

Березюк Тетяна

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-6864-9055>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.400](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.400)

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МОТИВАЦІЇ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ

***Анотація.** Автором здійснюється комплексний аналіз психологічних факторів мотивації учасників організаційного процесу в кризових умовах. Визначено, що складні обставини, детерміновані соціально-економічними, політичними та організаційними змінами, мають значний вплив на психоемоційний стан працівників та їхню професійну успішність. У статті вивчається мотивація персоналу в контексті психології праці як складний динамічний процес, що сприяє досягненню організаційних цілей та забезпечує професійну результативність на індивідуальному і колективному рівнях. Зокрема, акцентовано увагу на теоретичних підходах до мотиваційних процесів у кризових умовах, серед яких ключовими є когнітивні, емоційно-мотиваційні та поведінкові аспекти. Досліджується вплив кризових умов на мотивацію персоналу, зокрема, роль психологічної стійкості працівників та здатності керівників приймати ефективні рішення для запобігання розвитку дестабілізаційних процесів в організаційному середовищі, а також підкреслюється важливість лідерства та командної підтримки в умовах війни.*

*У публікації розкривається актуальність ціннісно-смиислового підходу до мотиваційного процесу в умовах кризи, зокрема важливість врахування індивідуальних цінностей працівників для ефективного залучення до робочого процесу. Окремо аналізується поєднання матеріального та нематеріального стимулювання, а також значення прозорості комунікації, стратегії зворотного зв'язку та психологічних методів саморегуляції для підвищення ефективності мотивації персоналу в умовах сьогодення.*

***Ключові слова:** психологія праці, мотивація персоналу, кризові умови, антикризове управління, резистентність організацій, психологічний клімат, позитивна психологія, лідерство, саморегуляція.*

**Постановка проблеми.** Численні організації наразі перебувають у складних кризових умовах. Воєнний конфлікт, економічні потрясіння, соціальні зміни, політична нестабільність стали справжнім викликом для українського бізнесу та управлінських процесів. У таких складних умовах особливого значення набуває спроможність організацій підтримувати ефективну діяльність персоналу – підвищувати його стійкість до стресу та адаптуватися до нових реалій. Одним із ключових чинників, що визначає ефективність роботи колективу в складних умовах, є мотивація персоналу, яка відіграє провідну роль у збереженні продуктивної діяльності, підтримці морального духу працівників і забезпеченні стабільності всіх організаційних процесів. Саме мотивація підвищує самооцінку і впевненість у своїх силах, допомагає долати страх та втому, що зазвичай супроводжують кризові ситуації.

Успішна реалізація довгострокових планів будь-якої структурної одиниці забезпечується індивідуальним підходом до кожного учасника організаційного процесу. Впровадження в організації ефективної мотиваційної системи сприяє підвищенню залученості працівників, розвитку професійного потенціалу та формуванню сприятливого морально-психологічного клімату. У контексті вищесказаного виникає потреба в дослідженні проблеми мотивації персоналу в умовах кризи, зокрема визначення

психологічних механізмів як основних детермінант антикризового управління організації на засадах ефективного використання мотиваційних пріоритетів групи.

**Аналіз останніх джерел з досліджень.** В умовах сьогодення питання мотивації персоналу організації набуває особливої актуальності та практичного значення, що обумовлено зростаючою потребою в *забезпеченні резистентності організацій* – адаптивності, гнучкості, збалансованості ресурсів, стійкості до стресу і психологічній безпеці персоналу. Останні дослідження, присвячені мотивації персоналу, вказують на комплексний характер цього феномену, який охоплює не лише економічні стимули, але й соціально-психологічні аспекти, такі як: здатність справлятися з щоденними стресами війни, будувати позитивні взаємини з оточуючими, ефективно виконувати свої обов'язки та приносити користь своїй організації та суспільству, розкривати свій потенціал та досягати успіхів (Никоненко & Лимарева, 2024, с. 249).

Значна увага приділяється моделюванню мотиваційних механізмів в невизначених умовах. Зокрема, дослідники обґрунтовують *взаємозв'язок способів мотивації та складових лідерства підприємця в сучасних реаліях*, констатуючи, що управлінцю потрібно стати ефективним лідером, шукати способи своєї мотивації та стимулювання персоналу, підтримувати її (Власенко & Степаненко, 2023, с. 75).

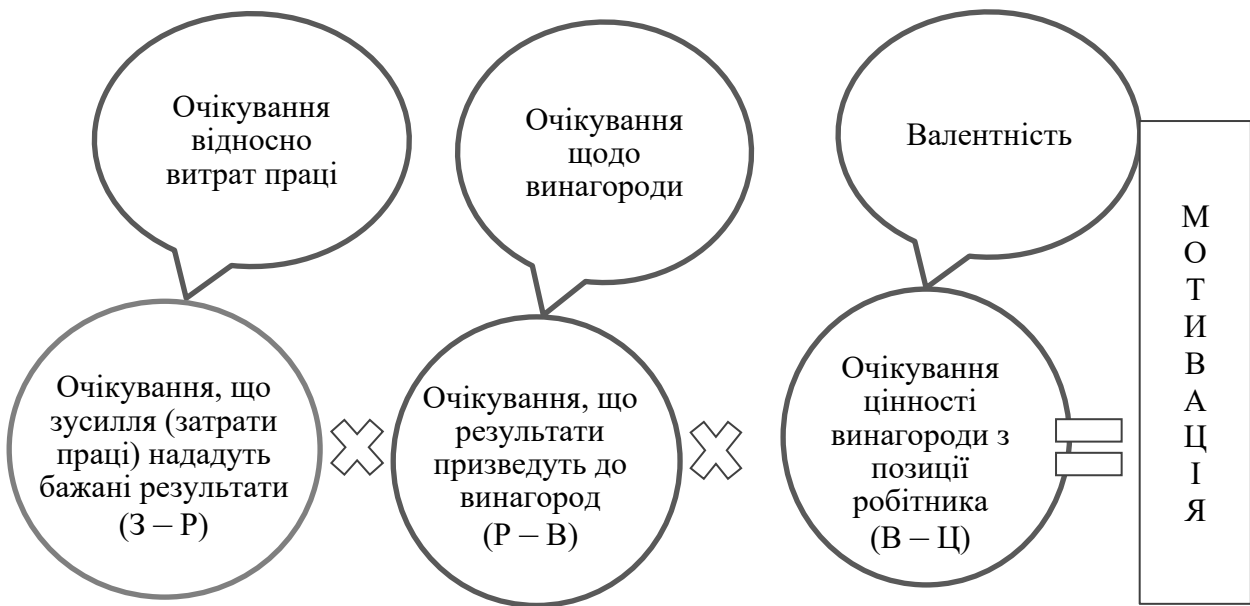
Актуальними є дослідження, що висвітлюють *роль позитивної психології як інструменту мотивації персоналу підприємств*, де відокремлена позиція зосередження на позитивних аспектах, використання позитивного підсилення, розвиток самооцінки та впевненості, забезпечення підтримки, формування значущості, забезпечення можливостей для розвитку, забезпечення рівності, зосередження на цілях (Полторак, 2023, с. 137). Таким чином, вивчення наукових джерел показує, що мотивація персоналу організації в умовах кризи є складним багатограним явищем, яке потребує *комплексного міждисциплінарного підходу* в системі компетентного вирішення проблеми збереження та підвищення професійної ефективності учасників організаційного середовища.

**Мета статті.** Дослідження психологічних механізмів мотивації персоналу організації в умовах кризи та визначення ключових факторів, що впливають на ефективність мотиваційних стратегій для забезпечення стійкості організацій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглядаючи *мотивацію в контексті психології праці*, можна стверджувати, що це – складний динамічний процес, який формує рівень зацікавленості працівника на етапі забезпечення та реалізації місії організації. Мотивація відображає внутрішню (психологічну) готовність індивіда до активних дій, орієнтуючись на кінцевий результат, що забезпечують як індивідуальну, так і колективну стабільність в організації.

З точки зору сучасної психології, мотивація розглядається через призму декількох *теоретичних підходів*. Одним з основних є теорія потреб Абрахама Маслоу, де стверджується, що людські потреби мають чітку ієрархію (вигляд піраміди). П'ять груп потреб: фізіологічні, безпеки, соціальні, повага, самоактуалізація. При цьому потреби необхідно задовольняти, починаючи з найпростіших і йдучи послідовно до самореалізації. Хоча структура Маслоу є інтуїтивно релевантною для пояснення феномену мотивації, подальші дослідження не змогли повністю підтвердити її істинність (Хрущ, 2023, с. 499). У *процесуальних теоріях мотивації* основний акцент робиться на процесі прийняття рішень, які визначають подальшу поведінку людини, та на процесі стимулювання, спрямованості і завершення дії. До найвідоміших з них можна віднести: теорію валентності – інструментальності – очікування Врума, теорію постановки цілей Локка, модель мотивації Портера і Лоулера, «Рубікон-модель» Хекхаузена (Сметаняк & Магмет, 2023, с. 821).

Згідно з теорією В. Врума (рис. 1), учасник трудового процесу буде мотивований виконати в повному обсязі покладені на нього обов'язки у тому випадку, *якщо керівником буде відзначено його успішну діяльність*.



**Рис. 1. Модель мотивації (за В. Врумом)**

(побудовано автором на основі навчального посібника Щєбликіної & Грибової, 2015)

Отже, *мотивація* – це здатність людини задовольняти свої потреби (матеріальні і духовні) через трудову діяльність. Мотивація – це спонукання до здійснення певної діяльності, визначається напрямком діяльності людини. Мотивацію використовують як один із методів збільшення продуктивності праці. Мотивація персоналу – це основний напрямок системи управління персоналом підприємства. Мотивація персоналу здійснюється і розглядається в поєднанні з процесом стимулювання праці персоналу (Ігнатюк & Туніна, 2023, с. 76).

Мотивація персоналу в кризових умовах має індивідуальні характер, сформований під впливом *внутрішніх і зовнішніх стресорів*. У таких невизначених обставинах ключового значення набуває *адаптивний потенціал персоналу організації*, їхня здатність підтримувати психологічну стійкість, а також психологічна готовність керівників до прийняття управлінських рішень, орієнтованих на забезпечення ефективного рівня мотивації учасників організаційного процесу. Зауважимо, що кризові фактори мають значний вплив на трудову поведінку персоналу, спричиняючи як *негативні, так і позитивні наслідки* (рис. 2).



**Рис. 2. Основні ознаки впливу кризових факторів на трудову поведінку та мотивацію**

В умовах нестабільності та невизначеності працівники частіше стикаються з високим рівнем стресу, емоційним виснаженням та тривожністю, що знижує їхню продуктивність, залученість і задоволеність роботою.

Питання лідерства та мотивації в умовах сьогодення набувають особливої важливості. Так 57% роботодавців впевнені, що саме матеріальні виплати (заробітна плата та премії) є і залишатимуться основним елементом залучення працівників. Ринок праці досить жвавий, він вже дещо оговтався після шоку від військової агресії та масової міграції українців. Багато компаній шукають кандидатів, і спрямовують свої зусилля на матеріальній складовій, особливо *при боротьбі за найкращих працівників* (Власенко & Степаненко, 2023, с. 76).

Необхідно підкреслити те, що важливе значення має *здатність керівника* підтримувати командний дух та створювати максимально сприятливий для продуктивної діяльності психологічний клімат. Це також буде відрізнятися від аналогічних завдань мирного часу. Здатність до вибору максимально адекватних шляхів командотворення, підтримувати довіру, мотивувати персонал та створювати позитивну психологічну атмосферу у період воєнного часу вимагають особливої зосередженості на психоемоційному стані кожного члена колективу. Загалом аналіз психологічних чинників ефективної управлінської діяльності в умовах війни варто в кожному конкретному випадку починати з того, як самі керівники адаптувалися до стресових ситуацій, як вони використовують свої лідерські якості та здібності до прийняття рішень і чи здатні їх використовувати в екстремальних умовах зокрема (Юффе, 2024, с. 1000).

Ці факти, на наш погляд, є важливими для формування командного духу та взаємної підтримки, що сприяють згуртованості колективу в теперішній час. *Командний дух* сприяє створенню атмосфери довіри та співпраці, що є важливим для ефективного подолання труднощів, а також для адаптації до нового робочого середовища. *Взаємна підтримка* забезпечує високий рівень залученості, покращує емоційну атмосферу в колективі та сприяє досягненню довгострокових цілей організації.

У контексті нашого дослідження *формування значущості роботи для персоналу* є важливим критерієм підтримки їхньої мотивації та залученості. Значуща робота асоційована з такими поняттями, як сенс життя, висока залученість до роботи, інтринсична мотивація та покликання, однак має свої унікальні відмінності. Наприклад, «сенс життя» має більш глобальну перспективу, а «інтринсична мотивація» фокусується на задоволенні від самої діяльності, а не на її значущості. «Покликання», з іншого боку, тісно пов'язане зі значущою роботою і визначається як робота, до виконання якої індивід відчуває сильне покликання, що служить вищим соціальним цілям і надихається трансцендентними джерелами. При цьому, значуща робота може виступати як предиктор виконання покликання, що підкреслює складні взаємозв'язки між цими концептами (Лозовецька, 2024, с. 898).

Досліджуючи різні підходи до мотивації, які виступають важливим інструментом для підвищення ефективності роботи персоналу в організаціях, особливо в умовах кризи, слід виділити *ціннісно-смісловий підхід (системоутворюючий)*, який ґрунтується на врахуванні індивідуальних цінностей, переконань і життєвих орієнтирів працівників, тобто – на внутрішніх мотивах, що зумовлюють ефективне залучення персоналу в робочий процес.

Таким чином, у структурі ціннісного компонента професійної спрямованості можуть бути виділені:

- *особистісні цінності* (заняття улюбленою справою; можливість розвитку професійно-творчих здібностей; професійне самовдосконалення, саморозвиток та самореалізація; духовне задоволення тощо);

- *пізнавальні цінності* (освоєння професійних знань, умінь, навичок; творчий характер професійної діяльності, креативність; переживання суспільної значущості праці; духовний розвиток тощо);

- *соціально зумовлені цінності* (усвідомлення цінності професійної праці для себе та для суспільства; усвідомлення життєвих цінностей; соціальна активність, співпраця; знання та прийняття змісту професійних цінностей; громадський статус тощо);

- *соціально-економічні цінності* (перспективи працевлаштування; матеріальні цінності; престижність професії; престижність соціального статусу тощо) (Яцина, 2022, с. 248).

Оскільки мотивація праці є складовою системи управління персоналом підприємства, то цей процес під час взаємодії з підлеглими зводиться до обміну внесками між працівником та керівником, основою якого є *продуктивність та винагорода за результат*. Аби працівники досягли високої продуктивності, тобто виробничих цілей, застосовуються змістовні та процесуальні теорії мотивації. На основі специфічних стимулів, наприклад, через винагороди або збільшення особистої відповідальності та децентралізації компетенції прийняття рішень, працівники повинні плідно використовувати свободу автономії (Євась, Ковалюк & Нестерук, 2022, с. 36).

Вивчаючи наукові напрацювання дослідників, можна виділити *економічні методи мотивації персоналу*, які поєднують цих два види стимулювання – *матеріальне і нематеріальне стимулювання*, що дозволяє створити мотиваційну систему, яка відповідає як базовим потребам працівників, так і їх прагненню до самореалізації та професійного розвитку.

Економічний аспект мотивації праці базується на реалізації економічних інтересів як роботодавців щодо ефективного управління персоналом та розвитку підприємства, так і працівників щодо отримання стимулюючої винагороди за виконану роботу. Економічна мотивація є справді дієвим, але не єдиним способом задоволення потреб та реалізації інтересів працівників. Разом з економічною мотивацією на підприємстві доцільно застосовувати *способи нематеріального заохочення працівників*, спрямованих на врахування їхніх психологічних особливостей (Калінін, Колісніченко & Гавриленко, 2022, с. 343).

Підтримуємо думку науковців про те, що важливого значення в умовах кризи набуває мотивація персоналу шляхом впровадження *стратегії прозорої комунікації та зворотного зв'язку*. Значну роль в управлінні, підтримці відповідної психоемоційної обстановки відіграє *комунікація*, тобто керівник повинен мати високий рівень сприйнятливості та розвинену інтуїцію, що допомагає йому в невизначених ситуаціях і в умінні їх вирішувати, доносити вчасно інформацію до співробітників. Тому необхідно подбати про внутрішню комунікацію всередині організації, її якість, надійність і зміст (Морозова, 2024, с. 78).

У кризових умовах ефективність мотивації персоналу значною мірою залежить від здатності працівників управляти своєю поведінкою, емоціями з метою досягнення поставлених цілей та підвищення ефективності. У цьому аспекті важливим інструментом є *психологічні стратегії саморегуляції*. *Самоусвідомлення* допомагає усвідомлювати власні думки, емоції та поведінку, що дозволяє виявляти сильні та слабкі сторони та розуміти власні потреби та цінності. *Внутрішня увага* включає зосередження на внутрішніх процесах, таких як думки, емоції та фізичні відчуття, що допомагає розпізнавати свої емоційні реакції та реагувати на них адекватно. *Управління емоціями* – це важливий аспект саморегуляції, який передбачає вміння виявляти, розуміти та контролювати свої емоційні стани, щоб вони не заважали досягненню поставлених цілей. *Планування* допомагає структурувати свої дії та час з метою досягнення конкретних результатів, включаючи визначення мети, розробку стратегій та встановлення пріоритетів (Лозовецька, 2024, с. 88).

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Дослідження мотивації персоналу в умовах кризи, зокрема в контексті воєнного конфлікту та економічної нестабільності, підтверджує її важливість для забезпечення стабільності організаційних відносин на макро- і мікрорівнях. Мотивація виступає потужним інструментом, який має вирішальне значення для підтримки *високого морального духу персоналу*.

Основні психологічні механізми мотивації, такі як забезпечення значущості роботи, підтримка командного духу та формування позитивного психологічного клімату, є ключовими для результативності організацій у кризових ситуаціях. І для забезпечення стійкості організації в нестабільний період важливим є *поєднання психологічних і економічних аспектів мотивації*. Підхід до кожного працівника має бути *індивідуальним*, з урахуванням їхніх життєвих орієнтирів, а також потреби в підтримці та розвитку на всіх рівнях професіоналізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні мотиваційного механізму в умовах кризи. Зокрема, вбачаємо здійснення порівняльного дослідження впливу різних кризових факторів на мотивацію персоналу як у вітчизняному, так і в міжнародному контексті. Це сприятиме визначенню найбільш ефективних психологічних стратегій в системі управління мотивацією різного характеру в умовах сьогодення

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Власенко, Т. А. & Степаненко, С. В. (2023). Лідерство та мотивація підприємця в сучасних умовах. *Економіка та управління підприємствами*, 79, 75 – 79. doi: <https://doi.org/10.32782/bses.79-10>.
- Євась, Т. В., Ковалюк, С. В. & Нестерук О. В. (2022). Особливості мотивації персоналу підприємства в кризових умовах. *Подільський науковий вісник*, 1(21), 35 – 39.
- Ігнатюк, В. & Туніна, Г. (2023). Мотивація персоналу як фактор підвищення ефективності системи управління підприємством. *International Science Journal of Management, Economics & Finance*, 2(1), 75 – 83. doi: <https://10.46299/j.isjmef.2023020108>.
- Іоффе, М. В. (2024). Розвиток лідерства в сфері публічного управління в умовах воєнного стану. *Суспільство та національні інтереси*, 4(4), 993 – 1003. doi: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4\(4\)-993-1003](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4)-993-1003).
- Калінін, А. М., Колісніченко, Р. М. & Гавриленко, О. Є. (2022). Мотивація праці в сучасних умовах: економічні, психологічні та правові аспекти. *Наукові перспективи*, 1(19), 334 – 350. doi: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-334-350](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-334-350).
- Лозовецька, В. Т. (2024). Чинники створення значущої роботи в організаціях. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 3(37), 895 – 906. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-895-906](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-895-906).
- Лозовецька, В. Т. (2024). Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 1(108), 85 – 98. doi: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>.
- Морозова, М. (2024). *Організація комунікації працівників у воєнний та післявоєнний період*. Трансформація економічних систем та інститутів у нових геостратегічних реаліях: матеріали XXXVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених і студентів. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля.
- Никоненко, О. & Лимарева, І. (2024). Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(73), 244 – 253. doi: <https://10.31732/2663-2209-2024-73-244-254>.
- Полторака, А. С. (2023). Позитивна психологія як інструмент мотивації персоналу підприємств. *Електронне наукове фахове видання з економічних наук «Modern Economics»*, 38, 132 – 138. doi: [https://doi.org/10.31521/modecon.V38\(2023\)-20](https://doi.org/10.31521/modecon.V38(2023)-20).
- Сметаняк, В. І. & Магмет, І. Б. (2023). Психологічні засади підвищення мотивації праці в організації. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 15(33), 817 – 829. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-817-829](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-817-829).
- Хрущ, О. В. (2023). *Теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену мотивації*. [Theoretical analysis of approaches to the study of the phenomenon of motivation]. The 6th Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

- International scientific and practical conference «Science and innovation of modern world». Cognum Publishing House: London, United Kingdom.
- Щебликіна, І. О. & Грибова, Д. В. (2015). *Основи менеджменту*. Мелітополь: Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні.
- Яцина, К. (2023). Мотивація і цінності у структурі професійної спрямованості особистості. *Професійна педагогіка*, 1(24), 244 – 250. doi: <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2022.24.244-250>.

## REFERENCES

- Vlasenko, T. A. & Stepanenko, S. V. (2023). Liderstvo ta motyvatsiia pidpriemtsia v suchasnykh umovakh. [Leadership and motivation of an entrepreneur in modern conditions]. *Ekonomika ta upravlinnia pidpriemstvamy*, 79, 75 – 79. doi: <https://doi.org/10.32782/bses.79-10>. [in Ukrainian].
- Yevas, T. V., Kovaliuk, S. V. & Nesteruk O. V. (2022). Osoblyvosti motyvatsii personalu pidpriemstva v kryzovykh umovakh. [Features of personnel motivation of the enterprise in crisis conditions]. *Podilskyi naukovyi visnyk*, 1(21), 35 – 39. [in Ukrainian].
- Ihnatiuk, V. & Tunina, H. (2023). Motyvatsiia personalu yak faktor pidvyshchennia efektyvnosti systemy upravlinnia pidpriemstvom. [Personnel motivation as a factor in increasing the efficiency of the enterprise management system]. *International Science Journal of Management, Economics & Finance*, 2(1), 75 – 83. doi: [10.46299/j.isjmef.20230201.08](https://doi.org/10.46299/j.isjmef.20230201.08). [in Ukrainian].
- Ioffe, M. V. (2024). Rozvytok liderstva v sferi publichnoho upravlinnia v umovakh voiennoho stanu. [Leadership development in the sphere of public administration under the conditions of marital state]. *Suspilstvo ta natsionalni interesy*, 4 (4), 993 – 1003. doi: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4\(4\)-993-1003](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4)-993-1003). [in Ukrainian].
- Kalinin, A. M., Kolisnichenko, R. M. & Havrylenko, O. Ye. (2022). Motyvatsiia pratsi v suchasnykh umovakh: ekonomichni, psykholohichni ta pravovi aspekty. [Motivation of work in modern conditions: economic, psychological and legal aspects]. *Naukovi perspektyvy*, 1(19), 334 – 350. doi: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-334-350](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-334-350). [in Ukrainian].
- Lozovetska, V. T. (2024). Chynnyky stvorennia znachushchoi roboty v orhanizatsiiakh. [Factors of creating meaningful work in Organizations]. *Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsii nauky» (Serii «Pedahohika», Serii «Psykhohohiia», Serii «Medytsyna»)*, 3(37), 895 – 906. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-895-906](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-895-906). [in Ukrainian].
- Lozovetska, V. T. (2024). Rol samorehuliatsii v formuvanni uspishnoi kariery: psykholohichni stratehii ta vnutrishni mekhanizmy. [The role of self-regulation in forming a successful career: psychological strategies and internal mechanisms]. *Dukhovnist osobystosti: metodohiia, teoriia i praktyka*, 1(108), 85 – 98. doi: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>. [in Ukrainian].
- Morozova, M. (2024). Orhanizatsiia komunikatsii pratsivnykiv u voiennyi ta pislivoiennyi period. [Organization of employee communication during the war and post-war period.]. *Transformatsiia ekonomichnykh system ta instytutiv u novykh heostrategichnykh realiiakh: materialy KhXKhVI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh i studentiv*. Dnipro: Alfred Nobel University. [in Ukrainian].
- Nykonenko, O. & Lymareva, I. (2024). Sotsialno-psykholohichni chynnyky formuvannia motyvatsii dosiahnen v umovakh viiny. [Socio-psychological factors in the formation of motivation for achievements in wartime]. *Vcheni zapysky "KROK" University*, 1(73), 244 – 253. doi: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-244-254>. [in Ukrainian].
- Poltorak, A. S. (2023). Pozytyvna psykholohiia yak instrument motyvatsii personalu pidpriemstv. [Positive psychology as a tool for staff motivation]. *Elektronne naukove fakhove vydannia*

- z ekonomichnykh nauk «Modern Economics», 38, 132 – 138. doi: [https://doi.org/10.31521/modecon.V38\(2023\)-20](https://doi.org/10.31521/modecon.V38(2023)-20). [in Ukrainian].
- Smetaniak, V. I. & Mahmet, I. B. (2023). Psykholohichni zasady pidvyshchennia motyvatsii pratsi v orhanizatsii. [Psychological principles of increasing work motivation in the organization]. Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsii nauky» (Seriia «Pedahohika», Seriia «Psykhohihiia», Seriia «Medytsyna»), 15(33), 817 – 829. doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-817-829](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-817-829). [in Ukrainian].
- Khrushch, O. V. (2023). Teoretychnyi analiz pidkhodiv do vyvchennia fenomenu motyvatsii. The 6th International scientific and practical conference «Science and innovation of modern world». Cognum Publishing House: London, United Kingdom. [in England].
- Shcheblykina, I. O. & Hrybova, D. V. (2015). Osnovy menedzhmentu. Melitopol: Vydavnychi budynok Melitopolskoi miskoi drukarni. [in Ukrainian].
- Yatsyna, K. (2023). Motyvatsiia i tsinnosti u strukturi profesiinoi spriamovanosti osobystosti. [Motivation and values in the structure of professional orientation of personality]. Profesiina pedahohika, 1(24), 244 – 250. doi: <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2022.24.244-250>. [in Ukrainian].

## PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EMPLOYEE MOTIVATION IN CRISIS CONDITIONS

**Tetiana Bereziuk**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor Department of Developmental and Educational Psychology  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0002-6864-9055>  
DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.400](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.400)

**Abstract.** *The author conducts a comprehensive analysis of the psychological factors influencing the motivation of participants in organizational processes under crisis conditions. It has been determined that challenging circumstances, driven by socio-economic, political, and organizational changes, significantly impact employees' psycho-emotional states and their professional performance. The article examines employee motivation within the context of occupational psychology as a complex dynamic process that contributes to the achievement of organizational goals and ensures professional performance at both the individual and collective levels. In particular, it focuses on theoretical approaches to motivational processes in crisis conditions, highlighting key aspects such as cognitive, emotional, motivational, and behavioral factors. The main theories of motivation are considered, including those that define the hierarchy of needs from basic physiological levels to higher levels of self-actualization, as well as the processes that explain the relationship between decision-making and motivational determinants.*

*The work examines the impact of crisis conditions on employee motivation, particularly the role of psychological resilience and the ability of managers to make effective decisions to prevent destabilizing processes in the organizational environment. It also emphasizes the importance of leadership and team support during wartime. The publication underscores the relevance of a value-oriented approach to motivation during crises, specifically the importance of considering individual employee values for effective engagement in the work process. Additionally, the article analyzes the combination of material and non-material incentives, as well as the significance of open communication, feedback strategies, and psychological methods of self-regulation to enhance the effectiveness of employee motivation in today's environment.*

**Key words:** *I/O psychology, personnel motivation, crisis conditions, crisis management, organizational resilience, psychological climate, positive psychology, leadership, self-regulation.*

*Стаття надійшла до редакції 1.11.2024р.*

УДК 159.9 : 355.58

**Бриль Марина,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, педагогіки та філософії  
Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського;  
директор Державного науково-методичного центру  
змісту культурно-мистецької освіти  
<https://orcid.org/0000-0003-1116-5823>.

**Назаревич Вікторія,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету,  
<https://orcid.org/0000-0002-0111-7070>.

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.393](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.393)

### САМОРЕГУЛЯЦІЯ КОЛЬБОРОМ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ: МИСТЕЦЬКА ПРАКТИКА ДЛЯ ВИКЛАДАЧА СФЕРИ МИСТЕЦТВА

**Анотація.** У статті описано один із результатів річного психологічно-освітнього проєкту «Артпрактикум психологічної підтримки», організованого Державним науково-методичним центром змісту культурно-мистецької освіти для викладачів сфери мистецької освіти, а саме, виконання учасниками проєкту практичного завдання з саморегуляції власного емоційного стану. Під час реалізації освітньої програми, для організації психологічної підтримки та професійної комунікації, фахівцям сфери мистецької освіти пропонувалися різні теоретичні та практичні завдання, які мали на меті надати дієві психологічні інструменти для їх власної психологічної самопідтримки.

Одним із завдань вебінарів стала артпрактика, яка була пов'язана з використанням кольорів та символів, а саме, виконання малюнку учасниками, який було запропоновано організаторами як спосіб адаптації відомих психологічних методик з малювання людиною самої себе, таких як «Малюнок людини» (авт. К. Махвер), «Автопортрет» (авт. К. Бернс). Створені малюнки дозволили презентувати учасників як «творців». Рефлексія та обговорення результатів, отриманих під час такої роботи, мали глибокий терапевтичний та зцілюючий ефект. 242 учасника артпрактикуму виконували це проєктивне завдання різними образотворчими матеріалами – фарбами, олівцями, фломастерами, крейдою, цифровим способом, використовуючи 10 кольорів на вибір та описуючи вплив цих кольорів на власний емоційний та психологічний стан.

У представленому матеріалі узагальнено результати, отримані під час цього експерименту. В описі даних окрему увагу приділено аналізу використання кольорів як прийомів реагування людини в ситуації стресу та можливостях надалі запровадження такої мистецької практики як своєрідного засобу самодопомоги та самовідновлення для фахівців сфери мистецької освіти як індивідуально, так і в груповій формі.

**Ключові слова:** артпрактикум, значення кольорів, мистецька практика, проєктивна методика, самопідтримка, стрес, символічно-образне мислення.

**Постановка проблеми.** Перед кожним професіоналом, а особливо перед тими, хто працює з людьми, кожного дня від 24 лютого 2022 р. постає питання: де взяти сили та ресурси для забезпечення тривалої власної ефективності та як якісно відновлювати своє ментальне здоров'я й підтримати тих, хто поруч. Колосальний ресурс у цьому плані мають

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

арттерапевтичні засоби, ознайомлення з якими та їх опанування як професійної компетентності стали в середовищі освіти майже обов'язковим. Особлива «внутрішня робота» з виробництва та пошуку особистісних сенсів за допомогою різних вербальних та невербальних образно-символічних методів – рефлексивний складник арттерапевтичних практик – надає кожній людині оригінальну можливість висловлюватися та транслювати особисте ставлення до того, що супроводжує та наповнює її життя. Так, на символічному, морально-ціннісному, емпатійному рівнях розвивається людська здатність взаємодії зі світом як своєрідна реакція на швидкоплинні соціальні та інформаційно-технологічні умови сьогодення, що особливо важливо для здійснення продуктивної діяльності. Які з таких мистецьких технологій, артпрактик можуть бути інструментами самопомоги? Що потрібно знати для того, щоб навчитися спостерігати в собі такі стани та мати в арсеналі самопомоги дієві механізми саморегуляції? Ці питання виникають перед професійною спільнотою викладачів мистецької галузі та шукають свого практичного вирішення «у порядку денному».

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Останнім часом арттерапія, як рекреаційний напрям для дітей і для дорослих, займає домінуюче місце в методах корекції різних емоційних психологічних станів. Можна сказати, що Україна, починаючи з перших днів повномасштабного вторгнення РФ у лютому 2022 р., на жаль, стала великим експериментальним майданчиком для впровадження різних напрямів арттерапевтичної роботи з людьми різних вікових, соціальних категорій та професій. Робота із забезпечення та піклування ментальним здоров'ям, яка проводиться в нашій країні спеціалістами психологічного та соціального профілю щодня, потребує свого постійного теоретичного узагальнення. Багато діяльності в цьому напрямку проводить Перша леді України Олена Зеленська в рамках впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» («*Ти як?*», 2024). Нові напрями розробляють різні професійні спільноти та всеукраїнські громадські організації фахівців. Наприклад, громадська організація «Всеукраїнська арт-терапевтична асоціація», метою якої науково-просвітницька діяльність, сприяння розвитку та впровадженню арттерапевтичних методів в Україні. Також щорічно організація проводить міжнародну міждисциплінарну науково-практичну конференцію «Простір арттерапії» та випускає збірники статей її учасників, в яких розкривається сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного впливу, окреслюється сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні. Останній такий збірник вийшов у 2024 р. («*Простір арттерапії...*», 2024). Ґрунтовним є також досвід громадської організації «Генофонд нації», метою якої є запровадження та поширення ідей етнокультурного розвитку національної свідомості та самосвідомості українців. Для організації роботи з мінімізації травматичного досвіду в дітей та дорослих організація ініціювала міжнародний проєкт «Кімната терапії іграшкою» (Toy Therapy Room), в якому психологи впроваджують метод терапії іграшкою як з дітьми, так і з людьми інших вікових категорій та соціальних груп («*Проєкт «Кімната терапії іграшкою»*», 2024).

З 2023 р. серед працівників сфери мистецької освіти налічується більше 30 тис. осіб, які навчають більше 270 тис. учнів мистецьких шкіл, виконуючи свої посадові обов'язки як в умовах традиційного, так і в умовах змішаного та дистанційного навчання. Багато з них постійно відчують потребу в психологічній підтримці, яку можна забезпечити через мистецькі практики та, зокрема, доступні для кожного образотворчі інструменти. Окремо в сучасних напрямках, в яких працюють арттерапевти, можна виділити і такі, які пов'язані з кольоросприйняттям. Робота з кольоротерапії є індивідуальною, бо, перш за все, вона пов'язана з уявленнями, асоціаціями та образами кожної людини. Колір як символ та засіб інформації несе велике соціальне значення. Як об'єкт досліджень він давно привертає увагу науковців та практиків: філософів, мистецтвознавців, психологів, дизайнерів, поліграфістів, маркетологів, бо може впливати на людину як фізіологічно, так й емоційно (Сотник, 2015). Широко відомі дослідження французького історика Мішеля Пастуро, який вивчаючи

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

символічну історію європейських суспільств, починаючи з 1980-х рр., зосередив свої наукові інтереси на історії кольорів. У його доробку близько 40 праць, одна з серій яких описує синій, чорний, білий, жовтий, червоний, зелений, досліджуючи досконало історичну семантику кольорів. В останні роки ці книги почали перекладатися і українською мовою (Пастуро, 2020; Пастуро, 2024), що розширяє коло читачів, які прагнуть ознайомитися з доробком дослідника, бо вивчення кольору, опанування його значень та грамотне використання в різних сферах житті людини є потребою часу. Як зазначають Андрушко та Ясинський (2014) «фізіологічний вплив кожного кольору на організм конкретного індивіда залежить від ... етнічних, історичних, обрядових, символічно-знакових і культурних традицій» (с. 212), а безпосередній функціональний вибір кольору дорослими в побуті та психоемоційному житті «...розглядається як відображення потреби в стабільному, врівноваженому стані, збереження досягнутого і навіть домінування релаксації над потребою в активності, рості та розвитку» (Андрушко & Ясинський, 2016, с. 201). Символічне значення кольору має більш об'єктивний характер та не залежить від його місця в ієрархії індивідуальних уподобань, а ось дослідження вибору кольору під час корегування стресових станів, коли загострюється сприйняття кольорів або в стані стомленості, навпаки, притупляється, привертає увагу своєю прикладною сутністю та бажанням створення системного підтримуючого ефекту під час психологічних та рекреаційних заходів спеціалістами.

