

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

ISSN 2219-2654

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Збірник наукових праць

№ 3(65) 2024

Том 1

Київ 2024

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

№ 3(65) 2024 Т.1

Збірник наукових праць

Засновано у 2001 році

Засновник:

**Східноукраїнський національний
університет**

імені Володимира Даля

Збірник зареєстровано

Міністерством юстиції України

Свідоцтво про державну реєстрацію

серія КВ №24831-14771ПР від 05.05.2021

**THEORETICAL AND APPLIED
PROBLEMS OF
PSYCHOLOGY AND SOCIAL
WORK**

№ 3(65) 2024 Т.1

Collection of scientific works

It was founded in 2001

The founder is

**Volodymyr Dahl East-Ukrainian
National University**

Registered by the Ministry of
justice of Ukraine

Registration certificate

КВ №24831-14771ПР

dated 05.05.2021

Збірник наукових праць включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») за спеціальністю 053 Психологія (з 2020 р.). У науковому виданні можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата психологічних наук (доктора філософії, доктора наук з психології). Наказ МОН України від 29.06.2021 № 735 (Додаток 3)

Збірник включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus

Збірник має наступний DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654>.

Голова редакційної колегії збірника: *Завацька Н.Є.*, д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України.

Редакційна колегія збірника: Блискун О.О., д.психол.н., проф.; Борисюк А.С., д.психол.н., проф.; Бохонкова Ю.О., д.психол.н., проф.; Бочелюк В.І., д.психол.н., проф.; Заслужений діяч науки і техніки України; Вержибок Г.В., к.психол.н., доц.; Генкова П., д.психол.н., проф. (Німеччина); Жигаренко І.Є., д.психол.н., проф.; Завацький В.Ю., д.психол.н., доц.; Завацький Ю.А., д.психол.н., проф.; Ковальчук З.Я., д.психол.н., проф.; Мухамедова Д.Г., д.психол.н., проф.; Окулич-Казарин В.П., д.пед.н., проф. (Польща); Панов М.С., д.психол.н., доц.; Пілецька Л.С., д.психол.н., проф.; Чавдарова В.А., д.психол.н., проф. (Болгарія); Тоба М.В., д.психол.н., проф. (заступник голови); Щербак Т.І., к.психол.н., доц.

Відповідальний секретар: Завацький Ю.А., д.психол.н., проф.

Статті рецензовано членами редакційної колегії.

Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 10 від 31 травня 2024 р.).

Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори. Редакція не обов'язково поділяє думку авторів.

© Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2024

© Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University, 2024

ЗМІСТ

<i>Гейко Є.В., Матвеев В.Н., Олійник Д.І., Стригуновський С.О., Мороз О.В.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОГНІТИВНО-СТИЛЬОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ПОЛІСИСТЕМНІЙ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	5
<i>Бриль М.М., Сербова О.В.</i> ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТАФОРА ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ.....	17
<i>Бугайова Н.М., Бойко Н.А.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМ'Ї В СУЧАСНОМУ СВІТІ.....	37
<i>Бохонкова Ю.О., Ліпський А.В.</i> ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ.....	47
<i>Лукашов О.О., Круглов К.О., Омелянюк С.М., Лисничка І.П.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	60
<i>Бугайова Н.М., Моргунова К.С.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ ЛЮБОВІ.....	69
<i>Варварук Х.П.</i> ВПЛИВ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ПЕДАГОГІВ: СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ПІДХІД.....	83
<i>Гарькавець С.О., Волченко Л.П., Крижановський О.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА АРМАЛОГІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....	95
<i>Бугайова Н.М., Карнаухова Н.О.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ БІЗНЕСУ.....	106
<i>Колісник Р.Я., Турбан В.В., Завацька Н.Є., Смирнова О.О., Бровендер О.О.</i> ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	116

<i>Пінчук О.І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦЯМИ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	129
<i>Пінчук Н.І., Коваленко В.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	146
<i>Заліток Л.М., Березовський Д.О.</i> ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ОСВІТИ.....	161
<i>Турлаков І.Д.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ СТРЕС ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	175
<i>Чернілевська-Ісайко О.В.</i> РОДИНА І ЛЮДИНО-ТВАРИННА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	188
<i>Ткаченко Н.Е.</i> ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ.....	200
<i>Комар Т.В.</i> ПОДРУЖНЯ СУМІСНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.....	212

Гейко Є.В. (ORCID 0000-0002-2386-9679),
Матвеев В.Н. (ORCID 0009-0008-2127-4242),
Олійник Д.І. (ORCID 0009-0003-7055-2249),
Стризуновський С.О. (ORCID 0009-0008-0444-0309),
Мороз О.В. (ORCID 0009-0002-1158-2141)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОГНІТИВНО-СТИЛЬОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ПОЛІСИСТЕМНІЙ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена висвітленню специфіки проявів когнітивно-стильових характеристик у структурі цілісності особистості її полісистемної структурної організації. Показано, що цілісність є однією з фундаментальних властивостей складних утворень (систем), а властивості та потреби цілого розглядаються як важливі детермінанти розвитку, критерієм якого є розвиток цілісності особистості, визначається специфіка проявів когнітивно-стильових особливостей в структурі цілісності особистості. Цілісність особистості оцінюється як внутрішня узгодженість, злагодженість і взаємопідтримка всіх частин суб'єкта-системи. Цілісна особистість – це особистість, яка прагне значущих самоперетворень, приймає й оцінює власний досвід як важливий ресурс для таких самоперетворень і прагне використовувати інший позитивний досвід для свого самоперетворення. Виявлено, що полісистемна цілісність особистості постає у відповідній взаємопов'язаності елементів, акцентується увага на внутрішній співвіднесеності і відповідності, а також ієрархічності складових або елементів системи. Відзначається, що цілісність пов'язана із наявністю ієрархізації структур. Визначено, що загальною ознакою цілісності є ієрархізація структур. Кожна складова цілісності, у свою чергу, має власну структуру. В такий спосіб організація цілісності являє собою узгодженість структурних утворень часток у загальній структурі.

Методи. «Модифікація методу підбору портретів Л. Сонді» (модифікація Л. Собчик); опитувальник AHS – для виявлення когнітивного стилю «аналітичність – холістичність» (І. Чой); багатофакторний тест для встановлення індивідуальності особистості (Р. Кеттелл); «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної для дослідження когнітивного стилю

«полезалежність-поленезалежність»; методи математичного опрацювання емпіричних даних.

Результати: виокремлено типи полісистемної цілісності особистості: «активний, прагматичний, сумлінний», «толерантний»; «нерішучий, сумлінний, інтровертований», «адаптивний»; «імпульсивний, залежний», «чутливий»; «нестійкий, емоційний», «саморуїнвний»; «беземоційний, упевнений», «схильний до накопичення»; «самодостатній, емоційно стабільний, радикальний», «домінантний»; «чутливий, консервативний, залежний», «боязкий»; «однозначний, конформістський, ригідний, легко контрольований», «негативний»; «загальмований, напружений, совісний», «залежний».

Полісистемна цілісність особистості взаємопов'язана із факторами, які уособлюють цілісність особистості в концепції Л. Сонді. Так, стимулюючий вплив здійснюють фактори: “Фактор h” (потяг до життя), “фактор e”+ (совісність, терпимість, доброта, готовність допомагати), “фактор k” (прийняття себе та світу залучення до себе – інтродекція (+)). Негативно впливають на розвиток цілісності особистості такі фактори: “фактор p” (поширення влади над оточенням, підтримка щодо потреби трансформувати у свідомі (+) чи несвідомі (-) акції потягу), “фактор e” (відсутність совісті; нетерплячість; злобність; зрада), “фактор hu” (механізми психологічного захисту за типом блокування чи мімікрії перед небезпекою, амбітендентністю у відношенні двох потреб: ніжне кохання або розбещеність), “фактор k” (позиція, що приймає чи не приймає). Функція пов'язана із протилежними тенденціями “Я”: залучення до себе – інтродекція (+) або негативізм, зречення (-), “фактор t” (стремління чіплятися за життя й буття; залежність від батьків або, навпаки, бажання бути вільним. Відзначені фактори виявили суттєвий кореляційний зв'язок із особистісними чинниками, що увійшли до структури цілісності особистості.

Висновки. Специфіка взаємозв'язку між факторами цілісності особистості, структурними компонентами полісистемної цілісності та когнітивно-стильовими й особистісними факторами має точні якісні та кількісні показники, у зазначених пропорціях. Результати факторного аналізу показують, що для груп респондентів найбільш значущими сферами, пов'язаними з полісистемною цілісністю особистості, є переживання краси як етичної категорії, «кохання», «наявність вірних друзів», «упевненість, свобода від внутрішніх суперечностей», «пізнання (краща освіта, культурний розвиток, інтелект, когнітивний стиль)», «незалежність у поведінці та дія як свобода»,

«щасливе сімейне життя» та «творчість». Іншими словами, тенденція до самореалізації, задоволення прагнення до діяльності та навчання у студентів сприяють розвитку полісистемної цілісності особистості.

Ключові слова: *когнітивний стиль, полісистемна цілісність особистості, типи полісистемної цілісності особистості, цілісність особистості.*

Постановка проблеми. Проблема особистості є однією з ключових для психології. Пильна увага до феномена особистості зумовлена особливим статусом особистості як предмета наукового дослідження. Сучасна наука перебуває на етапі інтеграції всіх знань про особистість. Вивчення особистості системно охоплює об'єкт дослідження і відповідає загальній тенденції розвитку знань про людину (Г. Балл, Н. Завацька, С. Максименко).

Цілісність визначається низкою зв'язків між внутрішніми елементами системи та їхніми відносинами, зв'язками і взаємодіями із зовнішнім середовищем. Внутрішні та зовнішні зв'язки цілісної системи певним чином співвідносяться і гармоніюють один з одним. У процесі формування та існування цілісності між зовнішніми і внутрішніми зв'язками системи завжди виникає певна невідповідність. Таким чином, цілісність системи – це результат її попереднього розвитку, результат, гарантований її здатністю зберігати цей стан у процесі постійного руху, зміни та розвитку [1-4].

Таким чином, на основі результатів психологічного аналізу наукових досліджень можна зазначити, що цілісність є фундаментальною характеристикою складних утворень (систем), що загальні характеристики та потреби є важливою детермінантою розвитку, і що розвиток характеристики цілісності є критерієм розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виходячи із закономірних особливостей розвитку наукового знання від диференціації до інтеграції (С. Максименко), на ранніх етапах появи знання в первинній цілісності наївність починає розсіюватися та диференціюватися на окремі цілісності, а на етапі гуманітарної парадигми спостерігається тенденція до інтеграції окремих цільностей у єдине спільне знання, що спостерігається. Таким чином, наукове знання про цілісність особистості розвивається, формується та оформлюється. Тому необхідно концептуалізувати феномен цілісності особистості в єдину організовану систему. У центрі уваги опиняється низка окремих та ізольованих цілісностей-систем, які об'єднуються, інтегруються та самоорганізуються в єдину систему. Структурний, багатовимірний та ієрархічний характер цілісності однієї

особистості становить важливе положення аналізу цілісності особистості як системи, яку можна вивчати і формувати.

Якщо розглядати поняття цілісності особистості з цього погляду, то особистість і світ є одночасно і компонентами, і самостійними системами. Компоненти особистості мають біохімічні, фізіологічні та фізичні характеристики. Компоненти світу мають той самий зміст, але при появі іншої особистості, при появі предмета чи речі як світу додаються фізичні, механічні та інші характеристики. Таким чином, повнота ділиться, а її компоненти дискретні.

Отже, цілісний світ організовується в полісистеми за рахунок взаємодії індивідів та їхніх світів у двох позиціях, як самостійних систем і як підсистем один одного. Це означає, що цілісний світ слідує принципу подвійності якісної визначеності.

Полісистемна взаємодія індивідів та їхнього світу розпадається на різні компоненти. Взаємодія локалізується в компонентних полях особистості та компонентних полях світу. Розташування (система чи підсистема), локалізація (у компонентах особистості та світу) і взаємодія (з урахуванням розташування і локалізації) – важливі параметри цілісного світу. Вони забезпечують різноманітність, різні порядки та відносність.

Важливо підкреслити, що поліархія характеризується дуалізмом якісної визначеності та відносності. Іншими словами, стабільність і мінливість, послідовність і непослідовність, планування й автоматизація, ініціатива і шаблонність тощо.

У структурі полісистемної цілісності особистості суттєвою є роль когнітивно-стильових особливостей індивіда. Існує щонайменше два підходи до розуміння феномена когнітивних стилів: діяльнісний та особистісний. Діяльнісний підхід характеризує найтипівіші риси інтелектуальної діяльності (сприйняття, мислення і поведінку, пов'язані з розв'язуванням пізнавальних завдань, особливо в невизначених ситуаціях) (С. Д. Максименко, І. Д. Пасічник). Крім того, в рамках цього підходу аналізуються особливості діяльності в процесі становлення стилю.

Мета статті – розкриття психологічних характеристик, їхніх проявів та основних типів цілісності особистості як специфічно людської організації.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У рамках особистісного підходу когнітивні стилі розглядаються як індивідуальні характеристики. Суть особистісного підходу полягає в тому, щоб зосередитися на

індивідуальних характеристиках, їх проявах у поведінці, особливостях реакцій і когнітивних процесів.

Методи. Проведено емпіричне дослідження з метою визначення характеристик вираженості цілісності полісистемної особистості.

У дослідженні взяли участь студенти (267 осіб) Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка. Зі 110 осіб вибірки було виявлено 28 досліджуваних, які показали «адаптивні» стратегії розвитку полісистемної цілісності особистості, а зі 102 осіб 20 досліджуваних, які також показали «адаптивні» стратегії розвитку полісистемної цілісності особистості.

«Модифікація методу підбору портретів Л. Сонді» (модифікація Л. Собчик); опитувальник АНС - для виявлення когнітивного стилю «аналітичність – холістичність» І. Чой; багатофакторний тест для встановлення індивідуальності особистості (Р. Кеттелл); «ТСОВ-4» В.В. Селіванового і К.А. Осокіної – для дослідження когнітивного стилю «полезалежність– полenezалежність»; методи математичного опрацювання емпіричних даних.

Студенти були розділені на біполярні групи адаптивних і дезадаптивних поведінкових стратегій. Досліджувані в групі адаптивних стратегій були згруповані за допомогою кластерного аналізу за психометричними характеристиками. У результаті кластеризації було отримано групи досліджуваних, подібні між собою за основними психологічними характеристиками, що відрізняють їх від інших груп.

Проаналізуємо результати кластерного аналізу полярності з погляду успішних стратегій розвитку індивідуальної полісистемної цілісності та патерну психологічних ознак, сформованого відповідно до отриманих кластерів.

Як в адаптивних, так і в неадаптивних стратегіях, обраних студентами, групи людей зі схожими поєднаннями характеристик (патернів) утворюють певний психологічний тип. Зазначимо, що емпірично було встановлено, що цей тип існує в певному середовищі (вищі навчальні заклади). Проте, очевидно, що навчальна діяльність студентів є специфічною і потребує іншого змісту. Оскільки розвиток полісистемної цілісності у студентів може відрізнятись, то й поєднання характерологічних і цілісності чинників може бути різним. У зв'язку з цим результати щодо досліджуваних подано окремо.

Згідно з результатами кластерного аналізу, група студентів за стратегією адаптивної поведінки складається з двох типів, перший з яких є більш вираженим, ніж другий: емоційна стабільність («S») (17 із 28), соціальна сміливість («Н»), життєлюбність і життєрадісність («F») та практичність («М»), полезалежність

(«Р»), синтетичність («С»), а також товариськість та орієнтація на групову думку. Товариськість і орієнтація на групову думку («Q²») розрізняються. Фактор «Н» менш виражений у цього типу людей, тоді як фактор «Е» більш виражений. Назва типу «активний, практичний, сумлінний – «толерантний».

Серед адаптивних поведінкових стратегій студентів представники другого емпірично виокремленого типу (11 із 28) виявляють менше соціальної сміливості та самовладання, менш практичні та більш тривожні, полнезалежні («PN»). Вони також менш залежні від групи, більше покладаються на логіку, ніж на емоції, демонструють високу сумлінність і «фактор k+». Цей тип позначається як «нерішучий, сумлінний, інтровертний». Таким чином, обидва типи рис характеру (адаптивного типу) мають спільні риси, найважливішими з яких є наслідування та відсутність залежності.

Студенти, які використовують неадаптивні стратегії в процесі розвитку цілісності особистості, були розділені на три типи. Перший тип (5 із 28) характеризується яскравістю, енергійністю та низькою тривожністю. Крім того, для них характерні знижений самоконтроль, імпульсивність, залежність від емоцій і спонтанність. Водночас вони демонструють виражену м'якість і чутливість («I»), більшу залежність від групової думки («Q²»), меншу ригідність і схильність затягувати з прийняттям рішень і висновків, ніж інші дезадаптивні типи. Цей тип характеризується високим рівнем «m-фактора», а також, як правило, демонструє сильну волю до життя. Назва типу «Імпульсивний залежний – «чутливий». Труднощі в розвитку цілісності особистості, ймовірно, пов'язані з труднощами в соціальній адаптації, особливо у взаємодії з однолітками та вчителями.

Другий тип дезадаптивних стратегій у процесі розвитку цілісності особистості у студентів характеризується підвищеною тривожністю (9 осіб), невпевненістю в собі («F») і низькою емоційною стійкістю («С»). Для них характерні соціальна боязкість («Н»), депресивні тенденції («О»), фрустрація («Q4») і обережна, але «штучна» поведінка («N»). Порівняно з іншими дезадаптивними поведінковими стратегіями, у цьому типі дуже яскраво проявляються «к-фактор» і «м-фактор». Назва типу «нестабільний емоційний - саморуйнівний». Третій тип, єдиний тип дезадаптивного студента в процесі розвитку цілісності особистості, що характеризується явним проявом «р-фактору» (14 із 28). Іншими словами, самі по собі тенденції до матеріальних цінностей не є чинником успішного розвитку цілісності особистості. Цікаво, що досліджувані з високим прагненням до спілкування мають нижчий рівень

міжособистісної чутливості та впевненості. Імовірно, ці чинники призводять до труднощів у взаємодії та перешкоджають процесу самоорганізації. Назва типу «Неемоційний, упевнений у собі, накопичувач».

За результатами кластерного аналізу було виокремлено два типи студентів, які обирають адаптивні стратегії розвитку цілісності своєї особистості. Перший тип демонструє «р-фактор» (13 із 20), вирізняється емоційною стабільністю, енергійністю та соціальною сміливістю, аналітичністю. У них висока частка «радикалізму» («Q1»), тобто переважає інтелектуальний інтерес та усвідомлення нового. Крім того, для них характерні добре розвинена уява, здатність до абстрагування та влада над іншими. Назва типу «Самодостатні, емоційно стійкі радикали», «боси».

Другий тип студентів, що адаптуються (семеро осіб), характеризується більш високим рівнем особистої невпевненості та більш низьким (але не вищим за середній) рівнем «самозвеличення» («S»). Вони більш боязкі («Н»), стримані, серйозні й обережні («F»), аналітичні («A»). Цей тип більш чутливий, винуватий («O») і засмучений («Q4»). Для нього також характерна схильність спиратися на факти, а не на почуття, підпорядковувати свій світогляд соціальній реальності та життєдіяльності, швидко приймати однозначні рішення. Представники цього типу консервативні та вважають за необхідне дотримуватися чітких правил і цінностей; їхній показник М-фактора середній. Назва типу «Чутливий консервативний залежний», «боязкий».

За результатами аналізу одержаних кластерних груп, варто відзначити, що самі по собі характеристики цілісності особистості не є передумовами «адаптивності» чи «неадаптивності» стратегій для розвитку полісистемної цілісності особистості. Вони є лише елементи особистісних паттернів, які вміщують риси характеру, особистісні властивості студентів. Інформація щодо означених комплексних індивідуально-психологічних паттернів є більш надійним підґрунтям для пояснення та прогнозу успішності розвитку полісистемної цілісності особистості, ніж знання про окремі характеристики цілісності чи характеру студентів.

Отже, підсумовуючи викладене вище, слід зазначити, що серед студентів виокремлюються три основних характерологічні паттерни, які заважають успішності розвитку цілісності особистості: 1) самовпевнена нечутливість до оцінок; 2) виражена тривожність, напруженість, депресивність; 3) динамічні, життєрадісні із зниженим самоконтролем і нелогічним для такого середовища стилем поведінки і мислення.

Так, нам важливо перевірити, що полісистемна цілісність особистості взаємодіє з внутрігруповими факторами «індивідуально-психологічні властивості», «когнітивно-стильові характеристики» (темпераментально-характерологічні властивості) і «особистість» (особистісні властивості, що утворюють цілісність особистості за концепцією Л. Сонді).

Дисперсійний аналіз (Breakdown & one-way ANOVA) ми застосовували задля визначення можливих нелінійних залежностей між характеристиками полісистемної цілісності особистості та індивідуально-психологічними властивостями особистості. Акцент у роботі здійснено власне на кластерний аналіз даних, завдяки чому уможлиблюється виокремлення однорідних за проявами полісистемної цілісності особистості і індивідуально-психологічних та когнітивно-стильових характеристик субгрупи й визначення найсуттєвіших ознак, що дозволяють виявити відмінності паттернів поведінки з різними психологічними поєднаннями. Контрастні групи «цілісних» і «нецілісних» стратегій виокремлювалися серед досліджуваних, оскільки розподіл балів за деякими тестовими показниками значно відрізняється в одних та інших. Окрім цього, особи, які увійшли до групи «цілісних», за допомогою кластерного аналізу (метод "Complete linkage") були згруповані за їх психологічними характеристиками. Програма кластеризації формувала групи осіб, схожих між собою за низкою значущих психологічних властивостей, і таких, які суттєво відрізняються від інших груп.

Групи індивідів, котрі мають схожі поєднання рис (паттерни), варто розглядати як певні психологічні типи, що зустрічаються серед осіб, які обирають копінг-стратегії, що сприяють розвитку «полісистемної цілісності» і «нецілісності». Означені типи виокремлено емпірично як такі, що реально представлені у соціальному середовищі. Життєдіяльність і навчальна діяльність студентів різних спеціальностей висуває, ймовірно, різні вимоги до психологічних характеристик суб'єктів.

Висновки. Полісистемна цілісність особистості взаємопов'язана з чинниками, що втілюють цілісність особистості в концепції Л. Сонді. Так, стимулювальний вплив чинять чинники: «чинник h» (прагнення до життя), «чинник e» + (совість, терпимість, доброта, готовність допомогти), «чинник k» (прийняття себе і світу залученості – інтерполяція (+)). Негативний вплив на розвиток цілісності особистості мають такі чинники: «фактор p» (дифузія влади над іншими, необхідність змінювати свідому (+) або несвідому (-) атрактивну поведінку на свідому (+) або несвідому (-) поведінку), «фактор e» (відсутність

совісті, нетерплячість, гнів, зловтіху), «фактор gі» (механізми психологічного захисту, такі як втручання чи імітація перед обличчям небезпеки, амбівалентність, пов'язана з двома бажаннями: ніжним коханням чи розбещеністю); «фактор k» (прийняття або відторгнення позиції). Ця функція пов'язана з протилежними тенденціями «Я»: залученістю в себе - інтроверсією (+) або негативізмом, зреченням (-); «фактор m» (прагнення чіплятися за життя й існування, залежність від батьків або, навпаки, бажання бути вільним). Ці фактори показали значущі кореляції з особистісними факторами, що входять у конструкт цілісності особистості.

Іншими словами, взаємозв'язки між чинниками цілісності особистості, структурними компонентами полісистемної цілісності та особистісними чинниками виявляють точні якісні та кількісні показники, у певних пропорціях. Факторний аналіз показав, що для обох груп респондентів найбільш значущими сферами, пов'язаними з полісистемною цілісністю особистості, виявилися переживання краси як етичної категорії, «кохання», «наявність вірних друзів», «упевненість, свобода від внутрішніх суперечностей», «пізнання (підвищення рівня освіти, розвиток культури, інтелекту)», «незалежність у поведінці та діях як «свобода», «щасливе сімейне життя» і «творчість», «когнітивно-стильові» характеристики особистості. Іншими словами, тенденція до самореалізації, реалізація прагнення до діяльності та навчання у студентів сприяють розвитку полісистемної цілісності особистості.

Література

1. Завацька Н. Є. Системний підхід у вирішенні проблеми реадaptaції особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 2010. № 4. С. 30 – 38.
2. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”*. Тематичний випуск “Актуальні проблеми когнітивної психології” Острог, 2010. Вип. 14. С. 3-10.
3. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці: монографія / [Г. О. Балла, О. В. Губенко, О. В. Завгородня та ін.]; за ред. Г. О. Балла. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.
4. Rayner S. G. Cognitive Styles and Learning Styles. In, J. D. Wright, (Ed.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences* (2nd edition). Vol. 4. Oxford: Elsevier, 2015. P. 110–117.

References

1. Zavatska N. Ye. Systemnyi pidkhid u vyrishenni problemy readaptatsii osobystosti. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy*, 2010. № 4. S. 30 – 38.
2. Maksymenko S. D., Pasichnyk I. D. Rol kohnityvno-stylovykh osoblyvostei osobystosti v protsesi navchalnoi diialnosti. *Naukovi zapysky. Seriia "Psykhologhiia i pedahohika"*. *Tematychnyi vypusk "Aktualni problemy kohnityvnoi psykhologhii"*. Ostroh, 2010. Vyp. 14. P. 3-10.
3. Intehratyvno-osobystisnyi pidkhid u psykhologhichnii nautsi: monohrafiia / [H. O. Balla, O. V. Hubenko, O. V. Zavhorodnia ta in.]; za red. H. O. Balla. Kirovohrad: Imeks-LTD, 2012. 206 s.
4. Rayner S. G. Cognitive Styles and Learning Styles. In, J. D. Wright, (Ed.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences* (2nd edition). Vol. 4. Oxford: Elsevier, 2015. P. 110–117.

Geiko Ye.V., Matvyeyev V.N., Oilynyk D.I., Strygunovskyi S.O., Moroz O.V.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF COGNITIVE-STYLISTIC CHARACTERISTICS IN THE POLYSYSTEMIC INTEGRITY OF PERSONALITY

The article is devoted to the specifics of the manifestations of cognitive-style characteristics in the structure of personality integrity in its polysystemic structural organization. It is shown that integrity is one of the fundamental properties of complex formations (systems), and the properties and needs of the whole are considered as important determinants of development, the criterion of which is the development of personality integrity, the specifics of manifestations of cognitive-stylistic characteristics in the structure of personality integrity are determined. Personality integrity is assessed as internal consistency, coherence and mutual support of all parts of the subject-system. A holistic personality is a person who strives for meaningful self-transformation, accepts and evaluates his or her own experience as an important resource for such self-transformation, and seeks to use other positive experiences for his or her self-transformation. It is revealed that the polysystemic integrity of the personality appears in the corresponding interconnectedness of the elements, attention is focused on the internal correlation and correspondence, as well as the hierarchy of the components or elements of the system. It is noted that integrity is associated with the presence of hierarchization of structures. It is determined that a common feature of integrity is the

hierarchization of structures. Each component of integrity, in turn, has its own structure. Thus, the organization of integrity is a coherence of structural formations of parts in the overall structure.

Methods. "Modification of the method of selecting portraits by L. Sondy" (modification by L. Sobchik); 2) AHS questionnaire - to identify the cognitive style 'analytical - holistic' by I. Choi; 3) Multifactorial test for establishing personality (R. Cattell) (children's version: E. Aleksandrovska; adult version: 17-factor test (form C), adapted by O. Kapustina); "TSOV-4" by V.V. Selivanov and K.A. Osokina to study the cognitive style of "field dependence-polenedependence"; methods of mathematical processing of empirical data.

Results: the following types of polysystemic personality integrity are distinguished: "active, pragmatic, conscientious", 'tolerant'; 'indecisive, conscientious, introverted', 'adaptive'; 'impulsive, dependent', 'sensitive'; 'unstable, emotional', 'self-destructive'; 'unemotional, confident', 'prone to hoarding'; "self-sufficient, emotionally stable, radical", 'dominant'; 'sensitive, conservative, dependent', 'timid'; 'unambiguous, conformist, rigid, easily controlled', 'negative'; 'inhibited, tense, conscientious', 'dependent'.

The polysystemic integrity of the personality is interconnected with the factors that embody the integrity of the personality in L. Sondy's concept. Thus, the factors have a stimulating effect: "Factor h" (desire for life), , 'factor e '+ (conscience, tolerance, kindness, willingness to help), 'factor k' (acceptance of oneself and the world of involvement - introjection (+). The following factors have a negative impact on the development of personality integrity: "factor p" (spread of power over others, the need to transform conscious (+) or unconscious (-) actions of attraction into conscious (+) or unconscious (-) actions), 'factor e' (lack of conscience; impatience; anger; gloating), 'factor hy' (psychological defense mechanisms such as blocking or mimicry in the face of danger, ambivalence in relation to two needs: tender love or promiscuity), 'factor k' (accepting or not accepting position). The function is associated with opposing tendencies of the "I": involvement in oneself - introjection (+) or negativism, renunciation (-), "factor m" (the desire to cling to life and being; dependence on parents or, conversely, the desire to be free). These factors showed a significant correlation with the personal factors included in the structure of personality integrity.

Conclusions. The specificity of the relationship between the factors of personality integrity, structural components of polysystemic integrity, and cognitive-style and personality factors has accurate qualitative and quantitative indicators in the specified proportions. The results of the factor analysis show that for the groups of

respondents the most significant areas related to the polysystemic integrity of the personality are the experience of beauty as an ethical category, “love”, “having true friends”, “confidence, freedom from internal contradictions”, “cognition (better education, cultural development, intelligence, cognitive style)”, “independence in behavior and actions as freedom”, “happy family life” and “creativity”. In other words, the tendency to self-realization, satisfaction of the desire for activity and learning in students contribute to the development of multisystemic personality integrity.

Key words: *cognitive style, multisystemic integrity of personality, types of multisystemic integrity of personality, personality integrity.*

Гейко Євгенія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, доцентка кафедри психології та соціальної роботи, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка;

Матвєєв Вілен Набільєвич – магістрант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Олійник Дмитро Іванович – аспірант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Стригуновський Сергій Олександрович – аспірант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Мороз Олександр Вікторович – аспірант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТАФОРА ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ

У статті представлено досвід використання терапевтичної метафори за запропонованим алгоритмом «Чаювання з Перемогою», який є складовою теоретико-практико-терапевтичного курсу «Символічне життя як шлях до гармонії» Р. Ткач. Цей курс базується на методах аналітичної психології К. Юнга, багаторічному досвіді роботи авторки з метафорою в кризовій психології та представляє цінність у терапії травм, таких як ПТСР або внутрішньоособистісні конфлікти, зокрема під час війни. Запропонований алгоритм спрямовує увагу учасників на пошук джерела внутрішньої сили й ресурсу на можливість справлятися зі щоденними стресовими ситуаціями Під час війни в Україні персоніфікований образ Перемоги набуває особливого значення, формуючи ціннісні та емоційні орієнтири, які надають сенс людським зусиллям і впливають на перспективи, надії та життєві установки. В умовах постійного стресу й невизначеності, Перемога перетворюється не лише на символ завершення війни, але й на вираження внутрішньої сили, згуртованості та спільної мети. Представлено результати аналізу терапевтичних казок, написаних викладачами закладів мистецької освіти, які були учасниками онлайн-проєкту розвитку психологічних компетентностей викладачів мистецької освіти «Артпрактикум психологічної підтримки» ініційованого Державним науково-методичним центром змісту культурно-мистецької освіти в травні 2024 року. Зміст та метафори казок розкривають суб'єктивність особистості, відображають змістовний зв'язок з реальністю та людські сенси, які пов'язані з груповими та індивідуальними цінностями. Також вони відображають способи переживання емоційних криз, подолання внутрішніх страхів, зміст адаптаційних механізмів, необхідних для збереження власного ментального здоров'я.

Ключові слова: артпрактикум, казкотерапія, аналітична психологія К. Юнга, ресурс, самопідтримка, сенси, цінності, ментальне здоров'я.

Постановка проблеми. Війна завжди пов'язана з руйнуваннями та невизначеністю, коли звичне життя людини, якого торкнулася війна, суттєво змінюється – місце, спосіб та цінності. Людина, перебуваючи в таких умовах, починає шукати джерела емоційної стійкості та важливі для себе духовні сенси. Психологічним інструментом, який має потенціал допомоги у визначенні душевних і духовних орієнтирів, опор життєстійкості, може стати персоніфікована терапевтична казка. Метафора Перемоги може бути корисною для перенесення надій та ідеалів, звільняючи людину від почуття безнадійності та втрати контролю. Робота з метафорою Перемоги відкриває простір для емоційного самовираження, сприяє подоланню страхів та підтримує впевненість у подальших перспективах. Метафоричний підхід допомагає глибше зрозуміти і пережити Перемогу як багатогранний символ, важливий для внутрішнього відновлення та відчуття єдності в складних умовах війни. Перемога як архетипічний образ виступає символом досягнень і цінностей, до яких прагне суспільство. Такий підхід сприяє глибшому усвідомленню ролі власного внеску в спільну справу, формуючи стабільну основу для психологічної підтримки.

У психології казку широко застосовують як інструмент психотерапії та корекції, в освітніх проєктах, тренінгах, роботі з дітьми та дорослими різних соціальних категорій. Основний прийом, який закладений у казці – це навіювання, що має недирижуваний, екологічний вплив та допомагає учасникам казкотерапевтичних процесів подолати психологічні проблеми та сформулювати позитивні сценарії вирішення своїх життєвих ситуацій. Може здаватися, що казковий контекст у роботі з психологічними запитамі людей є надуманим, але міфологічне мислення як метод усвідомлення людиною своєї долі та свого місця в житті є наслідком багатовікового культурного досвіду людини (Ткач & Сербова, 2022). Науковці та практики розглядають казкотерапію як ефективний інструмент для роботи з травматичним досвідом. Як зазначає В. Солодухов (2006: 118) «головною метою казкотерапії є надання психологічної допомоги психічно здоровим людям у ситуаціях різного роду психологічних труднощів, а також у випадку потреби згармонізувати власне життя й самовідчуття у ньому».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення застосування казкотерапії в психології має достатньо тривалу історію. У межах нашого дослідження важливо спиратися на погляди К. Юнга, який вважав, що створення символу або спостереження за ним має терапевтичну силу, адже це спроба несвідомої частини психіки висловитися через конкретну форму або образ. Він зауважував, що через символ запускається потужний механізм самозцілення, який закладений у нашу

психіку від народження (Юнг, 2018). Клієнти наповнюють метафору індивідуальним змістом і сенсом, за якими стоять власний життєвий досвід, родинний, культурний та історичний контексти (Сербова, 2024а; Сербова 2024б; Ткач та ін., 2021).

Ядром будь-якої казки є метафора. Українська дослідниця Р. Ткач зауважує: «Терапевтична метафора як метод юнґіанського консультивання – це продукт письменництва клієнта за запропонованим психологом алгоритмом і побудований за допомогою архетипних образів і символів та з урахуванням базових положень аналітичної психології» (Ткач, 2020: 161).

У сучасній науці використання казки, як інструменту роботи психолога, принципи роботи з терапевтичною казкою, форми й особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу, вивчали українські науковці О. Василевська (2014), І. Данилюк & С. Зольникова (2019), Г. Локарева & О. Філь (2016), М. Махній (2023), Л. Магдисюк, Р. Федоренко & М. Замелюк (2019), В. Солодухов (2006), Р. Ткач (2017, 2020 – 2023) та інші.

О. Василевська (2014) зазначає, що казка – це текст, який моделює ситуацію подолання життєвих труднощів, впливає на людину як на творця символічної реальності та дозволяє вирішувати широкий спектр психологічних проблем: від самопізнання до гострих життєвих криз. Г. Локарева & О. Філь (2016) продовжують думку про глибокий особистісний вплив казки як виду мистецтва, що має своєрідну терапевтичну, а саме катарсичну функцію – очищення душі, зняття стресу, заспокоєння. Казка вирішує завдання своєрідних «дзеркала та кристалу», формуючи здатність людини стати творцем власних внутрішнього та зовнішнього світів. Ці настанови є цінними для організації роботи з підтримки ментального здоров'я з професіоналами, діяльність яких пов'язана з дітьми, а саме з викладачами сфери мистецької освіти, які крім своїх професійних мистецтв, постійно навчаються мистецтву розуміння самих себе та самопідтримці як необхідній фаховій компетентності сьогодення.

Наше дослідження базувалося на персоніфікованому підході юнґіанської казкотерапії, авторкою якого є Р. Ткач. Цей підхід виник у результаті інтеграції персоніфікованої казкотерапії (правила, прийоми і способи побудови терапевтичної казки), методів аналітичної терапії (метод активної уяви, метод ампліфікації, творчі сновидіння тощо) і юнґіанського аналізу міфів і казок. Зміст цього підходу полягає в тому, що клієнта просять написати казку, спираючись на заданий алгоритм, казка створюється на основі архетипічних мотивів (Ткач, 2017). Інструментом проникнення в несвідоме може бути переведення внутрішнього переживання людини в текст метафори, яка з'єднує в собі слово й образ і дозволяє здійснити не

тільки рух всередину, а й вийти назовні, у світ зовнішніх проявів. Для того, щоб прихований зміст терапевтичної метафори досяг мети і був прийнятий психікою клієнта, необхідно, щоб історія: 1) була в чомусь ідентичною проблемі клієнта (при цьому не мала з нею прямої схожості), щоб він зміг зануритися в метафоричний світ і ототожнити себе з персонажами і подіями уявного світу; 2) пропонувала досвід заміщення (деяку модель), почувши про який і провівши його крізь фільтри своїх проблем, клієнт зміг побачити можливості нового вибору; 3) мала позитивне завершення, як винагороду за усі негаразди і випробування. Метафора зі щасливим кінцем надихає клієнта, допомагає набуті психологічного ресурсу (Ткач та ін., 2021).

Мега статті – представити досвід використання терапевтичної метафори за запропонованим алгоритмом «Чаювання з Перемогою» у роботі з групою викладачів сфери мистецької освіти, з метою психологічної підтримки, пошуку та підвищення ресурсу та гармонізації психіки в сучасних умовах переживання війни; розкрити ціннісні сенси використаних ними вербальних метафор, символіку кольорів під час написання казки та їх терапевтичний вплив.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. З метою підвищення психологічної компетентності викладачів сфери мистецької освіти в 2023 – 2024 н. р. Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти організував освітній онлайн-проект «Артпрактикум психологічної підтримки». Метою артпрактикуму стала організація систематичної психологічної підтримки для викладачів сфери мистецької освіти. Один з вебінарів «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни», який проводила О. Сербова, було присвячено темі використання терапевтичної казки як психологічного засобу само підтримки (Вебінар: «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни», 2024). Під час теоретичної частини вебінару були розглянуті основні положення юнгіанської казкотерапії як ефективного методу в роботі з емоційними переживаннями; окреслено основні структурні елементи казки, три золотих правила конструювання терапевтичної казки та механізми актуалізації ресурсу через символічне мислення за допомогою терапевтичної метафори, наповненої архетипічними символами. Було зазначено, що «війна розколює цілісну структуру архетипу на негативний і позитивний полюси й нанизує на кожен із них актуальні переживання. Оскільки негативних переживань під час війни багато, то, відповідно, негативний полюс набирає енергію, стає дедалі більш зарядженим і в якийсь момент опановує свідомість людини, позбавляючи її фізичних, душевних і духовних сил. Робота з метафорою Перемоги полягає в тому, щоб наповнити енергією позитивний полюс

архетипу й повернути йому цілісність, «сплуснути» обидва його полюси» (Ткач, 2023: 150).

З метою актуалізації ресурсу через символічне мислення з учасникам було проведено практичну вправу – за запропонованим алгоритмом із використанням предметів побуту «Чаювання з Перемогою» (Ткач, 2023:106-116) написати власну казку. У такий спосіб учасникам було запропоновано провести символізацію та метафоризацію складних внутрішніх переживань, накопичених за роки війни, що допоможе їм відшукати джерело внутрішньої сили й ресурсу, аби справлятися зі щоденними стресовими ситуаціями.

Зазначимо, що в сутності церемонії чаювання, яка була запропонована в методиці як умовна казкова ситуація як своєрідного об'єкту культурної спадщини людства, покладено 4 базових принципи:

- *гармонія* (з природою та у відносинах між людьми);
- *повага* (до всього і до всіх, що виходить з почуття подяки);
- *чистота* (фізична та духовна для відновлення життєвої енергії);
- *спокій* (душевний спокій та ясність розуму).

Отже метафора «Чаювання з Перемогою» створює образ тепла, близькості та мирного часу, де Перемога виступає не лише як далека мрія чи стратегічна ціль, а як близький друг або наставник, з яким можна провести час і поговорити про пережите. Це чаювання символізує момент, коли людина здобуває перемогу всередині себе, зустрічається з цим почуттям та інтегрує його у свій внутрішній світ.

Нами визначено психологічні та терапевтичні аспекти метафори «Чаювання з Перемогою»:

1. Символ спокою та безпеки. В умовах постійної напруги війни, чаювання – це символічний острівець спокою, який дозволяє відчутти безпеку та тепло. Образ «Чаювання з Перемогою» нагадує, що мир та спокій можливі, навіть якщо це тільки уявна зустріч, і підкреслює здатність переживати емоції у підтримуючому середовищі.

2. Зв'язок із внутрішньою силою. Така метафора запрошує людину уявити Перемогу не тільки як щось зовнішнє, але і як силу всередині себе. Уявляючи розмову з Перемогою за чашкою чаю, людина усвідомлює свій вклад у досягнення цієї Перемоги і зміцнює власну віру та витривалість.

3. Прощання з тривоگوю. Під час «чаювання» можна подумки подякувати за те, що дало сили пережити страхи, або поговорити з Перемогою про те, як війна змінила життя та що втрачено, а що вдалося здолати. Це своєрідне очищення від важких почуттів, через зустріч з Непроханим гостем, зокрема.

4. Спільність та підтримка. Уявляючи Перемогу як близького друга, з яким можна обговорити своє життя, людина відчуває підтримку та співпричетність, адже Перемога уособлює все, заради чого були зроблені зусилля. Цей акт спілкування може слугувати засобом для відновлення внутрішнього ресурсу й мотивації.

5. Емоційна готовність до нового. Чаювання – це не про фінал, а про готовність до нового етапу. Після чаювання з Перемоогою людина залишає в минулому травми та втрати, формуючи образ оновлення.

Для виконання завдання учасникам було запропоновано ознайомитися з певним казковим «зачином», в якому головна героїня казки – *Перемога* – чекає гостей в особливий для неї день та готує для своїх гостей святковий чай. У завданні були також задані такі умови: попрацювати з фотографіями чайних приборів (чайні тріо), які представлено в різних кольорах та поєднаннях кольорів: *біла* чашка з квітами, *синя* із золотими візерунками та *червона* із золотими візерунками. Інструкція пропонувала: подивитися на всі чайні тріо та уявити, хто прийшов у гості до *Перемоги*, персоніфікувати запрошених *Подруг* та пояснити вибір ними чашок за кольором, у тому числі й самою господинею. Надалі в алгоритмі завдання з'являлася ще один образ – *Непрохана гостя/гість*, її поява є несподіваною та небажаною для всіх учасників чаювання. Образ *Непроханої гості/гостя* також треба було персоніфікувати та запропонувати чашку на вибір із чайних тріо: *золотаву*, *чорно-золотаву* чи *синю*. У казці пропонувалося за наданим алгоритмом описати думки та промови всіх героїв: *Перемоги*, її *Подруг*, неочікуваної *Непроханої гості/гостя* та завершити казку щасливим кінцем.

За результатами роботи вебінару було написано 144 казки «*Чаювання з Перемоогою*», аналіз яких дозволив узагальнити та представити результати дослідження в нашій публікації. Під час аналізу представлених респондентами терапевтичних казок виділено 27 персоніфікованих образів подруг *Перемоги*, які завітали на чаювання в такий особливий для неї день. Узагальнені дані щодо переліку та кількості повторень представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Подруги Перемоги

Персоніфікований образ	К-ть повторень	Персоніфікований образ	К-ть повторень
<i>Надія</i>	39	<i>Щастя, Мир, Вірність</i>	по 6

<i>Віра</i>	31	<i>Героїзм, Відвага</i>	по 5
<i>Любов</i>	29	<i>Весна, Спокій, Сміливість, Воля, Правда</i>	по 4
<i>Радість</i>	18	<i>Хоробрість, Наполегливість, Мужність</i>	по 3
<i>Сила</i>	13	<i>Україна, Справедливість, Мрія, Гармонія, Дитинство, Терпіння, Відродження, Злагода</i>	по 2
<i>Єдність</i>	7		

Отже, «топ» уявних гостей *Перемоги* склався з таких персоніфікованих образів: *Надія* (39) – 1 місце, *Віра* (31) – 2 місце, *Любов* (29) – 3 місце за кількістю повторень. Можна визнати, що це достатньо сильні етичні орієнтири сьогодення для всіх українців, які переживають війну та символічно обирають *Надію*, *Віру* та *Любов* «союзницями» *Перемоги*.

Зазначимо, що такі позитивні базові цінності успадковуються на рівні колективної свідомості та колективного несвідомого, свідомості поколінь, і виступають на перше місце, незважаючи на те, що всі респонденти вже тривалий час знаходяться в значному потоці травматичних подій. Такій вибір підкреслює перевагу для них загальнолюдських цінностей, впевненості в перемозі добра. На 4 місці знаходиться *Радість*, можемо припустити, що радість, яка супроводжує довгоочікувану *Перемогу* підкреслює її фундаментальне значення, адже вона несе відчуття полегшення та внутрішньої гармонії після тривалих страждань і боротьби. Як одна з основних базових емоцій, радість має значний вплив на психіку, оскільки саме вона допомагає відчувати цінність життя та надає сили для відновлення після важких випробувань. У цьому контексті, радість, яку респонденти пов'язують з *Перемогою*, вказує на глибоку потребу в позитивних переживаннях, що компенсують біль та тривогу війни. Так, радість стає невід'ємною емоційною «подругою» *Перемоги*, підкреслюючи прагнення до мирного життя і спільного майбутнього, в якому домінують не страждання, а щастя і розвиток.

Повний перелік персоніфікованих образів – «подруг» *Перемоги*, представлений у таблиці, відображає ціннісну систему понять, що мають важливе значення для респондентів. Цей ряд охоплює ключові символічні образи, такі як *Сила, Єдність, Спокій, Справедливість, Відродження, Гармонія* та інші. Кожен із цих образів несе в собі значення і прагнення, що є критичними для посттравматичного відновлення та позитивного сприйняття майбутнього. Персоніфіковані образи не лише висвітлюють емоційний і психологічний стан респондентів, а й символізують їхні глибокі цінності та потреби в безпеці, розвитку й єдності. Наприклад, такі образи, як *Мир, Весна, Гармонія* – асоціюється з очікуванням нового, вільного від страху життя, тоді як *Єдність, Україна, Справедливість* символізують повернення до власної ідентичності й автономії. *Відродження та Спокій* натякають на прагнення до особистого й національного відновлення, зцілення і рівноваги після періоду випробувань. Так, цей ціннісний ряд відображає не лише індивідуальні мрії, а й спільні уявлення про Перемогу, створюючи новий емоційний і культурний контекст. Персоніфіковані образи слугують своєрідним психоемоційним орієнтиром, що об'єднує респондентів в їхньому баченні майбутнього, де панують мир, безпека та внутрішня гармонія.

Персоніфіковані образи *Непроханої гості/гостя* представлені в табл. 2.

Таблиця 2

«Непрохана гостя/гість»

Персоніфікований образ	К-ть повторень	Персоніфікований образ	К-ть повторень
<i>Зрада/ Зрадник</i>	9	<i>Сумнів</i>	5
<i>Зневіра</i>	9	<i>Тривога, Тривожність</i>	4
<i>Смуток</i>	8	<i>Біль, Брехун, Брехня, Війна</i>	по 3
<i>Смерть, Журба</i>	по 7	<i>Байдужість, Втрата, Горе, Задриість, Страх, Любов, Колаборант, Поразка, Розчарування</i>	по 2
<i>Сум</i>	6	<i>Агресор, Вампір, Віра, Ворог, Втома, Гордовитість, Злість, Лихо, Лінь, Мандрівник, Невдача, Невпевненість, Ненависть, Нерозсудливість, Пам'ять, Переможений Сусід,</i>	по 1

		<i>Печаль, Проблема, Радість, Росса, Руський Язык, Слабкість, Старий Дід, Сусід «Велике Зло», Тверезий Глузд, Час</i>	
--	--	---	--

Зазначимо, що частині респондентів (11 осіб, 8%) було складно персоніфікувати образ *Непроханої гості/гостя*. Це може свідчити про активізацію захисного механізму психіки, який допомагає уникнути надмірного занурення в негативні переживання через брак ресурсів для їх осмислення та опрацювання. Зокрема, коли людина не має достатньо психологічних сил, у неї може активуватися стратегія уникнення складних емоцій, що є природним захистом від потенційно травматичного впливу. Крім того, це може бути пов'язано з неприйняттям негативного образу або нездатністю інтегрувати цей досвід у своє сприйняття. Часто в умовах стресу, таких як війна, психіка інстинктивно обмежує усвідомлення травматичних образів, захищаючи так людину від додаткових переживань.

Більшість з учасників вебінару образ *Непроханої гості/гостя* представили в негативному полюсі, так на перші позиції вийшли – *Зрада/Зрадник, Зневіра, Смуток, Смерть, Журба, Сум та Сумнів*. Важливо зауважити, що чимало образів є відображенням суб'єктивного досвіду та особливостей індивідуального переживання: *Байдужість, Біль, Втома, Гордовитість, Горе, Журба, Заздрість, Злість, Зневіра, Лінь, Невпевненість, Ненависть, Нерозсудливість, Розчарування, Печаль, Смуток, Сум, Сумнів, Страх, Тривога, Слабкість*. Лише 8 представлених образів мають позитивну або нейтральну персоніфікацію *Непроханої гості/гостя*: *Віра, Любов, Радість, Пам'ять, Тверезий Глузд, Час, Мандрівник, Старий Дід*. Але в порівнянні з подругами – союзницями *Перемоги*, список образів *Незваної гості/гостя* набагато більше – 49 образів. На наш погляд, це відображає з одного боку, єдність відчуття того, що може «наближати» Перемогу, допомагати переживати важкі часи, і більшу варіативність перепон на шляху до Перемоги (зрадництво, наприклад), важких психологічних станів (втома, слабкість тощо), а також негативних особистісних якостей (байдужість, гордовитість тощо). Серед найбільш емоційно забарвлених образів, також зустрічаємо такі, що напряму пов'язані з війною: *Війна, Ворог, Втрата, Лихо, Невдача, Смерть, Поразка, Проблема*, а також образи, які мають «політичний контекст»: *Колаборант*,

Переможений Сусід, Сусід «Велике Зло», Руський Язик. Така варіативність образів свідчить про суб'єктивне відчуття та витлумачення причин та наслідків війни.

Наведемо один з текстів казки: «*В гості до Перемоги прийшли – Мужність та Сила. Перемога почала пригощати їх чаєм. Силі вона подала синю чашку, бо синій колір вважала символом невичерпної сили, а Мужності – червону, як символ, витривалості та непохитності.*

Раптом до Перемоги постукали. Це був – Час, Час, який не повернути, але в той же час він той, хто піклується про майбутнє. Перемога запросила Час до столу, собі налила чай в білу з золотим орнаментом чашку, з надією на світле майбутнє. У кімнаті запанувала тиша, і кожен думав про щось своє. Перемога думала про майбутні світлі дні. Сила та Мужність – про нескореність, про те, що все можна здолати за допомогою Мужності та Сили. Час думав про минуле та прожите життя.

Незграбне мовчання перервала Перемога. Вона закликала до змін з вірою у світле майбутнє. Сила та Мужність її підтримали і додали, що вони все зроблять для досягнення цього. Сила розповіла історію, яка закінчувалась словами, що з часом все зміниться і буде над чим задуматись. Час перепросив за минуле і наголосив, що потрібно думати сьогодні за свої вчинки, щоб не було соромно потім. Відтоді подруги почали частіше зустрічатись і запрошувати Час для обговорення своїх вчинків» (Олександр Ш.).

Наступний аспект аналізу – символізм кольору чашок, які респонденти обирали для своїх героїв. Переважна кількість респондентів (62 виборів, 43%) для *Перемоги* обрали білу з квітами чашку. З давніх часів білий колір наділяли ознаками про всіляке благо, радість, чистоту, здоров'я, примноження потомства, мир, злагоду. З білим кольором пов'язані уявлення про початок життя: сім'я, материнське молоко. Білий колір властивий цінним продуктам харчування: борошно, рис, яйце, звідси, мабуть, і походить значення білого кольору як символу блага, життя, здоров'я (Колір в просторово-предметному середовищі..., 2021: 105). Саме такі сенси вкладали респонденти у вибір білої чашки. Також вони зауважували на вагомості квітів як символів: «квітів *Перемоги*», «життя», «відродження», «чистоти та оновлення», «квітучої землі, де народилася, та яку оберігала та захищала *Перемога*» та ін.

На другому місці за кількістю виборів чашки для *Перемоги* – червона (57 виборів, 40%). Головне джерело асоціацій, пов'язаних із візуальним сприйняттям червоного кольору – це його причетність до живого. Він налаштовує на рішучість, здатний спонукати людину на той чи інший вчинок, зробити енергійне зусилля (там само: 148).

Підтвердження цього символізму ми знаходимо і в текстах респондентів: «колір Перемоги», «колір червоного маку – крові захисників », «символ пролитої крові загиблих від війни людей», «колір, який наділяє володаря духовною і фізичною силою»; колір: «енергії», «сили», «успіху», «радості», «оптимізму», «активності», «мужності», «лідерства і рішучості», «любові», «волі», «життя», «боротьби за справедливість», «незламності», «незалежності», «героїзму», «страждань».

На третьому місці за кількістю виборів – синя чашка для Перемоги (25 виборів, 17%). За психологічною характеристикою, синій може виражати прояв самотності, тихого смирення і глибокої віри (там само: 172). У текстах респондентів синій є символом неба, моря, чистоти, одним з кольорів прапору.

Окремо зупинимося на виборі чашки для *Незваної гості/гостя*. Переважно (102 вибори, 71%) – це *золтаво-чорна* чашка, символізм якої респонденти пов'язували з характеристиками самого образу *гості/гостя* – «як чорне сонце», «чорнота – темрява», «чорне поглинає енергію світла», а також їх ролі в житті та наслідків, – «ніби життя до та після», «нещастя», «небезпека», «зрада, невиконання обов'язків», «сумна звістка», «зло», «печаль, траур». Вважається, що поєднання чорного та жовтого та його тонами – скандальне. Жовтий на чорному тлі проявляє себе яскраво, агресивно, різко, гостро, безкомпромісно. Так підсвідомість сигналізує про небезпеку (там само: 127). У нашому випадку переважна більшість учасників обрала саме це поєднання. Як вже зазначалося вище більшість образів *Непроханої гості/гостя* негативні, що підкреслювалося вибором чашки. Нейтральні образи мали такі характеристики: «оскільки Правда може містити суперечливі точки зору», «*Тверезий глузд* буде пити з золотої чашки як з золотої середини».

Ціннісні компоненти та трансформуючі сенси респондентів відображено в діалогах і промовах головних героїв. Цікавими для аналізу, на наш погляд, є трансформації *Незваної гості/гостя* під час спілкування з *Перемогою* та її *Подругами*. Сюжети основних трансформацій та усвідомлень персоніфікованих образів *Незваної гості/гостя* представлені в табл. 3.