**Мета статті** – проаналізувати результати виконання творчого практичного завдання (авторського малюнку, який відображав би учасника вебінару як творця) учасниками артпрактикуму психологічної підтримки, що проводився для педагогічних працівників сфери мистецької освіти з жовтня 2023 р. по червень 2024 р., та пов'язати аналіз виконаних завдань з їхнім сприйняттям кольорів, якими можна коригувати свій психологічний стан у стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти, який відноситься до сфери управління Міністерством культури та стратегічних комунікацій України (далі – Центр), організував публічний науково-методичний захід «Артпрактикум психологічної підтримки» («*Арттерапія*»). ДНМЦЗКМО, 2024). Метою цього річного проєкту стала організація систематичної психологічної підтримки засобами арттерапевтичних мистецьких практик викладачів сфери мистецької освіти. Протягом цього часу Центром було організовано десять заходів у форматі вебінарів, які були об'єднані в окрему освітню програму, що реалізовувалася завдяки використанню цифрових платформ – сервісу відеоконференцій Zoom, відеохостингу YouTube, офіційного сайту Центру та його сторінці в соцмережі Facebook. Зустрічі відбувалися один раз на місяць у режимі онлайн за участю провідних спеціалістів (науковців, практиків) у сфері арттерапії, зокрема в музикотерапії, кольоротерапії, фототерапії, бібліотерапії, казкатерапії, медіатерапії, лялькатерапії, плейбек-театру та тілесних практиках як спікерів («*Презентація результатів «Артпрактикуму психологічної підтримки»*», 2024). Протягом навчального року вебінари відвідали 927 учасників, які отримали сертифікати після виконання ними тестів та практичних завдань, що відбувалося на етапі систематизації, закріплення знань та навичок. Також відеоконтент проєкту, який залишився після його завершення у вільному доступі на YouTube-каналі Центру, на жовтень 2024 р. переглянули більше 9000 разів («*Арттерапія*. ДНМЦЗКМО : youtube-канал», 2024).

Одним з вебінарів «Артпрактикуму психологічної підтримки» було присвячено практикам з образотворчого мистецтва. Його назва: «Саморегуляція кольором у ситуації стресу». Для його проведення організаторами було запрошено спікерку – кандидатку психологічних наук, доцентку кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету Вікторію Назаревич. Під час першої частини вебінару вона ґрунтовно розкрила теоретичні аспекти: методи та компоненти візуальної терапії, продемонструвала різноманітні техніки, які використовуються для покращення психічного

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

здоров'я та психологічного благополуччя. Найважливішою базовою думкою для слухачів стала настанова спікерки про те, що кожна людина може впливати на саму себе за допомогою метафор, слів та відповідних уявних образів.

Під час другої частини зустрічі слухачі вебінару опановували різні арттерапевтичні техніки на основі образотворчого мистецтва. Це допомагало формувати та розвивати в учасниках таку психологічну навичку як вміння відчувати свої реакції. Ними були опановані такі художньо-психологічні прийоми як: «Розгортання спіралі», «Трансформації монстриків», «Чистка», «Мій образ», «Крапкове малювання», «Вдихаємо колір», «Колір радості» тощо. Учасники створювали свої роботи та могли надсилати їх в чат вебінару для подальшого коментування спікеркою. Окрема увага була приділена методиці створення своєрідної арттерапевтичної книги, яка може допомагати віддзеркалювати процес власного психологічного зцілення – артбуку (авт. Назаревич, 2021). Це своєрідний творчий щоденник, який можна робити як для себе, так і в навчальних групах, класах тощо, відображаючи як загальні, так і окремі теми, «фіксує» себе теперішнього та свої психологічні стани. Занурюючись у такий світ, людина ніби «пробуджує» у собі інтерес до життя, комбіновано збирає різні образи, форми, сюжети й так системно збагачує емоційний досвід сприйняття життя. Також учасниками вебінару було опрацьовано інформацію про значення таких основних кольорів як *червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий, чорний, білий*. Для більш глибокого опрацювання спікерка запропонувала декілька арттерапевтичних завдань, які пов'язані з цими кольорами: кольором можна допомагати собі в малюванні, якщо правильно підібрати образ та метафору, наприклад, можна малювати високу *зелену траву* для захисту або велику кількість *зеленого листя* для успіху, *блакитне море* – для спокою, а *блакитне небо* – для впевненості; *синій космос пізнання* – щоб зрозуміти чи усвідомити або намалювати терпіння як у синього слона; *фіолетовими* повинні бути *сни* фантазій або острів натхнення; *чорними* – *книжка* страху або *коробка* для усього зайвого; *білі пелюстки* – легкість, аркуші починань.

Практичним домашнім завданням для учасників вебінару стало створення авторського малюнка, який відображав би кожного як творця (митця). Під час виконання завдання було запропоновано сфокусуватися на такому виді малюнка, який би відображав певний узагальнений символ, що близький до особистості метафорично, є його своєрідним «відбитком», автопортретом. Перед учасниками вебінару постало комплексне завдання:

- обрати жанр / тематику / мотив малюнка та визначити палітру з 10 «робочих» кольорів;
- охарактеризувати себе як творця на основі використаних кольорів;
- описати який / які саме колір/ кольори зазначеної палітри за власними спостереженнями може / можуть знизити стрес.

Треба зазначити, що рефлексивний ефект від виконання такого творчого завдання, заснованого на образно-символічному мисленні, для кожного з учасників загалом залежав від їх інтелектуальних, поведінкових та емоційних характеристик. Серед зареєстрованих учасників, які представляли майже всі області в Україні (окрім Закарпатської, Сумської та Чернівецької областей), практичне завдання виконали 242 учасників. Вони представляли в основному такі типові заклади освіти як «мистецька школа», при чому не тільки класи образотворчого мистецтва, а й інші мистецькі класи – музичного, сценічного хореографічного мистецтва. Респондентами виконання завдання стали переважно жінки, чоловіки склали 7,4% від складу всіх учасників. Вік учасників можна розподілити за такими групами: *до 25 років: 3,7%; 25 – 44 років: 35,9%; 44 – 60 років: 41,2%; 60 – 75 років: 18,6%*. Тобто, більше ніж 77% учасників належать до двох середніх груп з віковим діапазоном працездатних людей від 25 до 60 років.

Надаючи творче завдання ми виходили з таких методологічних підходів, що зображення самого себе є відбитком внутрішнього світу людини, проєкцією «Я-концепції». Він може відображати характер, особистісні особливості, творчий потенціал, резильєнтність. Зображення, яке створює людина, клієнт психолога, дозволяє візуалізувати, систематизувати, актуалізувати

інструменти подолання різного роду травм та шукати джерела для відновлення гармонійних психологічних станів. У нашому випадку, ми звернулися не просто до малюнку людини як особистості, а запропонували викладачам закладів мистецької освіти відобразити себе як «творчого діяча в улюбленій справі», яка є для більшості людей найміцнішою опорою в житті. Це є важливим в умовах тривалої соціальної невизначеності, що сьогодні характеризує ті психологічні стани, в яких знаходиться більшість людей в Україні. Зображення самого себе як творчої особистості «тут і зараз» дозволяє зробити певний «скріншот» відчуттів, цінностей, думок, уявлень, станів. Можемо припустити, що в нашому випадку виконання завдання з малювання стало одним із способів зняття напруги для наших учасників, яке відбулося як виконання свідомої творчої діяльності «...через вираження в символічному плані неусвідомленого та конфліктного» (Молчанова, 2023, с. 112). Всі створені учасниками малюнки ми об'єднали в 13 жанрів /тем/ мотивів. Узагальнені результати основних ідей малюнків та кількість їх проявлень, у тому числі в відсотках, ми представили в таблиці (див. табл. 1):

Таблиця 1

**Жанри / теми / мотиви малюнків учасників вебінару  
«Артпрактикум психологічної підтримки»**

№	Жанри / теми / мотиви	Показники	
		кількість	%
1.	Абстракція	45	18,6
2.	Рослини	41	17
3.	Природна тематика: пейзаж тощо	37	15
4.	Люди, автопортрети	35	14,5
5.	Птахи	18	7
6.	Предмети: посуд, свічки, сумки, парасольки тощо	15	6
7.	Тварини, морські мешканці, молюски	14	5,7
8.	Музичні знаки, інструменти	12	4,9
9.	Будівлі: дім, маяк, млин	9	3,7
10.	Метелики	7	2,9
11.	Кульки	5	2
12.	Текст	2	0,8
13.	Янголи	2	0,8
Разом		242	

Як видно з таблиці 1. найпопулярнішими зображеннями, приблизно в однаковому відсотковому вираженні, стали теми «Абстракція» та «Рослини» – відповідно 18,6% та 17%. Майже не відстають від тем-фаворитів такі мотиви як «Природна тематика» загалом та «Люди, автопортрети» – 15% та 14,5%. Всі інші («Предмети», «Тварини морські мешканці, молюски», «Музичні знаки, інструменти», «Будівлі», «Метелики», «Кульки», «Тексти», «Янголи») – представлені значно менше (від 2% до 9%).

Першою за кількістю проявлень (2, 3, 5, 7 – за групами) – сукупно 47,6% – стала група з малюнками «Природна тематика». Це своєрідне свідчення надзвичайної «психологічної популярності» одного з потужних ресурсів для людини – природи. Наприклад, за концепцією подолання кризових ситуацій Лахарда BASICPh, в якій Ph – це фізична активність, тілесні ресурси, що означає – зв'язок з природою, активні дії, споглядання на красу природи, захоплення, зв'язок з нею, діяльність з її збереження, піклування, підтримки, пошуку в ній джерел для відновлення та розуміння. Ми можемо припустити, що другий тип зображення – «Абстракція» як вид малюнка відображав певні психологічні моменти сприйняття ситуації нашими учасниками: за допомогою ліній та кольорів їм було легше висловити свій психоемоційний стан, почуття, абстрактно зануритися у свої переживання. Одна п'ята учасників (18,7%) обрали абстракцію як стиль зображення, неконкретне втілення, своєрідний спосіб відреагування на важке, складне

(психологічна та мистецька реакція на когнітивний тип завдання або на ситуацію в країні в цілому або у близькому середовищі, зокрема). Окремо можна виокремити групу «Автопортрет», в якій були представлені більш реалістичні зображення учасників (14,5%). За стилем зображення – це глибокі образотворчі самозанурення, креативні образи, своєрідні «ескізи особистості», які завдяки використанню кольорів та створенню загальної композиції зображення, презентували їх творчу «Я-концепцію». На наш погляд, популярність такого виду зображення свідчить про намагання зрозуміти самих себе із спрямуванням до практики самоспоглядання, своєрідного «знайомства» з самим собою.

Окремо зупинимося на одному з умов завдання – наші респонденти мали надати вербальні значення (визначення символіки) кольорів, на які вони спиралися під час малювання. Такі вербальні значення могли як співпадати із загальновідомими (Сотник, 2015), так і нести відбиток індивідуального сприйняття кольору на даний конкретний момент часу. Узагальнення основних слів-значень представлено в таблиці (табл. 2). Зазначимо, що в таблиці ми використовували дані значущих результатів, якщо їх повторення було більше, ніж 10 разів в групі. Інші дані в обробку не включалися. Як видно з таблиці, учасники використовували палітру з комбінації 14 основних, ними обраних, кольорів: *зелений, жовтий, червоний, блакитний, фіолетовий, білий, синій, рожевий, помаранчевий, чорний, коричневий, сірий, бірюзовий / салатний*. Відзначимо, що три останніх (сірий, бірюзовий / салатний) використовувалися не часто, при чому бірюзовий / салатний за емоційним наповненням співпадали зі значеннями зеленого – «гармонія» та «спокій».

Серед негативних емоцій невеликою кількістю учасників згадувалися поняття «депресія» та «стрес», які асоціювалися із сірим кольором. Найбільш популярними за частотою використання стали кольори: *зелений, жовтий, червоний, блакитний, фіолетовий, білий, синій*. При чому найширша парадигма семантичного наповнення зеленого та жовтого кольорів.

Таблиця 2

**Значення кольорів, які використовували учасники вебінару  
«Арпрактикум психологічної підтримки» під час виконання практичного завдання  
«Автопортрет митця»**

Колір	Слова-значення	Кількість згадувань
зелений	зміни	54
	відродження, початок, пробудження, весна, природа	38
	життя, життєва енергія, зародження	37
	самовдосконалення, кар'єра, розвиток, ріст, рух, зростання	36
	спокій	30
	відновлення / знімає стрес, напругу, зцілює, полегшує	22 / 20
	успіх, надія	19
	гармонія	12
жовтий	матеріальний добробут	10
	радість	37
	тепло / світло / сонце	34 / 29 / 23
	мудрість	22
	оптимізм	17
	впевненість	12
	бог, життя	11
червоний	щастя	10
	сила	43
	любов	32
	життя	26

	енергія / активність	24 / 18
	агресія	11
блакитний	спокій	63
	впевненість	23
	рівновага	18
	чистота	12
	небо	11
фіолетовий	мрії	39
	фантазії	38
	натхнення	23
	творчість	11
білий	чистота	33
	початок	20
	оновлення	15
синій	терпіння	29
	спокій	21
	потенціал	17
	глибина, витримка	13
рожевий	ніжність	26
	мрії	14
	романтичність	10
помаранчевий	енергія / тепло	21 / 19
	радість	19
	самоконтроль, сміливість	14
чорний	земля	16
	вишуканість	13
	глибина	11
	структурність	10
коричневий	безпека	10
	надійність, стабільність	11
сірий	депресія / стрес	8 / 7
	спокій	6
бірюзовий/ салатовий/	гармонія	5
	спокій	4

Як можна побачити зі значень слів у таблиці, більшість кольорів мають позитивні конотації. Ця особливість стосується всіх кольорів, окрім *сірого*, який за двома трактуваннями, що мали збіг, вийшов найбільш негативним кольором для наших учасників. Певна частина респондентів наділила цей колір значенням «спокій», яке також прописано в таких кольорах: *блакитний* – 63, *зелений* – 30, *синій* – 21, *сірий* – 6, *бірюзовий/салатовий* – 4 вибори.

Найпопулярнішими кольорами «спокою», за емоційними проявами учасників, стали *блакитний*, *зелений* та *синій*.

Аналіз малюнків учасників артпрактикуму дозволив нам зробити висновки, що в роботах спостерігається:

- *переважання природних мотивів*, яке підкреслює та підсилює бачення природи як символу гармонії та відновлення, слугує джерелом натхнення та опори в складних ситуаціях;
- *присутність значної кількості абстрактних зображень* демонструє спробу учасників виразити свої емоції та переживання у вільній формі;

– зв'язок кольорів та наявних емоцій свідчить, що більшість учасників для передачі власного стану прагнули використовувати «позитивні кольори», а сірий колір асоціювали з негативними емоціями.

Такі тенденції спостерігаються й в аналізі такого аспекту завдання – назвати кольори, які знижують стрес. Палітра «антистресових» кольорів, які обрали учасники, представлена в таблиці (табл. 3). Як бачимо, абсолютними лідерами в кольорах, що знижують стрес, стали *зелений, блакитний, жовтий* та дещо з меншим за кількістю результатом, ніж попередні кольори, *синій*.

Таблиця 3

**Кольори, які знижують стрес, за думкою учасників вебінару  
«Арпрактикум психологічної підтримки»**

Колір	Кількість згадувань
зелений	86
блакитний	78
жовтий	72
синій	39
фіолетовий	22
бірюзовий	20
червоний	19
салатовий	12
рожевий	11
коричневий	10
чорний	6
білий	4
помаранчевий	2
сірий	1

Найактивніша присутність *зеленого* в кольоровій палітрі учасників вірогідно має таке пояснення. Людина дуже легко визначає / вирізняє зелений колір – він має найбільше відтінків у живій природі. Вибір *зеленого* відображає фізіологічну і психологічну потребу людини в спокої, підтримці та розслабленні (Андрушко & Ясинський, 2017, с. 141). *Блакитний* колір асоціюється зі спокоєм, впевненістю, рівновагою. Він пом'якшує дратівливість та агресивність, покращує настрій, викликає відчуття безпеки, має заспокійливий та знеболювальний ефект. Увага до *жовтого*, яскравого та стимулюючого, свідчить про надії та очікування, мрії та віру про нове та найкраще. Його вибір підкреслює бажання врівноважити емоції, вгамувати хвилювання та знайти внутрішній спокій (Андрушко & Ясинський, 2018, с. 177). Потреба в *синьому* кольорі значно зростає при втомі або хворобі, тому його присутність теж свідчить про потреби в спокої, задоволенні, досягненні врівноваженого стану та максимальному захисті (Андрушко & Ясинський, 2016, с. 203).

Підводячи певні підсумки проведеної нами роботи, можемо зазначити такі *тенденції*, виявлені через аналіз робіт учасників артпрактикуму саморегуляції:

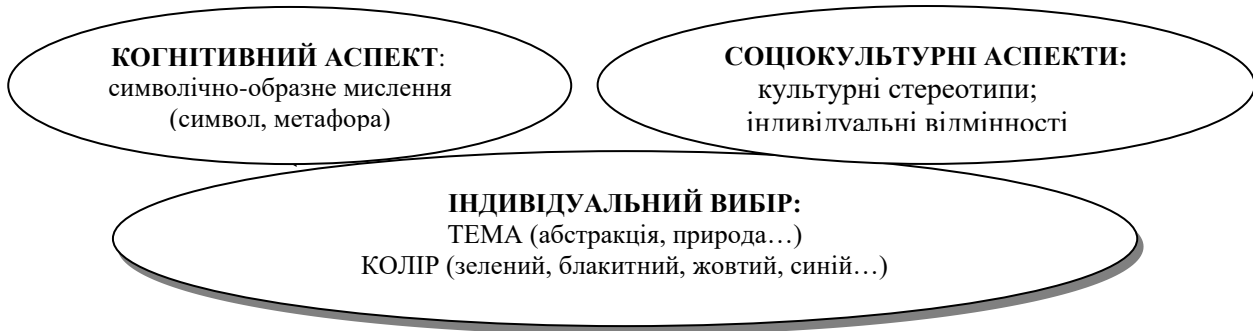
– *абстракція є засобом самовираження*: висока популярність абстрактних зображень в малюнках свідчить про те, що абстрактне зображення є ефективним інструментом для вираження складних емоцій та переживань, які важко передати словами;

– *природа є джерелом сили та натхнення*: часте використання природних мотивів підтверджує важливу роль природи в житті людини; контакт з природою допомагає зняти стрес, відновити сили та знайти нові перспективи;

– *колір є проявом емоцій*: аналіз використання кольорів дозволяє виявити загальні закономірності, як те, що часто наші респонденти пов'язують певні кольори з певними

емоціями. Наприклад, зелений колір часто асоціюється зі спокоєм і гармонією, а червоний – з енергією і активністю.

Ми створили таку методичну схему, яка відображає отримані нами результати аналізу та може бути опорою для створення арттерапевтичних завдань, пов'язаних із малюванням, які б стимулювали самопізнання та самовираження учасників арттерапевтичних практик (рис. 2).



**Рис. 2. Методична схема аналізу змісту арттерапевтичного малюнка**

Наявний когнітивний аспект у малюнках проявляється через символічно-образне мислення учасників дослідження. Використання ними символів та метафор свідчить про високий рівень розвиненості когнітивних процесів саме серед викладачів мистецьких шкіл. Як зазначає Розумовська (2023) серед груп осіб, для яких арттерапія може бути найкориснішою, виділяють «...високоінтелектуально розвинених клієнтів, котрі використовують мову абстракцій...»; арттерапевтичні методи можуть допомогти їм уникнути захисних механізмів запобігання» (2023, с. 63).

Підкреслимо, що символічно-образне мислення дозволяє людям узагальнювати інформацію, встановлювати зв'язки між різними поняттями та створювати власні унікальні світи, що має особливо велике значення для людей мистецької сфери. Образно-символічне мислення є сукупністю 3 компонентів: інтелектуального, емоційного й поведінкового, які спостерігаються в цілісній особистості та включає такі характеристики: символізм, ірраціональність, творчість, абстрагування (Латигіна & Кравченко, 2019, с. 111).

Також важливим чинником для аналізу є *врахування соціокультурних аспектів у арттерапевтичній роботі*:

- *культурні стереотипи*: вибір тем та кольорів може бути пов'язаний з культурними традиціями та їх впливом на сформовані уявлення про красу, природу та людські стосунки;

- *індивідуальні відмінності сприйняття*: незважаючи на наявність загальних тенденцій, кожен малюнок є унікальним відображенням особистості автора. Цей аспект підкреслює важливість індивідуального підходу до інтерпретації результатів.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, результати впровадження нашого освітнього курсу дозволило підтвердити припущення, які ми використовували як методичну основу для розробки змісту арттерапевтичної роботи з учасниками практикуму – терапія образотворчим мистецтвом виступає інструментом саморегуляції. При чому одна з його технік – абстрактне малювання – сприяє вираженню емоцій та переживань, які важко вербалізувати, що може бути особливо корисним для високоінтелектуальних людей, які стикаються зі стресом, тривогою або депресією. Малювання природних мотивів під час арттерапевтичних практик допомагає створювати їх учасникам відчуття спокою, гармонії та зв'язку з природою. Цей вид роботи може бути ефективним методом релаксації та відновлення сил для викладачів сфери мистецької освіти. Оскільки підсвідомий вибір кольорів відображає наявний психофізіологічний стан людини, то можна припустити, що свідомий вибір кольорів

під час малювання може впливати на саморегуляцію емоційного стану людини, яка малює, а також стимулювати цю людину до активної дії, саморозвитку та творчості. Наприклад, використання теплих кольорів може підвищувати енергію, а холодних – сприяти розслабленню. Тому за запропонованою моделлю можна створювати спеціальні артпрактики – альбоми, розмальовки, вправи, які можуть використовувати фахівці для саморегуляції.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в тому, що на основі отриманих нами даних можна розробляти арттерапевтичні програми для саморегуляції психологічних станів викладачів сфери мистецької освіти, в яких базуватися на таких основних методологічних ідеях:

1) *кольорова терапія*: використання кольорів для впливу на емоційний стан. Наприклад, створення спеціальних колірних палітр для різних емоційних станів (радість, смуток, спокій);

2) *візуалізація та метафоризація образів*: запропонувати учасникам створювати візуальні образи природних ландшафтів або абстрактних форм для досягнення стану релаксації;

3) *творчі завдання*: розробка творчих завдань, пов'язаних з малюванням, які б стимулювали самопізнання та самовираження.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2018). Вплив жовтого кольору на психоемоційний стан людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2, 174-182. Взято з <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/70/67>

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2017). Вплив зеленого кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 1, 134-143. Взято з <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/883/1/2017-1-17.pdf>

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2016). Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 1, 198-209. Взято з <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/893>.

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2014). Вплив червоного кольору на психосоматику людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 1, 212-223. Взято з <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/302/297>.

*Арттерапія. ДНМЦЗКМО* : вебсайт. (2024). Взято з <https://www.dnmczkmo.org.ua/artterapiya/>.

*Арттерапія. ДНМЦЗКМО* : youtube-канал. (2024). Взято з [https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwev\\_SonKQM1KFnsSi](https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwev_SonKQM1KFnsSi).

Латигіна, Н., & Кравченко, А. (2019). Модус образно-символічного мислення особистості: освітньо-філософський аспект. *Вісник КНТЕУ*, 1, 103-112. Взято з <https://journals.knute.edu.ua/scientia-fructuosa/article/view/625/556>.

Молчанова, О. (2023). Арттерапевтична вправа «Ресурсні каракулі». *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф., Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського».

Назаревич, В. (2021). *Які вони? Артбуки*. Київ : ПРИНТХАУС.

Пастуро, М. (2020). *Кольори наших споминів* / пер. з фр. А. Репа. Київ : Ніка-Центр, Видавництво Аннети Антоненко.

Пастуро, М. (2024). *Синій*. Київ : Лабораторія.

*Проект «Кімната терапії іграшкою»*. ГО «Генофонд нації» : вебсайт. (2024). Взято з <https://genofund.org.ua/proyekt-kimnata-terapiyi-igrashkoyu/>

- Простір арттерапії: єднання у творчій співдії : матеріали XXI Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф.* (2024). Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Взято з <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf>.
- Презентація результатів «Артпрактикуму психологічної підтримки» : презентація* (2024). Взято з <https://docs.google.com/presentation/d/1L-6i3PHPsvkGd12hzecmz2xtSLVmiFc3/edit#slide=id.p1>.
- Розумовська, Т. В. (2023). Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки. Серія «Психологія»*, 1, 58-67. Взято з <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>.
- Сотник, Л. І. (2015). Колір і його значення у мистецтві. *Вісник ХДАДМ (Теорія мистецтва)*, 6, 32-36. Взято з <https://visnik.org.ua/pdf/v2015-06-06-sotnyk.pdf>.
- «Ти як?». *Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської* : веб-сайт. (2024). Взято з <https://howareu.com/>.

## REFERENCES

- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2018). Vplyv zhovtoho koloru na psykhoemotsiyni stan liudyny [The influence of yellow color on the psycho-emotional state of a person]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 2, 174-182. Vziato z <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/70/67>. [in Ukrainian].
- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2017). Vplyv zelenoho koloru na psykhyku ta fiziologichni funktsii liudyny [The influence of green color on the psyche and physiological functions of a person]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 1, 134-143. Vziato z <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/883/1/2017-1-17.pdf>. [in Ukrainian].
- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2016). Vplyv synoho koloru na psykhyku ta fiziologichni funktsii liudyny [The influence of blue color on the psyche and physiological functions of a person]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 1, 198-209. Vziato z <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/893>. [in Ukrainian].
- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2014). Vplyv chervonoho koloru na psykhosomatyku liudyny [The influence of red color on human psychosomatics]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 1, 212-223. Vziato z <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/302/297>. [in Ukrainian].
- Artterapiia. DNMTsZKMO : vebсайт [Art therapy. DNMCZKMO: website]*. (2024). Vziato z <https://www.dnmczkm.org.ua/artterapiya/>. [in Ukrainian].
- Artterapiia. DNMTsZKMO : youtube-kanal [Art therapy. DNMCZKMO: youtube channel]*. (2024). Vziato z [https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwez\\_SonKQM1KFnsSi](https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwez_SonKQM1KFnsSi). [in Ukrainian].
- Latyhina, N., & Kravchenko, A. (2019). Modus obrazno-symvolichnoho myslennia osobystosti: osvitho-filosofskyi aspekt [Mode of figurative and symbolic thinking of the individual: educational and philosophical aspect]. *Visnyk KNTEU*, 1, 103-112. Vziato z <https://journals.knute.edu.ua/scientia-fructuosa/article/view/625/556>. [in Ukrainian].
- Molchanova, O. (2023). Artterapevtychna vprava «Resursni karakuli» [Artterapevtychna vprava "Resursni karakuli"]. *Artterapiia v roboti psykhologa: innovatsiini pidkhody : zb. materialiv V Vseukr. nauk.-prakt. konf.*, Kropyvnytskyi : KZ «KOIPPO imeni Vasylia Sukhomlynskoho». [in Ukrainian].
- Nazarevych, V. (2021). *Yaki vony? Artbuky [What are they? Art books]*. Kyiv : PRYNTKhAUS. [in Ukrainian].
- Pasturo, M. (2020). *Kolory nashykh spomyniv [Colors of our memories]* / per. z fr. A. Repa. Kyiv : Nika-Tsentr, Vydavnytstvo Annety Antonenko. [in Ukrainian].
- Pasturo, M. (2024). *Synii [Blue]*. Kyiv : Laboratoriia. [in Ukrainian].

- Proiekt «Kinnata terapii ihrashkoiu». HO «Henofond natsii» : vebsait [The "Toy Therapy Room" project. NGO "Gene Fund of the Nation": website]. (2024). Vziato z <https://genofund.org.ua/proyekt-kinnata-terapiyi-igrashkoyu/>. [in Ukrainian].
- Prostir arterapii: yednannia u tvorchii spivdii : materialy KhKhI Mizhnar. mizhdystsylinar. nauk.-prakt. konf. [The space of art therapy: unity in creative cooperation: materials of the 21st International interdisciplinary science and practice conf.]. (2024). Kyiv: VHO «Art-terapevtychna asotsiatsiia». Vziato z <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf>. [in Ukrainian].
- Prezentatsiia rezultativ «Artprakykumu psykholohichnoi pidtrymky» : prezentatsiia [Presentation of the results of the "Psychological Support Art Workshop": presentation]. (2024). Vziato z <https://docs.google.com/presentation/d/1L-6i3PHPSvkGd12hzecmz2xtSLVmiFc3/edit#slide=id.p1>. [in Ukrainian].
- Rozumovska, T. V. (2023). Artterapiia yak efektyvnyi zasib korektsii nehatyvnykh naslidkiv PTSR [Art therapy as an effective means of correcting the negative consequences of PTSD]. *Naukovi zapysky. Seria «Psykhohiia»*, 1, 58-67. Vziato z <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>. [in Ukrainian].
- Sotnyk, L. I. (2015). Kolir i yoho znachennia u mystetstvi [Color and its meaning in art]. *Visnyk KhDADM (Teoriia mystetstva)*, 6, 32-36. Vziato z <https://visnik.org.ua/pdf/v2015-06-06-sotnyk.pdf>. [in Ukrainian].
- «Ty yak?». Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia za initsiatyvoiu Oleny Zelenskoï : vebsait [How are you?]. All-Ukrainian mental health program on the initiative of Olena Zelenska: website]. (2024). Vziato z <https://howareu.com/>. [in Ukrainian].

### COLOR SELF-REGULATION IN A STRESSFUL SITUATION: ART PRACTICE FOR ART TEACHER

**Maryna Bryl**

PhD, Associate Professor of the Department of Psychology,  
Pedagogy and Philosophy of Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi  
National University, merited culture worker of Ukraine,  
Director of the State Scientific and Methodological center  
for the content of cultural and artistic education.  
<https://orcid.org/0000-0003-1116-5823>.

**Victoria Nazarevych**

PhD, Associate Professor at the Department  
of Developmental and Educational Psychology  
Rivne State University of the Humanities.  
<https://orcid.org/0000-0002-0111-7070>.

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.393](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.393)

**Abstract.** The article describes one of the results of the annual psychological-educational project "Psychological support by art workshop" organized by the State Scientific and Methodological Center for the content of Cultural and Artistic Education for educators in the field of artistic education. Specifically, it focuses on the participants' practical task for self-regulation of their emotional state.

During the implementation of the educational program, arranged for psychological support and professional communication, various theoretical and practical tasks were offered to professionals in the field of artistic education, aimed at providing effective psychological tools for their own psychological self-support.

One of the tasks during the webinars was an art practice related to the use of colors and symbols, specifically drawing a picture of oneself, which was suggested by the organizers as a way to adapt well-

known psychological methods, such as "Drawing a Person" (K. Makhover) and "Self-Portrait" (K. Burns).

The created drawings allowed the participants to present themselves as "creators." Reflection and discussion of the results obtained during this work had a deep therapeutic and healing effect.

A total of 242 participants of the art workshop executed this projective task using various artistic materials – paints, pencils, markers, chalk, and digital methods, choosing from 10 colors and then describing the impact of these colors on their own emotional and psychological state.

The presented material summarizes the results obtained during this experiment. The description of the data pays special attention to analyzing the use of colors as coping strategies in stressful situations and the potential for further implementation of this artistic practice as a unique means of self-help and self-restoration for professionals in the field of artistic education, both individually and in group settings.

**Key words:** art workshop, meaning of colors, artistic practice, projective methods, self-support, stress, symbolic-imagery thinking.

*Стаття надійшла до редакції 4.09.2024 р.*

УДК159.9.018

**Вернік Олексій**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник,  
докторант лабораторії екологічної психології,  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
<https://orcid.org/0000-0003-0572-2005>

**Царук Інна**

голова громадської організації  
«Всеукраїнська фундація психолого-соціальної допомоги,  
підтримки та розвитку особистості, громад та спільнот «Ідентичність»  
<https://orcid.org/0009-0005-0631-5999>.

**Швалб Юрій**

доктор психологічних наук, професор,  
в.о. завідувача лабораторії екологічної психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
<https://orcid.org/0000-0001-9110-3651>.

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.396](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.396)

## КОМП'ЮТЕРНА АДАПТАЦІЯ ТЕХНІКИ Ф. ХОПPE В ДОСЛІДЖЕННІ РІВНЯ ПРАГНЕНЬ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** Стаття присвячена комп'ютерній адаптації техніки (методики) Хоппе. Вивчено оригінальні тексти автора та встановлено, що це методика (техніка) вивчення окремого випадку – «case study», що має суто індивідуальну спрямованість на дослідження запропонованого дослідником поняття «рівень прагнень». Однак, встановлено, що запропонована методика дає можливість широкого застосування не лише в індивідуальних дослідженнях, а й групових. Запропоновано вивчати життєві стратегії людини в умовах невизначеності на основі результатів дослідження «рівня прагнень» та розроблено комп'ютерну адаптацію методики для групового дослідження яка складається з трьох складників: технічної, змістової та організаційної. Технічна компонента представлена як опис і розробка автоматизації дій експериментатора; змістова частина як розробка і підбір стимульного матеріалу; організаційна як автоматизація обробки й збереження отримуваних в процесі тестування даних. Вирішено розділити опитування на варіанти тестувань по сферах життєдіяльності, які респонденти вільно обирають. Визначено базовий блок – сфера інтелекту, гуманітарна сфера, природнича, а також додатковий блок: соціальна сфера та сфера інформаційних технологій. Одночасно, окрім залікового надано тренувальний режим тесту, що знижує стартову фрустрацію та готує респондента до виконання завдань. Висунуто певні часові обмеження на виконання тесту, однак часові рамки респондентам не повідомляються, що дозволяє максимально наблизити умови проведення тесту до умов ситуації невизначеності.

Вирішено поєднати завдання за складністю задля уникнення монотонії при проходженні тесту. Встановлено, що в результаті пробного тестування із зниженням рівня невизначеності змінюється спосіб дії та очікування від наступної власної дії, що максимально відображає першопочаткове призначення методики її автором, яке ми фіксуємо як зміну стратегії.

Виявлено, що ретельні інструкції не сприймаються сучасними респондентами молодого віку. Щоб уникнути ситуації нерозуміння завдань спрощено тестову інструкцію,

а її головні акценти виділено кольором та розміром шрифту. Окрім того, створено відеоінструкцію у вигляді короткого ролика. Запропоновано результати тестування помістити в «.csv» таблицю, кожний рядок якої відповідає результатам тестування конкретного досліджуваного.

Таке використання методики Хоппе по-перше, максимально наближає техніку Хоппе до його першопочаткової мети - вивчення рівня прагнень, що в свою чергу дає нам змогу досліджувати стратегії, які виникають виходячи із них. Одночасно методика Хоппе стає достатньо осучасненою і дозволяє вивчення окремого випадку досліджувати з високим ступенем статистичної достовірності.

**Ключові слова.** Комп'ютерна адаптація, техніка Ф. Хоппе, рівень прагнень, життєві стратегії, групові дослідження, стимульний матеріал, гуманітарна сфера, природнича сфера, соціальна сфера, сфера інформаційних технологій (ІТ), ситуація невизначеності.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на майже абсолютне визнання продуктивності і ефективності техніки, запропонованої Хоппе й пізніше іншими дослідниками з кола Левіна – Фестінгера, Дембо, Сірса в теорії результуючої валентності (Wulf-Uwe Meyer, 2017), Франком (Frank, 1935), Роттером (Rotter, 1942), Аткинсоном (Atkinson, 1957, 1981), на сьогоднішній день існує певна невідповідність щодо неї. З одного боку, вона входить до переліку базових діагностичних інструментів, які вивчаються в курсі підготовки психологів і педагогів у багатьох ЗВО України, до того ж, на результати, отримувані з її використанням, постійно посиляються вітчизняні науковці у дослідженнях переважно психолого-педагогічного спрямування. З іншого боку, у переважній більшості проаналізованих вітчизняних підручників й посібників, де згадується техніка / методика Хоппе, фігурує майже ідентичний текст з опису, зробленого у 1976 Зейгарник й нема жодного посилання на оригінальне дослідження 1930 року, або на опис цієї техніки у Левіна (Lewin, 1944). Таким чином, спостерігається розрив між сучасним використанням методики та оригінальними науковими джерелами, що впливає на якість застосування цього цінного дослідницького інструменту та наукових висновків, які появляються в результаті його застосування.

**Мета статті** полягає у розробці та впровадженні комп'ютерної адаптації методики Хоппе для групового вивчення життєвих стратегій людини в умовах невизначеності на основі дослідження рівня прагнень та осучаснення методики через автоматизацію процесів тестування та обробки даних, що дозволяє зберегти первісну ідею автора і, водночас, підвищити її статистичну достовірність.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методика або техніки Хоппе займають особливе місце в переліку дослідницького і діагностичного інструментарію. Якщо за формою проведення та отримання результатів зазвичай розрізняються проєктивні і стандартизовані методики, то предмет нашого аналізу може бути віднесений одночасно й до першої, й до другої групи. Тут можна бачити класичний якісний підхід, про який сам Хоппе писав, що «поглиблене дослідження кількох окремих випадків зазвичай виявляється більш плідним, ніж широке статистичне накопичення» (Норре, 1931, с. 2), й довільність дій респондентів у процесі виконання ними завдань, й вільність в інтерпретації тих чи інших дій респондентів. З іншого боку, тут наявні й стандартизований набір питань або завдань, й процедура, яка дозволяє представити результати кількісно, й однозначна інструкція для проведення, й правила завершення тестування, наприклад, Jucknat (1937), й, що особливо важливо в контексті нашого предмету, можливість автоматизованого проведення і обробки результату.

У сучасній англійській науковій літературі техніка Хоппе майже не згадується. Навіть у відповіді на запит до ChatGPT щодо даної методики, штучний інтелект вказує на відсутність у нього інформації. Серед усіх англійських публікацій останніх 25 років ім'я Хоппе згадується виключно, як науковця, хто перший запропонував термін «рівень прагнень» (разом з Дембо). Жодного згадування про техніку або методику Хоппе в даних працях ми не знайшли. Науковець був німецькомовним і в англійському середовищі його

ідеї було викладено Левінім та іншими його учнями й колегами. Тому найбільша кількість посилань на його підхід і аналіз його ідей приходиться на видання 1930-х – 1950-х років.

Сама проблематика розробки інструментарію вимірювання рівня прагнень була актуальною в світовій психології у 1930-х – 1960-х, а в СРСР, в силу зрозумілих об'єктивних причин, у 1960-х – 1980-х роках. Разом з тим, з 1960-х років проблематика рівня прагнень, завдяки роботам Старбака щодо «економічної людини» (Starbuck, 2007), Каєрта і Марча щодо поведінкової теорії фірм (Cuert & March, 2015) й ін., трансформується в економіко-управлінську проблему.

На 1990-і – початок 2000-х років в Україні склалася ситуація певної стабільної рівноваги. З одного боку, «стандартні» процедура і методи були вже розроблені, широко застосовувалися й, навіть, включені у базову програму підготовки психологів більшості закладів вищої освіти. З іншого, на відміну від багатьох класичних психодіагностичних методик опитувального чи тестового типу, автоматизувати процес, описаний саме у вигляді класичних робіт, було досить складно. Тож, в наступні роки глобальної інформатизації і комп'ютеризації дана техніка не була адаптована.

Нарешті, з початку 2020-го року через пандемію кардинально змінилася загальна суспільна ситуація у світі, а з 2022-го року значно глибше – в Україні. Люди опинилися в умовах життєвої невизначеності, коли є постійна актуальність проблеми прийняття важливих рішень. Й, одночасно, істотну частину професійної і повсякденної діяльності зайняли он-лайн і дистанційні комп'ютерні технології. Тож надзвичайно актуальним завданням постало вивчення стратегій, якими користуються індивіди в поточній ситуації невизначеності й саме у вирішенні цієї задачі можуть допомогти методики, основані на техніці Хоппе. Проте, їх ефективне застосування на сьогоднішній день можливе лише у комп'ютерній формі.

Таким чином можна констатувати, що методики, які в національному науковому просторі фігурують під назвою «методика Хоппе», є досить актуальними при використанні в індивідуальній роботі, проте вони є лише такими, що базуються на декількох ідеях, запропонованих Хоппе в оригінальних дослідженнях й більш коректно було б назвати «технікою Хоппе» (Роттер).

Наступним важливим моментом є те, що в час суцільної цифровізації суспільства й комп'ютеризації переважної більшості існуючого психо-діагностичного інструментарію, жодної з методик, що ґрунтуються на техніці Хоппе, в комп'ютерній адаптації знайдено не було.

На основі вказаного, тобто: (1) достатньої затребуваності методик вимірювання рівня прагнень й стратегій прийняття рішень в ситуації невизначеності; (2) нетривіальності ідей Хоппе, які покладені основу різних технік дослідження рівня прагнень та (3) повної відсутності комп'ютеризованих варіантів, було поставлено мету розробити комп'ютерну методику на основі оригінальної техніки дослідження рівня прагнень для можливості її використання у сучасних групових дослідженнях дотичних до проблем життєвих стратегій в ситуаціях невизначеності, прийняття рішень, вибору, мотивації, визначення певних особистісних особливостей тощо.

**Методологія.** Перш, ніж аналізувати методологію, яка лягла в основу адаптації методики вивчення рівня прагнень на основі техніки Хоппе, зробимо декілька загальних зауважень.

Ставлення до праць дослідників з групи Левіна є досить неоднозначним. З одного боку, ім'я самого Курта Левіна цитують дуже часто, а його учнів – досить рідко. З іншого, як стверджують Бернс і Баргал (Endrejat & Burnes, 2022, с. 354), ідеї, викладені в його працях і працях його учнів і однодумців, не достатньо розуміють і мало застосовують. Серед причин дані дослідники вбачають три основні:

- широкі дослідницькі інтереси а Левіна, тобто універсальність підходів, що означає можливість їх застосування для вирішення проблем різних сфер практики, а звідси відсутність конкретного напрямку;

- складний для представників практично-психологічного спрямування спосіб викладення матеріалу, що спричиняє ускладнення в розумінні, а звідси й у застосуванні на практиці;

- ідеї Левіна обігнали «свій час».

На підтвердження вказаного, наведемо кількісний результат пошуку публікацій за останні 25 років, в яких наявне хоча б згадування про техніку або методіку Хоппе, зокрема в Академії Гугл, видав такий таке:

- англійських публікацій було знайдено три (запит «Hoppe "level of aspirations"») - (Dash, 2021; Joseph, 2023; Nadyon, 2021), причому авторство останньої належить українському науковцю;

- німецькомовних публікацій було знайдено 446, при чому 314 – починаючи з 2010 року (запит: «Hoppe Arbeit zum Anspruchsniveau»);

- українськомовних публікацій було знайдено 229, причому 206 – з 2010 року (запит: «Методика рівня домагань<sup>1</sup> Хоппе»).

На сьогоднішній день є загально визнаними такі зауваження щодо методик на основі техніки Хоппе:

1. Існування багатьох різних варіантів процедур / методів дослідження рівня прагнень;

2. Переважна більшість з них в основі має ідею, вперше викладену Хоппе і Дембо у кінці 1920-х – початку 1930-х років;

3. Майже усі методики, що ґрунтуються на цій ідеї, мають індивідуальну форму застосування.

Щодо першого пункту на початку 1940-х років Роттер зазначав, що дану ідею як «скелетну техніку» у своїх експериментах використовують три групи дослідників. Перші зацікавлені в принципах, що застосовуються до теорії особистості. Другі безпосередньо в самій техніці, визначенні її оптимального варіанту, надійності, обґрунтованості інтерпретацій результатів. Треті використовують техніку як інструмент (вимірювальний прилад) для вивчення інших змінних (Rotter, 1942). Вже тоді були відомі варіанти даної техніки в Дембо, Юкнат, Сірс, Хаусман, Френка й ін.

Наступний момент - ідея, вперше викладена в дослідженнях Хоппе (Hoppe, 1931), полягає у фіксації і вимірюванні не результату дій досліджуваного, але зміни способу його дії та зміни очікування від власної наступної дії, залежно від результату попередньої. Тоді як результат дії стає лише приховуючим засобом реальної мети дослідження. Розмір і знак невідповідності між очікуванням / прогнозом і результатом дії інтерпретується як рівень прагнень. Така процедура повторюється декілька разів для обчислення усередненого значення.

І останнім, але не менш важливим, є пояснення того, що майже всі існуючі методики, засновані на ідеї Хоппе, є чітко індивідуальними у застосуванні. Це пояснюється «складністю» самих технік:

- вимірювання, яке потребує постійної участі експериментатора у формі підтримки зворотного зв'язку, іноді незалежного від реального успіху чи неуспіху дії;

- випробування, наприклад, кидання дротиків у ціль, накидання кілець на стовбур, з'єднання чи роз'єднання складних фігур тощо.

<sup>1</sup> Слід зазначити, що в українській науковій термінології кінця 1990-х – початку 2000-х років закріпився термін «домагання» як переклад англійського терміну «aspiration». Саме цей термін в переважній більшості використовується в виданих і цитованих публікаціях наукових досліджень, навчальних посібників і підручників. Вочевидь, більш коректним є використання терміну «прагнення». Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

Найпоширенішими у вітчизняних психолого-педагогічних і патопсихологічних дослідженнях останніх десятиліть ми виявили дві форми процедури, які в публікаціях називають «методикою Хоппе». Їх досить часто визначають як тест, призначений для вивчення таких особистісних особливостей, як самолюбство, самооцінка, рівень прагнень. Розрізняються дані форми виключно характером стимульного матеріалу. У першій (Бежанішвілі, 1967) стимульний матеріал являє собою набір вербальних завдань на загальну ерудованість, інтелект. В усіх 12-ти завданнях респонденту пропонується написати певну кількість слів на певну літеру: «шість імен на літеру А», «чотири тварини на літеру Л» і т.і.

Одразу зазначимо, що такий варіант, у сучасних старших підлітків як досліджуваних, в нашому досвіді роботи, викликав повне неприйняття. Найбільш поширеною їх оцінкою після проходження процедури були судження «ще крінж!», що засвідчило переважну відсутність / втрату досліджуваними мотивації в процесі виконання подібних завдань, а отже й питання до адекватності отриманих результатів, тобто валідності представленої форми методики<sup>2</sup>.

Друга форма у науковому просторі колишнього СРСР була презентована Калитою у 1971 році (Калита, 1971). Тут пропонувалося змінити вербальні завдання на іконографічні, а в якості матеріалу використовувати кубики Кооса та / або матриці Равена.

Ще один різновид стимульного матеріалу було запропоновано Хохманом у 1967 році (Hochman, 1967, с. 29, 30) як матеріал, адаптований з розвивальних задач Лауелла і завдань Лорга - Горндайка. У завданнях за обмежений час необхідно віднайти чотири-, п'яти- і шести-буквені слова, кожне з яких було закодоване шляхом визначеної перестановки літер, типу «Wtse – West». Випробування складалося на окремому аркуші. Після кожної проби оцінювалася успішність досліджуваного у її виконанні, після чого йому пропонувалося оцінити його успішність у повторному подібному випробуванні.

До методик, в основі яких лежить техніка запропонована Хоппе, можна ще віднести популярні в Україні «моторну пробу Шварцландера<sup>3</sup>», «лабіринти Хекхаузена» (Heckhausen, 2013). Разом з тим, ще наприкінці 1940-х – початку 1950-х років в середовищі західних, здебільшого американських науковців, була констатована можливість у процедурі проведення застосовувати будь-які завдання на досягнення – фізичні, інтелектуальні, знанієві, поведінкові. Дану ідею пропонував ще у 1930-х роках сам Хоппе (Норре, 1931).

Спроби розробити групові форми процедур на основі техніки Хоппе було зафіксовано ще на початку 1950-х років. Ріккуті та Шульц сформулювали такі критерії для розробки групової форми (Ricciuti & Schultz, 1952, с. 2–5):

- завдання мають бути цікавими для досліджуваного й виглядати таким чином, ніби через них вимірюються важливі для нього характеристики. Іншими словами, необхідно, щоб досліджувані були умотивовані в виконанні завдань;
- на відміну від індивідуальних методик, групова має включати менше завдань, що вимагатимуть більшої тривалості для вирішення, тобто має включати більш прості завдання, орієнтовані на середньо-груповий рівень;

---

<sup>2</sup> Вочевидь, на момент створення даної адаптації, за нерозвиненості інформаційних технологій, відсутності комп'ютерів, гаджетів й Інтернет, завдання подібного типу були абсолютно прийнятними. З іншого боку, в ситуації коли буде поширена автоматизована обробка аудіо-відповідей, така форма знов може стати актуальною, якщо настанову «написати» замінити на «назвати».

<sup>3</sup> Відзначимо, що ми не змогли знайти жодного посилання на Шварцландера в англійськомовних наукових публікаціях, присвячених дослідженню рівня прагнень. Навіть більше, ми не знайшли у Scopus, WoS і Google Acadetia виданнях, жодної роботи даного автора. Чи не перше в хронологічному порядку посилання, де згадувалася вказана методика, було на видання 1985 року Бороздіної. Дослідження рівня прагнень в МДУ у 1985 році (с. 90-91).

- має бути можливість здійснення кількох випробувань у короткий термін, завдяки чому вдасться уникнути впливу негативних групових чинників на прийняття індивідуального рішення;

- завдання мають давати можливість покращувати досліджуваному власну успішність з практикою, тобто щоб досліджуваний відчував ефект навчання й міг динамічно і «об'єктивно» змінювати оцінку рівня власних очікувань на основі підвищення власної результативності;

- індивідуальна результативність має характеризуватися достатньою мінливістю від випробування до випробування, щоб очікувані результати не були абсолютно передбачуваними;

- максимальна результативність не повинна бути досягнутою або взагалі, або хоча б до пізніх випробувань у серії.

Керуючись даними принципами вказані дослідники запропонували і перевірили на ефективність три варіанти групових методик рівня прагнень, що базуються на техніці Хоппе. Вони відрізняються за стимульним матеріалом, кількістю випробувань, методом самооцінки і формою кривої результативності.

Перший варіант ґрунтувався на матеріалі оцінки вербальних і кількісних здібностей. Він складався з трьох 5-хвилинних випробувань по вісім завдань в кожному. В основу другого варіанту було покладено завдання на «знання фактів» – п'ять 5-хвилинних випробувань, в кожному з яких було 25 питань з маловідомими фактами. Експериментатор визначав цей варіант як методику, спрямовану на «здатність вивчати незнайомий фактичний матеріал – свого роду здібність, що необхідна для виконання багатьох суспільно-гуманітарних завдань». Третій варіант передбачав дев'ять 30-секундних проб у завданні вивченні коду: літера – слово – символ (Ricciuti & Schultz, 1952). Зазначимо, що підхід до дослідження рівня прагнень, заснований на техніці Хоппе, не є єдиним. Інший досить потужний напрям пов'язаний з безпосереднім вивченням мотивації. В ньому прагнення визначаються через вираженість мотивів досягнення успіху і уникання невдач. Найбільш поширеними тут є методики, засновані на поєднанні ТАТ і опитувальників самооцінки: ТАТ – Мак-Леланда і Дж. Аткинсона (Gruber & Kreuzpointner, 2013), ТАТ – Хекхаузена (Brunstein & Heckhausen, 2018), «решітки Шмальта» (Schmalt, 2005). Також досить популярним є опитувальники (типу Елерса) на самооцінку рівня мотивації досягнень і уникнення невдач.

У контексті проблеми комп'ютерної адаптації методик, підходи, що базуються на ТАТ на сьогоднішній день комп'ютеризувати навряд чи вдасться через проєктивність і неструктурованість самих завдань. В той же час, методики опитувального типу (АМІ, АМС, АЕQ, РFAI й ін) давно адаптовані, проте вони за своєю структурою фіксують насамперед уявлення або / та ставлення досліджуваного, проте не його дію та її змінюваність.

Процес комп'ютерної адаптації методики дослідження рівня прагнень на основі техніки Хоппе складався з таких частин:

- адаптація технічної складової, тобто опис і розробка автоматизації дій експериментатора;

- адаптація змістової складової, розробка і підбір стимульного матеріалу;

- автоматизація обробки і збереження отримуваних в процесі тестування даних.

Перш за все перед нами постало завдання вибору засобу, в якому можна було б реалізувати описану вище процедуру проходження тестування. Така процедура мала передбачати:

- виведення на екран результату після кожної спроби виконання кожного завдання у випробуванні;

- можливість часового обмеження у виконанні конкретного завдання і випробування в цілому;

- можливість генерування результату незалежно від реальної відповіді респондента – як аналог можливості маніпулювання результатом з боку експериментатора;
- тренувальний етап, в якому досліджуваний ознайомлюється як з процедурою, так і з типами завдань, що пропонуватимуться у методиці;
- виведення загального результату після тренувального етапу і пропозиція оцінити очікуваний заліковий результат при тих же умовах і аналогічних завданнях;
- збереження результатів проходження процедури в структурованому табличному вигляді.

Серед значної кількості проаналізованих комп'ютерних інструментів для конструювання тестів і опитувальників, у тому числі GoogleForm, JotForm, SurveyMonkey, Typeform, Paperform, Zoho-survey, плагінів до популярних CMS й ін., ми не знайшли засобу, який би надавав можливості для реалізації усіх вказаних вимог. Тому було прийнято рішення розробити відповідний інструментарій «з нуля» використовуючи стандартні засоби web-розробки – php, css, js.

Найскладнішим виявився етап розробки і підбору стимульного матеріалу завдань методики. На попередньому етапі розробки ми запропонували досліджуваним відповіді на питання, аналогічні пропонованим у поширених варіантах методики. Виявилось, як зазначалося вище, що після початку процедури досліджувані дуже швидко втрачали інтерес до пропонованих питань. Питання виключно на вербальний чи невербальний інтелект викликали в досліджуваних відторгнення, тобто не виконувалася одна з основних описаних вище вимог до розробки групового варіанту методики вивчення рівня прагнень. Оскільки процес комп'ютерного тестування зазвичай відбувається у звичайних повсякденних життєвих умовах, то пропоновані завдання і форма мають вписуватися в них, тобто мають відповідати умовам екологічності.

Тож, перш ніж готувати конкретні завдання методики, треба було вирішити питання зацікавленості / умотивованості досліджуваних. Для цього було запропоновано два критерії. По-перше, у досліджуваного має бути можливість вибору значимої сфери діяльності, з якої будуть пропонуватися питання. Таким чином, на технічному рівні мала бути передбачена масштабованість системи – легкість розширення і підключення додаткового стимульного матеріалу без зміни інструменту. По-друге, питання за типом мають бути зміксованими задля уникнення монотонії при проходженні тесту.

Спочатку ми обрали три базові і дві додаткові сфери життєдіяльності для підготовки стимульного матеріалу. До базових були віднесені: (1) сфера інтелекту з різноплановими завданнями на швидке логічне мислення; (2) гуманітарна сфера із завданнями на ерудованість і логіку в питаннях культури, мови і мистецтва; (3) природнича сфера з завданнями географічно-біологічно-хімічно-фізичного спрямування. До найперших додаткових було обрано (4) соціальну сферу і (5) сферу інформаційних технологій (ІТ), як найбільш актуальні і поширені в сучасному суспільстві.

За рахунок масштабованості, стимульний матеріал в перспективі можна буде поширити й на інші, більш спеціалізовані сфери життя і професійної діяльності людини. Таким чином, в досліджуваного створюються передумови для включеності у процес проходження тесту як «перевірки власного рівня у важливій сфері діяльності».

Разом з тим ми усвідомлюємо дискусійність пропонованого підходу до обрання респондентом сфери діяльності. Таке розширення і специфікація може призводити до нескінченного поділу / диференціації на підсфери, результатом чого може стати незручність у використанні, затрудненість у виборі й т. і. Тобто питання критеріїв щодо обмеження спеціалізації сфер діяльності, або обрання інших критеріїв для їх виділення для даної методики потребує окремого обговорення.

За основою форми проведення ми вирішили взяти модифікацію Бежанішвілі. Тобто перед досліджуваним має бути розкладено на екрані два набори карток «сорочкою» догори з

позначеною на них «ціною» завдання від 1 до 12 (від 1а до 12а). Враховуючи тренувальний етап, для кожного блоку стимульного матеріалу було необхідно підготувати щонайменше 3 аналогічні групи різнорівневих різнопланових завдань з певної сфери.

Для складання завдань нами було розроблено структуру і методику дій для її заповнення. Структура включала в себе такі елементи:

1. Технічний тип завдання. Це інформація для програми – тестувального «двигунка». Завдання можуть бути у вигляді: вибору одного з варіантів, введення однієї відповіді, множинного вибору з варіантів, введення множинних відповідей;

2. Кількість відповідей (варіантів відповідей);

3. Змістовий тип завдання. Кількість типів має бути кратною загальній кількості завдань варіанту блоку, тобто 12. Ми обрали чотири. Для кожної сфери вони окремо розробляються. Наприклад, для IQ ми запропонували і узгодили завдання на: усний рахунок, послідовність, матрицю Равена, задачу на логіку;

4. Складність завдання, яка також має бути кратною загальній кількості завдань варіанту блоку (12). Відповідно попереднього пункту, було обрано три рівні складності;

5. Варіант блоку – тренувальний, перший заліковий, другий заліковий;

6. Текст самого завдання, в якому можливість представляти посилання на малюнок/ малюнки.

7. Варіанти відповідей на завдання відповідають кількості відповідей, вказаній вище;

8. Правильна (-ні) відповідь (-ді) на завдання;

9. Ймовірність успішності виконання завдання. Цей параметр може змінюватися від 1 (коли відповідь досліджуваного чітко порівнюється з правильною) до 0, (коли за будь-якої відповіді досліджуваного буде генеруватися неуспішність виконання завдання).

Таким чином ми моделюємо випадкову поведінку експериментатора щодо оцінки успішності / неуспішності виконання завдання, яка пропонується в деяких підходах до процедури проведення.

У результаті ми отримуємо звичайну таблицю, яку можна коригувати в будь-якому табличному редакторі, зокрема в Excel. Такий спосіб дає можливість впорядковувати готовий матеріал за різними критеріями, завдяки чому можна виділити завдання певного типу, складності або варіанту; згенерувати «.csv» записи для завантаження до тестувального «двигунка». Вказана структура дозволяє уніфікувати процес створення стимульного матеріалу та його технічної підготовки до використання.

За процедурою проведення хотілося б відзначити ще один момент. Актуальність виконання завдання підтримується усвідомленням досліджуваного в «обмеженні» часу на виконання як завдання, так і тесту в цілому. В оригінальному описі вказується, що про наявність часових обмежень досліджуваний має знати, але про конкретні інтервали обмеження – ні. В процесі адаптації ми вирішили реалізувати псевдочасові обмеження. Тобто про їх наявність ми також інформуємо досліджуваного. Окрім того, в заліковому режимі ми візуалізуємо загальний відлік часу. У реальності кількість завдань обмежуємо з 12 до 8. По завершенню відповіді на останнє завдання перед досліджуваним виводиться повідомлення, про те що загальний час на виконання залікового завдання вичерпаний. Таким чином уніфікуються для обробки й відповіді досліджуваних.

У процесі пілотного дослідження й «відлагодження» комп'ютерної версії методики дослідження рівня прагнень за технікою Хоппе, виявилася ще одна особливість – а саме, істотна відмінність в стратегіях вибору досліджуваними завдань в тренувальному і заліковому режимах. Таку відмінність можна інтерпретувати за ступенем невизначеності ситуації. У заліковому режимі вона стає значно визначенішою, ніж в підготовчому. Також на етапі пілотного дослідження ми стикнулися з тим, що сучасна молодь дуже поверхнево читає інструкцію. Зокрема, частина опитуваних взагалі не звертала уваги на те, що є можливість відповідей у будь-якому порядку, й відповідали послідовно з першого. Й більше того, навіть

не зверталася до другого набору у заліковому випробуванні. Для уникнення, в подальшому, подібної ситуації, по-перше, була перероблена текстова інструкція, де особливі моменти було виділено кольором і розміром шрифту; й, по-друге, було створено відео-інструкцію у вигляді короткого ролику.

На виході проходження досліджуваними процедури тестування отримуємо «.csv» таблицю, кожний рядок якої відповідає результатам тестування конкретного досліджуваного. В ній обов'язково фіксується час проходження процедури, інформація для зворотного зв'язку з досліджуваним, основні демографічні показники, номер обраної сфери, послідовність номерів обраних завдань, відповідна послідовність успішності їх виконання, очікувана результативність і загальний результат тощо. Такий спосіб організації вихідних даних дає змогу, по-перше перевіряти і «відлагоджувати» стимульний матеріал на відповідність принципу варіативності, рівню складності й ін.; по-друге, використовувати у статистичній обробці, як в цілому, так і за конкретною сферою життєдіяльності та іншими соціальними і демографічними показниками; по-третє, експортувати дані до статистичних пакетів.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, методика Хоппе, не зважаючи на її досить давнє походження, на сьогодні не втратила своєї актуальності. Повернення до її початкового опису дає змогу переусвідомити її вихідний сенс та призначення, як методики вимірювання рівня прагнень та дослідження життєвих стратегій.

У конотації сьогодення, запропоноване нами впровадження часових обмежень, без їх повідомлення респондентам, дає змогу досліджувати життєві стратегії респондентів у рамках заданих умов середовищної невизначеності. Одночасно, методика Хоппе, утримуючи план одиничних досліджень, дозволяє організовувати групові дослідження одиничного випадку – «case study», що значно підвищує їхню статистичну вірогідність. Запропонована нами цифрова адаптація не лише спрощує проведення самого опитування, а й автоматизує його. Розроблена нами інструкція з акцентами на важливих моментах, враховує особливості сприйняття інформації сучасними респондентами різного віку.

Комп'ютерна адаптація методики Хоппе дає можливість по новому представити такий цінний науковий інструмент не лише для вітчизняної психологічної науки, а й змогу інтегрувати методику у сучасну світову психологічну практику наукових досліджень. Подальші дослідження сприятимуть валідації та підвищенню вірогідності цього інструменту у вивченні рівня домагань та життєвих стратегій.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Бежанишвили, Б. (1967). Исследование эмоционально-волевой сферы психически больных методом "уровня притязаний". *Психологические методы исследования в клинике* (с. 214-218).
- Калита, Н. (1971). Уровень притязаний у здоровых и больных эпилепсией. *Психологические исследования. Проблемы патопсихологии*, 3, 155-162.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6, Pt.1), 359-372. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/h0043445>.
- Atkinson, J. W. (1981). Studying personality in the context of an advanced motivational psychology. *American Psychologist*, 36(2), 117-128. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.117>.
- Brunstein, J. C., & Heckhausen, H. (2018). Achievement Motivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Ed.), *Motivation and Action* (pp. 221-304). Springer International Publishing. Retrieved from [https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_6).
- Cyert, R., & March, J. (2015). Behavioral theory of the firm. In *Organizational Behavior 2* (pp. 60-77). Routledge.

- Dash, L. (2021). *A Comparative Study On Self-Concept, Personality-Traits and Level Of Aspiration of Adolescents Studying in Government and Private High Schools in Odisha*. Walnut Publication.
- Endrejat, P. C., & Burnes, B. (2022). Kurt Lewin's ideas are alive! But why doesn't anybody recognize them? *Theory & Psychology*, 32(6), 931-952. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/09593543221118652>.
- Frank, J. D. (1935). Some Psychological Determinants of the Level of Aspiration. *The American Journal of Psychology*, 47(2), 285. Retrieved from <https://doi.org/10.2307/1415832>.
- Gruber, N., & Kreuzpointner, L. (2013). Measuring the reliability of picture story exercises like the TAT. *PloS one*, 8(11).
- Heckhausen, H. (2013). *The anatomy of achievement motivation* (Issue 1). Academic press.
- Hochman, L. (1967). *Level of aspiration and need achievement in employed and unemployed coronary patients*.
- Hoppe, F. (1931). Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie: IX. Erfolg und Misserfolg. *Psychologische elf*. Notion Press.
- Jucknat, M. (1937). Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein. *Psychologische Forschung*, 22(1-2), 89-179. <https://doi.org/10.1007/BF00406844>.
- Lewin, K. (1944). Dembo T, Festinger L, Sears PS: Level of aspiration. *J. McV. Hunt (Ed.), Personality and the behavior disorders*. Ronald, 333-378.
- Nadyon, V. (2021). *Self-regulation depending on hubristic motivation and level of aspiration in schoolchildren*.
- Ricciuti, H. N., & Schultz, D. G. (1952). The development of experimental level of aspiration techniques for group administration. *ETS Research Bulletin Series*, 2. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/j.2333-8504.1952.tb00033.x>.
- Rotter, J. B. (1942). Level of aspiration as a method of studying personality. I. A critical review of methodology. *Psychological Review*, 49(5), 463-474. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/h0057506>.
- Schmalt, H.-D. (2005). Validity of a Short Form of the Achievement-Motive Grid (AMG-S): Evidence for the Three-Factor Structure Emphasizing Active and Passive Forms of Fear of Failure. *Journal of Personality Assessment*, 84(2), 172-184. Retrieved from [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8402\\_07](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8402_07).
- Starbuck, W. H. (2007). Level of aspiration theory and economic behavior. *Behavioral Science*, 8(2), 128-136. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/bs.3830080205>.
- Wulf-Uwe Meyer. (2017). *Hoppes klassische Arbeit zum Anspruchsniveau und die Theorie der resultierenden Valenz*. Retrieved from <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30188.56960>.

## REFERENCES

- Bezhanysvily, B. (1967). Issledovanie emotsional'no-volevoyi sfery psikhicheskikh bol'nykh metodom "urovnya prityazhan" [Study of the emotional-volitional sphere of mentally ill persons by the method of "level of aspirations"]. V *Psikhologicheskiye metody issledovaniya v klinike* (pp. 214-218). [in Russian].
- Kalita, N. (1971). "Uroven' prityazhan" u zdorovykh i bol'nykh epilepsiyey [Level of aspirations in healthy people and patients with epilepsy]. *Psikhologicheskiye issledovaniya. Problemy patopsikhologii*, 3, 155-162. [in Russian].
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6, Pt.1), 359-372. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/h0043445>. [in English].
- Atkinson, J. W. (1981). Studying personality in the context of an advanced motivational psychology. *American Psychologist*, 36(2), 117-128. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.117>. [in English].