Таблиця 3

**Сюжети трансформацій *Непроханої гості/гостя*
в терапевтичній казці «Чаювання з Перемогою»**

<i>Непрохана гостя/гість</i>	Дієвий сюжет	<i>Непрохана гостя/гість</i>	Дієвий сюжет
Агресор	не знав, чув погане, судив з чужих думок, якби володів	Лихо	її ніхто ніколи не любив по-справжньому

	точною інформацією, то ніколи б не напав		
Байдужість	захотіла заповнити пустоту своєї душі	Любов	подарувала подарунки
Біль	розчулився і попросив пробачення, що примусив страждати та пережити, вклонився	Мандрівник	не очікував, що люди можуть мені допомогти
		Ненавість	поклонилася, злість закривала очі і від того вона була сліпа до хорошого і доброго
Брехун	кається, не буде брехати, плакав, вклонився	Пам'ять	вірити у майбутнє, сподіватися, любити, навчити, пам'ятати
Брехня	не ходжу, змінило ставлення, хочу дружити та творити добрі справи, приборати НЕ- з мого ім'я	Печаль	хочу змінитися, допоможіть
	прийшла вибачитися, навчіть мене нести добро в світ	Поразка	приходжу не для того, щоб завдати болю, а для того, щоб навчити; допомагаю побачити слабкості, виправити помилки, стати краще
Віра	плакала від того, що має бути в кожного в серці	Радість	дякувала
Війна	попросила вибачення і пішла назавжди	Розчарування	просило вибачення
	жалкувала	Слабкість	була дуже вдячна Перемозі, що їй дозволили бути разом
Ворог	попросив вибачення	Смерть	зробила висновки, поклонилася

Втома	відчула легкість, піднесення, ми хоч і втомилися, але ми стоїмо		не можу змінити, просто прийміть
Втрата	плакала, вклонилася, пішла		
Горе	не пишаюся, вірю	Смуток	зворотній бік радості, невіддільна частина Перемоги, пообіцяв навчитися посміхатися
	дякую, що прийняли, відчуваю як це нелегко		заплакав, попросив підтримки
Заздрість	не робіть мої помилки, нікому не бажайте чужого, а цінуюте те, що маєте і шукайте своє	Сум	вибачився, якби ви зрозуміли мене з такими друзями буде веселим
Злість	спробую бути лояльнішою, привітнішою	Сумнів	жалкує, що були дні, коли його було так багато
Зневіра	знайшла підтримку		шкодую, що зіпсував, не хотів завдати шкоди, зрозумів важливість
	надихнули на життя, запалити вогонь, додати сили		соромно, вдячний, затримував розвиток подій
	хочу змінитися і стати кращою, хочу, щоб мене звали Надією		
	подякувала		
Зрада	плакала, зрозуміла, попросила дати шанс, повірити, вибачилася	Страх	злякався
	заздрила, хотіла посварити, почула і зрозуміла, що дуже помилялася		дуже хочеться вірити
	зроблю, що в моїх силах, щоб не зрадити довіри		боявся, пробач, готовий змінитися, поклонився

Зрадник	поклонився кожному і зрозумівши, що він зайвий, пішов геть	Тривога, тривожність	буду приходити, але намагатися не часто вас турбувати
Журба	втомилася, мусила		зменшилася в розмірах
	почала плакати, зрозуміла, що її люблять і в неї вірять		заспокоїлася

Приклад подібної трансформації *Непроханого гостя* – Сумніву ілюструє такий фрагмент терапевтичної казки: *«Мудра Перемого, пробач мене, якщо зможеш... Якщо не можеш зараз пробачити, то, можливо, зможеш згодом... Колись... Так, ми знайомі з дитинства, і я повинен був бути поруч з тобою в усі дні і ночі, на усіх стежках і дорогах цього страшного воєнного лихоліття... Але я... Я злякався. Так, я злякався, як хлопчисько, якого кинули в річку, а він не умів плавати... А сьогодні ти мене до своєї хати впустила, на чайну церемонію запросила і особисто подала чашку з чаєм. Твоя великодушність безмежна. І саме на твоєму тлі я виглядаю ще більшою нікчемною... Відтак, роби зі мною, що забажаси, бо я навіть не знаю, які слова підбирати і що далі говорити... Але точно знаю, що твій дар яснобачення давно допоміг тобі усе побачити і зрозуміти стосовно мене... Однак я знаю, що маю сам вголос озвучити свою нікчемну поведінку, сам повинен визнати свій страх, який скоював мене кайданами сумніву... Маю сам...». ... наприкінці казки: «У Бога – на все свій час. Ось і прийшов час Сумніву стати Відвагою!» (Марія Б.).*

Висновки. Отже, проведене нами дослідження підтверджує важливу роль терапевтичної метафори в пошуку ресурсу під час війни, а саме:

1. Метафора «Чаювання з Перемогою» грає роль не тільки символу надії, але й виступає як потужний психологічний прийом для зниження тривожності, підсилення віри в себе та надання сенсу щоденній боротьбі.

2. Чаювання як ритуал символізує спокій, терпіння та рівновагу. Уявляючи «чаювання із Перемогою» символом завершення війни, людина може відчутти внутрішні опори навіть під час випробувань.

3. Персоніфіковані образи гостей Перемоги акцентують увагу на різних емоційних переживаннях війни, таких як сум, страх, виклик і бажання Перемоги; різних цінностях та принципах, які підтримують респондентів у складних обставинах. Це може полегшити сприйняття війни як боротьби не лише з ворогом, а й за важливі особисті й суспільні цінності.

4. Діалог героїв виступає як форма пошуку емоційної підтримки. У цих діалогах також прослідковуються спроби віднайдення сенсів та підтримки цінностей, важливих для респондентів. Діалог символізує внутрішній діалог людини й пошук підтримки та натхнення зовні.

5. Образ *Непроханої гості/гостя* сприяє зниженню емоційної напруги, реконструюючи сприйняття ворога в менш загрозливих та більш осмислених рамках. Така метафорична інтерпретація сприяє переосмисленню війни як виклику, що піддається раціональному контролю, а не як неконтрольованої та страхітливої сили.

6. *Перемога* та її *Подруги* уособлюють різні складові Перемоги, які підтримують психологічну стійкість, адже дозволяють респондентам концентруватися на позитивних аспектах та внутрішніх ресурсах, які допомагають вистояти.

7. Колективний досвід через метафору: використання метафор дає змогу респондентам відчувати, що їхні переживання є частиною спільного досвіду. Це допомагає долати відчуття ізоляваності та розуміти, що боротьба за Перемогу – це колективна справа, де кожен знаходить свій власний ресурс і силу.

Так, робота з метафорою «Чаювання з Перемогою» створює «психологічний простір» для переосмислення досвіду війни та посилення духу через трансформаційні образи й цінності.

Тексти казок продемонстрували, що представлені сюжети мають для учасників вебінару глибинний світоглядний контекст. Кожна індивідуальна казка, створена за запропонованим алгоритмом, має індивідуальний зміст, пов'язаний з суб'єктивним досвідом проживання травми війни та суб'єктивний психотерапевтичний характер. Міфологічний характер казок відображає актуальні «моральні проблеми» сучасної соціальної та політичної ситуації, які хвилюють учасників, наприклад, зрада, відвага, втома, слабкість, зневіра тощо. Це проявилось і в виборах кольорів, і в персоніфікаціях основних героїв – як супутниць *Перемоги*, так і *Непроханої гості/гостя*. Представлені казки, незважаючи на опрацьовані сенси та щасливий кінець, залишили їх авторів з відкритим запитанням – «коли казка перестане бути казкою?» Але символи та поняття, які виникли в процесі створення казок, виявилися досить «живими» й ілюстративними. Це викликало глибокі особистісні рефлексії, які допомогли розкрити динамічні та статичні аспекти несвідомого. Наше бачення цінності використання терапевтичної метафори як інструменту роботи з травматичним досвідом війни отримало підтвердження в результатах представленого аналізу казок

респондентів, а також у зворотньому зв'язку респондентів під час читання казок на вебінарі щодо відчуття ресурсу та отримання цінного інструменту самопідтримки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в поглибленому вивченні впливу терапевтичної метафори на стан проживання травми українцями під час та після війни.

Література

1. Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії в роботі практичного психолога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2014. Вип. 44. С. 246–252. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_44_40.
2. Вебінар: «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни» (2024). *ДНМЦЗКМО* : вебсайт. URL: https://youtu.be/uec_eRSwpHs.
3. Данилюк І. В., Зольникова С. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2019. 5(6), С. 161–173. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.12>.
4. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, М. І. Замелюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.
5. Колір в просторово-предметному середовищі: конспект лекцій для студентів спеціальності 022 «Дизайн» освітнього рівня бакалавр ОПІ: Графічний дизайн, Дизайн середовища, Промисловий дизайн, Дизайн одягу / [упоряд. Романенко Н. Г.]; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 196 с.
6. Локарева Г. В., Філь О. В. Казкотерапія в підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія і практика. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. 416 с.
7. Махній М. М. Казкворчі технології у психолого-педагогічній практиці. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. 224 с.
8. Сербова О. В. Пошук сенсу життя як шлях подолання страху смерті під час війни. *Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання* : зб. тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 16 – 17 травня 2024 р. Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2024. С. 275 – 277.
9. Сербова О. В. Методологічні підходи до визначення форм підтримки особистості у пошуку, переосмисленні та формування сенсу життя під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 164 – 169. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.29>

10. Солодухов В. Л. Казкотерапія як метод психологічної допомоги суб'єктам. *Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. (Спецвипуск): матеріали наук.-практич. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я»*. 19 – 21 жовтня 2006 р. Слов'янськ : Видавничий центр СДПУ, 2006. С. 115 – 120. URL: http://www.intellect-invest.org.ua/content/userfiles/files/mater_ped_conf/Valeologiya_2006.pdf#page=115

11. Ткач Р. М. Терапевтична метафора як метод юнґіанського консультування. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Київ : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2017. Вип. 27. С. 138 – 143.

12. Ткач Р. М. Символічна мова і символічне життя: погляд нейробіолога та юнґіанського консультанта. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції*, 20 листопада 2020 р. Київ : Університет «КРОК», 2020. С. 96 – 98. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/174>.

13. Ткач Р. Поранений і Цілитель : навч.-методич. посіб., [передмова Ольги Сербової]. Київ : Талком, 2023. 156 с.

14. Ткач Р., Сербова О. Використання кодів історичної пам'яті українців у терапевтичних метафорах. *Вчені записки Університету «КРОК»* №3 (67), 2022. С. 161 – 166. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/534/564>.

15. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк ; наук. ред. укр. вид. О. Фешовець. 2-ге перероб. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.

16. Юнґіанське консультування / Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. Київ : Талком, 2021. 220 с.

17. Tkach R. A tale of life and death: Jungian approach to personal development. *Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects. Monograph*. The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. P. 264 – 268.

References

1. Vasylevska O. I. (2014). Suchasni tendentsii kazkoterapii v roboti praktychnoho psyholoha. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12 : Psykholohichni nauky*. Vyp. 44. S. 246 – 252. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_44_40

2. Webinar: «Kazkoterapiia dlia ditei ta doroslykh pid chas ta pislia viiny» (2024). *DNMTsZKMO* : vebsait. URL: https://youtu.be/uec_eRSwpHs.
3. Danyliuk I. V., Zolnykova S. V. (2019). Kazkaterapiia yak metod psykholohichnoho vplyvu na osobystist. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 5 (6). S. 161 – 173. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.12>.
4. Kazkoterapiia v psykholohichnomu konsultuvanni ditei ta doroslykh / L. I. Mahdysiuk, R. P. Fedorenko, M. I. Zameliuk. (2019). Luts'k : Vezha-Druk. 152 s.
5. Kolir v prostorovo-predmetnomu seredovyschchi: konspekt lektsii dlia studentiv spetsialnosti 022 «Dyzain» osvithnoho rivnia bakalavr OPP: Hrafichnyi dyzain, Dyzain seredovyschcha, Promyslovyi dyzain, Dyzain odiahu / [uporiad. Romanenko N. H.] (2021); Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy : ChDTU. 196 s.
6. Lokarieva H. V., Fil O. V. (2016). Kazkoterapiia v pidhotovtsi sotsialnykh pedaho-hiv do profesiinoi diialnosti: teoriia i praktyka. Zaporizhzhia : Zaporizkyi natsionalnyi universytet. 416 s.
7. Makhnii M. M. (2023). Kazkotvorchi tekhnologii u psykholoho-pedahohichnii praktytsi. Chernihiv : Desna Polihraf. 224 s.
8. Serbova O. V. (2024). Poshuk sensu zhyttia yak shliakh podolannia strakhu smerti pid chas viiny. *Zghurtovaniist suspilstva v umovakh voiennoho stanu: aktual-nist, vyklyky ta shliakhy yikh podolannia* : zbirnyk tez Vseukrainskoi naukovop-raktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 16 – 17 travnia 2024 r. Kryvyi Rih : KDPU ; Poltava : LNU imeni Tarasa Shevchenka. S. 275 – 277.
9. Serbova O. V. (2024). Metodolohichni pidkhody do vyznachennia form pidtrymky osobystosti u poshuku, pereosmyslenni ta formuvannia sensu zhyttia pid chas viiny. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Ser. Psykholohiia*. Vyp. 1. S. 164 – 169. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.29>.
10. Solodukhov V. L. (2006). Kazkoterapiia yak metod psykholohichnoi dopomohy subiektam. *Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu: zb. nauk. pr. (Spetsvypusk): materialy nauk.-praktych. konf. «Valeolohichna kultura osobystosti – dzhereho zdorovia»*. 19 – 21 zhovtnia 2006 r. Sloviansk : Vydavnychiy tsentr SDPU. S. 115 – 120. URL: http://www.intellect-invest.org.ua/content/userfiles/files/mater_ped_conf/Valeologiya_2006.pdf#page=115.
11. Tkach R. M. (2017). Terapevtychna metafora yak metod yunhianskoho konsultuvannia. *Pravnychiy visnyk Universytetu «KROK»*. Kyiv : Vyschchiy navchalnyi zaklad «Universytet ekonomiky ta prava «KROK». Vyp. 27. S. 138 – 143.

12. Tkach R. M. (2020). Symvolichna mova i symvolichne zhyttia: pohliad neirobioloha ta yunhianskoho konsultanta. *Derzhava, rehiony, pidpriemnytstvo: informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku: tezy dopovidei II Mizhnarodnoi konferentsii*, 20 lystopada 2020 r. Kyiv : Universytet «KROK». S. 96 – 98. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/174>.

13. Tkach R. (2023). Poranenyi i Tsilytel : navch-metod. posibn., [peredmovva Olhy Serbovoi]. Kyiv : Talkom. 156 s.

14. Tkach R., Serbova O. (2022). Vykorystannia kodiv istorychnoi pamiaty ukrainsiv u terapevtychnykh metaforakh. Vcheni zapysky Universytetu «KROK» №3 (67). S. 161 – 166. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/534/564>.

15. Yung K. G. (2018). Arkhetypy i kolektyvne nesvidome / Per. z nim. K. Kotiuk; nauk. red. ukr. vyd. O. Feshovets'. 2-he oprats. vyd. L'viv : Vydavnytstvo «Astroliabii». 608 s.

16. Yunhianske konsultuvannia (2021). / Tkach R. M., Serbova O. V., Synhaivska I. V. ta in. ; za red. Tkach R. M. Kyiv : Talkom. 220 s.

17. Tkach R. (2017). A tale of life and death: Jungian approach to personal development. *Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects*. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole. P. 264 – 268.

Bryl M.M., Serbova O.V.

THERAPEUTIC METAPHOR AS A TOOL FOR WORKING WITH THE TRAUMATIC EXPERIENCE OF WAR

The article presents the experience of using therapeutic metaphor according to the proposed algorithm ‘Tea Party with Victory’, which is a component of the theoretical, practical and therapeutic course ‘Symbolic Life as a Path to Harmony’ by R. Tkach. This course is based on the methods of analytical psychology of C. Jung, the author's many years of experience with metaphor in crisis psychology and is valuable in the treatment of trauma, such as PTSD or intrapersonal conflicts, in particular during war. The proposed algorithm directs the participants' imagination to search for a source of inner strength and resources to cope with everyday stressful situations. During the war in Ukraine, the personalised image of Victory takes on a special significance, forming value and emotional guidelines that give meaning to human efforts and influence prospects, hopes and attitudes. Under conditions of constant stress and uncertainty, the Victory turns not only into a symbol of the end of the war, but also into an expression of inner strength, cohesion and common purpose. The article

presents the results of the analysis of therapeutic fairy tales written by teachers of art education institutions who participated in the online project for the development of psychological competencies of art education teachers 'Art Workshop of Psychological Support' initiated by the State Scientific and Methodological Centre for Cultural and Artistic Education Content in May 2024. The content and metaphors of fairy tales reveal the subjectivity of the individual, reflect the meaningful connection with reality and human meanings associated with group and individual values. They also reflect the ways in which people survive emotional crises, overcome internal fears, and develop adaptive mechanisms necessary to maintain their mental health.

Key words: *art workshop, fairy tale therapy, analytical psychology of C. Jung, resource, self-support, meanings, values, mental health.*

Бриль Марина Миколаївна – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, заслужена працівниця культури України, директорка Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти, м. Київ;

Сербова Ольга Вікторівна – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології і педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», практикуюча психологиня вищої кваліфікаційної категорії, викладачка Київського юнгіанського інституту, юнгіанська консультантка, арттерапевтка, казкотерапевтка, сертифікована тренерка; заступниця очільниці правління ГО «Південно-східна українська асоціація практичних психологів та арттерапевтів», м. Київ.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМ'Ї В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Стаття присвячена аналізу особливостей онлайн-консультування сім'ї в сучасному світі. Проведено аналіз наукових досліджень щодо розгляду проблеми надання психологічної допомоги через онлайн-інструменти, зокрема під час пандемії та воєнних конфліктів. Надано визначення основних понять у межах досліджуваної теми, таких як «онлайн-консультування», «сімейна терапія», «цифрові методики». Розглянуто переваги та недоліки онлайн-консультування, включаючи доступність, анонімність і технічні виклики. Окремо виділено психологічні аспекти взаємодії між консультантом і клієнтом у віртуальному середовищі. З'ясовано етичні та правові аспекти роботи психологів під час надання допомоги в онлайн-форматі. Визначено основні фактори ефективності дистанційного консультування сімей, зокрема під час кризових ситуацій, та надано рекомендації щодо оптимізації цієї форми терапії. Запропоновано можливі перспективи розвитку онлайн-консультування з використанням новітніх технологій, таких як штучний інтелект та віртуальна реальність.

Ключові слова: *дистанційна допомога, етика, ефективність, інтерактивні методики, конфіденційність, міжособистісна взаємодія, онлайн-консультування, психологічна підтримка, сімейна терапія, технічні виклики, цифрові платформи.*

Постановка проблеми. У сучасному світі розвиток цифрових технологій та широке поширення інтернету створили нові можливості для надання психологічної допомоги. Онлайн-консультування стає все більш популярним форматом роботи як для психологів, так і для клієнтів.

Сімейне консультування - одна з найскладніших галузей психологічної практики, оскільки потребує роботи з динамікою взаємовідносин у родині, міжособистісними конфліктами, ролями та системами цінностей. Виклики, з якими стикаються родини у сучасному світі, включають не тільки традиційні проблеми, такі як конфлікти, непорозуміння та кризові ситуації, але й питання,

пов'язані з новими технологіями, змінами в суспільстві, а також глобальними подіями, які впливають на спосіб життя сімей.

Однак, незважаючи на зручність та доступність онлайн-консультування, його застосування у сімейній психології має низку особливостей та проблем, які потребують ретельного вивчення. Зокрема, виникає питання щодо ефективності такого формату, можливостей встановлення терапевтичного контакту, роботи з конфіденційністю та безпекою даних, а також етичних аспектів, що стосуються дистанційної роботи з родинами.

Аналіз досліджень та публікацій. Існує все більше наукових досліджень, присвячених ефективності онлайн-консультування сімей. Дослідження показують, що онлайн-терапія може бути ефективною для вирішення широкого кола сімейних проблем, таких як конфлікти, розлучення, проблеми з вихованням дітей тощо.

Згідно з дослідженням Krzyzowski, онлайн-консультування стало ефективним інструментом для роботи з сім'ями під час пандемії COVID-19. Було виявлено, що онлайн-сесії допомагають поліпшити комунікацію між членами сім'ї та знизити рівень стресу у складних життєвих ситуаціях (*Krzyzowski, 2021*).

Дослідження Yuen показує, що онлайн-консультування може бути настільки ж ефективним, як і традиційні очні консультації, за умов належної адаптації методик під потреби клієнтів. Автор вказує на важливість використання інтерактивних інструментів і фокусування на вербальній комунікації для компенсації відсутності невербальних сигналів (*Yuen, 2019*).

В Україні онлайн-консультування, зокрема сімейне, стає актуальним напрямком досліджень у галузі психології та соціальної роботи, особливо в умовах пандемії COVID-19 та військових викликів. Деякі українські науковці вже розглядають цю тему в своїх публікаціях.

І. Іванюк у своїх роботах вивчає вплив технологій на психологічне консультування, зокрема дистанційне консультування сімей. Її дослідження стосуються питання доступності психологічних послуг для сімей, що живуть у віддалених регіонах, а також ефективності онлайн-консультування під час кризових ситуацій (*Іванюк, 2020*).

О. Лук'янова акцентує увагу на ролі психологів та соціальних працівників в онлайн-середовищі, розглядаючи питання конфіденційності, етичних стандартів і професійної відповідальності при наданні дистанційних послуг (*Лук'янова, 2021*).

Н. Зіневич досліджує, як онлайн-консультування може бути адаптоване для українського суспільства, враховуючи його культурні особливості та психоемоційний стан людей під час соціальних і військових потрясінь (Зіневич, 2022).

О. Чуйко активно працює у сфері цифрової психології, досліджуючи вплив онлайн-комунікацій на сімейні системи. Вона аналізує, як цифрова платформа може бути корисною для роботи з сімейними конфліктами, особливо в умовах ізоляції чи соціального дистанціювання (Чуйко, 2022).

Дослідження М. Левченко зосереджуються на питаннях емоційної взаємодії між консультантом та клієнтом в онлайн-середовищі. Вчена розглядає методи підтримання емоційного зв'язку та створення безпечної атмосфери під час онлайн-консультацій з сім'ями (Левченко, 2022).

Мета статті – дослідження сучасних підходів до надання психологічної допомоги родинам за допомогою онлайн-інструментів, виявлення їх основних переваг і недоліків, а також аналіз етичних, технічних та правових аспектів. Це дасть можливість оцінити ефективність дистанційного консультування у вирішенні сімейних проблем і з'ясувати, як цей метод впливає на взаємодію між спеціалістом і клієнтом у порівнянні з традиційними офлайн консультаціями.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. З поширенням інтернету та цифрових технологій, онлайн-консультування набуло широкого розповсюдження. Ця форма психологічної допомоги особливо актуальна у сучасному світі через глобалізацію, мобільність, пандемію COVID-19 та повномасштабне вторгнення країни - агресора, які змінили традиційні форми консультування та терапії. Цей формат має як свої переваги, так і виклики, які важливо враховувати.

Онлайн-консультування набуло значної популярності в сучасному світі завдяки технологічному розвитку та зміні форм спілкування. Багато родин зіткнулися з психологічними викликами, потребуючи підтримки в умовах ізоляції та нестабільності (Гарькавець, 2010).

Онлайн-консультування виникло на перетині потреб людей у психологічній підтримці та зростаючих можливостей комунікаційних технологій. Спочатку цей формат використовувався в обмежених ситуаціях, але з часом, особливо через пандемію, він став широко поширеним. Використання онлайн-консультацій дозволяє ліквідувати географічні та часові бар'єри, надаючи можливість сім'ям отримувати допомогу в будь-який зручний час.

Онлайн-консультування – це форма консультування, яка дозволяє клієнту отримати професійну допомогу психолога за допомогою інтернету. Це можуть бути відеоконференції, чати або телефонні розмови. Онлайн-консультування сімей базується на традиційних методиках, адаптованих до цифрових платформ. Серед ключових особливостей: зручність, доступність і можливість вибору консультанта незалежно від місця проживання.

Можна виділити наступні особливості онлайн-консультування сім'ї, які мають свої переваги та недоліки:

1. Доступність і гнучкість: онлайн-консультування дозволяє отримувати допомогу незалежно від географічного розташування клієнта або консультанта, що особливо важливо для мешканців віддалених регіонів або країн з обмеженим доступом до фахівців. Онлайн-консультування дає змогу консультуватися у будь-який зручний для клієнтів час, що знижує бар'єри до отримання допомоги. У порівнянні з традиційним форматом, онлайн-сесії є більш гнучкими, не вимагають витрат часу на дорогу та дозволяють клієнтам швидше підключитися до консультації.

2. Залучення всіх членів сім'ї: онлайн-платформи дозволяють організувати зустрічі, де можуть бути присутні всі члени сім'ї, навіть якщо вони перебувають у різних містах або країнах. Це особливо важливо в ситуаціях, коли родина розділена, але потребує спільної роботи над певними питаннями або конфліктами. Онлайн-консультування дозволяє родинам вибрати зручний для них час, що особливо важливо для сімей з різними робочими графіками. Крім того, це допомагає уникнути додаткового стресу, пов'язаного з організацією очної зустрічі.

3. Анонімність та комфорт: багато клієнтів відчують більший комфорт і безпеку, беручи участь у сеансах вдома. Це сприяє більшій відкритості та готовності до співпраці, зменшуючи страх або сором перед фізичною зустріччю. Онлайн-консультування може надати відчуття більшої анонімності, що дозволяє клієнтам більш вільно висловлювати свої думки та емоції, не побоюючись суспільного осуду або тиску.

4. Адаптація традиційних методик: консультантам доводиться адаптувати традиційні методи роботи під специфіку онлайн-консультування. Використання інтерактивних інструментів, таких як онлайн-опитування, тести, графічні матеріали та відеоролики, дозволяє підвищити ефективність консультацій.

5. Емоційна дистанція: попри фізичну віддаленість, консультанти повинні докладати зусиль для підтримання емоційного контакту з клієнтами. Клієнти можуть відчувати більший емоційний комфорт через можливість перебувати у знайомому середовищі (вдома).

6. Конфіденційність і безпека: онлайн-консультування вимагає особливої уваги до захисту персональних даних клієнтів. Необхідно забезпечити безпечні платформи для проведення сесій та зберігання конфіденційної інформації. Також важливо інформувати клієнтів про заходи безпеки, щоб вони могли почуватися захищеними під час онлайн-сесій (*Зіневич, 2022*).

Як певні недоліки при використанні онлайн-консультування можна визначити:

1. Обмеженість невербальної комунікації: у порівнянні з очними зустрічами, онлайн-сесії можуть обмежувати можливість оцінити невербальні сигнали, такі як міміка, жести та мова тіла. Для сімейного консультування, де важливо відстежувати динаміку взаємодії між членами сім'ї, це може бути викликом (*Yuen, 2019*).

2. Труднощі з утриманням уваги: під час онлайн-консультацій, особливо з сім'ями, консультантам може бути важче утримувати увагу всіх учасників сесії, особливо якщо у них вдома є фактори, що відвертають увагу (діти, домашні тварини, побутові справи).

3. Технічні обмеження: для успішної роботи необхідно мати стабільне інтернет-з'єднання та якісну технічну підтримку. Будь-які збої або переривання можуть ускладнити процес консультації, знижуючи її ефективність і викликаючи додаткові труднощі для сім'ї (*Krzyzowski, 2021*).

4. Захист особистих даних і конфіденційність: питання безпеки конфіденційної інформації є важливим аспектом онлайн-консультування. Використання незахищених платформ або несанкціонований доступ до інформації можуть викликати серйозні ризики для приватності клієнтів (*Лук'янова, 2021*).

Успішне онлайн-консультування потребує адаптації традиційних терапевтичних методик під нові умови. Консультантам необхідно знаходити нові способи комунікації, використовуючи віртуальні інструменти, інтерактивні вправи, електронні матеріали для підтримки процесу терапії:

– інтерактивні методи – використання опитувальників, тестів та завдань під час онлайн-сеансів допомагає зберігати активність і залучення клієнтів;

– техніки управління конфліктами – у дистанційному форматі важливо використовувати методи активного слухання, рефлексії почуттів та підтримки комунікації між членами сім'ї (Чуйко, 2022).

Майбутнє онлайн-консультування передбачає інтеграцію новітніх технологій для покращення якості послуг. Деякі перспективи включають:

– штучний інтелект (AI): можливе використання AI для аналізу невербальних сигналів під час відеоконференцій, що дозволить консультантам краще розуміти емоційний стан клієнтів;

– віртуальна реальність (VR): використання VR-технологій може створювати більш реалістичне віртуальне середовище для роботи з клієнтами, зокрема в ситуаціях, що вимагають рольових ігор або тренінгів із взаємодією;

– гейміфікація: створення інтерактивних інструментів для сімейного консультування, які включають ігрові елементи для покращення залученості та активності (Щербина, Зликов, Лукомська, 2022).

Варто виділити основні напрямки досліджень українських науковців щодо впровадження онлайн-консультування як засобу психологічної допомоги:

– психосоціальна підтримка під час війни: багато українських науковців досліджують, як онлайн-консультування допомагає сім'ям, що постраждали від війни, адаптуватися до нових умов та подолати психологічні травми (Чуйко, 2022);

– етика і конфіденційність в онлайн-консультуванні: оскільки онлайн-послуги стають популярнішими, українські науковці активно вивчають питання безпеки, зокрема конфіденційність даних та етичні стандарти дистанційної роботи (Лук'янова, 2021);

– технологічні виклики та бар'єри: окремо досліджується технічна підготовленість клієнтів і фахівців до проведення дистанційних консультацій, а також те, як технологічні платформи можуть впливати на якість консультацій (Krzyzowski, 2021).

Українські науковці продовжують активно розробляти нові методи роботи з сім'ями в умовах онлайн-консультування, враховуючи національні виклики, такі як війна, переселення та економічна нестабільність.

В умовах військового конфлікту в Україні консультування сімей набуває особливого значення, оскільки воно допомагає людям справлятися з психологічними травмами, стресом та кризовими ситуаціями, які виникають через втрати, вимушені переселення та інші наслідки війни. Онлайн-консультування, зокрема, стало важливим інструментом надання підтримки під

час військового конфлікту, коли фізична присутність фахівця може бути неможливою.

Виділимо основні напрямки роботи сімейного психолога-консультанта в умовах військового конфлікту в Україні:

1. Психологічна підтримка переселенців та постраждалих від війни – багато сімей в Україні зазнали серйозних потрясінь через війну: втратили свої домівки, втратили близьких або опинилися в окупації. Консультування допомагає людям долати емоційні наслідки травм, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Онлайн-консультації дозволяють отримувати допомогу в безпечному середовищі, навіть якщо клієнт перебуває в зоні бойових дій або за межами країни.

2. Підтримка військовослужбовців та їхніх сімей – під час війни військові та їхні родини стикаються з численними емоційними викликами, такими як розлука, небезпека для життя, травми та адаптація до військового середовища. Консультування допомагає підтримати стосунки всередині сім'ї, а також сприяти психологічній реабілітації після повернення з фронту.

3. Подолання почуття втрати та травми – багато українців втратили своїх рідних через війну або постраждали від бойових дій. Консультування допомагає пережити втрату та травматичні переживання, працюючи над відновленням психологічної рівноваги та інтеграцією у повоєнне життя.

4. Ефективність онлайн-консультування під час військових дій – військовий конфлікт ускладнює доступ до традиційної психологічної допомоги. Онлайн-консультування стає оптимальним рішенням, оскільки воно дозволяє підтримувати контакт із психологами та соціальними працівниками незалежно від місця перебування клієнта. Багато організацій запустили онлайн-платформи та гарячі лінії для надання негайної допомоги постраждалим від війни.

5. Робота з дітьми та підлітками – діти особливо вразливі до психологічних наслідків війни. Втрата почуття безпеки, зміни в повсякденному житті та вимушене переселення негативно впливають на їхній емоційний стан. Консультування дітей та підлітків, зокрема в онлайн-форматі, допомагає їм опрацювати страхи та адаптуватися до нових умов (*Щербина, Зликов, Лукомська, 2022*).

Консультування під час військового конфлікту в Україні є критично важливим для підтримки психічного здоров'я населення. Онлайн-консультування стає основним засобом надання допомоги через небезпеку та обмежений доступ

до офлайн терапії. Ця форма консультування дозволяє зберігати психологічний зв'язок і надавати допомогу навіть у найскладніших умовах (Чуйко, 2022).

Висновки. Онлайн-консультування в сучасних умовах стає важливим інструментом для надання психологічної допомоги родинам. Завдяки швидкому розвитку цифрових технологій, цей формат дозволяє подолати географічні бар'єри та забезпечує доступ до фахівців незалежно від місця перебування клієнтів. Особливо актуальним воно стає у періоди кризових ситуацій, таких як пандемія або військовий конфлікт, коли фізична присутність на консультаціях може бути ускладненою.

Перевагами онлайн-консультування є гнучкість, доступність, зручність для клієнтів, а також можливість залучення членів родини, які перебувають у різних локаціях. Це дозволяє сім'ям ефективніше працювати над своїми проблемами у комфортному середовищі. Водночас, існують виклики, зокрема, обмеженість невербальної комунікації, технічні складнощі, труднощі в забезпеченні конфіденційності та емоційної безпеки.

Українські дослідники активно вивчають це питання в контексті війни, підкреслюючи важливість онлайн-консультування для підтримки сімей, постраждалих від військових дій. Онлайн-формат є критично важливим у наданні допомоги сім'ям, що перебувають у зоні бойових дій або вимушено переселилися, допомагаючи їм долати психологічні травми, стрес і розлади, пов'язані з війною.

Таким чином, онлайн-консультування є ефективним інструментом для роботи з родинами, але потребує адаптації методик, підвищеної уваги до конфіденційності та технічних аспектів. Майбутнє цього напрямку включає інтеграцію новітніх технологій, таких як штучний інтелект і віртуальна реальність, що дозволить ще більше підвищити якість дистанційної психологічної допомоги.

Література

1. Васківська С. В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
2. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі : монографія. Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
3. Зіневич Н. Онлайн-психотерапія для сімей під час війни : переваги та виклики. *Психологія і суспільство*. 2022. № 5. С. 12-26.

4. Іванюк І. Психологічна підтримка сімей під час кризи : можливості онлайн-консультування. *Вісник психології і соціальної роботи*. 2020. № 3. С. 45-56.
5. Лук'янова О. Етика онлайн-консультування в умовах сучасних викликів. *Український журнал психотерапії*. 2021. № 7. С. 34-49.
6. Чуйко О. Цифрові технології та психотерапія сімей : нові виклики в умовах війни. *Практична психологія*. 2022. № 2. С. 78-89.
7. Щербина І., Злишков В., Лукомська С. Діти війни : теоретико-методичні та практичні аспекти психологічної допомоги. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734178>.
8. Krzyzowski J. Remote Family Counselling During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Therapy*. 2021. 43 (2). P. 115-132. URL: <https://doi.org/10.1007/s10487-020-01345-2>.
9. Yuen M. Effectiveness of Online Family Counselling. *Journal of Family Therapy*. 2019. 41 (3). P. 255-272. URL: <https://doi.org/10.1007/s10487-018-01234-5>.

References

1. Vaskivska S. V. Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Chetverta khvyliia, 2004. 256 s.
2. Harkavets S. O. Sotsialno-normatyvnyi konformizm osobystosti u psykholohichnomu vymiri : monohrafiia. Luhansk : Vyd-vo «Noulidzh», 2010. 343 s.
3. Zinevych N. Onlain-psykhoterapiia dlia simei pid chas viiny : perevahy ta vyklyky. *Psykhohiia i suspilstvo*. 2022. № 5. S. 12-26.
4. Ivaniuk I. Psykholohichna pidtrymka simei pid chas kryzy : mozhlyvosti onlain-konsultuvannia. *Visnyk psykholohii i sotsialnoi roboty*. 2020. № 3. S. 45-56.
5. Lukianova O. Etyka onlain-konsultuvannia v umovakh suchasnykh vyklykiv. *Ukrainskyi zhurnal psykhoterapii*. 2021. № 7. S. 34-49.
6. Chuiko O. Tsyfrovi tekhnolohii ta psykhoterapiia simei : novi vyklyky v umovakh viiny. *Praktychna psykholohiia*. 2022. № 2. S. 78-89.
7. Shcherbyna I., Zlyvko V., Lukomska S. Dity viiny : teoretyko-metodychni ta praktychni aspekty psykholohichnoi dopomohy. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734178>.
8. Krzyzowski J. Remote Family Counselling During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Therapy*. 2021. 43 (2). P. 115-132. URL: <https://doi.org/10.1007/s10487-020-01345-2>.

9. Yuen M. Effectiveness of Online Family Counselling. *Journal of Family Therapy*. 2019. 41 (3). P. 255-272. URL: <https://doi.org/10.1007/s10487-018-01234-5>.

Buhaiova N.M., Boiko N.A.

Psychological features of online family counseling in the modern world

The article is dedicated to analyzing the features of online family counseling in the modern world. It provides an analysis of scientific research on the issue of providing psychological help through online tools, especially during the pandemic and armed conflicts. The key concepts within the researched topic, such as "online counseling," "family therapy," and "digital methods," are defined. The advantages and disadvantages of online counseling, including accessibility, anonymity, and technical challenges, are examined. Special attention is given to the psychological aspects of interaction between the counselor and the client in a virtual environment. Ethical and legal aspects of psychologists' work during the provision of online assistance are explored. The main factors influencing the effectiveness of remote family counseling, especially during crisis situations, are identified, and recommendations are provided to optimize this form of therapy. Possible perspectives for the development of online counseling using advanced technologies, such as artificial intelligence and virtual reality, are proposed.

Keywords: remote assistance, ethics, effectiveness, interactive methods, confidentiality, interpersonal interaction, online counseling, psychological support, family therapy, technical challenges, digital platforms.

Бугайова Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Бойко Наталія Анатоліївна – здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія» ОП «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ.

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ

Стаття присвячена аналізу проблеми адаптації особистості в умовах отриманого нею травмівного досвіду. Представлено історичний аналіз проблеми. Надано психологічне тлумачення понять «травмівний досвід», «психологічна травма», «психологічна резильєнтність». Проаналізовано культурні та соціальні фактори, які впливають на адаптацію. Охарактеризовано наслідки травми для особистості. Зроблено акцент на аналізі практик та технік, які довели свою ефективність у відновленні після травматичних подій. Описано особливості впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на адаптивність особистості. Визначено, що історичний огляд певної проблеми допомагає зрозуміти, як різні епохи та соціальні умови впливають на формування підходів щодо подолання травми та адаптації, а також на способи взаємодії особистості, яка знаходиться під впливом травмівного досвіду. Окрему увагу приділено тривалості травмівного досвіду. Зазначено, що люди, які переживають раптові, короткострокові стресові події, можуть мати інші стратегії адаптації порівняно з тими, хто зазнає впливу довготривалих стресорів.

Ключові слова: *особистість, адаптація, адаптивність, психологічна травма, травмівний досвід, стратегії адаптації, соціальні умови.*

Постановка проблеми. Протягом усього часу становлення і вивчення психологічних якостей особистості від античності і до сучасності мислителів, дослідників, вчених, філософів цікавило питання здатності особистості до відновлення і адаптації після пережитих травмівних подій. В сучасній науці подібні події, що наносять значну шкоду психологічному здоров'ю людини називають травматичними, а шкоду і наслідки – психологічною травмою.

Психологічна травма – психологічний стан особистості чи соціальної групи, який є наслідком події, досвіду або безпорадності, що спричинили фізичне та (або) емоційне потрясіння і характеризується повною, чи тимчасовою нездатністю до самостійного відновлення та адаптації. Для особистості, в

залежності від причини, віку особи, здатністю до відновлення, травми можуть відрізнятися за глибиною (ступенем враження) та тривалістю (із можливими періодичними рецидивами). Тому коли людський мозок у відповідь не знаходить рішення, щоб надати відчуття безпеки такі ситуації будуть мати статус "травматичні".

Натомість людська психіка має достатньо міцну і гнучку структуру, в процесі еволюції та соціального розвитку людина виховала і реалізувала механізми захисту, стійкості, відновлення та адаптації при настанні шокотравмівного досвіду та після того, як протягом певного часу психіка людини зазнає впливу травматичних подій. Психологічна стійкість, флексибільність, вразливість і здатність до відновлення і адаптації залежить від багатьох факторів.

Аналіз досліджень і публікацій. Історичний вимір травми та адаптації особистості можна розглядати через призму різних етапів розвитку суспільства, культурних та соціальних змін, які впливали на способи переживання і осмислення травм, а також на підходи до адаптації особистості після травматичних подій.

В античні періоди (наприклад, у Греції та Римі) травма не була осмислена в сучасному розумінні, однак існували поняття честі, гордості, доблесті, що впливали на особистість, яка зазнала травматичних переживань у війнах чи інших важких ситуаціях. Гомерова «Іліада» зображає військову травму через образи героїв, які повинні адаптуватися після втрати друзів і бойових поразок. Також у античній філософії, зокрема у стоїцизмі, з'являються перші спроби системного осмислення болю, втрат та способів подолання життєвих труднощів.

У середньовіччі травматичні події часто пов'язувалися з релігійними випробуваннями. Війни, голод та епідемії вважалися божими карами або випробуваннями, які мали сприяти духовному очищенню. У християнській теології основним методом адаптації було покаяння, молитва та прийняття страждань як шляху до спасіння. Це створювало у людей відчуття сенсу навіть у дуже важких життєвих обставинах.

З розвитком наукової думки та зростанням кількості військових конфліктів у XIX-XX століттях, зокрема під час Першої та Другої світових воєн, виникло поняття "військової травми". Лікарі та психологи вперше почали системно досліджувати психологічні наслідки бойових дій, такі як "шок від снарядів" (shell shock), а згодом і посттравмівний стресовий розлад (ПТСР).

Психоаналіз, започаткований Зигмундом Фройдом, відкрив нові підходи до розуміння травми, зокрема через концепцію несвідомого та конфліктів

всередині особистості. Це дозволило більш глибоко дослідити зв'язок між травмою та механізмами адаптації, що полягають у витісненні, сублімації та інших психічних процесах.

У XXI столітті адаптація до травмивного досвіду розглядається через міждисциплінарний підхід. Історичний розвиток понять травми та адаптації дозволяє зрозуміти, як змінилися механізми реагування на травму, починаючи від релігійного та морального осмислення до психологічних та соціальних інтервенцій. Сучасні методи психотерапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психодинамічна терапія, а також нейробіологічні дослідження мозкових механізмів адаптації, відображають історичну еволюцію поглядів на травму.

Мета статті – провести історико-психологічний аналіз проблеми адаптації особистості в умовах травмивного досвіду.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Травмивний досвід може мати різні форми: від фізичного насильства або катастрофічних подій до глибокого емоційного болю, спричиненого втратами або важкими життєвими обставинами. Важливим є розуміння того, що травматична ситуація отримує свій статус тоді, коли людина не може знайти адекватне рішення або спосіб впоратися з цією ситуацією, що веде до відчуття безпорадності і небезпеки.

Незважаючи на це, людська психіка володіє високою пластичністю та здатністю до адаптації. Протягом еволюції людина розвивала механізми захисту та відновлення, що дозволяють адаптуватися до умов стресу і травми. Психологічна стійкість, або резильєнтність, визначається як здатність людини витримувати стресові або травматичні події та адаптуватися до них. Цей процес залежить від багатьох факторів, зокрема, від індивідуальних рис, таких як рівень емоційної регуляції, наявність соціальної підтримки та попередній життєвий досвід (G. A. Bonanno, 2011).

Адаптація після травмивного досвіду не є універсальним процесом. Вона залежить від багатьох змінних, які можуть як прискорювати відновлення, так і ускладнювати його. Одним із найважливіших факторів є індивідуальна психоемоційна стійкість. Люди з високим рівнем емоційної регуляції, які мають навички управління своїм емоційним станом, легше справляються з наслідками травми. Це підтверджують численні дослідження, що вивчають механізми адаптації у посттравматичному періоді.

Крім того, соціальна підтримка відіграє вирішальну роль в адаптації. Люди, які мають сильну мережу соціальних зв'язків – родину, друзів, колег – значно швидше відновлюються після травматичних подій. Підтримка з боку

близьких допомагає знизити відчуття ізольованості та безпорадності, що часто виникають унаслідок пережитих травм.

Значну роль також відіграють культурні та соціальні фактори. В різних культурах ставлення до травми та способи її подолання можуть відрізнятися. Наприклад, у західній культурі акцент робиться на індивідуальній терапії, в той час як у східних культурах значну увагу приділяють колективній підтримці та релігійним практикам, які сприяють відновленню. Такі різні підходи демонструють багатогранність процесу адаптації і необхідність його вивчення в контексті культурних особливостей (M. Westphal, 2011).

Існує кілька шляхів, якими людина може адаптуватися до травми. Один із них – це розвиток психологічної резильєнтності, або стійкості.

Резильєнтність дозволяє людині не лише вижити після травми, але й знайти в собі ресурси для особистісного зростання. Цей феномен називають посттравматичним зростанням. Він полягає в тому, що після пережитого стресу людина може переосмислити свої життєві цінності, знайти нові сенси та зміцнити свої ресурси для подолання майбутніх труднощів (S. E. Hobfoll, 1998).

Інший тип адаптації – це так звана "пригнічена адаптація", коли людина намагається уникати або витіснити травматичні спогади, що може призвести до довгострокових негативних наслідків. Такий підхід часто супроводжується розвитком тривожних або депресивних розладів, які ускладнюють процес відновлення.

Травма впливає на всі аспекти життя людини — від фізіологічних реакцій до зміни сприйняття себе та світу. Після травмівних подій особа може відчувати втрату почуття контролю над своїм життям, що проявляється у формі тривожних станів, панічних атак або інших психосоматичних симптомів. Залежно від типу травми та її інтенсивності, ці симптоми можуть бути як короткочасними, так і хронічними (Chiesa, A., 2009).

Однак, не всі наслідки травми є негативними. Деякі дослідження виявляють, що травма може стати поштовхом для розвитку нових позитивних якостей: емпатії, більш глибокого розуміння себе та інших, переосмислення життєвих пріоритетів. Люди, які пережили травму, часто демонструють підвищену здатність до співчуття і підтримки інших.

Підходи до подолання травмівного досвіду. На практиці існує багато підходів до терапії та подолання наслідків травми. Одним із найефективніших методів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає людині змінити свої негативні мисленні патерни та впоратися зі стресовими реакціями. Також

широко використовуються методи тілесно-орієнтованої терапії, які працюють з фізіологічними проявами травми, допомагаючи людині зняти напругу та повернути почуття контролю над своїм тілом (A. Serretti, 2009).

Медитація, практики майндфулнес та релаксаційні техніки також довели свою ефективність у відновленні після травматичних подій. Вони допомагають знизити рівень стресу, покращують емоційну регуляцію та сприяють відновленню психічного балансу.

Адаптація особистості після травматичних подій — це складний і багатогранний процес, що залежить від численних біологічних, психологічних та соціальних чинників. Психологічна стійкість, рівень соціальної підтримки та культурні особливості значною мірою визначають, наскільки успішно людина здатна адаптуватися після травми. Розуміння цих аспектів є надзвичайно важливим як для теоретичних досліджень, так і для розробки ефективних практичних методів допомоги людям, які пережили травму.

Важливою частиною адаптації на індивідуальному рівні стає не лише подолання психологічних наслідків травми, але й пошук нових смислів та ролей, які допомагають особистості інтегрувати свій досвід у подальше життя.

Такий історичний огляд допомагає зрозуміти, як різні епохи та соціальні умови впливали на формування підходів до подолання травми та адаптації, а також на способи взаємодії особистості з власним травматичним досвідом (Levinas Emmanuel, 1969).

Тема травми є багатогранною та складною, що охоплює не лише медичні й психологічні аспекти, а й глибокі філософські та моральні питання. В історії людської думки травма постійно переосмислювалася, і кожна епоха по-своєму надавала значення як самому травматичному досвіду, так і його наслідкам для особистості та суспільства. Філософія та моральні категорії стають ключовими для розуміння того, як людина адаптується до травми, як вона осмислює її, та як будує нову систему цінностей після пережитого.

Філософія, як наука про буття і сенс, завжди була занурена у питання страждань, втрат та людських випробувань. Ще античні мислителі розглядали тему болю та травми як частину існування людини. Наприклад, стоїки (Зенон, Епіктет, Сенека) вважали, що страждання є невід'ємною частиною життя, і головне – навчитися приймати їх як випробування, через яке людина досягає моральної досконалості. Травма у їхньому розумінні не є катастрофою, а швидше елементом, що сприяє розвитку. Сенека у своїх трактатах підкреслював, що страждання допомагає людині глибше пізнати себе та світ.

Сучасні філософські течії, зокрема екзистенціалізм (Ж.-П. Сартр, А. Камю), теж приділяють багато уваги травмі як екзистенційному випробуванню. Для екзистенціалістів травма стає каталізатором переосмислення буття, людина постає перед абсурдністю життя та необхідністю самостійно шукати сенс у цьому світі. Камю у своєму есе "Міф про Сізіфа" описує стан безвиході та болю, який кожен повинен подолати, аби знайти сили продовжувати свій шлях.

Зокрема, у XX столітті питання моралі в контексті травми досліджували філософи, що аналізували події Другої світової війни. Наприклад, теоретики гуманізму, такі як Віктор Франкл, який пережив Голокост, акцентували увагу на тому, що навіть в умовах крайнього страждання людина зберігає свободу вибору: вона може або зламатися під тиском травми, або знайти внутрішню силу для морального самовизначення та продовження життя. Франкл розробив концепцію логотерапії, яка підкреслює значення пошуку сенсу як основного способу адаптації до травмивного досвіду. Він зазначав: "У людини можуть забрати все, окрім одного – останньої з людських свобод: вибору власного ставлення до будь-яких обставин".

Окремий аспект морального виміру травми стосується не лише індивідуального досвіду, але й відповідальності суспільства перед постраждалими. Філософія права та соціальної справедливості ставить питання про обов'язок суспільства підтримувати тих, хто зазнав травм (як фізичних, так і психічних). Зокрема, після світових воєн та великих соціальних катастроф сформувалася нова моральна парадигма, у якій ключове місце займає етика допомоги, відновлення та реабілітації (B. L. Fredrickson, 2001).

Еммануїл Левінас, один із видатних філософів XX століття, розглядав травму як виклик для суспільства в плані етики відповідальності. Він писав про необхідність "відповідати за Іншого" – визнавати страждання іншої людини і робити все можливе, аби допомогти їй. Левінас підкреслював, що мораль не може обмежуватися лише індивідуальним вибором, вона повинна бути колективною відповідальністю (Levinas Emmanuel, 1969).

У сучасній психології та філософії також з'явилося поняття "моральної травми". Вона виникає, коли людина переживає ситуації, що суперечать її внутрішнім моральним переконанням. Це може бути пов'язано з участю у військових діях, коли особа змушена робити морально важкі вибори, або з професіями, де потрібно порушувати власні етичні норми (наприклад, медицина, політика). Така травма часто супроводжується почуттям провини, сорому та

зради власних цінностей. Розуміння і подолання моральної травми – це новий виклик для сучасної філософії та етики.

Філософія і мораль є важливими вимірами травми, оскільки вони дозволяють осмислити страждання не лише як фізичне або психічне явище, а як глибокий моральний і екзистенційний досвід. Філософські концепції страждання та моральної відповідальності допомагають людям знайти сенс у пережитих труднощах і сприяють процесу адаптації. У суспільному контексті моральна відповідальність за допомогу постраждалим є важливим елементом етики сучасного світу, що постійно стикається з новими викликами.

Адаптація особистості після травматичних подій значною мірою залежить від зовнішніх факторів, серед яких особливу роль відіграють соціальні та культурні чинники. Соціум і культура формують контекст, у якому відбувається процес відновлення, а також надають індивідууму інструменти та підтримку для подолання наслідків травми. Ці фактори можуть бути як сприятливими, так і стримуючими для успішної адаптації. У цій статті розглянемо, як соціум та культура впливають на адаптаційні процеси особистості після травматичних подій (E. Frankl Viktor, 2006).

Соціальний фактор відіграє вирішальну роль у тому, як людина переживає травму та які стратегії використовує для відновлення. Підтримка з боку родини, друзів, колег і суспільства загалом може бути вирішальним чинником у процесі адаптації. Соціальні мережі можуть надавати емоційну підтримку, практичну допомогу та можливості для комунікації, що сприяє покращенню психічного здоров'я.

Різні дослідження показують, що наявність сильної соціальної підтримки значно знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Люди, які мають підтримку з боку своїх близьких, частіше переживають менший рівень стресу, отримують доступ до ресурсів та порад, які допомагають їм впоратися з труднощами.

Також значну роль відіграють громадські організації та підтримка від професійних установ. У сучасному світі багато організацій, зокрема медичні, психологічні та соціальні служби, надають підтримку людям, які зазнали травми. Групи самопомогі також можуть бути ефективними в наданні почуття спільноти та взаєморозуміння.

Соціальні норми та стереотипи також можуть впливати на адаптацію. Наприклад, у деяких культурах існують упередження щодо того, як повинні реагувати чоловіки та жінки на травму. Суспільний тиск на «сильних»

індивідуумів, які не повинні показувати слабкість, може заважати їм шукати допомогу або виражати свої емоції. Це може призвести до поглиблення травмівного досвіду та ускладнення адаптаційних процесів (Levinas Emmanuel, 1969).

Культура також є одним із ключових чинників у процесі адаптації після травматичних подій. Культура визначає норми, цінності та моделі поведінки, які можуть впливати на те, як людина сприймає травму і яким чином намагається її подолати.

У кожній культурі існують власні моделі подолання травматичних ситуацій. Наприклад, у західних культурах індивідуалізму прийнято шукати індивідуальні рішення та професійну допомогу, тоді як у багатьох східних культурах більший акцент робиться на колективних зусиллях та підтримці родини чи громади.

Культура також визначає, як сприймаються емоції та стресові реакції на травму. У деяких культурах висловлення горя та плач вважаються нормальними і навіть корисними для процесу відновлення. В інших культурах такі емоції можуть бути стигматизовані або вважатися слабкістю, що ускладнює вираження почуттів та пошук підтримки.

Культура також визначає ставлення до релігії та духовності, які часто відіграють важливу роль у процесі адаптації. Для багатьох людей релігійні вірування можуть стати джерелом сенсу і допомогти їм знайти сили для подолання травмівного досвіду. Релігійні громади також часто надають підтримку та сприяють соціальному зв'язку.

Соціальні та культурні фактори не існують ізольовано – вони взаємодіють і часто підсилюють або послаблюють один одного. Наприклад, сильна соціальна підтримка може компенсувати негативні культурні стереотипи, що перешкоджають вираженню емоцій. З іншого боку, культурні норми, що заохочують відкритість і співпереживання, можуть зміцнювати соціальні зв'язки та полегшувати процес адаптації.

Соціальні та культурні фактори є вирішальними у процесі адаптації особистості після травматичних подій. Соціум, зокрема сім'я, друзі та громада, надає людині підтримку та ресурси, які допомагають подолати труднощі. Водночас культура впливає на те, як людина сприймає та осмислює травму, пропонуючи моделі поведінки та вірувань, що сприяють або заважають адаптації. Взаємодія цих чинників створює складну мережу впливів, яка визначає успішність процесу відновлення після травми.

Адаптаційний поріг визначає межу стресових факторів, з якими людина здатна впоратися без серйозних порушень психологічного та фізичного благополуччя. Важливу роль у визначенні цього порогу відіграють як внутрішні особливості особистості, так і зовнішні обставини. Дослідження в галузі нейропсихології показують, що адаптаційний поріг може бути пов'язаний з активністю нервових структур, таких як гіпокамп та мигдалеподібне тіло, які регулюють стресові реакції організму. Наприклад, за умов хронічного стресу ці структури можуть деградувати, знижуючи здатність до адаптації і підвищуючи ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Потенціал особистості для адаптації, за сучасними дослідженнями, базується на трьох основних компонентах:

- когнітивна гнучкість. Люди, які можуть швидко змінювати свої погляди та підходи до розв'язання проблем, легше адаптуються до нових умов. Дослідження показують, що когнітивна гнучкість пов'язана з активністю передфронтальної кори мозку, яка відповідає за планування, прийняття рішень і адаптивне мислення;

- емоційна регуляція. Здатність керувати своїми емоціями відіграє ключову роль у процесі адаптації. Люди з високим рівнем емоційної регуляції краще контролюють реакції на стрес і можуть швидше повертатися до рівноваги після травматичних подій. Це підтверджується численними дослідженнями з позитивної психології, які підкреслюють важливість емоційного інтелекту;

- соціальні ресурси. Підтримка від оточуючих – сім'ї, друзів, колег або терапевтів – сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу. Соціальна підтримка допомагає знижувати стресові реакції, підвищуючи відчуття безпеки та комфорту. Сучасні дослідження підкреслюють, що індивіди, які мають сильні соціальні зв'язки, рідше страждають від тривалих наслідків травматичного досвіду (B. L. Fredrickson, 2001).

Як згадувалось, різний рівень активності мозкових структур може впливати на адаптаційний потенціал. Наприклад, дослідження на близнюках демонструють, що рівень стресової реакції частково визначається генетичними факторами. Люди з підвищеною чутливістю до кортизолу (гормону стресу) можуть мати нижчий адаптаційний поріг.

Деякі люди застосовують активні стратегії подолання труднощів, такі як планування або пошук вирішення проблем. Інші можуть уникати складних ситуацій, покладаючись на емоційне уникнення або ізоляцію, що у довгостроковій перспективі знижує адаптаційні можливості.

Люди з високим рівнем тривожності або схильністю до депресії частіше демонструють зниження адаптаційного потенціалу. Водночас, ті, хто має високий рівень оптимізму і самоконтролю, здатні легше адаптуватися до травмивного досвіду (B. S. McEwen, 2011).

Важливим є також тип і тривалість травмивного досвіду. Люди, які переживають раптові, короткострокові стресові події (наприклад, аварію), можуть мати інші стратегії адаптації порівняно з тими, хто зазнає довготривалих стресорів, таких як війна або зловживання в дитинстві.

Сучасні дослідження показують, що, незважаючи на індивідуальні відмінності, здатність до адаптації є динамічним процесом, що може розвиватися завдяки тренуванню когнітивних і емоційних навичок. Психотерапевтичні втручання, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та покращення соціальної підтримки, значно підвищують адаптаційний потенціал (B. L. Fredrickson, 2001).

Одним із центральних досягнень сучасної психології є акцент на розвитку резиліентності — здатності особистості адаптуватися до стресових подій і травм. Дослідження показують, що резиліентність є не тільки індивідуальною характеристикою, але й процесом, який може бути розвинутий через тренування когнітивних та емоційних навичок. Техніки майндфулнес та медитації допомагають особистості підвищувати стійкість до стресу шляхом розвитку усвідомленості та здатності залишатися спокійним у складних ситуаціях (Chiesa & Serretti, 2009).

Дослідження показують, що розвиток позитивних емоцій і навичок сприяє поліпшенню соціальних зв'язків, що, в свою чергу, позитивно впливає на адаптацію як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях (Fredrickson, 2001).

Сучасні психологічні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у розвитку адаптаційних можливостей. Тісні соціальні зв'язки допомагають людям справлятися з труднощами, а ізольованість може призводити до погіршення психічного здоров'я.

Дослідження Вейлера і Хартлі (2019) показали, що люди з сильними соціальними зв'язками мають більший рівень психологічної стійкості, що допомагає їм краще справлятися з травматичними подіями та підтримувати психологічне благополуччя.

Значні досягнення були досягнуті у сфері нейропсихології, де вивчається вплив стресу і травми на мозок, а також можливості відновлення через нейропластичність. Мозок має здатність змінювати свою структуру у відповідь

на новий досвід, що дозволяє людині розвивати нові стратегії адаптації навіть після сильних травм. Нейровізуалізаційні дослідження показують, що за допомогою когнітивних тренувань і терапій можна впливати на ключові ділянки мозку, такі як амігдала (відповідальна за реакцію на страх) і гіпокамп (важливий для формування спогадів), щоб сприяти відновленню і розвитку адаптивних можливостей (Davidson & McEwen, 2012).

Зараз значна увага приділяється тому, як суспільство загалом впливає на адаптацію індивідів. Теорія соціальної підтримки і стресу підкреслює, що не лише індивідуальні риси, але й умови життя (політичні, економічні, соціальні) формують адаптаційні можливості особистості.

Наприклад, інтервенції, спрямовані на підтримку громад, які пережили травматичний досвід (війна, біженство, природні катастрофи), можуть значно покращити рівень адаптації як на індивідуальному, так і на соціальному рівні (Bonanno et al., 2011). Це вказує на важливість спільних зусиль у збереженні стійкості суспільства.

Висновки. Досягнення сучасної психології у розвитку адаптаційних можливостей особистості є надзвичайно важливими як для індивідуального благополуччя, так і для розвитку стійкого суспільства. Інтеграція таких підходів, як резильєнтність, соціальна підтримка, нейропластичність і позитивна психологія, дозволяє як індивідам, так і спільнотам краще адаптуватися до викликів сучасного світу.

Література

1. Bonanno G. A., Westphal M., & Mancini A. D. Resilience to Loss and Potential Trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 2011. Pp. 511-535.
2. Chiesa A., & Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 2009. Pp. 593-600.
3. Davidson R. J., & McEwen B. S. Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5). 2012. Pp.689-695.
4. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 2001. Pp. 218-226.
5. Weiler L. M., & Hartley S. L. Cross-sectional and longitudinal associations between social support and adaptive behaviors for individuals with intellectual

disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(6), 2019. Pp.1465-1475.

6. Hobfoll S. E. *The Ecology of Stress*. Taylor & Francis, 1998. Pp.100-120.

7. Frankl Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 2006. Pp. 45-52.

8. Levinas Emmanuel. *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*. Duquesne University Press, 1969. Pp. 55-70.

References

1. Bonanno G. A., Westphal M., & Mancini A. D. (2011). [Resilience to Loss and Potential Trauma]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1). Pp. 511-535. [in English].

2. Chiesa A., & Serretti A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5). Pp. 593-600. [in English].

3. Davidson R. J., & McEwen B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5). Pp.689-695. [in English].

4. Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3). Pp. 218-226. [in English].

5. Weiler L. M., & Hartley S. L. (2019). Cross-sectional and longitudinal associations between social support and adaptive behaviors for individuals with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(6). [in English].

6. Hobfoll S. E. (1998). *The Ecology of Stress*. Taylor & Francis. Pp.100-120. [in English].

7. Frankl Viktor E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. Pp. 45-52. [in English].

8. Levinas Emmanuel (1969). *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*. Duquesne University Press. Pp. 55-70. [in English].

Bohonkova Yu. O., Lipskyi A.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PERSONALITY ADAPTATION IN THE CONDITIONS OF TRAUMATIC EXPERIENCE

The article is devoted to the analysis of the problem of adaptation of a personality in the conditions of traumatic experience. The historical analysis of the

problem is presented. The psychological interpretation of the concepts of “traumatic experience”, “psychological trauma”, “psychological resistance” is given. The cultural and social factors that influence adaptation are analyzed. The consequences of trauma for the individual are characterized. Emphasis is placed on the analysis of practices and techniques that have proven to be effective in recovering from traumatic events. The peculiarities of the influence of external and internal factors on the adaptability of the individual are described. It is determined that a historical overview of a particular problem helps to understand how different epochs and social conditions influence the formation of approaches to overcoming trauma and adaptation, as well as the ways in which a person influenced by traumatic experience interacts. Special attention is paid to the duration of traumatic experience. It is noted that people who experience sudden, short-term stressful events may have different adaptation strategies compared to those who are exposed to long-term stressors.

Key words: personality, adaptation, adaptability, psychological trauma, traumatic experience, adaptation strategies, social conditions.

Бохонкова Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Ліпський Анатолій Вікторович – здобувач вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівню спеціальності 053 Психологія кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

У статті представлено огляд наукових джерел з питання соціально-психологічних змін особистості під впливом трансформаційних змін у суспільстві. Визначено загальне поняття трансформаційного суспільства та його основні характеристики. Охарактеризовано особливості сучасного етапу суспільних трансформацій: висока швидкість, глобальність простору змін, виникненням раніше невідомих соціальних форм та тісний взаємозв'язок особистості із суспільними процесами. Під впливом трансформаційних змін суспільства особистість втрачає зовнішні опори (суспільні цінності, традиції, звичні форми поведінки), проте має можливість посилення внутрішніх опор. У трансформаційному суспільстві розвиваються такі вольові особистісні якості як самостійність, цілеспрямованість, здатність долати перешкоди на шляху до досягнення мети. Рятівними чинниками, що сприятимуть виходу із кризи та переходу людської цивілізації на новий етап розвитку є глобалізація, тобто об'єднання людства та усвідомлення їх взаємозв'язку та відповідальності, а також реалізація людського життєвого потенціалу.

Ключові слова: трансформаційне суспільство, розвиток особистості, бізнес-лідерство, глобалізація, життєвий потенціал, соціальна відповідальність, безпека особистості, соціальні уявлення особистості.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства є складним та суперечливим. Суспільно-політичні, економічні, екологічні та інші надзвичайно складні умови сьогодення змушують особистість проходити випробування на життєстійкість та сталість. У науці побутує думка, що ще ніколи в історії людства особистість та суспільство не були настільки тісно та глобально пов'язаними між

собою: особистість трансформується під впливом умов сучасності і, в свою чергу, особистість впливає на процеси, що відбуваються.

Саме тому вітчизняні та закордонні вчені активно працюють над вивченням особливостей змін особистості, які відбуваються під впливом суспільних змін. Е. Гідденс надав спрощену характеристику процесів трансформаційного суспільства та детально описав його вплив на зміни особистості. Український вчений О.О. Лукашов представив ґрунтовне дослідження феномену соціальної відповідальності в умовах трансформаційного суспільства. С.М. Белякова звертає увагу на психологічну дезадаптацію особистості як результат трансформаційних суспільних змін. Н.В. Маринець приділяє увагу дослідженню впливу трансформаційного суспільства на життєвий потенціал особистості. Існує величезна кількість досліджень зазначеної проблематики, але більшість з них має суттєві недоліки. Так, наприклад, час – українські дослідження 10-річної давності розглядають зовсім інший стан суспільства, ніж воно існує у сучасних реаліях. А також негативний вплив на якість досліджень здійснює популярність самого терміну – значна кількість досліджень використовує термін «трансформаційне суспільство» лише у назві наукової праці, але не описує впливу суспільних трансформаційних процесів на предмет дослідження по суті.

Мета статті – узагальнити наявну на наукових теренах інформацію та визначити соціально-психологічні особливості розвитку особистості в сучасних умовах трансформаційного суспільства.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Перше із чим ми стикаємося при аналізі наукової літератури з теми, так це те, що дослідження особливостей трансформаційного суспільства в Україні не втрачає своє актуальності вже тривалий час. Питання впливу трансформаційного суспільства на особистість підіймалися дослідниками і більше 20 років тому, хоча за цей час українське суспільство вже зазнало багато змін. Виникають логічні питання: які саме сфери суспільства зазнають трансформаційних змін, чи може цей процес мати завершеність? Отже, виникає нагальна потреба в уточненні поняття «трансформаційного суспільства» та визначення його ознак.

Вченими зазначається, що докорінні трансформації є невід’ємною ознакою сучасного світу. Як і будь-яка природна система, суспільства знаходяться у процесі розвитку і постійних змін. Рушійною силою трансформації суспільних процесів є накопичення граничної межі кількісних змін у світі, за якими має слідувати формування якісно нових світових реалій. Поняття «трансформацій»

вчені почали використовувати у суспільних науках з другої половини ХХ століття та розуміли під цим терміном процес зміни істотних елементів старого порядку та досягнення нової якості певної системи. На сьогоднішній день трансформація використовується у науковій літературі у більш широкому сенсі, хоча сама суть є збереженою. І.В.Попова у загальному сенсі розуміє поняття «трансформаційного суспільства» як суспільство докорінних змін, процес набуття суспільством нових рис, які відповідають умовам часу [3]. В описі трансформаційного суспільства І.В.Поповою прослідковуються його основні ознаки та характеристики:

- відбуваються зміни у життєвих стандартах, потребах, зразках поведінки;
- частіше за все супроводжується негативними явищами та стражданнями багатьох людей;
- трансформація не має чіткого вектору змін – може бути як прогресивною, так і регресивною;
- зміни завжди є системними – трансформації зазнають усі сторони соціуму;
- на відміну від сталого розвитку, трансформаційне суспільство є неврегульованими змінами, що зумовлюють нединамічний процес [3].

Варто зазначити, що сучасне суспільство, українське зокрема, знаходиться на піку своїх трансформацій. Частота виникнення трансформаційних криз суспільства зумовлена революціями, епідеміями, війнами.

Сучасний розвиток цивілізації, з одного боку, характеризується негативними процесами – загрози неврегульованого технічного прогресу, стрімкий розвиток світової фінансово-економічної кризи, посилення демографічної та іншої поляризації країн світу, духовно-етична криза та втрата світоглядних орієнтацій. З іншого боку, є і позитивні моменти, які відкривають шляхи подолання кризи – мова йде про глобалізацію всіх соціальних та культурних процесів у трансформаційному соціумі. О.О. Лукашов виділяє ще одну особливість суто сучасного трансформаційного суспільства – інтернаціоналізацію. Це означає виникнення єдиної системи соціально-культурних, економічних, політичних та інших зв'язків, взаємодій та відносин людства. Такі сучасні феномени як комп'ютеризація, мікроелектроніка, розвиток засобів комунікації, поглиблений розподіл праці та її спеціалізація допомагає людству об'єднатися у єдину соціально-культурну цілісність [1]. Події в Україні, насамперед, підкреслили існуючі взаємозв'язки між різними країнами, які до війни були неочевидними. Вчені також наголошують на єдності людства у

сучасному трансформаційному суспільстві. Навіть такі фактори як соціокультурні, економічні контрасти різних регіонів, держав та народів, не заважають говорити про становлення єдиної цивілізації [1].

Е. Гідденс виділяє три характерні риси сучасного розвитку суспільства:

1) підвищення швидкості змін всіх процесів у суспільстві;

2) глобальність простору змін набагато вища ніж за всю історію людства (практично всі регіони світу соціально та інформаційно втягнуті у взаємодію один з одним);

3) зміна внутрішньої природи сучасних інститутів та виникнення таких соціальних форм, які не існували раніше [4].

Відповідно до особливостей сучасного суспільства відбуваються особистісні зміни населення, адже кожна особистість є частиною загальної суспільної системи і тісно пов'язана із нею. Насамперед, на думку Е. Гідденса, змін зазнають міжособистісні відносини. Сучасний світ постійно ставить особистість у стан вибору, звільняє від залежності від зовнішніх чинників, таких як традиції, спорідненість, матеріальне забезпечення. Усе це сприяє набуттю особистості таких рис як взаємні інтереси, взаємна довіра, відданість індивідів один одному, відповідальність. Втрачається наступність поколінь, що робить життєвий шлях особистості окремо взятим елементом. Це призводить до втрати особистістю зовнішніх життєвих опор, що раніше значно детермінували поведінку людини (авторитет, традиції, віра). В результаті цього виникає дезорієнтованість та порушення наслідування соціальних та культурних традицій [4]. О.О. Лукашов наголошує на очевидну кризу структури традиційних базових цінностей. Дослідник вказує на активізацію тих ціннісних орієнтацій особистості, які базуються на індивідуалізації відповідальності та викликані домінуванням традиційних елементів системи цінностей, таких як сім'я, друзі, робота, стабільність. Глобалізація надала особистості статусу вищої цінності, в свою чергу як інші форми людства (соціум, історія, держава) повинні слугувати гідностям особистості, її незаперечній значущості та соціальній відповідальності [1].

Цікавим є той факт, що поруч із глобалізацією процесів і посиленню взаємозв'язків між людьми, одночасно зростає індивідуалізація особистості. Такі з першого погляду протилежні поняття у сучасному трансформаційному суспільстві знаходять можливість не лише співіснувати, а й не протирічити один одному. З'являється феномен загальної відповідальності. Людство як ніколи досі демонструє загальнопланетарну єдність при вирішенні завдань, спрямованих на

його збереження як такого. Ми спостерігаємо створення принципово нової та унікальної суперсистеми, пов'язаної із спільною долею та спільною відповідальністю.

Оскільки трансформаційні процеси відображаються на функціонуванні всіх систем сучасного суспільства, питання соціальної відповідальності є включеним в усі сфери суспільної діяльності. В свою чергу, це покладає відповідальність на соціум, суспільні та державні інститути у створенні умов для формування соціальної відповідальності особистості. О.О. Лукашов визначає важливим завданням виховання та освіти створення для особистості уявлення про свободу та відповідальність, формування прав та обов'язків особистості, уміння брати на себе відповідальність за виконану чи невиконану дію [1]. Отже, вчені визначають соціальну відповідальність особистості як той особливий феномен, що є запорукою подальшого комфортного існування людства. Соціальна відповідальність є здатністю особистості передбачати наслідки своїх вчинків та дій, здатність проявляти творчість в інтересах суспільства, визначати міру свободи та право вибору. Таким чином, соціальна відповідальність, поряд з індивідуалізацією особистості, регулює її соціальну поведінку у суспільстві, в особистості формуються потреби суспільно-корисної діяльності, а особисті та суспільні інтереси характеризуються у певній мірі злиттям. Соціальна відповідальність пов'язана із формуванням таких вольових особистісних якостей як самостійність, цілеспрямованість, здатність долати перешкоди на шляху до досягнення мети [1].

Говорячи про особистісні якості особистості, варто приділити увагу питанню реалізації особистісного потенціалу. Адже складається враження, що саме за таким типом особистості, який здатен досягати своїх цілей, проявляти творчий потенціал та нести відповідальність за свої дії з урахуванням суспільної користі, і є майбутнє, саме такі люди мають стати найбільш успішними у сучасному глобалізованому та трансформаційному суспільстві. Н.В. Маринець досліджує взаємозв'язок трансформаційних процесів із реалізацією особистості свого життєвого потенціалу. Дослідниця зазначає, що плануючи власне майбутнє, особистість керується двома основними чинниками – власними бажаннями (волею) та правилами, які встановлені у даному суспільстві. В цьому контексті поруч із силою власних зусиль постає сила так званого «життєвого старту» особистості – тих установок і правил, які закладені особистості батьками, суспільством тощо [2]. Як слушно зазначає Н.В. Маринець, сучасна людина є не стільки біологічним, скільки соціокультурним продуктом. Крім впливу

оточуючих людей, особистість зазнає впливу національної історії та культури. Як неможливо відокремити своє життя від життя держави, народу, так і певні сторінки історії людства, соціально-історичні ритми, традиції звичаї, обряди, ритуали залишаються навіть після суспільних змін та впливають на особливості комунікації, поведінки тощо [2]. На ряду з потенціалом особистості вчені виділяють поняття соціокультурного потенціалу, під яким розуміється комплексна характеристика культурних, структурних, фізичних ресурсів індивідів, спільнот і соціальних суб'єктів, їх символічним і соціальним потенціалом, а також їх здатністю діяти. Це «сукупність можливостей структури та діяльнісного потенціалу трансформації соціальних процесів» [2, с. 22]. Провідну роль у розвитку особистості відіграють домінуючі системи цінностей суспільства, переважаючі типи соціальної поведінки, домінуючі моделі життєвого успіху разом зі стратегіями їх досягнення. За твердженням Н.В. Маринець, особистість існує у двох світах – індивідуальному та соціальному. Особистість планує свій життєвий шлях у межах можливих варіацій, загальноприйнятих для соціокультурного середовища, в той же час людина є учасником соціальної взаємодії у всій повноті своїх характеристик [2].

В умовах швидкого розвитку технологій збільшуються кількісні зміни, а лише розвиток морально-етичних цінностей суспільства може перевести ці зміни у якісні. Таку цікаву думку висловлює Н.В. Маринець та наголошує, що головним ресурсом, що дає можливість прориву на новий етап розвитку цивілізації є інтелект людини, її знання, інформаційний ресурс, творчі можливості та соціальна активність [2]. Людський потенціал є головною рушійною силою суспільного прогресу.

Висновки. Трансформаційний процес є невід'ємною частиною розвитку людського суспільства. На відміну від сталого розвитку, який відрізняється плановістю і прогнозованістю, трансформація суспільства є неврегульованим процесом із непередбачуваними результатами. Суспільство вступає у процес трансформації тоді, коли старі стандарти, потреби, зразки поведінки втрачають свою актуальність, а нові ще не сформовані. Тому загальною метою трансформації є набуття суспільством нових, відповідних вимогам часу, змін. Рушійним чинником суспільних трансформацій є різноманітні негативні явища, які частіше за все супроводжуються стражданнями багатьох людей. Сучасні трансформаційні процеси у суспільстві характеризуються значною швидкістю, глобальністю простору змін та виникненням раніше невідомих соціальних форм. Ще однією особливою відмінністю сучасного трансформаційного суспільства є

тісний взаємозв'язок особистості із суспільними процесами. Суспільні процеси, кризи неодмінно здійснюють вплив на особистість, в той же час сама особистість є рушійною силою змін. Рятівними чинниками, що сприятимуть виходу із кризи та переходу людської цивілізації на новий етап розвитку є глобалізація, тобто об'єднання людства та усвідомлення їх взаємозв'язку та відповідальності, а також реалізація людського життєвого потенціалу. На сучасному етапі особистість втрачає свої зовнішні опори у вигляді сталих норм, вимог, традицій, але має віднайти свою внутрішню силу. В свою чергу, суспільство має створити для особистості можливості для реалізації свободи, свого творчого потенціалу, але й необхідності усвідомлювати межі свободи та нести відповідальність за свої дії чи бездіяльність. Гармонійний шлях трансформації сучасного суспільства полягає у об'єднанні, усвідомленні спільної долі та формування спільної відповідальності, загальнопланетарної єдності задля збереження людської цивілізації. В той же час необхідним компонентом є реалізація людського потенціалу та формування таких вольових якостей особистості як самостійність, цілеспрямованість, здатність долати перешкоди на шляху до досягнення мети. При цьому індивідуалістичність та глобалізованість сучасного суспільства на новому етапі розвитку гармонійно поєднуються шляхом формування соціальної відповідальності. Вагомими змінами в особистості має стати збільшення соціальної активності, здатність особистості передбачати наслідки своїх вчинків та дій, здатність проявляти творчість в інтересах суспільства, визначати міру свободи та право вибору. Усе це дає можливість необхідного узгодження індивідуальних потреб особистості із суспільно корисними.

Lukashov O.O., Kruglov K.O., Omelianiuk S.M., Lysnychka I.P.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN MODERN CONDITIONS OF TRANSFORMATIONAL SOCIETY

The article presents a review of scientific sources on the issue of socio-psychological changes in the personality under the influence of transformational changes in society. The general concept of a transformational society and its main characteristics are defined. The features of the modern stage of social transformations are characterized: high speed, the globality of the space of changes, the emergence of previously unknown social forms and the close relationship of the individual with social processes. Under the influence of transformational changes in society, a person loses external supports (social values, traditions, habitual forms of behavior), but has the

opportunity to strengthen internal supports. In a transformational society, such strong-willed personal qualities as independence, purposefulness, and the ability to overcome obstacles on the way to achieving a goal are developed. Globalization, that is, the unification of humanity and the awareness of their interconnectedness and responsibility, as well as the realization of human life potential, are the saving factors that will contribute to the exit from the crisis and the transition of human civilization to a new stage of development.

Key words: *transformational society, personal development, business leadership, globalization, life potential, social responsibility, personal security, social representations of the individual.*

Література

1. Лукашов О.О. Психологічні основи соціальної відповідальності особистості в умовах трансформаційного соціуму. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук. 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Київ: Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, 2024. 376 с.
2. Маринець Н.В. Життєвий потенціал особистості: формування та реалізація у трансформаційному суспільстві. Дис. на здобуття наук. ступеня канд.філос. наук. 09.00.03 – соціальна філософія та філософія історії. Київ: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2010. 172 с.
3. Попова І.В. Основні характеристики трансформаційного суспільства як середовища екобезпечного розвитку. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2014. 10 (138). С. 36-45.
4. Giddens. A. *Sociology*. Cambridge: Polity press, 2001. 750 p.

References

1. Lukashov O.O. *Psykhologichni osnovy sotsialnoi vidpovidalnosti osobystosti v umovakh transformatsiinoho sotsiumu*. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora psykhol. nauk. 19.00.05 – sotsialna psykholohiia, psykholohiia sotsialnoi roboty. Kyiv: Skhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet im. V.Dalia, 2024. 376 s.
2. Marynets N.V. *Zhyttievyyi potentsial osobystosti: formuvannia ta realizatsiia u transformatsiinomu suspilstvi*. Dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand.filos. nauk. 09.00.03 – sotsialna filosofiiia ta filosofiiia istorii. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. M.P.Drahomanova, 2010. 172 s.

3. Popova I.V. Osnovni kharakterystyky transformatsiinoho suspilstva yak seredovyshcha ekobezpechnoho rozvytku. Multyversum. Filosofskyi almanakh. 2014. 10 (138). S. 36-45.

4. Giddens. A. Sociology. Cambrige: Polity press, 2001. 750 p.

Лукашов Олександр Олександрович – доктор психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Круглов Костянтин Олександрович – доктор філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія, доцент кафедри менеджменту та онтопсихології Інституту психології і підприємництва, смт Козин, Київська обл., Україна;

Омелянюк Сергій Миколайович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Лисничка Ірина Петрівна – здобувачка кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ ЛЮБОВІ

Стаття присвячена вивченню феномена любові в психологічній науці. Проаналізовано наукову літературу з проблеми дослідження любові. Визначено теоретичні підходи щодо розуміння феномену любові. Розглянуто фізіологічну основу любові як обмінного процесу, пов'язаного з основними гормонами. Здійснено аналіз теорій Платона, З. Фрейда, В. Франкла, Дж. Боулбі щодо розуміння феномену любові. Виокремлено основні вимоги до любові за Е. Фроммом. Надано характеристику типів любові за Е. Хатфілд, А. Маслоу, Р. Мей, Дж. Лі, Х. Фішер, Р. Дж. Стернбергом. Визначено напрямки практичного застосування комплексної теорії четвірки. Розглянуто теоретичні підходи вітчизняних науковців щодо феномену любові: С. Д. Максименка, В. П. Кутіщенко, О. О. Кондрашихіної та В. В. Мойсєєвої. Виокремлено психологічні основи формування любові.

Ключові слова: *особистість, любов, кохання, почуття, потяг, гормони, цінності, емпатія, прив'язаність, задоволеність, щастя, пристрасть, дружба.*

Постановка проблеми. У психології існує багато наукових теорій любові. Кожна з цих теорій має свої особливості та підходи до вивчення феномену любові.

Любов та кохання – це поняття, які відіграють важливу роль у житті людини, відображають сильне бажання, пристрасть та прив'язаність до інших (Мосол).

У любові як вищій психічній функції виявляється і формується особистість та індивідуальність людини, виявляється ієрархія її цінностей, сенсожиттєвих установок, формується статеві і гендерна ідентичність (Олейник, Бабатіна, 2020).

Актуальність дослідження феномену любові зумовлюється необхідністю усвідомлення його впливу на формування особистості, побудову життєвих цінностей, самовдосконалення, саморозкриття, збереження психологічного здоров'я.

Мета статті – розкрити теоретичні підходи до розуміння феномену любові у психологічній науці.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Феномен любові досліджувався ще з античних часів. Спроби інтерпретації цього почуття як психологічної реальності були в класичному психоаналізі, неопсихоаналізі, его-психології, гуманістичній психології, екзистенційній психології. Складність і важливість любові обумовлені тим, що в ній зливаються в одне ціле й фізичне й духовне, індивідуальне й соціальне, особисте й загальнолюдське, зрозуміле й непояснене (*Ісмаїлова, Вишньовський*).

В українській мові виокремлюється два поняття – «любов» та «кохання» і, як правило, розуміються як слова-синоніми. Проте у психологічній науці такі поняття вивчаються у різних значеннях. Так, кохання розуміється як почуття еротичного спрямування, а любов має більш широке значення і може включати різні об'єкти вподобання (*Олейник, Бабатіна, 2020*).

Феномен любові розглядається з точки зору різних теоретичних підходів: біологізаторського, психодинамічного, гуманістичного, когнітивного, соціально-психологічного.

Біологізаторські теорії розглядають любов як результат біологічних процесів та еволюційної адаптації. Ці теорії підкреслюють роль гормонів, таких як окситоцин та дофамін, у формуванні та підтримці прив'язаності та взаємної привабливості між партнерами. Психодинамічний підхід розглядає любов у контексті невідомих і несвідомих сил та конфліктів, що діють у психіці людини. Згідно з цим підходом, любов може виникати як компенсація неврівноваженості або задоволення психічних потреб, а також як спосіб вираження сексуальності та агресії. Гуманістичний підхід привертає увагу до внутрішніх процесів саморозвитку та самореалізації людини. В контексті любові, гуманістичний підхід розглядає її як сильний духовний досвід, який сприяє зростанню та розвитку особистості. Любов розглядається як прояв найвищих цінностей, емпатії, турботи та підтримки. Когнітивний підхід зосереджується на процесах сприйняття, мислення та оцінки, що відбуваються в розумі людини. Згідно з цим підходом, любов розглядається як конструктивна та активна інтерпретація партнера та стосунків. Соціально-психологічний підхід розглядає любов у контексті соціальної взаємодії та культурних уявлень. Він досліджує роль соціальних норм, очікувань та взаємодії у формуванні та підтримці стосунків (*Мосол*).

Якими би сильними не були почуття фізіологічно любов – це обмінні процеси, пов'язані з п'ятьма основними гормонами, що відповідають за їх появу. Дофамін є гормоном, що відповідає за цілеспрямованість і концентрацію. Організм виробляє його на початку закоханості, змушуючи людину домогтися взаємності, повного володіння. Дофамін викликає в організмі бажання запам'ятати джерело задоволення. Серотонін – гормон задоволення, або гормон щастя. На початку любовних відносин його вироблення з незрозумілих причин знижена. Як наслідок, на зорі любові людина часто відчуває страждання. Його надходження в спинний мозок активізує рухову функцію, підвищує м'язовий тонус. При цьому людина переживає відчуття всемогутності. Головна роль серотоніну – підвищення настрою, а його нестача викликає депресію. Адреналін – гормон стресу, який має властивість збільшувати природні можливості людини. У закоханих його виробництво різко зростає, в такому стані людина дійсно здатна «звернути гори». Ендорфін – гормон, який дарує спокій і задоволення. Виробляється в організмі в моменти фізичного контакту з коханою людиною, дає відчуття захищеності, спокою, достатку. Чим вище рівень ендорфінів, тим щасливіше людина себе відчуває. Окситоцин і вазопресин - гормони ніжності і прив'язаності. Виробляються на більш зрілому етапі відносин, коли первісна пристрасть переросла в почуття глибокої взаємної любові і люди починають відчувати впевненість один в одному. При їх появі знижується виробництво перерахованих вище гормонів. Як результат – пристрасть згасає, зростає почуття ніжної прив'язаності (*Ісмаїлова, Вишньовський*).

Ще з стародавніх часів мислителі міркували над квінтесенцією людських почуттів. Цікаві роздуми про любов розкриваються у творі «Бенкет», автором якого є видатний філософ Платон. «А якщо любов, як ми погодилися, є прагненням вічно володіти благом, то разом з благом не можна не прагнути й безсмертя. Отож виходить, що любов неминуче є прагнення безсмертя» (*Платон, 2005*).

Від імені Платона походить і назва одного з видів кохання – платонічного, тобто такого, що не включає в себе сексуальні відносини між партнерами чи хоча б наявності фізичного потягу. Платон вважав, що такі почуття більш високоморальні, схожі на духовний зв'язок, захоплення, незмірну повагу, довіру, зацікавленість не в тілесних втіхах, а у внутрішньому світі іншої людини (*Ісмаїлова, Вишньовський*).

В теорії З. Фрейда піднімається проблема протистояння фізіологічно-психологічної сторони любові та соціальної культури, в якій він вбачав перепону, що примушує сковувати сексуальний потяг.

У книзі З. Фрейда «Психологія сексуальності» є наступна думка: «найглибша відмінність між любовним життям стародавнього світу і нашим полягає, мабуть, у тому, що античний світ робив наголос на самому потязі, а ми переносимо його на об'єкт потягу. Давні люди поважали потяг і готові були облагородити ним навіть малоцінний об'єкт, тоді як ми низько оцінюємо прояв потягу самого по собі та виправдовуємо його перевагами об'єкта» (Фрейд, 2018).

На думку Е. Фромма, любов – це надзвичайно складний процес, проте без неї людське життя здається неповноцінним. Е. Фромм говорив: «Любов - єдина задовільна відповідь на питання про проблему існування людини», однозначної відповіді, що таке кохання не існує, вона червоною ниткою проходить через усі сфери життя людини; «любов – не має нічого спільного з примушенням, навпаки, це щирий потяг до взаємодії з іншою людиною. Справжня любов розкривається в прийнятті особистості такою, якою вона є, а не такою, яку людина собі уявляє» (Фромм, 2023).

Любові важко надати одну виключну характеристику, але один із важливих компонентів – коли не втрачається власне «Я» і у кожного є можливість розвивати свою індивідуальність. Таку ідею розкриває Е. Фромм у своїй праці «Мистецтво любові». Відомий психоаналітик вважав, що об'єктами любові є: братня любов; материнська любов; еротична любов; любов до себе; любов до Бога (Фромм, 2023).

Е. Фромм вважав, що основними вимогами до любові є:

– дисципліна - будь-яке мистецтво можна опанувати тільки завдяки зосередженій та сумлінній праці. Це також відноситься до стосунків між людьми, зокрема любові та дружби. Це праця, яка потребує взаємності кожної людини в цих стосунках;

– зосередженість - у будь-якій справі це невід'ємний компонент. Тільки коли людина дійсно зосереджена на чомусь, набуваються знання, навички та досвід, який допоможе наблизитися до бажаної мети;

– терплячість - любов розвивається поступово, в процесі пізнання можуть виникати проблеми і це абсолютно нормально. Саме терплячість, а не поспіх, допомагає в опануванні будь-якого мистецтва;

– зацікавлення - тільки невгамовний інтерес до своєї справи – запорука майбутнього професіоналізму. В будь-якому мистецтві, а в даному випадку, мистецтві любові (Фромм, 2023).

Е. Фромм виділяє в коханні: турботу, відповідальність, повагу один до одного, знання особливостей іншого, неодмінні для любові відчуття задоволення і радості.

В основі триангулярної теорії любові, розробленої Р. Дж. Стернбергом лежить трьохкомпонентна складова: інтимність (почуття тепла, близькості, зв'язку та пов'язаності в любовних відносинах), пристрасть (мотиваційний компонент, що складається зі зрушень, які беруть участь в романтичному і фізичному потязі) і рішення/зобов'язання (являє собою як короткострокові рішення, так і довгострокові зобов'язання з підтримки любові). Вони являються точками трикутника, що, взаємодіючи та поєднуючись, дають змогу говорити про наявність восьми типів любові. Темпоральна особливість цього компонента полягає в тому, що відносини, що базуються на ньому, характеризуються більшою стабільністю та тривалістю, натомість як для пристрасної любові характерні короткотривалі стосунки (Sternberg, 2007).

Р. Дж. Стернберг виокремлює наступні типи любові:

- відсутність любові - цей тип любові не включає жодного з запропонованого автором компонента;

- симпатія (інтимність поодинокі) – це такі міжособистісні відносини, що є по суті дружбою, містять тепло, інтимність, близькість та інші позитивні емоційні переживання, але відсутність компонентів пристрасті та зобов'язань роблять цей тип відчуттів неповноцінним;

- пристрасна любов (пристрасть поодинокі) є інтенсивним почуттям, «любов з першого погляду», досвід, який характеризується високим залученням у життя об'єкта закоханості та виникнення і переживання збудження при відсутності будь-якої реальної емоційної близькості і зобов'язань. Характерним для цього типу є те, що пристрасть може як з'являтися, так і зникати зовсім неочікувано та швидкоплинно;

- придумана любов - партнери мають зобов'язання один перед одним, але не мають інтимного емоційного зв'язку і пристрасного потягу; цей тип любові часто спостерігається наприкінці довгострокових відносин;

- романтична любов (інтимність + пристрасть) складається з почуття близькості і зв'язку у поєднанні з сильним фізичним потягом;

- дружня любов (інтимність + рішення/зобов'язання) по суті довгострокова, стабільна і характеризується високим вмістом емоційної близькості; цей тип любові можна спостерігати в довгострокових шлюбах, у яких сексуальний потяг зник;

- сліпа любов (пристрасть + рішення/зобов'язання) – пари засновують свої зобов'язання один перед одним на пристрасті, а не на глибокій емоційній близькості; цей вир відносин, як правило, нестійкий і учасники взаємодії можуть демонструвати схильність до ризику звільнення від зобов'язань;

- довершена / ідеальна любов - містить усі три компоненти (*Золотнюк, 2015*).

Поняття людських почуттів, зокрема, любові та дружби досить цікаво розкриваються в книзі В. Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу». Особливого сенсу набуває цей досвід через те, що В. Франкл був в'язнем концтабору, де у кожній людині залишалось тільки оголене існування, переоцінка цінностей, жага до життя та найголовніші людські почуття – любов та дружба. В нелюдських умовах було місце для справжніх людських почуттів.

Любов за В. Франклом – сила, надія, яка допомагає вижити в будь-яких умовах, навіть якщо це стіни концтабору. Іноді врятувати людину може тільки любов. Коли здається, що надія втрачена, образ коханої людини надає сили рухатися далі (*Frankl, 2004*).

Е. Хатфілд вважає, що існує два основних типи кохання: милосердне кохання і пристрасне кохання.

Милосердна любов характеризується взаємною повагою, прихильністю та довірою, вона зазвичай розвивається з почуттів взаєморозуміння та спільної поваги один до одного. Пристрасна любов характеризується напруженими емоціями, сексуальним потягом, тривожністю і прихильністю. Коли ці інтенсивні емоції з'являються, люди відчують себе піднесеними та щасливими.

Психолог Е. Хетфілд припускає, що пристрасна любов є тимчасовою, і триває зазвичай від 6 до 30 місяців. В ідеалі пристрасна любов має призводити до милосердної, яка є набагато витривалішою (*Hatfield, Rapson, 1993*).

Р. Мей підкреслює, що «любов є могутньою силою, яка створює особистість за умови відсутності зосередження на власному «Я», завдяки чому з'являється можливість розвитку себе як цінності» (*May, 1969*). Науковець вважав, що любов часто плутають із залежністю, і любити людина може тільки пропорційно до своєї власної незалежності.

Теорія Р. Мея вказує, що на Заході виділяють 4 типи любові:

- секс, пристрасть, похоть, лібідо;
- ерос, любов як прагнення до відтворення або творчості – вищим формам буття і відносин;
- філія, або дружба, братська любов;
- агапе, турбота про благо іншої людини, прототипом якої є Божа любов до людини.

Почуття справжньої любові у будь-якої людини є сумішшю в різних пропорціях всіх чотирьох типів любові. Будь-який вид любові супроводжує виявлення сенсу життя, адже любов, в якому б вигляді вона не постала, і є сенс життя (May, 1969).

Р. Мей запевняє, що любов складається з невимірюваної психологічної енергії, яка є могутньою силою для здійснення впливу на особистість та її трансформацію. Любов створює особистість за умови відсутності зосередження на власному «Я», завдяки чому з'являється можливість розвитку себе як цінності.

Р. Мей говорить про взаємодію любові з внутрішньою силою. Любов здатна стати чимось більшим, ніж сентиментальність, за допомогою внутрішньої сили. А силі, для того щоб не перетворитися на голе маніпулювання, потрібна любов (Вагабова, 2021).

Психолог Джон Лі порівнює різні стилі кохання з колірним колом. Він виділив шість основних стилів або типів любові: пристрасна любов, ігрова любов, компанійська любов, прагматична любов, альтруїстична любов та пристрасна любов. Кожен тип характеризується своїми особливостями та способом прояву (Мосол). На його думку, так само як у колірному спектрі є три первинні кольори, у коханні існує три основні стилі:

- **ерос** – любов до ідеального образу, як фізичного, так і емоційного; найчастіше заснована на фізичному потязі;

- **людус** – різновид кохання, в який грають, немов у гру, або ніби беруть участь у якомусь конкурсі (що нерідко призводить до одночасної наявності кількох партнерів);

- **сторге** – любов, що часто виникає на ґрунті дружби та переростає в глибоку прихильність; подібно до трьох первинних кольорів колірною спектру, змішуванням яких створюються додаткові кольори, комбінації трьох основних стилів кохання дають нові варіанти:

- **манія** – комбінація кохання-ерос і кохання-людус, або наслання, передбачає потужні емоційні сплески та спади, сильні ревності та яскраво виражені власницькі інстинкти;

- **прагма** поєднує людолюбство та стурбованість; це любов практична, розумова. кожен партнер у такій парі бажає досягти певної мети, очікування цих взаємовідносин ретельно продумані, зважені і реалістичні;

- **агапе** – комбінація кохання-ерос і кохання-стурбованості, це всепоглинаюче та безкорисливе почуття (*Lee, 1977*).

Дж. Боулбі в теорії прив'язаності (*Attachment Theory*) розглядає любов як результат формування безпечної прив'язаності між дитиною та дорослим у ранньому дитинстві. Тип прив'язаності формується з народження до 5-ти років. Дж. Боулбі вважав, що ця безпека та надійність формують основу для міжособистісних стосунків у подальшому житті. Спосіб прив'язаності закарбовується на тілесному рівні, і далі досвід відтворюється та повторюється кожного разу в стосунках з іншими важливими людьми в житті людини (*Bowlby, 1969*).

Комплексна теорія четвірки (*The Quadruple Theory*) є одним із новітніх підходів до вивчення любові, яка пропонує розширений погляд на розуміння любові та її різних аспектів і дозволяє отримати глибше розуміння природи любові та стосунків і визначає, що любов складається з різних компонентів, які можуть змінюватись протягом часу. Комплексна теорія четвірки виступає основою для практичного застосування в наступних напрямках:

– терапія пар – психологічна допомога парам, щоб зрозуміти і покращити різні аспекти їх стосунків;

– консультування пар – сприяння збереженню й поліпшенню якості відносин;

– розвиток міжособистісних навичок – розуміння компонентів любові, які розглядаються у комплексній теорії, може допомогти розвивати міжособистісні навички, такі як спілкування, встановлення кордонів та підтримка емоційної прив'язаності (*Tobore, 2020*).

А. Маслоу стверджує, що переживання любові дає можливість людині стати такою, якою вона може стати у своєму житті. Така особливість почуття любові є однією з умов реалізації себе як самоактуалізованої особистості. Він визначає два види любові: дефіцитарну (Д-любов) та побутову (П-любов). Д-любов прирівнюється до егоїстичної любові, оскільки основним її прагненням є заповнення певної особистісної порожнечі в житті людини. І навпаки, П-любов визначає іншу людину як цінну, разом із якою стає можливою поява «вершинних переживань», що сильно пов'язані із самоактуалізацією особистості. Вони дають змогу обоє особистостям пізнати й відкрити іншого себе. Отже, за відчуття

вершинних переживань людина стає ближчою до свого істинного «Я» (Вагабова, 2021).

Х. Фішер запропонувала типологію любові, яка базується на біологічних аспектах та еволюційних принципах і визначила три основних типи любові:

- легковажна любов (споживчий тип) - характеризується пристрасною та підвищеною сексуальною привабливістю; тип любові спрямований на задоволення та насолоду від нових експериментів та пригод, люди, які відчують цей тип любові, шукають стосунки, що стимулюють та захоплюють;

- романтична любов (емоційний тип) - пов'язана з появою сильних емоцій та глибокого зв'язку з партнером; люди, які належать до цього типу, прагнуть створити романтичні й емоційно насичені відносини, вірять у долю та магію любові;

- компанійська любов (стабільний тип) - базується на стабільності, відданості та спільній побудові майбутнього; люди, які відчують компанійську любов, цінують партнера як друга, напарника та підтримку, шукають гармонійні та взаємовигідні стосунки (Fisher, 2000).

Варто розглянути також підходи вітчизняних науковців щодо феномену любові.

С. Д. Максименко зазначає, що пізнання феномену людської любові є складним та важливим. Він вважає, що «особистість починається з любові». Ця думка цікаво та змістовно розвинена у праці «Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід» (Максименко, 2013). Він розглядає особливості розуміння внутрішнього світу людини та любов як генезу особистості.

С. Д. Максименко вважає, що особистість створюється, а отже, вона – це витвір, який протягом життя продовжує творити себе, самореалізовувати й удосконалювати. Змістовою одиницею особистості (як відкритої системи) є потреба. Потреба – це вихідна енергетична сила, яка є єдністю біологічного й соціального в людині. Саме любов як опредметнена потреба є реальною силою, що створює особистість. Любов починається з потреби та реалізується в новій особистості як своєму креативному продукті. У такий спосіб з'єднується онтогенез із творчістю. Отже, особистість є не лише автором себе як витвору, вона потенційно є автором нової особистості – людської дитини. Це унікальний акт співтворчості двох особистостей, двох люблячих людей (Вагабова, 2021).

В. П. Кутіщенко трактує сутність феномену міжстатевої любові в контексті духовної парадигми психології. Міжстатева любов не є почуттям, а являє собою вид духовної практики, в основі якої лежить здатність людини

залучатися до духовного простору, що відкриває їй можливість діяти за вищими законами добра, милосердя, жертвовності щодо іншої людини. Можливість любити – це здатність вийти за межі власного «Я», зосередитися на іншій людині, пережити тотальне почуття єдності душ. Важливим чинником, який зумовлює здатність любити, є риси характеру людини. Відтак внутрішній світ особистості створює специфіку прояву любові. Любов виникає між тими, хто перебуває на одному рівні духовного осягнення (*Вагабова, 2021*).

О. О. Кондрашихіна та В. В. Мойсеєва аналізують феномен любовної адикції та чинники, що впливають на його появу. Любовну адикцію вчені розглядають як прагнення до зміни свого психічного стану завдяки специфічному об'єкту залежності – любовним стосункам. Отже, людина створює симбіотичні стосунки з партнером, у яких виникає злиття кордонів власного «Я» з «Я» іншого. Науковці визначили, що схильність до любовної адикції частіше зустрічається у молодих жінок віком 23-30 років, яким властиві такі особистісні риси, як низька самооцінка, високий рівень тривожності й ригідності, депресія, суб'єктивний контроль (*Вагабова, 2021*).

Отже, вивчення теоретичних основ феномену любові дозволяє виокремити психологічні основи формування любові, які базуються на внутрішніх процесах, взаємодії зі світом і розвитку особистості (*Мосол*):

– прийняття себе і самосвідомість - формування любові до себе починається зі здатності прийняти себе таким, яким ти є, зі своїми перевагами й недоліками. Прийняття власного «Я» передбачає відсутність руйнівної самокритики, внутрішнього сорому та негативного ставлення до себе. Розвиток самосвідомості допомагає краще розуміти свої потреби, цінності, мотиви та емоції;

– емоційна і соціальна підтримка - важливий фактор у формуванні любові до себе і до інших, може включати сприятливі стосунки з близькими людьми, позитивне середовище, підтримку і визнання з боку інших людей. Ця підтримка сприяє формуванню позитивного самовідчуття і розвитку віри у свої сили (*Bowlby, 1969*);

– розвиток самостійності та автономії - любов до себе передбачає розвиток самостійності та автономії. Це означає здатність приймати власні рішення, бути відповідальним за своє життя і бути незалежним від зовнішніх думок та впливів. Розвиток самостійності сприяє формуванню почуття внутрішньої сили і контролю над власним життям;

– емпатія та взаємодія з іншими - любов до інших виникає через спілкування, взаємодію та розуміння потреб і емоцій інших людей. Вміння відчувати емпатію і виражати її сприяє розвитку близьких стосунків і формуванню любові до інших (Фромм, 2023);

– розвиток особистості - формування любові до себе та до інших є процесом постійного розвитку особистості. Це включає самовдосконалення, розвиток особистісних якостей і навичок, здатність до саморефлексії і саморегуляції. Розвиток особистості допомагає підтримувати позитивне ставлення до себе і до інших (Мосол).

Висновки. Вивчення теоретичних засад, сучасних теорій, типології та психологічних засад формування любові допомагає розкрити глибину і складність цього психологічного феномену. Різні аспекти дослідження любові розкривають його багатогранність і важливість у людському житті. Розуміння психологічних аспектів любові дозволяє людині краще розбиратися у власних емоціях, взаємодії з іншими людьми і створювати здорові та задовільні стосунки. Також, ґрунтовані на наукових дослідженнях підходи та знання допомагають краще розуміти себе та інших і успішно справлятися з емоційними, поведінковими та міжособистісними викликами, які виникають у стосунках із партнером чи близькими людьми.

Література

1. Вагабова А. О. Особливості вивчення прояву любові як складника способу життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2021. Випуск 4. С. 122-131. URL: DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-16>.
2. Золотнюк О. П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків : наукові спроби визначення поняття та спроби вимірювання. *Соціологія*. 2015. № 5 (121). С. 16-23.
3. Ісмаїлова А., Вишньовський В. Феномен любові в житті людини. *II Міжнародна студентська науково-технічна конференція «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*. С. 237-238. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/28438/2/SNT_2019_Ismailova_A-The_phenomenon_of_love_237-238.pdf.
4. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.

5. Мосол Н. О. Психологія любові: теоретичні та прикладні аспекти дослідження. С. 107-124. URL: DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2>.
6. Олейник Н. О., Бабатіна С. І. Феномен любові в уявленнях чоловіків та жінок. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 51-57.
7. Платон Бенкет / перекл. з давньогрецької і коментарі У. Головач. Львів : Видавництво Українського Католицького Університету, 2005. 178 с.
8. Фройд З. Психологія сексуальності / пер. укр. Є. В. Тарнавського. Харків : Фоліо, 2018. 153 с.
9. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 192 с.
10. Bowlby J. Attachment and loss. New York : Basic Books. 1969. Vol. 1. Attachment. 326 p.
11. Fisher H. E. Lust, Attraction, Attachment : Biology and Evolution of the Three Primary Emotion Systems for Mating, Reproduction, and Parenting. *Journal of Sex Education and Therapy*. 2000. 25:1. P. 96–104. URL: <https://doi.org/10.1080/01614576.2000.11074334>.
12. Frankl V. Man`s Search For Meaning : The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.
13. Hatfield E., Rapson R. L. Historical and cross-cultural perspectives on passionate love and sexual desire. *Annual Review of Sex Research*. 1993. 4 (1). P. 67–97.
14. Lee J. A. A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1977. 3 (2). P. 173–182. URL: <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>.
15. May R. Love and Will. New York : W. W. Norton & Co., 1969.
16. Sternberg R. J. Triangulating Love, in T. J. Oord ed. *The Altruism Reader* 2007. P. 332.
17. Tobore T. O. Towards a Comprehensive Theory of Love : The Quadruple Theory. *Frontiers in psychology*. 2020. 11. 862 p. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>.

References

1. Vahabova A. O. Osoblyvosti vyvchennia proiavu liubovi yak skladnyka sposobu zhyttia. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*.

Psykhologichni nauky. 2021. Vypusk 4. S. 122-131. URL: DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-16>.

2. Zolotniuk O. P. Liubov yak subiektyvnyi koreliat mizhosobystisnykh stosunkiv : naukovi sprobny vyznachennia poniattia ta sprobny vymiriuvannia. *Sotsiologhiia*. 2015. № 5 (121). S. 16-23.

3. Ismailova A., Vyshnovskiy V. Fenomen liubovi v zhytti liudyny. *II Mizhnarodna studentska naukovo-tekhnichna konferentsiia «Pryrodnychi ta humanitarni nauky. Aktualni pytannia»*. S. 237-238. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/28438/2/SNT_2019_Ismailova_A-The_phenomenon_of_love_237-238.pdf.

4. Maksymenko S. D. Psykhologhiia uchinnia liudyny : henetyko-modeliuiuchy pidkhd : monohrafiia. Kyiv : Vydavnychiy Dim «Slovo», 2013. 592 s.

5. Mosol N. O. Psykhologhiia liubvi : teoretychni ta prykladni aspekty doslidzhennia. S. 107-124. URL: DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2>.

6. Oleinyk N. O., Babatina S. I. Fenomen liubovi v uiavlenniakh cholovikiv ta zhinok. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii : Psykhologhiia*. 2020. Tom 31 (70). № 4. S. 51-57.

7. Platon Benket / perekl. z davnohretskoi i komentari U. Holovach. Lviv : Vydavnytstvo Ukrainskoho Katolytskoho Universytetu, 2005. 178 s.

8. Froid Z. Psykhologhiia seksualnosti / per. ukr. Ye. V. Tarnavskoho. Kharkiv : Folio, 2018. 153 s.

9. Fromm E. Mystetstvo liubovi / per. z anhl. V. Kuchmenko. Kharkiv : Knyzhkovyi Klub «Klub Simeinoho Dozvillia», 2023. 192 s.

10. Bowlby J. Attachment and loss. New York : Basic Books. 1969. Vol. 1. Attachment. 326 p.

11. Fisher H. E. Lust, Attraction, Attachment : Biology and Evolution of the Three Primary Emotion Systems for Mating, Reproduction, and Parenting. *Journal of Sex Education and Therapy*. 2000. 25:1. P. 96–104. URL: <https://doi.org/10.1080/01614576.2000.11074334>.

12. Frankl V. Man`s Search For Meaning : The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.

13. Hatfield E., Rapson R. L. Historical and cross-cultural perspectives on passionate love and sexual desire. *Annual Review of Sex Research*. 1993. 4 (1). P. 67–97.

14. Lee J. A. A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1977. 3 (2). P. 173–182. URL: <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>.

15. May R. Love and Will. New York : W. W. Norton & Co., 1969.

16. Sternberg R. J. Triangulating Love, in T. J. Oord ed. The Altruism Reader 2007. P. 332.

17. Tobore T. O. Towards a Comprehensive Theory of Love : The Quadruple Theory. *Frontiers in psychology*. 2020. 11. 862 p. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>.

Buhaiova N. M., Morhunova K. S. Theoretical approaches to understanding the phenomenon of love

The article is devoted to the study of the phenomenon of love in psychological science. The scientific literature on the problem of studying love is analyzed. Theoretical approaches to understanding the phenomenon of love are determined. The physiological basis of love as an exchange process associated with the main hormones is considered. The theories of Plato, Z. Freud, V. Frankl, J. Bowlby are analyzed regarding the understanding of the phenomenon of love. The main requirements for love according to E. Fromm are identified. The characteristics of the types of love according to E. Hatfield, A. Maslow, R. May, J. Lee, H. Fisher, R. J. Sternberg are provided. The directions of practical application of the complex theory of the four are determined. The theoretical approaches of domestic scientists to the phenomenon of love are considered: S. D. Maksymenko, V. P. Kutishchenko, O. O. Kondrashikhina and V. V. Moiseeva. The psychological foundations of the formation of love are identified.

Key words: *personality, love, affection, feelings, attraction, hormones, values, empathy, attachment, satisfaction, happiness, passion, friendship.*

Бугайова Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Моргунова Катерина Сергіївна – здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівню спеціальності 053 «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ.

ВПЛИВ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ПЕДАГОГІВ: СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ПІДХІД

У статті аналізується значення конфліктологічної компетентності в процесі формування професійної ідентичності вчителів. Основна увага приділяється вивченню впливу конфліктологічних знань та навичок на розвиток особистісних і професійних якостей вчителів.

Досліджуються ключові складові конфліктологічної компетентності, які включають знання про природу конфліктів, уміння застосовувати різноманітні техніки вирішення конфліктів, а також навички медіації та асертивності. В статті обґрунтовується, що висока конфліктологічна компетентність сприяє формуванню позитивної професійної ідентичності, що, в свою чергу, підвищує ефективність педагогічної діяльності.

Структурно-функціональний підхід використовується для аналізу взаємозв'язку між цими двома аспектами, зокрема, шляхом вивчення того, як різні компоненти конфліктологічної компетентності впливають на когнітивні, емоційні та поведінкові складові професійної ідентичності. Дослідження має практичне значення для освітніх установ, які прагнуть вдосконалити підготовку педагогічних кадрів, а також для науковців, які досліджують питання професійної ідентичності та конфліктології в освіті.

Ключові слова: *конфліктологічна компетентність, професійна ідентичність, структурно-функціональний підхід, модель, конфлікт, асертивність.*

Постановка проблеми. Проблема формування професійної ідентичності майбутніх педагогів є складною, особливо в умовах постійних змін в освіті. Педагоги не лише передають знання, але й виступають посередниками у вирішенні конфліктів між учнями, вчителями та адміністрацією. Це вимагає високої конфліктологічної компетентності, яка включає вміння розуміти, аналізувати та конструктивно вирішувати конфлікти.

Відсутність належної підготовки може призвести до того, що майбутній педагог буде неготовий до професійних викликів, що негативно вплине на його ідентичність. Формування професійної ідентичності залежить від багатьох чинників, серед яких конфліктологічна компетентність є вирішальною, адже вона допомагає адаптуватися до складних ситуацій і ефективно будувати професійні стосунки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі теоретичного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури можна стверджувати, що питання виокремлення структурних компонентів і функцій конфліктологічної компетентності досліджується в численних працях. Серед українських авторів, які працюють у цьому напрямку, важливо зазначити таких дослідників, як О.В. Сафін та Т.М. Демченко, які аналізували педагогічні стратегії формування компетентностей у майбутніх учителів. Їхні роботи охоплюють такі аспекти, як розвиток комунікативної компетентності та управління конфліктними ситуаціями в освітньому середовищі [3].

Серед зарубіжних досліджень важливі результати були отримані в працях Dean Tjosvold, який активно досліджує роль конструктивних конфліктів в організаційному середовищі та їхній вплив на продуктивність команд, а також Daniel Kahneman і Amos Tversky, які працювали над дослідженням когнітивних упереджень і їхнього впливу на процес прийняття рішень під час конфліктів [4].

Також важливо згадати роботи Michael Runde та Тімоті Фланагана Timothy Flanagan, які в своїх дослідженнях "Becoming a Conflict Competent Leader" наголошують на необхідності розвитку когнітивних і комунікативних навичок для ефективного управління конфліктами в професійному середовищі [6].

Проблема професійної ідентичності майбутніх педагогів досліджувалася багатьма науковцями. Зокрема, Л. Балабанова досліджує розвиток професійної ідентичності в контексті педагогічної діяльності, тоді як зарубіжні дослідження, зокрема праці Martin Stires, присвячені аналізу професійної ідентичності викладачів у контексті їхніх кар'єрних етапів [2].

Мета статті полягає в розробці та обґрунтуванні структурно-функціональної моделі показників впливу конфліктологічної компетентності на формування рівнів професійної ідентичності майбутніх педагогів.

Вклад основного матеріалу і результатів дослідження. Створення структурно-функціональної моделі досліджуваного процесу є важливим етапом у науковому пошуку, оскільки освітні системи визначають стандарти виконання

професійних обов'язків і впливають на якість навчання та розвиток майбутніх педагогів. У цьому контексті позиція науковців щодо мети розробки моделі є значущою, адже вона відображає ключові характеристики об'єкта дослідження. Модель служить не лише результатом аналізу функцій і властивостей об'єкта, а й містком між теоретичними концепціями та їх практичною перевіркою, що забезпечує системний підхід до впровадження конфліктологічної компетентності у професійну діяльність педагогів.

Модель у педагогічному дослідженні є штучно створеною схемою або конструкцією, яка спрощено та узагальнено демонструє основні компоненти досліджуваного процесу. Вона формує певні взаємозв'язки та відносини між цими компонентами, визначаючи напрямки їхнього взаємного впливу.

У нашому дослідженні ми спираємося на визначення поняття "модель", запропоноване В. Вихрушем. За його визначенням, модель є уявною або матеріальною системою, яка відображає або репрезентує об'єкт дослідження таким чином, що її аналіз надає нову інформацію про цей об'єкт. Наприклад, модель освітнього процесу, з огляду на загальнонаукові аспекти моделювання, відображає методологічні основи організації професійної підготовки майбутніх фахівців. Вона включає обґрунтований вибір змісту і обсягу інформації, що відповідає цілям та завданням навчання, а також профілю підготовки, рівню компетентності та пізнавальним можливостям студентів. Науково обґрунтована модель дозволяє врахувати різноманітні аспекти, такі як методологічні, психолого-педагогічні, організаційні та дидактичні умови [1].