- Brunstein, J. C., & Heckhausen, H. (2018). Achievement Motivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Ed.), *Motivation and Action* (pp. 221-304). Springer International Publishing. Retrieved from [https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_6). [in English].
- Cyert, R., & March, J. (2015). Behavioral theory of the firm. In *Organizational Behavior 2* (pp. 60-77). Routledge.
- Dash, L. (2021). *A Comparative Study On Self-Concept, Personality-Traits and Level Of Aspiration of Adolescents Studying in Government and Private High Schools in Odisha*. Walnut Publication.
- Endrejat, P. C., & Burnes, B. (2022). Kurt Lewin's ideas are alive! But why doesn't anybody recognize them? *Theory & Psychology*, 32(6), 931-952. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/09593543221118652>. [in English].
- Frank, J. D. (1935). Some Psychological Determinants of the Level of Aspiration. *The American Journal of Psychology*, 47(2), 285. Retrieved from <https://doi.org/10.2307/1415832>. [in English].
- Gruber, N., & Kreuzpointner, L. (2013). Measuring the reliability of picture story exercises like the TAT. *PloS one*, 8(11).
- Heckhausen, H. (2013). *The anatomy of achievement motivation* (Issue 1). Academic press.
- Hochman, L. (1967). *Level of aspiration and need achievement in employed and unemployed coronary patients*.
- Hoppe, F. (1931). Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie: IX. Erfolg und Misserfolg. *Psychologische Forschung*, 14(1), 1-62. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF00403870>. [in English].
- Joseph, A. S. (2023). *Understanding the Self*. Notion Press.
- Jucknat, M. (1937). Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein. *Psychologische Forschung*, 22(1-2), 89-179. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF00406844>. [in English].
- Lewin, K. (1944). Dembo T, Festinger L, Sears PS: Level of aspiration. *J. McV. Hunt (Ed.), Personality and the behavior disorders*. Ronald, 333-378.
- Nadyon, V. (2021). *Self-regulation depending on hubristic motivation and level of aspiration in schoolchildren*.
- Ricciuti, H. N., & Schultz, D. G. (1952). The development of experimental level of aspiration techniques for group administration\*. *ETS Research Bulletin Series*, 2. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/j.2333-8504.1952.tb00033.x>. [in English].
- Rotter, J. B. (1942). Level of aspiration as a method of studying personality. I. A critical review of methodology. *Psychological Review*, 49(5), 463-474. <https://doi.org/10.1037/h0057506>. [in English].
- Schmalt, H.-D. (2005). Validity of a Short Form of the Achievement-Motive Grid (AMG-S): Evidence for the Three-Factor Structure Emphasizing Active and Passive Forms of Fear of Failure. *Journal of Personality Assessment*, 84(2), 172-184. Retrieved from [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8402\\_07](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8402_07). [in English].
- Starbuck, W. H. (2007). Level of aspiration theory and economic behavior. *Behavioral Science*, 8(2), 128-136. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/bs.3830080205>. [in English].
- Wulf-Uwe Meyer. (2017). *Hoppes klassische Arbeit zum Anspruchsniveau und die Theorie der resultierenden Valenz*. Retrieved from <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30188.56960>. [in English]

## COMPUTERIZED ADAPTATION OF HOPPE'S TECHNIQUE IN STUDYING INDIVIDUAL LEVEL OF ASPIRATION

**Olexii Vernik**

candidate of psychological sciences, senior researcher,  
Doctoral Student, Laboratory of Environmental  
Psychology, H. S. Kostiuk Institute of Psychology,  
National Academy of Educational Sciences of Ukraine.  
<https://orcid.org/0000-0003-0572-2005>

**Inna Tsaruk**

Head of the public organization “All-Ukrainian Foundation  
for Psychological and Social Assistance, Support,  
and Development of Individuals, Communities,  
and Society ‘Identity.’”  
<https://orcid.org/0009-0005-0631-5999>

**Yurii Shvalb**

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Acting Head  
of the Laboratory of Environmental Psychology,  
H. S. Kostiuk Institute of Psychology,  
National Academy of Educational Sciences of Ukraine.  
<https://orcid.org/0000-0001-9110-3651>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.396](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.396)

**Abstract.** *The article is devoted to the computer adaptation of F. Hoppe's technique (methodology). The author's original texts are studied and it is established that this is a technique (technique) for studying a single case - “case study”, which has a purely individual focus on the study of the concept of “level of aspirations” introduced by the researcher. However, it has been established that the proposed methodology can be widely used not only in individual studies, but also in group studies. It is proposed to study human life strategies under conditions of uncertainty on the basis of the results of the study of the “level of aspirations” and a computer adaptation of the methodology for group research has been developed, which consists of three components: technical, content and organizational.*

*The technical component is presented as a description and development of automation of the experimenter's actions; the content part as the development and selection of stimulus material; the organizational component as automation of processing and storage of data obtained during the testing process. It was decided to divide the survey into testing options by spheres of life, which respondents freely choose. The basic block was defined as the intellectual sphere, the humanitarian sphere, the natural sphere, and an additional block: the social sphere and the sphere of information technology. At the same time, in addition to the test, a training mode was provided, which reduces the initial frustration and prepares the respondent for the tasks.*

*There are certain time limits for taking the test, but the time frame is not disclosed to the respondents, which allows the test to be as close as possible to the conditions of an uncertainty situation. It was decided to mix the tasks in terms of difficulty to avoid monotony during the test. It has been established that as a result of trial testing with a decrease in the level of uncertainty, the way of action and expectations of the next own action change, which reflects the original purpose of the methodology by its author, which we record as a change in strategy. It was found that thorough instructions are not perceived by modern young respondents. To avoid misunderstanding*

*of the tasks, the test instructions were simplified, and its main accents were highlighted by color and font size. In addition, a video instruction was created in the form of a short video. It is proposed to place the test results in a “.csv” table, each line of which corresponds to the test results of a particular subject. This use of F. Hoppe's methodology, firstly, brings the Hoppe technique as close as possible to its original purpose - to study the level of aspirations, which in turn allows us to study the strategies that arise from them. At the same time, Hoppe's methodology becomes sufficiently modernized and allows the study of a single case to be investigated with a high degree of statistical reliability.*

**Key words.** *F. Hoppe's technique, level of aspirations, life strategies, group studies, stimulus material, humanitarian sphere, natural sphere, social sphere, information technology (IT) sphere, situation of uncertainty.*

*Стаття надійшла до редакції 25.10.2024 р.*

УДК 925 : 159.914-64-471-80

Главінська Еліна  
здобувачка ступеня PhD  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-7670-4931>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.389](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.389)

## ТИПИ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ ДО ДІТЕЙ ТА ПРОБЛЕМА АДАПТИВНИХ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ

**Анотація.** У статті розглядається вплив типів батьківського ставлення на адаптивність сімейних взаємин. Зазначено, що суперечливе та принизливе виховання спричиняє агресивно-захисний тип поведінки у дітей із підвищеною збудливістю, деспотичне — пасивно-захисний тип із боязкістю та залежністю, а надмірна опіка формує інфантильну поведінку з яскравими емоційними реакціями.

Виділено основні типи виховання: автократичний, демократичний, ліберальний і хаотичний, а також дев'ять варіантів батьківської поведінки. Автократичний стиль пов'язаний із суворими, директивними методами. Демократичний стиль включає пояснення, автономію, компроміси, фасилітацію та співчуття. Ліберальний стиль може включати самознищувальні або залежні моделі поведінки, тоді як хаотичний базується на ситуативному підході без стабільної стратегії виховання.

Зроблено висновок, що сімейні взаємини мають вирішальний вплив на формування поведінки дитини, її характеру та здатності до адаптації у суспільстві.

**Ключові слова:** адаптивні сімейні взаємостосунки, дезадаптивні сімейні взаємостосунки, автократичний тип сімейного виховання, демократичний тип сімейного виховання, ліберальний тип сімейного виховання, хаотичний тип сімейного виховання.

**Постановка проблеми.** Проблемі впливу сім'ї на становлення адаптивних сімейних взаємостосунків та на розвиток особистості дитини присвячені численні роботи з психології, педагогіки, філософії, психіатрії. Той факт, що адаптивні сімейні взаємостосунки стали об'єктом вивчення науковців із різних галузей знань, видається нам виправданим, оскільки сім'я є тим соціальним інститутом, в парадигмі якого індивід набуває першого соціального досвіду, опановує перші навички соціальної поведінки. Саме адаптивні сімейні взаємостосунки визначають поведінку та діяльність дитини, сприяючи розвиткові когнітивної сфери особистості, морально-ціннісних орієнтацій, опануванню способам здійснення поведінки і діяльності. Набутий дитиною особистісно значущий досвід сімейних взаємостосунків, як правило, зберігається протягом всього подальшого життя особистості, здійснюючи модифікуючий вплив на прийняття особистісних рішень індивіда в кожному певний період часу та моделювання власної парадигми життя і життєвого простору.

Адаптивні сімейні взаємостосунки також мають неабияке значення для розвитку особистості дитини. Саме в сім'ї закладаються основи поведінки та діяльності дитини, відбувається становлення взаємостосунків з навколишнім світом. Через сім'ю дитина долучається до суспільства, стає його повноцінним членом. Особистісно значущий досвід взаємодії дитини з батьками, близькими, соціально значущими дорослими, іншими дітьми тощо великою мірою визначає характер цілі і цінності в подальшому житті особистості. Для маленької дитини сім'я – це цілий всеосяжний світ, в якому вона живе, виконує певну діяльність, робить свої відкриття, вчиться любити, ненавидіти, емоційно реагувати, наприклад, радіти, співчувати та ін. Як цілком повноцінний член сім'ї, дитина намагається адаптуватися до взаємостосунків з батьками, з оточуючим світом, із соціумом, які можуть позитивно або негативно впливати на дитину. На думку багатьох дослідників, які займаються

проблемами сім'ї (Barsalou, 1999; Nathout & Namer, 2018), остання може сприйматися як позитивний, так і негативний чинник у вихованні дитини з огляду на подальший плин життя і вибудовування дитиною власного життєвого шляху.

Таким чином, **метою** нашої статті є визначення типів батьківського ставлення до дітей та окреслення сутності адаптивних сімейних взаємостосунків.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** На думку вчених (Heidari, 2019), сімейне виховання є досить складною, достатньою сталою, закритою системою. Сім'я завжди вміщує певні ціннісно-сміслові фрейми, спрямовані на розвиток якостей та властивостей особистості дитини. Адаптивні сімейні взаємостосунки ґрунтуються на конкретних принципах:

- гуманність і милосердя зі сторони батьків по відношенню до дитини;
- залучення дітей до життєдіяльності сім'ї як її рівноправних членів;
- відкритість і довірливість у взаємостосунках батьків із своїми дітьми;
- оптимістичність сімейних взаємостосунків;
- послідовність батьків у своїх вимогах (ніколи не слід вимагати від дітей неможливого);
- надання посильної допомоги своїй дитині, готовність відповідати на її запитання.

На сьогоднішній день, у психології існує велика кількість робіт (Croft, 2009; Liu & Zhang, 2014), у яких ретельно аналізуються різні аспекти впливу родини на формування особистості дитини, обґрунтовуються окремі сторони і компоненти виховного потенціалу сім'ї та сімейної взаємодії. Спираючись на отримані емпіричні показники, дослідникам (Barsalou, Santos, Simmons & Wilson, 2008) вдалося довести неоднорідну роль різних чинників сімейного життя у вихованні дітей, таких як матеріальні та побутові умови в сім'ї; чисельність і структура сім'ї, соціально-економічний статус членів сім'ї, життєвий досвід і культурно-освітній рівень дорослих, емоційно-психологічний клімат, психологічна зрілість і рівень педагогічної культури батьків. Провідним чинником, на думку більшості дослідників, є адаптивні сімейні взаємостосунки.

З огляду на предмет нашого дослідження, цікавим видається погляд вчених (Oquendo, Malone, Ellis, Sackeim & Mann, 1999), щодо характерних особливостей патогенної батьківської поведінки, які нерідко призводять до того, що дитина починає вживати психоактивні речовини. Вчені вважають, що найбільш болючими для дитини є такі ситуації:

- коли батьки не задовольняють потреби дитини в любові і повною мірою нівелюють дитину як особистість;
- коли дитина є в родині засобом розв'язання конфліктів між подружжям;
- коли батьки використовують у якості дисциплінарного заходу, загрозу «розлюбити» дитину і піти з сім'ї;
- коли батьки відкрито або імпліцитно заявляють дитині про те, що вона є джерелом їхніх неприємностей;
- коли в оточенні дитини відсутня людина, яка здатна зрозуміти її переживання.

Вчені (Lin, Chen, Chan & Hsu, 2019) вважають, що і підвищений рівень впевненості, і високий рівень тривожності не фасилітують досягнення успіху в сімейному вихованні, не забезпечують існування адаптивних сімейних взаємостосунків. У першому випадку, батьки навряд чи зможуть виховати у дитини потреби до самостійного пошуку, до пізнання нового. Чим більш ліберально батьки виховують свою дитину, тим більш невпевненою в собі, своїх силах та можливостях вона виросте. Під «свободою виховання» вчені (Byram, 2012) розуміють нерегулярний догляд за дитиною, велика кількість іграшок і, в той же час, – відсутність уваги з боку батьків. Таким дітям не вистачає любові, вони весь час знаходяться в пошуках уваги зі сторони дорослих, в той час як дитина, що виростала в любові, швидше за інших адаптується до суспільства, вона виростає більшою мірою урівноваженою і доброю.

Саме у дітей, яким не вистачає піклування зі сторони батьків, може розвинутися схильність до вживання психоактивних речовин.

У психологічній літературі (Alyami & Mohsen, 2019) існують емпіричні результати залежності соціальної поведінки, громадської активності та морального розвитку дітей залежно від специфіки їх адаптивних або дезадаптивних взаємостосунків з батьками. Ці результати свідчать про те, що патогенний вплив на дитину здійснюють не лише різні форми дезадаптивних міжособистісних стосунків у сім'ї, а й такий тип взаємодії, за якого батьки повною мірою ігнорують духовний морально-ціннісний світ дитини.

Вчені (Mann, Malone, Nielsen, Goldman, Erdos & Gelernter, 1997) вважають, що *жорстоке виховання* призводить до характерологічного розвитку гальмівного типу особистості, який характеризується лякливою, боязкістю і одночасним вибірковою домінуванням; *ситуативне виховання* (сьогодні – заборонимо, завтра – дозволимо) нерідко призводить до виникнення негативних афективних станів у дітей, неврастенії; *гіперопіка* фасилітує виникнення почуття залежності і створення досить низького вольового потенціалу; виховання за типом *ігнорування* – до труднощів у соціальній адаптації.

Також вчені (Malone, Waternaux, Naas, Cooper, Li & Mann, 2003) зазначають, що *батьківська гіперпротекція* або *радикальна зневага* фасилітують нестійкість і агресивність дітей, що також свідчить про негативний вплив дезадаптивних сімейних стосунків.

Вчені (Sublette, Milak, Galfalvy, Oquendo, Malone & Mann, 2013) наголошують на тому, що, з одного боку, недостатнє і жорстоке ставлення до дитини фасилітує виховання «злісно-забитого» типу дітей, інтровертів, які занурюються в себе, своє «Я», характеризуються нестійкою поведінкою і розладами в комунікаціях зі сторонніми людьми. З другого боку, надлишково-ласкаве ставлення до дитини сприяє вихованню «м'яко-забитого» типу особистості із залежною поведінкою, холодного і байдужого індивіда; виховання за типом «кумир сім'ї» сприяє тому, що дитина вирізнятиметься честолобством, надмірною старанністю, прагненням бути першою та керувати іншими. Всі ці типи особистості, за своїми індивідуальними характеристиками, відповідають сім'ям із дезадаптивними взаємостосунками (Nordstrom, 2007).

Вчені (Воронін, 2019) також вважають, що *суворе, несправедливе ставлення до дітей в сім'ї* є причиною розвитку у них хворобливого душевного стану; *надмірно-поблажливе ставлення*, у свою чергу, є причиною, коли дитина вирізнятиметься надзвичайною емоційністю; *надмірна вимогливість батьків* може бути причиною душевної слабкості дитини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вчені (Soloff, Lynch, Kelly, Malone & Mann, 2000) наголошують, що виховання дітей в жорстких, але досить-таки суперечливих вимогах і заборонах призводить до виникнення позитивних передумов для формування невротичних та нав'язливих станів особистості, а також і до психастенії; виховання за типом надмірної уваги і задоволення всіх потреб і бажань дитини нерідко призводить до розвитку істеричних рис характеру, суміжних з егоцентризмом, підвищеною емоційністю і відсутністю самоконтролю. У разі, якщо до дітей ставляться непосильні вимоги, це викликає, як правило, неврастенію особистості. Всі перелічені психосоматичні чинники є позитивними передумовами для становлення дезадаптивних сімейних взаємостосунків.

Вивчаючи питання сімейного виховання, вчені (Placidi, Oquendo, Malone, Brodsky, Ellis & Mann, 2001) роблять наступні висновки: суперечливе і принизливе сімейне виховання нерідко викликає становлення агресивно-захисного типу поведінки дітей із підвищеною збудливістю і нестійкістю; деспотичне виховання, в свою чергу, – пасивно захисний тип поведінки з гальмівними реакціями, боязкістю, непевністю і залежністю; надмірна опіка або уникнення фасилітують виховання інфантильного типу поведінки з досить-таки яскравими афективними реакціями.

Реалізація цих принципів, зазначають вчені (Hampe & Grady, 2005), великою мірою залежить від *типу сімейного виховання*. Останніми постають:

1. *Авторитарний тип* – коли всі рішення, що стосуються дітей, приймають виключно батьки.

2. *Демократичний тип* – у цьому випадку рішення приймаються батьками спільно з дітьми.

3. *Ліберальний тип* – коли у разі ухвалення рішення останнє слово залишається за дитиною.

4. *Хаотичний тип* – керування здійснюється непослідовно, за ситуацією: іноді – авторитарно, в інших випадках – демократично або ліберально.

У роботах вчених (Krzeszowski, 1993) виокремлено такі варіанти батьківської поведінки.

1. *Суворий, жорсткий батько* діє в основному із використанням силових, директивних методів, нав'язуючи власне свою систему вимог, досить-таки жорстко спрямовуючи дитину на певні окремі соціальні досягнення, при цьому, найчастіше, блокуючи власне активність та ініціативність дитини. Цей варіант в цілому відповідає авторитарному стилю сімейного виховання.

2. *Пояснювальний варіант батьківської поведінки* – за допомогою обговорень батьки апелюють до здорового глузду дитини, вдаються до словесного пояснення або покарання, вважають дитину рівною собі і здатною до розуміння обґрунтувань, спрямованих до неї.

3. *Автономний варіант батьківської поведінки* – батько не нав'язує свого рішення дитині особисто, дозволяючи їй самій знайти вихід із певної ситуації, надаючи максимальної свободи у виборі і прийнятті рішення і заохочуючи дитину за ампліфікацію цих якостей.

4. *Компромісний варіант батьківської поведінки* – з метою розв'язання проблеми батько пропонує дитині певні заохочення, а також розподіляє обов'язки, труднощі між всіма членами сім'ї. У цьому сенсі батьки добре орієнтуються в інтересах і можливостях дитини, знають, що можна запропонувати їй і чого не слід пропонувати, натомість, на що саме можна ніби «переключити» увагу дитини.

5. *Фасилітативний варіант батьківської поведінки* – батьки розуміють, в який момент дитині потрібна їхня допомога і якою мірою можна і треба її надати; батьки реально намагаються брати активну участь в житті дитини, прагнуть допомогти, розділити з нею всі труднощі.

6. *Співчуваючий варіант батьківської поведінки* – батьки щиро і глибоко співчують і співпереживають дитині в конфліктній ситуації, в ситуації когнітивного дисонансу, не роблячи, однак, будь-яких конкретних дій. Батьки досить тонко і чутливо реагують на зміни в стані, поведінці, настрої дитини.

7. *Самознищувальний варіант батьківської поведінки* – батьки готові зробити будь-які дії, навіть на шкоду собі, для забезпечення фізіологічного і психологічного комфорту дитини. Батьки повною мірою зорієнтовані на дитину: вони ставлять потреби і інтереси дитини значно вище власне своїх, а нерідко й вищими за інтереси своєї сім'ї в цілому.

8. *Ситуативний варіант батьківської поведінки* – батьки приймають відповідні рішення залежно від тієї ситуації, в якій вони знаходяться; у них, як правило, немає універсальної стратегії виховання дитини. Система вимог батьків до дитини і стратегії сімейного виховання є досить-таки стабільними і гнучкими.

9. *Залежний варіант батьківської поведінки* – батьки не відчують впевненості в собі, своїх силах, нерідко сподіваються на допомогу і підтримку більш компетентного оточення (як реальних вихователів, педагогів, так і дещо абстрактних і вчених, і науковців) або цілковито перекладають на них свої обов'язки. Неабиякий вплив на батьків у цьому разі також здійснює процес читання психолого-педагогічної літератури.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Узагальнюючи результати проаналізованих досліджень, можна зробити *висновок* щодо того, що сімейні взаємостосунки дійсно позитивно або негативно, адаптивно або дезадаптивно впливають на процес формування взаємостосунків дитини з оточуючими, становлення особливостей її поведінки

і характеру. Сім'я сприяє становленню особистості не тільки завдяки тому, що моральні якості особистості, цінності і смисли формуються саме в сімейному вихованні, а й в результаті того, що процес опанування ціннісно-моральних норм, правил поведінки, тощо великою мірою залежить від того, яким є характер стосунків, що існують між її членами.

У наступних наших публікаціях опишемо емпіричне дослідження адаптивних сімейних взаємостосунків і проаналізуємо отримані нами результати.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Воронін, М. (2019). *День запобігання самогубствам: Україна – серед сумних «лідерів»*. Взято з <https://www.bbc.com/ukrainian/features-49637010>.
- Alyami, M., & Mohsen, M. (2019). The use of a reading lexicon to aid contextual vocabulary acquisition by EFL Arab learners. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48(5), 1005-1023. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10936-019-09644-z>.
- Barsalou, L. W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(4), 577-660. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/S0140525X9900214>.
- Barsalou, L. W., Santos, A., Simmons, W. K., & Wilson, C. D. (2008). Language and simulation in conceptual processing. In M. De Vega, A. M. Glenberg & A. C. Graesser. *Symbols, embodiment, and meaning* (pp. 245-283). Oxford: Oxford University Press. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199217274.003.0013>.
- Byram, M. (2012). The Eric Hawkins lecture: Language awareness and (critical) cultural awareness – relationships, comparisons and contrasts. *Language Awareness*, 21(1-2), 5-13. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/09658416.2011.639887>.
- Croft, W. (2009). Towards a social cognitive linguistics. In V. Evans & S. Pourcel. *New directions in cognitive linguistics* (pp. 395-420). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company. Retrieved from <https://doi.org/10.1515/COGL.2009.009>.
- Hampe, B., & Grady, J. E. (2005). *From perception to meaning: Image schemas in cognitive linguistics*. Berlin: Mouton de Gruyter. Retrieved from <https://doi.org/10.1515/9783110197532>.
- Hathout, N., & Namer, F. (2018). Defining paradigms in word formation: concepts, data and experiments. *Lingue e linguaggio*, 17(2), 151-154. Retrieved from <https://doi.org/10.1418/91862>.
- Heidari, K. (2019). Willingness to communicate: A predictor of pushing vocabulary knowledge from receptive to productive. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48(4), 903-920. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10936-019-09639-w>.
- Krzyszowski, T. (1993). The axiological parameter in preconceptual image schemata. In R. A. Geiger & B. Rudzka-Ostyn. *Conceptualizations and mental processing in language* (pp. 307-330). Berlin: Mouton de Gruyter. Retrieved from <https://doi.org/10.1515/9783110857108.307>.
- Lin, Ch.-Hua, Chen, F.-Chua, Chan, H.-Yu., & Hsu, Ch.-Chi. (2019). Time to Rehospitalization in Patients With Schizophrenia Receiving Long-Acting Injectable Antipsychotics or Oral Antipsychotics. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 22(9), 541-547. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyz035>.
- Liu, L., & Zhang, Y. (2014). The application of constructivism to the teaching of intercultural communication. *English Language Teaching*, 7(5), 136-141. Retrieved from <https://doi.org/10.5539/elt.v7n5p136>.
- Malone, K. M., Waternaux, Ch., Haas, G. L., Cooper, Th. B., Li, Sh., & Mann, J. J. (2003). Cigarette smoking, suicidal behavior, and serotonin function in major psychiatric disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(4), 773-779. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.4.773>.
- Mann, J. J., Malone, K. M., Nielsen, D. A., Goldman, D., Erdos, J., & Gelernter, J. (1997). Possible association of a polymorphism of the tryptophan hydroxylase gene with suicidal behavior in

- depressed patients. *American Journal of Psychiatry*, 154(10), 1451-1453. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/ajp.154.10.1451>.
- Nordstrom, D. L. (2007). Ukraine set to act on high suicide burden. *Injury prevention. Journal of the Int Society for Child and Adolescent Injury Prevention*, 13(4), 224-226. Retrieved from <https://doi.org/10.1136/ip.2007.015768>.
- Oquendo, M. A., Malone, K. M., Ellis, S. P., Sackeim, H. A., & Mann, J. J. (1999). Inadequacy of antidepressant treatment for patients with major depression who are at risk for suicidal behavior. *American Journal of Psychiatry*, 156(2), 190-194. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/ajp.156.2.190>.
- Placidi, G. P., Oquendo, M. A., Malone, K. M., Brodsky, B., Ellis, S. P., & Mann, J. J. (2001). Anxiety in major depression: relationship to suicide attempts. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1614-1618. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1614>.
- Soloff, P. H., Lynch, K. G., Kelly, T. M., Malone, K. M., & Mann, J. J. (2000). Characteristics of suicide attempts of patients with major depressive episode and borderline personality disorder: a comparative study. *American Journal of Psychiatry*, 157(4), 601-608. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.4.601>.
- Sublette, M. E., Milak, M. S., Galfalvy, H. C., Oquendo, M. A., Malone, K. M., & Mann, J. J. (2013). Regional brain glucose uptake distinguishes suicide attempters from non-attempters in major depression. *Archives of suicide research*, 17(4), 434-447. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.801813>.

#### REFERENCES

- Voronin, M. (2019). *Den zapobihannia samohubstvam: Ukraina – sered sumnykh «lideriv» [Suicide Prevention Day: Ukraine is among the sad “leaders”]*. Vziato z <https://www.bbc.com/ukrainian/features-49637010>. [in Ukrainian].
- Alyami, M. & Mohsen, M. (2019). The use of a reading lexicon to aid contextual vocabulary acquisition by EFL Arab learners. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48(5), 1005-1023. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10936-019-09644-z>. [in English].
- Barsalou, L. W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(4), 577-660. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/S0140525X9900214>. [in English].
- Barsalou, L. W., Santos, A., Simmons, W. K. & Wilson, C. D. (2008). Language and simulation in conceptual processing. In M. De Vega, A. M. Glenberg & A. C. Graesser. *Symbols, embodiment, and meaning* (pp. 245-283). Oxford: Oxford University Press. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199217274.003.0013>. [in English].
- Byram, M. (2012). The Eric Hawkins lecture: Language awareness and (critical) cultural awareness – relationships, comparisons and contrasts. *Language Awareness*, 21(1-2), 5-13. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/09658416.2011.639887>. [in English].
- Croft, W. (2009). Towards a social cognitive linguistics. In V. Evans & S. Pourcel. *New directions in cognitive linguistics* (pp. 395-420). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company. Retrieved from <https://doi.org/10.1515/COGL.2009.009>. [in English].
- Hampe, B. & Grady, J. E. (2005). *From perception to meaning: Image schemas in cognitive linguistics*. Berlin: Mouton de Gruyter. Retrieved from <https://doi.org/10.1515/9783110197532>. [in English].
- Hathout, N. & Namer, F. (2018). Defining paradigms in word formation: concepts, data and experiments. *Lingue e linguaggio*, 17(2), 151-154. Retrieved from <https://doi.org/10.1418/91862>. [in English].
- Heidari, K. (2019). Willingness to communicate: A predictor of pushing vocabulary knowledge from receptive to productive. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48(4), 903-920. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10936-019-09639-w>. [in English].

- Krzeszowski, T. (1993). The axiological parameter in preconceptual image schemata. In R. A. Geiger & B. Rudzka-Ostyn. *Conceptualizations and mental processing in language*, (pp. 307-330). Berlin: Mouton de Gruyter. Retrieved from <https://doi.org/10.1515/9783110857108.307>. [in English].
- Lin, Ch.-Hua, Chen, F.-Chua, Chan, H.-Yu. & Hsu, Ch.-Chi (2019). Time to Rehospitalization in Patients With Schizophrenia Receiving Long-Acting Injectable Antipsychotics or Oral Antipsychotics. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 22(9), 541-547. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyz035>. [in English].
- Liu, L. & Zhang, Y. (2014). The application of constructivism to the teaching of intercultural communication. *English Language Teaching*, 7(5), 136-141. Retrieved from <https://doi.org/10.5539/elt.v7n5p136>. [in English].
- Malone, K. M., Waternaux, Ch., Haas, G. L., Cooper, Th. B., Li, Sh. & Mann, J. J. (2003). Cigarette smoking, suicidal behavior, and serotonin function in major psychiatric disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(4), 773-779. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.4.773>. [in English].
- Mann, J. J., Malone, K. M., Nielsen, D. A., Goldman, D., Erdos, J. & Gelernter, J. (1997). Possible association of a polymorphism of the tryptophan hydroxylase gene with suicidal behavior in depressed patients. *American Journal of Psychiatry*, 154(10), 1451-1453. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/ajp.154.10.1451>. [in English].
- Nordstrom, D. L. (2007). Ukraine set to act on high suicide burden. Injury prevention. *Journal of the Int Society for Child and Adolescent Injury Prevention*, 13(4), 224-226. Retrieved from <https://doi.org/10.1136/ip.2007.015768>. [in English].
- Oquendo, M. A., Malone, K. M., Ellis, S. P., Sackeim, H. A. & Mann, J. J. (1999). Inadequacy of antidepressant treatment for patients with major depression who are at risk for suicidal behavior. *American Journal of Psychiatry*, 156(2), 190-194. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/ajp.156.2.190>. [in English].
- Placidi, G. P., Oquendo, M. A., Malone, K. M., Brodsky, B., Ellis, S. P. & Mann, J. J. (2001). Anxiety in major depression: relationship to suicide attempts. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1614-1618. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1614>. [in English].
- Soloff, P. H., Lynch, K. G., Kelly, T. M., Malone, K. M. & Mann, J. J. (2000). Characteristics of suicide attempts of patients with major depressive episode and borderline personality disorder: a comparative study. *American Journal of Psychiatry*, 157(4), 601-608. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.4.601>. [in English].
- Sublette, M. E., Milak, M. S., Galfalvy, H. C., Oquendo, M. A., Malone, K. M. & Mann, J. J. (2013). Regional brain glucose uptake distinguishes suicide attempters from non-attempters in major depression. *Archives of suicide research*, 17(4), 434-447. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.801813>. [in English].

## TYPES OF PARENTAL ATTITUDES TOWARDS CHILDREN AND THE PROBLEM OF ADAPTIVE FAMILY RELATIONSHIPS

**Elina Hlavinska**

Postgraduate Student at the Department  
of Developmental and Pedagogical Psychology  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0002-7670-4931>  
DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.389](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.389)

**Abstract.** In the article we've shown that the types of parental attitudes towards children predict the essence of adaptive family relationships. It was determined that contradictory and

*humiliating parenting often causes the formation of an aggressive-protective type of behavior of children with increased excitability and instability; despotic upbringing, in turn, is a passively protective type of behavior with inhibitory reactions, timidity, uncertainty and dependence; overexertion or avoidance facilitate the upbringing of an infantile type of behavior with rather bright affective reactions.*

*It is noted that the implementation of these principles largely depends on the type of family upbringing. These types are: the autocratic type; a democratic type; a liberal type; a chaotic type.*

*The following variants of parental behavior, which determine adaptive or maladaptive family relationships, are singled out: the strict style of parenting, characterized by forceful and directive methods that suppress a child's initiative, and the explanatory style, which emphasizes reasoning and equality between parent and child. The autonomous style encourages independence by allowing children to make their own decisions, while the compromise style involves collaboration and shared responsibilities. The facilitative style supports active parental involvement and timely assistance, whereas the sympathetic style focuses on emotional empathy without direct intervention. The self-destructive approach prioritizes the child's comfort at the parents' expense, and the situational style bases decisions on the specific context without a consistent strategy. Lastly, the dependent style reflects a lack of parental confidence, with reliance on external guidance or delegation of responsibilities. These behavioral patterns significantly affect family dynamics and the child's social and emotional development, highlighting the critical role of parenting in fostering adaptive relationships and behaviors.*

**Key words:** *adaptive family relationships, maladaptive family relationships, autocratic type of family upbringing, democratic type of family upbringing, liberal type of family upbringing, chaotic type of family upbringing.*

*Стаття надійшла до редакції 18.08.2024 р.*

УДК [159.9-051:373]:316.624-053.6(045)

Гордійчук Катерина

практичний психолог

Клубівського ліцею імені Героя України Олега Довгого

<https://orcid.org/0000-0002-3760-7987>DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.399](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.399)

## ПРОБЛЕМА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ДІЯЛЬНОСТІ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

**Анотація.** У статті розкрито сутність девіантної поведінки особистості, розкривається зміст критеріїв та показників проявів девіантної поведінки в підлітковому віці. Виокремлено основні чинники її виникнення, зазначено особливості її прояву у підлітковому віці, а також визначено ефективні засоби профілактики, які можуть бути застосовані шкільним психологом крізь призму психолого-педагогічних досліджень. Здійснено узагальнення щодо схильності підлітка до девіацій. Ефективними методами, які може застосовувати шкільний психолог у профілактичній роботі щодо нейтралізації проявів підліткової девіантної поведінки є лекції, бесіди, виступи на батьківських зборах, педагогічних радах, спрямовані на підвищення психолого-педагогічної культури батьків і вчителів, групові тренінги стійкості до негативного соціального впливу, розвитку емоційної саморегуляції. Особливістю девіантної поведінки є те, що вона супроводжується різними проявами соціальної дезадаптації.

Досліджено, що психолого-педагогічна робота з підлітками, що схильні до девіантної поведінки, передбачає планування та організацію профілактичних програм, які включають різноманітні форми та методи діяльності, що необхідно здійснювати з профілактичною, діагностичною та корекційною метою. У статті приділяється особлива увага спрямованості профілактичної роботи на усунення та запобігання виникнення девіантної поведінки у межах завдань і компетенцій психологічної служби закладу освіти.

**Ключові слова:** підлітковий вік, девіантна поведінка, чинники девіантної поведінки, профілактика, акцентуації характеру, шкільний психолог.

**Постановка проблеми.** Порушення норм і правил неповнолітніми здебільшого не становлять значної суспільної небезпеки, оскільки характеризуються примітивністю способів учинення, мають виражену дитячу мотивацію. Такі дії часто мають спонтанний характер і можуть бути обумовлені психологічними особливостями підліткового віку. Підлітки нерідко діють імпульсивно, керуючись «дитячими» мотивами, як-от прагнення до самоствердження, протест проти обмежень, наслідування однолітків або жадоба нових вражень. Але ці порушення надзвичайно небезпечні тим, що в разі відсутності своєчасної реакції на них з боку батьків, учителів, громадськості, правоохоронних органів, соціальних служб, можуть набувати більш серйозного і систематичного характеру, сприяти поглибленню соціальної деформації особистості. Підлітковий вік є найскладнішим і найконфліктнішим серед всіх. Конфлікт розгорається, як правило, не тільки зовнішній, а й внутрішній. Усвідомлення себе як особистості, пріоритетів, як правило, проходить без належного розуміння батьків, які не усвідомлюють дорослішання дитини та не надають значення їх проблемам. Характер цих порушень відзначається примітивністю методів: неповнолітні зазвичай не планують складних правопорушень і діють у межах доступних їм «дитячих» стратегій, часто без усвідомлення серйозності своїх дій. У контексті роботи шкільного психолога – це означає, що при корекційній роботі важливо зосереджуватися на розвитку навичок самоконтролю, усвідомлення наслідків своїх дій і побудові ціннісних

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

орієнтирів, спрямованих на подолання бажання діяти проти правил. Корекційно-виховна діяльність, орієнтована на підтримку позитивної мотивації, здатна ефективно допомогти підліткам усвідомити значення соціальних норм і наслідків їх порушення, а також знайти способи самовираження, які не суперечать суспільним правилам.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Слід сказати, що питання вивчення девіантної поведінки у підлітковому віці є важливим напрямом психологічної та педагогічної науки, оскільки саме в цей період відбуваються суттєві зміни в особистісному та соціальному розвитку людини. У своєму дослідженні ми спиралися на концепції, що розкривають девіантну поведінку через призму вікових особливостей підлітків і схильності до таких дій на ранніх етапах їхнього розвитку. Ці концепції дають змогу краще зрозуміти, чому саме підлітковий період є критичним для формування поведінкових відхилень і які фактори впливають на ймовірність їх виникнення, на концепції професійного самовизначення і вікових особливостей розвитку особистості в ранній юності.

Девіантна поведінка, яка включає відхилення від загальноприйнятих норм і правил, може проявлятися в різних формах – від агресивності та зухвалості до правопорушень і асоціальної поведінки. Проблеми девіантної поведінки неповнолітніх порушено у працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників Алмазов, Болтівець, Булах, Виготський, Кон, Клейберг, Максимова, Матвійчук, Моргун, Ніколенко, Оржеховська, Кондрашенко, Татенко, Титаренко, Тюріна, Фельдштейн та ін. Спостереження засвідчують, що за останні роки у соціальній педагогіці здійснено низку досліджень з проблеми протиправної поведінки неповнолітніх, зокрема: профілактична робота з важковиховуваними дітьми, профілактика девіантної поведінки Оржеховська, Федорченко (2009).