Конфліктологічна компетентність та професійна ідентичність мають рівневу структуру, де кожен рівень визначає певну зміну в їхній структурі та функціях. Ця структурно-функціональна особливість свідчить про те, що з підвищенням рівня компетентності змінюється не лише її внутрішній зміст, але й зовнішній прояв. Наше концептуальне розуміння конфліктологічної компетентності базується на усвідомленні її багатогранності, зокрема щодо її елементів, функцій і рівнів. Як і будь-яка компетенція, конфліктологічна компетентність піддається вдосконаленню, розвитку та адаптації.

Розвиток цієї компетентності сприяє покращенню якості взаємовідносин, знаходженню креативних рішень і готовності до подолання майбутніх викликів. Індивідуальна конфліктологічна компетентність включає розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових навичок, які допомагають людині знизити емоційну напругу, уповільнити реакції та ефективно взаємодіяти з конфліктом. Кожна людина реагує на конфлікти по-різному: спершу обмірковує ситуацію, потім

відчуває певні емоційні реакції, які залежать від її сприйняття конфлікту, і, нарешті, діє відповідно до свого розуміння проблеми.

Щоб ефективно справлятися з конфліктами, важливо постійно розвивати свої когнітивні, емоційні та поведінкові навички, що дозволяє зберігати спокій, діяти більш свідомо та конструктивно вирішувати конфлікти. Основними компонентами конфліктологічної компетентності можна вважати такі складові: когнітивний, особистісно-емоційний та поведінковий.

Когнітивний компонент конфліктологічної компетентності включає психолого-педагогічні та конфліктологічні знання, які забезпечують готовність до антиконфліктної діяльності. Оволодіння цими знаннями є ключовим для ефективного управління конфліктами та запобігання їх негативним наслідкам. Психолого-педагогічні знання охоплюють розуміння психологічних механізмів конфлікту, зокрема емоційних і когнітивних реакцій. Конфліктологічні знання, зокрема теорії та моделі конфліктів, пояснюють їх природу та динаміку, а техніки медіації та переговорів сприяють управлінню конфліктами через компроміс і співпрацю.

Когнітивні навички важливі для вирішення конфліктів, адже впливають на здатність аналізувати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення. Kahneman, Tversky виділяють три когнітивні явища, що ускладнюють вирішення конфліктів: надмірний оптимізм, "ефект упевненості" та втрата авансом. Надмірний оптимізм призводить до недооцінки ризиків, ефект упевненості – до завищення власної впевненості, а втрата авансом – до уникання компромісів, навіть якщо вони можуть вирішити конфлікт [5].

Runde і Flanagan підкреслюють важливість розвитку самосвідомості для успішного управління конфліктами. Вона допомагає зрозуміти власні реакції та емоції інших учасників. Відсутність самосвідомості може призвести до імпульсивних реакцій, які загострюють ситуацію. Таким чином, когнітивний компонент формує теоретичну основу для практичного вирішення конфліктів [6].

Особистісно-емоційний компонент конфліктологічної компетентності охоплює емоційні навички та особистісні якості, необхідні для ефективного управління конфліктами. Емоційні навички включають вміння зрозуміти та регулювати власні емоційні реакції, а також реагувати на емоції інших учасників конфлікту. Важливими якостями є емпатія, толерантність, відповідальність, рефлексія та резильєнтність. Цей компонент сприяє емоційній рівновазі та підтримує конструктивний підхід до вирішення конфліктів.

Згідно з Runde і Flanagan, ключем до розвитку конфліктної компетентності є набуття навичок, освоєння ментальних моделей і застосування базових принципів. Вони зазначають, що "ти, хто добре справляється з емоціями, усвідомлює наслідки конфлікту і використовує ефективні навички під час конфлікту, має найбільші шанси на продуктивні результати." [6].

Поведінковий компонент конфліктологічної компетентності включає набір ключових навичок, необхідних для ефективного управління конфліктами та забезпечення конструктивної взаємодії. Основними елементами цього компонента є вміння розуміти перспективи і потреби інших, виражати власні думки та інтереси, шукати рішення й відновлювати комунікацію в складних ситуаціях. До нього також входять комунікативні навички, стратегічне мислення та здатність впливати на опонентів.

Асертивність є важливим аспектом поведінкового компонента, оскільки вона дозволяє ефективно висловлювати свої думки і потреби, поважаючи при цьому права інших. Розвиток поведінкових навичок є критично важливим для формування конфліктної компетентності. Як зазначають Runde і Flanagan, "поведінкові навички включають конструктивну участь через розуміння перспектив, емоцій і потреб інших, обмін власними думками, почуттями та інтересами, а також співпрацю для розробки креативних рішень і відновлення комунікацій, коли вони перериваються" [6].

Важливо проаналізувати, які саме поведінкові навички необхідні для конструктивного вирішення конфліктів. Розвиток розуміння різних точок зору є критичним у процесі врегулювання конфліктів і потребує навичок глибокого слухання. Це вміння допомагає трансформувати ставлення до себе та інших, оскільки здатність до глибокого слухання тісно пов'язана з основною можливістю встановлювати зв'язки між людьми.

Компоненти конфліктологічної компетентності тісно взаємопов'язані, доповнюють один одного і створюють цілісну систему, яка сприяє ефективному управлінню конфліктами на різних рівнях.

Для того щоб конфліктологічна компетентність була ефективною, важливо розглядати її через призму функцій, які вона виконує. Функція визначається як здатність виконувати певні завдання або діяльність, необхідні для успішного виконання професійних обов'язків. Як зазначають багато дослідників, саме функції більш чітко відображають специфіку і сутність об'єкта, ніж структура. Це дозволяє краще зрозуміти, що таке конфліктологічна компетентність педагога.



Рис. 1. Авторське бачення структури конфліктологічної компетентності

Розглянувши основні функції конфліктологічної компетентності педагога, можна виділити такі:

- Комунікативна функція: здатність чітко висловлювати думки та організувати конструктивний діалог, дотримуючись професійної етики.
- Рефлексивна функція: усвідомлення себе та аналіз причинно-наслідкових зв'язків, що сприяє саморозвитку і творчому підходу до професії.
- Профілактична функція: запобігання конфліктам і зниження напруженості, виявлення потенційних джерел конфліктів.

- Навчальна функція: забезпечення конструктивного вирішення конфліктів та створення ситуацій для розвитку конструктивної поведінки.
- Інноваційна функція: впровадження нових підходів до вирішення конфліктів і адаптації до змін.
- Регулятивна функція: врегулювання протиріч у соціально-педагогічній взаємодії та корекція поведінки особистості.
- Інтегративна функція: інтеграція учасників освітнього процесу, зниження напруженості у стосунках та узгодження інтересів.

Ці функції демонструють вплив конфліктологічної компетентності на професійну діяльність педагога та його здатність управляти конфліктами.

При визначенні рівнів конфліктологічної компетентності враховується структурно-функціональна особливість: з переходом на новий рівень змінюється як структура, так і функції цієї компетентності. Виокремлюємо три рівні конфліктологічної компетентності: високий рівень, середній рівень, низький рівень.

На основі цих рівнів можна зробити висновок, що з підвищенням рівня конфліктологічної компетентності зростають і вдосконалюються як внутрішні, так і зовнішні зв'язки, що формують цю компетентність як важливу професійну якість. Виділення рівнів конфліктологічної компетентності дозволяє діагностувати рівень розвитку як окремих конфліктогенних професійно важливих якостей, так і загальної конфліктологічної компетентності, що забезпечує цілеспрямоване формування цієї компетентності.

Для оцінки професійної ідентичності освітян буде застосовано трирівневі шкали: високий, середній та низький рівні. Групи освітян при цьому диференціюватимуться залежно від етапу їхньої професійної діяльності. Визначення рівнів професійної ідентичності передбачає врахування структурно-функціональних ознак, оскільки при переході на інший рівень компетентність змінює свою структуру і функції. Професійну ідентичність доцільно розглядати через призму її компонентів.

Аналізуючи професійну ідентичність, можна виділити такі компоненти:

Когнітивний компонент: охоплює знання, розуміння та переконання вчителя стосовно своєї професії. Він включає уявлення про значення професіоналізму, необхідні навички та знання для виконання професійних обов'язків, а також усвідомлення ролі вчителя в суспільстві та впливу його роботи на учнів.

Особистісний компонент: складається з особистих якостей, цінностей, мотивації та самооцінки вчителя. Він відображає те, як вчитель сприймає себе в професійній ролі, які особистісні риси вважає важливими для успіху в професії, а також те, як його цінності та мотивація впливають на його професійну поведінку.

Поведінковий компонент: стосується конкретних дій і поведінки вчителя в професійному контексті. Сюди входять методи викладання, способи взаємодії з учнями, колегами та адміністрацією, а також підходи до вирішення професійних завдань і проблем. Цей компонент демонструє, як знання та особистісні риси вчителя реалізуються в його повсякденній роботі.

Компоненти професійної ідентичності тісно взаємодіють, формуючи цілісний образ вчителя, що визначає його самооцінку, виконання професійних обов'язків та оцінку власної діяльності. Для визначення цих компонентів ми спираємося на огляд, проведений Нанпа, і аналізуємо їх через ключові поняття, пов'язані з професійною ідентичністю: самооцінка, самоефективність, професійна відданість, задоволеність роботою, орієнтація на завдання, мотивація до роботи. Ці поняття слугують особистою призмою, через яку вчителі осмислюють свою практику та свою роль у професійній діяльності. Хоча ці аспекти взаємопов'язані, їх розділення дозволяє краще зрозуміти самосприйняття вчителів та їхні почуття щодо роботи. Дослідники, такі як Caprinus, використовували ці поняття як виміри професійної ідентичності. Ця робота також спрямована на уточнення цих понять для розробки надійного інструменту для вимірювання професійної ідентичності вчителів [4].

Самооцінка стосується загальної оцінки вчителем своєї діяльності у професійному контексті і включає порівняння власних очікувань з очікуваннями інших. Це є індикатором співвідношення між актуальним та ідеальним самозображенням вчителя. Важливим джерелом самооцінки є зворотний зв'язок від учнів, який може підтримувати або послаблювати впевненість вчителя. Позитивна самооцінка є тендітною і потребує постійного підкріплення.

Самоефективність відображає здатність вчителя успішно виконувати певні завдання і є важливим рушійним чинником, визначаючи впевненість у своїх здібностях досягти успіху в конкретних навчальних завданнях. Вона пов'язана з мотивацією, особливо з внутрішньою мотивацією. Це оцінка сприйняття власної компетентності, що залежить від досвіду та емоційного зворотного зв'язку. Самоефективність вчителів впливає на навчальні досягнення учнів, оскільки пов'язана з якістю викладання та професійною відданістю.

Професійна відданість визначає психологічні зв'язки вчителя зі своєю професією та охоплює аспекти, як-от турбота, професійна здатність та ідентичність. Вона впливає на досягнення та ставлення учнів і може бути піддана випробуванням внаслідок зовнішніх факторів.

Задоволеність роботою стосується оцінки вчителем своєї роботи та емоційної реакції на свою роль викладача. Дослідження показують, що на задоволеність впливають відносини з учнями, виклики викладання, автономія та можливості для професійного розвитку. Незадоволеність може виникати через монотонність, недисциплінованість учнів та надмірне навантаження.

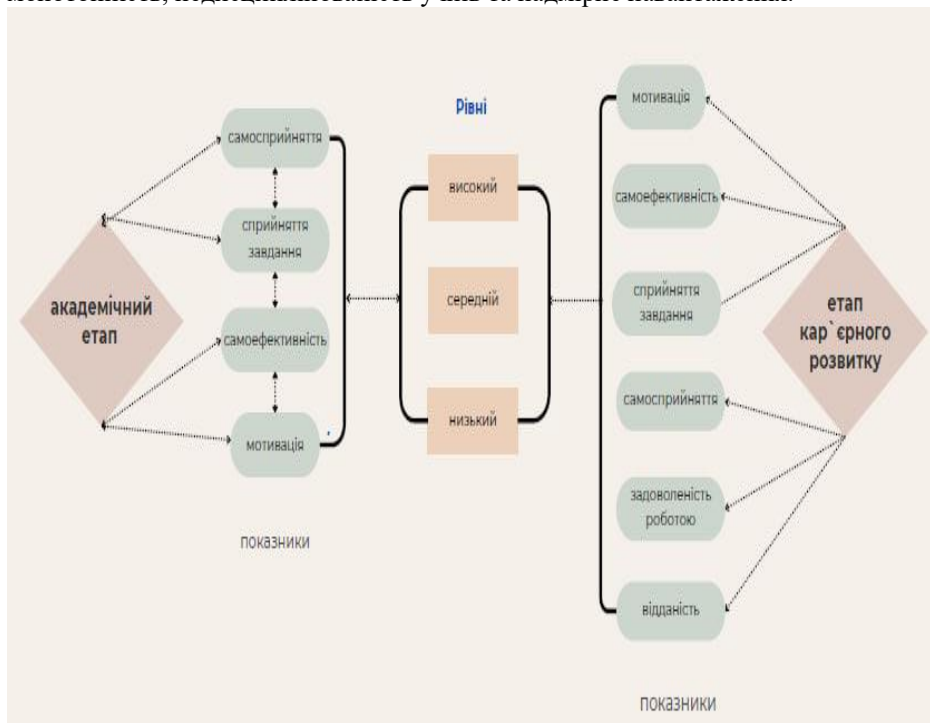


Рис. 2. Авторське бачення структури професійної ідентичності

Мотивація до роботи визначає сили, які спонукають вчителя витратити ресурси на виконання завдань і включає альтруїстичні, внутрішні та зовнішні мотиви. Вона впливає на рішення залишитися або покинути професію та є важливим аспектом професійної ідентичності. Важливо документувати еволюцію мотивації протягом кар'єри, оскільки вона змінюється з часом.

Орієнтація на завдання стосується ключових аспектів викладання та відносин між вчителем і учнями. Вона визначає переконання щодо мети освіти та методів викладання, що впливають на професійну діяльність вчителів і формують їхню ідентичність.

Існують кілька етапів розвитку професійної ідентичності, включаючи період до вступу до вузу, соціалізацію під час навчання, та перші кроки у професійній діяльності. Важливо розглядати ці етапи окремо, оскільки рівні професійної ідентичності різняться залежно від етапу професійної діяльності [7].

Для студентів-вчителів задоволеність роботою та відданість можуть бути менш важливими. Задоволеність роботою стосується того, як вчителі відчувають свою роботу в конкретній установі (Canrinus et al., 2012), і цей показник не є суттєвим для студентів, які ще не мають призначення на роботу. Відданість професії є важливою для професійного розвитку, але вона більше пов'язана з мотивацією, ніж із конкретним робочим середовищем [4].

Висновок. Конфліктологічна компетентність є важливим аспектом формування професійної ідентичності майбутніх педагогів. Вміння ефективно управляти конфліктами сприяє всебічному розвитку особистості, включаючи когнітивний розвиток через нові знання про конфлікти, емоційний розвиток, що передбачає управління власними емоціями, і поведінковий розвиток, що забезпечує конструктивні навички поведінки в конфліктних ситуаціях.

Конфліктологічна компетентність в професійній діяльності педагогів не лише покращує взаємодію з учнями і колегами, а й створює позитивне навчальне середовище, яке підтримує розвиток учнів. Таким чином, розвиток конфліктологічної компетентності є ключовим фактором у формуванні професійної ідентичності та успішної кар'єри майбутніх педагогів.

Література

1. Вихрущ В.О. Методологія та методика наукового дослідження. Тернопіль: ТАЙП, 2015. 243 с
2. Карамушка Л.М. Психологія освітнього менеджменту. Київ, Україна: Либідь, 2004, 424 с.

3. Падерно В.В. Ідентичність як складова професійної успішності майбутніх учителів гуманітарних дисциплін: Проектування і розвиток професійно успішної особистості в умовах освітньо-виховного середовища університету [колект. моногр.]. Миколаїв: «Ліон», 2017. С. 126-139.

4. Hanna, F., Oostdam, R., Severiens, S. E., & Zijlstra, B. J. H. (2020). Assessing the professional identity of primary student teachers: Design and validation of the Teacher Identity Measurement Scale. *Studies in Educational Evaluation*, 64, 100822.

5. Kahneman, D. and Tversky, A. 2004. Conflict resolution: A cognitive perspective. In E. Shafir (Ed.), *Preference, belief, and similarity: Selected writings by Amos Tversky* (p.729–746). Boston Review.

6. Runde, Craig, E. and Flanagan, Tim, A. 2010. *Developing Your Conflict Competence*; Center for Creative Leadership and Jossey-Bass.

7. Trevallion D. The changing professional identity of pre-service technology education students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 2018. Vol. 4, No. 1. P. 1–15.

References

1. Vykhrushch V.O. (2015). *Metodolohiia ta metodyka naukovoho doslidzhennia* [Methodology and methods of scientific research]. Ternopil: TAIP, 243 p. [in Ukrainian].

2. Karamushka L.M. (2004). *Psykholohiia osvithnoho menedzhmentu* [Psychology of educational management]. Kyiv, Ukraine: Lybid, 424 p. [in Ukrainian].

3. Paderno V.V. (2017). *Identychnist yak skladova profesiinoi uspishnosti maibutnikh uchyteliv humanitarnykh dystsyplin: Proektuvannia i rozvytok profesiino uspishnoi osobystosti v umovakh osvithno-vykhovnoho seredovyscha universytetu* [Identity as a component of professional success for future teachers of humanities: Designing and developing a professionally successful personality in the educational and training environment of the university]. In *Kollekt. monohrafiia*. Mykolaiv: Ilion, pp. 126-139 [in Ukrainian].

4. Hanna, F., Oostdam, R., Severiens, S.E., & Zijlstra, B.J.H. (2020). Assessing the professional identity of primary student teachers: Design and validation of the Teacher Identity Measurement Scale. *Studies in Educational Evaluation*, 64, 100822.

5. Kahneman, D., & Tversky, A. (2004). Conflict resolution: A cognitive perspective. In E. Shafir (Ed.), *Preference, belief, and similarity: Selected writings by Amos Tversky* (pp. 729–746). Boston Review.

6. Runde, C.E., & Flanagan, T.A. (2010). *Developing Your Conflict Competence*. Center for Creative Leadership and Jossey-Bass.
7. Trevallion, D. (2018). The changing professional identity of pre-service technology education students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 4(1), 1–15.

Varvaruk K.P.

THE INFLUENCE OF CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE ON THE PROFESSIONAL IDENTITY OF FUTURE TEACHERS: A STRUCTURAL-FUNCTIONAL APPROACH

The article analyzes the significance of conflictological competence in the process of forming the professional identity of students in pedagogical specialties. Special attention is given to studying the impact of conflictological knowledge and skills on the development of personal and professional qualities of future teachers.

Key components of conflictological competence are explored, including knowledge of the nature of conflicts, the ability to apply various conflict resolution techniques, as well as skills in mediation and assertiveness. The article argues that a high level of conflictological competence contributes to the formation of a positive professional identity, which, in turn, enhances the effectiveness of pedagogical activity.

A structural-functional approach is employed to analyze the interrelationship between these two aspects, particularly by examining how different components of conflictological competence affect the cognitive, emotional, and behavioral components of professional identity. The research has practical significance for educational institutions seeking to improve the training of pedagogical personnel, as well as for scholars investigating issues of professional identity and conflictology in education.

Key words: *conflictological competence, professional identity, structural-functional approach, model, conflict, assertiveness.*

Варварук Христина Петрівна – аспірантка кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника.

ПСИХОЛОГІЧНА АРМАЛОГІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Стаття присвячена розгляду науково-прикладних положень, що обґрунтовуються в такому новому науковому напрямку, як психологічна армалогія. Зазначено, що психологічна армалогія покликана вирішувати проблеми психологічного відбору осіб, яким дозволяється вільне придбання, володіння, зберігання та носіння вогнепальної зброї. Вирішення такої проблеми буде сприяти консолідації українського суспільства й особливо у контексті реальних загроз, що пов'язані з теперішньою російською агресією, та можливими її загарбницькими викликами у майбутньому.

З'ясовано, що натепер існує два підходи у ставленні до озброєння громадян, що один іншого заперечують. Підхід вільного доступу до вогнепальної зброї та підхід заборони вільного доступу до зброї. Прихильники першого підходу наголошують на тому, що громадяни мають право себе захищати від існуючих загроз, коли держава та її правоохоронні інституції не спроможні надавати ефективний захист. Прихильники другого підходу вважають, що це може призвести до трагічних наслідків, оскільки серед громадян завжди будуть ті, хто неспроможні поводити себе відповідально.

Примирити ці підходи й покликана психологічна армалогія, яка через розуміння відмінностей підходів у дискусії про зброю, в рамках соціально-психологічних досліджень, може посприяти усуненню непорозумінь щодо ефективної мінімізації страху та одночасної максимізації особистої та громадської безпеки.

Ключові слова: *агресія, безпека, віктимність, зброя, ефект зброї, насилля, психологічна армалогія, психологічний відбір, психопатія.*

Постановка проблеми. З часу першої спроби визначити предмет дослідження психологічної армалогії пройшло сім років (Гарькавець, 2017), але проблема невизначеності залишається, як й питання озброєння українських

громадян вогнепальною зброєю з метою самозахисту. Навіть попри виклики, що пов'язані зі збройною агресією російської федерації проти суверенної України, необхідністю організації збройного опору та захисту населення від російських загарбників, наявна невпевненість влади щодо можливості реалізації таких заходів залишається непохитною. Звісно, що у суспільстві, яке знаходиться на воєнному положенні, такі ініціативи можуть бути суттєво ризикованими. Але, й до 24.02.2022 року це питання не вирішувалося. А потім так трапилося, що у столиці України Києві зброєю роздавали «серед вулиці» тим, хто виявив бажання обороняти місто від російських загарбників.

Ствердно, проблема озброєння громадян або надання дозволу на придбання ними вогнепальної зброї (не тільки мисливської або її аналогів) для самозахисту, викликає контрверсивні судження. Так, частина фахівців вважає, що в ситуації, в якій знаходиться Україна, озброювати населення неможливо, оскільки самосвідомість людей дуже сильно мілітаризована, в суспільстві превалує культура насилля, моральні норми розмиті, а в державі домінує правовий нігілізм. Інша частина, яка виступає за вільний доступ до вогнепальної зброї стверджують, що кожна людина має право на самозахист, у тому числі з використання вогнепальної зброї. Це обґрунтовується тим, що у державі високий рівень злочинності та держава не спроможна забезпечити громадянам надійний захист, а отже кожний громадянин має право самостійно себе захистити, у тому числі й за допомогою вогнепальної зброї, яку він отримав на законних підставах.

Як на обґрунтування першого, так й другого підходів наводяться «переконливі» аргументи та факти. Проте, чомусь поки перемагає перша точка зору, оскільки дозволу як не було, так й не має. А, отже прихильники «вільного доступу», так виходить, не в змозі ще навести потужних переконливих аргументів. Навіть те, що озброєння населення сприяє посиленню мобілізаційного потенціалу країни (за прикладом Швейцарії, Швеції), не вважається переконливим попри існуючу в Україні війну з російськими загарбниками.

Проте, дана проблема посилюється ще й тим, що відсутнє загальне науково-обґрунтоване розуміння психологічного та соціально-психологічного впливу зброї на поведінку індивідів, їхнього сприйняття соціальних ситуацій, що інтерпретуються як загрози.

Аналіз наукових підходів і публікацій. Аналіз наукових підходів до вирішення проблеми, що пов'язана з наданням громадянам права придбання та користування вогнепальною зброєю засвідчив, що прихильники вільного доступу

до вогнепальної зброї у якості головного аргументу наводять право людини себе захищати й посилаються на неспроможність держави, правоохоронних інституцій це робити ефективно та неупереджено. Противники вільного доступу вважають, що це призведе до трагічних наслідків, оскільки серед громадян завжди будуть ті, хто неспроможні поводити себе відповідально, й наводять приклади, коли неконтрольоване використання вогнепальної зброї призводить до великих людських жертв (Гарькавець, 2017; Matthew, Deborah, Hemenway, 2000).

Разом із цим, узагальнення щодо «невідповідальних громадян» дещо спрощує наявну проблему (*Davies, Francis & Greer, 2017*). Як ми вважаємо, якщо й можна казати про трагічні випадки, у яких фігурувала вогнепальна зброя (наприклад, випадки шутінгу або скулшутінгу), то варто їх розглядати крізь призму саме психологічних особливостей індивідів, які скоїли такі злочини та особливостей соціальних ситуацій, у яких злочини з використанням вогнепальної зброї були скоєні (*Третяченко, Гарькавець & Коломійцев, 2008*).

Як фахово зазначають R. McGarry & S. Walklate, D. D. Swerin & L. G. Bostarh, віктимні ситуації, у яких проявляються різні форм насилля, мають одну опцію – наявну активність індивіда у соціальному просторі взаємодії з іншими, яких він зневажає та знецінює (*McGarry & Walklate, 2015; Swerin & Bostarh, 2016*). Теж саме стосується й випадків вчинення насилля за допомогою вогнепальної зброї, де індивідуально-психологічні особливості особистості, яка її застосовує, відіграють вирішальну роль.

Разом із цим, дослідники зазначають, що звичайне поведження зі зброєю може посилити прояви агресії особистості, що називається «ефектом зброї». На підставі «Загальної моделі агресії» (GAM) науковці з'ясували, що сама наявність зброї посилює агресивні думки, ворожі оцінки та агресивне поведження, що є свідченням когнітивного обумовлення шляху від зброї до агресії (*Benjamin, Kepes & Bushman, 2017*).

З іншого боку, існують результати досліджень, у яких показана роль соціальних упереджень у сприйнятті загроз індивідами та їхніми агресивними реакціями. Наголошується на можливості встановлення свідомого когнітивного контролю, що забезпечує унеможливлення автоматичних агресивних реакцій в їхній поведінці (*Payne & Correll, 2020*).

Дослідники зазначають, що психологічна перспектива консенсусу щодо реформ у законодавстві про зброю може бути досягнута через розуміння відмінностей та розмаїття підходів у дискусії про зброю, в рамках соціально-психологічних досліджень, що сприяють усуненню непорозумінь щодо

ефективної мінімізації страху та одночасної максимізації особистої та громадської безпеки (Pierre, 2019).

Мета статті – розгляд науково-прикладних положень, що обґрунтовуються у такому новому науковому напрямку, як психологічна армалогія.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Ми визначали психологічну армалогію (від лат. *arma* – зброя та греч. *logos* – вчення) як міждисциплінарний науковий напрямок у психологічному знанні, що виникає на перетині таких наукових областей як загальна та юридична психологія, криміналістика та кримінальна армалогія (Гарькавець, 2017). При цьому, предметом дослідження психологічної армалогії, як ми вважаємо, виступають індивідуально-психологічні особливості особистості, яка володіє зброєю та їхні трансформації під впливом такого володіння та можливостями її використання.

Виходячи з того, що кримінологом Д. Корецьким вже розроблені основні положення кримінальної армалогії, що є новим науковим напрямком у правознавстві та, яка висвітлює питання правового режиму використання зброї (Гарькавець, 2017), є не безпідставним зробити наголос на існуванні психологічної армалогії, що має основним завданням дослідити психологічні аспекти особистості, які є показовими для володіння зброєю та такими, що безпосередньо можуть впливати на її поводження з нею взагалі та в ситуації її застосування, зокрема.

У цьому сенсі ми вже звертали увагу на такі психологічні особливості індивідуальних проявів особистості – володаря зброї, як інтроверсія-екстраверсія, нейротизм, психотизм, самооцінка, конфліктність, акцентуації рис характеру (Гарькавець, 2017).

Разом із цим, зазначені психологічні особливості далеко не є вичерпними. Індивіди мають багато інших «слабких місць», що значно можуть вплинути на їхнє поводження в ситуації володіння або застосування зброї. Ствердно, саме наявність вогнепальної зброї може згенерувати увесь спектр негативних якостей особистості (наприклад, безвідповідальність, заздрість, мстивість тощо), що екстерналізуються в тих або інших соціальних ситуаціях.

Варто зважати на те, що людина, яка володіє вогнепальною зброєю, буде стріляти не у тирі по мішеням, а по іншими людям у ситуаціях, які сама буде визначати як ситуації загрози її життю та здоров'ю. Індивідуально-психологічні особливості особистості, у таких ситуаціях, будуть грати визначальну роль, оскільки зумовлюють відповідну її активність та реактивність.

Особливої уваги заслуговують ті індивіди, хто складає оточення володарів зброї. Наявність вогнепальної зброї у домі, це безумовно додаткові ризики, що неможна унеможливити тільки фактом надійного її зберігання. Відомі випадки, коли неповнолітні брали без відома дорослих зброєю та приносили її до школи або громадських місць (*Swerin & Bostarh, 2016*). Тобто, проблема такої безпеки є достатньо гострою, а у суспільстві, що не є достатньо згуртованим, яке постійно «трусить» від політичної нестабільності, вона взагалі виявляється архіскладною.

Наприклад, українськими законодавцями у листопаді 2024 року були прийняті зміни до закону України № 2114-IX від 3.03.2022 року «Про забезпечення участі цивільних осіб у захисті України», згідно яких надано право цивільним особам під час участі у відсічі або стримуванні збройної агресії проти України у воєнний час застосовувати вогнепальну зброєю, що була знайдена та задекларована у відповідності до зазначеного закону. Безумовно, це потрібний крок у захисті країни від російських загарбників, але у той же час, він є небезпечним, оскільки така зброя може потрапити до рук психічно неврівноважених громадян. Такі рішення за одних соціальних умов виявляються доречними, а за інших дуже небезпечними. Тож, необхідно встановити контроль, який передбачає не тільки правові аспекти, а й соціально-психологічні.

Отже, ми розуміємо завдання психологічної армалогії як певний набір задач, вирішення яких спрямовано на не уможливлення деструктивних проявів індивідів при поводженні зі зброєю, що можуть складати небезпеку, як для оточуючих, так й для самого її власника. Мова йде про певні індивідуальні негативні психологічні властивості та якості, що роблять несумісними володіння зброєю та її використання. Так, наприклад психотизм, що найбільше корелює з проявами насиллям, виступає релевантною ознакою такої потенційної небезпеки (*Гарькавець, 2010*).

У реальному житті можна знайти багато прикладів, коли наявні фізичні або психічні вади так або інакше заважають людині, наприклад керувати транспортним засобом (наприклад, втрата зору) або виконувати певні функції (наприклад, акробатичні трюки). Тож, й для володіння зброєю є певні вади, які таке володіння унеможливлюють.

Варто зазначити, що натепер завдання з «відсіювання» тих, хто має певні психічні вади й не може володіти вогнепальною зброєю, покладене на психіатрів. Проте, як відомо, вони виявляють психічно хворих (предмет психіатрії – патопсихологічні прояви особистості) (*Максименко, Коваль, Максименко &*

Пануча, 2008), а соціальні деструкції зі зброєю, в основному, вчиняють психічно здорові індивіди, яких психіатри визнали такими.

Ствердно, у межах нового наукового психологічного напрямку ще необхідно розробити відповідний методичний інструментарій, який би забезпечив всебічне вивчення та отримання валідних результатів. При цьому, як на нашу думку, слід враховувати те, що використання коштовних пристроїв (наприклад, поліграф) неодмінно збільшить вартість отримання дозволу та обмежить доступ до зброї, виключно, багатіями (Гарькавець, 2017). Але треба пам'ятати, що заможність – це не показник психологічної рівноваги та соціальної безпеки. Серед багатіїв достатньо тих, які є збудливими, афективними, параноїдальними та психопатичними особистостями, які використовують зброю не за призначенням (Главком, 2011).

Разом із цим, як ми вважаємо, опанування знань з області психологічної армалогії може позитивно вплинути на відповідне опанування зброї українського молоддю (юнаками та дівчатами) вже на стадії навчання у середніх і вищих навчальних закладах освіти. Тим паче, що натеper це є абсолютно актуальним завданням для українського суспільства, яке у кривавих і жорстоких битвах з російським ворогом виборює власне існування.

Отже, у зв'язку з відкритою військовою агресією росії проти суверенної України, необхідність вирішення проблеми володіння вогнепальною зброєю (у широкому сенсі її визначення) її громадянами, вже не може викликати категоричних заперечень. Важливо тільки посприяти оформленню певного «психологічного сита», через яке стане можливим «просювати» громадян, яким можна дозволити придбання вогнепальної зброї, а яким ні. При цьому сам процес психологічного відбору слід зробити максимально автоматизованим, щоб виключити можливість корупційних проявів.

Разом із цим, треба враховувати й наявний зарубіжний досвід. Наприклад, у США, Швейцарії проблема «озброєння громадян» також залишається акцентованою. Періодичні опитування суспільної думки свідчать, що п'ятдесят відсотків й більше громадян вважають, що їхня безпека значно знижується, коли у суспільстві має місце дозвіл на вільне придбання вогнепальної зброї або такою зброєю володіє більшість населення (Matthew, Deborah & Hemenway, 2000; Thurnherr, Michaud, Berchtold, Akre & Suris, 2009). Звісно, можна погодитися з такими застереженнями, оскільки приклади злочинного використання легальної вогнепальної зброї та чисельні жертви таких соціальних деструкцій, майже щороку мають місце у США (Гарькавець, 2023).

Проте, результати таких соціологічних досліджень й ставлень закордонних респондентів, щодо володіння вогнепальною зброєю не зовсім коректно переносити в український соціокультурний простір. Як ми вважаємо, перш за все, треба виходити з власних орієнтирів і тих завдань, що акцентуються в українському суспільстві. А натеper, ми маємо війну з російськими загарбниками, військовий стан, більш ніж мільйонну армію, велику кількість незареєстрованої вогнепальної автоматичної зброї на руках українських громадян, невирішене питання у сфері дозволів на придбання вогнепальної зброї (крім зброї для полювання), відсутність психологічно обґрунтованих програм з опанування армалогічних знань тощо.

Загальна схема складових компонентів психологічної армалогії представлена на рис. 1.



Рис. 1. Схема складових компонентів психологічної армалогії

Таким чином, ми пропонуємо звернути увагу психологів, юристів, правоохоронців інших фахівців на можливість розбудови сучасної психологічної армалогії, оскільки вона здатна стати науково-прикладним підґрунтя розуміння того, хто може володіти вогнепальною зброєю, а у кого існують інтрапсихічні обмеження на рівні якостей та властивостей, що інсталюються у не патологічному вимірі.

Висновки. Значення психологічної армалогії для сучасних реалій українського суспільства є безумовним. Це підтверджується тим, що її завданнями виступає вирішення проблеми психологічного відбору осіб, яким можна дозволити вільне придбання, володіння, зберігання та носіння вогнепальної зброї (й не тільки) з метою захисту власного життя та здоров'я, житла та власності, а також життя та здоров'я інших людей. Вирішення таких завдань буде сприяти консолідації українського суспільства й особливо у контексті реальних загроз, що пов'язані з теперішньою російською агресією, та можливими її загарбницькими викликами у майбутньому.

Щоб унеможливити потрапляння зброї у руки психічно неурівноважених осіб, виключення випадків не контрольованості у поведженні зі зброєю та продукування «ефекту зброї», потрібно у межах психологічної армалогії розробити дієвий комплекс заходів із прогностичного та діагностичного інструментарію. Це може бути комплексна програма психологічного вивчення індивідів, які отримують право на зброю та їхнього соціально-психологічного супроводу у якості доповнення до вже існуючих правових механізмів надання таких дозволів.

Література

1. Гарькавець С. О. Психологічна армалогія: визначення предмету дослідження та основних завдань // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. №3(44). С. 75-86.
2. Гарькавець С. О. Психологічні основи віктимології: Електронне навчально-методичне видання. К.: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с.
3. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: монографія. Луганськ: вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
4. Максименко С. Д., Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. Медична психологія / За ред. академіка С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.
5. Полювання депутата на людину: реконструкція вбивства. [Електронний ресурс] // Главком. 11.01.2011 – Режим доступу до статті :

<http://glavcom.ua/publications/107413-ohota-deputata-na-cheloveka-rekonstruktsija-ubijstva.html> (дата звернення: 9.09.2024).

6. Третьяченко В. В., Гарькавец С. О., Коломійцев О. А. Психологія правослужняної та протиправної поведінки особистості в умовах трансформації українського суспільства: монографія. Луганськ: Знання, 2008. 344 с.

7. Benjamin A. J., Kepes S. & Bushman B. J. Effects of Weapons on Aggressive Thoughts, Angry Feelings, Hostile Appraisals, and Aggressive Behavior: A Meta-Analytic Review of the Weapons Effect Literature // *Personality and Social Psychology Review*. 2017. Vol. 22. Issue 4. P. 347-377. DOI: 10.1177/1088868317725419

8. Davies P., Francis P. & Greer C. *Victims, Crime and Society. An Introduction*. 2th Edition. London: SAGE Publications, Inc, 2017. 304 p.

9. Matthew M., Deborah A, Hemenway D. Community Firearms, Community Fear // *Epidemiology*. 2000. Vol. 11, Issue 6. P. 709-714.

10. McGary R. & Walklate S. *Victims: Trauma, testimony and justice*. London, UK: Taylor & Francis Ltd, 2015. 192 p.

11. Payne B. K., Correll J. Chapter One – Race, weapons, and the perception of threat // *Advances in Experimental Social Psychology*. 2020. Vol. 62. P. 1-50. DOI: 10/1016/bs.aesp.2020.04.001

12. Pierre J. M. The psychology of guns: risk, fear, and motivated reasoning // *Palgrave Communication* 5. 2019. Vol. 159. DOI: <https://doi.org/10/1057/s41599-019-0373-z>

13. Thurnherr J., Michaud P-A., Berchtold A., Akre C., Suris J. Youths carrying a weapon or using a weapon in a fight: what makes the difference? // *Health Education Research*. 2009. Vol. 24, Issue 2. P. 270-279.

14. Swerin D. D. & Bostarh L. G. *Victimology: Crime Victimization and Victim Services*. London: Wolters Kluwer Law & Business, 2016. 612 p.

References

1. Harkavets S. O. Psykholohichna armalohiia: vyznachennia predmetu doslidzhennia ta osnovnykh zavdan // *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2017. №3 (44). S. 75-86.

2. Harkavets S. O. *Psykholohichni osnovy viktymolohii: Elektronne navchalno-metodychne vydannia*. K.: vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2023. 170 s.

3. Harkavets S. O. *Sotsialno-normatyvnyi konformizm osobystosti u psykholohichnomu vymiri: monohrafiia*. Luhansk: vyd-vo «Noulidzh», 2010. 343 s.

4. Maksymenko S. D., Koval I. A., Maksymenko K. S., Papucha M. V. Medychna psykholohiia / Za red. akademika S. D. Maksymenka. Vinnytsia: Nova Knyha, 2008. 520 s.

5. Poliuvannia deputata na liudynu: rekonstruktsiia vbyvstva. [Elektronnyi resurs] // Hlavkom. 11.01.2011 – Rezhym dostupu do statii : <http://glavcom.ua/publications/107413-ohota-deputata-na-cheloveka-rekonstruktsija-ubijstva.html> (data zvernennia: 9.09.2024).

6. Tretiachenko V. V., Harkavets S. O., Kolomiitsev O. A. Psykholohiia pravoslukhnianoi ta protypravnoi povedinky osobystosti v umovakh transformatsii ukrainskoho suspilstva: monohrafiia. Luhansk: Znannia, 2008. 344 s.

7. Benjamin A. J., Kepes S. & Bushman B. J. Effects of Weapons on Aggressive Thoughts, Angry Feelings, Hostile Appraisals, and Aggressive Behavior: A Meta-Analytic Review of the Weapons Effect Literature // Personality and Social Psychology Review. 2017. Vol. 22. Issue 4. P. 347-377. DOI: 10.1177/1088868317725419

8. Davies P., Francis P. & Greer C. Victims, Crime and Society. An Introduction. 2th Edition. London: SAGE Publications, Inc, 2017. 304 p.

9. Matthew M., Deborah A, Hemenway D. Community Firearms, Community Fear // Epidemiology. 2000. Vol. 11, Issue 6. P. 709-714.

10. McGarry R. & Walklate S. Victims: Trauma, testimony and justice. London, UK: Taylor & Francis Ltd, 2015. 192 p.

11. Payne B. K., Correll J. Chapter One – Race, weapons, and the perception of threat // Advances in Experimental Social Psychology. 2020. Vol. 62. P. 1-50. DOI: 10/1016/bs.aesp.2020.04.001

12. Pierre J. M. The psychology of guns: risk, fear, and motivated reasoning // Palgrave Communication 5. 2019. Vol. 159. DOI: <https://doi.org/10/1057/s41599-019-0373-z>

13. Thurnherr J., Michaud P-A., Berchtold A., Akre C., Suris J. Youths carrying a weapon or using a weapon in a fight: what makes the difference? // Health Education Research. 2009. Vol. 24, Issue 2. P. 270-279.

14. Swerin D. D. & Bostarh L. G. Victimology: Crime Victimization and Victim Services. London: Wolters Kluwer Law & Business, 2016. 612 p.

Harkavets S. O., Volchenko L.P., Kryzhanovskiy O.M.

Psychological Armology and Its Importance for the Modern Realities of Ukrainian Society

The article is dedicated to the examination of scientific and applied principles within the emerging field of psychological armology. It's noted that psychological

armology is aimed at addressing the issues related to the psychological selection of individuals permitted to freely acquire, possess, store, and carry firearms. Solving this issue will contribute to the consolidation of Ukrainian society, especially in the context of the current threats posed by Russian aggression and the potential future challenges of further expansionist actions.

It's clarified that there are currently two opposing approaches to the armament of citizens. The first is the approach of free access to firearms, while the second is the approach of prohibiting free access to weapons. Proponents of the first approach emphasize that citizens have the right to defend themselves from existing threats, particularly when the state and its law enforcement institutions are incapable of providing effective protection. Supporters of the second approach believe that this could lead to tragic consequences, as there will always be individuals among the population who are incapable of handling weapons responsibly.

Psychological armology aims to reconcile these opposing approaches. Through an understanding of the differences in these perspectives, and within the framework of socio-psychological research, it can help reduce misunderstandings about effectively minimizing fear while simultaneously maximizing personal and public safety.

Key words: *aggression, safety, victimization, weapons, weapon effect, violence, psychological armology, psychological selection, psychopathy.*

Гарькавець Сергій Олексійович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Волченко Лариса Петрівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Крижановський Олексій Миколайович – кандидат юридичних наук, доцент, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем запобігання кримінальним правопорушенням Донецького державного університету внутрішніх справ, здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 Психологія, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ БІЗНЕСУ

Стаття зосереджена на важливості розвитку комунікативних навичок у сучасному бізнес-середовищі. Надано аналіз наукових підходів до розуміння процесу комунікації. Визначено поняття комунікації в організації як складного та багатогранного процесу. Розглянуто умови ефективної комунікації в бізнес-середовищі. Виокремлено основні складові комунікативної компетентності як складової комунікативного процесу. Зазначено принципи щодо удосконалення навичок комунікації до рівня компетентності. Визначено перешкоди та бар'єри, які перешкоджають побудові ефективної комунікації.

Ключові слова: *комунікація, спілкування, вербальна комунікація, невербальна комунікація, бар'єри спілкування, активне слухання, комунікативна компетентність.*

Постановка проблеми. У сучасному бізнес-середовищі ефективна комунікація є ключовим фактором успіху підприємств. Формування навичок комунікації у працівників стає все більш актуальним завданням для менеджерів та HR-фахівців. Висока конкуренція та швидкий розвиток технологій вимагають від працівників не лише професійних знань, але й умінь ефективно спілкуватися як всередині компанії, так і з клієнтами та партнерами.

Процес комунікації вкрай складний, адже в ньому завжди залучено щонайменше дві сторони. Щоб ефективно розвивати навички комунікації, керівникам, менеджерам доводиться ставати на місце співрозмовника, передбачати ситуацію, що в умовах сучасності, коли будь-яка компанія прагне отримати якнайбільшу вигоду будь-якими шляхами, буває значно не легко.

Для кожної організаційної структури, яка має на меті підвищення прибутковості, розширення клієнтської бази, утримання сегменту ринку, критично важливо налагоджувати та розвивати ефективну систему комунікацій.

Ефективна комунікація охоплює різні аспекти, окрім простої передачі інформації – це здатність спілкуватися з іншими, надихати на дії та сприяти розумінню.

Щоб повністю зрозуміти ефективну комунікацію, важливо визнати її складну природу. Вербальна комунікація, яка включає вимовлені слова, тон голосу та вибір мови, часто є найбільш очевидним аспектом. Однак невербальне спілкування відіграє не менш значну роль. Це включає мову тіла, міміку та жести. Володіння як вербальними, так і невербальними сигналами дозволяє менеджерам чітко й достовірно передавати свої повідомлення.

Всередині компанії не існує «правильного» методу спілкування. Отже, комунікація – це спосіб зробити спілкування між людьми простішим, зрозумілішим.

Побудова стосунків із командою, клієнтами, споживачами вимагають ефективного спілкування. Неправильне спілкування часто призводить до непорозумінь або конфліктів між працівниками. Розвиток комунікативних навичок має вирішальне значення для мінімізації цих ризиків, оскільки розбіжності можуть призвести до негативних наслідків, які шкодять бізнесу. Погана комунікація може призвести до міжособистісних конфліктів, які можуть зашкодити репутації компанії (Verma, 2022).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження комунікативних процесів, а також проблем їхньої організації, функціонування та підвищення ефективності є темою робіт як зарубіжних, так і вітчизняних науковців: Ш. Байрачаря, Д. Белл, Е. Берн, Ю. Габермас, А. Коккос, Ч. Кулі, А. Ліонаракіс, Дж. Лулл, Дж. Г. Мід, К. Наулідіс, М. Попеску, Ю. Рюш, Я. Яноушек, К. Яперс, О. М. Беляєва, Н. П. Волкова, С. О. Гарькавець, Л. М. Карамушка, Ю. Д. Прилюк, В. В. Різун та ін.

Термін «комунікація» (від лат. *communicatio* – спілкування) – поняття, близьке до поняття спілкування, але розширене. Це зв'язок, у ході якого відбувається обмін інформацією між системами в живій і неживій природі.

Психологи теж підкреслюють близькість термінів «комунікація» та «спілкування». Згідно з Великою психологічною енциклопедією (2007), комунікація визначається як взаємодія між двома або більше людьми через обмін інформацією, і синонімом до цього терміна є «спілкування».

Комунікація зазвичай охоплює ширший спектр взаємодій, включаючи не тільки міжособистісне спілкування, але й масову комунікацію, цифрові засоби

зв'язку, невербальні сигнали тощо. Це поняття включає всі форми передачі інформації.

Спілкування, з іншого боку, частіше стосується безпосередньої взаємодії між людьми, обміну думками, почуттями та інформацією в особистих або групових контекстах.

Американський вчений-психіатр Юрген Рюш виділив 40 різних підходів до комунікації в різних сферах, включаючи архітектуру, антропологію, психологію, політику, маркетинг, менеджмент тощо (*Семенюк, Паращук, 2012*). Аналіз визначень, представлених в літературі показує, що термін «комунікація» використовується в різних аспектах, а саме:

1) як система взаємодій між різними об'єктами матеріального і духовного світу;

2) як спілкування, акцент робиться на людських відносинах, коли особи обмінюються інформацією;

3) інформація передається великим групам людей з метою впливу на громадську думку або поведінку.

Кожен з цих аспектів підкреслює різні функції комунікації та її значення в різних контекстах – від індивідуальних взаємодій до масових комунікаційних процесів, що впливають на суспільство в цілому. Комунікація, таким чином, є складним процесом, який займає центральне місце в культурному, соціальному і технологічному житті.

Карамушка Л. М. дотримується погляду, що комунікація включає в себе не лише передачу фактичної інформації, а й ідеї та вказівки між різними структурними підрозділами організації або між організацією і її зовнішнім середовищем. Вчена підкреслює, що комунікація в організації є багатогранним процесом (*Карамушка, 2004*). Її підхід до комунікації включає наступні аспекти:

1) передача фактичної інформації – базовий рівень комунікації, який передбачає обмін даними, звітами та іншими конкретними фактами між співробітниками та підрозділами;

2) обмін ідеями – це сприяє творчому підходу до вирішення проблем, інноваціям та покращенню загальної ефективності організації;

3) вказівки та інструкції – комунікація в організації також передбачає передачу вказівок і інструкцій від керівництва до співробітників. Це допомагає забезпечити чіткість у виконанні завдань та узгодженість дій різних підрозділів;

4) зв'язок з зовнішнім середовищем – наголошується на важливості комунікації між організацією та її зовнішніми стейкхолдерами, включаючи

клієнтів, постачальників та громадськість. Такий зв'язок допомагає організації адаптуватися до зовнішніх змін та підтримувати позитивний імідж (*Карамушка, 2004*).

Таким чином, підхід до комунікації охоплює не тільки технічний аспект передачі інформації, але й стратегічний аспект взаємодії та обміну ідеями, що є критично важливим для успішної роботи організації (*Карамушка, 2004*).

Комунікаційний теоретик Гарольд Лассвел, відомий своєю моделлю комунікації «хто говорить, що, яким каналом, кому і з яким ефектом?», що залишається важливим інструментом у вивченні медіа і комунікацій. Основна теза моделі комунікації полягає в тому, що комунікація може бути розглянута як процес взаємодії між відправником (спікером або джерелом повідомлення), повідомленням (інформацією, яку передають) і одержувачем (аудиторією або приймачем). Він розглядає комунікацію як багатовимірне явище, де важливу роль грають контекст, кодування та декодування повідомлень. Г. Лассвел також вважав, що комунікація є ключовим елементом для розвитку суспільства та взаєморозуміння між людьми (*Толкачова, 2013*).

Отже, комунікацію можна визначити як процес обміну інформацією, повідомленнями, думками, ідеями, судженнями, сприйняттям, почуттями між відправником та одержувачем, що передбачає наявність щонайменше двох осіб. Цей процес передбачає генерацію, передачу та приймання інформації, а також взаєморозуміння між учасниками. Комунікація включає у себе різні аспекти, такі як вербальна та невербальна взаємодія, а також використання різних каналів інформаційного обміну.

Мета статті – розкрити соціально-психологічні особливості ефективної комунікації працівників сфери бізнесу.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Бізнес не може бути продуктивним без ефективного спілкування. Для досягнення високої продуктивності важливо, щоб працівники були мотивовані досягати кращих результатів. Це спонукає їх розвивати когнітивні здібності та генерувати креативні ідеї для покращення свого життя (*Thomas, 2009*). Поділившись ідеями для розвитку, працівники можуть знайти оптимальні способи підвищення ефективності. Сприятливе та комунікативне середовище знижує рівень стресу на робочому місці та допомагає працівникам ефективніше справлятися зі складними завданнями.

Компанії використовують різноманітні комунікаційні стратегії, такі як внутрішній обмін повідомленнями, внутрішні соціальні мережі, збори, публічна

реклама та електронні листи для взаємодії з персоналом і клієнтами, щоб забезпечити ефективний обмін інформацією (Saronge, 2022).

Внутрішні комунікації між окремими спеціалістами та їх групами повинні бути спрямовані на досягнення максимальної продуктивності їх праці, використання потенціалу розвитку персоналу, отримання нових знань.

Методи позитивної комунікації мотивують працівників і утримують або залучають нових клієнтів. Неefективна комунікація може призвести до непорозумінь, негативної робочої атмосфери та, зрештою, завадити діловим операціям (Saronge, 2022).

Без налагодження комунікацій у внутрішньому середовищі компанії стає складним її розвиток та зростання (Шавкун, 2010). Важливими елементами внутрішньої комунікації є інформування, залучення та зворотний зв'язок. Без зворотного зв'язку ділове спілкування є неповним.

Зміцнення довіри та поваги відіграє вирішальну роль у створенні атмосфери взаємної довіри та поваги, важливих складових будь-яких успішних стосунків. Ефективна комунікація необхідна для вирішення конфліктів, допомагаючи залученим сторонам зрозуміти різні точки зору та знайти спільну мову.

Важливо, щоб працівники чітко розуміли, як їх роль впливає на результати роботи організації. Якщо працівники втратили важливу інформацію, у них може виникнути почуття розчарування, що може вплинути на їхню мотивацію та продуктивність. Коли співробітники мають можливість висловлювати свої думки, вони відчують себе більш залученими та цінними. Усі співробітники повинні розуміти бачення та стратегію компанії та брати участь у них, щоб вони були справді ефективними.

Заохочення обміну ідеями та зворотного зв'язку може призвести до нових та інноваційних рішень. Коли співробітники бачать, що їхня думка враховується, вони частіше відчують задоволення від роботи (Кравченко, 2012).

Прозорість у спілкуванні сприяє формуванню довіри між керівництвом і персоналом, допомагають залучити співробітників до спільних цілей. З'являється можливість швидше виявляти та вирішувати проблеми коли інформація передається відкрито (Кравченко, 2012).

Щоб забезпечити ефективну комунікацію на робочому місці повідомлення повинні бути конкретними та стислими. Чітка та ефективна комунікація є ключовою для успішного виконання будь-якого завдання.

Комунікативна компетентність є ключовою складовою успішної професійної діяльності. Вона включає в себе не лише вміння ефективно передавати інформацію, але й здатність до активного слухання, емпатії та адаптації до різних комунікативних ситуацій (*Дегтярьова, 2010*).

Виділяють ключові складові комунікативної компетентності, які включають:

- вербальні навички: здатність чітко і ефективно висловлювати свої думки, ідеї та почуття за допомогою слів. Це включає вміння формулювати повідомлення, використовувати відповідний тон і стиль мовлення;

- невербальні навички: використання мови тіла, жестів, міміки та інших невербальних сигналів для підтримки і підсилення вербального спілкування. Невербальні сигнали можуть значно впливати на сприйняття повідомлення;

- активне слухання: здатність уважно слухати співрозмовника, розуміти його точку зору, задавати уточнюючі питання і надавати зворотний зв'язок. Це допомагає створити довірливі стосунки і уникнути непорозумінь;

- емпатія: здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. Емпатія сприяє побудові міцних міжособистісних стосунків і ефективному вирішенню конфліктів;

- адаптивність: здатність адаптувати свій стиль спілкування в залежності від ситуації, контексту і співрозмовника. Це включає вміння враховувати культурні, соціальні та індивідуальні особливості;

- зворотний зв'язок: вміння надавати і приймати конструктивний зворотний зв'язок. Це важливо для особистісного і професійного розвитку, а також для покращення комунікативних процесів;

- розв'язання конфліктів: здатність ефективно вирішувати конфлікти і знаходити компроміси. Це включає вміння вести переговори і знаходити взаємовигідні рішення.

Науковцями виокремлюються основні принципи, які допомагають удосконалити навички комунікації до рівня компетенції (*Дегтярьова, 2010*):

1. Цілеспрямованість: люди спілкуються, маючи на меті досягнення певних цілей, будь то обмін інформацією, вирішення проблем або встановлення соціальних зв'язків.

2. Неперервність: міжособистісна комунікація є постійним процесом, оскільки людина завжди передає інформацію, як вербально, так і невербально.

3. Мінливість: комунікативні повідомлення можуть змінюватися в залежності від контексту і способу кодування. Вони можуть бути спонтанними, сценарними або сконструйованими.

4. Відносність: комунікація є відносною, оскільки в процесі взаємодії можуть виникати різні сценарії, такі як емоційні реакції (від любові до ненависті) і виявлення домінуючого учасника.

5. Культурна багатоманітність: комунікація залежить від культурної приналежності учасників, а також від їх статі, віку, соціального становища, освіти та релігійних поглядів.

Міжособистісний вимір комунікації може погіршитися і стати неефективним через низку перешкод, пов'язаних з відправником, повідомленням, засобом передачі, одержувачем і відносинами між джерелом і одержувачем. Набір перешкод сприяє виникненню «шуму» або відхилення чи спотворення повідомлення, що визначається як різниця між повідомленням, яке мав намір передати передавач, і тим, що одержувач в кінцевому підсумку сприйняв як повідомлення. Шум, якому піддається вихідне повідомлення кожною особою, залученою до процесу комунікації, може діяти на будь-якому етапі комунікаційного процесу, і відправник і одержувач виявляються особливо вразливими до нього (*Дегтярьова, 2010*).

Бар'єри, які знижують ясність і точність інформації, включають в себе наступні: лінгвістичні або семантичні, концептуальні проблеми, саме повідомлення, неузгодженість повідомлення, перешкоди в повідомленні (*Lionarakis, 1998*), поведінкові проблеми, різні концепції у розумінні проблеми, вибіркоче сприйняття, приховування інформації, неправильний вибір каналів комунікації, довжина шляху, який має пройти інформація, спричинення «шуму», довіра до джерела (*Різун, 2008*), міжособистісні стосунки.

Висновки. Спілкування є критично важливим аспектом діяльності організацій. Безперечно, однією з основ успіху в діловому світі є володіння навичками ефективного спілкування. Якість комунікації на робочому місці має значний вплив на бізнес-результати, репутацію організації, задоволеність працівників та загальний розвиток кожного учасника бізнес-процесу. Ефективне ділове спілкування, яке сприяє досягненню цілей та місії організації, досягається шляхом дотримання принципів: повноти, лаконічності, зваженості, ясності, конкретності, ввічливості та коректності.

Отже, повноцінна та ефективна комунікація залежить від того, наскільки люди оволоділи відповідними техніками та навичками, а також мають можливість практикувати їх, вирішувати або обходити комунікативні бар'єри.