На жаль, у науковій літературі ще не склалося загальноприйнятого розуміння і визначення девіантності. Здебільшого воно подається лише як форма негативної поведінки, що йде врозріз з прийнятими в суспільстві правовими і моральними нормами. Девіантна поведінка у психологічній літературі трактується неоднозначно. Титаренко (1997) називає девіантною таку поведінку індивіда або групи, яка не відповідає загальноприйнятим нормам, внаслідок чого відбувається їхнє порушення. Тобто, сутність девіантної поведінки полягає у тому, що людина не дотримується вимог соціальної норми, обирає відмінний від них варіант поведінки у тій чи іншій ситуації, що веде до порушення взаємодії між особистістю та суспільством. Це, по-перше, вчинки, дії людини, які є предметом досліджень у галузі вікової психології, психіатрії та педагогіки і не відповідають офіційно встановленим або фактично сформованим у даному суспільстві нормам. При цьому поняття норми у визначенні досить широке. Це можуть бути норми права, культури, моралі чи навіть психічного здоров'я тощо. У цьому значенні девіантна поведінка може виступати об'єктом чи предметом досліджень у рамках вікової психології, психіатрії та педагогіки.

У психології девіантна поведінка – це відхилення від прийнятих у даному конкретно-історичному суспільстві норм міжособистісних взаємин: дій, вчинків, висловлювань, що здійснюються в рамках психічного здоров'я. Девіант, відповідно до даного підходу, свідомо чи неусвідомлено прагне зруйнувати власну самоцінність, позбавити себе унікальності, не дозволити собі реалізувати наявні задатки.

Поняття раннього етапу появи девіантної поведінки залишається нерозкритим. Зазвичай інтуїтивно ранній етап пов'язується з віком учня, а не з процесом виникнення та формування відхилень у поведінці. У існуючих теоріях девіантна поведінка з'являється як готовий продукт прихованих від нас процесів. Тобто при наявності відповідних причин та умов частина індивідів раптом починає поводитися девіантним чином. Ми спиралися на положення про те, що основною рушійною силою психічного розвитку дитини виступають потреби – головні спонукачі поведінки. Цілісність структури особистості, її спрямованість виникає у процесі життя та виховання індивіда системою потреб. Під потребою ми розуміємо таке психічне переживання індивідом ситуації, що склалася, при якій, по-перше, людина відчуває емоційний стан незадоволеності,

дискомфорту, невизначеної емоційної напруги, емоційної дисгармонії; по-друге, стан емоційної дисгармонії викликає активність індивіда; по-третє, викликана активність спрямована на пошук об'єкта, який, на думку суб'єкта може зняти стан емоційного дискомфорту. Задоволення потреби є процес чи результат оволодіння таким об'єктом, який усуває (знімає) емоційну напругу. Таке визначення потреби може бути використане для управління педагогічним процесом формування соціально-схвалюваної поведінки. Порушення у процесі задоволення потреби виявляються у помилковому виборі способів задоволення потреби. Якщо спосіб, обраний індивідом, соціально не схвалюється, то поведінка індивіда стає девіантною. Девіантна поведінка, по визначенню відомого науковця Кона (1989), це система чинків, що відхиляються від загальноприйнятої чи якої мається на увазі норми, чи то норми психічного здоров'я, права, культури, моралі. Девіантну поведінку особистості можна поділити на дві великі категорії, а саме:

- поведінка, що відхиляється від норм психічного здоров'я, коли йдеться про наявність психопатології;
- поведінка, що порушує соціальні, культурні й правові норми.

Тому стратегією раннього реагування буде навчання підлітків безпомилковому вибору соціально прийнятних потреб та способів їхнього задоволення. Результатом профілактики девіантної поведінки буде сформована в особистості звичка вибирати лише соціально прийнятні способи задоволення потреби.

**Мета статті.** Виявлення факторів, умов та індивідуальних особливостей девіантної поведінки особистості. Розкрити сутність поняття «девіантна поведінка», виокремити основні чинники її виникнення, особливості прояву у підлітковому віці та визначити ефективні засоби її профілактики, які можуть бути застосовані шкільним психологом. Визначення критеріїв і показників девіацій особистості в підлітковому віці.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Профілактика девіантної поведінки особистості є найефективнішою на ранніх етапах, зокрема, під час навчання у школі, коли необхідно звернути увагу на ті прояви дитячої поведінки, що можуть передувати правопорушенням (низький рівень успішності у навчанні, прогули, неприйняття дитини у шкільному колективі, агресивна поведінка тощо). Змановська (2003), виокремлює наступні специфічні ознаки девіантної поведінки:

- багаторазові, тривалі порушення норм, прийнятих суспільством;
- різноманітні прояви соціальної дезадаптації, які викликають негативну оцінку з боку інших людей.

Значними симптомами порушень поведінки вчені визнають наявність таких рис психічної незрілості: залежність від чужої думки та ситуації, нездатність активно впливати на неї, слабкість реакції на критику, невираженість власних вольових установок, слабкість самоконтролю, саморегуляції, поєднання інфантильності з афективною збудливістю, стійкий психологічний бар'єр з дорослими.

Причини виникнення девіантної поведінки особистості відбувається під впливом несприятливих соціально-економічних, політичних чинників та визначається біологічними, індивідуально-психологічними, соціальними, педагогічними причинами.

- негативні чинники, що зумовлюють девіантну поведінку підлітків:
- неблагополуччя в сім'ї (неповна сім'я, батьки – п'яниці, наркомани, ведуть аморальний спосіб життя, безвідповідальність батьків за виховання дітей, їх психолого-педагогічна неграмотність, негативні приклади в моральній поведінці, брак доброти, сімейного затишку, любові до дітей, справжнього батьківського авторитету, прояви насильства, жорстокості, матеріальне неблагополуччя);
- низька педагогічна культура сім'ї (батько й мати працюють, освічені, інтелектуально розвинені, але матеріальний достаток проявляється у створенні для дітей

«парникових» умов, що призводить до ослаблення внутрішніх сил особистості, матеріального перенасичення, всюдозволеності, несформованості системи самовимог і самоконтролю);

- недостатній рівень виховної роботи у загальноосвітніх закладах (проявляється у перевантаженості програм навчальним матеріалом, який учень не може засвоїти, що породжує негативізм, опір, намагання «втекти» від навчальної діяльності, почуття власної неповноцінності, недостатній рівень педагогічної культури вчителів, ізоляція, відсторонення від цікавих колективних справ тощо).

Однією з причин є особливість підліткового віку, адже на межі 10 – 12 років, особливо під час переходу у 5 – 6 клас, у школярів з уповільненим темпом сприйняття і мислення поступово зникає інтерес до навчання, вони стають неухважними, сприймають заняття як форму примусу, що провокує виникнення відчуженості та неприязні учня до вчителя, до школи. За таких умов у дітей проявляються озлобленість, егоїзм, брехливість, грубість, упертість, що згодом може призвести до ізолюваності цих учнів у класі. Саме у цьому випадку підліткам повинен допомогти шкільний психолог. Кожному девіантному підлітку властивий свій набір відхилень у поведінці: прогули уроків, нехтування домашніми та шкільними обов'язками, агресивна протидія педагогічним вимогам, фізичне насилля над однолітками, грубість у спілкуванні, ворожість до людей, завищена самооцінка та рівень домагань тощо. Шкільному психологу необхідно їх систематично досліджувати та визначити справжні причини девіантної поведінки проблемних підлітків, після чого можна починати вирішувати завдання щодо її профілактики. Варто пам'ятати, що причини порушень поведінки здебільшого перебувають у взаємозв'язку біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Титаренко (2006), виокремила такі основні групи чинників ризику виникнення та розвитку девіантної поведінки: біологічні (вроджені патології та наслідки спадковості, порушення роботи нервової, ферментативної та гормональної систем організму, вплив природного середовища); психологічні (акцентуації характеру, інфантилізм, підвищений рівень тривожності, потреба змінити психічний стан у зв'язку зі стресом, задоволення почуття цікавості, потяг до самоствердження тощо); соціальні (економічні, культурні та педагогічні)

. Систематична робота шкільного психолога щодо попередження проявів девіантної поведінки у дітей підліткового віку повинна здійснюватися в умовах ефективної взаємодії із батьками і педагогами, адже важливою передумовою успішної профілактики виникнення девіацій у підлітків є психологічне консультування педагогів і батьків щодо змісту, особливостей прояву і чинників девіантної поведінки, а також специфіки взаємодії з дітьми, поведінка яких відхиляється від загальноприйнятих суспільних норм. Зазвичай, зразки поведінки діти переймають від своїх батьків, але ж батьки визначають і норми оцінювання поведінки, які часто характеризуються наявністю прихованих подвійних стандартів. Тому дуже важливо запобігти закріпленню девіантних форм поведінки підлітка шляхом консультативної та психокорекційної роботи не лише із дітьми, а й із батьками. Корисними у такому випадку будуть тренінги батьківської компетентності, відповідального батьківства тощо. До важливих професійних завдань шкільного психолога також належить здійснення психологічної підтримки вчителя, який часто несвідомо провокує формування та розвиток відхилень у поведінці учнів, адже без належної систематичної допомоги спеціалістів шкільної психологічної служби професійна діяльність педагога накладає відбиток на його особистість у вигляді явища професійної деформації. Основними негативними її проявами є бажання усіх повчати, особливо негативне ставлення до девіантних школярів, які стають об'єктами безкінечних повчань, що призводить до стійкого взаємного неприйняття вчителя та підлітка. Завдання психолога у такому випадку полягає у проведенні тренінгів педагогічної ефективності, які спрямовані на нейтралізації негативних наслідків професійної деформації, побудові більш гармонійних взаємин вихователя та вихованців.

Профілактика девіантної поведінки нерозривно пов'язана з процесом соціалізації особистості і ґрунтується на таких принципах: комплексність (організація впливу на різних рівнях соціального простору, сім'ї та особистості), диференційованість (врахування вікових, статевих та соціально-психологічних характеристик індивіда), пріоритет групових форм профілактичної роботи, послідовність, своєчасність (надання допомоги на ранніх етапах виникнення схильності до девіантної поведінки), прогностичність, спрямованість на досягнення успіхів у майбутньому, позитивний стиль надання інформації, мінімізація негативних наслідків, особистісна зацікавленість, активність та відповідальність учасників.

За рахунок індивідуально-психологічних особливостей акцентуацій характеру, таких як неадекватна самооцінка, порушення емоційно-вольової і емоційно-комунікативної сфер, виникатимуть стійкі форми психосоціальної дезадаптації. Низька самооцінка спонукає молодих людей до ненормативної поведінки. Беручи участь в антисоціальних групах та їх діях, підлітки намагаються тим самим підвищити свій психологічний статус, знайти такі способи самоствердження, які дозволять реалізувати основні прагнення девіантної особистості: привернути до себе увагу однолітків; отримати бажаний результат; бути головним; відчувати особисту захищеність і мати можливість помститися «ворогам»; принизити іншого з метою підкреслення своєї переваги.

Підлітки з акцентуаціями характеру становлять групу підвищеного ризику розвитку розладів психічного здоров'я у зв'язку з їх вразливістю до визначених пагубних впливів середовища чи психічних травм. Будучи крайніми варіантами норми акцентуації характеру, виступають як головний чинник, підвищуючий ризик розвитку психогенних, нервово-психічних розладів чи розладів поведінки.

Не можна забувати про біологічні детермінанти агресивності, витoki якої знаходяться на рівні нейродинамічних і психодинамічних якостей, темпераменту і деяких видів акцентуацій характеру. До них можна віднести емоційну чутливість і дратівливість, рівень тривожності, деякі емоції, що входять у так званий комплекс ворожості – гнів, огиду і презирство, а також емоцію страху. Сукупна дія цих характеристик зумовлює готовність людини до агресивних дій.

На думку, Максимової (2002), однією з найефективніших форм профілактичної роботи з підлітками, схильними до девіацій у поведінці, є групові заняття, на яких учасниками групи і ведучим розігруються складні для присутніх дітей ситуації, за допомогою яких підліток неодноразово спостерігає відтворення у різноманітних варіантах важкої для нього ситуації, внаслідок чого зростає його здатність об'єктивного її сприймання і розпізнавання у реальному житті, засвоєння адекватних способів поведінки. При індивідуальній роботі із підлітками шкільному психологу слід орієнтувати дітей на усвідомлення та уточнення реальних цілей їхньої діяльності, що повною мірою дозволить їм реалізувати себе як особистість у позитивно спрямованій діяльності, навчити різноманітним засобам самоконтролю, а також сприймати іншу людину як партнера тощо.

Профілактика девіантної поведінки нерозривно пов'язана з процесом соціалізації особистості і ґрунтується на таких принципах: комплексність (організація впливу на різних рівнях соціального простору, сім'ї та особистості), диференційованість (врахування вікових, статевих та соціально-психологічних характеристик індивіда), пріоритет групових форм профілактичної роботи, послідовність, своєчасність (надання допомоги на ранніх етапах виникнення схильності до девіантної поведінки), прогностичність, спрямованість на досягнення успіхів у майбутньому, позитивний стиль надання інформації, мінімізація негативних наслідків, особистісна зацікавленість, активність та відповідальність учасників. Основна відмінність психопрофілактики від впливів, спрямованих на психологічний розвиток людини, полягає в тому, що психопрофілактика має справу з уже сформованими якостями особистості або видами поведінки і спрямована на їх «переробку». Основне ж завдання розвитку полягає в тому, щоб при відсутності або недостатній розвитку сформувані у людини потрібні психологічні якості.

У той же час профілактика може бути складовою частиною навчально-виховного процесу і виступати як цілісне педагогічне явище, спрямоване на зміну формування особистості дитини.

Розглянемо деякі аспекти педагогічного впливу більш докладно. В рамках єдиного педагогічного процесу профілактика виступає як сукупність профілактично-виховної та профілактично-розвиваючої діяльності. Профілактично-виховна діяльність охоплює всю сукупність заходів педагогічного впливу на особистість дитини з відхиленнями в поведінці. Вона спрямована як на зміну пізнавальних здібностей (особливо в ранньому підлітковому віці), так і його емоційно-вольової сфери, поліпшення індивідуальних особистісних якостей, а також на розвиток його інтересів і схильностей. Слід зазначити, що навчальна діяльність в підлітковий період залишається провідним видом діяльності у абсолютній більшості дітей і підлітків (Клейнберг, 2001).

Освітньо-профілактична діяльність в ході навчально-виховного процесу являє собою єдиний процес емоційних, оперативних і змістовних властивостей, що дає можливість коригувати не тільки зовнішню сторону навчально-пізнавальної діяльності, яка виявляється у виконанні навчальних завдань, а й внутрішню, що виражається в відношенні учнів до навчального предмета взагалі і в школі зокрема.

Поряд з навчально-пізнавальною діяльністю підлітки з девіантною поведінкою є учасниками та інших видів діяльності: суспільно-корисної, трудової, спортивно-оздоровчої, художньо-естетичної, ігрової, та інших.

Профілактична спрямованість позаурочної виховної роботи полягає в тому, що педагогічно запущеним і важковиховуваним підліткам надається можливість задовольнити свої інтереси, реалізувати свої потреби, проявити свої здібності, оцінити самого себе і бути оціненим іншими в ході участі в позанавчальній роботі, нарешті, спробувати знайти оптимальний варіант взаємин з однолітками і педагогами і вибрати прийнятну форму поведінки.

Індивідуальна допомога девіантному підлітку – це спеціальна діяльність психолога, соціального педагога, класного керівника, педагогів, що здійснюється ними безпосередньо у взаємодії з учнем або опосередковано, через його сім'ю і класний колектив, спрямована на сприяння у вирішенні його вікових завдань соціалізації і пов'язаних з ними індивідуальних проблем.

При наданні індивідуальної допомоги девіантному підлітку необхідно дотримуватися наступного алгоритму:

- виявлення вікових і індивідуальних проблем підлітка за допомогою спостереження і психолого-педагогічної діагностики;
- класифікація виявлених проблем (належність до природнокультурних, соціально-культурних або соціально-психологічних джерел їх виникнення (сім'я, соціум, група однолітків, навчальний заклад), ступеня їх усвідомлення підлітком і його емоційного відношення до них);
- ранжування проблем підлітка за ступенем значущості їх з точки зору його соціалізації;
- постановка мети планованої індивідуальної допомоги в навчальному закладі відповідно до першочергових проблем учня;
- визначення провідної тактики надання індивідуальної допомоги учню: від непрямого включення його в педагогічні ситуації до самостійного вирішення ним своїх проблем;
- вибір основного шляху індивідуальної допомоги девіантному підлітку на даному етапі вирішення тієї чи іншої проблеми: через класний колектив, через сім'ю учня або через безпосередню взаємодію з ним психолога або педагога;
- вибір і реалізація адекватних методів і форм індивідуальної допомоги;

- встановлення зворотного зв'язку в процесі надання індивідуальної допомоги (за допомогою спостережень, психолого-педагогічної діагностики та в безпосередньому контакті з підлітком):

- інтерпретація і аналіз отриманих результатів, співвіднесення їх з поставленими цілями і ступенем залагодження тієї чи іншої проблеми підлітка;

- профілактика індивідуальної допомоги, заснована на аналізі отриманих результатів.

Таким чином, профілактика девіантної поведінки буде настільки ефективною, наскільки вона враховує унікальність і неповторність підлітка. Індивідуальний підхід психолога означає - виявлення природи психологічних труднощів конкретного агресивного підлітка і дійсних психологічних механізмів, що лежать в основі підліткових проблем, вибір відповідного індивідуального способу і методу роботи, здійснення зворотного зв'язку.

Правильна поведінка дорослих при появі факторів, що призводять до девіантної поведінки підлітків, допоможе якомога раніше вирішити проблему, яка виникла на етапі раннього їх становлення.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Аналіз теоретичних аспектів вивчення проблеми девіантної поведінки у підлітковому віці дозволив нам зробити такі висновки. Девіантна поведінка це – стійка поведінка особистості, яка відхиляється від найважливіших соціальних норм, завдає реальної шкоди самій особистості і порушує найближче соціальне оточення, і супроводжується соціальною дезадаптацією. Профілактика девіантної поведінки підлітків спеціалістами шкільної психологічної служби – це комплекс заходів, спрямованих на попередження та подолання чинників, що спричиняють девіантну поведінку дітей підліткового віку. Ефективними методами, які може застосовувати шкільний психолог у профілактичній роботі щодо нейтралізації проявів підліткової девіантної поведінки є просвіта, бесіди, виступи на батьківських зборах, педагогічних радах, спрямовані на підвищення психолого-педагогічної культури батьків і вчителів, групові тренінги стійкості до негативного соціального впливу, розвитку емоційної саморегуляції, формування життєвих навичок.

Тому, на нашу думку, актуальним є подальше емпіричне дослідження девіантної поведінки, вивчення зарубіжного досвіду організації профілактично-виховної роботи з учнями підліткового віку, з'ясування можливостей ефективного застосування нових інформаційних технологій у профілактичній роботі, визначенні шляхів взаємодії школи і сім'ї у профілактиці девіантної поведінки підлітків. А саме подальшим розвитком може стати розробка комплексної психолого-педагогічної роботи на базі загальноосвітньої школи батьківської спільноти та дітей, спрямованої на профілактику та корекцію девіантної поведінки у дітей та підлітків.

#### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Федорченко Т. (2009). *Соціально-педагогічні засади профілактики девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища*: монографія. Черкаси : ПП Чабаненко Ю., 358
- Титаренко Т. (1997). *Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови. Мистецтво життєтворчості особистості* : У 2 ч. Ч.1. Теорія і технологія життєтворчості: наук.-метод. посібник. Київ, 206–227
- Титаренко Т., Лепіхова Л. (2006). *Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді*. - Київ
- Максимова Н., Толстоухова С. (2000). *Соціально-психологічний аспект профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді*. Київ, 222
- Клейнберг Ю. (2001) *Психологія девіантної поведінки*. Москва, 150

## REFERENCES

- Fedorchenko T. (2009). *Socio-pedagogical principles of prevention of deviant behavior of schoolchildren in the conditions of socio-cultural environment*: monograph. Cherkasy: PP Chabanenko Yu., 358
- Tytarenko T. (1997). *The life world of the individual and determinants of its construction. The art of life-creation of the individual*: In 2 parts. Part 1. Theory and technology of life-creation: scientific-methodical manual. Kyiv, 206–227
- Tytarenko T., Lepikhova L. (2006). *Psychological prevention of stress overload among schoolchildren*. - К.
- Maksimova N., Tolstoukhova S. (2000). *Socio-psychological aspect of prevention of addictive behavior of adolescents and youth*. Kyiv, 222
- Kleinberg Yu. (2001) *Psychology of deviant behavior*. Moscow, 150

## MANAGING ADOLESCENT DEVIANT BEHAVIOR: THE ROLE OF A SCHOOL PSYCHOLOGIST

**Kateryna Hordiiychuk**

Practical psychologist

Klubivka Lyceum named after the Hero of Ukraine Oleh Dovhyi

<https://orcid.org/0000-0002-3760-7987>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.399](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.399)

**Abstract.** *The article reveals the essence of deviant personality behavior, reveals the content of criteria and indicators of the formation of deviant behavior in adolescence. The main factors of its occurrence are singled out, the peculiarities of its manifestation in adolescence are indicated, as well as effective means of prevention, which can be applied by a school psychologist through the prism of psychological and pedagogical research, are identified. A generalization was made regarding the adolescent's propensity for deviations.*

*Effective methods that a school psychologist can use in preventive work to neutralize the manifestations of adolescent deviant behavior are lectures, conversations, speeches at parent meetings, pedagogical councils, aimed at improving the psychological and pedagogical culture of parents and teachers, group trainings of resistance to negative social influence, development emotional self-regulation. The peculiarity of deviant behavior is that it is accompanied by various manifestations of social maladjustment. It has been investigated that psychological and pedagogical work with adolescents prone to deviant behavior involves planning and organizing preventive programs that include various forms and methods of activity, which must be carried out with preventive, diagnostic and corrective purposes. The article pays special attention to the focus of preventive work on the elimination and prevention of deviant behavior within the tasks and competencies of the psychological service.*

**Key words:** *adolescence, deviant behavior, factors of deviant behavior, prevention, accentuation of character, school psychologist*

*Стаття надійшла до редакції 27.10.2024 р*

УДК 159.923.32:[615.851:82-1

Карпенко Зіновія

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»  
<http://orcid.org/0000-0002-0747-2591>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.vi23.398>

## НЕЙРОКОГНІТИВНІ ЧИННИКИ ТЕРАПІЇ ПОЕЗІЄЮ ВОЄННОГО ЧАСУ

**Анотація.** У статті актуалізовано значення художньої творчості авторів, тут – українських поетів-воїнів, та читачів їхніх творів як різновиду бібліотерапії для посттравматичного відновлення і підтримання життєстійкості особистості.

Мета дослідження полягала в герменевтичному аналізі використання образно-символічних засобів ціннісної й темпоральної репрезентації особистісного досвіду, представленого різними нейрокогнітивними чинниками (сенсорними модальностями) у творчості українських поетів-воїнів.

Результати дослідження свідчать про диференційований вплив кінестетичного та візуального нейропсихологічних чинників продукування, утилізації й перцепції особистого досвіду переживання травматичних ситуацій воєнного часу: кінестетичний чуттєвий досвід послуговується сіро-чорно-синьою палітрою колористичних образів, яка репрезентує жіночу інтуїтивну функцію осенсовлення нині суцього сьогодення, а світла тональність образів – торжество чоловічої функції цілевизначення, накреслення віддалених перспектив державотворення і особистісного розвитку (майбутнє).

Обґрунтовано, що в основі здатності до поетичної творчості, а також до естетичного відгуку на неї з боку читачів лежить синестезія – нейропсихічний феномен, при якому подразнення в одній сенсорній або когнітивній системі веде до автоматичного, мимовільного відгуку в іншій сенсорній системі. Синестезія є результатом взаємодії відчуттів, що виникають у різних аналізаторах.

**Ключові слова:** бібліотерапія, терапія поезією, темпоральна репрезентація, колористична символіка, нейропсихологічні чинники, сенсорні модальності, поети-воїни.

**Постановка проблеми.** Упродовж майже трьох років кровопролитної повномасштабної війни з імперіалістичною Росією світ був свідком самовідданої боротьби українського народу за свою незалежність, державний суверенітет, громадянські права, національну ідентичність. Війна призвела до незліченних жертв, каліцтв, втрат не лише військовослужбовців, а й страждань мешканців тимчасово окупованих територій, численних проблем, що виникли у зв'язку з вимушеним переміщенням мирного населення на нові терени, зокрема і за кордон. Усі ці події актуалізують проблему пошуку дієвих засобів кризової психологічної допомоги та посттравматичного відновлення, підвищення життєстійкості особистості. Відрадно констатувати зміцнення зв'язку між психологічною теорією і практикою, зокрема у сегменті способів творчого самовираження, мистецтва як експресивних засобів психотерапії. Новий імпульс до розвитку і використання отримує бібліотерапія – терапія художнім словом і, зокрема, поезією. Сформувалася і здобула популярність творчість цілої когорти самобутніх поетів-воїнів – справжніх репрезентантів Духу Часу (Zeitgeist), які тяжіють до об'єднання, наприклад, у групу «Фронтмени» в мережах Telegram, Instagram. Активізувався інтерес до сучасної української художньої літератури і серед молоді. З'ясувалося, що віршування є способом утилізації болісного досвіду як для самих авторів, так і для читачів, чий переживання й помисли емпатійно резонують. Тотальна діджиталізація надала інструменти для швидкого розповсюдження і долучення до творчості

українських поетів-воїнів у щонайменш драматичних, а здебільшого трагічних, умовах сьогодення.

**Аналіз останніх досліджень проблеми.** Попри те, що благотворний вплив читання на психічний стан людини помітили ще в Античності, бібліотерапія (буквально – *лікування книгою*) та поетична терапія (інакше – *поезіотерапія чи терапія поезією*) завдячують своїй номінації Семюелю Крозерсу, який у 1916 році вперше застосував термін «бібліотерапія», а в 1932 році Якоб Морено вперше вжив термін «психопоезія». Згідно з визначенням, прийнятим у 1920-ті роки Асоціацією лікарняних бібліотек США, бібліотерапія полягає у використанні читання як терапевтичного засобу в загальній медицині та психіатрії з метою розв'язання різноманітних особистих проблем.

З часом склалося три основні напрями розвитку даного методу:

- «медичний», де основний вплив здійснює терапевт, а роль бібліотекаря допоміжна;
- «бібліотечний», де керівництвом «лікувальним читанням» займається спеціально підготовлений працівник бібліотеки;
- «комплексний», представники якого вважають, що бібліотерапія є допоміжною, а в низці випадків і рівноправною частиною лікувального процесу при неврозах і соматичних захворюваннях.

Однак сучасна царина поетичної терапії окреслилася завдяки зусиллям американського психіатра Джека Ліді (1921–2004), який відкрив клініку поетичної терапії в Брукліні, а в 1986 році видав класичну працю «Поезія як цілитель: виправлення неспокійного розуму». Відтак було створено першу Асоціацію з поетичної терапії (АРТ) у Нью-Йорку (Allen, Carter & Pearson, 2019).

Найвидатнішим сучасним представником поетичної терапії (ПТ) по праву вважається Ніколас Мазза, який у 2016 році опублікував 2-ге видання фундаментальної праці «Поезіотерапія: теорія і практика», зміст якої охоплює історію появи, розвитку та теоретико-прикладні аспекти ПТ; застосування ПТ в різних організаційних форматах – з окремими людьми, сім'ями, групами і громадами; методичні особливості ПТ з представниками різних вікових груп – дітей та молодших підлітків, юнаків, різновікових дорослих і людей похилого віку; огляд досліджень ефективності ПТ, способів здобуття поезіотерапевтичної освіти, можливостей професійного розвитку та нових напрямів ПТ (Mazza, 2016).

Довідник з бібліо/поетичної терапії, вперше виданий у 1986 році, визначає бібліотерапію як використання літератури в усіх її формах для зміцнення психічного здоров'я (Hynes & Hynes-Berry, 2011). У свою чергу поезіотерапія визначається як терапевтичний процес, в якому поезія використовується з метою особистісного зростання та емоційного зцілення (Leedy & Reiter, 2016).

Під бібліо (поезію) терапією будемо вважати лікувальний (розвивально-корекційний та реконструктивно-трансформаційний) вплив на людину (пацієнта, клієнта, пересічного реципієнта) художньої, документально-історичної, науково-популярної літератури (поетичних творів) з метою оптимізації психоментального функціонування особистості, а також зміцнення фізичного здоров'я і підвищення якості життя загалом (Карпенко, Гуляс, 2021).

**Метою цієї розвідки** є герменевтичний аналіз використання образно-символічних засобів ціннісної й темпоральної репрезентації особистісного досвіду, представленого різними сенсорними модальностями у творчості українських поетів-воїнів, насамперед, Павла Вишебаби (2023) й анонімного автора, котрий представлений у соціальній мережі Facebook ніком Anatoliy Anatoliy.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для досягнення зазначеної мети застосовано контент-аналіз популярних поезій обох авторів. Авторка керувалася припущенням, що перебування в гушті екстремальних подій, необхідність оперативного

ухвалення ризикованих рішень задля виживання й утвердження особистісно й суспільно значущих цінностей потребує пріоритетного звернення до кінестетичних слів-предикатів, які передають досвід темпорального вектора «з минулого в сучасне» з акцентом на сьогодні. Натомість орієнтація, спрямована від сьогодні до майбутнього, потребуватиме для творчого самовираження насамперед візуальних словесних репрезентацій.

Нижче наведено аналізований матеріал і кількість (абсолютну й відносну) використаних образно-метафоричних засобів із різних сфер чуттєвого досвіду обох поетів.

Тільки не **пиши** мені про війну,  
розкажи, чи є біля тебе сад,  
чи ти чуєш коників і цикад,  
і чи **повзають** равлики по в'юну.  
Як у тих далеких від нас краях,  
називають люди своїх котів?  
Те, чого найбільше би я **хотів**,  
щоб не було **смутку** в твоїх рядках.

Чи цвітуть там вишня та абрикос?  
І якщо **подарують** тобі букет,  
не розкажуй, як **бігла** ти від ракет,  
розкажи, як **добре** нам тут жилось.  
Запроси в Україну до нас гостей,  
всіх, кого **зустрінеш** на чужині,  
ми покажемо кожному по війні,  
як ми вдячні за **спокій** своїх дітей.

*Павло Вишебаба*

**Відавайте** всі довгі мечі і зігнуті ножі,  
**викидайте** забруднені кров'ю шербаті сокири.  
Металеве начиння **кладіть** на пусті стелажі,  
**залишайте** старі непотрібні бушлати й мундири.  
**Замальовуйте** літери на дерев'яних щитах,  
**зафарбовуйте** древні обітници, лозунги, гасла.  
**Відрізайте** вітрила, зіпсовані на кораблях,  
**розбивайте** ікони, різдвяні потріскані ясла.  
*Не розкажуйте* притчі про ваші колишні бої,  
*не співайте* балади про давні далекі походи.  
**Виливайте** отруту з убитої вчора змії.  
**Відривайте** нашивки, медалі, хрести, нагороди.  
**Позбавляйтесь** усього **важкого**, всіх лат і забрал.  
**Виринайте** із себе у небо, нічого **не бійтесь**.  
У вас є лише крила. Їх поки ніхто **не забрав**.  
**Бийтесь!**

*Anatoliy Anatoliy*

Застосування контент-аналізу до виділених слів-предикатів – маркерів належності до певної репрезентативної системи відображення дійсності, за термінологією засновників нейролінгвістичного програмування Гріндера й Бендлера (Grinder, Bandler, 1976), а у традиційному психологічному слововжитку – тих слів чи словосполучень, що репрезентують різні види сенсорно-перцептивного досвіду людини, дає змогу виокремити такі його різновиди: кінестетичний (древня, контактна інтеро- й пропріочутливість – відчуття і сприймання руху, положення тіла в просторі, м'язова напруга, біль, температурні, смакові та нюхові модальності тощо) – виділено жирним шрифтом; візуальний (нова, дистантна екстероцепція (сприймання кольору, форми, віддаленості предметів тощо) – виділено шрифтом з підкресленням; аудіальний (нові, дистантні слухові відчуття і сприймання) – виділено курсивом.

Підрахунок вжитих слів-предикатів показує, що у вірші авторства *Anatoliy Anatoliy* 24 слова або 51% їх становлять ті, що належать до кінестетики; 21 слово або 45% – до візуальної репрезентативної системи (тут слід зауважити, що близькі за призначенням номінативи, які

виступають однорідними членами речення, приймалися за одиницю), 2 слова або 4% представляли аудіальну систему репрезентації чуттєвого досвіду.

Розподіл відповідних маркерів знаменитого вірша *Павла Вишебаби*, що дав назву однойменній збірці поезій, такий: 14 слів або 48% репрезентують візуальний досвід, 9 слів або 31% – кінестетичний, 6 слів або 15% – аудіальний.

Звертає на себе увагу значне переважання дистантних відчуттів і сприймань у Вишебаби (аудіальних і візуальних – 69%) проти 25% у *Anatoliy Anatoliy*. Це дає підстави стверджувати, що попередньо висунута гіпотеза щодо переважання древньої, контактної кінестетичної чутливості в поетичних образах, які відображають актуальний досвід участі у збройному протистоянні з ворогом, резонує з досвідом читачів, які так чи інакше мають справу з труднощами і втратами воєнного стану. Невипадково на сторінці автора ця поезія станом на сьогодні отримала 129 поширень.

Водночас аналізована тут поезія Вишебаби апелює до бажаного, омріяного, благополучного майбутнього, тому «не пиши мені про війну». На сторінці у Facebook дана поезія набрала 46 поширень. Втім, це не вичерпує художньої вартості й терапевтичної затребуваності творів цього автора, багатократно тиражованих на різних паперових та електронних носіях і перекладених кількома іноземними мовами.

Залишаючи літературознавцям фахову оцінку художньої вартості розглянутих тут творів, зосередьмося на їх психотерапевтичній значущості для численних шанувальників поезії авторів. У цьому сенсі важливо відзначити імперативну інтенцію-заклик до тут-і-тепер-спротиву ворогу, репрезентовану домінуванням кінестетичних слів-предикатів у вірші поета-воїна *Anatoliy Anatoliy* та візуалізацію бажаного майбутнього в поезії Вишебаби як, з одного боку, медитативної зупинки в шереху бурхливих військових дій та, з другого боку, суб'єктивної перспективи спокійного щасливого життя. Обидва психотерапевтичні ракурси однаково вмотивовані і доцільні та володіють великою сугестивною силою.

Іншим ракурсом цього дослідження є з'ясування символічного змісту колористичних епітетів, метафор, симфор та інших троп як зображально-виражальних (ідіографічних, експресивних) прийомів художнього мислення, що досить давно і плідно досліджується в літературознавстві. Водночас спостерігається відчутний дефіцит серйозних студій сугестивного й імперативного впливу художніх творів шляхом використання їх авторами засобів колористичної поетики. Для подолання означеного дефіциту необхідний вихід за межі суто літературознавчого ландшафту, приєднання до суміжних епістемологічних ареалів вивчення проблеми. У цій розвідці авторка спирається на деякі міфологічні уявлення, що становлять каркас езотеричних учень з його архетипним підґрунтям, в доповнення до сучасних знань з царини когнітивної нейропсихології.

У цьому контексті звертає на себе увагу явище синестезії, що лежить у серцевині самої здатності до поетичної творчості. Синестезія – це нейропсихічний феномен, при якому подразнення в одній сенсорній або когнітивній системі веде до автоматичного, мимовільного відгуку в іншій сенсорній системі (Самрен, 2008); результат взаємодії відчуттів, що виникають у різних аналізаторах. На сьогоднішній день відомі такі форми синестезій, як графемно-кольорова, коли цифри або букви сприймаються як забарвлені; хроместезія (фонопсія) – поєднання звуків і кольорів; кінестетико-слухова – здатність деяких людей «чути» звуки при спостереженні за рухомими предметами або спалахами, навіть якщо вони не супроводжуються реальними звуками; акустико-тактильна, при якій деякі звуки можуть викликати певні відчуття в тілі; порядкова лінгвістична персоніфікація, при якій послідовності понять, як-от порядкові числівники, дні тижня, місяці та букви алфавіту асоціюються з особистостями; місофонія, при якій негативні переживання (гнів, ненависть, огида та ін.) викликаються певними звуками; синестезія дзеркального доторку або емпатія доторків, при якій людина в буквальному сенсі фізично відчуває те саме, що й інша людина; лексико-гастична або смакова синестезія, при якій у людини з'являються смакові асоціації від яких-небудь слів чи образів та ін.

З огляду на здоров'язберігальне значення бібліотерапії, зокрема такого її сегменту, як терапія поезією в посттравматичному відновленні, підвищенні стресостійкості та підтриманні духовного здоров'я громадян України в перманентно критичних умовах воєнного протистояння російській агресії сконцентруймося на глибинній аксіологічній символіці тих синестезій українських поетів-воїнів, які найбільш затребувані актуальним відтинком нашої історії та які знайшли своє втілення в характерному колористичному слововжитку. Йдеться насамперед про неочевидні (латентні), опосередковані колористичні синестезії як нейрокогнітивні механізми творення поетичних образів чорно-білого спектру, поєднані з образами в інших сенсорно-перцептивних модальностях, здатних генерувати потужний енерго-інформаційний імпульс особистісних трансформацій читачів у позитивному ціннісному векторі.

Існує загальноприйнята концепція чорного й білого кольорів як діаметрально протилежних символів позитивного і негативного в одночасному, послідовному або почерговому протистоянні. Як і всі дуальні формули у символізмі, вона пов'язана з числом два і великим міфом про Близнюків, де протистояння двох світів знайшло вираження в індоарійській міфології у фігурах білого і чорного коней. У легендах і казках чорні витязі б'ються з білими. Вважається, що чорне загалом виражає першопочаток, зародок усіх процесів. Наприклад, Ной спершу випустив з ковчега чорного ворона і лиш згодом білого голуба. Чорний колір символізує окультну або несвідому мудрість, яка походить з Прихованого Джерела. Для Гюго і Вагнера п'ятьма знаменує материнське начало, а світло, яке вона породжує, виступає як форма кристалізації (згадаймо метаморфози вуглецю, який у природі може бути в чорному вигляді, як у вугіллі, або у світлому, як у алмазі) (Керлот, 1994). Генон вважав, що чорне уособлює сходження в пекло як підсумок або спокутування всіх попередніх етапів життя. Білий же колір походить від сонця – містичного саява – символу Сходу; тоді він виступає як чистий жовтий, тобто має таке ж відношення до жовтого, як чорний до синього морських глибин (до речі, можливе інше прочитання символіки українського державного прапора на відміну від автентичного фольклорно-традиційного). За тим же Геноном, в його «Володарі світу» білий колір представляє духовний центр, Туле, так званий білий острів, який в Індії співпадає з країною живих або раєм (Gilis, 1986). Однак протиставлення чорного і білого умовне; насправді повсюдно зустрічається їх інверсія, складне діалектичне взаємоперетворення. Чорне (синє) як породжувальне, скрите, жіноче начало втілює себе в білому (жовтому) як у своєму проявленому, зримому продукті. Відбувається безнастанна зміна циклів життя/смерті, світла/п'ятьми, неявного/явного, ноумену/феномену; мотиву/дії, особистісного сенсу/універсальної цінності (використовуючи психологічну термінологію).

У віршованих творах українських поетів-воїнів повсюдно зустрічаємо образно-символічні засоби з ахроматичною колористикою, що передають драматичне протистояння між силами добра і зла, коли подвиг самопожертви і смерть Героя обертається не просто виживанням нації, але і її ментальним одужанням і позитивною ціннісною консолідацією навколо ідеалів ліберальної євроатлантичної цивілізації. Вкраплення червоного в колористичних образах крові, ран тощо символізує ціну, яку платить воїн за свою свободу і гідність. Невипадково у символіці середньовічного християнства чорний репрезентує гріх, білий – чистоту, а червоний – милосердя і любов. Саме любов опосередковує, скріплює протилежності у синергійну єдність, уможливаючи їх взаємоперетворення і переходи на нові щаблі розвитку. Вона дає наснагу воїнам, які стоять на сторожі вільного, гідного, щасливого життя у своїй вітчизні, знищувати ворогів, готових плюндрувати рідні терени і чинити геноцид.

Якщо логічно поєднати обидва ракурси розгляду проблеми нейропсихологічних чинників терапії поезією воєнного часу, то резюмуємо: кінестетичний (зокрема, тактильний) досвід тяжіє до сіро-чорних і синіх барв використовуваних у поезії слів-предикатів, а візуальний – до біло-жовтих барв. Цим інфернальність смертельної битви (похмура

тональність) маніфестує жіночу інтуїтивну функцію осенсовлення нині суцього сьогодення, а світла тональність образів – торжество чоловічої функції цілевизначення, накреслення віддалених перспектив державотворення чи особистісного розвитку (майбутнє).

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Розглянуті символічні ряди кінестетичного і візуального чуттєвого досвіду з конкретизацією архетипного значення вжитих поетами колористичних художніх засобів є темпорально й аксіологічно вмотивовані, феноменологічно доцільні й комплементарні, позаяк емпатійно резонують із актуальними переживаннями читачів, їхніми прагненнями і сподіваннями, ціннісними орієнтаціями й екзистенційними сенсами, а отже, володіють великою сугестивною й імперативною силою в умовах запеклого воєнного протистояння. Завдання подальших міждисциплінарних студій проблеми полягає у всебічному вивченні нейрокогнітивних чинників стимулювання й перцепції поетичної творчості з метою використання здобутих результатів у консультативній і терапевтичній практиці, діяльності клубів шанувальників поезії на кшталт групи «Всеукраїнська поетична родина» у мережі Facebook із майже тридцятитисячною аудиторією підписників, в організації дозвіллевих заходів тощо.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Вишебаба, П. (2023). *Тільки не пиши мені про війну*. Київ: Видавництво Однієї Книги, 15.
- Карпенко, З. С., & Гуляс, І. А. (2021). Поетична психотерапія як засіб фасилітації духовної трансформації особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 13(58), 35-47. Взято з [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13\(58\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).04).
- Керлот, Х. Э. (1994). *Словарь символов*. Киев: Ваклер.
- Anatoliy Anatoliy. Retrieved from <https://www.facebook.com/profile.php?id=100019902067792>.
- Allen, J. D., Carter, K., & Pearson, M. (2019). Frangible Emotion Becomes Tangible Expression: Poetry as Therapy with Adolescents. *Australian Counselling Research Journal*. Retrieved from <https://www.acrjournal.com.au>.
- Hynes, A., & Hynes-Berry, M. (2011). *Biblio-poetry therapy: The interactive process*. Saint Cloud, MI: North Star Press.
- Campen, C. V. (2008). *The hidden sense: Synesthesia in art and science*. Cambridge: MIT Press.
- Grinder, J., & Bandler, R. (1976). *The structure of magic. I: A Book about Language and Therapy*. Science and Behavior Books, Inc. Palo Alto, California.
- Leedy, J. J., & Reiter, S. (2016). Poetry therapy. *International Psychotherapy Institute*. Retrieved from [https://freepsychotherapybooks.org/product/907-Poetry\\_Therapy](https://freepsychotherapybooks.org/product/907-Poetry_Therapy).
- Mazza, N. (2016). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). London: Routledge. Retrieved from <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317606994>.
- Muto T., Hayes S. C., & Jeffcoat T. (2011). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Bibliotherapy for Enhancing the Psychological Health of Japanese College Students Living Abroad. *Behavior Therapy*, 42(2), 323-335. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.08.009>.

### REFERENCES

- Vyshebababa, P. (2023). *Til'ky ne pyshy meni pro viinu [Just don't write to me about the war]*. Kyiv: Vydavnytstvo Odniei Knyhy, 15. [in Ukrainian].
- Karpenko, Z. S., & Hulias, I. A. (2021). Poetychna psykhoterapiia yak zasib fasylytatsii dukhovnoi transformatsii osobystosti [Poetic psychotherapy as a means of facilitating the spiritual transformation of the individual]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky*, 13(58), 35-47. [in Ukrainian].
- Kerlot, H. E. (1994). *Slovar' simvolov [Dictionary of symbols]*. Kiyev: Wakler. [In Russian].

- Anatoliy Anatoliy. Retrieved from <https://www.facebook.com/profile.php?id=100019902067792>. [in English].
- Allen, J. D., Carter, K., & Pearson, M. (2019). Frangible Emotion Becomes Tangible Expression: Poetry as Therapy with Adolescents. *Australian Counselling Research Journal*. Retrieved from <https://www.acrjournal.com.au>. [in English].
- Hynes, A., & Hynes-Berry, M. (2011). *Biblio-poetry therapy: The interactive process*. Saint Cloud, MI: North Star Press. [in English].
- Campen, C. V. (2008). *The hidden sense: Synesthesia in art and science*. Cambridge: MIT Press. [in English].
- Grinder, J., & Bandler, R. (1975). *The structure of magic. I: A Book about Language and Therapy*. Science and Behavior Books, Inc. Palo Alto, California. [in English].
- Leedy, J. J., & Reiter, S. (2016). Poetry therapy. *International Psychotherapy Institute*. Retrieved from [https://freepsychotherapybooks.org/product/907-Poetry\\_Therapy](https://freepsychotherapybooks.org/product/907-Poetry_Therapy). [in English].
- Mazza, N. (2016). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). London: Routledge. Retrieved from <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317606994>. [in English].
- Muto, T., Hayes, S. C., & Jeffcoat, T. (2011). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Bibliotherapy for Enhancing the Psychological Health of Japanese College Students Living Abroad. *Behavior Therapy*, 42(2), 323-335. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.08.009>. [in English].

## NEUROCOGNITIVE FACTORS OF POETRY THERAPY IN WAR TIME

Zinoviia Karpenko

Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Department of Theoretical and Practical Psychology,  
Lviv Polytechnic National University  
<http://orcid.org/0000-0002-0747-2591>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.vi23.398>

**Abstract.** *The article stresses on artistic creativity of authors, namely, Ukrainian poet-combatants, and readers of their works as bibliotherapy aimed at post-traumatic recovery and maintaining a person's psychological hardiness.*

*The study purpose was to analyze hermeneutically the used figurative-symbolic means that represent via values and temporal attitudes a person's experience, including various neurocognitive factors (sensory modalities) existing in the work of Ukrainian poet-combatants, primarily Pavlo Vyshebababa and an anonymous author, writing under Facebook nickname, Anatoliy Anatoliy.*

*The study results evidences that kinesthetic and visual neuropsychological factors influence in different ways on re-working, application and perception of personal experience developed due to traumatic situations during the war. The kinesthetic sensory experience can be based either on visual images having a gray-black-blue coloristic palette and representing the female intuitive function of making sense about the present, or on images with light tonality (white-yellow) representing the male function of goal-setting and outlining distant prospects of state-building and personal development (the future). It is argued that the basis of the ability to poetic creativity, as well as the aesthetic response to it by readers, lies in synesthesia - a neuropsychic phenomenon in which irritation in one sensory or cognitive system leads to an automatic, involuntary response in another sensory system. Synesthesia is the result of the interaction of sensations arising in different analyzers.*

**Key words:** *bibliotherapy, poetry therapy, temporal representation, coloristic symbolism, neuropsychological factors, sensory modalities, synesthesia, poet-combatants.*

*Стаття надійшла до редакції 26.10.2024 р.*

УДК: 159.9:378-057.87

**Карповець Максим**

кандидат філософських наук, доцент,  
директор Навчально-наукового інституту  
соціально-гуманітарного менеджменту  
Національного університету «Острозька академія»  
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>

**Скляр Оксана**

здобувач ОС «магістр»,  
спеціальності «Психологія»,  
Національного університету «Острозька академія»  
<https://orcid.org/0009-0000-9268-0522>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.395](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.395)

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРФОРМАТИВНИХ ТА ІГРОВИХ МЕТОДИК У ПСИХОТЕРАПІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** Аналіз сучасних досліджень демонструє, що тривожність є однією з найбільш поширених емоційних проблем серед студентської молоді. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах екзистенційної загрози, спричиненої війною, яка посилює психоемоційне навантаження молоді. У зв'язку з цим важливим стає застосування ефективних методів психотерапевтичного впливу, спрямованих на зниження рівня тривожності. У статті досліджено ефективність перформативних методик у психотерапії тривожності студентів. Використання методики GAD-7 для скринінгу генералізованої тривожності дозволило виявити динаміку змін у психоемоційному стані студентів після впровадження тренінгової програми. Доведено, що інтеграція таких підходів як рольові ігри, драматерапія та арт-терапія сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню соціальних і навчальних навичок студентів.*

*Емпіричні результати, отримані за допомогою статистичного аналізу  $\chi^2$ -квадрат, підтвердили значущість впливу впроваджених методик ( $\chi^2 = 12.88, p < 0.05$ ). Встановлено, що частка студентів із клінічно значущим рівнем тривожності зменшилася з 25% до 20%, тоді як кількість осіб без симптомів зросла з 15% до 20%.*

***Ключові слова:** тривожність, перформативні методики, ігрова терапія, студентська молодь, психотерапія, GAD-7, соціальні навички, емоційне благополуччя.*

**Постановка проблеми.** Сучасна студентська молодь стикається зі значними психоемоційними навантаженнями, що спричиняють зростання рівня тривожності. Стресові фактори, пов'язані з навчальним процесом, соціальною ізоляцією та економічною нестабільністю, погіршують якість життя студентів і їхню академічну успішність. Додатковим стресором для українських студентів є російсько-українська війна, яка суттєво підвищила рівень тривожності в ситуації екзистенційної невизначеності та об'єктивної загрози для життя. Під час війни студентам потрібно виконувати навчальну програму, виробляти навички соціалізації та адаптації до нових реалій життя.

У цьому контексті виникає потреба у впровадженні інноваційних психотерапевтичних методик, які б врахували як індивідуально-особистісні показники тривожності, так і сучасні життєві, культурні й соціальні обставини, що ситуативно впливають на психоемоційний стан студентів.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Тривожність, як один із домінантних емоційних розладів, негативно впливає на академічну успішність студентів. До дієвих

методів зниження рівня тривожності належать техніки дихання, релаксація, а також методи біозворотного зв'язку, що дають змогу студентам керувати фізіологічними реакціями на стрес. Дослідження колективу зарубіжних авторів на чолі з Артізетою свідчать, що використання таких методик не лише сприяє зниженню тривожності, а й покращує навчальні результати. Учасники експериментальних програм психотерапевтичних інтервенцій демонстрували вищі показники успішності порівняно з контрольною групою (Aritzeta та ін., 2017).

Сучасні наукові дослідження демонструють тенденцію до підвищення рівня тривожності серед студентської молоді, що обумовлено впливом низки стресових чинників, таких як навчальне навантаження, соціальна ізоляція та економічні труднощі (Ордатій & Ангельська, 2024). Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривожні розлади залишаються одними з найпоширеніших психічних захворювань серед молоді, що свідчить про актуальність розробки ефективних психотерапевтичних методик (*Mental Health of Adolescents*, 2024).

Перформативний підхід в освіті зосереджується на процесах розуміння через дію та демонстрацію, де активна участь студентів є ключовою умовою. Це дозволяє не лише ефективніше засвоювати навчальний матеріал, але й сприяє подоланню тривожності, забезпечуючи емоційну залученість у процесі навчання (Macfarlane, 2014). Наприклад, завдання, які передбачають створення альтернативних ролей, дозволяють учасникам розкрити тригерні теми через проєкцію себе у вигаданих образах. Такий підхід допомагає долати бар'єри у висловленні своїх переживань і сприяє емоційному розвантаженню. Як результат, студентам стає легше проговорювати складні питання, адже рольова дистанція створює безпечний простір для самовираження. Максим Карповець доречно підкреслив, що перформативна оптика акцентує увагу на процесуальних аспектах навчання, де тілесно-емоційне залучення, переживання та взаємрдія є центральними елементами до покращення розуміння (Карповець, 2023). Зважаючи на це, залучення перформативних методик у навчання зміщує акцент із важливості отримати оцінки, досконало виконати завдання чи змагальної атмосфери до важливості навчання заради навчання, вміння працювати у співпраці, креативності та творчості.

Британський дослідник Фрейзер Браун у своїй праці «Цілюща сила гри : терапевтична робота з хронічно занедбаними дітьми та дітьми, які зазнали насильства» наголошує на позитивному впливі ігрових та перформативних технік, підкреслюючи їхню здатність формувати соціальні навички, підвищувати самооцінку та зменшувати стрес (Brown, 2014). Особливу актуальність такі підходи мають для студентів, оскільки психоемоційні навантаження можуть суттєво позначитися на їхній навчальній діяльності та загальному стані. Глибокий аналіз теоретичних засад, видів перформативних методик, їх психологічних механізмів впливу на тривожність, а також практичних аспектів їх застосування в психотерапії, може значно сприяти розробці ефективніших стратегій підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Згідно з концепцією німецької дослідниці Еріки Фішер-Ліхте, перформативність визначається як процес самореферентних дій, що здійснюються у певному контексті та базуються на матеріальних, сенсорних характеристиках елементів, які використовуються у цьому процесі (Fischer-Lichte, 2009). Така особливість робить перформативність відкритою семіотичною системою, що адаптується до контексту застосування. У свою чергу, перформативна психологія, яка є відносно новим напрямом у науці, відкриває інноваційні перспективи для впровадження у навчальний процес, особливо в аспекті роботи з тривожністю у студентів. Вона акцентує увагу на практичності та адаптивності, враховуючи соціокультурний контекст, в якому формуються мотивація, поведінка, оцінка ідентичності та навіть психологічні розлади.

Слід зауважити, що перформативні методики в психотерапії зосереджуються на активній участі клієнтів у терапевтичному процесі. Вони базуються на гіпотезі, що вираження емоцій через творчі дії чи поведінкові сценарії сприяє психологічному

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

благополуччю. Арт-терапія, наприклад, передбачає використання художньої діяльності (малювання, живопису) для вираження внутрішніх переживань, що допомагає знижувати тривожність і розвивати самоусвідомлення. Театральна терапія, у свою чергу, залучає такі техніки як рольова гра й імпровізація, створюючи безпечне середовище для вивчення емоцій і соціальних моделей поведінки, що сприяє розвитку емпатії та комунікаційних навичок. Музикотерапія, як інший приклад, включає активне виконання музичних творів або пасивне їх слухання для емоційного розвантаження. Танцювально-рухова терапія, акцентуючи увагу на тілесних вираженнях, знижує стрес і сприяє тілесній усвідомленості. Психодрама використовує рольові сценарії для відтворення життєвих ситуацій, дозволяючи клієнтам глибше усвідомлювати соціальні ролі та емоційні стани, що сприяє особистісним трансформаціям (Defossez, 2022).

Недостатнє дослідження перформативних методик у контексті подолання тривожності студентів вказує на необхідність подальшої роботи у цьому напрямі. Творчі практики, які дозволяють студентам відчути себе в інших ролях, не лише сприяють розкриттю їхньої внутрішньої динаміки, але й забезпечують ефективні засоби для роботи з емоційними станами, зокрема тривожністю. У цьому контексті важливим є створення інтерактивного простору, де студенти можуть активно залучатися до процесу, перетворюючи традиційне навчання на унікальний психотерапевтичний досвід.

**Метою статті** є оцінка ефективності перформативних та ігрових методик у зниженні рівня тривожності студентів, а також обґрунтування їх використання в освітньому процесі як засобу підтримки психічного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Перформативність у контексті психотерапії тривожності студентів представляє собою інноваційний підхід, що виходить за межі традиційних форматів терапії та освітніх методик. Цей підхід забезпечує рівноправну участь усіх сторін терапевтичного процесу – студентів, терапевтів і навіть глядачів. У рамках такого підходу студенти спостерігають за процесом та активно залучаються до нього через власний досвід, сприйняття і творчі переживання, що створює унікальний терапевтичний простір. Справедливим буде зауважити що перформативний підхід виходить за межі традиційних уявлень про мистецтво. Більше того, він продовжує суттєво впливати на різноманітні сфери діяльності, включно з освітою.

Зважаючи на комплексність, перформативний підхід передбачає створення психологічно комфортного середовища, яке стимулює взаємодію між учасниками освітнього процесу, сприяючи більш гнучким і інтерактивним формам навчання. У таких умовах відбувається модифікація фізичного простору, ротація ролей, а також застосування концепції міметичної інверсії, яка передбачає тілесно-емоційне наслідування для відтворення певних моделей поведінки. Доречним згадати позицію українського науковця Карповця, який у власному дослідженні відзначав, що роль викладача у такій системі трансформується у функцію модератора або фасилітатора, що передбачає уникнення інструментального підходу та забезпечує більш відкриту взаємодію між учасниками навчального процесу (Карповець, 2023).

Низка досліджень емпірично підтверджують ефективність застосування таких перформативних методик як драматерапія, арт-терапія та рольові ігри у роботі з тривожністю (Brown, 2014; Moula, 2020). Використання цих методів створює безпечне середовище для самовираження та зниження стресу. У психотерапії студентів ці підходи дозволяють не лише долати емоційні бар'єри, але й покращувати соціальну адаптацію. Водночас, дослідження застосування тесту GAD-7 як інструменту оцінювання тривожності показали його ефективність у вимірюванні змін психоемоційного стану після втручання.

У рамках проведення власного дослідження оцінювання тривожності, авторами було сформовано вибірку із 30 студентів Рівненського державного гуманітарного університету віком від 17 до 21 року. Учасники були представниками різних факультетів, включаючи гуманітарні науки. Гендерний склад вибірки був збалансованим: 13 чоловіків і 17 жінок.

Такий підхід забезпечив репрезентативність даних та дозволив аналізувати гендерні відмінності у рівнях тривожності та їх реакції на запропоновані терапевтичні заходи. Різноманіття спеціальностей учасників дозволило дослідити вплив академічних чинників на рівень тривожності. Наприклад, студенти технічних та творчих спеціальностей можуть стикатися з різними стресорами, такими як обсяг академічного навантаження або очікування щодо творчих досягнень. Це створило багатогранний контекст для аналізу тривожності, надаючи змогу сформуванню адаптованих методик корекції.

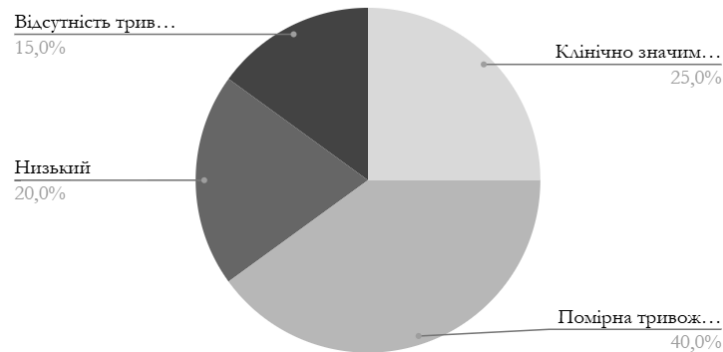
Оснoву методології дослідження склав тест GAD-7, який є ключовим інструментом у виявленні та аналізі симптомів тривожного розладу серед студентської молоді. Опитувальник, що складається з семи запитань, дозволяє оцінити тяжкість тривожних симптомів, використовуючи бальну шкалу від 0 до 3. Загальна оцінка варіюється від 0 до 21 балу, а результати класифікуються таким чином: від 0 до 4 балів свідчить про відсутність симптомів тривожності, 5–9 балів про легкі симптоми, 10–14 балів про помірні, а понад 15 балів вказують про клінічно значущі симптоми. Ця система оцінювання забезпечує фахівців у галузі психічного здоров'я можливістю не лише виявляти рівень тривожності, а й відслідковувати його динаміку у часі, що є важливим для планування терапевтичних заходів і підтримки (*Тест для скринінгу тривожності (GAD-7)*, б. д.).

Слід зазначити, що метод обрано не випадково, оскільки GAD-7 є зручним і швидким у використанні, що робить його доступним для широкого кола респондентів, особливо у контексті профілактики та ранньої діагностики тривожних розладів. Його запитання охоплюють ключові аспекти тривожності: нервову збудливість, труднощі у контролі занепокоєння, надмірне хвилювання та фізичні прояви тривоги. Такий комплексний підхід дозволяє отримати цілісне уявлення про вплив тривожності на повсякденне життя студентів, що є важливим для визначення ефективних стратегій корекції та адаптації. У нашому дослідженні GAD-7 був інтегрований у процес оцінювання як базовий інструмент для визначення рівня тривожності, а також для відслідковування змін після застосування корекційних програм.

Отримані дані до проведення тренінгу з використанням перформативних методик показали широкий спектр рівнів тривожності, що варіювалися від відсутності симптомів до клінічно значущих проявів. Загальна оцінка варіювалася від 0 до 21 балу, що дозволило класифікувати учасників за такими категоріями: клінічно значима тривожність (25%), помірна тривожність (40%), легка тривожність (20%) та відсутність тривожності (15%). Близько 40% респондентів повідомили про помірний рівень тривожності, що включав такі симптоми, як постійне занепокоєння, фізичне напруження та труднощі з концентрацією. Своєю чергою, 25% учасників продемонстрували результати понад 15 балів, що вказує на клінічно значущі симптоми, які суттєво впливають на їхнє повсякденне життя. Водночас, 15% респондентів не виявляли жодних симптомів тривожності, що може свідчити про їх здатність ефективно справлятися зі стресом завдяки стійким механізмам адаптації (див. рис. 1)/

Результати дослідження, проведеного серед 30 студентів, які брали участь у тренінгу з використанням перформативних та ігрових методик, свідчать про значне зниження рівня тривожності. За даними опитувальника GAD-7, частка студентів з клінічно значущим рівнем тривожності (15 і більше балів) скоротилася до 20% (6 осіб), що демонструють суттєві симптоми, такі як постійна напруга, труднощі в спілкуванні з однолітками та нездатність до розслаблення.

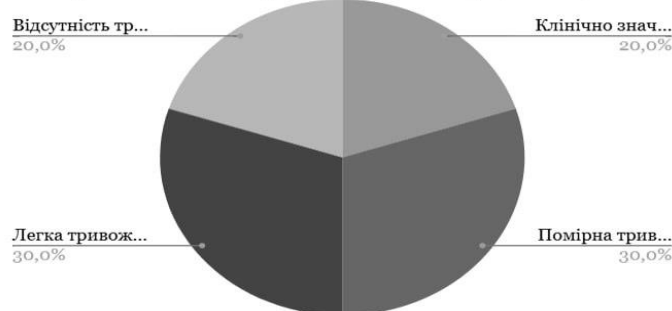
### Результати за опитувальником з генералізованої тривоги - GAD-7 (до)



**Рис. 1. Результати за опитувальником з генералізованої тривоги - GAD-7 (до)**

Помірна тривожність (10–14 балів) спостерігалася у 30% учасників (9 осіб), які повідомили про покращення у здатності справлятися зі своїми переживаннями, зокрема, завдяки навчанню технік саморегуляції. Ще 30% учасників (9 осіб) мали легкий рівень тривожності (5–9 балів), який не впливає на їхню повсякденну діяльність. Відсутність тривожності (0–4 бали) була зафіксована у 20% студентів (6 осіб), які зазначили про поліпшення емоційного благополуччя, зростання впевненості та активну участь у соціальній взаємодії (див. рис. 2).

### Результати за опитувальником з генералізованої тривоги - GAD-7 (після)



**Рис. 2. Результати за опитувальником з генералізованої тривоги - GAD-7 (після)**

Дані, отримані за допомогою тесту GAD-7, стали основою для статистичного аналізу, включаючи хі-квадрат тест, що дозволив оцінити статистичну значущість змін у рівнях тривожності до та після корекційної програми. Результати аналізу підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів ( $p < 0.05$ ), що дозволяє стверджувати про суттєвий вплив навчального середовища та обраних методик на рівень тривожності. Наприклад, у контрольній групі високий рівень тривожності був зафіксований у 40% учасників, тоді як у групі, яка використовувала перформативні та ігрові методики, цей показник був значно нижчим (див. таблицю 1). Це свідчить про ефективність інтеграції інноваційних підходів у психотерапевтичний процес, що дозволяє знизити рівень тривожності та сприяти покращенню психоемоційного стану.

Проведене дослідження підтвердило ефективність перформативних та ігрових методик у зниженні тривожності серед студентів. Учасники експериментальної групи не лише демонстрували нижчі показники тривожності, але й повідомляли про покращення свого психоемоційного стану. Такі інноваційні (нетрадиційні) педагого-психологічні підходи як рольові ігри, драматерапія та арт-терапія забезпечують активне залучення студентів до

процесу терапії, створюючи безпечний простір для вираження емоцій та переживань. Це підтверджується значущими результатами, отриманими за допомогою тесту хі-квадрат, які демонструють зниження тривожності у групі, де застосовувалися перформативні методики ( $\chi^2 = X.XX$ ;  $p = 0.XX$ ). Результати GAD-7 виявили, що студенти з клінічно значущою тривожністю (15 і більше балів) мали найбільшу потребу у психотерапевтичному втручанні. Застосування інноваційних методик дозволило зменшити інтенсивність симптомів у цієї категорії учасників, що позитивно позначилося на їхній академічній успішності та загальному благополуччі. Це підкреслює важливість інтеграції сучасних методів психологічної підтримки у навчальний процес.

Таблиця 1.

Результати хі-квадрат тесту: зміни рівнів тривожності учасників до та після тренінгу

Рівень тривожності	Спостережувані (O)	Очікувані (E)	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> / E
Відсутність тривоги	10	4	36	9.00
Низький рівень тривожності	8	6	4	0.67
Помірна тривожність	7	12	25	2.08
Клінічно значима тривожність	5	8	9	1.13
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		<b>12.9</b>

Аналіз даних за допомогою хі-квадрат тесту підтвердив статистично значущі відмінності у рівнях тривожності до і після тренінгу ( $\chi^2 = 12.88$ ,  $p < 0.05$ ). Перед тренінгом у більшості студентів (53.3%) спостерігалися помірна або клінічно значуща тривожність, тоді як після нього частка цих категорій суттєво скоротилася. Дані, демонструють розподіл спостережуваних та очікуваних частот, де значення хі-квадрату підтверджує ефективність втручання.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, інтеграція таких перформативних методик як рольові ігри, драматерапія та групова терапія, продемонструвала значний позитивний ефект. Студенти, які брали участь у тренінгу, відзначили поліпшення здатності до емоційного вираження, зменшення симптомів тривожності та зміцнення соціальних зв'язків. Це сприяло підвищенню їхньої адаптації до стресових ситуацій і покращило академічну успішність. Результати опитування свідчать, що студенти з помірною тривожністю навчилися застосовувати техніки саморегуляції для зменшення фізичних симптомів, таких як прискорене серцебиття або напруження. Учасники з легким рівнем тривожності вказали, що отримані навички дозволяють їм краще організувати свій час і уникати перевантаження. Тоді як ті, хто досягли стану відсутності високого рівня тривожності, відзначили зростання впевненості у своїх силах і здатності ефективно вирішувати навчальні завдання.

Результати дослідження свідчать про значне зниження рівня тривожності серед студентів після використання перформативних і ігрових методик. Зважаючи на це, подальші дослідження мають зосередитися на довгостроковому впливі цих методик, а також на їх інтеграції у навчальні програми для широкого впровадження в освітній процес. Також вбачає перспективу для емпіричної перевірки впливу перформативних методик на інші змінні, як-от емоційний інтелект, мотивація, саморефлексія та ціннісно-сміслові (життєві) настанови студентів.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Карповець, М. (2023). Психологічна методологія перформансу в освітньому процесі вищої школи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія», 16, 36-43. Взято з <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-36-43>.
- Ордатій, Н., & Ангельська, В. (2024). Дослідження стану психологічного здоров'я студентів-медиків в умовах воєнного стану. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 9(1), 1-3. Взято з <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/download/496/992/4718>.
- Тест для скринінгу тривожності (GAD-7). (б. д.). *Samopomi.ch*. Взято з <https://www.samopomi.ch/get-tested/test-dlja-skriningu-trivozhnosti-gad-7>.
- Aritzeta, A., Soroa, G., Balluerka, N., Muela, A., Gorostiaga, A., & Aliri, J. (2017). Reducing Anxiety and Improving Academic Performance Through a Biofeedback Relaxation Training Program. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 42(3), 193-202. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10484-017-9367-z>.
- Brown, F. (2014). The Healing Power of Play: Therapeutic Work with Chronically Neglected and Abused Children. *Children*, 1(3), 474-488. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/children1030474>.
- Defossez, C. M. (2022). *A Genuine Artifice, A Specific Vagueness: Psychotherapy, Performance, and the Practitioner [A dissertation in partial fulfillment for the degree of Doctor of Psychology, Antioch University of New England]*. Retrieved from <https://aura.antioch.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1788&context=etds>.
- Fischer-Lichte, E. (2009). Culture as Performance. Theatre History as Cultural History. *Modern Austrian Literature*, 42(3), 1-14. Retrieved from [https://ceteatro.pt/wp-content/uploads/2018/05/comunicacao\\_erika-bf9.pdf](https://ceteatro.pt/wp-content/uploads/2018/05/comunicacao_erika-bf9.pdf).
- Jiang, L., Alizadeh, F., & Cui, W. (2023). Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. *Healthcare*, 11(6), 839. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>.
- Macfarlane, B. (2014). Student Performativity in Higher Education: Converting Learning as a Private Space into a Public Performance. *Higher Education Research & Development*, 34(2), 338-350. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07294360.2014.956697>.
- Mental Health of Adolescents. (2024). *World Health Organization (WHO)*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Moula, Z. (2020). A Systematic Review of the Effectiveness of Art Therapy Delivered in School-Based Settings to Children Aged 5-12 years. *International Journal of Art Therapy*, 25(2), 88-99. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1751219>.