Література

1. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навч. посіб. Київ : Либідь, 2004. 423 с.
2. Кравченко В. О., Никифорова В. Г. Оцінка впливу організаційної культури на ефективність та конкурентоспроможність підприємства. *Бізнесінформ*. 2012. № 10. С. 260-263.
3. Різун В. В. Теорія масової комунікації : підруч. для студ. галузі 0303 «журналістика та інформація». Київ : Видавничий центр «Просвіта», 2008. 260 с.
4. Семенюк О. А., Парашук В. Ю. Основи теорії мовної комунікації : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2012. 240 с.
5. Дегтярьова Г. С., Руденко Л. А. Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування : навчально-методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2010. 192 с.
6. Толкачова А. С. Спілкування – комунікація – комунікативна діяльність : спільне та особливе. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць. Київ : Університет, 2013. № 19. С. 91–94.
7. Шавкун І. Г. Етика організаційних комунікацій. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції «Наукові дослідження і їх практичне застосування. Сучасний стан і шляхи розвитку*. Одеса, 2010. Том 17. Філософія і філологія. С. 17-18.
8. Lionarakis A., Likourgiotis A. Open systems of higher education. *Open and distance learning. Institutions and functions*. Patra : Hellenic Open University, 1998. Vol. A. P. 55.
9. Thomas G. F., Zolin R., & Hartman J. L. The central role of communication in developing trust and its effect on employee involvement. *Journal of Business Communication*, 2009. 46 (3), P. 287-310. URL: <https://doi.org/10.1177/0021943609333522>.
10. Saronge Ngala Bonnyventure The Nexus Between Strategic Decision-Making, Strategic Communication and Organizational Performance : A Critical Literature Review. *Journal of Strategic Management*. 2022. 6 (3). P. 37-49. URL: doi: 10.53819/81018102t2071.

11. Kumar Verma A., Ansari S., Bagaria A., Jain V. The Role of Communication for Business Growth : A Comprehensive Review. *World Journal of English Language*. 2022. 12 (3). 164 p. URL: doi:<http://dx.doi.org/10.5430/wjel.v12n3p164>.

References

1. Karamushka L. M. Psykholohiia osvithnoho menedzhmentu : navch. posib. Kyiv : Lybid, 2004. 423 s.
2. Kravchenko V. O., Nykyforenko V. H. Otsinka vplyvu orhanizatsiinoi kultury na efektyvnist ta konkurentospromozhnist pidpryiemstva. *Biznesinform*. 2012. № 10. S. 260-263.
3. Rizun V. V. Teoriia masovoi komunikatsii : pidruch. dlia stud. haluzi 0303 «zhurnalistyka ta informatsiia». Kyiv : Vydavnychiy tsentr “Prosvita”, 2008. 260 s.
4. Semeniuk O. A., Parashchuk V. Yu. Osnovy teorii movnoi komunikatsii : navch. posib. Kyiv : VTs «Akademiiia», 2012. 240 s.
5. Dehtiarova H. S., Rudenko L. A. Teoretychni ta metodychni osnovy rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv sfery obsluhovuvannia : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : Pedahohichna dumka, 2010. 192 s.
6. Tolkachova A. S. Spilkuvannia – komunikatsiia – komunikatyvna diialnist : spilne ta osoblyve. *Pedahohichna osvita : teoriia i praktyka. Pedahohika. Psykholohiia* : zb. nauk. prats. Kyiv : Universytet, 2013. № 19. S. 91–94.
7. Shavkun I. H. Etyka orhanizatsiinykh komunikatsii. *Zbirnyk naukovykh prats za materialamy naukovo-praktychnoi konferentsii «Naukovi doslidzhennia i yikh praktychne zastosuvannia. Suchasnyi stan i shliakhy rozvytku*. Odesa, 2010. Tom 17. Filosofiia i filolohiia. S. 17-18.
8. Lionarakis A., Likourgiotis A. Open systems of higher education. Open and distance learning. Institutions and functions. Patra : Hellenic Open University, 1998. Vol. A. P. 55.
9. Thomas G. F., Zolin R., & Hartman J. L. The central role of communication in developing trust and its effect on employee involvement. *Journal of Business Communication*, 2009. 46 (3), P. 287-310. URL: <https://doi.org/10.1177/0021943609333522>.
10. Saronge Ngala Bonnyventure The Nexus Between Strategic Decision-Making, Strategic Communication and Organizational Performance : A Critical

Literature Review. *Journal of Strategic Management*. 2022. 6 (3). P. 37-49. URL: doi: 10.53819/81018102t2071.

11. Kumar Verma A., Ansari S., Bagaria A., Jain V. The Role of Communication for Business Growth : A Comprehensive Review. *World Journal of English Language*. 2022. 12 (3). 164 p. URL: doi:<http://dx.doi.org/10.5430/wjel.v12n3p164>.

Buhaiova N.M., Karnauhova N.O.

Socio-psychological features of effective communication of business employees

The article focuses on the importance of developing communication skills in the modern business environment. An analysis of scientific approaches to understanding the communication process is provided. The concept of communication in an organization as a complex and multifaceted process is defined. The conditions for effective communication in a business environment are considered. The main components of communicative competence as a component of the communicative process are identified. The principles for improving communication skills to the level of competence are indicated. Obstacles and barriers that hinder the construction of effective communication are identified.

Key words: *communication, interaction, verbal communication, non-verbal communication, communication barriers, active listening, communicative competence.*

Бугайова Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Карнаухова Наталія Олегівна – здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія» ОП «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ.

Колісник Р.Я. (ORCID 0009-0004-7780-1065),
Турбан В.В. (ORCID 0000-0002-0816-1269),
Завацька Н.Є. (ORCID 0000-0001-8148-0998),
Смирнова О.О. (ORCID 0000-0003-2436-5090),
Бровендер О.О. (ORCID 0000-0001-7431-2208)

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розкрито особливості емоційного інтелекту у дошкільників в емпіричному контексті проблеми. Використано психодіагностичні методики: методика М. Нгуена для визначення емоційного інтелекту дошкільників, що містить проєктивну методику «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» та проєктивну методику «Три бажання»; методику «Що – чому – як»; методику «Емоційна ідентифікація» (О. Ізотова, Є. Нікіфоров); методику «Кактус» М. О. Панфілової. Проведене дослідження виявило, що у 53,8% дітей рівень емоційного інтелекту (ЕІ) середній, а у 26,7% – низький. Це свідчить про труднощі у розпізнаванні емоцій, обмежений емоційний словник і недостатню здатність контролювати емоції. Високий рівень ЕІ виявлено у 19,5% дітей, які демонструють розвинену емоційну децентрацію, експресивність і соціальну спрямованість. За показником «ідентифікація емоцій» лише 12,86% дітей досягли високого рівня, тоді як більшість (70%) мають середній рівень. Вербалізація емоцій розвинена слабо у 25,71% дітей, а відтворення емоцій характеризується низьким рівнем у 40%. Застосування U-критерію Манна-Уїтні не виявило гендерних відмінностей, але аналіз показав значущі відмінності між групами дітей із різним рівнем ЕІ за шкалами «обережність», «відкритість» та «лідерство», які більш характерні для дітей із високим ЕІ. Діти з низьким рівнем ЕІ демонструють підвищену імпульсивність, тривожність та агресивність. Констатовано, що ті діти, у кого середній рівень ЕІ, схильні до інтровертованості й прагнення до самотності. Лише незначна частина дошкільників показала високий рівень розуміння й управління емоціями, тоді як більшість демонструють соціально-психологічні прояви егоцентризму та недостатню емоційну децентрацію.

Ключові слова: емоційний інтелект, дошкільний вік, емоції, емпіричне дослідження.

Постановка проблеми. У старшому дошкільному віці починає формуватися здатність до емоційної децентрації, яка передує розвитку інтелектуальної децентрації, що відбувається на більш пізній стадії дошкільного віку. Цей факт має важливе значення для соціальної взаємодії, оскільки здатність дитини відволікатись від власних емоційних переживань і сприймати емоційний стан іншої людини допомагає взаємодії з іншими. Разом із розвитком уміння розпізнавати та розуміти емоції відбувається формування довільної регуляції емоцій та поведінки. Емоційний інтелект дитини у старшому дошкільному віці стає інтегральною здатністю орієнтуватися, розрізняти та виражати емоції, готовністю орієнтуватися на іншого та враховувати його емоційний стан у міжособистісних взаємодіях та власних діях.

Мета статті – розкрити особливості прояву емоційного інтелекту у дошкільників в емпіричному контексті проблеми.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. З метою визначення соціально-психологічних особливостей прояву здатності до розуміння емоцій, оцінки сформованості емоційного інтелекту ми провели емпіричне дослідження, у якому прийняли участь діти (віком 5–6 років) старшого дошкільного віку. Емпіричною базою дослідження стали 3 заклади дошкільної освіти у місті Львові. Вибірку дослідження склали 70 дітей (35 хлопців і 35 дівчат) віком від 5 до 7 років, які відвідують старшу групу цього закладу дошкільної освіти.

Нами використано наступні психодіагностичні методики:

1. Комплексна методика М. Нгуена [1] для визначення емоційного інтелекту дошкільників, що містить: проєктивну методику «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»; проєктивну методику «Три бажання»;

2. Методика «Що – чому – як».

3. Методика «Емоційна ідентифікація» (О. Ізотова, Є. Нікіфоров) [4].

4. Методика «Кактус» М. О. Панфілової [4].

Далі розглянемо детальніше обрані нами методики.

Комплексну методику, розроблену М. Нгуеном, в'єтнамським вченим у 2008 році, спрямовано на оцінку емоційного інтелекту дітей, їх здатності переживати важливі для них події та співчувати оточуючим людям. Методика включає діагностичні інструменти, такі як «Домальовування», «Три бажання»,

«Що – чому – як», які допомагають визначити емоційну орієнтацію дітей: чи спрямовані вони на світ речей або людей, на себе або на інших. Крім того, методика аналізує, як діти вирішують проблеми, виходячи з цієї орієнтації.

Методика «Емоційна ідентифікація» (О. Ізотової, Є. Нікіфорова) дозволяє оцінити ЕІ та емоційну сферу старших дошкільників, виявити їхні сильні та слабкі сторони в емоційному розвитку. Методику складають дві діагностичні серії. Згідно з доказовими дослідженнями, вона є ефективною у вивченні рівня сформованості розуміння інших людей: вміння розпізнавати їхні емоції, розмірковувати над можливими мотивами та намірами, а також передбачати їхню поведінку відповідно до цих намірів, почуттів та мотивів.

Методика «Кактус» М. Панфілової, яка використовується для вивчення емоційно-особистісної сфери дитини, є цікавим інструментом для оцінки емоційного розвитку та особистісних особливостей. Малювання казкового кактуса може відображати не лише творчість та уяву дитини, але й вираження її емоційного стану та відношення до себе та оточуючого світу. Запитання для уточнення інтерпретації можуть допомогти зрозуміти, як саме дитина сприймає світ навколо себе через образ кактуса як казкового персонажа. Наприклад, якщо дитина малює кактус з великими шипами, це може вказувати на відчуття оборони або захисту. У той же час, кольори, які вона вибирає для малюнка, також можуть відображати її емоційний стан або настрої.

Проаналізуємо емпіричні дані, які ми отримали за кожною із методик. Проведення проєктивної методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» дозволило нам визначити особливості емоційної спрямованості дітей. Це включало аналіз того, на що або на кого старші дошкільники найбільше орієнтуються: на предмети навколишнього середовища, на людей або на їхні емоційні переживання. Дітям було надано 15 хвилин для того, щоб домалювати до 3 геометричних фігур (овал, коло, трикутник) будь-які деталі, так, щоб створилися завершені змістовні малюнки.

Аналіз результатів цієї методики дозволив виявити три рівні ЕІ. Низький рівень із орієнтацією на світ речей виявлено у 16 дітей (22,86%): 8 дівчаток й 8 хлопців; середній рівень зі спрямованістю на світ людей – у 35 дітей (50%): 16 дівчаток та 19 хлопців; високий рівень із орієнтацією на світ емоцій – у 19 дітей (27,14%): 11 дівчаток та 8 хлопців. Статистично значущих відмінностей за цими шкалами відносно статі нами не було виявлено.

Результати дослідження наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Результати дослідження особливостей ЕІ (емоційної спрямованості) дошкільників за методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуена

Рівень емоційного інтелекту	Кількість дітей (абс.)	Кількість дітей у %
Високий	19	27,14%
Середній	35	50%
Низький	16	22,86%

Якісний аналіз даних показав нам, що більшість дітей (22,86%) намалювали малюнки, на яких зображені різні предмети чи тварини, що відображають їхній життєвий досвід та побут (наприклад, м'ячик, дерево, квітка, сонечко, зайчик тощо).

Також 50% дітей зобразили хоча б на одному із трьох малюнків, людину, що свідчить про соціальну спрямованість респондентів. У дошкільників поступово розширюється сфера спілкування та їх соціальних контактів, що призводить до зростання спрямованості на інших людей. На малюнках 27,14% дітей зобразили людське обличчя із яскраво вираженим емоційним станом.

За допомогою методики «Три бажання» було виявлено, що 50% досліджених дітей мали орієнтацію на себе та виявили низький рівень розвитку ЕІ. Ця орієнтація може свідчити про більшу увагу дітей до власних потреб і бажань. 9 дітей/ хлопчиків (12,86%) проявили високий рівень ЕІ, який характеризується здатністю сприймати й розуміти емоції та почуття інших. Серед 26 досліджуваних (37,14%) був виявлений середній рівень розвитку ЕІ, включаючи 9 дівчаток і 17 хлопчиків. Ці дані представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Результати дослідження особливостей ЕІ (здатності до емоційної децентрації) дошкільників за методикою «Три бажання» М. Нгуена

Рівень емоційного інтелекту	Кількість дітей (абс.)	Кількість дітей у %
Високий	9	12,86%
Середній	26	37,14%
Низький	35	50%

Під час якісного аналізу отриманих даних виявлено, що у дошкільників малюнки стосуються власних бажань, що може свідчити про їхній егоцентризм, низький рівень здатності до емоційної децентрації. У цьому віці формування емоційної децентрації, як одного із психологічних механізмів розвитку EI, хіба розпочинається. Тому дитина в цьому віці більше зосереджена на власних потребах і бажаннях, аніж на потребах чи бажаннях інших людей. Під час індивідуальних розмов з дітьми ми конкретизували, що саме вони намальовали і для кого призначений намальований предмет.

Типові відповіді дітей включали: «Я хочу, щоб мені подарували таку іграшку на день народження», «Я хочу мати таку ж ляльку, як у моєї подруги (ім'я)».

Більш ніж третина дітей намальовали два чи три малюнки, в яких висловлювали свої бажання «для інших людей», таких як тато, мама, сестри або братики. Ці бажання переважно стосувались конкретних предметів (наприклад, новий телефон для мами, м'яч для братика), але менша кількість бажань включала конкретні дії, що стосувалися інших (наприклад, прогулянка з братиком у парку, купівля ліків для дідуся тощо).

Важливо зазначити, що бажання, пов'язані із емоційним станом оточуючих людей (наприклад, щоб тато і мама завжди були веселими тощо), більш поширені серед дівчат, ніж серед хлопчиків.

Отже, отримані дані свідчать, що в більшості старших дошкільників спостерігаються прояви егоцентризму. Емоційна децентрація у них ще не є дуже розвиненою.

Згідно методики «Що – чому – як» ми вивчали готовність дитини співчувати та розуміти емоційний стан інших, здатність її до емпатії. Спочатку дітям ми зачитували розповідь, яка стосувалася взаємин між дітьми. Потім їм пропонували відповісти на запитання, які стосувалися вирішення певного морального конфлікту, описаного у цій розповіді.

Ця методика дозволила нам визначити ступінь готовності дітей розуміти емоційний стан людини, співчувати їй та піклуватися про неї. Низьку готовність до співчуття й розуміння емоційного стану іншої людини було виявлено у 5 дівчаток (7,14% дошкільників).

Середній рівень готовності до співпереживання та піклування про інших продемонстрували 52 дошкільників (74,29%), із них 20 дівчаток та 32 хлопців.

Високий ступінь готовності зафіксовано у 13 дітей (18,57%), із них 10 дівчат та 3 хлопці. Результати дослідження наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Результати дослідження особливостей ЕІ (емпатії) дошкільників згідно з методикою «Що – чому – як» М. А. Нгуена

Рівень емоційного інтелекту	Кількість дітей (абс.)	Кількість дітей у %
Високий	13	18,57%
Середній	52	74,29%
Низький	5	7,14%

Аналізуючи відповіді дітей, можна зазначити, що у ст. дошкільників розвивається здатність емпатійно ставитися до інших людей. Значна частина дітей (74,29%) має середній рівень готовності до співпереживання емоційних станів інших. Вони співчують людям у потребі, але можуть виявляти емпатію лише на рівні відчуття емоційного стану іншої людини, не завжди переходячи до конкретних дій. У 7,14% дітей спостерігається низький рівень емпатії, коли позитивне чи негативне ставлення до іншої особи ще не стабільне. Це може проявлятися в агресивному спрямуванні під час конфліктів.

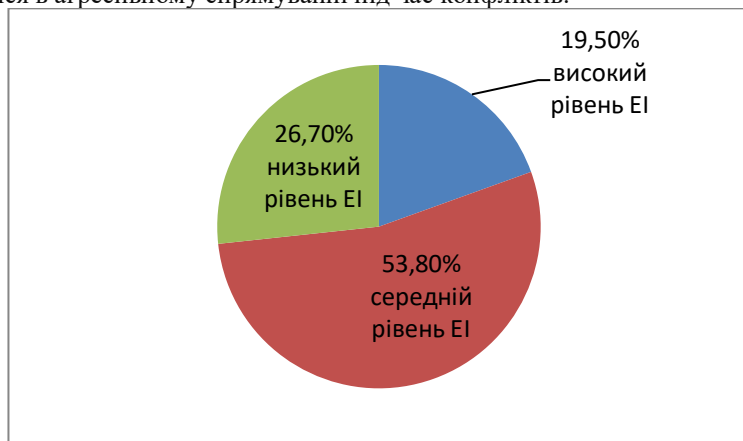


Рис. 1. Рівень розвитку емоційного інтелекту старших дошкільників у цілому згідно комплексної методики М. Нгуена

Тільки 18,57% старших дошкільників проявляють високий рівень емпатії, готовність враховувати емоційний стан іншої людини й емпатійно ставитися до неї. Ці діти можуть розуміти та керувати емоціями інших, оцінювати ситуацію та запропонувати конструктивні шляхи вирішення конфлікту, проявляючи доброзичливість, турботливе ставлення до інших.

Таким чином, використання методик М. Нгуена, дозволило порівняти отримані результати й визначити рівень розвитку ЕІ старших дошкільників в цілому.

Із діаграми видно, що у більшості дітей старшого дошкільного віку спостерігається середній рівень розвитку ЕІ (53,8%), а також низький рівень (26,7%). Це означає, що ці діти ще не зовсім вміють ідентифікувати емоції за зовнішніми проявами (рухами, мімікою, жестами), мають складнощі у висловленні своїх емоційних переживань словами, що свідчить про обмежений словник емоцій. Поведінку цих дітей характеризують безпосередність та імпульсивність, вони ще не володіють навичками ефективного контролю свого емоційного стану й управління емоціями, особливо негативними.

Слід зазначити, що лише у 19,5% дітей виявлено високий рівень ЕІ. Такі дошкільники відрізняються розвинутою здатністю розуміти емоції й адекватно реагувати у соц. середовищі. Вони проявляють експресивність, високий рівень емоційної децентрації, спрямованість на інших, що виявляється у спілкуванні й поведінці.

Таблиця 4

Розподіл дошкільників за рівнями сформованості сприйняття й розуміння емоційних станів, %

Показники	Рівні сформованості сприйняття та розуміння емоційних станів		
	Високий	Середній	Низький
Ідентифікація емоцій	12,86 %	70 %	17,14%
Вербалізація емоцій	10%	64,29%	25,71%
Відтворення емоцій	10%	50%	40%

Далі розглянемо результати дослідження, проведеного за методикою «Емоційна ідентифікація» (Серія №1). Ця серія спрямована на оцінку рівня ідентифікації, вербалізації й відтворення емоцій.

Згідно з результатами, за показником «ідентифікація емоцій», високий рівень нами був виявлений у 12,86% старших дошкільників (9 дівчаток), середній – у 70% (49 дошкільників: 26 хлопчиків і 23 дівчаток), а низький – у 17,14% досліджуваних (12 хлопчиків). Іншими словами, більшість дітей виявила помірну здатність співставляти емоційний об'єкт із емоційним еталоном.

У 10% досліджуваних (7 хлопчиків) було виявлено високий рівень вербалізації емоційних уявлень, що виявляється у їх здатності описувати почуття, називати конкретну поведінку, яка викликала ці почуття. У 64,29% дітей (45 ст. дошкільників, серед яких 28 хлопчиків та 17 дівчаток) спостерігався середній рівень цієї здатності, тоді як у 25,71% дітей (18 дівчат) вона була слабо розвиненою. Щодо рівня відтворення емоцій (виразності та довільності), середній рівень був виявлений у 50% дошкільників (35 дітей, з яких 23 хлопчики і 12 дівчат), високий – у 10% (7 хлопчиків), а низький – у 40% дошкільників (28 дітей, з яких 5 хлопчиків і 23 дівчини).

Отже, лише у невеликій кількості дошкільників спостерігався високий рівень розвитку усіх показників сформованості сприйняття та розуміння емоційних станів. Більшість дошкільників демонструвала недостатньо розвинені прояви емоційної децентрації.

Аналіз малюнків згідно методики «Кактус» вказує на переважання таких особистісних проявів як егоцентризм, тривожність, прагнення до домашнього захисту, демонстративність й агресивність. Такі прояви часто стають причинами нерозуміння власних емоцій і емоцій інших, а також недостатньої вміння керувати ними (див. рис. 2).

З метою оцінки відмінностей між хлопцями й дівчатами за усіма показниками методик нами був застосований U-критерій Манна-Уїтні. У рівнях сформованості ЕІ, орієнтаціях на світ людей, речей чи емоцій, готовності дитини ураховувати емоційний стан іншої людини, здатності співпереживати й турбуватися про інших статистично значущих відмінностей нами не виявлено.

На рівні тенденції можемо говорити лиш про відмінність за шкалою «вербалізація емоційних проявів» ($U=5,91$; $p=0,052$), яка переважає у дівчаток. Для вивчення особливостей ЕІ у дітей із різними рівнями його сформованості нами вибірку було розділено на три групи: із високим (27,14%), середнім (50%) й низьким (22,86%) рівнями.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу показали наявність статистично значущих відмінностей між групами дітей із високим й низьким рівнями ЕІ за шкалами «обережність» (23,08, $p=0,00$), «відкритість» (29,46,

$p=0,00$) та «прагнення до лідерства» (10,84, $p=0,04$), які суттєво переважають у дітей із розвинутим ЕІ.

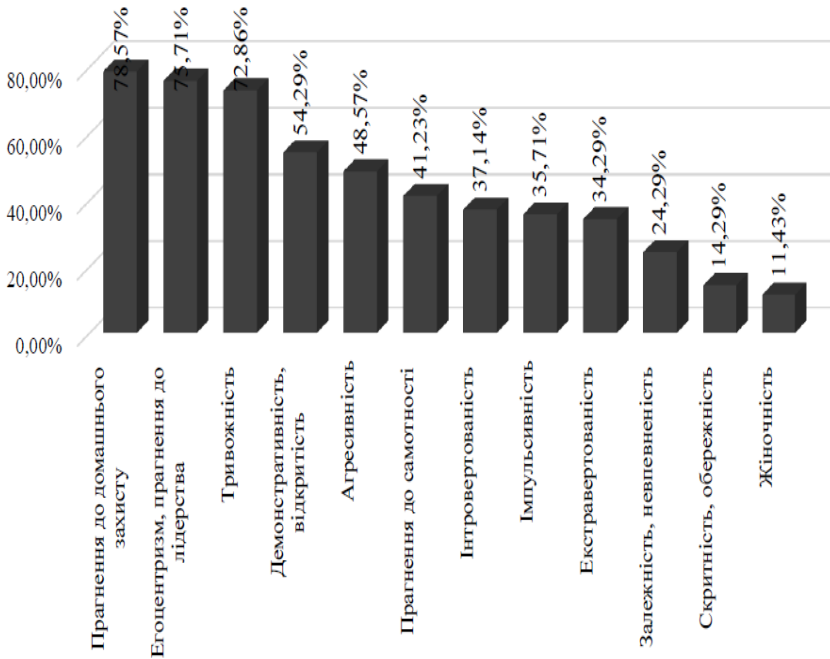


Рис. 2. Домінуючі особистісні прояви в дітей старшого дошкільного віку %

Діти із низьким рівнем ЕІ демонструють вищі показники за шкалами «імпульсивність» (13,64, $p=0,01$), «тривожність» (8,18, $p=0,02$) та «агресивність» (15,37, $p=0,00$). Діти із середнім рівнем ЕІ характеризуються вищими показниками за шкалами «імпульсивність», «інтровертованість» (13,34, $p=0,01$) та «прагнення до самотності» (11,63, $p=0,03$).

Отже, для переважної більшості ст. дошкільників характерні середні рівні розвитку ЕІ зі спрямованістю на світ людей, готовність до співпереживання, піклування про інших, орієнтація на себе. Також у них домінують такі особистісні

поведінкові прояви, як егоцентризм, тривожність, прагнення до домашнього захисту, демонстративність й агресивність. Ці риси часто призводять до нерозуміння власних емоцій і емоцій інших, а також до невміння ними керувати. Таким чином, більшість досліджуваних нами дошкільників демонструють прояви егоцентризму, що свідчить про недостатньо розвинену емоційну децентрацію.

Висновки. Проведене нами емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей емоційного інтелекту дозволило сформулювати наступні висновки. Констатовано, що у більшості дітей старшого дошкільного віку спостерігається середній рівень розвитку ЕІ (у 53,8%), а також низький рівень (у 26,7%). Це означає, що ці діти ще не зовсім вміють ідентифікувати емоції за зовнішніми проявами, мають складнощі у висловленні своїх емоційних переживань словами, що свідчить про обмежений словник емоцій. Поведінку цих дітей характеризують безпосередність та імпульсивність, вони ще не володіють навичками ефективного контролю свого емоційного стану й управління емоціями, особливо негативними.

Слід зазначити, що лише у 19,5% дітей виявлено високий рівень ЕІ. Такі дошкільники відрізняються розвинутою здатністю розуміти емоції й адекватно реагувати у соціальному середовищі. Вони проявляють експресивність, високий рівень емоційної децентрації, спрямованість на інших, що виявляється у спілкуванні й поведінці.

Виявлено, згідно із результатами, за показником «ідентифікація емоцій», високий рівень у 12,86% старших дошкільників, середній – у 70%, а низький – у 17,14% досліджуваних. Більшість дітей виявила помірну здатність співставляти емоційний об'єкт із емоційним еталоном. У 10% досліджуваних було виявлено високий рівень вербалізації емоційних уявлень, у 64,29% дітей спостерігався середній рівень цієї здатності, тоді як у 25,71% дітей вона була слабо розвинутою. Щодо рівня відтворення емоцій (виразності та довільності), середній рівень був виявлений у 50% дошкільників, високий - у 10%, а низький - у 40% дошкільників.

Застосування U-критерію Манна-Уїтні з метою оцінки відмінностей між хлопцями й дівчатами за усіма показниками методик не виявило статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатками. Результати однофакторного дисперсійного аналізу показали наявність статистично значущих відмінностей між групами дітей із високим й низьким рівнями ЕІ за шкалами «обережність», «відкритість» та «прагнення до лідерства», які суттєво переважають у дітей із розвинутим ЕІ.

Діти із низьким рівнем ЕІ демонструють вищі показники за шкалами «імпульсивність», «тривожність» та «агресивність». Діти із середнім рівнем ЕІ характеризуються вищими показниками за шкалами «імпульсивність», «інтровертованість» та «прагнення до самотності».

Таким чином, лише у невеликій кількості дошкільників спостерігався високий рівень розвитку усіх показників сформованості сприйняття та розуміння емоційних станів. Для переважної більшості ст. дошкільників характерні середні рівні розвитку ЕІ зі спрямованістю на світ людей, готовність до співпереживання, піклування про інших, орієнтація на себе. Також у них домінують такі особистісні поведінкові прояви, як егоцентризм, тривожність, прагнення до домашнього захисту, демонстративність й агресивність. Ці риси часто призводять до нерозуміння власних емоцій і емоцій інших, а також до невміння ними керувати. Отже, більшість досліджуваних нами ст. дошкільників демонструють соціально-психологічні прояви емоційного інтелекту, прояви егоцентризму, що свідчить про недостатньо розвинену емоційну децентрацію.

Важливою залишається проблема розробки психолого-педагогічних технологій для соціально-емоційного розвитку ЕІ дітей ст. дошкільного віку, що сприятиме пізнавальному розвитку та збереженню психічного здоров'я загалом.

Література

1. Готовність та адаптація дитини до школи / упоряд. О. Главник. Київ: Главник, 2007. 192 с.
2. Дерев'яно С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. 2008. № 1. С.96–104.
3. Емоційний розвиток дитини / упоряд. С. Максименко. Київ: Мікрос–СВС, 2003. 112 с.
4. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Либідь, 2007. 253 с.
5. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Посвіт, 2020. 434 с.
6. Карпенко Є., Савко Н., Лялюк Ю., Колісник Р. Емоційний інтелект в організації структури мотивації особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 57–76.
7. Кучеренко Ж. Емоційний інтелект дошкільників: шляхи розвитку. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2016. № 7. С. 54–59.

References

1. Hotovnist ta adaptatsiia dytyny do shkoly / uporiad. O. Hlavnyk. Kyiv: Hlavnyk, 2007. 192 s.
2. Derevianko S.P. Aktualizatsiia emotsiinoho intelektu v emotsiohennykh umovakh. Sotsialna psykholohiia. 2008. № 1. S.96–104.
3. Emotsiinyi rozvytok dytyny / uporiad. S. Maksymenko. Kyiv: Mikros–SVS, 2003. 112 s.
4. Kyrylenko T. S. Psykholohiia: emotsiina sfera osobystosti: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. Kyiv: Lybid, 2007. 253 s.
5. Karpenko Ye. V. Emotsiinyi intelekt u dyskursi zhyttiezdiiisnennia osobystosti : monohrafiia. Posvit, 2020. 434 s.
6. Karpenko Ye., Savko N., Lialiuik Yu., Kolisnyk R. Emotsiinyi intelekt v orhanizatsii struktury motyvatsii osobystosti. Insait: psykholohichni vymiry suspilstva. 2024. № 11. S. 57–76.
7. Kucherenko Zh. Emotsiinyi intelekt doshkilnykiv: shliakhy rozvytku. Vykhovatel-metodyst doshkilnoho zakladu. 2016. № 7. S. 54–59.

Kolisnyk R.Ya., Turban V.V., Zavatska N.Ye., Smyrnova O.O., Brovender O.O.

EMPIRICAL STUDY OF THE MANIFESTATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRESCHOOL CHILDREN

In the article, the author reveals the features of emotional intelligence in preschoolers in the empirical context of the problem. Psychodiagnostic methods were used: M. Nguyen's method for determining the emotional intelligence of preschoolers, which includes the projective method "Do-drawing: the world of things - the world of people - the world of emotions" and the projective method "Three desires"; the method "What - why - how"; the method "Emotional identification" (O. Izotova, E. Nikiforov); the method "Cactus" by M. O. Panfilova. The study found that 53.8% of children have an average level of emotional intelligence (EI), and 26.7% have a low level. This indicates difficulties in recognizing emotions, a limited emotional vocabulary and insufficient ability to control emotions. A high level of EI was found in 19.5% of children who demonstrate developed emotional decentration, expressiveness and social orientation. According to the indicator "identification of emotions", only 12.86% of children reached a high level, while the majority (70%) have an average level. Verbalization of emotions is poorly developed in 25.71% of children, and the reproduction of emotions is characterized by a low level in 40%. The application of the

Mann-Whitney U-criterion did not reveal gender differences, but the analysis showed significant differences between groups of children with different levels of EI on the scales "caution", "openness" and "leadership", which are more characteristic of children with high EI. Children with low EI demonstrate increased impulsivity, anxiety and aggressiveness. It was found that those children with an average level of EI are prone to introversion and a desire for loneliness. Only a small part of preschoolers showed a high level of understanding and management of emotions, while the majority demonstrate socio-psychological manifestations of egocentrism and insufficient emotional deceneration.

Key words: *emotional intelligence, preschool age, emotions, empirical research.*

Колісник Роксолана Ярославівна – аспірантка кафедри соціальної та практичної психології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Київ;

Турбан Вікторія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця Інституту психології імені Г.С. Костюка, м. Київ;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Смирнова Олена Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ;

Бровендер Олена Олександрівна – старший викладач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦЯМИ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей сприйняття інформаційного стресу фахівцями соціономічних професій загалом і тими, які працюють у віддаленому режим зокрема. В основу дослідження було покладено припущення про істотні відмінності сприйняття інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій, пов'язані зі специфікою їх професійної діяльності, що здійснюється в різних форматах.

Констатовано доволі високі показники сприйнятого інформаційного стресу у переважної частини фахівців соціономічних професій, яким складно опанувати себе через перенасичення інформаційними потоками, надмірні переживання через надходження інформації негативної модальності, нездатність відслідкувати інформаційні повідомлення позитивної забарвленості; значні труднощі в інтерпретації різноманітних ситуацій та подій повсякденного життя й складанні адекватної суб'єктивної картини життєвого досвіду на основі сприйнятої інформації тощо.

Презентовано результати кластерного аналізу, за яким фахівців соціономічних професій було розподілено на 3 групи з високим, середнім і низьким рівнями сприйнятого інформаційного стресу, при цьому низький рівень стресу виявлений лише у кожного дев'ятого респондента. Майже половину досліджуваних було віднесено до групи з високим рівнем сприйнятого стресу.

Проаналізовано статистично значущі особливості сприйняття інформаційного стресу фахівцями соціономічних професій залежно від формату їх роботи (онлайн, офлайн або змішаний формат), що свідчать про особливу стресогенність інформаційних впливів для фахівців, які працюють у віддаленому режимі роботи. Особливу увагу було приділено також гендерно-віковому аспекту сприйняття інформаційного стресу респондентами.

Окреслено перспективи подальших досліджень, що полягають у дослідженні, особливостей сприйнятого інформаційного стресу у фахівців різних професіональних груп а також у розробленні та апробації психологічної

програми розвитку здатності даної категорії фахівців до попередження та подолання інформаційного стресу.

***Ключові слова:** стрес, інформація, інформаційний стрес, сприйнятий інформаційний стрес, професійна діяльність, фахівці соціономічних професій, соціальне оточення, гендер, особистість, віддалений режим роботи.*

Постановка проблеми. Розвиток цифрового суспільства зумовлює прогресивне зростання й поширення різноманітних інформаційних потоків, їх активне включення практично в усі сфери життєдіяльності людини. Таке поширення обсягів та швидкостей передачі інформації часто характеризують як: «інформаційний потоп», «інформаційне перевантаження», «інформаційне забруднення» та ін. (Матохнюк, 2022; Ledzińska & Czerniawska, 2008; Pinchuk & all, 2023), що можуть виступити визначальною умовою розвитку стресової реакції й спричинити виникнення в особистості інформаційного стресу.

Тому надзвичайно важливим видається характер сприймання та оцінки особистістю кількості, змісту та якості інформації, що надходить з навколишнього середовища. Особливого значення набуває таке сприйняття та оцінювання інформації для фахівців соціономічних професій, особливо тих, які під тиском обставин працюють у віддаленому режимі, в силу специфіки їх професійної взаємодії в системі «людина-людина», що сама по собі має стресогенний характер (Комар, Варгата, 2022) та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зазначити, що окремі аспекти досліджуваної проблеми вже були предметом уваги науковців. Так, досліджено психологічні проблеми виникнення й перебігу стресу в професійній діяльності загалом (Карамушка, 2023; Корольчук, 2014; Крайнюк, 2007; Миронець, 2020; Jones, Bright, and Clow, 2001 та ін.) і в працівників соціономічних професій зокрема (Кокун, 2016; Chekalovska & Kovalchuk, 2024) та ін. У зазначених працях поміж інших увагу приділено й аналізу інформаційного чинника, що може зумовити стрес. Проаналізовано механізми опрацювання інформації, що надходить з навколишнього середовища й можуть позначитися на особливостях його сприйняття (Felt, Deraoli, Tiemensma, 2021) та ін.

З іншого боку, проаналізовано сутність феномену сприйнятого стресу та запропоновано інструментарій для його вивчення (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983; Вельдбрехт, & Тавровецька, 2020).

Водночас особливості сприйнятого інформаційного стресу, особливо на українській вибірці фахівців соціономічних професій, попри всю актуальність

вивчено недостатньо. Тому **метою статті** є виявлення й висвітлення особливостей сприйняття інформаційного стресу фахівцями соціономічних професій загалом, і тими, які працюють у віддаленому режимі зокрема.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В основу дослідження було покладено припущення про те, що існують істотні відмінності сприйняття інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій, пов'язані зі специфікою їх професійної діяльності, що здійснюється в різних форматах.

У дослідженні взяли участь 423 фахівців соціономічних професій, з різноманітним форматом роботи – онлайн (31,2%), офлайн (31,2%) та змішаний (37,6%), з них: 65,2% жінок і 34,8% чоловіків, середній вік яких становив $43,5 \pm 12,7$ років.

Було використано опитувальник «Шкала сприйнятого інформаційного стресу» (Н. Пінчук, О. Пінчук, 2024), в основу якого покладено підхід до визначення специфіки сприйнятого стресу, що презентований у «Шкалі сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale)», адаптованій та апробованій на українській вибірці (Вельдбрехт, & Тавровецька, 2020). При цьому зміст і кількість питань опитувальника «Шкала сприйнятого інформаційного стресу» є принципово новими й побудовані відповідно до суті саме інформаційного стресу та авторської моделі його показників. Результати валідації даного опитувальника «довели правомірність його застосування у психологічних дослідженнях особливостей впливу інформаційного стресу на особистість за показниками: кількості (надлишку інформаційних потоків або нестачі інформації), модальності (емоційних реакцій, які зумовлює сприйнята інформація: позитивні, негативні, нейтральні) та фрейму (розбіжностей у суб'єктивній інтерпретації сприйнятих інформаційних повідомлень) (Пінчук, & Пінчук, 2024:157-159). У контексті дослідження фрейм розглядався як певний шаблон, який особистість використовує для інтерпретації різноманітних ситуацій та подій повсякденного життя, внаслідок чого складається суб'єктивна картина життєвого досвіду особистості (Чепелева, 2013; Goffman, 1973 та ін).

Відповідно опитувальник складається з 12 питань, відповідаючи на які респондентам пропонувалося оцінити, наскільки часто вони відслідковували у себе переживання, що пов'язані із зіткненням з різного роду інформації протягом останнього місяця.

Зокрема, для виявлення особливостей сприйняття кількісних характеристик інформаційних впливів були запропоновані питання: «Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати кількість інформації, що

надходила?», «Як часто за останній місяць Ви відчували напруження через перенасичення інформаційними потоками?», «Як часто останнього місяця Вам здавалося, що Ви не в змозі впоратися з кількістю інформаційних потоків?», «Як часто останнього місяця Ви могли дати раду з кількістю інформаційних впливів?».

Оцінювання модальності переживань щодо інформації, що надходить, здійснювався за допомогою наступних питань: «Як часто останнього місяця Ви турбувалися через негативні новини?», «Як часто останнього місяця Ви відслідковували позитивні інформаційні повідомлення?», «Як часто за останній місяць Ви відчували роздратування, розпач, гнів як реакції на інформацію, що надходила?», «Як часто за останній місяць Вас охоплювало бажання не слідкувати за новинами?».

Ступінь розбіжностей суб'єктивної інтерпретації сприйнятих інформаційних повідомлень визначався за допомогою наступних питань: «Як часто за останній місяць Ви відчували невпевненість у тому, що правильно зрозуміли інформацію?», «Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через суперечливу інформацію, що надходила до Вас з різних інформаційних джерел?», «Як часто Ви переживали, що не могли порозумітися зі співрозмовником у важливому (принциповому) для Вас питанні?», «Як часто останнього місяця Ви думали, що не можете якісно оцінити інформацію про поточні події?».

Результати дослідження особливостей сприйняття кількісних характеристик інформаційних потоків, відповідної модальності емоційних реакцій та переживань щодо якості й змісту інформації, що надходить, подано в табл. 1.

Таблиця 1

Особливості характеристик сприйнятого інформаційного стресу фахівцями соціономічних професій

Показники	М	SD
кількість	12,4	2,8
модальність	12,7	3,2
фрейм	11,5	3,3

Як впливає з даних, що наведені у табл. 1, з урахуванням того, що максимально за кожною із підшкал можливо набрати 20 балів, йдеться про доволі

високі показники сприйнятого інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій.

Зокрема, щодо особливостей сприйняття кількісних характеристик інформаційних впливів видавалося складним контролювати кількість інформації, що надходила за останній місяць 33,2% досліджуваних фахівців. Доволі часто й часто за останній місяць відчували напруження через перенасичення інформаційними потоками 42,6% фахівців соціономічних професій, респондентам здавалося, що вони не в змозі впоратися з кількістю інформаційних потоків (23,4%), дати їм раду (62,7%).

Щодо модальності переживань щодо інформації, що надходить, 47,5% фахівців соціономічних професій відзначають, що вони доволі часто або часто останнього місяця турбувалися через негативні новини, 39,5% з них відчували роздратування, розпач, гнів як реакції на інформацію, що надходила, а 44,2% констатували відсутність бажання отримувати якомога менше інформації. Натомість доволі часто й останнього місяця відслідковували позитивні інформаційні повідомлення лише 23,6% та 1,4% респондентів відповідно. Такі результати, з одного боку, зрозумілі через перебування України в умовах воєнного стану, і узгоджуються з даними вивчення емоційного стану громадян нашої країни. Зокрема, станом на кінець грудня 2023 року, 88% українців та українок відчують стрес, відчують втому (55%), напруженість (43%), роздратування (32%) та безсилля (31%) (Градус українського суспільства під час війни, 2023).

З іншого боку, отримані результати свідчать, на наш погляд, про як про важливість орієнтування ЗМІ на посилення трансляції інформаційних потоків позитивного спрямування, так і доцільність психологічного навчання фахівців, спрямованого на розвиток їх здатності до переважно оптимістичного сприйняття дійсності попри всі виклики сьогодення.

Значний внесок у ступінь сприйнятого інформаційного стресу вносить наявність розбіжностей у суб'єктивній інтерпретації фахівцями соціономічних професій сприйнятих інформаційних повідомлень. Так, 22,4% респондентів відзначають, що вони доволі часто або часто за останній місяць відчували невпевненість у тому, що правильно зрозуміли інформацію, а 48,2% – роздратування через суперечливу інформацію, що надходила до них з різних інформаційних джерел. При цьому 14,7% з досліджуваних констатували, що не могли порозумітися зі співрозмовником у важливому (принциповому) для них питанні, а 32,4% думали, що не в змозі якісно оцінити інформацію про поточні події. Як наслідок, йдеться про значні труднощі в інтерпретації різноманітних

ситуацій та подій повсякденного життя й складанні адекватної суб'єктивної картини життєвого досвіду в доволі значній кількості фахівців соціономічних професій.

За результатами кластерного аналізу за процедурою K-means фахівців соціономічних професій було розподілено на 3 кластери за показниками сприйнятого стресу. До кластеру 1 (42,6%) увійшли респонденти з переважно середніми показниками підшкал сприйнятого інформаційного стресу, до кластеру 2 (14,2%) – з переважно низькими, а до кластеру 3 (45,3%) – переважно з високими показниками.

Відповідно було визначено розподіл фахівців соціономічних професій за рівнями сприйнятого інформаційного стресу (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних фахівців соціономічних професій за рівнями сприйнятого інформаційного стресу

Рівні сприйнятого інформаційного стресу	Кількість досліджуваних у%
високий	43,3
середній	42,6
низький	14,2

З даних, що наведені у табл. 2, випливає, що близько половини досліджуваних фахівці (43,3%) властивий високий рівень сприйнятого інформаційного стресу, дещо менше респондентів (42,6%) характеризується середнім рівнем сприйнятого стресу, а низький рівень сприйнятого інформаційного стресу виявлений лише у 14,2% фахівців соціономічних професій, що підтверджує актуальність досліджуваної нами проблеми.

За результатами дисперсійного аналізу за процедурою General Linear Model K-Means виявлено особливості сприйнятого інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій залежно від формату їх роботи (рис. 1).

Як випливає з рис. 1, найвищий рівень сприйнятого інформаційного стресу виявлений у фахівців соціономічних професій, які переважно працюють в онлайн форматі. Натомість у досліджуваних фахівців, які працюють офлайн або у змішаному форматі, рівень сприйнятого інформаційного стресу значно менше ($p < 0,01$).

Такі результати можуть свідчити про високий рівень сприйнятого інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій, які працюють у

віддаленому режимі роботи і потребують спеціальної психологічної підтримки щодо мінімізації негативного впливу надмірної обсягу інформаційних потоків.

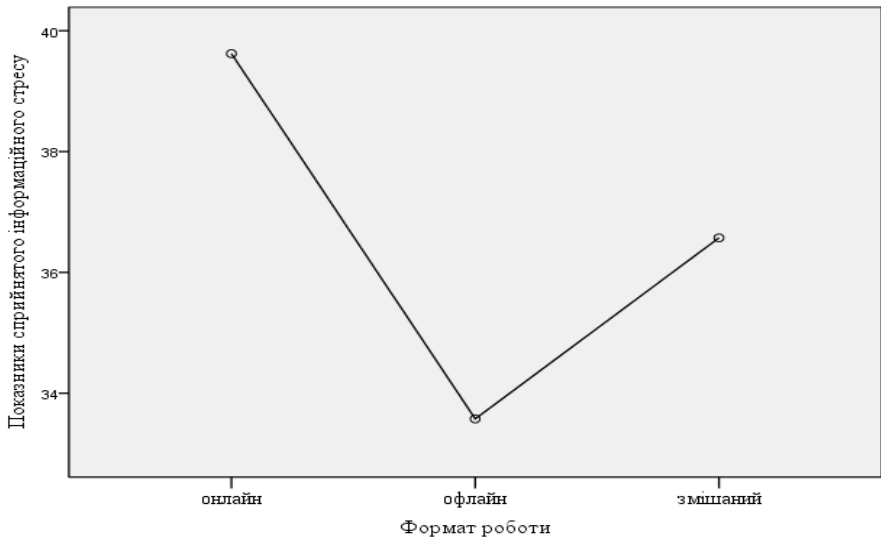


Рис. 1. Показники сприйнятого інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій залежно від формату їх роботи

Крім того, за результатами дисперсійного аналізу виявлені відмінності у сприйнятті інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій залежно від їхньої статі (рис. 2).

З рис. 2 випливає, що у досліджуваних жінок рівень сприйнятого інформаційного стресу значно вище ніж у чоловіків ($p < 0,01$). На наш погляд, установлені відмінності мають гендерну природу і пояснюються гендерними стереотипами щодо традиційного розподілу чоловіків і жінок за видами праці через існування гуманітарного та математичного складу розуму, коли всі дівчата – гуманітарії, а хлопці – математики та інженери, що часто зумовлює орієнтованість культури робочого середовища на чоловіків (STEM..., 2022).

Як наслідок, в умовах віддаленої роботи, особливо в онлайн форматі, коли необхідно користуватися різноманітними цифровими технологіями, щоби

досягти успіху (особливо для тих, хто був вимушений перейти на такий режим роботи спочатку через COVID-19, а потім – широкомасштабну війну) виникають значні утруднення в управлінні інформаційними потоками, що й може спричинити, на наш погляд, вищий рівень сприйнятого інформаційного стресу насамперед у жінок.

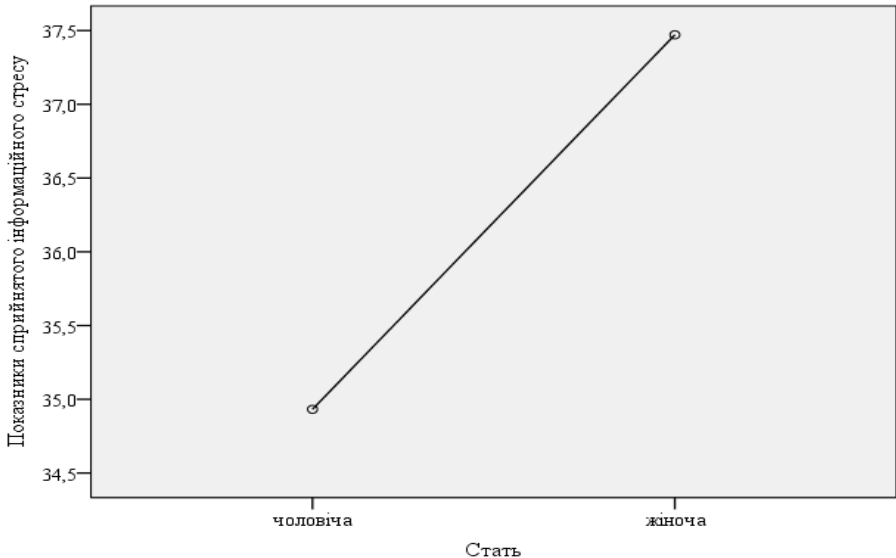


Рис. 2. Особливості сприйняття інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій залежно від їхньої статі

Даний висновок підтверджують, зокрема, статистичні дані ООН, за якими жінки залишаються меншістю в сферах цифрових технологій, комп'ютерної техніки, фізики, математики та інженерії (STEM..., 2022).

В Україні до цього часу доволі поширені гендерні упередження щодо того, що точні науки, технології та інженерія є виключно чоловічою справою, жінка є фахівцем «у галузі краси», мусить обирати професії саме гуманітарної сфери, такі, як жінка-лікар, жінка-педагог. Зазначені упередження формуються, починаючи з дитинства, через соціалізацію в сім'ї, школі та через ЗМІ, є доволі

стійкими (Власов, Рудь, 2024:354) й можуть позначатися на самосприйнятті фахівців різної статі в умовах віддаленого режиму роботи.

Парадоксальними на перший погляд виявилися результати особливостей сприйнятого інформаційного стресу фахівців соціономічних професій залежно від їхнього віку (рис. 3).

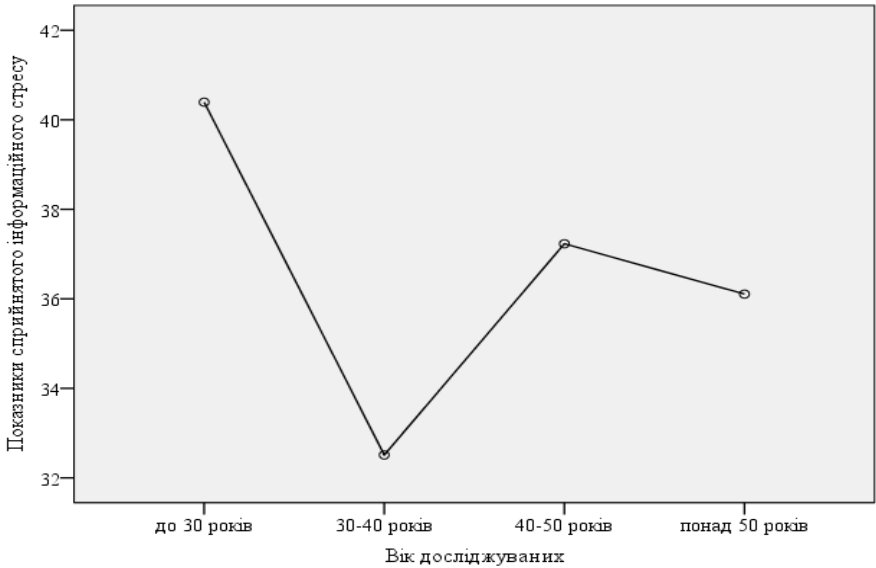


Рис. 3. Особливості сприйнятого інформаційного стресу фахівців соціономічних професій залежно від їхнього віку

Як видно з рис. 3, найвищий рівень сприйнятого інформаційного стресу фахівців соціономічних професій віком до 30 років, натомість у старших за віком досліджуваних 40 років і більше – рівень стресу нижче, при цьому найнижчий рівень інформаційного стресу констатовано у респондентів віком 30-40 років ($p < 0,01$).

Примітно при цьому, що виявлені закономірності стосуються переважно фахівців чоловічої статі (рис. 4).

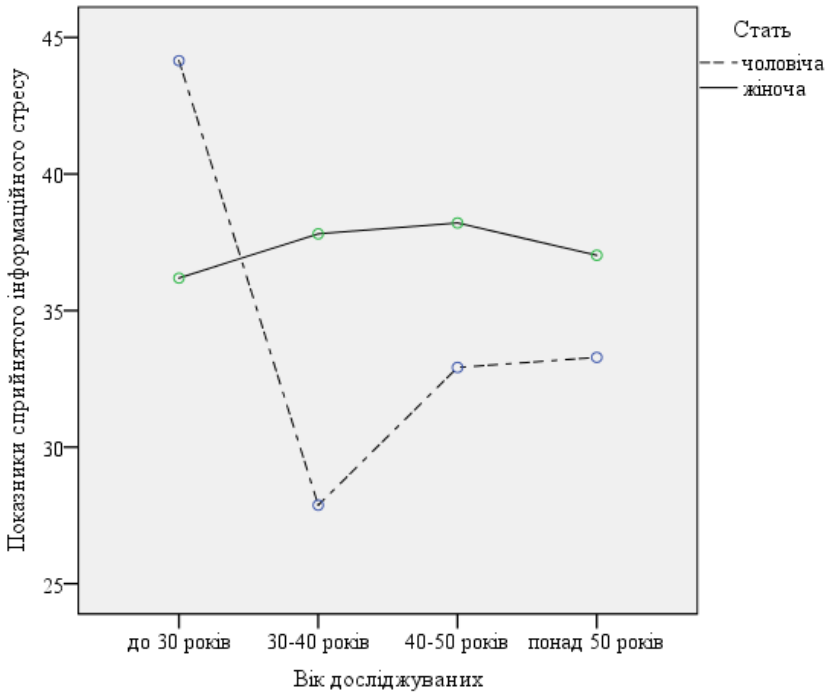


Рис. 4. Гендерні особливості сприйнятого інформаційного стресу фахівців соціономічних професій різного віку

Презентовані на рис. 4 результати свідчать, що для жінок рівень інформаційного стресу залишається доволі високим для будь-якої вікової групи ($p < 0,01$), що на наш може слугувати додатковим підтвердженням виявлених гендерних відмінностей у сприйнятті інформаційного стресу фахівців соціономічних професій.

Водночас виявлені результати потребують поглибленого вивчення у спеціальному дослідженні.

Висновки. В основу дослідження було покладено припущення про те, що існують істотні відмінності сприйняття інформаційного стресу у фахівців

соціономічних професій, пов'язані зі специфікою їх професійної діяльності, що здійснюється в різних форматах.

Виявлено доволі високі показники сприйнятого інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій. Найбільш проблемним для значної частини досліджуваних виявилось опанувати себе через перенасичення інформаційними потоками, неможливості дати їм раду; надмірні переживання через надходження інформації негативної модальності, нездатність відслідкувати інформаційні повідомлення позитивної забарвленості; роздратування через суперечливу інформацію, що надходила до них з різних інформаційних джерел, значні труднощі в інтерпретації різноманітних ситуацій та подій повсякденного життя й складанні адекватної суб'єктивної картини життєвого досвіду тощо.

За результатами кластерного аналізу виявлено 3 групи фахівців соціономічних професій з високим, середнім і низьким рівнями сприйнятого інформаційного стресу, при цьому низький рівень стресу властивий лише кожному дев'ятому респонденту, натомість майже половина досліджуваних характеризується високим рівнем сприйнятого стресу.

За результатами дисперсійного аналізу встановлено особливості сприйнятого інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій залежно від формату їх роботи, статі та віку. Щодо формату роботи, найвищий рівень сприйнятого інформаційного стресу констатований у фахівців соціономічних професій, які переважно працюють в онлайн форматі. Натомість у досліджуваних фахівців, які працюють офлайн або у змішаному форматі, рівень сприйнятого інформаційного стресу значно менше ($p < 0,01$).

Щодо статі, констатовано відмінності у сприйнятті інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій різної статі, що мають гендерну природу: у досліджуваних жінок рівень сприйнятого інформаційного стресу в умовах цифровізації суспільства значно вище ніж у чоловіків, що може бути зумовлено, зокрема, гендерними стереотипами щодо традиційного розподілу чоловіків і жінок за видами праці.

Щодо віку досліджуваних, найвищий рівень сприйнятого інформаційного стресу властивий фахівцям соціономічних професій віком до 30 років, натомість у старших за віком досліджуваних рівень стресу нижче, особливо у респондентів віком 30-40 років. При цьому виявлені закономірності стосуються переважно фахівців чоловічої статі, для жінок рівень інформаційного стресу залишається доволі високим для будь-якої вікової групи.

Проведене дослідження не вичерпує всі аспекти проблеми інформаційного стресу у фахівців соціономічних професій. **Перспективи подальшого дослідження** вбачаємо у дослідженні особливостей сприйнятого інформаційного стресу у фахівців різних професіональних груп, а також у розробленні та апробації психологічної програми розвитку здатності даної категорії фахівців до попередження та подолання інформаційного стресу.