## REFERENCES

- Karpovets, M. (2023). Psykholohichna metodolohiia performansu v osvithnomu protsesi vyshchoi shkoly [Psychological Methodology of Performance in the Educational Process of Higher Education]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia», 16, 36-43. Vzyato z <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-36-43>. [in Ukrainian].
- Ordatii, N., & Anhelska, V. (2024). Doslidzhennia stanu psykholohichnoho zdorovia studentiv-medykiv v umovakh voiennoho stanu [Research on the Psychological Health of Medical Students under Martial Law]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 9(1), 1-3. Vzyato z <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/download/496/992/4718>. [in Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Ukrainian].

- Test dlia skryninhu tryvozhnosti (GAD–7) [Anxiety screening test (GAD–7)]. (b. d.). *Samopomi.ch*. Vzyato z <https://www.samopomi.ch/get-tested/test-dlja-skriningu-trivozhnosti-gad-7>. [in Ukrainian].
- Aritzeta, A., Soroa, G., Balluerka, N., Muela, A., Gorostiaga, A., & Aliri, J. (2017). Reducing Anxiety and Improving Academic Performance Through a Biofeedback Relaxation Training Program. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 42(3), 193-202. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10484-017-9367-z>. [in English].
- Brown, F. (2014). The Healing Power of Play: Therapeutic Work with Chronically Neglected and Abused Children. *Children*, 1(3), 474-488. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/children1030474>. [in English].
- Defosse, C. M. (2022). *A Genuine Artifice, A Specific Vagueness: Psychotherapy, Performance, and the Practitioner [A dissertation in partial fulfillment for the degree of Doctor of Psychology, Antioch University of New England]*. Retrieved from <https://aura.antioch.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1788&context=etds>. [in English].
- Fischer-Lichte, E. (2009). Culture as Performance. Theatre History as Cultural History. *Modern Austrian Literature*, 42(3), 1-14. Retrieved from [https://ceteatro.pt/wp-content/uploads/2018/05/comunicacao\\_erika-bf9.pdf](https://ceteatro.pt/wp-content/uploads/2018/05/comunicacao_erika-bf9.pdf) [in English].
- Jiang, L., Alizadeh, F., & Cui, W. (2023). Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. *Healthcare*, 11(6), 839. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>. [in English].
- Macfarlane, B. (2014). Student Performativity in Higher Education: Converting Learning as a Private Space into a Public Performance. *Higher Education Research & Development*, 34(2), 338-350. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07294360.2014.956697>. [in English].
- Mental Health of Adolescents. (2024). *World Health Organization (WHO)*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. [in English].
- Moula, Z. (2020). A Systematic Review of the Effectiveness of Art Therapy Delivered in School-Based Settings to Children Aged 5-12 years. *International Journal of Art Therapy*, 25(2), 88-99. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1751219>. [in English].

## THE EFFECTIVENESS OF PERFORMATIVE AND GAME METHODS IN PSYCHOTHERAPY OF STUDENTS' ANXIETY

**Maksym Karpovets**

PhD, Associate Professor,  
Director of the Institute of Social  
and Humanitarian Management,  
The National University of Ostroh Academy  
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>

**Oksana Sklyar**

Master's student, Speciality 053 Psychology,  
Department of Psychology,  
The National University of Ostroh Academy  
<https://orcid.org/0009-0000-9268-0522>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.395](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.395)

**Abstract.** *The analysis of modern research shows that anxiety is one of the most common emotional problems among students, which significantly affects their mental health, academic*

achievement, and social adaptation. Many stress factors, including academic demands, economic instability, and social isolation, cause an increased level of anxiety among students. This problem becomes particularly relevant in the conditions of the existential threat caused by the war, which increases the psycho-emotional burden on young people. In this regard, the use of effective methods of psychotherapeutic influence aimed at reducing the level of anxiety becomes essential.

The article examines the effectiveness of performative and game techniques in treating students' anxiety. The use of the GAD-7 technique for screening generalized anxiety made it possible to identify the dynamics of changes in the psycho-emotional state of students after the implementation of the training program. The study is based on an experimental sample of 30 students who were tested before and after applying the techniques. It has been proven that integrating approaches such as role-playing, drama therapy, and art therapy contributes to reducing anxiety levels and improving students' social and academic skills.

The empirical data obtained using chi-square statistical analysis confirmed the significance of the impact of the implemented methods ( $\chi^2 = 12.88, p < 0.05$ ). The proportion of students with clinically significant anxiety levels decreased from 25% to 20%, while the number of people without symptoms increased from 15% to 20%. The methodological basis of the study also allowed us to assess the positive impact of the training program on the development of emotional self-regulation, increased self-esteem and strengthened social ties among the participants. The study confirms the importance of a performative approach that focuses on bodily-emotional involvement, creative activity, and interactivity, which creates a safe space for emotional expression and adaptation to stressful situations.

Further research should aim to study the long-term impact of performative techniques on students' mental health and integration into the educational process. One should be paid attention to their impact on the development of emotional intelligence, motivation for learning, self-reflection, and the formation of value orientations. The results indicate the significant potential of performative games and drama therapy for developing innovative strategies for supporting the mental health of student youth in the face of modern challenges.

**Key words:** anxiety, performative techniques, play therapy, students, psychotherapy, GAD-7, social skills, emotional well-being.

Стаття надійшла до редакції 20.10.2024 р.

УДК 159.9.019.4:001.8(045)

**Клочек Лілія**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
<https://orcid.org/0000-0002-6450-3374>

**Щирук Ірина**

аспірантка кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
<https://orcid.org/0000-0001-8802-793>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.413](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.413)

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

***Анотація.** Стаття присвячена проблемі психологічної допомоги військовослужбовцям з посттравматичним стресовим розладом. Цей стан тлумачиться як психічний розлад, що виникає в результаті переживання військовослужбовцями психотравмуючих подій, спричинених бойовими діями, і виявляється в патологічних спогадах, нав'язливому поверненні до пережитого на війні, порушенні сну, надмірній емоційній збудливості, неадекватній готовності до супротиву, гіперчутливості у ситуації очікування нових екстремальних умов. Наводяться результати емпіричного дослідження, згідно яких констатовано посттравматичні стресові порушення у військовослужбовців, що перебували в зоні бойових дій. Зафіксована негативна динаміка розвитку емоційної та когнітивної сфери, що відображається в поведінці та схильності до девіацій і агресії. Актуалізується проблема надання комплексної професійної допомоги, де чільне місце займає психологічна допомога.*

*Згідно бачення авторів, вона має бути орієнтована на корекцію соціально-психологічної компетентності військовослужбовців, вирішення їхніх особистісних проблем та проблем взаємодії із навколишнім світом і оточуючими людьми. Розглядаються освітній, холістичний, соціальний, терапевтичний напрями психологічної допомоги особам з посттравматичним стресовим розладом. Акцентується увага на психолого-аксіологічному підході як методологічній основі розробки системи роботи з військовими з віддаленими наслідками посттравматичного стресового розладу. Ціннісно-сміслові сприймання ними дійсності відкриває можливості самоприйняття, прийняття інших, налагодження взаємодії із навколишнім світом, з собою та оточуючими людьми. Окреслюються перспективи вивчення умов розгортання особистісно-сміислової активності військовослужбовців, їхньої продуктивності в різних видах діяльності.*

***Ключові слова:** бойовий стрес, травматичний досвід, посттравматичний стресовий розлад, психолого-аксіологічний підхід.*

**Постановка проблеми.** Повномасштабні військові дії, що відбуваються в Україні впродовж останніх кількох років, суттєво впливають на розвиток суспільства й конкретної людини зокрема. Важкі переживання, психологічні травми, моральні потрясіння в період воєнного стану актуалізують проблеми наслідків стресогенних впливів та посттравматичного стресового розладу, особливо у військовослужбовців, які опинилися в епіцентрі бойових дій. Демобілізуючись або принаймні відновлюючись в умовах мирного

життя на відносно безпечних територіях країни, комбатанти через набутий травматичний досвід важко адаптуються до нових реалій, складно інтегруються в соціальне життя, переживають труднощі у віднаходженні внутрішньої рівноваги та готовності до повноцінної самореалізації. Постає необхідність вирішення проблеми психологічної допомоги постраждалим від наслідків війни та їх реабілітації ефективними засобами.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Психологічна наука володіє значною кількістю наукових розробок щодо надання психологічної допомоги людям з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), серед яких психодинамічна терапія, когнітивно-біхевіоріальна терапія психічних порушень, когнітивно-поведінкова терапія. Їхньою основою відповідно стали психоаналітичний, когнітивний, біхевіористичний підходи. Посттравматичний стресовий розлад, явища, з ним пов'язані, та проблема надання кваліфікованої психологічної допомоги часто виступали предметом вивчення вчених, які здійснювали дослідження у межах цих та інших підходів. Зокрема, Пушкарьов, Доморацький, Гордєєв вивчали специфіку проявів ПТСР. Нечипоренко досліджував різновиди ПТСР. Литвинцева, Снедкова, Малікова, Саламатова; Ліндемман свою наукову увагу акцентували на психічних станах особистості при прояві реакції патологічного горя. Тарабріна визначила вплив травматичного стресу на психіку людини. Сидоров, Літвінцев, Лукманов аналізували психологічні стани ветеранів різних воєн. Предметом вивчення Мельник (2019) були особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Дослідниця обґрунтувала важливість розвитку у військовослужбовців навичок соціальної адаптації. Попелюшко (2021) досліджував проблему реабілітації комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів та визначив психолого-аксіологічні засади відновлення їхньої повноцінної функціональності.

На сучасному етапі розвитку української психологічної науки є потреба у подальшому вивченні проблеми психологічної допомоги військовослужбовцям, які в умовах бойового стресу зазнали психологічних травм і яким властивий посттравматичний стресовий розлад. Актуалізується проблема віднаходження методів і засобів, що, з одного боку, ґрунтуватимуться на існуючому досвіді психологічної допомоги такій категорії людей, а з іншого, відкриють нові можливості для вирішення їхніх психологічних проблем.

**Мета статті.** На основі теоретичного та емпіричного вивчення проблеми посттравматичного стресового розладу розглянути особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям з ПТСР, зупинитися на перевагах застосування у роботі з ними психолого-аксіологічного підходу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Бойова діяльність військовослужбовців, які беруть участь у воєнних діях, відбувається в особливих, екстремальних умовах, пов'язаних із постійним ризиком і небезпекою для життя. Ці умови передбачають вияв надзвичайної відповідальності за рішення, що приймаються; характеризуються складністю виконуваних функцій, посиленням темпом діяльності, часто монотонністю роботи в умовах очікування сигналу до екстремальних дій, дефіцитом часу на виконання необхідних дій тощо. Дослідник Попелюшко (2021) зауважував, що кожен, хто перебуває в умовах війни, переживає бойовий стрес, починаючи із виникнення загрози життю на початку участі у бойових діях і закінчуючи виходом із їх зони. Під поняттям бойового стресу вчений розумів «багаторівневий розвиток адаптаційної активності організму комбатанта в умовах бойових дій, що супроводжується тиском на механізми реактивної саморегуляції та фіксацією специфічних адаптаційних психофізіологічних змін»

Якщо бойовий стрес переживається під впливом надзвичайно інтенсивних стресових факторів, то він чинить психотравмувальну дію і має негативні вияви – сильні деструктивні переживання, послаблення роботи інтелекту, загальмованість пам'яті та мислення, неконтрольовані емоційні вияви, слабку саморегуляцію, зниження працездатності та продуктивності діяльності (Блінов, 2019).

Одним із наслідків переживання бойового стресу є бойова психологічна травма, яка характеризується деформацією психологічних механізмів саморегуляції, призводить до різного ступеня складності розладів психіки військовослужбовця. Психологічні наслідки травматичного стресу в своєму крайньому прояві виражаються в посттравматичному стресовому розладі. ПТСР визначається як психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравмуючих подій, таких, наприклад, як безпосередні бойові дії чи пережиті страхи війни.

Як відомо, діагноз ПТСР був введений у практику у 80-х роках минулого століття, а критерії захворювання були переглянуті у 2013 році. У результаті перегляду діагностичних критеріїв ПТСР Американською психіатричною асоціацією посттравматичний стресовий розлад було переміщено з класу «розлади тривоги» у новий клас – «розлади, зумовлені травмою та стресором». Всі стани, котрі внесли до цієї класифікації, передбачають такий діагностичний критерій як «експозиція до травми або стресової події» (Blanchard, Jones-Alexander, Buckley, Forneris, 1996).

Головними симптомами ПТСР є невмотивована пильність, пов'язана з постійним відчуттям загрози; вибухова реакція; загальмованість емоцій, що зумовлює складність налагодження близьких і дружніх стосунків з оточуючими та виключає переживання радості й задоволення від спілкування; вияви вербальної та невербальної агресії; порушення пам'яті та концентрації уваги; загальна тривожність, яка виявляється на фізіологічному та психологічному рівні – у постійному хвилюванні, різних параноїдальних тенденціях; неконтрольований гнів, який зазвичай виникає внаслідок вживання алкоголю чи інших шкідливих речовин; зловживання наркотичними та лікарськими речовинами з метою зниження інтенсивності посттравматичних синдромів; мимовільне і непередбачуване пожвавлення травматичного досвіду через надзвичайно яскраві спогади, що тривають від кількох секунд до кількох годин; галюцинативні хвилювання як особливий різновид небажаних спогадів про травмуючі події, коли людина перебуває в стані, схожому до попередньо пережитого в стресових ситуаціях загрози життю; безсоння, спричинене нічними жахами, високим рівнем тривожності, нездатністю зняти напругу тощо, думки про самогубство; почуття провини (Шавердян, 1998)

Для особистості з ПТСР, згідно поглядів дослідника Жане, характерні такі прояви:

- дисфункціонально збережені травматичні спогади, які надзвичайно сильно турбують людину і не дають їй можливості скласти у своїй свідомості послідовний опис життєвих подій, відрефлексувавши минуле й адекватно сприймаючи теперішнє;
- психологічні захисти – неусвідомлювані процеси, що попереджають проникнення у свідомість небажаних посттравматичних картин і неприйнятних переживань. Це захисти запобігання, коли залучаються всі види адиктивної поведінки; захисти ідеалізації, тобто позитивні ментальні образи – нереалістичні та дисфункціонально перебільшені, що можуть стосуватися як інших людей, так і самого суб'єкта ПТСР, і блокують усвідомлення непропрацьованого посттравматичного матеріалу; захист сорому, а саме недоречне самозвинувачення за негативні події, що були фактично неконтрольованими;
- дисоціативна структура особистості, що виявляється у поділі особистості на сепаровані ідентичності, частини, які можуть бути неусвідомлюваними або частково усвідомлюваними;
- проблеми у регулюванні афективних виявів (Попелюшко, 2021).

Військовослужбовцям із ПТСР часто властиві патологічні спогади (що виявляються у нав'язливих поверненнях до ситуацій війни), порушення сну, амнезія на ряд травматичних подій, надмірна емоційна збудливість, неадекватна готовність до супротиву, гіперчутливість у ситуації очікування нових екстремальних умов.

Для того, щоб визначити, які наслідки для військовослужбовців має переживання ними бойового стресу і пов'язаної з ним травматизації психіки, у межах первинного

обстеження і діагностики ПТСР, ми застосували опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL – 5, заснований на критеріях діагностики DSM-5. PCL – 5 є інструментом самооцінки досліджуваними наявності та ступеня вираженості симптомів ПТСР. Ця методика дає інформацію про те, як досліджувані оцінюють власний психічний стан. Згідно умов проведення методики, учасникам емпіричного дослідження задавалися 20 запитань, які вказували реакції, що виникають після травматичного досвіду - як відповідь на сильний стрес. Згідно концепції методики, запропоновані запитання передбачають вибір відповіді, що відображає ступінь значущості проблеми, яка турбує досліджуваного впродовж останнього часу (орієнтовно місяця).

При обробці отриманих даних відповіді на питання оцінювалися згідно шкали Лайкерта, за якою 0 балів присвоювалося, коли симптом не був зафіксований на момент дослідження; отримані 5 балів означали, навпаки, максимальний ступінь його вияву. Якщо набрана кількість балів становила 38, це свідчило про наявність в учасників експерименту посттравматичного стресового розладу (Попелюшко, 2021). Всього в емпіричному дослідженні брали участь 105 військовослужбовців – учасників бойових дій.

За результатами аналізу специфіки посттравматичних стресових порушень у військовослужбовців, що перебували в зоні бойових дій, нами виявлено наступне. Кількість військових без ознак психічної дезадаптації становила 4,76 %. Зовні вони не виявляли незадоволення станом свого здоров'я – ні фізичного, ні психічного. Військові, яким були властиві ознаки психічної дезадаптації, становили 13,33 % від загальної кількості учасників експерименту. Погіршення у перебігу процесів уваги й пам'яті було властиве 75,24 % досліджуваних. На головний біль страждали 88,57 %. Швидку втомлюваність мали 89,52 %, і порушення сну спостерігалось також у 89,52 %. У процесі діагностики нами було виявлено емоційно-афективні, когнітивні та поведінкові порушення, які раніше не спостерігалися у досліджуваних: гнів, агресивність – у 80,00 %; тривожність, панічні атаки – у 69,52 %; самотність – у 80,00 %; почуття провини – у 88,57 %; порушення сну й слабкість – у 69,52 %; уникнення думок і спогадів – у 89,52 %; погіршення пам'яті, зниження концентрації уваги – у 50,48 %. У процесі психодіагностики ми передусім акцентували увагу на психологічних показниках, але соматичні прояви та показники фізичного стану досліджуваних підтверджували важкість протікання психоемоційної травми у осіб, постраждалих внаслідок бойового стресу.

Отримані дані є результатом первинної діагностики. Втім вони засвідчують необхідність вирішення проблеми надання професійної допомоги військовим, для яких властиві констатовані вище показники. Для розгортання наукових розвідок у цьому напрямку потрібно зважати на вид ПТСР за вираженістю симптомів (виражений, помірно виражений, легкий), посттравматичні особистісні зміни, які є наслідком перенесених військовослужбовцями психічних травм (власне ПТСР, розлади адаптації, ПТСР у поєднанні з розладами адаптації) [3], етап розвитку ПТСР. Щодо останнього, то, як зауважував Лукашенко, вивчення проблеми посттравматичного стресового розладу дало можливість науковцям на основі вираженої стійкої симптоматики виокремити три основних етапи – невротичних реакцій на стресогенні події (що триває від 3 до 12 місяців), невротичних і патохарактерологічних станів (що розвивається через 1-5 років після перенесеного бойового стресу), невротичного й патологічного розвитку особистості (який триває понад 3 роки, є завершальним етапом ПТСР і переходом його у хронічну форму).

При розробці методів і обґрунтуванні заходів, спрямованих на нормалізацію стану військовослужбовців потрібно зважати на симптоматику ПТСР різних видів, на різних етапах його розвитку, на диференціацію посттравматичних особистісних змін.

На сьогодні не існує усталеної точки зору щодо психокорекції посттравматичного стресового розладу. Одні дослідники вважають, що ПТСР – це виліковний розлад, а інші – що його симптоми повністю непереборні. Не викликає сумнівів твердження, що ПТСР зазвичай викликає порушення в соціальній, професійній, сімейній та інших важливих сферах

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

життєдіяльності людини. Очевидним є те, що робота, спрямована на подолання ПТСР, складна, тривала, а її результат важко наперед спрогнозувати, оскільки вона включає комплекс професійних дій лікарів і психологів. Стосовно останніх, то вони забезпечують надання психологічної допомоги, орієнтованої на корекцію соціально-психологічної компетентності військовослужбовців, вирішення їхніх особистісних проблем та проблем взаємодій з навколишнім світом і оточуючими людьми.

Дослідники виділяють чотири основні напрями психологічної допомоги людям з ПТСР.

1. Освітній напрям, який включає в себе інформаційну підтримку, обговорення книг, статей, знайомство в загальних рисах з проблемою ПТСР – на рівні фізіології та психології. Приміром, елементарне знайомство з діагностичною симптоматикою ПТСР може допомогти учаснику бойових дій усвідомити те, що його переживання і труднощі не унікальні, а, навпаки, є нормальною реакцією людини, яка опинилася в складній ситуації. Таке розуміння сприяє здійсненню контролю за своїм станом, а з часом – застосування засобів і методів, які сприятимуть одужанню.

2. Холістичний напрям, у межах якого застосовується група методів цілісної роботи зі здоров'ям. Фахівці, які працюють у напрямі формування у військовослужбовців здорового способу життя, відзначають, що фізична активність, правильне харчування, духовність і розвинуте почуття гумору є значним внеском в одужання. Здоровий спосіб життя – з достатньою фізичною активністю, нешкідливим харчуванням, відсутністю зловживання алкоголем, відмовою від наркотиків, униканням вживання збуджуючих поживних речовин (наприклад, кофеїну), зі здатністю іронічно ставитися до неприємних подій – створюють основу для відновлення після травматичних подій, сприяють відновленню якості життя та активують здатності людини до відновлення, наявність яких у себе вона не усвідомлювала.

3. Соціальний напрям включає методи, спрямовані на формування та збільшення соціальної підтримки та соціальної інтеграції учасників бойових дій. Сюди також можна віднести заходи, спрямовані на розвиток міжособистісної мережі самопомоги, а також формування офіційних громадських організацій, які надають підтримку людям з ПТСР.

4. Терапевтичний напрям презентується обґрунтуванням доцільності психокорекції та психотерапії як систем психологічного впливу, спрямованого на опрацювання травматичного досвіду, що в комплексі з фармакотерапією передбачає усунення окремих симптомів ПТСР.

Психотерапевтичні методи для роботи з ПТСР досить різноманітні. Вони включають:

- методи раціональної психотерапії, що сприяють роз'ясненню причин, які призвели до ПТСР;
- методи психічної саморегуляції, а саме аутотренінг, прогресивна м'язова релаксація, активна візуалізація позитивних образів, що допомагають зняти симптоми напруги і тривоги;
- методи когнітивної психотерапії, які дають можливість переосмислити дезадаптивні думки і змінити негативні установки;
- методи особистісно-орієнтованої терапії, що дозволяють змінити ставлення потерпілого до психотравмуючої ситуації і сформулювати відповідальність перед собою за власне ставлення до неї;
- методи позитивної терапії та гештальт-підходу, які сприяють актуалізації прихованих можливостей і резервів військовослужбовців у подоланні ПТСР.

Попелюшко обґрунтував доцільність застосування психолого-аксіологічного підходу як методологічної основи розробки системи психологічної допомоги особам з віддаленими наслідками ПТСР. Проведене вченим дослідження засвідчило дієвість комплексної програми, зміст якої передбачає заходи, спрямовані на ціннісно-сміслову сприйняття комбатантами дійсності на когнітивному, афективному, конативному рівнях. Усвідомлення,

особистісне ставлення до реальності, формування комбатантами бачення себе в соціальному середовищі, перегляд і реконструкція власної системи цінностей, рефлексія на свої поведінкові реакції – все це сприяє налагодженню взаємодій військовослужбовців з навколишнім світом і з собою, стає джерелом їхньої особистісно-сислової активності та продуктивності в різних видах діяльності.

Для нас є близькими вихідні положення психолого-аксіологічного підходу. Ми вбачаємо перспективність його використання в роботі з військовослужбовцями з ПТСР при розробці системи заходів, спрямованих на подолання у них наслідків ПТСР та інтеграцію в мирне життя.

### **Висновки і перспективи подальших розвідок.**

1. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців є психічним розладом, що виникає в результаті переживання ними психотравмуючих подій, спричинених бойовими діями, і виявляється в патологічних спогадах, нав'язливому поверненні до пережитого на війні, порушенні сну, надмірній емоційній збудливості, неадекватній готовності до супротиву, гіперчутливості у ситуації очікування нових екстремальних умов.

2. За результатами емпіричного дослідження констатовано посттравматичні стресові порушення у військовослужбовців, що перебували в зоні бойових дій. Має місце негативна динаміка розвитку емоційної та когнітивної сфери, що знаходить вияв у девіантній поведінці та в агресивних діях.

3. Виявлене актуалізує проблему надання комплексної професійної допомоги, де психологічна допомога є вагомим компонентом і орієнтована на корекцію соціально-психологічної компетентності військовослужбовців, вирішення їхніх особистісних проблем та проблем взаємодій із навколишнім світом і оточуючими людьми. Розрізняють освітній, холістичний, соціальний, терапевтичний напрями психологічної допомоги особам з посттравматичним стресовим розладом.

4. Психолого-аксіологічний підхід як методологічна основа розробки системи роботи з військовими з віддаленими наслідками посттравматичного стресового розладу є найбільш прийнятним, оскільки пояснює роль ціннісно-сислового сприймання дійсності особою з ПТСР, відкриває можливості самоприйняття, прийняття інших людей, налагодження взаємодій із навколишнім світом, з собою та з оточуючими людьми.

Наступні дослідження варто присвятити висвітленню особливостей роботи з ціннісно-сисловою сферою військовослужбовців з ПТСР; продемонструвати, як це сприяє формуванню в осіб, які переживали тривалий бойовий стрес і які мають важкий травматичний досвід, ціннісного ставлення до себе, самоприйняття та прийняття навколишнього світу у різноманітності його проявів; окреслити можливості продуктивної інтеграції в звичне життя або віднаходження ресурсу повертатися з новими силами на фронт і бути ефективними у військовій справі.

### **СПИСОК ПОСИЛАНЬ**

- Блінов, О. А. (2019). Бойова психічна травма. Київ: Талком.
- Лукашенко, М. Ю. (2019) Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки. *Юридична психологія*.1 (24). 32-38.
- Мельник, О. В. (2019) Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. (Дисертація кандидата психол. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ.
- Попелюшко, Р. П. (2021) Психолого-аксіологічні засади реабілітації комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів. (Дисертація доктора психол. наук. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021., 446 с.
- Шавердян, Г.М. (1998) Травматический стресс: психические расстройства и развитие личности. Ереван: Зангак-97.
- Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

Blanchard, E. B. Jones-Alexander, J., Buckley T. C., Forneris, C. A (1996) Psychometric properties of the PTSD Checklist (PCL) Behav. Res. Ther. Vol. 34 (8). P. 669–673.

## REFERENCES

- Blinov, O. A. (2019). Boiova psykhična travma. Kyiv: Talkom.
- Lukashenko, M. Yu. (2019) Travmatychnyi dosvid viiskovykh dii yak chynnyk deviantnoi povedinky. Yurydychna psykholohiia. 1 (24). 32-38.
- Melnyk, O. V. (2019) Vikovi osoblyvosti adaptatsii uchasykiv boiovykh dii do umov myrnoho zhyttia. (Dysertatsiia kandydata psykhol. nauk). Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv.
- Popeliushko, R. P. (2021) Psykholoho-aksiolohichni zasady reabilitatsii kombatantiv pry viddalenykh naslidkakh stresohennykh vplyviv. (Dysertatsiia doktora psykhol. nauk. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv, 2021., 446 s.
- Shaverdian, H.M. (1998) Travmatycheskyi stress: psykhycheskye rasstroistva y razvytye lychnosti. Erevan: Zanhak-97.
- Blanchard, E. B. Jones-Alexander, J. Buckley T. C., Forneris, C. A (1996) Psychometric properties of the PTSD Checklist (PCL) Behav. Res. Ther. Vol. 34 (8). P. 669–673.

## PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR MILITARY SERVICEMEN WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

**Liliia Klochek**

Doctor of psychological sciences, professor,  
professor of the Department of Psychology & Social Work  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University  
<https://orcid.org/0000-0002-6450-3374>

**Iryna Shchyruk**

postgraduate student  
of the Department of Psychology & Social Work  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University  
<https://orcid.org/0000-0001-8802-793>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.413](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.413)

**Abstract.** *The article is devoted to the problem of psychological assistance to military personnel who have experienced prolonged combat stress, have acquired traumatic experience and have post-traumatic stress disorder. This condition is interpreted as a mental disorder arising as a result of the military personnel's experience of psychotraumatic events caused by combat operations. It is manifested through pathological memories, obsessive return to what was experienced in the war, sleep disturbance, excessive emotional excitability, inadequate readiness to resist, hypersensitivity in the situation of expectation of new extreme conditions. The results of an empirical study are presented, according to which post-traumatic stress disorders were observed in military personnel who were in the combat zone. The negative dynamics of the development of the emotional and cognitive sphere are noted, which is reflected in behavior and a tendency to deviations and aggression.*

*The problem of providing comprehensive professional assistance is actualized, with psychological assistance occupying a prominent role. According to the authors' vision, it should be focused on correcting the social and psychological competence of military personnel, solving their personal problems and problems of interaction with the surrounding world and people around them. Educational, holistic, social and therapeutic directions of psychological assistance to persons with*

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

*post-traumatic stress disorder are considered. Attention is focused on the psychological and axiological approach as a methodological basis for developing a system of work with military personnel with long-term consequences of post-traumatic stress disorder. Their value-semantic perception of reality opens up possibilities for self-acceptance, acceptance of other people, and establishing interactions with the surrounding world, with themselves and people around them. Prospects for studying the conditions for the deployment of personal and semantic activity of military personnel, their productivity in various types of activity are outlined.*

**Key words:** *combat stress, traumatic experience, post-traumatic stress disorder, psychological and axiological approach.*

*Стаття надійшла до редакції 24.11.2024 р*

УДК 159.923

**Коваль Вадим**кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури і спорту.Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»  
<https://orcid.org/0009-0000-4659-8819>DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.412](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.412)

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У ДИТЯЧОМУ СПОРТІ

**Анотація.** Психологічний супровід у дитячому спорті є важливим інструментом для забезпечення емоційного та психічного благополуччя дітей, які займаються спортом. Він включає в себе індивідуальний підхід до кожної дитини, розвиток внутрішньої мотивації, допомогу в подоланні стресових ситуацій, а також підтримку у соціальній адаптації та взаємодії в спортивному колективі. Психологічна підтримка сприяє формуванню здорової самооцінки, емоційної стійкості та допомагає дітям справлятися з труднощами, що виникають у процесі тренувань та змагань. Важливим аспектом є робота з батьками та тренерами для забезпечення гармонійного розвитку дитини. Психологічний супровід дозволяє оптимізувати процес спортивної підготовки та мінімізувати негативний вплив стресу, що важливо для досягнення успіхів і підтримки загального благополуччя молодих спортсменів. основні аспекти психологічного супроводу дітей у спорті: підтримка мотивації; подолання стресу та тривожності; розвиток соціальних навичок; розвиток емоційної стійкості; психологічна підготовка до невдач та поразок; індивідуальний підхід та психологічна підтримка; психологічна реабілітація після травм; розвиток концентрації та уваги; робота з батьками та тренерами; підготовка до дорослого спорту.

Процес психологічного супроводу дітей у спорті можна поділити на кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та завдання. Розкрито наступні етапи: підготовчий етап (оцінка психологічного стану, підготовка до тренувань, формування початкової мотивації), етап адаптації (соціальна адаптація, емоційна підтримка, індивідуальна підтримка), етап розвитку мотивації та психологічної стійкості (робота з мотивацією, розвиток психологічної стійкості, підтримка позитивного образу себе), етап оптимізації результатів (аналіз досягнень, корекція психологічних бар'єрів, психологічна підтримка під час змагань), етап реабілітації після травм та стресових ситуацій (реабілітація після травм, психологічне відновлення після стресових ситуацій), етап професіоналізації (робота з високими вимогами, підготовка до змагань міжнародного рівня, підтримка довготривалих спортивних кар'єр).

**Ключові слова:** психолог, психологічний супровід, фізична культура, спорт, діти, тренер.

**Постановка проблеми.** Потреба психологічного супроводу дітей у спорті обумовлена необхідністю створення здорових умов для фізичного і психоемоційного розвитку молодих спортсменів. Психологічна підтримка допомагає дітям подолати труднощі, пов'язані зі стресом, травмами, соціальною адаптацією та досягненням високих результатів, що є ключовими факторами для їхнього успішного розвитку як у спорті, так і в повсякденному житті. Актуальність проблеми психологічного супроводу дітей у спорті зростає на фоні збільшення уваги до фізичного та емоційного здоров'я дітей у спортивній

діяльності. В останні роки спорт став важливою частиною життя багатьох дітей, і тому психологічна підтримка в цій сфері набуває особливого значення.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Проблема психологічного супроводу дітей у спорті відображена у дослідженнях Шаповалова, Бажанюк та Камишин (2014). Теоретичні засади проблеми розглядаються у працях Волкова (1997), Корольова (2006). Підготовка спортсменів через феномен обдарованості розглядається у дослідженнях Кремінського (2004). Дослідження Занюк (1999) описують психологію мотивації та емоцій, зокрема у спорті. Кокун (2006) наголошує на необхідності фізичної культури в житті кожної дитини як складової її здорового способу життя. Вчені Приступа та Пилат (1991) розкривають різні аспекти національної фізичної культури в Україні. Наголошує на подоланні негативізмів у спорті Третьак (2005), зокрема перенаправлення цього досвіду на збільшення творчого потенціалу особистості.

**Метою статті** є висвітлення результатів теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми психологічного супроводу у дитячому спорті; визначення етапів, які через які реалізовується цей процес.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психологічний супровід дітей – це процес, спрямований на забезпечення психологічної підтримки та розвитку дітей, що охоплює різні аспекти їхнього емоційного, когнітивного та соціального становлення. Психологічний супровід може бути спрямований на покращення загального психоемоційного стану дітей, розвиток їхніх навичок адаптації до соціальних умов і навчання, а також на подолання психологічних проблем та труднощів, які виникають у різних сферах їхнього життя. Вчені Шаповалов, Бажанюк та Камишин (2014) розглядають питання крізь призму роботи з спортивно обдарованими дітьми. Спорт, безумовно, має позитивний вплив на фізичний розвиток дитини, але він також може бути джерелом стресу, занепокоєння та психологічних труднощів. Діти, які займаються спортом, можуть переживати нервову напругу, зокрема через високі вимоги, очікування результатів, переживання з приводу змагань або порівнянь із іншими. У таких ситуаціях психологічний супровід допомагає їм подолати емоційні труднощі, розвивати психологічну стійкість, а також навчитися управляти стресом.

Психологічний супровід дітей є важливим для їхнього гармонійного розвитку та благополуччя. Це комплексний підхід, який враховує потреби та особливості дитини, її емоційний і соціальний розвиток. Супровід психолога допомагає дітям подолати труднощі, розвинути позитивні соціальні і психологічні навички, а також створити здорову основу для їхнього дорослого життя. Особливість психологічного супроводу у дитячому спорті полягає в тому, що є важливим аспектом для розвитку дітей, адже спорт для малечі може мати значний вплив на формування особистості, соціальних навичок і емоційного здоров'я. Психологічний супровід включає комплекс заходів, які допомагають дитині адаптуватися до спортивної діяльності, подолати психологічні труднощі та досягти кращих результатів. До основних аспектів психологічного супроводу дітей у спорті належить: підтримка мотивації; подолання стресу та тривожності; розвиток соціальних навичок; розвиток емоційної стійкості; психологічна підготовка до невдач та поразок; індивідуальний підхід та психологічна підтримка; психологічна реабілітація після травм; розвиток концентрації та уваги; робота з батьками та тренерами; підготовка до дорослого спорту.