Література

1. Власов С., Рудь Ю. Гендерні стереотипи та їхній вплив на stem-освіту: аналіз, виклики та перспективи з погляду нових горизонтів державної безпеки України. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпро, 15.03.2024 р.). У двох частинах. Ч. I. С. 353–355. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/17ed601c-1c02-4be7-9a28-9f164fe58cd4/content>
2. Градус українського суспільства під час війни / дев'ята хвиля. Gradus Research. 2023. <https://gradus.app/kk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/>
3. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*. 2020. 2, С. 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
4. Карамушка, Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посіб. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 125 с.
5. Кокун О. М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian Scientific Journal*. 2016. № 03, 11. <https://cutt.ly/YffApVA>
6. Комар Т., Варгата О. Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю. *Науковий журнал «Психологічні травелогі», 2022, № 1, С. 5–14.* <https://doi.org/10.31891/PT-2022-1-1>
7. Корольчук В. М., Корольчук М. С., Солдатов С. В. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу в системі «Людина–техніка». *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. № 15, 88–96.
8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

9. Матохнюк, Л. Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 2. С. 24-29.
10. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.
11. Пінчук О., Пінчук Н. Шкала сприйнятого інформаційного стресу: розробка та валідація. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (22 травня 2024 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 157–159. <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp>
12. *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості*: монографія. за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013.
13. STEM: руйнуй стереотипи, а не життя (03.10.2022). <https://www.prostir.ua/?news=stem-rujnuj-stereotypy-a-ne-zhyttya>
14. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. № 24. P. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
15. Goffman, E. *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. Harvard University Press. 1974. 586 p.
16. Chekalovska H., & Kovalchuk Y. Theoretical aspects of the research of professional stress of employees of socio-economic professions. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. № 200, С. 65–74.
17. Felt J., Depaoli S., Tiemensma J. Stress and Information Processing: Acute Psychosocial Stress Affects Levels of Mental Abstraction. *Anxiety Stress Coping*. 34(1), 2021. PP. 83–95. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1839646>
18. Jones F., Bright J., and Clow A. *Stress: myth, theory and research*. Harlow, England; New York, USA: Prentice Hall, 2001. 457 p.
19. Ledzińska, M., Czerniawska, E. (2008). The importance of cognitive selectiveness in the age of information flood. *Problems of Education in the 21st Century*. Vol. 5. <http://oaji.net/articles/2014/457-1392223930.pdf>
20. Pinchuk, O., Pinchuk, N., Bondarchuk, O., Balakhtar, V., & Pavlenok, K. Using E-learning to prevent informational stress of employees working remotely.

References

1. Vlasov S., Rud Yu. Hendermi stereotypy ta yikhonii vplyv na stem-osvitu: analiz, vyklyky ta perspektyvy z pohliadu novykh horizontiv derzhavnoi bezpeky Ukrainy. [Gender Stereotypes and Their Impact on Stem Education: Analysis, Challenges and Prospects from the Perspective of New Horizons of Ukraine's State Security]. In Mizhnarodna ta natsionalna bezpeka: teoretychni i prykladni aspekty [International and national security: theoretical and applied aspects]. Proceedings from: VIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia – VIII International Scientific and Practical Conference (Dnipro, 15.03.2024). (Part 1–2). (Part I, pp. 353–355). <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/17ed601c-1c02-4be7-9a28-9f164fe58cd4/content> [in Ukrainian].
2. Hradus ukraïnskoho suspilstva pid chas viiny / deviata khvyliia (2023). [The degree of Ukrainian society during the war / the ninth wave]. Gradus Research. <https://gradus.app/kk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/> [in Ukrainian]
3. Veldbrekht, O. O., & Tavrovetska, N. I. (2020). Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatsiia v umovakh viiny [The Perceived Stress Scale (PSS-10): Adaptation and Testing in the Context of War]. *Problems of Modern Psychology*. 2. 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian]
4. Karamushka, L. M. (2023). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny : navch.-metod. Posib. [Staff 's mental health in war conditions]. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. 125. [in Ukrainian]
5. Kokun, O. M. (2016). Osoblyvosti proiavu stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Peculiarities of manifestation of stress resistance of future specialists in socio-economic professions]. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian Scientific Journal*. 03, 11. <https://cutt.ly/YffApVA> [in Ukrainian]
6. Komar, T., Varhata, O. (2022). Psykhologichni osoblyvosti profesiinoho stresu fakhivtsiv sotsionomichnoho profiliiu [Psychological features of professional stress of socionomic specialists]. *Naukovyi zhurnal «Psykhologichni travelohy» – Scientific journal “Psychological Travelogues”*. 1, 5–14. <https://doi.org/10.31891/PT-2022-1-1> [in Ukrainian]
7. Korolchuk, V. M., Korolchuk, M. S., Soldatov, S. V. (2014). Analiz rezultativ dyferentsiino-intehralnoi otsinky chynnykyv profesiinoho stresu v systemi

«Liudyna–tehnika» [Analysis of the results of differential-integral assessment of occupational stress factors in the “Human-technology” system]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of extreme and crisis psychology*. 15, 88–96. [[in Ukrainian](#)]

8. Krainiuk, V. M. (2007). *Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia* [Psychology of personality stress resistance: a monograph]. Kyiv : Nika-Center. 432. [[in Ukrainian](#)]

9. Matokhniuk, L. (2022). Vplyv informatsii na psykholohichni stan osobystosti v krytychnykh sytuatsiiakh [Influence of information on the psychological state of the individual in critical situations]. *Naukovi visnyk Vinnytskoi akademii bezpererвної osvity. Seriia «Pedahohika. Psykholohiia» – Scientific Bulletin of Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series “Pedagogy. Psychology”*. 2. 24–29. [[in Ukrainian](#)]

10. Myronets, S. M. (2020). *Psykholohiia diialnosti mizhnarodnykh humanitarnykh misii: teoretychni ta prykladni aspekty : monohrafiia* [Psychology of international humanitarian missions: theoretical and applied aspects: monograph]. Kyiv : Kyiv National University of Trade and Economics. 712. [[in Ukrainian](#)]

11. Pinchuk, O., Pinchuk, N. (2024). Shkala spryiniatoho informatsiinoho stresu: rozrobka ta validyzatsiia [Scale of perceived information stress: development and validation]. In: *Psykholoho-pedahohichniy suprovid profesiinoi pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv v umovakh voiennoho stanu – Psychological and pedagogical support of professional training and advanced training of specialists in conditions of martial law, Proceedings from: XIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia – XIII International Scientific and Practical Conference* (Kyiv, 22.05.2024). (pp. 157–159). <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp> [[in Ukrainian](#)]

12. Chepeleva, N. V. (Ed.). (2013). *Rozuminnia ta interpretatsiia zhyttievoho dosvidu yak chynnyk rozvytku osobystosti: monohrafiia* [Understanding and Interpretation of Life Experience as a Factor of Personality Development: monograph]. Kirovograd: Imex Ltd. [[in Ukrainian](#)]

13. STEM: ruinui stereotypy, a ne zhyttia [STEM: break stereotypes, not life]. – *Prostir: website*. Retrieved from <https://www.prostir.ua/?news=stem-rujnuj-stereotypy-a-ne-zhyttya> [[in Ukrainian](#)]

14. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

15. Goffman, E. (1974). *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. Harvard University Press.
16. Chekalovska H., & Kovalchuk Y. (2024). Theoretical aspects of the research of professional stress of employees of socio-economic professions. *Scientific Collection «InterConf»*. 200, 65–74.
17. Felt J., Depaoli S., Tiemensma J. (2021). Stress and Information Processing: Acute Psychosocial Stress Affects Levels of Mental Abstraction. *Anxiety Stress Coping*. 34(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1839646>
18. Jones F., Bright J., and Clow A. (2001). *Stress: myth, theory and research*. Harlow, England; New York, USA: Prentice Hall.
19. Ledzińska, M., Czerniawska, E. (2008). The importance of cognitive selectiveness in the age of information flood. *Problems of Education in the 21st Century*. Vol. 5. <http://oaji.net/articles/2014/457-1392223930.pdf>
20. Pinchuk, O., Pinchuk, N., Bondarchuk, O., Balakhtar, V., & Pavlenok, K. (2023). Using E-learning to prevent informational stress of employees working remotely. *Information Technologies and Learning Tools*. 98(6), 177–189. <https://doi.org/10.33407/itlt.v98i6.4689>

Pinchuk O.I.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PERCEPTION OF INFORMATION STRESS BY SPECIALISTS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS

The article presents the results of an empirical study of the peculiarities of the perception of information stress by specialists of socio-economic professions in general and those who work remotely in particular. The study was based on the assumption of significant differences in the perception of information stress by specialists of socio-economic professions, associated with the specifics of their professional activities, which are carried out in different formats.

Quite high rates of perceived information stress were found in the majority of specialists of socio-economic professions, who find it difficult to control themselves due to oversaturation with information flows; excessive experiences due to the receipt of information of a negative modality, inability to track information messages of a positive color; significant difficulties in interpreting various situations and events of everyday life and compiling an adequate subjective picture of life experience based on perceived information, etc.

The results of a cluster analysis were presented, according to which socio-economic professions were divided into 3 groups with high, medium and low levels of perceived information stress, while a low level of stress was detected only in every ninth respondent. Almost half of the studied subjects were classified as a group with a high level of perceived stress.

Statistically significant features of the perception of information stress by specialists in socio-economic professions depending on the format of their work (online, offline or mixed format) were analyzed, which indicate the special stressogenicity of information influences for specialists working in remote work mode. Special attention was also paid to the gender and age aspect of the perception of information stress by respondents.

Prospects for further research are outlined, which include the study of the peculiarities of perceived information stress in specialists of different professional groups, as well as the development and testing of a psychological program for developing the ability of this category of specialists to prevent and overcome information stress.

Key words: *stress, information, information stress, perceived information stress, professional activity, specialists of socio-economic professions, social environment, gender, personality, remote work mode.*

Пінчук Олександра Ігорівна – аспірантка кафедри психології, Державний торговельно-економічний університет, м. Київ.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті представлено дослідження психологічних умов розвитку резильєнтності дітей молодшого шкільного віку. Виокремлено чинники переживання травматичного стресу серед яких: насильство, жорстоке поводження, знуцання, тілесні покарання, нещасні випадки, транспортні аварії, переслідування, небезпечні для життя діагнози, тероризм і переміщення, спричинені військовими, політичними діями та стихійними лихами, загрози життю і здоров'ю, пов'язані з воєнними конфліктами. Обґрунтовано специфічність розгортання травмівних переживань дітей у відповідь на важкі випробування, яке характеризується тривалістю та замаскованістю деструктивних наслідків, зміною сприйняття оточуючого світу та способи взаємодії з ним тощо. Узагальнено вікові особливості травмівних переживань молодших школярів: підвищена пильність / гіперактивність, уникнення думок або розмов про травматичну подію або про місця, дії та людей, пов'язані з нею; нав'язливі або небажані думки, зростання некерованої агресивної, непокірної або опозиційної поведінки, спалахи гніву, проблеми в соціальному оточенні, підвищена емоційність у вигляді нападів плачу, підвищеної чутливості або дратівливості, регресивна поведінка, навчальні труднощі, що можуть стосуватися як академічної успішності, так і поведінки тощо. Факторами розвитку резильєнтності визначено: наявність підтримки (сім'я, друзі, школа), когнітивні здібності, позитивне самосприйняття, морально-ціннісне залучення та саморегуляція, згуртованість громади, а також інтервенції, що сприяють розвитку життєстійкості. Презентовано психологічні умови розвитку резильєнтності молодших школярів: 1) створення безпечного довірливого середовища; 2) розвиток автономії та відповідальності; 3) надання емоційної підтримки дитині; 4) розвиток ресурсів дитини через відновлення віри дитини у власні сили; 5) моделювання конструктивних стратегій подолання стресу; 6) залучення та підтримка сім'ї, психологічна просвіта батьків чи опікунів; 7) реалізація заходів, спрямованих на роботу з травмівними переживаннями та

профілактику повторної травматизації молодшого школяра; 8) системність розвитку резильєнтності молодших школярів.

***Ключові слова:** резильєнтність, молодші школярі, травма, травмівні переживання, травматична подія, стрес, травматичний стрес.*

Постановка проблеми. Тривала війна, ситуації загроз, втрат, невизначеності впливають на якість функціонування особистості на всіх рівнях: емоційному, психологічному, фізичному, когнітивному, соціальному. Беззаперечно, під впливом непередбачуваних, ускладнених, екстремальних обставин опиняються і потерпають найбільш вразливі категорії осіб, серед яких є діти. Перебуваючи в умовах затяжної повторюваної травматизації діти можуть відчувати безпосередню або опосередковану загрозу, проте не завжди можуть адекватно її сприймати та переживати. Тому для сучасної психологічної науки і практики постає актуальне завдання розробки та реалізації дієвої системи психосоціальної підтримки дітей. Серед актуальних напрямків дослідження особливостей реагування на вплив несприятливих екстремальних обставин та розвитку здатності опиратися негативним викликам особливого значення набувають розвідки, пов'язані із резильєнтністю, психологічною стійкістю, відновлюваністю.

Потребують підвищеної уваги дослідження, спрямовані на вивчення психологічних особливостей впливу війни на психоемоційний розвиток молодшого школяра, оскільки дітям цього вікового періоду властива підвищена вразливість, емоційна лабільність та сугестивність, що може визначати ступінь реагування на хронічний стрес і травматичні події, що, у свою чергу, може впливати на подальше становлення особистості дитини, її психологічну, соціальну та фізичну адаптацію.

Саме тому визначення психологічних умов розвитку резильєнтності молодших школярів може допомогти широкому колу фахівців сфер охорони здоров'я, освіти, психічного здоров'я, соціального захисту розробити та впровадити ефективні стратегії і практики для розвитку та підтримки психологічної стійкості, на основі аналізу ролі зовнішніх і внутрішніх чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення впливу травматичних факторів на розвиток дітей привертає увагу дослідників протягом багатьох років і стосується різних аспектів зазначеної проблеми. Наголошується, що понад 3,2 мільйона дітей в Україні потребують психосоціальної та

психіатричної підтримки, а приблизно 15 % дітей відповідають критеріям попереднього діагнозу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) відповідно до DSM-5, оскільки вони мали досвід міграції, втрати або розлуки зі значущими дорослими (батьками, опікунами), психічної та фізичної травми, поглиблення вже існуючих ризиків занедбаності та насильства, а також обмежений доступ до освітніх та інших послуг (Martsenkovskiy, 2024; Child Protection Ukraine, 2024). Переживання травматичного стресу може бути спричинене різними чинниками, серед яких виокремлюють: різні форми насильства (фізичне, психологічне, сексуальне), жорстоке поводження, знущання, тілесні покарання, нещасні випадки, транспортні аварії, переслідування, небезпечні для життя діагнози, тероризм і переміщення, спричинені військовими, політичними діями та стихійними лихами, загрози життю і здоров'ю, пов'язані з воєнними конфліктами (Smith, 2001; Spates, 2007). Ці події здатні викликати травматичний стрес, коли наявне усвідомлення причин змін психологічного стану в наслідок зовнішніх обставин, що абсолютно руйнує звичний спосіб життя та викликає бурхливі емоційні переживання і загострення почуття безпорадності. Тривають розвідки щодо довгострокових та короткострокових ризиків, пов'язаних із впливом різних джерел травми, що впливають на особистісну і соціальну дезінтеграцію дитини (Чикур, Ригель, & Губарева, 2023; Яцина, 2022; Abate, 2024; Masten, 2018). Також підкреслюється, що стадії розвитку особистості дитини та соціальна ситуація впливають на короткострокову реакцію на травму, а також на те, наскільки успішно дитина переходить до наступних стадій розвитку (Abate, 2024). Разом з тим, важливе значення має базисне переконання (внутрішні робочі моделі) щодо доброзичливості оточуючого світу та цінності власного Я, що впливає на становлення почуття захищеності та довіри до світу в цілому (Janoff-Bulman, Berger, 2000). Однак ці основні припущення руйнуються під впливом досвіду травми і докорінно змінюють сприйняття дитиною світу і зменшують відчуття психологічної безпеки та контролю (Janoff-Bulman, 1992).

Разом з тим, широку увагу привернули розробки моделі позитивного розвитку в контексті несприятливих обставин, які були описані як явища резильєнтності або життєстійкості (Гусак та ін., 2017; Лазос, 2023; Cherry, 2023; Werner, 2000), хоча на сьогодні спостерігається відсутність консенсусу щодо її визначення, а також підкреслюється, що резильєнтність є багатогранним поняттям, яку розглядають як здатність, характеристику особистості, процес або результат позитивної адаптації до несприятливих обставин (Лазос, 2023; Infurna, 2024).

Мета статті – розкрити фактори та психологічні умови розвитку резильєнтності дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдання роботи: 1) з'ясувати специфічність розгортання травмівних переживань дітей молодшого шкільного віку; 2) означити фактори розвитку резильєнтності молодших школярів; 3) визначити сутність, принципи та психологічні умови розвитку резильєнтності дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз чисельної кількості сучасних досліджень дозволяє стверджувати про наявність відмінності та специфічності травмівних переживань дітей у відповідь на важкі випробування, ніж представленість таких переживань у дорослих людей. Особливість та одночасно небезпека розгортання психотравм у дітей полягає у тривалості та завуальованості деструктивних наслідків, які складно ідентифікувати як самій дитині, такі її оточенню. Діти, що зазнали впливу травматичних ситуацій, можуть докорінно змінити сприйняття оточуючого світу та способи взаємодії з ним. На інтенсивність протікання реакції на складні життєві обставини впливають вікові особливості та етапи психофізіологічного розвитку, характеристики пережитих травматичних подій (інтенсивність, тривалість), особливості стосунків з батьками та іншими членами сім'ї, ознаки психологічної, соціальної, безпекової ситуації в нових реаліях життя дитини тощо (Психологічна підтримка..., 2022).

Визначаючи психологічні умови розвитку резильєнтності молодших школярів варто зупинитися на вікових особливостях травмівних переживань дітей цього вікового періоду. Так, дослідники виокремлюють деякі характерні ознаки та загальні симптоми, що притаманні дітям та підліткам, зокрема молодшим школярам, які охоплюють усі сфери реагування на травматичні складні, непередбачувані події, серед яких відслідковуються емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні прояви (Психологічна допомога..., 2022; Психологічна підтримка..., 2022; Spates et al., 2007):

— підвищена пильність / гіперактивність, як неадекватний обставинам стан підвищеної реакції на подразники, що супроводжується фізіологічними та психологічними симптомами (наприклад, підвищеною настороженістю, прискореним серцебиттям і диханням), оскільки більшість травмованих дітей бояться гучних і різких звуків і часто відчувають себе знервованими або виглядають занадто зосередженими у постійній готовності до потенційних небезпек;

— уникнення думок або розмов про травматичну подію або про місця, дії та людей, пов'язані з нею;

— нав'язливі або небажані думки (повторювані, тривожні думки або спогади про травматичну подію), коли дитина може відчувати, що вона наче реально переживає подію, яке може супроводжуватися кошмарами, пов'язаними з нею.

— некерована поведінка, зростання агресивної, непокірної або опозиційної поведінки, спалахи гніву (дитина не має достатнього когнітивного розвитку, щоб ефективно виражати свої емоції, тому вони передають їх у своїх діях і поведінці, намагаючись посилити відчуття контролю як способу впоратися з тривогою через невизначеність і непередбачуваність світу, в якому вони живуть);

— проблеми в соціальному оточенні (складні стосунки з вчителями та авторитетними особами, підвищена конфліктність з однолітками, а також проблем із заведенням або утриманням друзів через підвищене бажання контролювати своє оточення, в тому числі однолітків, що спричиняє проблеми в управлінні здоровими дружніми стосунками);

— підвищена емоційність у вигляді нападів плачу, підвищеної чутливості або дратівливості;

— регресивна поведінка (імітація поведінки, яка набагато молодша за їхній реальний вік, вияви істерики або підвищеної вербальної агресії, наприклад, обзивання, прокльони та образливі висловлювання на адресу інших);

— навчальні труднощі можуть стосуватися як академічної успішності, так і поведінки через складність зосередитися або слухати вказівки, що призводить до погіршення оцінок.

Важливу роль у розвитку здатності протистояти викликам і адаптуватися до несприятливих, складних життєвих обставин відіграє резильєнтність як комплекс внутрішніх резервів, адаптаційного потенціалу та умов середовища, що допомагають дитині зберігати здатність до позитивного розвитку та протистояти викликам і адаптуватися до життєвих змін.

У сучасних дослідженнях феномен резильєнтності визначають як здатність окремої людини або групи людей пом'якшувати негативний вплив надзвичайних ситуацій, використовуючи доступні ресурси для попередження психологічних проблем і розладів. Науковці підкреслюють, що резильєнтність можна розглядати як позитивний вольовий психічний стан, що взаємопов'язаний

з мотивацією особистості та забезпечує адекватну адаптацію у складних ситуаціях (Masten, 2014). Водночас це також особистісний ресурс, який спрямовує людину на вибір певних стратегій подолання труднощів. Разом з тим, наголошується на складності та багатовимірності феномену резильєнтності, яка сприяє не лише подоланню наслідків травматичної події, а і допомагає відновитися та успішно адаптуватися до змінюваних умов життя, зберігаючи функціональність та забезпечуючи благополуччя (Hobfoll, 2015). Г. Лазос та інші дослідники вважають, що резильєнтність включає не лише здатність до подолання, а й можливість досягнення позитивних результатів у майбутньому, попри високі ризики, зберігаючи основні особистісні властивості (Лазос, 2023; Kennison, & Spooner, 2020).

Серед факторів розвитку резильєнтності наголошується на важливості врахування комплексного підходу, в межах якого важливими є: наявність підтримки (сім'я, друзі, школа), когнітивні здібності, позитивне самосприйняття, морально-ціннісне залучення та саморегуляція, згуртованість громади, а також інтервенції, що сприяють розвитку життєстійкості, зокрема інтервенції КПТ, інтервенції, засновані на усвідомленості, або змішані інтервенції, для посилення програм розвитку резильєнтності (Abate, et al., 2024).

Варто зазначити, що сучасному стану надання психологічної допомоги відповідає два ключових підходи, які умовно можна назвати травмо-фокусована допомога та травмо-інформована допомога. Якщо для першого виду допомоги характерне опрацювання психотравмуючої ситуації для мінімізації ризику виникнення ускладнень, то для другого – створення безпечного середовища для підтримки стійкості та відновлення за рахунок повернення контролю, пошуку особистісних ресурсів та налагодження соціальної взаємодії (Кузікова, 2022; Knight, 2019). У зв'язку зі зміною вектору надання психологічної допомоги в екстремальних травмуючих ситуаціях питання стійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання привертають посилену увагу фахівців допомагаючих спеціальностей.

Водночас, травматичні події війни, як то розлука з близькими людьми, загрози життю, втрати, насильство, мають істотний вплив на психосоціальний розвиток дитини, їхнє психічне, фізичне здоров'я та благополуччя (Bürgin, 2022; Marques-Feixa, 2023). З іншого боку, вираженість посттравматичних ускладнень залежить від сукупності факторів: віковий період психофізіологічного розвитку дитини, спосіб реагування та надання підтримки з боку батьків, характеристики (інтенсивність, тривалість, значущість) травматичної події тощо.

Працюючи з дітьми, що зазнали травматичного стресу, фахівцям необхідно дотримуватися професійних стандартів та етичних принципів надання психологічної підтримки і допомоги цій категорії дітей. Серед виокремлених постулатів ключовими визначено наступні принципи: принцип безпеки (створення атмосфери психологічної та емоційної безпеки для дитини), принцип зацікавленості (демонстрація дружнього до дитини ставлення, поваги та турботи), принцип мінімізації травми (мінімізація, пов'язаних з травматичною подією переживань задля уникнення повторного травмування, моделювання здорового реагування через демонстрацію спокою, ввічливості, організованості, особистої корисності), принцип відповідальності (трансляція відкритості, послідовності, передбачуваності, підтримка усвідомленості щодо власних дій та їх наслідків), принцип конфіденційності (використання інформації, яку повідомляє дитина лише в її інтересах, нерозголошення особистої інформації особам, які не дотичні до процесу психологічного супроводу та допомоги дитині), принцип професіоналізму (відповідальне ставлення за надання психологічного супроводу та допомоги незалежно від поведінки чи реакцій дитини), принцип достатнього мінімуму (надання психологічної допомоги враховуючи вікові та психологічні особливості дитини, використання форм та методів роботи, враховуючи можливе перевантаження), принцип чіткого розуміння меж професійної компетентності (здійснення допоміжних інтервенцій дитині в межах професійної компетентності, відповідно до своїх професійних знань та призначення, перенаправлення, за потреби, до інших спеціалістів, залучення наявних механізмів підтримки дитини в громаді через освітні системи, загальні медичні послуги, загальні послуги в галузі психічного здоров'я, соціальні послуги тощо) (Психологічна підтримка..., 2022.).

Психологічні умови розвитку резильєнтності допомагають фахівцям організувати психологічну підтримку для кращого розуміння і реалізації дітьми своїх внутрішніх ресурсів, такі як емоційна регуляція, самопідтримка та оптимістичне ставлення до життя. Такі підходи дозволяють сформувати в дітей здатність управляти своїми емоціями, що важливо для психічного здоров'я, психологічного благополуччя та стійкості.

Задоволення психологічних потреб дітей на цьому етапі їх розвитку може запобігти виникненню серйозних емоційних розладів у майбутньому, таких як тривожні або депресивні стани, натомість створити таке середовище, яке забезпечує розвиток здорової самооцінки, емоційної стійкості та впевненості в собі. Визначення умов розвитку резильєнтності дозволить підготувати дітей до

стресових ситуацій, з якими вони можуть зіткнутися в майбутньому (наприклад, травмуючі події або зміни в житті), посилюючи здатність дітей розпізнавати, обробляти і долати стресові ситуації, що надає їм можливість швидше відновлюватися після пережитих труднощів.

Виокремлення психологічних умов розвитку резильентності сприяє виявленню потенційних труднощів, з якими стикаються діти, і дозволяє своєчасно вжити заходів щодо надання необхідної підтримки. Це може бути особливо важливим у випадках травм або складних соціальних ситуацій (наприклад, булінг або сімейні конфлікти), що можуть позначитися на розвитку дитини. З іншого боку, це дозволить створити сприятливе навчальне середовище, де діти зможуть відчувати безпеку та підтримку. Коли педагогічний колектив активно працює над розвитком емоційної стійкості, діти краще адаптуються до вимог навчання, вчать вирішувати конфлікти і будувати позитивні стосунки з однокласниками.

В контексті розвитку резильентності важливими є успішна соціалізація дітей, їх позитивна соціальна взаємодія, яка сприятиме формуванню здорових і стабільних стосунків з однолітками та значущими дорослими.

Створення та реалізація програм розвитку резильентності, які базуються на психологічних умовах дозволяє сформувати у дітей та дорослих розуміння важливості психічного здоров'я, що сприятиме не лише покращенню їхнього емоційного благополуччя, а й забезпечує готовність до допомоги іншим у разі виникнення психоемоційних труднощів.

Отже, психологічні умови розвитку резильентності у молодших школярів охоплюють багато аспектів, що забезпечують емоційну стабільність, самовизначення та підтримку, як результат, створюють базис для подолання молодшими школярами труднощів та адаптації до стресових ситуацій. До них ми відносимо:

1) створення безпечного та стабільного середовища довіри, коли в атмосфері фізичної та емоційної безпеки, дитина почувається більш захищеною, а послідовність, структурованість та передбачуваність дозволяє встановити чіткі правила, розклад, аби посилити відчуття контролю дитини над своїм життям;

2) розвиток автономії та відповідальності шляхом створення ситуацій, коли молодші школярі будуть мати можливість брати на себе відповідальність, приймати рішення та розвивати впевненість у своїх силах, оскільки саме підтримка у досягненні цілей, навіть якщо ці цілі невеликі, дає дітям відчуття впевненості і здатності долати труднощі;

3) надання емоційної підтримки, спрямованої на допомогу дитині усвідомити, визнати та виразити свої емоції (як негативні, так і позитивні), використання технік та прийомів емоційної регуляції (дихання, арттерапія, ігрова терапія);

4) розвиток ресурсів дитини через відновлення віри дитини у власні сили за допомогою м'якого залучення до активностей, де вона може досягти успіху, створення умов для розвитку та вдосконалення соціальних, когнітивних, фізичних навичок, надаючи підтримку досягнень, позитивний фідбек і похвалу;

5) моделювання конструктивних стратегій подолання стресу, використовуючи ігрові та креативні практики, як, наприклад, за допомогою ігрової терапії, де діти можуть краще та екологічніше виражати свої переживання через гру, а включення творчих видів діяльності (малювання, ліплення, музика) допомагає дитині впоратися з пережитою травмою;

6) залучення та підтримка сім'ї, психологічна просвіта батьків чи опікунів для побудови здорових стратегій подолання проблем, які забезпечують гармонійні стабільні стосунки, особливо у стресових ситуаціях, плекання спільних сімейних цінностей, заснованих на прийнятті, прив'язаності та любові, побудова послідовності вимог і справедливої дисципліни;

7) реалізація заходів, спрямованих на роботу з травмованими переживаннями та профілактику повторної травматизації молодшого школяра за допомогою організації індивідуальних та групових консультацій дітей, батьків, вчителів та інших людей зі сфери соціального оточення для підвищення обізнаності та поважного ставлення;

8) системність розвитку резильєнтності молодших школярів передбачає створення цілісної, систематичної і послідовної допомоги, яка сприяє їхньому психоемоційному відновленню та адаптації до нормального функціонування в усіх сферах життя (співпраця психологів, соціальних працівників, педагогів і лікарів для створення комплексної програми підтримки, яка буде відповідати всім потребам дитини).

Висновки. Психологічні умови розвитку резильєнтності молодших школярів охоплюють багато аспектів, що забезпечують емоційну стабільність, самовизначення та підтримку. Вони створюють базу для подолання труднощів та адаптації до стресових ситуацій. Успішний розвиток резильєнтності залежить від інтеграції емоційної підтримки, здорових соціальних відносин, можливості для самовираження та розвитку емоційного інтелекту.

Перспективами подальших досліджень виступатиме розробка міждисциплінарних програм підтримки дітей молодшого шкільного віку, що зазнали негативного впливу травми або стресу, які об'єднуюватимуть психологічну допомогу, медичне обслуговування та соціальну підтримку, є важливим напрямком для покращення та розвитку резильєнтності у складних життєвих ситуаціях.

Література

1. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу. [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». 2017. 174 с/
2. Кузікова С. Б., Злишков В. Л., та Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 2022. 2, С. 64–70. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>
3. Лазос, Г. Психодинамічний погляд на проблему резильєнтності. *Український психоаналітичний журнал*, 2023. 1(3), С. 35–44. <https://doi.org/10.32782/upj/2023-3-6>
4. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купреєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.
5. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К. 2022. 104 с.
6. Чикур Л. Д., Ригель О. В., & Губарева Д. В. Вплив російсько-української війни на психологічний стан дітей та методи його стабілізації. *Перспективи та інновації науки*, 2023. 12(30), С. 827–838.
7. Яцина, О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2022. 7(25). С. 554–567.
8. Abate, B. B., Sendekie, A. K., Tadesse, A. W., Engdaw, T., Mengesha, A., Zemariam, A. B., Alamaw, A. W., Abebe, G., & Azmeraw, M. Resilience after adversity: an umbrella review of adversity protective factors and resilience-promoting interventions. *Frontiers in psychiatry*, 2024. 15, PP. 1391312. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1391312>

9. Bürgin D., Anagnostopoulos D., the Board and Policy Division of ESCAP. et al. Impact of war and forced displacement on children's mental health – multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches, *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 2022. 31, PP. 845–853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>
10. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. 2023. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
11. Child Protection Ukraine. Child Protection AoR's Key Messages. 2024. Retrieved from <https://reliefweb.int/report/ukraine/child-protection-aors-key-messages>
12. Hobfoll S. E., Stevens N. R., & Zalta A. K. Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 2015. 26(2), PP. 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>
13. Infurna F. J., Jayawickreme E., Woods-Jaeger B., & Zalta A. K. Understanding adaptive responses to adversity: Introduction to the special issue on rethinking resilience and posttraumatic growth. *American Psychologist*, 2024. 79(8), PP. 989–998. <https://doi.org/10.1037/amp0001442>
14. Janoff-Bulman R. *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press. 1992.
15. Janoff-Bulman R., & Berger A. R. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. In J. H. Harvey, & E. D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives*. 2000. 29–44.
16. Kennison S., & Spooner V. Childhood relationships with parents and attachment as predictors of resilience in young adults. *Journal of Family Studies*. 2020. 29. PP. 1-13. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1861968>
17. Knight C. Trauma informed practice and care: Implications for field instruction. *Clinical Social Work Journal*, 2019. 47(1), PP. 79–89. <https://doi.org/10.1007/s10615-018-0661-x>
18. Marques-Feixa L., Palma-Gudiel H., Romero S., Moya-Higueras J., Rapado-Castro M., Castro-Quintas Á., ... Fañanás L. Childhood maltreatment disrupts HPA-axis activity under basal and stress conditions in a dose–response relationship in children and adolescents. *Psychological Medicine*, 2023. 53(3), PP. 1060–1073. <https://doi.org/10.1017/S003329172100249X>
19. Martsenkovskiy D., Karatzias T., Hyland P., Shevlin M., Ben-Ezra M., McElroy E., Redican E., Vang M. L., Cloitre M., Ho G. W. K., Lorberg B., & Martsenkovsky I. Parent-reported posttraumatic stress reactions in children and adolescents: Findings from the mental health of parents and children in Ukraine study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2024. 16(8), PP. 1269–1275. <https://doi.org/10.1037/tra0001583>

20. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 2014. 85(1), PP. 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
21. Masten A. S., & Barnes A. J. Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children (Basel, Switzerland)*, 2018. 5(7), P. 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
22. Smith D. Children in the heat of war. *APA Monitor on Psychology*. 2001. 32(8), 29. URL: <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar>
23. Spates R. C., Samaraweera N., Plaisier B., Souza T., & Otsui K. Psychological impact of trauma on developing children and youth. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 2007. 34(2), PP. 387–405. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2007.04.007>
24. Werner E. E. Protective factors and individual resilience. In P. Shonkoff, S. J. Meisels (Eds.). *Handbook of Early Childhood Intervention* (2d ed). 2000. (pp. 115–132). New York, NY: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>

References

1. Husak, N., Chernobrovkina, V., & Chernobrovkin, V. ta in. (2017). *Psykhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: pidkhid rezyliens [Psychosocial support in emergency situations: resilience approach]*. Kyiv: NaUKMA. [in Ukrainian]
2. Kuzikova, S. B., Zlyvkov, V. L., & Lukomska, S. O. (2022). Vikovi osoblyvosti perezhyvannya travm viiny: intehratyvnyi pidkhid [Age-related peculiarities of experiencing war trauma: an integrative approach]. *Scientific Bulletin of KhDU. Series Psychological sciences*, 2, 64–70. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9> [in Ukrainian]
3. Lazos, H. (2023). Psykhodynamichni pohliad na problemu rezilientnosti. [A psychodynamic view of the problem of resilience]. *Ukrainian psychoanalytic journal*. 1(3), 35–44. <https://doi.org/10.32782/upj/2023-3-6> [in Ukrainian]
4. Prorok N. V. (Ed.). (2022). *Psykhologichna dopomoha ditiam v umovakh voiennoho stanu : dovidnyk vykhovateliv doshkilnykh navchalnykh zakladiv i vchyteliv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. [Psychological assistance to children under martial law: a handbook for teachers of preschool educational institutions and teachers of secondary schools]*. Kyiv. 155 c. [in Ukrainian]
5. Kalashnyk, O. (Ed.). *Psykhologichna pidtrymka ta dopomoha ditiam, yaki perezhlyly travmatychni podii : navch.-metod. posib. [Psychological support and*

assistance to children who have experienced traumatic events: a study guide]. Kyiv. 2022. 104 p. [in Ukrainian]

6. Chykur, L. D., Ryhel, O. V., & Hubarieva, D. V. (2023). Vplyv rosiisko-ukrainskoi viiny na psykholohichni stan ditei ta metody yoho stabilizatsii [The impact of the Russian-Ukrainian war on the psychological state of children and methods of its stabilization]. *Perspectives and innovations of science*. 12(30), 827–838. [in Ukrainian]

7. Я Іатсына, О. Ф. (2022). Vplyv viiny na psykhykhe zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhyky ditei ta pidlitkiv. *Perspectives and innovations of science*. 7(25). 554–567. [in Ukrainian]

8. Abate, B. B., Sendekie, A. K., Tadesse, A. W., Engdaw, T., Mengesha, A., Zemariam, A. B., Alamaw, A. W., Abebe, G., & Azmeraw, M. (2024). Resilience after adversity: an umbrella review of adversity protective factors and resilience-promoting interventions. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1391312. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1391312>

9. Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., the Board and Policy Division of ESCAP. et al. (2022). Impact of war and forced displacement on children’s mental health – multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches, *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 31, 845–853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>

10. Cherry, K. (2023). What Is Resilience? Verywell mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

11. Child Protection Ukraine. (2024). Child Protection AoR’s Key Messages. Retrieved from <https://reliefweb.int/report/ukraine/child-protection-aors-key-messages>

12. Hobfoll, S. E., Stevens, N. R., & Zalta, A. K. (2015). Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>

13. Infurna, F. J., Jayawickreme, E., Woods-Jaeger, B., & Zalta, A. K. (2024). Understanding adaptive responses to adversity: Introduction to the special issue on rethinking resilience and posttraumatic growth. *American Psychologist*, 79(8), 989–998. <https://doi.org/10.1037/amp0001442>

14. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

15. Janoff-Bulman, R., & Berger, A. R. (2000). The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. In J. H. Harvey, & E. D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives*. 29–44.

16. Kennison, S., & Spooner, V. (2020). Childhood relationships with parents and attachment as predictors of resilience in young adults. *Journal of Family Studies*. 29. 1-13. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1861968>

17. Knight C. (2019). Trauma informed practice and care: Implications for field instruction. *Clinical Social Work Journal*, 47(1), 79–89. <https://doi.org/10.1007/s10615-018-0661-x>
18. Marques-Feixa, L., Palma-Gudiel, H., Romero, S., Moya-Higueras, J., Rapado-Castro, M., Castro-Quintas, Á., ... Fañanás, L. (2023). Childhood maltreatment disrupts HPA-axis activity under basal and stress conditions in a dose–response relationship in children and adolescents. *Psychological Medicine*, 53(3), 1060–1073. <https://doi.org/10.1017/S003329172100249X>
19. Martsenkovskiy, D., Karatzias, T., Hyland, P., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., & Martsenkovsky, I. (2024). Parent-reported posttraumatic stress reactions in children and adolescents: Findings from the mental health of parents and children in Ukraine study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(8), 1269–1275. <https://doi.org/10.1037/tra0001583>
20. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
21. Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children (Basel, Switzerland)*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
22. Smith, D. (2001). Children in the heat of war. *APA Monitor on Psychology*, 32(8), 29. URL: <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar>
23. Spates, R. C., Samaraweera, N., Plaisier, B., Souza, T., & Otsui, K. (2007). Psychological impact of trauma on developing children and youth. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 34(2), 387–405. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2007.04.007>
24. Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In P. Shonkoff, S. J. Meisels (Eds.). *Handbook of Early Childhood Intervention* (2d ed). (pp. 115–132). New York, NY: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>

Pinchuk N.I., Kovalenko V.O.

Psychological conditions for the development of resilience in primary school children

The article presents a study of the psychological conditions for the development of resilience in primary school children. Factors of traumatic stress experience are identified, including: violence, abuse, bullying, corporal punishment, accidents, traffic accidents, persecution, life-threatening diagnoses, terrorism and

displacement caused by military, political actions and natural disasters, threats to life and health associated with military conflicts. The specificity of the development of children's traumatic experiences in response to difficult trials is substantiated, which is characterized by the duration and masking of destructive consequences, changes in the perception of the surrounding world and ways of interacting with it, etc. The age-related characteristics of traumatic experiences in primary school children are summarized: increased alertness / hyperactivity, avoidance of thoughts or conversations about the traumatic event or about places, actions, and people associated with it; intrusive or unwanted thoughts, increased uncontrollable aggressive, rebellious, or oppositional behavior, outbursts of anger, problems in the social environment, increased emotionality in the form of crying spells, increased sensitivity or irritability, regressive behavior, learning difficulties that may relate to both academic performance and behavior, etc. Factors for the development of resilience have been identified as: the availability of support (family, friends, school), cognitive abilities, positive self-perception, moral and value engagement and self-regulation, community cohesion, as well as interventions that contribute to the development of resilience. The psychological conditions for the development of resilience in primary school children are presented: 1) creating a safe, trusting environment; 2) developing autonomy and responsibility; 3) providing emotional support to the child; 4) developing the child's resources through restoring the child's faith in his or her own strength; 5) modeling constructive strategies for overcoming stress; 6) involving and supporting the family, psychological education of parents or guardians; 7) implementing measures aimed at working with traumatic experiences and preventing re-traumatization of primary school children; 8) systematic development of resilience in primary school children.

Key words: *resilience, younger schoolchildren, trauma, traumatic experiences, traumatic event, stress, traumatic stress.*

Пінчук Наталія Іванівна – доцент кафедри психології управління ДЗВО «Університет менеджменту освіти», кандидат психологічних наук, доцент, м. Київ;

Коваленко Валерій Олександрович – аспірант кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Київ.

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ОСВІТИ

У статті висвітлено комплекс особистісних, емоційних і метакогнітивних чинників, які можуть впливати на рівень психологічного благополуччя студентів у сучасних умовах. Показано, що здатність планувати, відстежувати і контролювати процес навчальної діяльності (метакогнітивна залученість), а також спрямованість на зовнішній світ (екстраверсія) і вищий ступінь організованості (усвідомленість) мають позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. При цьому виражений підтримувальний ефект має використання стратегії зміцнення фокусу на позитивні сторони стресових ситуацій, пошук позитивного смислу подій, що відбулися, з метою особистісного зростання або набуття нового досвіду.

Під час аналізу характеру впливу особистісних характеристик та особливостей емоційної сфери встановлено, що вищі показники суб'єктивного благополуччя відзначаються у студентів із високим індексом позитивних емоцій, із більш вираженою екстраверсією, свідомістю та низькими значеннями нейротизму. Також показано, що позитивне перефокусування під час регуляції емоцій на рівень благополуччя має прямий вплив, а стратегія самозвинування - зворотний.

Екстраверсія і просоціальна поведінка поряд зі зв'язками із психологічним благополуччям демонструють високий потенціал для успішнішої адаптації та функціонування людини у багатьох сферах діяльності. Щодо емоційної регуляції встановлено, що високі показники емоційної регуляції як виявляють зв'язки із рівнем психологічного благополуччя, так і сприяють більш адаптивним варіантам подолання складних ситуацій. При цьому достатньо очевидним є зв'язок позитивних емоцій із високим рівнем психологічного благополуччя. Варто також зазначити, що позитивне перефокусування і переосмислення ситуації самі по собі вважаються однією із найадаптивніших стратегій когнітивної регуляції емоцій, що цілком кореспондується з отриманим результатом

Ключові слова: психологічне благополуччя; суб'єктивне благополуччя; метакогнітивні навички; емоційно-особистісні характеристики; емоційна регуляція; стресові ситуації; особистісне зростання.

Постановка проблеми. Ті, хто навчається на усіх рівнях освіти, зазнають негативних впливів ситуації невизначеності та регулярно зіштовхуються із низкою проблем, що впливають на успішність засвоєння ними освітніх програм, їхню задоволеність процесом, самопочуття та психологічне благополуччя. Специфіка навчальної діяльності полягає в її впливі на особистість студента, а також у глибокому зв'язку академічної успішності з його суб'єктивними характеристиками [14]. У сучасних умовах виникають об'єктивні труднощі врахування та контролю зовнішніх чинників середовища, що, своєю чергою, робить особливо значущими внутрішні, суб'єктивні чинники, які зумовлюють певний рівень функціонування та адаптації людини. При цьому сфера освіти, як і багато інших сфер, сьогодні перебуває у стані безперервних інновацій, що, природно, з одного боку, позначається на благополуччі основних суб'єктів освітньої діяльності, а з іншого - залежить від нього.

Таким чином, у сучасних умовах зростає значущість вивчення психологічних аспектів якості життя, особистої ефективності та продуктивності навчальної діяльності. Об'єднуючою для цих сфер є категорія «психологічне благополуччя», яку розуміють із системних позицій, розкриваючи як інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить оцінку і ставлення людини до власного життя та особистості, які характеризуються суб'єктивним переживанням задоволеності. Таке розуміння дозволяє, з одного боку, певною мірою синонімічно використовувати різні терміни, в яких заведено описувати психологічне благополуччя та його компоненти, з іншого - одночасно врахувати ці компоненти та представити їх у системному вигляді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчено та описано зв'язок рівня психологічного благополуччя із показниками самоефективності та позитивного мислення [10], а також зі стійкістю, уважністю [19] та академічними досягненнями [14]. Проте складність і багатогранність самого феномена «психологічне благополуччя», а також динамічність трансформацій освітньої галузі донині залишають відкритим питання щодо чинників та умов благополуччя студентів [5; 6; 7; 9].

Одним із суттєвих об'єктивних чинників можна назвати ситуацію контролю знань, тому що підданість оцінюванню і необхідність демонструвати

певний рівень володіння навчальним змістом самі по собі пов'язані із підвищенням напруги та рівня стресу. Значущими виявляються особливості педагогічного спілкування і взаємин студента із педагогічним складом. Так, психологічно неекологічне спілкування у навчальному процесі є чинником ризику зниження благополуччя і задоволеності життям у студентів.

До суб'єктивних чинників у роботах останніх років відносять емоційний стан, особливості особистості, особливості мотиваційно-ціннісної сфери, задоволеність навчанням, афективно-когнітивні компоненти та метапізнання [1; 4; 8]. Також показано, що ті, хто навчається і володіє високим рівнем стійкості та уважності, демонструють вищі рівні автономії та самоприйняття, які, на думку дослідників, є компонентами психологічного благополуччя [8].

Н.Каргіна виявила низку зв'язків благополуччя із параметрами мотивації творчої самореалізації, особливостями мислення, смислової сфери, комунікативної компетентності, креативності, рефлексивності особистості. Нею встановлено, що психологічне благополуччя особистості залежить від термінів адаптації у нових умовах, особливостей світогляду, відчуття задоволеності навчальною та особистою діяльністю. Крім того, нею виявлено особливу важливість ролі самооцінки у психологічному благополуччі особистості і встановлено, що впевненість в узгодженості особистісних якостей особистості та особливостей професійної діяльності, а також відповідність усім нормам і вимогам професійного середовища спричиняють схвалення та самовизнання у новій соціальній ролі, а це, своєю чергою, призводить до позитивної зміни рівня психологічного благополуччя особистості [3].

Щодо метапізнання показано корисність оцінювання метакогнітивних навичок для прогнозування успішності навчальної діяльності, описано роль метакогнітивної регуляції в контексті комунікації, роль метакогнітивної включеності у системі психічної саморегуляції особистості [20]. Метапізнання містить регуляторний і рефлексивний компоненти. З одного боку, метакогнітивні навички охоплюють здатність до саморегуляції та самоорганізації в процесі пізнання, з іншого - здатність відстежувати процес і прогрес пізнання, а також самоперевірку результатів діяльності. І.Батраченком виявлено та описано комплекс антиципаційної спроможності: завбачливість, саморегуляція у навчальній діяльності та психосоматична саморегуляція. Антиципаційна діяльність, на думку автора, є одним із важливих чинників академічної успішності та взаємопов'язана із показниками суб'єктивного благополуччя [2]. Загалом кількість робіт, присвячених метакогніціям, вочевидь зростає. Вивчаються як

самі метакогнітивні процеси, так і навички, і стратегії метакогнітивної поведінки. При цьому, незважаючи на доволі очевидний чинниковий потенціал, метапізнання часто досліджується у структурі навчальної діяльності у деякому відриві від особистості студента або розглядається суто у контексті саморегуляції.

Мета статті – виявити комплекс емоційно-особистісних характеристик і метакогнітивних компонентів поведінки студентів як чинників їхнього психологічного благополуччя у сучасних умовах.

Вклад основного матеріалу і результатів дослідження. У дослідженні взяли участь студенти ЗВО - 115 осіб (68% дівчата) віком від 18-45 років (середній вік - 20,82). Студенти програм бакалаврату становили 79% вибірки, 12% - ті, хто навчається за програмами магістратури, 9% - аспірантури. Опитування респондентів проведено у форматі електронного тестування. Усі респонденти дали згоду на участь у дослідженні, були ознайомлені з його цілями і повідомлені про подальше використання та публікацію результатів.

Для уточнення соціально-психологічних характеристик респондентів і використання метакогнітивних навичок застосовувався метод анкетування. Респондентів просили вказати стать, вік, рівень освіти, напрям підготовки та форму навчання, а також оцінити вираженість навчального стресу та успішність подолання його. Авторська анкета самооцінки метакогнітивної поведінки «Метакогнітивні навички у структурі навчально-професійної діяльності» містила 9 запитань, які дозволяють оцінити використання та усвідомленість основних форм метакогнітивної поведінки (метапланування, процесуальні навички та метакогнітивний контроль).

Психологічне тестування особистісних характеристик, особливостей емоційної сфери та метакогнітивної поведінки було проведено із використанням таких методик: короткий портретний опитувальник Великої п'ятірки (Б5-10, М.Єгорова та О.Паршикова, 2016); методика «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ, адаптація А.Леонової та М.Капіци, 2003); методика діагностики суб'єктивного добробуту особистості (Р.Шаміонов, Т.Бескова, 2018); опитувальник метакогнітивної включеності в діяльність (Г.Шроу, Р.Деннісон, адаптація О.Карпова, 1994); Шкала самооцінки метакогнітивної поведінки (Д.ЛаКоста, адаптація О.Карпова, 1998); тест «Диференціальний тип рефлексії» (Д.Леонтєв, О.Лаптева, О.Осін, О.Саліхова, 2009); опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій» (Н.Гарнефскі і В.Крайг, адаптація О.Писаревої, 2007). Статистичні методи обробки отриманих результатів містили критерій Шапіро-

Вілка, коваріаційний аналіз (ANCOVA), тест Краскела-Воллеса. Як пост-хок процедуру застосовували тест Данна із поправкою Холма на множинні порівняння. Статистичне опрацювання отриманих результатів здійснювали із застосуванням програмного пакета JASP Computer software (Version 0.16, 2021).

Більшість респондентів вважають, що стикаються із доволі великою кількістю стресових ситуацій під час навчання (середнє за вибіркою - 5,73 із 10 балів) і достатньо добре справляються із навчальним навантаженням (7,17 із 10 балів). При цьому самооцінка рівня вираженості навчального стресу має тенденцію до зворотної лінійної залежності із суб'єктивними уявленнями про академічну успішність. Тобто чим вище студенти оцінюють рівень навчального стресу, тим гірше, на їхню думку, вони справляються із навчальним навантаженням. Під час дослідження основних показників психологічного благополуччя найвищі результати виявлено за шкалою соціально-нормативного благополуччя (середнє значення - 3,871 бала) (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження основних компонентів психологічного благополуччя студентів (N=115)

Основні компоненти психологічного благополуччя студентів	Середнє значення	Стандартне відхилення
Емоційне благополуччя	3,602	0,760
Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	3,563	0,729
Его-благополуччя	3,403	0,830
Гедоністичне благополуччя	3,297	0,761
Соціально-нормативне благополуччя	3,871	0,619
Суб'єктивне благополуччя	3,548	0,628

Отримане значення відповідає високому рівню цієї шкали, що свідчить про високі оцінки відповідності їхнього життя соціальним нормам і моральним цінностям. Найнижчі показники виявлено за шкалою гедоністичного благополуччя, що свідчить про знижений рівень задоволення базових потреб. При цьому встановлені значення за шкалою гедоністичного благополуччя, а також за шкалами емоційного благополуччя, его-благополуччя та екзистенційно-діяльнісного благополуччя відповідають середнім значенням вираженості

значених шкал. Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя також перебуває на середньому рівні, що загалом позитивно характеризує вибірку. Для дослідження чинників суб'єктивного благополуччя студентів було використано коваріаційний аналіз (ANCOVA), де як чинником вважався рівень метакогнітивної включеності, а як коваріати - ступінь усвідомленості метакогнітивних навичок та емоційно-особистісні характеристики (табл. 2).

Таблиця 2

Результати коваріаційного аналізу ANCOVA чинників суб'єктивного благополуччя студентів

Чинники суб'єктивного благополуччя студентів	Сума квадратів	Середній квадрат	F	p
Рівень метакогнітивної включеності	1,163	0,583	3,908	0,020
Екстраверсія	1,913	1,916	12,871	<0,001
Доброзичливість	0,322	0,324	2,161	0,144
Свідомість	1,823	1,825	12,244	<0,001
Нейротизм	1,455	1,456	9,774	0,002
Зниження рефлексії над когнітивними операціями	0,003	0,003	0,014	0,914
Ступінь усвідомленості використання метакогнітивних навичок	0,341	0,341	2,287	0,133
Індекс позитивних емоцій	7,013	7,016	47,151	<0,001
Рівень індекса тривожно-депресивних емоцій	0,094	0,096	0,621	0,437
Самозвинувачення	0,661	0,665	4,436	0,035
Прийняття	0,024	0,024	0,165	0,688
Зосередження	0,011	0,017	0,084	0,777
Позитивна перефокусування	0,814	0,815	5,463	0,021
Перефокусування на планування	0,083	0,084	0,5676	0,453
Позитивний перегляд	0,452	0,459	3,037	0,085
Розміщення у перспективу	0,069	0,061	0,452	0,506
Катастрофізація	0,563	0,561	3,760	0,057
Звинувачення	0,108	0,109	0,710	0,401
Відкритість досвіду	0,017	0,015	0,107	0,743

Залишки (residuals)	44,025	0,146		
F-statistic: 1,37, df2=314,000; p-value: 0,046				

Показано, що значущий ефект мають рівень метакогнітивної включеності ($F=3,908$ за $p=0,020$), показники екстраверсії ($F=12,871$ за $p<0,001$), свідомості ($F=12,244$ за $p<0,001$), нейротизму ($F=9,774$ за $p=0,002$), стратегії самозвинувачення ($F=4,436$ за $p=0,035$), позитивного перефокусування ($F=5,463$ за $p=0,020$) та індексу позитивних емоцій ($F=47,151$ за $p<0,001$). Також відзначаються тенденції до значущості ефекту за стратегіями позитивного перегляду ($F=3,037$ за $p=0,085$) і катастрофізації ($F=3,760$ за $p=0,057$). Отримані результати свідчать про те, що рівень суб'єктивного благополуччя значуще різниться залежно від рівня метакогнітивної включеності (Kruskal-Wallis Test $H=70,097$ за $p<0,001$).

Під час апостеріорного аналізу за методом Данна було встановлено, що значущі відмінності спостерігаються між усіма рівнями метакогнітивної включеності (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати апостеріорного аналізу за методом Дана
(Dunn's Post Hoc Comparisons)**

Порівняння за рівнем метакогнітивної включеності	z	Pholm
Середній рівень (3) - Підвищений рівень (4)	-3,653	<0,001
Середній рівень (3) - Високий рівень (5)	-6,487	<0,001
Підвищений рівень (4) - Високий рівень (5)	-6,906	<0,001

Під час аналізу характеру впливу особистісних характеристик та особливостей емоційної сфери встановлено, що вищі показники суб'єктивного благополуччя відзначаються у студентів із високим індексом позитивних емоцій, із більш вираженою екстраверсією, свідомістю та низькими значеннями нейротизму. Також показано, що позитивне перефокусування під час регуляції емоцій на рівень благополуччя має прямий вплив, а стратегія самозвинувачення - зворотний.

Описані взаємозв'язки між рівнем суб'єктивного благополуччя студентів і рівнем метакогнітивної включеності підтверджуються результатами численних кореляційних досліджень психологічного благополуччя і характеристик саморегуляції та рефлексії [12; 21]. Зв'язок особистісних характеристик із рівнем

і компонентами психологічного благополуччя так само ґрунтовно вивчений. Екстраверсія і просоціальна поведінка поряд зі зв'язками із психологічним благополуччям демонструють високий потенціал для успішнішої адаптації та функціонування людини у багатьох сферах діяльності [11; 16; 18]. Щодо емоційної регуляції встановлено, що високі показники емоційної регуляції як виявляють зв'язки із рівнем психологічного благополуччя, так і сприяють більш адаптивним варіантам подолання складних ситуацій [17]. При цьому достатньо очевидним є зв'язок позитивних емоцій із високим рівнем психологічного благополуччя. Варто також зазначити, що позитивне перефокусування і переосмислення ситуації самі по собі вважаються однією із найадаптивніших стратегій когнітивної регуляції емоцій, що цілком кореспондується з отриманим результатом [13].

Висновки. Метою дослідження було виявити комплекс особистісних, емоційних і метакогнітивних чинників, що можуть впливати на рівень психологічного благополуччя студентів, у сучасних умовах. Також варто зазначити, що мета дослідження передбачала виявлення універсальних чинників благополуччя студентів, у зв'язку із чим вибірка аналізувалася цілком, без розподілу респондентів за статтю, віком і рівнем навчання, що водночас і є істотним обмеженням цієї роботи, і являє собою подальшу перспективу дослідження.

Показано, що здатність планувати, відстежувати і контролювати процес навчальної діяльності (метакогнітивна залученість), а також спрямованість на зовнішній світ (екстраверсія) і вищий ступінь організованості (усвідомленість) мають позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. При цьому виражений підтримувальний ефект має використання стратегії зміщення фокусу на позитивні сторони стресових ситуацій, пошук позитивного смислу подій, що відбулися, з метою особистісного зростання або набуття нового досвіду. Найбільшим деструктивним потенціалом володіють високий рівень нейротизму і схильність звинувачувати себе у стресових ситуаціях, не беручи до уваги перспективу використання негативного досвіду.

Представлені матеріали комплексного вивчення емоційно-особистісних і метакогнітивних чинників психологічного благополуччя студентів спрямовані на виявлення підтримувальних і дисфункціональних чинників, що впливають на рівень їхнього психологічного благополуччя у сучасних умовах. Отримані дані показують, що рівень суб'єктивного благополуччя значущо різниться залежно від рівня метакогнітивної включеності. Встановлено, що вплив також мають високий

індекс позитивних емоцій, вищі показники екстраверсії та свідомості, а також низькі значення нейротизму.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновки, що вони не суперечать результатам досліджень, отриманих як на інших вибірках [15]. Власна цінність і наукова новизна отриманого результату полягають у тому, що отримані дані дозволяють уточнити місце і зміст метакогнітивного компонента у структурі чинників психологічного благополуччя студентів. Дані проведеного дослідження можуть допомогти у розв'язанні завдань формування та корекції індивідуальних метакогнітивних стратегій, що сприяють успішній адаптації та підтримці суб'єктивної задоволеності. Результати цього дослідження можуть допомогти у розв'язанні завдань формування та корекції індивідуальних метакогнітивних стратегій, що сприяють успішній адаптації та підтримці суб'єктивної задоволеності у поточній соціально-економічній ситуації, в умовах широкомасштабної російської агресії.

Література

1. Алещенко В. (2024). Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 59(3(59)), 29–33. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33>
2. Батраченко І.Г. Психологічні закономірності розвитку антиципації людини: дис. д-ра психол. наук. Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. Дніпропетровськ, 2010. 409 с.
3. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2018. 207 с.
4. Кашлюк, Ю. І. (2016). Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2(1), 70–74. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2%281%29_14
5. Кобець О., & Кузьменко Ю. (2022). Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*, 66(2), 43–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49>
6. Омелянська, В.І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*.

Серія «Психологія», 1, 22–26. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5>

7. Сянько К. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 59, 42–45. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034>

8. Сердюк Л.З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 17, 124–133.

9. Яворська Л.М., & Філоненко Г.С. (2014). Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 12, 216–220. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_12_44

10. Alkhatib M.A.H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*. Vol. 9. №4. P. 138. DOI:10.5430/ijhe.v9n4p138

11. Chan H.H.-K., Kwong H.Y.C., Shu G.L.F., Ting C.Y., Lai F.H.-Y. (2021). Effects of Experiential Learning Programmes on Adolescent Prosocial Behaviour, Empathy, and Subjective Well-being: A Systematic Review and Meta- Analysis. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. 709699. DOI:10.3389/fpsyg.2021.709699

12. Czyżowska N., Gurba E. (2021). Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well- Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 18. №18. 9714. P. 1-13. DOI:10.3390/ijerph18189714

13. Garnefski N., Kraaij V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. №23. P. 141-149. DOI:10.1027/1015-5759.23.3.141

14. Gokalp M. (2020). Investigation of relationship between subjective well-being levels and academic achievements of university students according to various variables. *Cypriot Journal of Educational Sciences*. Vol. 15. №3. P. 532-539. DOI:10.18844/cjes.v15i3.4930

15. Harding T., Lopez V., Klainin-Yobas P. (2019). Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*. Vol. 10. №4. P. 578-594. DOI:10.4236/psych.2019.104037

16. Kuijpers E., Pickett J., Wille B., Hofmans J.(2022).Do You Feel

Better When You Behave More Extraverted Than You Are? The Relationship Between Cumulative Counterdispositional Extraversion and Positive Feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2022. Vol. 48. №4. P. 606-623. DOI:10.1177/01461672211015062

17. Low R.S.T., Overall N.C., Chang V.T., Henderson A.M.E., Sibley C.G. (2021). Emotion regulation and psychological and physical health during a nationwide COVID-19 lockdown. *Emotion*. Vol. 21. №8. P. 1671-1690. DOI:10.1037/emo0001046

18. Osamika B.E., Lawal T., Osamika A.E., Hounhanou A.J.V., Laleye M. (2021). Personality characteristics, psychological wellbeing and academic success among university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*. Vol. 7. №3. P. 805-821. DOI:10.46328/ijres.1898

19. Pidgeon A.M., Keye M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*. Vol. 2. №5. P. 27-32.

20. Schraw G., Crippen K.J., Hartley K. (2006). Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. *Research in Science Education*. №36. P. 111-139. DOI:10.1007/s11165-005-3917-8

21. Wang X., Zhang J., Wu S., Xiao W., Wang Z., Li F., Liu X., Miao D. (2021). Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Social Behavior and Personality: An international journal*. Vol. 49. №4. P. 1-11. DOI:10.2224/sbp.9975

References

1. Aleshhenko, V. (2024). Psychologichne blagopoluchchja osobystosti [Psychological well-being of the individual]. *Visnyk Kyi'vs'kogo nacional'nogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Vijs'kovo-special'ni nauky*, 59(3(59)), 29–33. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33> [in Ukrainian]

2. Batrachenko, I. G. (2010). Psychologichni zakonomirnosti rozvytku antycypacii' ljudyny [Psychological patterns of human anticipation development]: dys. d-ra psyhol. nauk. Dnipropetrovs'kyj nacional'nyj universytet imeni Olesja Gonchara. Dnipropetrovs'k, 409 [in Ukrainian]

3. Kargina, N. V. (2018). Resursy ta chynnyky psychologichnogo blagopoluchchja osobystosti [Resources and factors of psychological well-being]: dys. kand. psyhol. nauk. Derzhavnyj zaklad «Pivdennoukrai'ns'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni K.D. Ushyns'kogo», Odesa, 207 [in Ukrainian]

4. Kashljuk, Ju. I. (2016). Fenomen psychologichnogo blagopoluchchja osobystosti jak ob'jekt naukovogo doslidzhennja [The phenomenon of psychological

well-being as an object of scientific research]. *Naukovyj visnyk Hersons'kogo derzhavnogo universytetu*, 2(1), 70–74. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2%281%29_14 [in Ukrainian]

5. Kobec' O., & Kuz'menko, Ju. (2022). Osobysti resursy jak chynnyky pidtrymannja psyhologichnogo blagopoluchchja v umovah ekzstencijnyh zagroz [Personal resources as factors in maintaining psychological well-being in the face of existential threats]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrainy*, 66(2), 43–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49> [in Ukrainian]

6. Omeljans'ka, V. I. (2021). Konceptual'nyj analiz psyhologichnogo blagopoluchchja [Conceptual analysis of psychological well-being]. *Naukovyj visnyk Uzhgorods'kogo nacional'nogo universytetu. Serija «Psyhologija»*, 1, 22–26. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5> [in Ukrainian]

7. San'ko, K. (2016). Psyhologiczne blagopoluchchja jak osnova povnocinnogo ta psyhologichno zdorovogo funkcionuvannja osobystosti [Psychological well-being as a basis for full and psychologically healthy functioning of the individual]. *Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo universytetu imeni V.N. Karazina. Serija «Psyhologija»*, 59, 42–45. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034> [in Ukrainian]

8. Serdjuk, L.Z. (2017). Struktura ta funkcija psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti [Structure and function of psychological well-being]. *Aktual'ni problemy psyhologii'. Zbirnyk naukovyh prac' Instytutu psyhologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrainy. Tom V. Psyhofiziologija. Psyhologija praci. Eksperymental'na psyhologija*, 17, 124–133 [in Ukrainian]

9. Javors'ka, L.M., & Filonenko, G.S. (2014). Faktory stanovlennja psyhologichnogo blagopoluchchja osobystosti [Factors of formation of psychological well-being of a personality]. *Nauka i osvita*, 12, 216–220. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_12_44 [in Ukrainian]

10. Alkhatib, M.A.H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 9, 4, 138. DOI:10.5430/ijhe.v9n4p138

11. Chan, H.H.-K., Kwong, H.Y.C., Shu, G.L.F., Ting, C.Y., Lai, F.H.-Y. (2021). Effects of Experiential Learning Programmes on Adolescent Prosocial Behaviour, Empathy, and Subjective Well-being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 709699. DOI:10.3389/fpsyg.2021.709699

12. Czyżowska, N., Gurba, E. (2021). Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well-Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18, 18, 1-13. DOI:10.3390/ijerph18189714

13. Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149. DOI:10.1027/1015-5759.23.3.141

14. Gokalp, M. (2020). Investigation of relationship between subjective well-being levels and academic achievements of university students according to various variables. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15, 3, 532-539. DOI:10.18844/cjes.v15i3.4930

15. Harding, T., Lopez, V., Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*, 10, 4, 578-594. DOI:10.4236/psych.2019.104037

16. Kuijpers, E., Pickett, J., Wille, B., Hofmans, J.(2022).Do You Feel Better When You Behave More Extraverted Than You Are? The Relationship Between Cumulative Counterdispositional Extraversion and Positive Feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48, 4, 606-623. DOI:10.1177/01461672211015062

17. Low, R.S.T., Overall, N.C., Chang, V.T., Henderson, A.M.E., Sibley, C.G. (2021). Emotion regulation and psychological and physical health during a nationwide COVID-19 lockdown. *Emotion*, 21, 8, 1671-1690. DOI:10.1037/emo0001046

18. Osamika, B.E., Lawal, T., Osamika, A.E., Hounhanou, A.J.V., Laleye, M. (2021). Personality characteristics, psychological wellbeing and academic success among university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 7, 3, 805-821. DOI:10.46328/ijres.1898

19. Pidgeon, A.M., Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2, 5, 27-32.

20. Schraw, G., Crippen, K.J., Hartley, K. (2006). Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. *Research in Science Education*, 36, 111-139. DOI:10.1007/s11165-005-3917-8

21. Wang, X., Zhang, J., Wu, S., Xiao, W., Wang, Z., Li, F., Liu, X., Miao, D. (2021). Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 49, 4, 1-11. DOI:10.2224/sbp.9975

Zalitok L.M., Berezovskyi D.O.

FACTORS OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE EDUCATION SYSTEM

The aim of the study was to identify a set of personal, emotional and metacognitive factors that can influence the level of psychological well-being of

students in modern conditions. It has been shown that the ability to plan, monitor and control the process of learning activities (metacognitive engagement), as well as orientation towards the outside world (extraversion) and a higher degree of organisation (awareness) have a positive impact on the level of subjective well-being. At the same time, the use of a strategy of shifting focus to the positive aspects of stressful situations, searching for a positive meaning of the events that have occurred in order to grow personally or gain new experience has a pronounced supportive effect.

When analysing the nature of the influence of personal characteristics and features of the emotional sphere, it was found that higher indicators of subjective well-being are observed in students with a high index of positive emotions, with more pronounced extraversion, conscientiousness and low values of neuroticism. It has also been shown that positive refocusing during emotion regulation has a direct impact on well-being, while the strategy of self-blame has the opposite effect.

Extraversion and prosocial behaviour, along with their links to psychological well-being, demonstrate a high potential for more successful adaptation and functioning in many areas of activity. With regard to emotional regulation, it has been found that high levels of emotional regulation both show links to psychological well-being and promote more adaptive ways of coping with difficult situations. At the same time, the connection between positive emotions and a high level of psychological well-being is quite obvious. It is also worth noting that positive refocusing and rethinking of the situation are considered to be one of the most adaptive strategies of cognitive emotion regulation, which is fully consistent with the obtained result

Key words: *psychological well-being; subjective well-being; metacognitive skills; emotional and personal characteristics; emotional regulation; stressful situations; personal growth.*

Заліток Людмила Михайлівна – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», м. Київ;

Березовський Данило Олегович – кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук, ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», м. Київ.

Турлаков І.Д. (ORCID 0009-0002-5458-8132)

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ СТРЕС ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті розглядаються особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають стрес під час війни. Зазначено, що проживання війни спричиняє розвиток хронічного стресу, що виснажує організм і особистісні ресурси індивіда. Підкреслюється, що у процесі проживання війни адаптаційна активність людини досягає максимального рівня, оскільки подолання стресових та травматичних подій такого масштабу супроводжується швидким виснаженням та повільним відновленням фізичних і психічних ресурсів. Зазначено, що у складних обставинах життя системна організація та динамічна взаємодія ресурсів спрямована на витримування стресу і повільну втрату ресурсів, компенсування втрачених або виснажених ресурсів. Висловлюється думка, що під час війни різні стратегії подолання можуть виступати ресурсами людини, які сприяють адаптації людини.

Представлено узагальнений огляд літератури, зокрема досліджень стресу, копінг-стратегій і їх типів. Емпірична частина базується на порівнянні даних осіб, що мають різні провідні стратегії подолання.

У дослідженні взяли участь 159 осіб віком від 17 до старших за 55 років. З них: більшість жінок, що знаходяться в Україні під час війни.

В дослідженні встановлено, що у майже половини досліджуваних наявний високий рівень напруження емоційних і фізіологічних систем організму протягом останнього року. Стратегія подолання, що орієнтована на рішення проблеми, яка передбачає активне втручання притаманна більшості досліджуваних. Встановлено представленість емоційно орієнтованого подолання і стратегії уникнення. Досліджуваних розподілено на три групи за критерієм провідного копіngu. Продемонстровано, що ресурс часової орієнтації не є збалансованим, у досліджуваних всіх груп. Досвід, явища, події минулого та майбутні перспективи майже не перебувають у полі актуальної свідомості досліджуваних, тільки сьогодення. Встановлено, що прокрастинація може бути ресурсом, який по різному проявляється у групах з різними типами копіngu.

Статистично менший прояв прокрастинації встановлений у осіб, що орієнтовані на розв'язання проблеми. У всіх групах досліджувані віддають перевагу реалістичному оптимізму, який є ресурсом і формою позитивного мислення. Проте зазначено, що 16,7% орієнтованих на уникнення досліджуваних є нереалістичними оптимістами що є ймовірно проявом провідного копінгу. Більшість досліджуваних всіх груп надають перевагу родині, як зовнішньому ресурсу. Продемонстровано, що особи з провідним копінгом орієнтованим на вирішення проблеми є соціально активними, виконують все вчасно та реагують на складні ситуації раціоналізацією, агресією і запереченням. Досліджувані з провідним копінгом, орієнтованим на уникнення є соціально активними, проте їм властива прокрастинація, не задоволені обмеженням теперішнього, спираються на родину, як зовнішній ресурс і не виправдовують ситуацію, що оточує. Досліджувані з провідним копінгом орієнтованим на емоції є прокрастинаторами, що використовують зовнішні (родина) і внутрішні ресурси (надія), мають ознаки невротичності при переживанні стресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні прокрастинації як ресурсу.

Ключові слова: *психологічні ресурси, стрес, травматичний досвід, оптимізм, адаптація, соціальна підтримка, копінг стратегії, прокрастинація, якість життя*

Постановка проблеми. Військові дії завдають психотравматичного впливу комбатантам і цивільному населенню, залишаючи глибокий слід у психіці людини. Такий травматичний досвід має суттєвий вплив на психічне здоров'я та якість життя людини оскільки вимагає значних адаптаційних здібностей, від яких залежить успішність життєздатності. Вчені вважають, що у процесі проживання війни адаптаційна активність людини досягає максимального рівня, оскільки подолання стресових та травматичних подій такого масштабу супроводжується швидким виснаженням та повільним відновленням фізичних і психічних ресурсів. Досвід життя у період війни, пов'язаний із неможливістю задоволення базових та актуальних потреб, її тривалість, спричиняє розвиток хронічного стресу, що виснажує організм і особистісні ресурси індивіда. Збереження ресурсів від швидкої втрати, усвідомлення стратегій подолання й взаємодії ресурсів під час війни, що впливає на рівень психічного здоров'я є одним з актуальних питань української психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ресурси – це система взаємопов’язаних компонентів (емоційних, мотиваційних, поведінкових тощо), які сприяють збереженню стресостійкості, самоконтролю, активності, енергійності та здатності ухвалювати обґрунтовані рішення. Ресурси визначаються і як різноманітні засоби та можливості, які сприяють адаптації індивідів до життєвих викликів і стресових ситуацій. Вони включають фізичні, психологічні, соціальні та матеріальні елементи, які допомагають зберігати та покращувати якість життя, а також сприяють досягненню поставлених цілей (С. Хобфолл, 1989). У складних обставинах життя ресурси допомагають людині адаптуватися. Системна організація та динамічна взаємодія ресурсів спрямована на витримування стресу і повільну втрату ресурсів, компенсування втрачених або виснажених ресурсів. Проте вплив складних ситуацій життя суттєво варіюється серед людей, що, ймовірно, обумовлено відмінностями в індивідуальних особливостях, стратегіях реагування на життєві події, використанні доступних ресурсів та реалізації адаптивних дій.

Розвиток поглядів на стрес має тривалу історію, в якій стрес визначався як подія, яка висуває вимоги до людини або як характеристика навколишнього середовища, яка становить загрозу для людини. В сучасних поглядах на стрес йдеться про орієнтацію на включення думок і поведінки, які люди використовують для управління вимогами, що оцінюються як стресові, а також на розв’язання проблем, що спричиняють дистрес. В інтерактивному підході до визначення стресу зазначено, що коли люди усвідомлюють, що вони не в змозі впоратися з вимогами, які ставить перед ними навколишнє середовище, вони відчують стрес (Lazarus, Folkman, 1984). Відповідно до транзакційної моделі стресу та подолання, стрес виникає тоді, коли вимоги, що пред’являються до індивіда (стресори), перевищують наявні у нього ресурси для їх подолання.

Дослідники виявили, що стрес пов’язаний з тривогою, депресією, смутком, безнадією, безпорадністю, гнівом і/або відчуттям власної нікчемності. Люди у стані стресу також більш схильні до психологічного розладу, ніж ті, хто не зазнав стресу. Відомо, що стрес є двостороннім процесом, що включає створення стресорів у зовнішньому середовищі та реакцію індивіда на ці стресори. Цей підхід став основою для теорії когнітивної оцінки, яка пояснює, як людина аналізує стресові ситуації (Lazarus, Folkman, 1984). Когнітивна оцінка здійснюється через врахування двох ключових факторів, які визначають реакцію на стрес: потенційну загрозу, яку стресор представляє для особистості та оцінку доступних ресурсів, необхідних для мінімізації, подолання або усунення стресора

та його впливу. Вважається, що ці фактори впливають на стратегії подолання стресу, які обирає людина. Копінг поведінка впливає на безпосередню реакцію на стрес, а також на довгострокове здоров'я, психологічне благополуччя та соціальне функціонування.

Під час війни люди стикаються з новими формами стресу, і як правило, реагують на них спробами впоратися з ними, які можуть бути адаптивними, а можуть і не бути адаптивними для зниження рівня стресу. Відомою класифікацією копінгу є його розподіл на три підтипи: копінг, орієнтований на завдання, копінг, орієнтований на емоції, і копінг, орієнтований на уникнення (Endler & Parker, 1994). Копінг, орієнтований на вирішення проблеми, включає зусилля та думки, спрямовані на її розв'язання; копінг, орієнтований на уникнення, складається з дій та когнітивних стратегій, що використовуються для уникнення стресових ситуацій; емоційно-орієнтований копінг визначається як зусилля людини, спрямовані на зменшення стресу за допомогою емоційних реакцій, включаючи вираження емоцій, звинувачення інших, самозвинувачення, стримування емоцій і пасивну покірність (Endler & Parker, 1994). Результати досліджень щодо емоційно-орієнтованого копінгу неоднозначні. Деякі дослідження повідомляють, що вищий рівень емоційно-орієнтованого копінгу пов'язаний з підвищеним рівнем депресії та тривоги, в інших дослідженнях показано, що емоційно-орієнтований копінг сприяє психологічному благополуччю, особливо в довгостроковій перспективі (Kariv & Heiman, 2005; Van Harreveld, Van der Pligt, Claassen, & Van Dijk, 2007). Ефективні стратегії подолання сприяють кращій адаптації та психологічному благополуччю, тоді як неефективні стратегії можуть посилювати стрес і призводити до неадаптованих результатів. Вважаємо, що під час війни різні стратегії подолання можуть виступати ресурсами людини, які сприяють адаптації людини.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. За основу для гугл форми були взяті Шкала оптимізму - активності (AOS), методика часова перспектива (ZTPI, Ф.Зімбардо), методика копінг поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), методика «Комплексна оцінка проявів стресу», розроблена Ю.В. Щербатих, «Шкала прокрастинації» (К. Лей), анкетування. Статистично-математична обробка даних здійснювалася за програмою SPSS, проведено описову статистику та факторний аналіз, використано Н-Критерій Краскала-Уоліса.

В дослідженні взяло участь 159 осіб віком від 17 до старших за 55 років. З них: 14,5% досліджуваних в віці 17-25 років, 32,7% досліджуваних в віці 26-40

років, 45,9% в віці 40 – 55 років й 6,9% досліджуваних старших за 55 років. Серед них 71,1% жінок та 28,9% чоловіків. Більшість досліджуваних – 75,5% знаходяться в Україні під час війни.

На першому етапі дослідження вивчено рівень стресу, показано, що 18,9% досліджуваних мають стан сильного стресу протягом останніх 6 місяців, для успішного подолання якого бажана професійна допомога. Такий рівень стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір. У 45,9% досліджуваних встановлено виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму протягом останнього року, що виникло у відповідь на сильні стресові фактори (складну, екстремальну ситуацію – війну), які не вдалося компенсувати. 15,7% відчують помірний стрес.

У рамках транзакційної моделі стресу, під час первинної оцінки людина аналізує баланс або дисбаланс між наявними ресурсами та факторами стресу. На етапі вторинної оцінки вона оцінює доступні варіанти для подолання стресової ситуації. Отже, згідно з цим підходом, стрес і подолання є взаємопов'язаними процесами. За методикою копінг поведінка в стресових ситуаціях (Таблиця 1), встановлено що переважаючою стратегією подолання є копінг, орієнтований на рішення проблеми. Він притаманний 57,9% досліджуваних. Цей вид подолання передбачає активне втручання, що може включати пошук необхідної інформації або вжиття конкретних дій для зміни ситуації.

Таблиця 1

Тип копінг стратегій у досліджуваних різного віку

Тип копінгу	Кількість, в %
Орієнтовані на рішення проблеми	57,9
Орієнтовані на уникнення	22,0
Орієнтовані на емоції	20,1

Такі копінги, як копінг орієнтований на уникнення й копінг, орієнтований на емоції використовують відповідно 22% і 20,1% досліджуваних. Досліджувані, що обирають поведінкову копінг-стратегію уникнення використовують гальмування дій або їх не вчасне виконання, звернення до релігії, втечу, поведінкове відсторонення, замкнутість тощо. Людина з провідною стратегією орієнтованою на уникнення прагне знайти негайне полегшення, просто уникаючи ситуації, або куріння, вживання алкоголю, молитви тощо. Досліджувані, що обирають подолання, орієнтоване на емоції, прикладають зусилля, що спрямовані на зменшення стресу через емоційні

реакції, включаючи вираження емоцій, звинувачення інших, самозвинувачення, стримування емоцій та пасивну покірність. Вони шукають соціальну підтримку або застосовують методи релаксації.

Вчені вважають, що стратегії, які фокусуються на емоційних процесах, зменшують психологічний дистрес. Водночас теорії мотивації також стверджують, що активація та збудження емоційних процесів підвищує мотивацію.

Використання емоційно-орієнтованих стратегій підвищує усвідомлення дистресу, привертає увагу до емоційних процесів і породжує саморефлексивні емоції, такі як жаль і провина, які можуть мотивувати людей до зміни стратегій зменшення дистресу.

Далі вивчали й порівнювали ресурси за трьома групами.

Першу групу склали досліджувані, що орієнтовані на подолання проблеми, 2 групу - досліджувані, що орієнтовані на уникнення та 3 групу – досліджувані, що використовують емоційно орієнтоване подолання. Щодо вікового критерію по групах, то 1 групу орієнтованих на рішення проблеми складають 13% досліджуваних у віці 17-25 років, 29,3% досліджуваних у віці 26-40 років, 51,1% у віці 40 – 55 років й 6,5% досліджуваних старших за 55 років.

Другу групу орієнтованих на уникнення складають 16,7% досліджуваних у віці 17-25 років, 30,6% досліджуваних у віці 26-40 років, 50% у віці 40 – 55 років й 2,8% досліджуваних старших за 55 років. Третю групу орієнтованих на емоційне подолання складають 15,6% досліджуваних в віці 17-25 років, 46,9% досліджуваних у віці 26-40 років, 25% у віці 40 – 55 років й 12,5% досліджуваних старших за 55 років.

Часова перспектива й орієнтація є ресурсом, який проявляється у динамічній зв'язаності минулого-теперішнього – майбутнього (Кіреєва, 2023).

Відомо, що Зімбардо та Бойд (1999) запропонували концепцію збалансованої часової перспективи (ЗЧП), що складається з певної комбінації п'яти часових когнітивних диспозицій: більш позитивної минулої, помірної теперішньої гедоністичної та майбутньої орієнтації, і менш негативної минулої та теперішньої фаталістичної орієнтації.

Проте, у дослідженнях встановлено деформація часової орієнтації під час війни (З.Кіреєва, С.Швайкін, М.Білан, 2023). У досліджуваних у всіх групах досвід, явища, події минулого та майбутні перспективи майже не перебувають у полі актуальної свідомості досліджуваних, тобто також наявна відсутність збалансованості часової перспективи (табл. 2).

Часова орієнтація і рівень прокрастинації досліджуваних

Часова перспектива	Типи копінгів, кількість в %		
	Орієнтовані на рішення задачі	Орієнтовані на уникнення	Орієнтовані на емоції
Минуле	4,3	2,8	3,1
Теперішнє	81,5	77,8	87,5
Майбутнє	12,0	19,4	9,4
Прокрастинатори	34,8	52,8	59,4
Все виконує вчасно	62,0	44,4	37,5

Отже, у процесі проживання війни індивід набуває унікального досвіду домінуючою часовою орієнтацією є теперішній час у 81,5% осіб що орієнтовані на рішення, у 77,8% осіб орієнтованих на уникнення і у 87,5% орієнтованих на емоційне подолання.

Щодо прокрастинації, то 62% досліджуваних, що орієнтовані на вирішення питання виконують все вчасно «тут і зараз», що відповідає життю в сьогоднішні і є ресурсом долаання стресу, людина виконує свої завдання пропри складну ситуацію життя. З іншого боку, 34,8% осіб, які орієнтовані на вирішення проблем в сьогоднішні є прокрастинаторами, їм складно під час повномасштабного вторгнення виконувати все вчасно і це також може бути ресурсом, щоб не перевантажувати себе, дозволити собі відпочити і зберегти психічне здоров'я. Прокрастинаторами є й 52,8% й 59,4% досліджуваних груп уникнення і емоційно-орієнтованого подолання їм взагалі притаманно відкладати «щось на завтра, яке зазвичай менш визначене» і відповідає стратегії подолання. Проте 37,5% осіб, що орієнтовані на емоційне подолання й 44,4% осіб, що орієнтовані на уникнення виконують все вчасно і незалежно від стану можуть структурувати час, що імовірно, відволікає їх від складних переживань. Встановлено за Н-Критерієм Краскала-Уоліса статистичні розбіжності за меншим проявом прокрастинації на користь осіб, що орієнтовані на розв'язання задачі від груп орієнтованих на емоційне подолання на рівні $p < ,035$ й на уникнення на рівні $p < ,045$.

Особистісні ресурси це персональні якості людини, які відображають її індивідуальні особливості, а також багато в чому структурують життя за характерними підставами, надаючи найбільший вплив на індивідуальні здібності людини до процесу адаптації й подолання стресу. Так, доведено, що такий

особистісний ресурс, як оптимізм, значно підвищує опір до стресів у людини. Результати за шкалою оптимізму-активності (AOS) відображено в табл. 3.

Таблиця 3

Вираженість оптимізму- песимізму у досліджуваних

	Типи копінгів		
	Орієнтовані на рішення задачі	Орієнтовані на уникнення	Орієнтовані на емоції
Оптимісти	41,3	44,4	34,4
Песимісти	1,1	5,6	9,4
Реалісти	50	33,3	56,3
Нереалістичні оптимісти	7,6	16,7	-

У всіх групах досліджувані віддають перевагу реалістичному оптимізму, який є формою позитивного мислення.

У групі, що орієнтовані на уникнення домінують 44,4% оптимістично налаштованих осіб, які мають надію на майбутнє, навіть якщо справи йдуть не дуже добре в сьогодні й 33,3% реалістів.

В групах, що орієнтовані на вирішення завдань і емоційно орієнтованих домінують реалісти відповідно 50% й 56,3% досліджуваних. Тобто, більшість досліджуваних точно оцінюють реальність і уявляють собі ймовірні результати. Вони передбачають перешкоди, але вони також передбачають, що знайдуть обхідні шляхи.

Коли стає важко, досліджувані використовують притаманні їм типи подолання і не здаються.

16,7% орієнтованих на уникнення досліджуваних є нереалістичними оптимістами вони прогнозують, що особистий майбутній результат буде більш сприятливим, ніж той, що передбачається відповідним об'єктивним стандартом, це ймовірно, є проявом уникання в фантазії і мрії.

В психологічній науці описано багато ресурсів, що використовує людина: зовнішніх (наприклад, соціальна підтримка) і внутрішніх (віра, надія, гумор). В табл. 4 представлені ці ресурси у досліджуваних 3 груп.

Більшість досліджуваних всіх груп надають перевагу родині, як ресурсу. 28,3% досліджуваних, що орієнтовані на вирішення задач надають перевагу вірі, 19,4% орієнтованих на уникнення - гумору, 21,9% орієнтованих на емоції-надії.

Таблиця 4

Ресурси, що превалюють у досліджуваних

Ресурси	Типи копінгів		
	Орієнтовані на рішення задачі	Орієнтовані на уникнення	Орієнтовані на емоції
Родина	33,7	50	40,6
Гумор	21,7	19,4	12,5
Віра	28,3	13,9	18,8
Надія	15,2	13,9	21,9
Друзі	1,1	2,8	6,3

Щодо поведіння в складній ситуації життя, то орієнтовані на рішення частіше використовують наступні: знаходять виправдання (25%), нападають (21,7%) та заперечують 20,7%. Орієнтовані на уникнення використовують виправдання 30,6% й орієнтовані на емоції – виправдання (31,3%), плачуть (21,9%), нападають (21,9%). Заперечення відомо як прояв психологічного захисту; плач це психофізіологічна реакція на переживання, що знижує стрес; виправдання або раціоналізація зменшує занепокоєння і є проявом невротичності; напад це також прояв психологічного захисту

За результатами факторного аналізу з обертанням варимакс з нормалізацією Кайзера встановлено по 2 чинники, в кожній групі (табл. 5).

Таблиця 5

Результати факторного аналізу

Змінні	1		2		1		2	
	фактор	фактор	фактор	фактор	фактор	фактор	фактор	
	Орієнтовані на рішення задачі		Орієнтовані на уникнення		Орієнтовані на емоції			
Вік	,508	-,134	-,279	-,040	-,042	-,344		
Стать	,737	-,171	,674	,034	,332	,486		
Перебування	-,032	,065	,056	,187	,528	,453		
Часова перспектива	,071	,300	,136	-,741	-,040	,755		
Оптимізм-песимізм	,050	-,456	,101	,474	,403	-,568		

Прокрастинація	-,063	,699	,500	,531	,733	-,167
Соціальна активність	,644	-,336	,835	-,074	,551	-,162
Ресурси	,394	,174	-,295	,593	,500	,215
Реагування на складну ситуацію	,362	,675	,583	-,643	-,516	-,164

Отже, з факторного аналізу ми бачимо, що особи з провідним копінгом орієнтованим на вирішення проблеми є соціально активними, виконують все вчасно та реагують на складні ситуації раціоналізацією, агресією і запереченням. Досліджувані з провідним копінгом, орієнтованим на уникнення є соціально активними, проте є прокрастинаторами, проти обмеження теперішнім, спираються на родину, як зовнішній ресурс і не виправдовують оточуючу ситуацію. Досліджувані з провідним копінгом орієнтованим на емоції є прокрастинаторами, що залучають зовнішні (родина) і внутрішні ресурси (надія), мають ознаки невротичності при переживанні стресу.

Висновки. Вивчено особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають стрес під час війни. Зазначено, що різні стратегії подолання можуть виступати ресурсами, які сприяють адаптації людини. Стратегія подолання, що орієнтована на рішення проблеми, яка передбачає активне втручання притаманна більшості досліджуваних. Встановлено представленість емоційно орієнтованого подолання і стратегії уникнення. Встановлено зв'язок стратегії подолання з прокрастинацією, яка визначається як ресурс. Досліджено ресурси стійкості (оптимізм), мотиваційні (часова перспектива), зовнішні (родина) і внутрішні (надія, віра) в осіб, що проживають в Україні під час повномасштабного вторгнення.

Література

1. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення Український психологічний журнал.1(19)С. 60-82.
2. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя Колективна монографія Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соц. роботи, Каф. заг. психології та психол. розвитку особистості; за заг. ред. З. О. Кіреєвої. – Одеса : ОНУ, 2023. – 254 с.

3. Endler NS, Parker JD. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. 1994;6:50.
4. Hobfoll S.E., Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P.513-524.
5. Kariv D, Heiman T. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*. 2005;39:72.
6. Lazarus RS, Folkman S. Coping and adaptation. In: Gentry W, editor. *The handbook of behavioral medicine*. New York, NY: Guilford; 1984. pp. 282–325.
7. Van Harreveld F, Van der Pligt J, Claassen L, Van Dijk WW. Inmate Emotion Coping and Psychological and Physical Well-Being: The Use of Crying Over Spilled Milk. *Criminal Justice and Behavior*. 2007;34:697–708.
8. Zimbardo, P.G., and Boyd, J.N. (1999). Who's smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.

References

1. Kireieva Z.O. Shvaikin S.A. Balan M.A. Determinanty y osoblyvosti adaptatsii ta psikhichnykh resursiv liudyny pid chas povnomasshtabnoho vtorhnennia Ukrainyskyi psikhologichnyi zhurnal. 1(19)S. 60-82.
2. Osobystisni resursy liudyny na riznykh etapakh zhyttia Kolektyvna monohrafiia Odes. nats. un-t im. I. I. Mechnykova, F-t psikhologii ta sots. roboty, Kaf. zah. psikhologii ta psikhol. rozvytku osobystosti; za zah. red. Z. O. Kireievoi. – Odesa : ONU, 2023. – 254 s.
3. Endler NS, Parker JD. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. 1994;6:50.
4. Hobfoll S.E., Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P.513-524.
5. Kariv D, Heiman T. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*. 2005;39:72.
6. Lazarus RS, Folkman S. Coping and adaptation. In: Gentry W, editor. *The handbook of behavioral medicine*. New York, NY: Guilford; 1984. pp. 282–325.
7. Van Harreveld F, Van der Pligt J, Claassen L, Van Dijk WW. Inmate Emotion Coping and Psychological and Physical Well-Being: The Use of Crying Over Spilled Milk. *Criminal Justice and Behavior*. 2007;34:697–708.
8. Zimbardo, P.G., and Boyd, J.N. (1999). Who's smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.

Turlakov I.D.

**PECULIARITIES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
PSYCHOLOGICAL RESOURCES IN PEOPLE EXPERIENCING STRESS
DURING THE WAR**

The article discusses the peculiarities of the relationship between psychological resources in people experiencing stress during war. It is noted that living through war leads to the development of chronic stress, which depletes the body and personal resources of the individual. It is emphasized that in the process of living through war, a person's adaptive activity reaches its maximum level, since overcoming stressful and traumatic events of this magnitude is accompanied by rapid depletion and slow recovery of physical and mental resources. It is noted that in difficult circumstances of life, the systemic organization and dynamic interaction of resources is aimed at withstanding stress and slow loss of resources, and compensation for lost or depleted resources. The author suggests that during war, various coping strategies can serve as human resources that contribute to human adaptation.

The paper presents a generalized review of the literature, including studies of stress, coping strategies and their types. The empirical part is based on a comparison of data from individuals with different leading coping strategies.

The study involved 159 people aged 17 to over 55. Most of them were women who were in Ukraine during the war.

The study found that almost half of the respondents had a high level of stress on their emotional and physiological systems over the past year. The coping strategy focused on solving the problem, which involves active intervention, is inherent in most of the subjects. The representation of emotionally oriented coping and avoidance strategies was determined. The subjects are divided into three groups according to the criterion of leading coping. It is demonstrated that the resource of time orientation is not balanced in the subjects of all groups. The experience, phenomena, events of the past and future prospects are almost not in the field of actual consciousness of the subjects, only the present. It was found that procrastination can be a resource that manifests itself differently in groups with different types of coping. A statistically lower manifestation of procrastination was found in individuals who are problem-solving oriented. In all groups, the subjects prefer realistic optimism, which is a resource and a form of positive thinking. However, it is noted that 16.7% of the avoidance-oriented subjects are unrealistic optimists, which is probably a manifestation of leading coping. The majority of the subjects of all groups prefer family as an external resource.

It has been demonstrated that individuals with problem-solving-oriented coping are socially active, do everything on time, and respond to difficult situations with rationalization, aggression, and denial. Subjects with avoidance-oriented coping are socially active, but they are characterized by procrastination, are not satisfied with the limitations of the present, rely on family as an external resource and do not justify the situation. Subjects with emotion-oriented coping are procrastinators who use external (family) and internal resources (hope), and have signs of neuroticism when experiencing stress.

Prospects for further research are to study procrastination as a resource.

Key words: *psychological resources, stress, traumatic experience, optimism, adaptation, social support, coping strategies, procrastination, quality of life*

Турлаков Ігор Дмитрович – аспірант кафедри загальної психології і психологічного консультування Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Чернілевська-Ісайко О.В. (ORCID 0009-0003-4311-5596)

РОДИНА І ЛЮДИНО-ТВАРИННА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

В статі концептуалізовано проблематику вивчення психологічних ресурсів, що впливають на здатність переживання війни студентами. Узагальнений зміст наукових підходів, які розкривають проблему психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня успішності подолання труднощів, а саме копінг-стратегій, соціальних ресурсів (родина, взаємодія з тваринами), диспозиційного оптимізму, часової перспективи. Показано, що адаптація в процесі проживання найстрашніших подій, зберігання та відновлення себе в критичних умовах пов'язані як з поведінковими стратегіями, прагненням до розв'язання проблем, оптимізмом, резильєнтністю так і з активізацією можливостей зовнішніх ресурсів, у якості яких можуть виступати особливості взаємодії людини, тварин та довкілля.

У дослідженні взяли участь 89 студентів віком від 17 до 55 років, які пройшли опитування за анкетною на виявлення резильєнтності, захисних копінгів і ресурсів, методикою «Часова перспектива» М.Зімбардо, методикою «Диспозиційний оптимізм» Ч.Карвера та М.Шейера, анкетною для дослідження таких особливостей впливу людино-тваринної взаємодії як: лікувальна дія, здатність регулювати рівень стресу та емоційну рівновагу, усвідомлення зв'язку між людиною, твариною та довкіллям і власних почуттів.

Встановлено, що студенти здатні адаптуватися до складного життєвого досвіду завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, проте іноді при пристосовуванні до внутрішніх і зовнішніх вимог можуть виникати певні труднощі. Показано, що студенти демонструють тепле, сентиментальне ставлення щодо минулого і мають орієнтацію на задоволення, хвилювання, збудження, насолоду в сьогоденні, вважають, що з будь-якої ситуації є вихід, усе вийде добре, тобто впевнені в майбутньому. Встановлено, що основний домінуючий захисний копінг – це різноманітні фактори, серед яких найчастіше використовується плач і звинувачення інших в своїх проблемах. Виявлено, що у

студентів одним з ресурсів, який допомагає відновлюватись після дії стресорів або долати перешкоди є родина і взаємодія з домашніми улюбленицями, які є джерелом радості та щастя, покращують психологічний і фізичний стан, але є студенти, яким утримувати емоційний баланс допомагають психотерапія, відпочинок тощо.

Ключові слова: *стрес, резильєнтність, психологічні ресурси, взаємодія з тваринами, копінг-стратегії, родина, часова перспектива, оптимізм, адаптація.*

Постановка проблеми. Сучасних умовах життя, коли на людину впливають різні стресові фактори, що з роками лише додаються, важливо мати ресурсні джерела, які б допомагали в боротьбі та протистоянні стресу. Саме тому однією з провідних тенденцій модернізації української сучасної освіти є зростання вимог до рівня професійної підготовки фахівця, оскільки в умовах його нестабільності та непередбачуваності саме людський ресурс вважається головною рушійною силою його розвитку. Це актуалізує необхідність виявлення у майбутніх фахівців особливостей резильєнтності та чинників, що дають змогу успішно та швидко адаптуватися до викликів сучасного складного світу.

В сучасних життєвих реаліях актуальність вивчення резильєнтності привела до необхідності визначення найбільш значущих навичок: вміння відмовлятися від звичних патернів мислення і діяти адекватно ситуації, що склалася, навколишньому середовищу; вміння керувати своїм емоційним станом; усвідомлення наявності вибору в будь-якій ситуації та віра в те, що завжди можливо щось змінити, на щось вплинути, нехай і в невеликому масштабі, орієнтація на певний часовий проміжок життя, як джерело ресурсу.

Водночас для людини протягом її життя важливе значення (ресурсне) має соціальне оточення, особливо на початку (дитинство, підлітковий вік та юнацький). Так, родина і домашні тварини можуть мати значний ефект на життєву траєкторію молодої людини, а саме на подальшу освітню, професійне спрямування, наприклад, вплинути вибір навчального закладу та успішність під час навчання. При цьому домашні улюбленці підтримують своїх господарів, коли ті хворіють або перелякані, підвищують упевненість у собі в незручних ситуаціях і виступають охоронцями різноманітних секретів і таємниць, підтримують емоційну рівновагу та захищають від стресу.

Мета: виявлення особливостей впливу родини і людино-тваринної взаємодії як ресурсів стійкості у студентів під час повномасштабного вторгнення

Завдання:

1. Розглянути погляди на психологічні ресурси та особливості людинотваринної взаємодії, як зовнішніх ресурсів.
2. Виявити особливості внутрішніх і зовнішніх ресурсів у студентів під час повномасштабного вторгнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з екологічним підходом зовнішні психологічні ресурси розглядаються через призму здатності екосистеми (людини) не тільки адаптуватися, а й трансформуватися, набуваючи після стресів нових корисних властивостей, тобто підкреслюється провідна роль соціальних чинників у подоланні труднощів буття. Згідно з цим підходом можливо розглядати особливості взаємодії людини, тварин та довкілля як важливих ресурсів для боротьби зі стресом та подоланням труднощів, відновлення після прожитого стресу [10].

Так, різні психологічні дослідження демонструють, що спілкування з тваринами позитивно впливає на людину: майже будь-яка домашня тварина може стати найкращим другом, особливо собаки, що покращує настрій, захищає від почуття самотності тощо. Дослідження показують, що люди, які живуть у будинках із домашніми тваринами, розуміють біологію набагато краще, ніж інші. Водночас люди, у яких є друзі-тварини, часто звертаються за емоційною підтримкою саме до них.

М.Мюллер зазначала, що утримання домашніх тварин сприяє позитивному особистісному розвитку, особливо в разі, якщо індивід здійснює за ними активний догляд. Згідно з дослідженнями вченої, молодь, яка здійснює догляд за домашніми тваринами залучена до різних видів соціальної активності, демонструє лідерські якості, емпатію, уміння налагоджувати соціальні контакти та почуття впевненості в собі [9].

Водночас згідно з теорією розвитку, взаємодія з домашніми тваринами для студентів сприяє покращенню пізнавального процесу та професійній самореалізації, позитивно впливає на навички емоційної регуляції, готовність брати на себе відповідальність за благополуччя інших і соціальну інтегрованість [6].

В рамках біхевіорального підходу розглядається резильєнтність як важливий внутрішній ресурс людини, де увага приділяється дослідженню процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій людей у стресовій ситуації, а також спектра способів подолання життєвих негараздів. Так, представники цього підходу встановили, що люди, які мають високий рівень резильєнтності, тобто

успішно справляються з труднощами, мають інтернальний локус контролю, високу самооцінку, впевнені в собі.

Згідно з цим підходом також були досліджені особливості копінг-поведінки як внутрішніх ресурсів, тобто в центрі уваги опинилися конкретні поведінкові стратегії, які необхідні для ефективного подолання труднощів, зниження рівня тривоги, агресивності, депресивності та підвищення адаптованості [3].

При цьому на думку Р. Лазаруса, в основі регулювання взаємодії особистості із зовнішнім середовищем лежить безперервно мінливий процес когнітивної оцінки, подолання та емоційного перероблення. Спочатку індивід визначає проблемну подію як нестійку і небезпечну, потім, з огляду на ступінь впливу і властивості стрес-фактору, свої особистісні особливості, здійснює підбір варіантів подолання, що призводять до становлення певних форм копінг-поведінки. Саме тому, вчений визначив копінг як прагнення до розв'язання проблем, яке виявляє індивід у ситуації, що має умови для активізації адаптивних можливостей, з метою збереження фізичного, особистісного та соціального благополуччя [5].

В рамках суб'єктно-діяльнісної парадигми проблематика резильєнтності людини простежується у взаємозв'язку з такими категоріями, як життєва стратегія, усвідомленість, цілеспрямованість, самореалізація тощо, тобто розглядається як інтегративне психологічне утворення пов'язане з різними особистісними ресурсами, що впливають на продуктивність життя та професійну діяльність [2].

Отже, згідно з діяльнісним підходом ресурси забезпечують ефективність системи психічного управління поведінкою і розвитком людини, показують, якою мірою їй вдалося освоїти управління своїми внутрішніми і зовнішніми ресурсами для максимальної адаптації, для протистояння стресором, що виникали під час життєдіяльності.

В рамках особистісного підходу ще однією особливістю резильєнтності, що сприяє підтриманню оптимального внутрішнього стану під зовнішнім тиском є оптимізм, що дає змогу зберігати оптимістичний настрій, психічне та фізичне здоров'я, адаптуватися до змін, швидко відновлюватися після проблем, невдач, розчарувань чи тривалого стресу [7].

Так, М. Селігман зазначає, що оптимісти не просто інтерпретують події позитивно, а й ставлять під сумнів своє негативне ставлення до інших ситуацій. Це підвищує їхню здатність справлятися з труднощами, оскільки вони зазвичай вважають, що труднощі тимчасові, а не стійкі, що дає змогу швидше

відновлюватися після невдачі та показувати більшу стійкість у стресових ситуаціях [8].

Водночас Ч.Карвер розглядав оптимізм як особистісну диспозицію, що відображає позитивні очікування щодо певних подій або майбутнього загалом. При цьому емоційні особливості оптимістів є наслідком певного вибіркового сприйняття та розуміння світу, що будуть виражатися у волі і мужності в подоланні труднощів на шляху до мети. Саме тому, орієнтація на краще, яка притаманна оптимістам, збувається в житті [11].

В рамках соціального підходу резильєнтність розглядається як здатність у часи невизначеності та непередбачуваності відновлюватися після кризи, проживати й переживати найстрашніші події, зберігати себе в критичних умовах і ставати сильнішими та щасливішими.

Дж.Е. Бонанно розглядав резильєнтність як динамічний процес встановлення позитивної адаптації в контексті несприятливих подій, здатність підтримувати психологічну рівновагу під час потенційно небезпечних ситуацій, як ресурсну адаптація до обставин, що змінюються у часі, та непередбачуваних умов середовища [4].

Однією із сучасних теорій часової перспективи є теорія Ф. Зімбардо, в якій часова перспектива - це найчастіше неусвідомлене ставлення людини до часу і це процес, що відображає установки, переконання та цінності, пов'язані з часом, який допомагає впорядкувати життя, структурувати його та надати йому сенсу. Вчена визначає шість часових перспектив: минуле негативне, минуле позитивне, гедоністичне сьогодні, фаталістичне сьогодні, майбутнє. На думку Ф. Зімбардо люди, з переважанням у житті позитивною перспективою минулого, фокусується на спогадах про добрі часи і цінує сім'ю та традиції, які допомагають їй у боротьбі зі стресорами; людина з негативною перспективою в минулому з готовністю згадує невдачі та погані моменти, зупиняється на жалю про втрачені можливості, що не дає їй можливості впоратись з труднощами у теперішньому; людина, яка живе в гедоністичному сьогодні, фокусується на задоволенні, уникненні дискомфорту, ризику і пошуку відчуттів, що захищає від стресу, але не вирішує проблеми; фаталістичне сьогодні передбачає відмову від контролю над ситуаціями через віру в те, що життя зумовлене і що б людина не робила, це не змінить майбутнє, тому люди можуть часто опускати руки та відмовлятися вирішувати проблеми, боротися з труднощами тощо. Ф. Зімбардо дає трактування збалансованої часової орієнтації, яка дає змогу гнучко перемикатися

між минулим, майбутнім і сьогоднім залежно від вимог ситуації і значення тієї чи іншої події для людини [1].

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Вибірка респондентів-студентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні складала 89 осіб віком від 17 до 55 років, які пройшли опитування за анкетною на виявлення резильєнтності, захисних копінгів і ресурсів, методикою «Часова перспектива» М.Зімбардо, методикою «Диспозиційний оптимізм» Ч.Карвера та М.Шейера, анкетною для дослідження таких особливостей впливу людино-тваринної взаємодії як: лікувальна дія, здатність регулювати рівень стресу та емоційну рівновагу, усвідомлення зв'язку між людиною, твариною та довкіллям і власних почуттів. Зазначимо, що з них 84 особи віком 17-25 років, 4 особи віком 26-20 років і лише одна особа віком 41-55 років, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Дані проведеного дослідження свідчать, що за середнім значенням ($15,96 \pm 0,09$), а в тому числі медіаною показник резильєнтності студентів відповідає середньому рівню, тобто вони здатні адаптуватися до складного життєвого досвіду завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, але іноді при пристосовуванні до внутрішніх і зовнішніх вимог можуть виникати певні труднощі. Зазначимо, що ст. відхилення – 0,63 вказує на те, що в середині групи відсутні значні розбіжності в розвитку рівня резильєнтності.

Водночас були встановлені особливості чинників, які у студентів можуть впливати на їх рівень резильєнтності. Так виявлено, що за середнім значенням ($18,55 \pm 0,30$) студенти демонструють тепле, сентиментальне ставлення щодо минулого, тобто реконструкція минулого має ностальгічний, позитивний характер для них, воно представляється їм в райдужному світлі. Водночас згідно з показником медіани в 19 балів, можна зазначити, що студенти також не відмовляються і від теперішнього, тобто є орієнтація на задоволення, хвилювання, збудження, насолоду в сьогоднішній та відсутність турботи про майбутні наслідки. Зазначимо, що ст. відхилення – 2,16 вказує на те, що в середині групи відсутні значні розбіжності в домінуючій часовій перспективі, тобто загалом студенти накопичують ресурси згадуючи минулі роки, а також за рахунок життя у «тут і зараз», тобто беруть від життя усе в теперішньому.

Згідно проведеного дослідження, що за середнім значенням та медіаною ($21,69 \pm 0,12$) студенти оптимісти, тобто вони вважають, що з будь-якої ситуації є вихід, усе вийде добре, тому мають позитивні очікування щодо майбутнього, бачать у майбутньому здебільшого позитивні моменти, вони впевнені в

успішності майбутнього, що дає змогу адаптуватися в стресових ситуаціях, вирішити складні задачі. Зазначимо, що ст. відхилення – 1,10 вказує на те, що в середині групи відсутні значні розбіжності в прояві рівня оптимізму.

Встановлено, що за середнім значенням ($27,90 \pm 2,09$) у студентів основний домінуючий захисний копінг – це різноманітні фактори, серед яких найчастіше використовується плач, що знімає напругу, дозволяє звільнитися від негативу, відпустити втрачене та надавити на жалість. Водночас згідно з медіаною в 37 балів студенти можуть також звинувачувати інших в своїх проблемах, тим самим знімаючи з себе відповідальність та почуття провини, це також дає можливість звільнитися від сорому. Зазначимо, що ст. відхилення – 14,90 вказує на те, що в середині групи є значні розбіжності в прояві захисних копінгів.

Отримані дані дослідження вказують на те, що за середнім значенням ($32,49 \pm 0,25$) та медіаною у студентів найважливішим ресурсом, який допомагає відновлюватись після дії стресорів або долати перешкоди є родина, тобто взаємодія з сім'єю надає енергії, активізує та мобілізує для боротьби з проблемами і стресовими обставинами. Зазначимо, що ст. відхилення – 1,79 вказує на те, що в середині майже не має розбіжностей, тому можна зробити висновок, що для студентів взаємодія з членами родини є характерним джерелом накопичення енергії тощо.

При цьому виявлено, що за середнім значенням ($26,47 \pm 1,13$) та медіаною в 21 бал студенти усвідомлюють, що здоров'я та добробут тварин, людей та довкілля нерозривно пов'язані. Отже, враховуючи ст. відхилення -10,66 можна зробити висновок, що студенти дивлячись на приклади того, як тварини рятували життя людям під завалами, як домашні улюбленці попереджають про небезпеку та як люди не дивлячись на загрозу рятують тварин, враховуючи також екоактивізм серед молоді – розуміють, що така взаємодія сприяє покращенню якості життя, накопиченню ресурсів та формуванню людяності.

Так встановлено, що за середнім значенням ($23,73 \pm 1,10$) та медіаною в 21 бал взаємодія з домашніми тваринами студентам допомагає регулювати рівень стресу, враховуючи життя українців та додаткове учбове навантаження, якому підтверджені студенти. Зазначимо, що згідно зі ст. відхиленням – 10,39 в середині групи не зазначено великої розбіжності в здатності регулювати рівень стресу за рахунок людино-тваринної взаємодії, тобто студенти завдяки взаємодії з тваринами (здебільшого з домашніми улюбленцями) можуть знімати загальне стресове навантаження та протистояти навчальним і особистим стресорам.

Водночас згідно проведеного дослідження за середнім значенням ($31,28 \pm 1,40$) та медіаною в 21 бал можна зазначити, що для студентів взаємодія з домашніми тваринами має лікувальний ефект (відновлення після дії стресорів), при цьому діапазон розбіжностей у групі невеликий, що підтверджує ст. відхилення 13,18. Отже, загалом для студентів взаємодія з домашніми улюбленицями є джерелом радості та щастя і контактів, підвищує активність і фізичний стан (*особливо собаки спонукають до більш активного способу життя*), відбувається покращення соціальних навичок та формування нових знань.

Було також встановлено, що за середнім значенням ($40,17 \pm 1,67$) та медіаною в 48 балів студентам допомагає зберігати емоційну рівновагу спілкування з колегами та взаємодія з собаками/кошками. Проте враховуючи ст. відхилення – 15,72 необхідно зазначити, що в групі є респонденти, яким допомагає утримувати емоційний баланс також інші фактори, наприклад психотерапія, відпочинок тощо.

Згідно проведеного дослідження, за середнім значенням ($45,01 \pm 1,42$) та медіаною в 50 бал можна зазначити, що студенти при взаємодії з собаками відчувають тепло та прийняття, а також відволікаються від тривожних думок, відбувається підвищення самооцінки за рахунок такої взаємодії. Проте згідно з ст. відхиленням – 13,37 у групі є респонденти, які можуть мати зовсім інші відчуття при взаємодії з собаками.

Висновки. Студенти здатні адаптуватися до складного життєвого досвіду завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, але іноді при пристосовуванні до різних вимог можуть виникати певні труднощі, а можливо це за рахунок того, що студенти накопичують ресурси спілкуючись з колегами та взаємодіють з собаками/кошками, згадуючи минулі роки, а також за рахунок життя у «тут і зараз», тобто беруть від життя усе в теперішньому, також вони вважають, що з будь-якої ситуації є вихід, усе вийде добре- мають позитивні очікування щодо майбутнього; основний домінуючий захисний копінг – це різноманітні фактори, серед яких найчастіше використовується плач, що знімає напругу, дозволяє звільнитися від негативу, відпустити втрачене та надавити на жалість і звинувачення інших в своїх проблемах, що знімає відповідальність та почуття провини, сорому, і найважливішим ресурсом, який допомагає відновлюватись після дії стресорів або долати перешкоди є родина; студенти усвідомлюють, що здоров'я та добробут тварин, людей та довкілля нерозривно пов'язані і така взаємодія сприяє покращенню якості життя, накопиченню

ресурсів та формуванню людяності, тому взаємодія з домашніми тваринами студентам допомагає регулювати рівень стресу, враховуючи життя українців та додаткове учбове навантаження, якому підтверджені студенти і така взаємодія є джерелом радості та щастя, відчуття тепла та прийняття, що підвищує активність і фізичний стан, *відбувається покращення соціальних навичок*, відволікання від тривожних думок.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним вбачається порівняння особливостей внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що впливають на здатність протистояти труднощам у кінологів і людей, які просто мають домашніх улюбленців для формування тренінгових програм для покращення рівня супротиву стресу. Також подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення інших особливостей людино-тваринної взаємодії, як зовнішніх ресурсів, оскільки зараз актуальним є залучення тварин у психотерапевтичний процес. Цікавим та актуальним вбачається розгляд психологічних ресурсів та копінг-стратегій у військовослужбовців, які працюють з бойовими собаками, а також постраждалих від наслідків війни (особливо дітей), що проходять реабілітацію у різних центрах у розрізі лікувального ефекту та формування життєстійкості при взаємодії з тваринами.

Література

1. Бакаленко О.А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. Випуск 57. 2017. С.76-83.
2. Даценко О.А. Психологічні ресурси особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70), № 4*, 2020. С. 22-27.
3. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 1(19)С. 60-82.
4. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.

6. Петінов, Я. Теоретичний аналіз можливостей залучення тварин до соціально-психологічного супроводу людей похилого віку в умовах пансіонату. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 42-49.

7. Степанченко О. В. Психологічні особливості резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. 88 с.

8. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (21). Issue 43. P. 83–86.

9. Beetz, A., Bales, K. L. Affiliation in human-animal interaction. In *Social neuroscience and human-animal interaction*. Washington, DC: American Psychological Association. 2016. P. 107–126

10. De Santis, M. et al. Animal assisted interventions in practice: Mapping Italian providers. *Veterinaria Italiana*, 54, 2018. P. 323–332.

11. Optimism and Traumatic Stress: The Importance of Social Support and Coping / A.L. Dougall et al. *Journal of Applied Social Psychology*. 2001. № 31 (2). P. 223–245.

References

1. Bakalenko O.A. *Teoretychni pidkhody do vyvchennia chasovoi perspektyvy osobystosti*. [Theoretical approaches to the study of the time perspective of personality]. Visnyk KhNU im. V.N. Karazina. Seriiia «Teoriiia kultury i filosofiiia nauky». Vypusk 57. 2017. S.76-83. [in Ukrainian]

2. Datsenko O.A. *Psykhologichni resursy osobystosti yak nauvova paradihma*. [Psychological resources of personality as a scientific paradigm]. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia: Psykhologhiia. Tom 31 (70), № 4, 2020. S. 22-27. [in Ukrainian]

3. Kireieva Z.O. Shvaikin S.A. Balan M.A. *Determinanty y osoblyvosti adaptatsii ta psykhiichnykh resursiv liudyny pid chas povnomasshtabnoho vtorhnennia*. [Determinants and features of adaptation and human mental resources during a full-scale invasion]. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal*.1(19)S. 60-82. [in Ukrainian]

4. Kokun O. M., Melnychuk T. I. *Rezyliens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk*. [Resilience Handbook: a practical guide]. Kyiv: Instytut psykhologhi imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2023. 25 s.

5. Lazos H. P. *Reziliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen*. Aktualni problemy psykhologhi. [Resilience: conceptualisation of concepts, review of modern research. Actual problems of psychology]. Tom 3: Konsultatyvna

psykholohiia i psykoterapiia. Vyp. 14. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy; Vinnytsia, FOP Rohalska I. O., 2018. Vyp. 14. S. 26 – 64. [in Ukrainian]

6. Petinov, Ya. *Teoretychnyi analiz mozhyvostei zaluchennia tvaryn do sotsialno-psykholohichnoho suprovodu liudei pokhyloho viku v umovakh pansionatu. [Theoretical analysis of the possibilities of involving animals in the social and psychological support of the elderly in a boarding house].* Psykholohiia ta psykhosotsialni interventsii. 2020. T. 3. S. 42-49.

7. Stepanchenko O. V. *Psykholohichni osoblyvosti rezilientnosti pedahohiv ta maibutnikh pedahohiv [Psychological features of resilience of teachers and future teachers]: kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvithnoho stupenia mahistr. Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka, 2021. 88 s. [in Ukrainian]*

8. Tereshchenko A.M. *Optymizm yak faktor zmnshennia ryzyku profesiinoho vyhorannia. [Optimism as a factor in reducing the risk of professional burnout].* Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. III (21). Issue 43. P. 83–86. [in Ukrainian]

9. Beetz, A., Bales, K. L. Affiliation in human-animal interaction. In Social neuroscience and human-animal interaction. *Washington, DC: American Psychological Association.* 2016. P. 107–126. [in English]

10. De Santis, M. et al. Animal assisted interventions in practice: Mapping Italian providers. *Veterinaria Italiana, 54,* 2018. P. 323–332. [in English]

11. Optimism and Traumatic Stress: The Importance of Social Support and Coping / A.L. Dougall et al. *Journal of Applied Social Psychology.* 2001. № 31 (2). P. 223–245. [in English]

Chernilevska-Isaiko O.V.

FAMILY AND HUMAN-ANIMAL INTERACTION AS RESOURCES OF RESILIENCE IN STUDENTS DURING A FULL-SCALE INVASION

The article conceptualises the problem of studying psychological resources that influence the ability of students to survive the war. The content of scientific approaches that reveal the problem of psychological resources that contribute to the success of overcoming difficulties, namely coping strategies, social resources (family, interaction with animals), dispositional optimism, time perspective, is generalised. It has been shown that adaptation in the process of living through the most terrible events, preserving and restoring oneself in critical conditions are associated with behavioural strategies, the desire to solve problems, optimism, resilience, and the activation of

external resources, which can be the peculiarities of human-animal and environmental interaction.

The study involved 89 students aged 17 to 55 who were interviewed using a questionnaire to identify resilience, defence coping and resources, the Time Perspective method by M. Zimbardo, the Dispositional Optimism method by C. Carver and M. Scheyer, a questionnaire to study such features of the impact of human-animal interaction as: therapeutic effect, ability to regulate stress levels and emotional balance, awareness of the connection between humans, animals and the environment and one's own feelings.

It has been established that students are able to adapt to complex life experiences due to mental, emotional and behavioural flexibility, but sometimes they may have some difficulties in adapting to internal and external requirements. It has been shown that students demonstrate a warm, sentimental attitude towards the past and have an orientation towards pleasure, excitement, arousal, and enjoyment in the present, believe that there is a way out of any situation, everything will turn out well, i.e. they are confident in the future. It has been established that basic dominant defensive coping is a variety of factors, among which crying and blaming others for their problems are most often used. It has been found that one of the resources that helps students recover from stressors or overcome obstacles is family and interaction with pets, which are a source of joy and happiness, improve psychological and physical condition, but there are students who can maintain their emotional balance through psychotherapy, relaxation, etc.

Key words: *stress, resilience, psychological resources, interaction with animals, coping strategies, family, time perspective, optimism, adaptation.*

Чернілевська-Ісайко Олена Вікторівна – аспірантка кафедри загальної психології і психологічного консультування ОНУ імені І.І. Мечникова.

Ткаченко Н.Е. (ORCID 0000-0001-7709-1535)

ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

У статті розглянуто різні визначення щодо поняття професіоналізм з психологічної та соціальної точок зору, а також на основі акмеологічних теорій. На основі узагальнення теоретичних підходів різних авторів, проведеного семантичного аналізу та контент аналізу обрано ключові складові характеристики професіоналізму та надано авторське визначення даного терміну. Професіоналізм є складною категорією, яка містить в собі сукупність компонентів професії. Такі компоненти відрізняються з врахуванням специфіки та особливостей різних професій. Така інтегральна характеристика є динамічною системою знань, умінь і психологічних характеристик та психічних функцій, яка поступово формується і є результатом розвитку навичок, наявності спеціальних знань, вмінь, якостей. Виходячи із розглянутих визначень можливо визначити характерні ознаки професіоналізму та притаманні особистості-професіоналу риси та переваги. Кожна професійна сфера діяльності має свої особливості щодо професіоналізму, з урахуванням функціональних особливостей певного виду діяльності, технічних характеристик. Безумовно, професіоналізм буде включати в себе складові таких видів діяльності. Проте, це потребує окремого дослідження і може бути розглянутим в наступних публікаціях.

Ключові слова: *особистість, професіоналізм, професійна діяльність, види діяльності, компетентності.*

Постановка проблеми. Серед різноманітних видів соціальної діяльності людини професіональна діяльність займає особливе місце. Саме професійна діяльність утворює основну форму активності суб'єкта, їй присвячена значна частина життя людини: професійна діяльність, заповнюючи більше 2/3 свідомого життя людини, тим самим визначає її сутність як основи розвитку самої особистості.

Професіоналізм – інтегральна характеристика працівника, яка передбачає наявність високого рівня здійснення ним професійної діяльності та професійно-особистісну зрілість. Професіоналізм визначається як високий рівень володіння знаннями, навичками, компетентностями та особистісними якостями, необхідними для ефективного виконання професійних обов'язків.

Категорія професіоналізму дуже затребувана і в психологічній літературі і в рамках психології професій та акмеології. В останні десятиріччя проблема професіоналізму стала предметом дослідження психологічної науки. У контексті організаційної психології та акмеології досліджуються умови та чинники руху людини до вершин професіоналізму. Вивчаються акмеологічні інваріанти професіоналізму, професійно важливі якості, акмеологічні технології розвитку особистісно-професійних якостей та вмінь, індивідуальний стиль діяльності, мотивація професійної діяльності, особливості професійного становлення та оптимізації діяльності фахівців у конкретних видах діяльності [3; 5]. Аналіз професіоналізму як комплексного феномена передбачає вивчення його як властивості, процесу та стану людини-професіонала.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Етимологічно термін “професіоналізм” походить від базового поняття “професія” (від лат. *professio* – говорити публічно, повідомляти про свою справу), яке в цілому визначається в літературі як рід трудової діяльності, занять людини, що є основним джерелом існування і вимагає оволодіння комплексом спеціальних знань і професійних умінь, досвіду роботи [1].

В даному визначенні основний змістовний компонент міститься в фразі компоненти професії, які визначаються вимогами до роботи та характеристиками особистості щодо цього.

Вчені-психологи розглядають психологічні чинники формування та розвитку професійної самосвідомості, аналізують роль професійної діагностики у становленні особистості, підкреслюють соціальну значущість інституту професійної діяльності.

Аналіз публікацій з проблеми дослідження у психології розкривається в рамках професійного становлення та самовизначення особистості (Г.О. Балл, Н.Ю. Воляннюк, О.Д. Сафін та ін.), досліджуються акмеологічні чинники розвитку професіоналізму (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, В.І. Осьодло та ін.), проблема психології професіоналізму та професіонала (Г.В. Ложкін, Л.С. Пілецька, О.В. Шевяков та ін.) [1-6].

Єдиної думки дослідників щодо категорії «професіоналізм» поки що не склалось, не розроблено чіткої структури та змісту терміну професіоналізм адже це комплексне багатогранне поняття. Тому, в межах даного дослідження представляється доцільним розглянути та проаналізувати сутність поняття професіоналізм, розглянути погляди різних вчених щодо цього поняття і дати ґрунтовне авторське визначення поняття професіоналізм з позиції системного підходу.

Отже, подальше викладення статті буде у вимірі подання визначення терміну професіоналізм та подальшого його аналізу та визначення на основні семантичного та контент аналізів основних неповторюваних складових визначення для подальшого узагальнення.

Мета статті. На основі проведення семантичного аналізу та системного узагальнення основних складових визначення терміну професіоналізм в науковій літературі з психологічних та соціологічних наук визначити основні змістовні характеристики та сформувані авторське визначення професіоналізму, яке буде відображати змістовну складову щодо подальшого дослідження у контексті навчання та розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В основу дослідження покладено особистісний підхід: вивчення професіоналізму як якісної характеристики особистості, в прояві сукупності конкретних (загальних та спеціальних) знань, вмінь, навичок, а також особистих якостей людини.

У більшості зарубіжних праць професію визначають як особливий тип соціальної групи з яскраво вираженими змістовними характеристиками та специфічними соціальними функціями. Так, американський дослідник Е. Грінвуд виокремлює такі змістовні компоненти професії: владу, якою володіють представники тієї чи іншої професійної групи; вплив у суспільстві, авторитет; систему спеціальних знань, освіти; наявність спільноти професіоналів, своєрідну корпоративну структуру, що встановлює систему правил і норм поведінки для осіб, які відносять себе до цієї професії; професійну культуру.

Визначення, надане Е. Грінвудом, акцентує увагу на такій властивості професіоналізму як система правил та норм та включають також певний освітній рівень особистості.

У понятті «професіоналізм» відображається така ступінь оволодіння людиною психологічною структурою професійної діяльності, яка відповідає існуючим у суспільстві стандартам і об'єктивним вимогам. Професіоналізм розглядається в якості інтегральної характеристики людини-професіонала (як

індивіда, особистості, суб'єкта діяльності і індивідуальності). Професіоналізм людини – це не тільки досягнення їм високих виробничих показників, але і в особливості його професійної мотивації, система його прагнень, ціннісних орієнтацій, змісту праці для самої людини [2].

Визначення авторів акцентує увагу на таких характеристиках професіоналізму як мотиваційний блок в системі спеціальної діяльності, ознака того що в генезисі мотивації є прийняття професії та розкриття особистісного змісту діяльності.

Професіоналізм особистості – якісна характеристика суб'єкта праці, що відображає високий рівень розвитку професійно важливих та індивідуально-ділових якостей, акмеологічних інваріантів професіоналізму, високий рівень креативності, адекватний рівень домагань, професійну мотиваційну спрямованість, ціннісні орієнтації, професійні інтереси [3].

З позиції акмеології професіоналізм є більш ширше від загальнонаукових підходів. Акмеологічні засади формування професійної компетентності викладача вищого навчального закладу базуються на розумінні вікової психології та професійного становлення в процесі навчання.

Професіоналізм – здатність людини систематично, ефективно і надійно виконувати складну діяльність у найрізноманітніших умовах. Професіоналізм у сучасному значенні цього слова – це насамперед прагнення особистості пред'явити навколишньому світу своє Я через «ділове поле» тієї або іншої діяльності, зафіксуватися в її результатах [4].

Професіоналізм містить характеристику Я-людини, що визначається через «ділове поле» тієї або іншої діяльності, зафіксоване в її результатах

Професіоналізм проявляється в умінні застосовувати різні гнучкі, еластичні, що відповідають ситуації та конкретним обставинам, методи, засоби, прийоми діяльності. Професіоналізм будь-якого виду діяльності виявляється в тому, що професія стає способом життя людини, її головною життєвою потребою. Людина, яка грамотно, професійно працює, несе в собі якість педагога, здатного навчити своєму ремеслу іншого працівника.

Аналізуючи визначення терміну професіоналізм виокремимо такі ключові слова як професія стає способом життя людини, її головною життєвою потребою, вмінню навчати інших.

Ідея професіоналізму розглядається ширше, ніж просте уявлення про високий рівень вміння професіонала. С.Д. Максименко розглядає професіоналізм як складну систему, що має не тільки зовнішню функцію («віддачу»), але й

необхідні й, як правило, складні та різноманітні внутрішні, зокрема, психічні функції.

На думку С.Д. Максименка професіоналізм є складною системою яка має внутрішні та зовнішні психічні функції. До цих внутрішніх психічних функцій відносяться: побудова образу майбутнього результату діяльності; певне «виношування» уявлень про шляхи й способи, варіантах досягнення цього результату; емоційне підготування до роботи; загальна свідомість захищеності в суспільстві й багато чого іншого, включаючи й певний образ навколишнього світу взагалі [3].

На думку С.Д. Максименка професіоналізм визначається як складна система, що має не тільки зовнішню функцію («віддачу»), але й необхідні й, як правило, складні та різноманітні внутрішні, зокрема, психічні функції.

Професіоналізм являє собою індивідуальну характеристику ступеня відповідності вимогам професії (ширше – професійну придатність). Поняття компетентності, у сучасному його значенні ряд дослідників визначає як комбінацію психологічних якостей, як психологічний стан, що дозволяє діяти самостійно й відповідально (діюча компетентність), як володіння здатністю й умінням виконувати певні трудові функції. Судити про наявність компетентності пропонується за характером результату праці людини. Дійсно, оцінка або зміна кінцевого результату – це єдиний науковий спосіб розуміння компетентності.

Так, вчені визначають професіоналізм як синтез знань, майстерності й духовності, які проявляються у вмінні вирішувати нестандартні завдання.

Вчені надають визначення професіоналізму як здатності особистості успішно реалізовувати професійні функції, базуючись на знаннях, уміннях і емоційно-ціннісному ставленні до праці та розглядають термін професіоналізму в світлі здатностей та навичок особистості, які є необхідними для виконання професійних функцій

В своїх дослідженнях Н.Ю. Максимова зазначає, що професіоналізм охоплює не тільки технічні аспекти діяльності, але й емоційну компетентність, здатність до самоорганізації та адаптації в умовах змін.

На думку Н.Ю. Максимової професіоналізм, насамперед, проявляється в умінні особистості реагувати на зміни. Професіоналізм також розглядають як динамічну систему знань, умінь і психологічних характеристик, які забезпечують якісне виконання професійної діяльності [3].

Дослідники надають й таке визначення професіоналізму: професіоналізм – це результат розвитку не тільки навичок, а й навичок управління часом, емоційним

станом і взаєминами з колегами. При цьому наголошують, що головним є результат, адже з цим не можна погодитися повністю, адже результат не завжди забезпечує якість, тому таке визначення необхідно доповнити та вказати складову якісного результату що з врахуванням вимог сьогодення є найважливішим.

В роботах інших вчених професіоналізм характеризується наявністю у спеціаліста знань, вмінь і навичок, які дозволяють йому здійснювати свою діяльність на рівні сучасних вимог науки і техніки. Оскільки будь-яка діяльність є результатом структурованих завдань, професіоналізм у ній простежується, насамперед, в вмінні виокремити завдання, вміти їх формувати, застосовувати методологію та методи спеціальних наук для встановлення діагнозу і прогнозу при вирішенні завдань, оцінити і обрати методи, які більш підходять для їх вирішення.

Не можна не погодитися з думкою, що професіоналізм базується на структурованому виконанні завдань, професіоналізм у ній простежується, насамперед, у вмінні виокремити завдання, вміти їх формувати, застосовувати методологію та методи спеціальних наук, який власне і забезпечує результативну роботу.

Професіоналізм – це сукупність якостей людини, які дозволяють їй на гідному рівні здійснювати професійну діяльність, досягаючи при цьому стабільних результатів. Важливим є також вміння досягати стабільних результатів.

Отже, узагальнюючи можемо сказати що важливим є вміння досягати стабільних якісних результатів роботи.

Професіоналізм проявляється в умінні застосовувати різні гнучкі, еластичні, що відповідають ситуації та конкретним обставинам, методи, засоби, прийоми діяльності. Професіоналізм будь-якого виду діяльності виявляється в тому, що професія стає способом життя людини, її головною життєвою потребою. Людина, яка грамотно, професійно працює, несе в собі якість педагога, здатного навчити своєму ремеслу іншого працівника.

Часто порівнюють професіонала з педагогом, адже він не тільки вміє виконувати роботу, але вміє і навчити інших. То ж якість професіонала-педагога, здатного навчити своєму ремеслу іншого працівника є важливою ознакою професіоналізму.

Аналіз процесу психічного розвитку особистості, проведений в рамках концепції генетичної психології, нашо вхнув С.Д. Максименка до визначення механізмів і закономірностей становлення особистості. В контексті даної теорії

автор розглядає професіоналізм як поєднання професійних знань, вмінь, навичок та емпатійного досвіду при достатньо високому рівні професійної інтуїції і культури [3].

С.Д. Максименко у своєму визначенні поєднує професійні знання, вміння, навички та емпатійний досвід при достатньо високого рівня професійної інтуїції і культури. Це є умовами забезпечення професіоналізму. Тобто якщо розглядати всі визначення та порівнювати їх між собою слід зазначити що частина авторів акцентує увагу на умовах забезпечення професіоналізму, деякі автори приділяють увагу більше процесу забезпечення діяльності професіонала, і ряд авторів розглядає результат професіоналізму. Тобто, це свідчить про те що системний підхід до розгляду даного поняття використано.

Узагальнюючи основний зміст компонент даного визначення у відповідності до різних авторських поглядів сформуємо авторське бачення даного визначення, яке поєднує основні змістовні компоненти та системний погляд на сутність даного поняття.

Професіоналізмом визначається як особлива властивість людини, яка систематично, ефективно і надійно виконує складну діяльність в умовах. В понятті «професіоналізм» відображається такий рівень оволодіння людиною психологічною структурою професійної діяльності, яка відповідає існуючим в суспільстві стандартам і об'єктивним вимогам.

Отже, професіоналізм – це сукупність якостей людини, які дозволяють їй на гідному рівні здійснювати професійну діяльність, досягаючи при цьому стабільних результатів.

Професіоналізм – це сукупність якостей людини, які дозволяють їй на гідному рівні здійснювати професійну діяльність, досягаючи при цьому стабільних результатів.

Професіоналізм представляє собою відображення вимог професії в особистості і діяльності спеціаліста, в засобах не тільки формування і рішення професійних завдань, але і в засобах аналізу результатів від знайденого рішення, самодіагностики причини, яка призвела до тих, чи інших результатів, здібності до саморозвитку і самокорекції діяльності. Так, за визначенням В. Буткевича професіоналізм як статична властивість особистості і діяльності започатковується в процесі спільної та професійної освіти.

В роботах професіоналізм характеризується наявністю у спеціаліста знань, вмінь і навичок, які дозволяють йому здійснювати свою діяльність на рівні сучасних вимог науки і техніки. Оскільки будь-яка діяльність є результатом

структурованих завдань, професіоналізм у ній простежується, насамперед, в вмінні виокремити завдання, вміти їх формувати, застосовувати методологію та методи спеціальних наук для встановлення діагнозу і прогнозу при вирішенні завдань, оцінити і обрати методи, які більш підходять для їх вирішення.

Таким чином, найбільш важливим показником якісної підготовки спеціаліста у ЗВО є професіоналізм, який повинен реалізовуватися в рішенні спеціальних завдань, тобто області інтелектуальної діяльності і творчості.

Отже, відповідно до першого підходу де визначним є домінування професійного компоненту даний феномен визначається як результат професійної діяльності, який характеризується високим рівнем підготовки до виконання завдань професійної діяльності, наявністю професійних знань, вмінь, навичок, які дозволяють її здійснювати на рівні сучасних вимог науки і техніки [3].

Другий підхід ґрунтується на розумінні професіоналізму як особливого особистісно-професійного феномена, в структуру якого входять і світогляд особистості, і здібності до самореалізації, і компетентність. Найбільш всеохоплююче цілісне системне розуміння професіоналізму особистості відображено в роботах, в яких досліджується його мотиваційна і операційна сфери, зазначені критерії, рівні, етапи розвитку професіоналізму особистості.

Поняття «професіоналізм» не обмежується характеристиками висококваліфікованого труда, професіоналізм визначається як і особливий світогляд людини. Це вже характеристики третього підходу до визначення професіоналізму. Так, в роботах вчених професіоналізм пов'язаний, передусім, з високим рівнем самореалізації індивідуальних особливостей, з індивідуальним стилем діяльності. Професіоналізм представляє собою інтегративну властивість особистості, яка відображає унікальний для кожної особистості взаємозв'язок і змістовне наповнення, яке входить до складу невід'ємних компонентів – професійної компетентності, ініціативи і майстерності. Слід зауважити, що Розгляд професіоналізму як інтегральної характеристики є узагальнюючим та системоутворюючим.

Висновки. Професіоналізм розглядається в якості інтегральної характеристики людини професіонала індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності). Професіоналізм людини – це не тільки досягнення ним високих виробничих показників, а й особливостей його професійної мотивації, система устремлень, ціннісних орієнтацій, змісту труда самої людини. Отже, на основі проведеного семантичного аналізу дефініцій різних авторів на визначення професіоналізму із застосування м системного підходу маємо такий розподіл

ключових слід: на вході – забезпечення професіоналізму є таке: складні та різноманітні внутрішні, зокрема, психічні функції, система правил та норм та включають також певний освітній рівень особистості, мотиваційний блок в системі професіональної діяльності, ознака того що в генезисі мотивації є прийняття професії та розкриття особистісного змісту діяльності. Професіоналізм представляє собою відображення вимог професії, здатності на навички особистості; в процесі – професіоналізм забезпечують: структуроване виконання завдань, професіоналізм у ній простежується, насамперед, в вмінні виокремити завдання, вмінні їх формувати, застосовувати методологію та методи спеціальних наук, вмінні їх формувати, застосовувати методологію та методи спеціальних наук, оцінити і обрати методи, які більш підходять для їх вирішення; на виході – є результат професіоналізму, який проявляється в якісному стабільному виконанні поставлених функцій в умовах змінного середовища, гідному рівні здійснювати професійну діяльність.

Поєднуючи дані складові сформуємо загальне визначення професіоналізму, підводячи підсумки. Професіоналізм є складною категорією, яка містить в собі сукупність компонентів професії. Такі компоненти відрізняються з врахуванням специфіки та особливостей різних професій. Професійна діяльність розглядається як інтегральна характеристика людини-професіонала, що відповідає існуючим у суспільстві стандартам і об'єктивним вимогам. Відповідно інтегральність такої характеристики забезпечується із таких складових як особисті якості, необхідні для нього, здатності людини системно та ефективно працювати та уміння застосовувати різні прийоми професійної діяльності на високому рівні, яка базується не тільки на знанні справи, а й на емоційній та етичній відповідності, синтезі знань, майстерності та духовності, яка дозволяє особистості успішно реалізовувати професійні функції та само реалізовуватися. Така інтегральна характеристика є динамічною системою знань, умінь і психологічних характеристик та психічних функцій, яка поступово формується і є результатом розвитку навичок, наявності спеціальних знань, вмінь, якостей.

Виходячи із розглянутих визначень можливо визначити характерні ознаки професіоналізму та притаманні особистості-професіоналу риси та переваги. Отже, будь-який професіонал професіонали працює в організації певної сфери діяльності та галузі, відповідно якщо особистість стає професіоналом, то вона набуває влади, якою володіють представники тієї чи іншої професійної групи; має певний вплив у суспільстві, авторитет; систему спеціальних знань, освіту; наявність спільноти професіоналів, своєрідної корпоративної структури, що

встановлює систему правил і норм поведінки для осіб, які відносять себе до цієї професії; професійну культуру, високі виробничі показники. Кожний професіонал має особистісну професійну мотивацію, систему його прагнень, ціннісних орієнтацій, змісту праці для самої людини. Зазвичай професіонали є креативними працівниками, з розвинутою потребою в успіху й відповідно їм притаманний високий рівень креативності, адекватний рівень домагань, професійну мотиваційну спрямованість, ціннісні орієнтації, професійні інтереси. Також професіоналів характеризують проявляються у вмінні вирішувати нестандартні завдання, емоційно-ціннісного ставлення до праці, вмінні само організовуватися та адаптуватися в умовах змін, управляти часом, емоційним станом та взаєминами з колегами. Людина-професіонал прагне пред'явити навколишньому світу своє особистісне Я через «ділове поле» тієї або іншої діяльності.

Виходячи із результатів дослідження слід зазначити що кожна професійна сфера діяльності має свої особливості щодо професіоналізму, з врахуванням функціональних особливостей певного виду діяльності, технічних характеристик, безумовно професіоналізм буде включати в себе складові таких видів діяльності. Проте це потребує окремого дослідження і може бути розглянутим в наступних публікаціях.

Література

1. Гузій Н.В. Категорія професіоналізму в теорії і практиці підготовки майбутнього педагога [Текст] : дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Гузій Наталія Василівна; Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2007. 577 с.
2. Васильєв В. (2010). Принцип професіоналізму як детермінанта діяльності державної служби. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*, 147-153. Retrieved із <https://fip.dp.ua/index.php/FIP/article/view/443>
3. Максименко С.Д., Максимова Н.Ю. Психологія професійного розвитку особистості. К., 2003.
4. Гладкова В. М., Пожарський С. Д. Основи акмеології: підручник. Львів: Новий Світ, 2007. 320 с.
5. Олуйко В. М. Кадрові процеси в державному управлінні України: стан і перспективи розвитку: монографія. Хмельницький: Вид-во ХУУП, 2005. 326 с.

6. Вакулєнко В. Педагогїчна акмеологїя: досягнення і проблеми. Фїлософїя освїти, № 3 (5), 2006. С. 124–133. URL : <http://www.philosophy.ua/lib/8vakulenko-fo-3-5-2006.pdf5>

References

1. Huzii N.V. Katehoriia profesionalizmu v teorii i praktysi pidhotovky maibutnoho pedahoha [Tekst] : dys... d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Huzii Nataliia Vasylivna; Natsionalnyi pedahohichni un-t im. M.P. Drahomanova. K., 2007. 577 s.
2. Vasyliiev V. (2010). Pryntsyp profesionalizmu yak determinanta diialnosti derzhavnoi sluzhby. Filosofiia ta politolohiia v konteksti suchasnoi kultury, 147-153. Retrieved iz <https://fip.dp.ua/index.php/FIP/article/view/443>
3. Maksymenko S.D., Maksymova N.Iu. Psykholohiia profesiinoho rozvytku osobystosti. K., 2003.
4. Hladkova V. M., Pozharskyi S. D. Osnovy akmeolohii: pidruchnyk. Lviv: Novyi Svit, 2007. 320 s.
5. Oluiko V. M. Kadrovi protsesy v derzhavnomu upravlinni Ukrainy: stan i perspektyvy rozvytku: monohrafiia. Khmelnytskyi: Vyd-vo KhUUP, 2005. 326 s.
6. Vakulenko V. Pedahohichna akmeolohiia: dosiahnennia i problemy. Filosofiia osvity, № 3 (5), 2006. S. 124–133. URL : <http://www.philosophy.ua/lib/8vakulenko-fo-3-5-2006.pdf5>

Tkachenko N.E.

DEFINING THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF PROFESSIONALISM, ITS FEATURES AND CHARACTERISTICS

The article examines various definitions of the concept of professionalism from the psychological and social points of view, and on the basis the acmeological theories. On the basis of generalization of theoretical approaches of different authors, semantic analysis and content analysis, the author selects the key components of professionalism characteristics and provides the author's definition of this term. Professionalism is a complex category which includes a set of components of a profession. Such components differ with regard to the specifics and features of different professions. Such an integral characteristic is a dynamic system of knowledge, skills and psychological characteristics and mental functions, which is gradually formed and is the result of the development of skills, availability of special knowledge, abilities, qualities. Based on the above definitions, it is possible to determine the characteristic features of professionalism and the inherent traits and advantages of a professional personality.

each professional field of activity has its own peculiarities in terms of professionalism, taking into account the functional features of a certain type of activity, technical characteristics, of course, professionalism will include the components of such activities. However, this requires a separate study and can be considered in the following publications.

Key words: *personality, professionalism, professional activity, types of activity, competencies.*

Ткаченко Наталія Ернстівна – кандидат економічних наук, доцент, докторантка спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

Комар Т.В. (ORCID 0000-0001-8957-0971)

ПОДРУЖНЯ СУМІСНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Стаття присвячена вивченню феномену подружньої сумісності як важливого чинника формування готовності до шлюбно-сімейних стосунків. Проаналізовано психологічний клімат у сім'ї, вплив рольових очікувань та міжособистісної гармонії на задоволеність шлюбом. Виокремлено три підходи до аналізу сумісності: структурний, функціональний та адаптивний, що відображаються у категоріях емоційної, ціннісно-сислової, соціально-психологічної та фізичної сумісності.

Наведено результати дослідження подружніх пар за методиками оцінки задоволеності шлюбом, гендерно-рольової диференціації, а також рольових очікувань і домагань. Результати свідчать, що високий рівень сумісності корелює з позитивною атмосферою в сім'ї, спільністю цінностей та ефективною взаємодією партнерів.

У статті досліджено особливості гендерно-рольової диференціації (ГРД) у подружніх стосунках за допомогою опитувальника «Розподіл ролей у сім'ї». Визначено основні орієнтири у сімейних цінностях, включно з почуттям обов'язку, задоволенням, ставленням до дітей, любові, матеріальних цінностей, а також розподілом ролей у спільній та роздільній діяльності подружжя. Виявлено, що узгодженість цінностей у різних сферах (інтимно-сексуальній, соціальної активності, господарсько-побутовій тощо) суттєво впливає на задоволеність шлюбом обох партнерів. Зокрема, інтимно-сексуальна сфера відіграє провідну роль у гармонізації стосунків, але залишається найбільш конфліктогенною. Узгодженість у соціально-активній сфері обумовлюється сучасною орієнтацією на професійний розвиток, що також впливає на задоволеність шлюбом.

Результати свідчать про важливість когнітивної та поведінкової узгодженості подружжя у межах функціонально-рольової структури сім'ї. Тенденція до такої узгодженості пов'язана з орієнтацією на партнера та виконанням очікувань, що слугує позитивним мотиватором сімейної взаємодії.

Узгодженість сімейних цінностей і рольової поведінки є показником загального благополуччя родини та гармонійного розподілу ролей між подружжям.

Зроблено висновок про ключову роль психологічної сумісності у гармонізації сімейного життя та розробці рекомендацій для підготовки молоді до шлюбних стосунків. Робота має практичне значення для сімейного консультування та психотерапії, спрямованих на профілактику конфліктів і зміцнення сімейних взаємин.

Ключові слова: *подружжя сумісність, готовність, формування готовності, готовність до сімейного життя, сім'я, шлюб, гармонійні стосунки, чинник, проблеми створення сім'ї.*

Постановка проблеми. Тема подружньої сумісності як чинника формування готовності до сімейного життя є актуальною з огляду на сучасні соціальні виклики, що впливають на інститут сім'ї. У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості розлучень, зниження цінності тривалих партнерських стосунків та поширення індивідуалістичних установок, що ускладнюють створення стабільних сімейних союзів. Війна суттєво впливає на сумісність подружніх відносин, створюючи складні виклики для сімей. Військові конфлікти мають глибокий емоційний, психологічний, соціальний та економічний вплив на подружжя.

Основні аспекти таких впливів включають: емоційне напруження та психологічні травми: воєнний стан супроводжується постійним відчуттям небезпеки, втратами близьких, руйнуванням дому та загрозою життю, що викликає стрес, тривожність і депресію. У подружніх стосунках це може призводити до зниження емоційної підтримки, конфліктів через труднощі у вираженні почуттів та психологічної дистанції між партнерами; фізична розлука, мобілізація одного з партнерів, евакуація сім'ї або вимушене проживання в різних регіонах чи країнах через бойові дії ускладнює комунікацію і створює ризик втрати емоційного зв'язку – такі умови можуть призводити до відчуження, недовіри чи зменшення взаємної підтримки; соціальні та економічні труднощі, економічна нестабільність, втрата роботи чи джерела доходу, потреба в адаптації до нових умов життя можуть спричиняти конфлікти між партнерами, тобто соціальні зміни та нові ролі у сім'ї (жінка, яка бере на себе роль годувальника або опікується родиною самостійно), також впливають на рівень сумісності; переоцінка цінностей та пріоритетів: війна часто змушує людей переглядати життєві пріоритети та цінності. У деяких випадках це може зміцнити стосунки,

якщо подружжя знаходить спільну мету та підтримує одне одного. Водночас розбіжності в поглядах на життя, способи адаптації до труднощів або бачення майбутнього можуть створювати нові конфлікти; вплив посттравматичного стресового розладу (ПТСР) може ускладнювати комунікацію, створювати додаткові психологічні бар'єри і викликати непорозуміння між партнерами. Але і позитивні аспекти у сьогоднішні: попри труднощі можна зміцнювати подружні стосунки, спільне переживання кризових ситуацій іноді об'єднує партнерів, посилюючи їхню емоційну близькість та готовність підтримувати одне одного.

Дослідженню цієї теми передують низка суперечностей, зокрема:

1) між бажанням стабільних стосунків і недостатністю знань та навичок, необхідних для їх побудови: багато людей прагнуть гармонійного сімейного життя, проте не готові до взаємних компромісів, поваги і підтримки, що є основою сумісності;

2) між соціальними очікуваннями і реальними поведінковими моделями: суспільство диктує високі стандарти подружнього життя, але не завжди забезпечує ефективні механізми підготовки молоді до цих вимог;

3) між ідеалізованим уявленням про сім'ю та реальністю партнерських відносин: молодь часто будує очікування на основі романтизованих уявлень, що може призводити до розчарувань у реальному подружньому житті;

4) між теоретичними концепціями подружньої сумісності та їх практичним застосуванням: наукові дослідження пропонують різні підходи до аналізу сумісності, але вони не завжди знаходять відображення в освітніх програмах або підготовці до шлюбу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сім'я є об'єктом ретельного наукового аналізу дослідників з різних психологічних галузей. Дослідження психологічної готовності сучасної молоді до шлюбних стосунків, особливостей статевої диференціації в умовах сучасної сім'ї, причин і механізмів порушень функцій сім'ї, загальних тенденцій розвитку української сім'ї є важливою основою для розширення психодіагностичних і психокорекційних методів сімейного консультування й психотерапії [1; 3; 6].

Але поруч із проблемою психологічної корекції сімейних стосунків не менш актуальною постає проблема виявлення подружньої сумісності. Адже відомо, що можливих порушень легше запобігти, ніж їх усунути. Саме в контексті профілактики сімейних конфліктів спрямовано дослідження особливостей та компонентів подружньої сумісності, рольових очікувань (експектацій) як важливого регулюючого чинника міжособистісного спілкування.

Будь-яка сім'я є інтимною соціальною групою, життя в якій має свою специфіку; люди, які її створюють – індивідуальні і неповторні. Головне, що відрізняє сім'ї, – це характер атмосфери, яка панує в родинних стосунках, тобто психологічний клімат. Він є наслідком сімейної комунікації, тобто виникає в результаті сукупності настроїв членів сім'ї, їх душевних переживань і хвилювань, ставлення одне до одного, до інших людей, до роботи, до оточуючих, до суспільних подій. Отже, не тільки особливості ролевих та міжособистісних стосунків членів сім'ї відбиваються на психічному її стані (мікрокліматі), але й клімат, у свою чергу, впливає на міжособистісну сумісність її членів, на їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію та життєздатність сімейного колективу загалом [5].

Зазвичай вчені виділяють два типи психологічного клімату в сім'ї: сприятливий та несприятливий. Представниками такої теорії розподілу є М. Алексеева, Л. Сердюк [7].

Ознаками сприятливого психологічного клімату є: подружня сумісність, можливість всебічного розвитку особистості кожного члена родини, висока доброзичлива вимогливість одне до одного і до себе самого, почуття захищеності та емоційної задоволеності, висока внутрішня дисциплінованість, принциповість, відповідальність, бажання й уміння зрозуміти іншого, можливість вільно висловлювати свою думку з будь-якого питання в прийнятній для іншого формі, прагнення проводити вільний час разом (хай то буде домашній вечір у колі сім'ї чи подорож), уміння адекватно розподілити обов'язки, щоб усі були завантажені в залежності від своїх можливостей.

Найяскравіше психологічний клімат проявляється в сумісності людей. Зовнішнім і об'єктивним показником сумісності є сам факт збереження сім'ї. Внутрішнім і суб'єктивним показником цього є відчуття у членів родини психологічного комфорту, надійності, захищеності, задоволення від спілкування одного з одним. М. Обозов та А. Обозова виділили три підходи до вивчення психологічної сумісності: структурний, функціональний та адаптативний.

Концепція самоактуалізації А. Маслоу відображає деякі особливості процесу самореалізації особистості в шлюбно-сімейних стосунках. Самореалізація особистості завжди опосередкована пізнанням і ставленням людини до іншої людини та інших людей до неї. У шлюбі найближчою людиною, яка значною мірою сприяє самореалізації, є шлюбний партнер. Образ "Я" як програма самореалізації опредмечується кожним шлюбним партнером у конкретних результатах шлюбно-сімейної взаємодії [4].

Дослідник І. Гребенніков вважає, що шлюбний потенціал складається із матеріального, фізичного, духовного, сексуального і психологічного чинників. Для формування сумісних шлюбних стосунків вирішального значення набуває не лише наявність у подружжя тих чи інших позитивних якостей по кожному з факторів, але й ступінь відповідності цих якостей очікуванням партнера [36, 131].

Виділення невирішених частин загальної проблеми. Вивчення подружньої сумісності як одного з ключових чинників формування готовності до успішного сімейного життя дозволяє не лише ідентифікувати основні проблеми у партнерських стосунках, а й розробити рекомендації для майбутнього подружжя з метою гармонізації їх взаємин та створення міцної родини.

Метою статті є здійснення аналізу особливостей подружньої сумісності, зокрема задоволеності шлюбом, рольових очікування та домагання у шлюбі, як ключового чинника формування готовності особистості до сімейного життя.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Сімейне життя є важливою складовою особистого та суспільного добробуту, що залежить від багатьох чинників, серед яких особливе місце займає подружня сумісність. Ця категорія охоплює взаєморозуміння, спільність цінностей, емоційну підтримку та гармонійні відносини між партнерами. Дослідження феномену подружньої сумісності дає змогу зрозуміти, як ця якість сприяє підготовці до стабільного та щасливого сімейного життя.

Подружня сумісність визначається як здатність партнерів до взаємного пристосування, гармонізації інтересів, потреб та очікувань у подружньому житті. Вона включає: емоційну сумісність, що виражається у взаємній підтримці, співчутті та здатності до конструктивного розв'язання конфліктів; ціннісно-смыслову сумісність, яка передбачає спільність поглядів, переконань і життєвих пріоритетів; соціально-психологічну сумісність, яка виявляється у схожості соціальних ролей, рівня освіченості та культурного середовища; фізичну сумісність, що базується на взаємному потягу та задоволенні фізичними аспектами спільного життя [2].

Подружня сумісність є фундаментом для успішного створення та розвитку сім'ї. Її вплив на готовність до сімейного життя проявляється у розумінні ролей у сім'ї, розвитку емоційної зрілості, формуванню позитивного ставлення до шлюбу, підвищенню стресостійкості тощо.

Сумісність допомагає майбутнім подружжям краще усвідомлювати свої ролі та обов'язки, сприяє розподілу сімейних завдань і відповідальності. Взаємна підтримка та довіра формують емоційно стабільне середовище, що допомагає

партнерам справлятися зі стресовими ситуаціями. Спільність цінностей та переконань створює основу для довготривалих гармонійних стосунків, знижуючи ризики розлучення чи конфліктів. Партнери, які мають високий рівень сумісності, більш ефективно розв'язують конфлікти та адаптуються до змін у сімейному житті [4; 5].

Рівень подружньої сумісності залежить від низки факторів, серед яких основними є:

1. Індивідуально-психологічні особливості. Особистісні риси, такі як толерантність, емпатія, гнучкість мислення, мають суттєвий вплив на гармонійність стосунків.

2. Попередній досвід відносин. Позитивний досвід взаємодії у сім'ї походження або у попередніх стосунках може сприяти формуванню сумісності.

3. Рівень комунікативних навичок. Здатність до ефективної комунікації, вміння слухати і враховувати думку партнера є важливими складовими гармонійних стосунків.

4. Спільність інтересів та цілей. Партнери, які мають схожі захоплення, спільні плани на майбутнє, легше адаптуються до спільного життя.

Для вивчення особливостей задоволеності шлюбом було проведено дослідження серед 10 подружніх пар, які було класифіковано за стажем сімейного життя. У табл. 1 представлено детальну інформацію про кожну сім'ю, включаючи вік подружжя, їхню стать, тривалість спільного життя та наявність дітей.

Таблиця 1

Стан подружнього життя

Кодовий номер	Вік	Стать	Стаж подружнього життя	Діти
1-1	23	жіноча	2	1
1-2	25	чоловіча	2	1
2-1	21	жіноча	5	2
2-2	22	чоловіча	5	2
3-1	25	жіноча	0,5	
3-2	24	чоловіча	0,5	
4-1	21	жіноча	1	
4-2	27	чоловіча	1	
5-1	18	жіноча	1	1
5-2	22	чоловіча	1	1
6-1	20	жіноча	2	

Кодовий номер	Вік	Стать	Стаж подружнього життя	Діти
6-2	21	чоловіча	2	
7-1	22	жіноча	1,5	
7-2	22	чоловіча	1,5	
8-1	24	жіноча	2	1
8-2	26	чоловіча	2	1
9-1	21	жіноча	1	1
9-2	23	чоловіча	1	1
10-1	20	жіноча	0,5	
10-2	19	чоловіча	0,5	

Аналіз результатів задоволеності шлюбом проводився за допомогою методики В.В. Століна, Т.Л. Романової та Г.П. Бутенко, що дозволило оцінити ступінь задоволення шлюбом та розподілити подружжя за типами сімей відповідно до набраних балів.

Отримані дані представлені в табл. 2, де визначено кількість балів і тип сім'ї для кожної пари.

Таблиця 2

Оцінка ступеня задоволення шлюбом та розподілити подружжя за типами сімей відповідно до набраних балів

Кодовий номер	Кількість балів	Типи сімей
1-1	19	неблагополучна сім'я
1-2		
2-1	20	неблагополучна сім'я
2-2		
3-1	33	благополучна сім'я
3-2		
4-1	33	благополучна сім'я
4-2		
5-1	34	благополучна сім'я
5-2		
6-1	34	благополучна сім'я
6-2		
7-1	35	благополучна сім'я

7-2		
8-1	37	благополучна сім'я
8-2		
9-1	37	благополучна сім'я
9-2		
10-1	44	абсолютно благополучна сім'я
10-2		

За результатами дослідження встановлено наступне:

- 20% сімей належать до категорії психологічно несумісних - неблагополучних, що свідчить про низький рівень задоволеності шлюбом.
- 70% сімей визначено як психологічно сумісних - благополучні, що характеризуються високим рівнем взаєморозуміння та емоційного комфорту.
- 10% сімей є абсолютно сумісними – абсолютно благополучними, демонструючи максимально стабільні та гармонійні стосунки.

Поняття «благополучна» та «неблагополучна» сім'я використовуються у контексті психологічного дослідження, а не правового визначення. Благополучна сім'я – це родина, у якій панує емоційна гармонія, взаємоповага, спільність поглядів і взаємна підтримка. Вона сприяє створенню позитивного середовища для виховання дітей і розвитку особистості кожного з її членів. Абсолютно благополучні сім'ї у дослідженні характеризуються стабільністю, наявністю спільного життєвого досвіду, а також економічною та соціальною забезпеченістю. Натомість неблагополучні сім'ї демонструють труднощі у створенні стабільного емоційного середовища через фактори, як-от безробіття, повторний шлюб або багатодітність. У таких сім'ях іноді спостерігається зловживання спиртними напоями, насильство чи інші деструктивні явища, що ускладнюють сімейне життя.

У ході дослідження виявлено, що більшість сімей демонструють ознаки гармонійності та взаємоповаги, що позитивно впливає на їхню функціональність. Водночас певна частина подружжя потребує додаткової психологічної підтримки та консультування для подолання проблем, які заважають емоційній стабільності, подружній сумісності.

Дослідження, проведене за допомогою опитувальника «Розподіл ролей у сім'ї», дозволило проаналізувати рівень гендерно-рольової диференціації (ГРД). Воно виявило переважні орієнтації партнерів у шлюбі: чи вони більше орієнтуються на почуття обов'язку, чи на досягнення задоволення у стосунках; як

ставляться до дітей – позитивно чи нейтрально; сприймають сімейні зв'язки як цінність або ж навпаки. Крім того, було визначено, чи схильні партнери до переважно спільної діяльності у таких сферах, як відпочинок або дружні стосунки, чи обирають роздільний підхід. Також розглядалося їхнє ставлення до кохання (позитивне чи негативне), до жінки (традиційне або нетрадиційне), а також значущість матеріальних цінностей у житті.

Кожен із партнерів міг отримати 1 або 0 балів за кожним із параметрів залежно від їхньої відповіді «за» або «проти» традиційної позиції. У підсумку бали обох партнерів підраховувалися, формуючи загальний індекс ГРД для кожної сім'ї, який варіювався від 0 до 28.

Також було обчислено чотири часткових індекси:

1. За відповідями лише чоловіка.
2. За відповідями лише дружини.
3. За відповідями обох партнерів на шкалах блоку «установки».
4. За відповідями обох партнерів на шкалах блоку «реальні відносини».

Отримані результати були узагальнені в табл. 3.

Таблиця 3

Аналіз гендерно-рольової диференціації сімей

Кодовий номер	Загальний індекс ГРД	Індекс дружини/чоловіка	Шкала установок	Шкала реальних відносин
1-1	14 балів	6	8	6
1-2		8		
2-1	15 балів	7	10	6
2-2		8		
3-1	12 балів	7	9	8
3-2		5		
4-1	15 балів	7	8	7
4-2		8		
5-1	17 балів	9	9	8
5-2		8		
6-1	13 балів	6	9	5
6-2		7		
7-1	15 балів	8	8	6
7-2		7		
8-1	17 балів	9	8	6

Кодовий номер	Загальний індекс ГРД	Індекс дружини/чоловіка	ГРД Шкала установок	Шкала реальних відносин
8-2		8		
9-1	14 балів	7	6	7
9-2		7		
10-1	18 балів	9	10	8
10-2		8		

Для перевірки надійності методик дослідження була використана стратегія зіставлення. Вона дала змогу порівняти результати різних методик, зокрема коефіцієнт задоволеності шлюбом (КЗШ) і загальний індекс ГРД, використовуючи коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Висновки підтвердили надійність обраних методик, оскільки коефіцієнт кореляції становив 0,69 (зв'язок не випадковий), а рівень статистичної достовірності дорівнював 0,0007.

Ці дані свідчать про позитивний зв'язок між задоволеністю шлюбом і ступенем традиціоналізації відносин, хоча цей зв'язок не досягає рівня значущості, але знаходиться близько до нього. Зміни в подружніх стосунках також демонструють, що спеціалізація або традиціоналізація відносин може сприяти вирішенню важливих завдань і позитивно впливати на задоволеність шлюбом.

Аналіз результатів, отриманих після використання опитувальника «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (О.Волкова), показав, що існує тісний взаємозв'язок між ступенем значущості різних сфер сімейних цінностей для партнерів і рівнем їхньої сімейно-рольової взаємодії. Загальна тенденція свідчить про узгодженість у ціннісній сфері, яка впливає на гармонію у стосунках. Особливу роль відіграють такі сфери: інтимно-сексуальна, емоційно-терапевтична, господарсько-побутова та соціальна активність.

Виявлено, що інтимно-сексуальна сфера є не лише ключовою для гармонізації подружніх стосунків, а й найбільш конфліктогенним аспектом. Водночас активна соціальна позиція партнерів може пояснювати вплив сфери соціальної активності на їхню задоволеність шлюбом.

Пари під номерами 1 і 2 продемонстрували низьку узгодженість у багатьох сферах сімейних цінностей (інтимно-сексуальній, господарсько-побутовій, батьківсько-виховній та соціальній активності). Їхні установки на

особистісну автономію переважали над взаємозалежністю, що створювало несприятливий психологічний клімат у сім'ї.

Натомість пари під номерами 3–9 показали стабільні результати, що свідчать про сприятливий психологічний клімат і відповідність їхніх рольових очікувань. Взаємодоповнення очікувань та функцій у цих сім'ях дозволяє їм підтримувати гармонійні стосунки. Пара під номером 10 досягла найвищого рівня сумісності, що підтверджується високими показниками задоволеності шлюбом.

Підсумовуючи дані експериментального дослідження, можна стверджувати, що узгодженість ціннісних орієнтацій і функціонально-рольової структури сім'ї є ключовим фактором гармонійного подружнього життя. Спільні погляди партнерів на сімейні цінності та їхня спрямованість на задоволення потреб одне одного сприяють подружній сумісності, міцності шлюбу та загальному благополуччю.

Висновки. Формування подружньої сумісності починається задовго до вступу у шлюб. Важливу роль у цьому процесі відіграє: сімейне виховання: моделі поведінки батьків, атмосфера в родині походження визначають уявлення про сімейні стосунки у майбутньому; освітні програми: навчальні курси, тренінги та консультації з підготовки до сімейного життя допомагають партнерам краще зрозуміти себе і свого обранця; досвід взаємодії: період знайомства та спільного життя до шлюбу дає змогу визначити рівень сумісності, виявити сильні та слабкі сторони взаємодії. Узгодженість ціннісних орієнтацій, рольової поведінки та сімейної взаємодії є основою гармонійних стосунків у шлюбі. Це досягається за умови, коли партнери прагнуть враховувати інтереси одне одного, підтримувати спільні цінності та діяти як єдиний соціально-психологічний блок.

Подружня сумісність є ключовим чинником успішного формування готовності до сімейного життя, адже саме гармонійні стосунки між партнерами забезпечують емоційний комфорт, стабільність і розвиток сім'ї. Високий рівень сумісності сприяє зниженню ризиків конфліктів, підвищує якість комунікації та задоволення подружнім життям. Формування цієї якості потребує систематичної роботи, яка включає виховання, освіту та розвиток навичок взаємодії, що забезпечують основи для створення щасливого та міцного сімейного союзу.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці сімейного консультування для виявлення основних сфер конфліктів у подружжі та розробки рекомендацій щодо покращення гармонії у шлюбі, формуванню подружньої сумісності. Особлива увага має приділятися узгодженню сімейних цінностей та рольових очікувань партнерів.

Література

1. Міненко О.О. Психологічна готовність молоді до шлюбно-сімейних відносин. Актуальні проблеми психології. 2019. Т.IX. Вип. 12. С. 186–195.
2. Морозова О.В. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 6. Т. 2. Херсон : Гельветика, 2017. С. 169-174. (Серія «Психологічні науки»).
3. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї [Текст] : монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.
4. Посвістак О. А. Становлення психології сім'ї як галузі наукових знань у ХІХ–ХХ століттях: дис. докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017.505 с
5. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.
6. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
7. Сердюк Л.З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том VII, Вип. 16. С. 36-45.
8. Baranauskienė I., Serdiuk, L., Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers'hardiness at their professional self-determination. Social Welfare: Interdisciplinary Approach, 2016. Vol 2, No 6. P. 64-73.

References

1. Minenko O.O. Psykholohichna hotovnist molodi do shliubno-simeinykh vidnosyn. Aktualni problemy psykholohii. 2019. T.IKh. Vyp. 12. S. 186–195.
2. Morozova O.V. Sotsialno-psykholohichna pidtrymka blahopoluchchia podruzhhzia u shliubi. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Vyp. 6. T. 2. Kherson : Helvetyka, 2017. S. 169-174. (Seriiia «Psykhologichni nauky»).
3. Mushkevych M. I., Fedorenko R. P., Mahdysiuk L. I., Duchymynska T. I. Psykhologhiia molodoi simi [Tekst] : monohrafiia / Myroslava Ivanivna Mushkevych, Raisa Petrivna Fedorenko, Tamara Ivanivna Duchymynska, Liudmyla Ivanivna Mahdysiuk. – Lutsk : Vezha-Druk, 2018. – 235 s.

4. Posvistak O. A. Stanovlennia psykholohii sim'i yak haluzi naukovykh znan u KhIKh–KhKh stolittiakh: dys. dokt. psykhol. nauk: 19.00.01. Kyiv, 2017.505 s

5. Potapchuk Ye. M., Karpova D. Ye. Psykholohichna diahnozyka simeinykh rolei yak modelei povedinky podruzhzhia: dovidnyk simeinoho psykholoha. Khmelnytskyi : Vydavnytstvo «Polylux design & print», 2021. 52 c.

6. Psykholohiia simi: pidruchnyk / za red. V. M. Polishchuka. Sumy: Universytetska knyha, 2021. 248 s.

7. Serdiuk L.Z. Vzaiemozviazok stavlennia do sebe ta do partnera yak faktor stabilnosti shliubu. Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2019. Tom VII, Vyp. 16. S. 36-45.

Komar T.V.

MARITAL COMPATIBILITY AS A FACTOR OF FORMATION OF READINESS FOR FAMILY LIFE

The article is devoted to the study of the phenomenon of marital compatibility as an important factor in the formation of readiness for marriage and family relations. The psychological climate in the family, the influence of role expectations and interpersonal harmony on marital satisfaction were analyzed. Three approaches to the analysis of compatibility are distinguished: structural, functional and adaptive, which are reflected in the categories of emotional, value-meaningful, social-psychological and physical compatibility.

The results of a study of married couples based on the methods of assessing marital satisfaction, gender-role differentiation, as well as role expectations and harassment are given. The results show that a high level of compatibility is correlated with a positive atmosphere in the family, common values and effective interaction between partners.

The article examines the peculiarities of gender-role differentiation in marital relations using the "Distribution of Roles in the Family" questionnaire. The main orientations in family values are defined, including a sense of duty, satisfaction, attitude towards children, love, material values, as well as the distribution of roles in the joint and separate activities of spouses.

It was found that the consistency of values in various spheres (intimate-sexual, social activity, economic-domestic, etc.) significantly affects the satisfaction with marriage of both partners. In particular, the intimate-sexual sphere plays a leading role in harmonizing relationships, but remains the most conflict-causing. The consistency of

family values and role behavior is an indicator of the general well-being of the family and the harmonious distribution of roles between spouses.

A conclusion was made about the key role of psychological compatibility in harmonizing family life and developing recommendations for preparing young people for marriage. The work is of practical importance for family counseling and psychotherapy aimed at preventing conflicts and strengthening family relationships.

Key words: *marital compatibility, readiness, formation of readiness, readiness for family life, family, marriage, harmonious relationships, factor, problems of family creation.*

Комар Таїсія Василівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Збірник наукових праць

**№ 3(65) 2024
Том 1**

Відповідальний секретар випуску

Ю.А. Завацький

Підписано до друку 01.06.2024 р.
Видавництво Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля
Формат 70x108¹/₁₆. Папір офсетний. Гарнітура Times.
Умов. друк. арк. 21,5. Обл. вид. арк. 22,7.
Наклад 300 прим. Вид. №. Замов. №. Ціна вільна.