У дослідженнях Рибковського, Терещенко (2004) розкривається питання психологічного навантаження та високих вимог до дітей, які займаються спортом. Науковий інтерес вчених становить мотивація в управлінні спортивним тренуванням. Спортивний процес, особливо в умовах високих досягнень, часто супроводжується великим психологічним навантаженням. Вихованці спортивних шкіл або секцій зіштовхуються з постійним оцінюванням результатів, а також з великим тиском з боку тренерів чи батьків. Така ситуація може призвести до розвитку стресу, тривожності або навіть депресії. Тому

психологічний супровід необхідний для мінімізації цих ризиків, а також для розвитку здорової мотивації та самооцінки.

Важливими аспектами є формування внутрішньої мотивації (психологічний супровід допомагає дітям розвивати інтерес до занять спортом, підтримує внутрішню мотивацію через позитивне підкріплення досягнень та результатів, а не лише через зовнішні нагороди) та встановлення реалістичних цілей (важливо допомогти дитині ставити досяжні цілі, що відповідають її віковим можливостям. Це знижує рівень стресу та забезпечує відчуття досягнення). У свою чергу Осика (2006) наголошує на формуванні мотивації та цілеспрямованості. Вважає, що для досягнення високих результатів у спорті важливою є мотивація. Психолог допомагає дитині розвивати внутрішню мотивацію, щоб вона не лише змагалася заради нагород чи схвалення з боку дорослих, а й знаходила задоволення в самому процесі тренувань і самовдосконалення. Психологічний супровід сприяє встановленню реалістичних цілей, а також підтримує дітей в моменти поразок, допомагаючи їм зберігати позитивний настрій і прагнення до досягнення нових вершин.

У публікація Третяк (2005) знаходимо питання подолання травм та реабілітації після них. Травми, як фізичні, так і психологічні, є частими супутниками спортивної діяльності. Для багатьох дітей травма може стати великим стресом, а в разі її повторення – причиною втрати впевненості у своїх силах. Психологічний супровід у процесі реабілітації після травм допомагає дитині повернутися до спорту, знову відчувати себе впевненою та мотивованою для подолання труднощів [9]. Деякі діти можуть мати схильність до тривожності, низької самооцінки або переживати депресивні стани, які можуть погіршити їхні спортивні досягнення. Психологічний супровід в таких випадках допомагає з'ясувати причини цих проблем, впоратися з емоційними труднощами і покращити загальний психоемоційний стан дитини. Вчені наголошують на необхідності зменшення спортивного стресу. Як показують дослідження Третяк (2005), спорт для дітей може викликати стрес, особливо якщо вони відчувають надмірний тиск через очікування батьків чи тренера. Психолог працює над зниженням рівня тривожності та допомагає дітям розвивати стійкість до стресових ситуацій. Особливу увагу слід приділяти періоду підготовки до змагань. Психологічний супровід перед важливими змаганнями включає вправи на релаксацію, дихальні техніки та візуалізацію для заспокоєння та фокусування.

Одним із важливих аспектів психологічного супроводу дітей в спорті є психологічна підготовка до невдач та поразок. Спорт включає як перемоги, так і поразки. Важливо навчити дитину правильно ставитись до поразок, використовувати їх як можливість для навчання та росту. Необхідно проводити роботу з почуттям розчарування. Психолог допомагає дитині долати розчарування після невдач, допомагаючи їй зберегти позитивне ставлення до тренувань та спортивної діяльності в цілому.

Корольов (2006) розглядає питання соціальної адаптації та розвитку соціальних навичок. На думку вченого спортивні заняття сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, взаємодія в команді, а також навички управління конфліктами. Психологічний супровід допомагає дітям краще адаптуватися до командної роботи, справлятися з емоційними труднощами в міжособистісних стосунках, наприклад, з іншими спортсменами чи тренером. На думку дослідників Шаповалова, Бажанюк, Камишина (2014) важливим фактором є співпраця в команді. Для дітей, які займаються командними видами спорту, психологічна підтримка важлива для розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, взаємодія, розвиток комунікації з іншими спортсменами. Вчені наголошують і на необхідності систематичної роботи з конфліктами. У дитячому спорті можуть виникати конфлікти між дітьми або з тренером. Психолог допомагає дітям навчитись правильно вирішувати конфліктні ситуації, проявляти терпимість і взаємоповагу. Вчені Приступа та Пилат (1991) наголошують на вчасній підготовці дітей до дорослого спортивного життя. На їхню думку для дітей, які серйозно займаються спортом, дуже важливою є психологічна підготовка до дорослого спортивного життя. Це включає підтримку в моменти змін, як-от

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

перехід від аматорського спорту до професіонального рівня, або ж адаптацію до нових, більш вимогливих тренувальних програм. Психологічний супровід забезпечує плавний перехід і допомагає зберегти здорову мотивацію та позитивне ставлення до спорту. У дослідження Волова (1997) зустрічаємо тезу про те, що слід значну вагу приділяти розвитку концентрації та уваги. Це покращення фокуса – психологічний супровід включає вправи на розвиток концентрації уваги, що допомагає дітям зосереджуватись на завданнях та тренуваннях, покращує їхні показники в змаганнях. А також слід доповнювати роботу техніками візуалізації. Візуалізація є ефективним інструментом для підвищення спортивних результатів. Діти можуть уявляти себе успішно виконуючими завдання чи досягати мети, що підвищує їхню впевненість у своїх силах [1].

Також важливу роль відіграє психологічна підтримка батьків і тренерів. Так, психологічний супровід важливий не лише для самих дітей, а й для їх батьків та тренерів. Вони відіграють ключову роль у розвитку дитини в спорті, і їхнє розуміння психологічних аспектів спорту допомагає створити підтримуюче і здорове середовище для дитини. Психологічні консультації для батьків і тренерів можуть допомогти уникнути перенавантаження дитини, а також сформувати здорову атмосферу в команді чи спортивній групі. Загалом вчені наголошують на важливості забезпечення здорового балансу між спортом і іншими аспектами життя. Діти, які активно займаються спортом, можуть зіштовхуватися з труднощами в балансуванні між спортивною діяльністю, навчанням, особистим життям і відпочинком. Психологічний супровід допомагає дітям організувати свій час таким чином, щоб не виникало перевантажень і дитина могла отримувати позитивні емоції як від спорту, так і від інших сфер життя. Дослідження вчених в різних суміжних галузях дозволяють стверджувати що досить важливим питанням є розвиток емоційної стійкості у дітей. Першочергово – це контроль емоцій (за Занюк (1999)). Діти, що займаються спортом, можуть мати труднощі з контролем своїх емоцій (агресія, розчарування, занадто висока самокритика). Психолог допомагає дітям навчитися справлятися з негативними емоціями і підтримує розвиток самоконтролю. Важливу роль відіграє також позитивна самооцінка. Важливо працювати над підвищенням самооцінки дітей через позитивні тренування і підтримку від тренера та батьків є важливим аспектом психологічного супроводу.

У кожної дитини є свої особливості – когнітивні, емоційні, фізичні. Індивідуальний підхід до кожної дитини дозволяє правильно побудувати психологічну підтримку, враховуючи її здібності, темперамент, рівень стресостійкості. Свою роль відіграє і підтримка тренера. Важливо, щоб тренер мав базові психологічні знання та вмів створювати позитивну атмосферу для дітей, мотивувати їх і підтримувати у важких ситуаціях.

Процес психологічного супроводу дітей у спорті можна поділити на кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та завдання.

1. Підготовчий етап. На цьому етапі важливо оцінити психологічний стан дитини, її мотивацію до занять спортом, а також сформувати позитивний психологічний клімат. До завдань підготовчого етапу належать:

- оцінка психологічного стану: психолог проводить первинну діагностику емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки та готовності до спортивних навантажень;
- підготовка до тренувань: створення позитивного та підтримуючого середовища для дитини, що дозволяє їй комфортно входити в спортивний процес;
- формування початкової мотивації: дитина має чітко зрозуміти, чому вона займається спортом, і отримати стимул для досягнення результатів. Важливо встановити здорову мотивацію (внутрішня мотивація) до занять.

2. Етап адаптації. Під час цього етапу дитина адаптується до нових вимог спортивного життя. Це може включати фізичні навантаження, взаємодію з тренером та іншими спортсменами, а також нові соціальні ролі в спортивній команді.

- Соціальна адаптація: допомога в розвитку взаємодії з іншими спортсменами, тренером, батьками.
- Емоційна підтримка: допомога дитині впоратися з емоційними труднощами, наприклад, через страхи перед виступами або соціальними взаємодіями в команді.
- Індивідуальна підтримка: у цьому періоді важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості дитини, щоб адаптація була м'якою і без стресу.

3. Етап розвитку мотивації та психологічної стійкості. Під час цього етапу важливо формувати у дитини здатність справлятися з труднощами, зберігати мотивацію та зосередженість, а також підтримувати позитивний емоційний настрій.

- Робота з мотивацією: створення умов для розвитку внутрішньої мотивації дитини, а також допомога в досягненні конкретних цілей.
- Розвиток психологічної стійкості: тренування дитини до сприйняття поразок і труднощів як частини процесу вдосконалення. Важливо навчити дитину бути стійкою до невдач і не втрачати інтересу до спорту після кожної помилки чи поразки.
- Підтримка позитивного образу себе: розвиток впевненості в своїх силах та формування здорової самооцінки.

4. Етап оптимізації результатів. Цей етап настає, коли дитина вже починає досягати певних спортивних результатів. Психологічний супровід спрямований на допомогу у вдосконаленні спортивних досягнень, а також збереженні здорової психологічної мотивації. Аналіз досягнень: психолог допомагає дитині проаналізувати свої досягнення, визначити сильні та слабкі сторони для подальшого розвитку. Корекція психологічних бар'єрів: якщо дитина стикається з труднощами у досягненні поставлених цілей (наприклад, страхи перед змаганнями, стрес через високі очікування), психолог працює над подоланням цих бар'єрів. Психологічна підтримка під час змагань: психолог готує дитину до стресових ситуацій, пов'язаних зі змаганнями, допомагає розвивати техніки саморегуляції (наприклад, дихальні вправи для зниження тривожності).

5. Етап реабілітації після травм та стресових ситуацій. Травми та стресові ситуації, пов'язані з поразками або конфліктами, можуть серйозно впливати на психологічний стан дитини. На цьому етапі психологічний супровід є важливим для відновлення психоемоційного стану. Реабілітація після травм: психологічна підтримка в період відновлення після фізичних травм, допомога у поверненні до спорту. Психологічне відновлення після стресових ситуацій: робота з дитячими переживаннями щодо поразок, неуспіху на змаганнях або через конфлікти в команді.

6. Етап професіоналізації (для талановитих спортсменів). Якщо дитина переходить до професійного рівня спорту, психологічний супровід стає необхідним для підтримки стабільної психоемоційної рівноваги на високому рівні напруги та стресу.

- Робота з високими вимогами: психолог допомагає дитині справлятися з підвищеними вимогами до результатів, навчити її ефективно управляти стресом і зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях.
- Підготовка до змагань міжнародного рівня: специфічні психологічні техніки для підтримки концентрації, мотивації та боротьби з тривожністю під час міжнародних змагань.
- Підтримка довготривалих спортивних кар'єр: психологічний супровід на цьому етапі передбачає допомогу в збереженні гармонії між спортивним життям і особистим, уникання професійного вигорання.

Таким чином, потреба психологічного супроводу дітей у спорті обумовлена необхідністю створення здорових умов для фізичного і психоемоційного розвитку молодих спортсменів. Психологічна підтримка допомагає дітям подолати труднощі, пов'язані зі стресом, травмами, соціальною адаптацією та досягненням високих результатів, що є ключовими факторами для їхнього успішного розвитку як у спорті, так і в повсякденному житті.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Психологічний супровід у дитячому спорті є важливою складовою успішного розвитку дитини як спортсмена та особистості. Це включає як підтримку мотивації, так і роботу з емоційним станом, подоланням стресу та адаптацією до спортивного середовища. Важливо, щоб психологічний супровід був індивідуальним і комплексним, враховуючи як потреби дитини, так і її батьків та тренерів. Подальші наукові розвідки спрямуємо на дослідження проблеми психологічного супроводу у дитячому професійному спорті.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Волков, Л. В. (1997). *Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант*. Київ: Вежа. 1997.
- Занюк, С. С. (1999). *Психологія мотивації та емоції*: навч. посібн. для студ. гуманітарних фак-тів ВНЗ. Луцьк: РВВ Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки.
- Кокун, О. М. (2006). *Фізична культура та спорт як невід'ємна складова здорового способу життя підлітків та юнаків*. Практична психологія та соціальна робота.
- Корольов, Д. К. (2006). *Підходи до визначення взаємозв'язку когнітивних та особистісних чинників обдарованості*. Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ: «Либідь».
- Кремінський, Б. Г. (2004). *Обдарованість та проблема розвитку здібностей особистості*. Практична психологія та соціальна робота.
- Осика, К. С. (2006). *Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів-каратистів*. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ.
- Приступа, Є. Н., Пилат, В. С. (1991). *Традиції української національної фізичної культури*. Львів: Троян.
- Рибковський А., Терещенко, В. (2004). *Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням*. Теорія і практика фізичного виховання.
- Третяк, Т. М. (2005). *Вплив негативних чинників на реалізацію і розвиток творчого потенціалу особистості*. Практична психологія та соціальна робота.
- Шаповалов, Б. Б., Бажанюк, В. С., Камишин, В. В. (2014). *Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми*: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини.

### REFERENCES

- Volkov, L. V. (1997). *Teoriia sportyvnoho vidboru: zdibnosti, obdarovanist, talant [Theory of sports selection: talent, giftedness, talent]*. Kyiv: Vezha. 1997.
- Zaniuk, S. S. (1999). *Psykhologhiia motyvatsii ta emotsii: navch. posibn. dlia stud. humanitarnykh fak-tiv HEI [Psychology of motivation and emotions: especially possible for studying humanitarian factors of the higher educational institution]*. Lutsk: RVV Volynskoho derzh. un-tu im. Lesi Ukrainky.
- Kokun, O. M. (2006). *Fizychna kultura ta sport yak nevidiemna skladova zdorovoho sposobu zhyttia pidlitkiv ta yunakiv [Physical culture and sport as an invisible component of a healthy way of life for children and young people]*. Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota.
- Korolov, D. K. (2006). *Pidkhody do vyznachennia vzaiezozv'iazku kohnityvnykh ta osobystisnykh chynnykiv obdarovanosti [Approaches to determining the relationship between cognitive and personal factors of giftedness]*. Aktualni problemy sotsiologhii, psykhologhii ta pedahohiky: materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kyiv: «Lybid».
- Kreminskyi, B. H. (2004). *Obdarovanist ta problema rozvytku zdibnostei osobystosti [Giftedness and the problem of the development of personality traits]*. Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota.
- Osyka, K. S. (2006). *Psykhologhichni osoblyvosti motyvatsii dosiahnennia u sportsmeniv-karatystiv [Psychological features of the motivation of achievement in sportsmen-karatystiv]*.  
 Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

- Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii: zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv.
- Prystupa, Ye. N., Pylat, V. S. (1991). *Tradytsii ukrainskoi natsionalnoi fizychnoi kultury [Traditions of Ukrainian national physical culture]*. Lviv: Troian.
- Rybkovskiy A., Tereshchenko, V. (2004). *Funktsiia motyvatsii v upravlinni sportyvnykh trenuvanniam [The function of motivation in the management of sports training]*. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia.
- Tretiak, T. M. (2005). *Vplyv nehatyvnykh chynnykiv na realizatsiiu i rozvytok tvorchoho potentsialu osobystosti [The influence of negative factors on the realization and development of creative potential of the individual]*. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota.
- Shapovalov, B. B., Bazhaniuk, V. S., Kamyshyn, V. V. (2014). *Psykholohichni osoblyvosti roboty z sportyvno obdarovanymy ditmy: monohrafiia [Psychological characteristics of work with sports-gifted children]*. Kyiv: Instytut obdarovanoi dytyny.

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN CHILDREN'S SPORTS

Vadym Koval

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports.  
Private Higher Educational Institution  
"International University of Economics and Humanities named after  
Academician Stepan Demyanchuk"  
<https://orcid.org/0009-0000-4659-8819>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.412](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.412)

**Abstract.** *Psychological support in children's sports is an important tool for ensuring the emotional and mental well-being of children involved in sports. It includes an individual approach to each child, the development of internal motivation, assistance in overcoming stressful situations, as well as support in social adaptation and interaction in a sports team. Psychological support contributes to the formation of healthy self-esteem, emotional stability and helps children cope with difficulties that arise during training and competitions. An important aspect is working with parents and coaches to ensure the harmonious development of the child. Psychological support allows you to optimize the process of sports training and minimize the negative impact of stress, which is important for achieving success and supporting the overall well-being of young athletes. main aspects of psychological support for children in sports: support for motivation; overcoming stress and anxiety; development of social skills; development of emotional stability; psychological preparation for failures and defeats; individual approach and psychological support; psychological rehabilitation after injuries; development of concentration and attention; work with parents and coaches; preparation for adult sports.*

*The process of psychological support for children in sports can be divided into several stages, each of which has its own characteristics and tasks. The following stages are revealed: preparatory stage (assessment of psychological state, preparation for training, formation of initial motivation), adaptation stage (social adaptation, emotional support, individual support), stage of development of motivation and psychological resilience (working with motivation, development of psychological resilience, support of a positive self-image), stage of optimization of results (analysis of achievements, correction of psychological barriers, psychological support during competitions), stage of rehabilitation after injuries and stressful situations (rehabilitation after injuries, psychological recovery after stressful situations), stage of professionalization (work with high demands, preparation for international level competitions, support of long-term sports careers).*

**Key words:** *children's sports, psychological support, physical education, coach.*

*Стаття надійшла до редакції 12.11.2024 р*

УДК 316.356.2:159.942.5

**Корчакова Наталія**

доктор психологічних наук,  
професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-1164-3370>

**Зіборов Людмила**

здобувач освітнього ступеня магістр  
спеціальності «Психологія»  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0009-0007-0563-3287>

**Безлюдна Валентина**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-3276-3427>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.406](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.406)

## СТАН ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У СІМ'ЯХ КОМБАТАНТІВ

**Анотація.** *Стаття присвячена вивченню проблеми психологічної атмосфери у сім'ях комбатантів. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що рівень емоційної напруги у сім'ях комбатантів є значно вищим у порівнянні з сім'ями, які не мають члена родини у лавах ЗСУ. Встановлено також, що представники сімей військовослужбовців демонструють вищий рівень інтолерантності до невизначеності, яка пов'язана з властивістю особистості сприймати неочікуваність, складність та неоднозначність світу як загрозову і відповідно, реагувати на неї підвищеною тривогою, ступором, розгубленістю, невпевненістю. У дослідженні був виявлений взаємозв'язок між гендером та інтолерантністю до невизначеності: жінки демонструють вищий рівень інтолерантності до невизначеності. Відносно інших видів тривоги, взаємозв'язку між фактором гендеру і прогностичною та гнітючою тривогою не встановлено. Особливістю сімей військовослужбовців є також трансформація гендерних ролей, зокрема набуття жінками невластивих раніше паттернів поведінки та функцій. Однією з таких функцій є емоційно-стабілізаційна. Якщо у суто цивільних сім'ях ця роль більшою мірою належить чоловікам, то у сім'ях військовослужбовців ця різниця практично нівельована, наближаючись до гендерного паритету. У якості способів подолання емоційної напруги члени сімей комбатантів менше покладаються на віру та духовні практики, віддаючи перевагу спілкуванню та взаємодопомозі. Вони також схильні недооцінювати ефективність психологічних технік стабілізації емоційного стану, або використовувати неадекватні методи для зняття емоційної напруги, зокрема алкоголь.*

**Ключові слова:** *стресовий сімейний досвід, тривога, емоційна напруга, стрес, інтолерантність до невизначеності, комбатанти, трансформація гендерних ролей.*

Однією з гострих проблем українського суспільства в умовах війни є швидке зростання кількості родин, що перейшли із розряду цивільних у категорію родин військовослужбовців. У процесі мобілізації до лав Збройних Сил України долучилися чоловіки і жінки, які, у недалекому минулому, не пов'язували своє професійне життя із військовою службою. Особливості мобілізаційних процесів, їх висока інтенсивність та

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

динамічність спричинили докорінну зміну психологічної атмосфери у сім'ях українців, що долучились до лав ЗСУ. Загальний рівень тривоги, зумовлений проживанням в умовах війни, доповнився у членів родини переживаннями, пов'язаними з усвідомленням загрози для життя та здоров'я близької людини. Тож, можна очікувати, що психологічна атмосфера у родинях військовослужбовців буде характеризуватись високим рівнем емоційної напруги, тривожності та інтолерантності до невизначеності.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що вивчення питань стресу і тривоги у родинях військових більш зосереджене на аналізі емоційного благополуччя-неблагополуччя у сім'ях кадрових військових, або ж у родинях ветеранів. Зокрема, у роботі американських вчених (Aldwin, Park, Choun, & Lee, 2018) при обговоренні унікального досвіду родин кадрових військових (численні переїзди, переживання адаптаційних процесів до нових умов життя), обговорюються і питання тривоги та сімейного стресу. Зазначається, що за умови перевищення індивідуальних здатностей окремих членів родини чи сімейної спільноти в цілому пережити стресові навантаження, справлятися з ними, відбувається руйнування здорових процесів індивідуальної стійкості, що підтримують функціонування сім'ї. У дослідженні обговорюються найбільш стресові виклики для сімей, пов'язані з виконанням професійних обов'язків військовослужбовця: бойові психічні чи фізичні травми, інвалідизація, смерть, зловживання психоактивними речовинами чи негативні зміни поведінки (схильність до насильства в сім'ї, жорстоке поводження з дітьми). У роботі описуються складні інтерактивні ефекти стресових подій у сім'ях, способи підвищення резильєнтності дорослих і дітей, шляхи відновлення чи збереження індивідуального та сімейного благополуччя. Окрему групу досліджень становлять роботи спрямовані на вивчення негативний впливу бойового поранення військовослужбовця на психічне здоров'я дружин (Cozza et al., 2022).

Обговорення стресового сімейного досвіду здійснюється у широкому контексті (Bronfenbrenner & Morris, 2006; Sameroff, 2010). Зазначається, що сімейний стрес може впливати на мікро-, мезо- та макрорівні екологічної системи сімейних відносин військових. Відповідно, виокремлюються і різні лінії аналізу проблеми. Центральними із них є вивчення негативних наслідків переживання стресу для самого військового (Hoge et al., 2006; Tanielian & Jaycox, 2008), його стосунків з дружиною (Leroux et al., 2016; Mansfield et al., 2010) чи дітьми (Cozza & Lerner, 2013; Siegel et al., 2013). Концептуальними основами аналізу впливу індивідуальних психопатологій, кризових стосунків та несприятливих соціально-економічних умов на життєдіяльність сім'ї виступають моделі сімейного стресу, запропоновані у зарубіжних психологічних дослідженнях (Conger et al., 2002; Simons et al., 2016). Їх застосування при вивченні родин військових ми зустрічаємо у роботах Gewirtz et al. (2018), Prosek E., et al. (2023). Моделі сімейного стресу дозволяють простежувати вплив сімейних стресорів на всі лінії життєдіяльності сім'ї військового і її благополуччя, а також сприяють організації роботи по гармонізації процесів стресостійкості. До найбільш продуктивних прийомів стабілізації сімейної атмосфери відносять прийоми активного залучення та захисної буферності. У першому випадку мова йде про максимізацію позитивної взаємодії, у другому – мінімізацію негативних впливів.

Основними механізмами ризику, які здатні підірвати життєстійкість родин військовослужбовців, на думку Saltzman et al. (2011), є відсутність взаєморозуміння, спричиненого військовим досвідом та його наслідками, погіршення сімейного спілкування, порушення виховання дітей, порушення організаційної структури сім'ї та розбалансованість у системі ціннісних програм (2011, с. 217)).

В українському науковому просторі увага до сімей військовослужбовців активізувалася в останньому десятилітті і особливо з початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації. Дослідження спрямовуються як на вивчення психологічних проблем життєдіяльності сімей ветеранів, так і на аналіз реабілітаційного потенціалу сімейних спільнот (Матласевич, 2021). Так, при вивченні питань індивідуальних

особливостей дружин учасників бойових дій встановлено, що такі особистісні характеристики як особистісна та реактивна тривожність корелюють із характером взаємодії з партнером, бажанням йти йому на зустріч та копінг-стратегіями. Сприятливим для гармонізації спілкування визнається низький рівень тривоги, у той час як у членів сімей військових діагностується високий (у 40%) чи помірний (у 50%) рівень тривожності (Умеренкова, 2020).

Вивчення конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій показало, що тривала розлука з близькими призводить до зростання конфліктності у стосунках, причиною яких є виникнення емоційної віддаленості, поява проблем у спілкуванні з партнером, фізична перевтома тих, хто залишався удома, неможливість військовослужбовців приймати участь у вирішенні побутових проблем сім'ї (Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців, 2023). Як зазначає Яблонська & Мельничук (2017) у більшості сімей ветеранів бойових дій простежується дискомфорт, пов'язаний зі змінами у структурі сім'ї, в характері взаємодії та наявності значних емоційних навантажень. На цій підставі автори зазначають, що психологічна допомога повинна надаватися не лише ветеранам війни, а й членам їх родин, що зустрічаються з невмотивованою агресією, зловживання алкоголем та депресивними станами. Для нашого дослідження особливо важливими є дані про особливості емоційного реагування дружин на мобілізацію чоловіків у зону бойових дій, які наводяться у цьому дослідженні. Як зазначає Яблонська, більше половини опитаних (55,6%) описали свій стан як стан страху, болю, тривоги, гніву. Лише окремі респонденти вказали на нейтральне (5,6%) чи позитивне сприйняття життєвого виклику (16,7%) (Yablonska, T., & Melnychuk, T. (2017, с. 50). Оцінюючи рівень стресу (за 10-бальною шкалою), викликаного новиною про мобілізацію чоловіка 70 відсотків дружин ветеранів оцінили його найвищими балами (від 8 до 10).

Цікавим напрямком дослідження психоемоційного стану сімей військових є виокремлення проблеми збереження їх психологічного імунітету. Розглядаючи сім'ю як потужний центр реабілітаційної підтримки військових, Матласевич & Герасімов (2024) водночас визнають, що і сама сімейна спільнота в умовах війни також знаходиться у епіцентрі психоемоційних навантажень. Подолання травматичного досвіду можливе лише за рахунок збереження і відновлення особистісних ресурсів стійкості – психологічних антитіл (Матласевич & Герасімов, 2024, с.51).

Враховуючи незначний обсяг робіт, присвячених аналізу емоційного стану і резильєнтності у сім'ях комбатантів із числа цивільного населення, перейдемо до експериментального вивчення цього питання.

Метою повідомлення є емпіричний аналіз стану емоційної напруги у родинах комбатантів.

Для реалізації поставленої мети використовувалися методи : «Шкала інтолерантності до невизначеності», (коротка версія - IUS-12, авт. Н. Карлетон, адапт. Г. Громової) та авторська анкета. У дослідженні брали участь 100 осіб. До групи Т1 були віднесені респонденти, члени сімей яких знаходяться у лавах ЗСУ та приймають участь у бойових діях. Їх кількість склала 65 осіб. Група Т2, у кількості 35 чоловік, була представлена респондентами, які на момент дослідження не мали членів сімейної спільноти, які б перебували у лавах ЗСУ. Демографічні показники вибірки подано у таблиці 1.

Таблиця 1

#### Основні демографічні показники вибірки

	Параметри	Показники (у%)
<b>стать</b>	чоловіки	29
	жінки	71
<b>вік</b>	до 30	13
	31-40	23
	41-50	35

<b>освіта</b>	51-60	19
	більше 61	10
	повна вища	67
	неповна вища	11
	середня спеціальна	17
	повна середня	5

Перш за все, ми спробували визначити загальний рівень емоційної напруги в сім'ях наших респондентів через життя в умовах війни. Загалом, найвищу позицію із запропонованої 9-бальної шкали обрала п'ята частина учасників опитування (20%) загальної вибірки. Високий рівень тривоги (у межах 7-9 балів) задекларували більше половини учасників (58%). Натомість позиції спокою і емоційної збалансованості позначили лише окремі опитані (5% вибірки). Зважаючи на відмінності у реагуванні на зовнішні фактори жінками та чоловіками, ми перевірили вплив гендерного фактору на переживання емоційної напруги. Отримані дані вказують на відсутність впливу зазначеного фактору ( $F=0,272$ ,  $p \geq 0,05$ ). Тобто чоловіки і жінки демонструють подібні реакції у сучасних умовах життя під час війни. Це може пояснюватись зокрема дією біологічних механізмів, оскільки страх, паніка чи відчай є природними реакціями на стрес. Тривалий вплив стресогенного фактору також, певною мірою, може «уніфікувати» ці реакції незалежно від соціалізованих шаблонів.

На відміну від гендеру, такий ситуативний фактор, як наявність близької людини у лавах ЗСУ, значною мірою впливає на рівень емоційної напруги ( $F=14,727$ ,  $p \leq 0,001$ ). Рисунок 1 унаочнює суттєві відмінності у рівнях емоційної напруги між групами Т1 (сім'ї комбатантів) та Т2 (сім'ї, які не мають у родині учасника бойових дій).



**Рис.1 Показники рівня загальної емоційної напруги у сім'ях респондентів**

Психологічна атмосфера у групі Т1 характеризується значно вищим рівнем емоційної напруги. Так, якщо у групі Т2 більшість респондентів (61%) оцінили рівень напруги у межах 4-6 балів, то для більшості родин військовослужбовців (72,3% у групі Т1) цей показник знаходився у межах високого рівня напруги – 7-9 балів. Показовим є також той факт, що максимальний показник емоційної напруги (9 балів) у групі Т1 обрала 25% респондентів, в той час як у Т2 жодна людина не зазначила рівень емоційної напруги вище 8 балів. Це

свідчить про те, що перебування близької людини на фронті має значний вплив на емоційний стан родини, зумовлюючи хронічний стрес, тривогу та емоційне виснаження. Окрім того, тривала відсутність близької людини в родині призводить до емоційної ізоляції та нестачі підтримки, що детермінує трансформацію усієї системи стосунків, як у межах родини, так і поза нею. Необхідність справлятися з побутовими та фінансовими проблемами самостійно, може призводити до відчуття перевантаженості та, як зазначалося зростання відчуття емоційної напруги.

Зважаючи на те, що саме ситуація невизначеності може значною мірою зумовлювати стрес та підвищувати емоційну напругу ми продіагностували рівень прогностичної тривоги або іншими словами «тривоги очікування» та інтолерантності до невизначеності, яка пов'язана з властивістю особистості сприймати неочікуваність, непередбачуваність, складність світу, його неоднозначність як загрозову і відповідно, реагувати на неї підвищеною тривогою, ступором, розгубленістю, невпевненістю. Гнітюча тривога або «активація невпевненості» передбачає появу негативних емоцій та переживань у ситуації невизначеності. Отримані результати подано у таблиці 2.

Значення показників як у загальній вибірці, так і окремо в групі T2 суттєво не відрізняються від усереднених показників отриманих Громовою (2021), у процесі адаптації опитувальника. Щодо групи T1, можемо зазначити, що показники за усіма трьома шкалами перевищують попередні усереднені значення. Застосування тесту Уїлкоксона для однієї вибірки вказує на статистичну значущість вказаної різниці ( $p \leq 0,05$ ) для T1 за усіма шкалами, та відсутність такої різниці для групи T2 ( $p \geq 0,05$ ).

Таблиця 2

**Середні значення за шкалами тривоги та толерантності/інтолерантності до невизначеності**

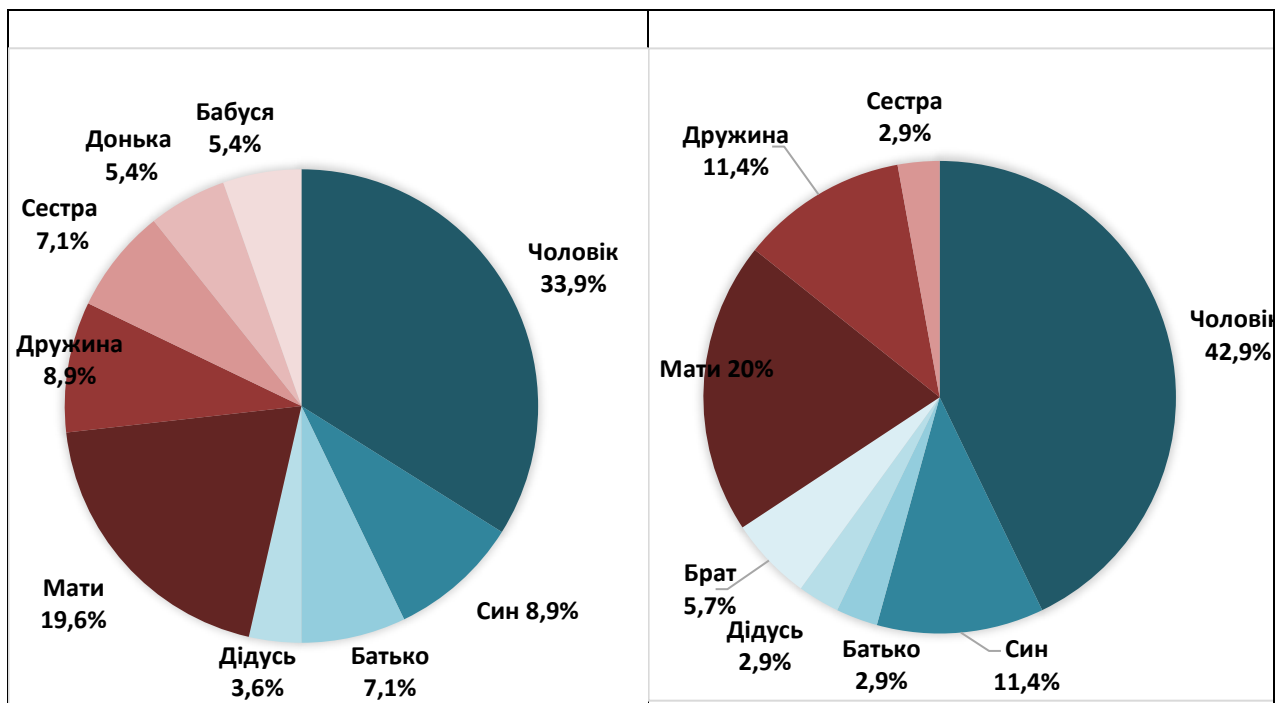
Шкали	Підгрупи учасників		Загальна вибірка	Усередненні показники (за Громовою)
	родини комбатантів (T1)	родини без учасників бойових дій (T2)		
прогностична тривога	23,5	21	22,7	21
гнітюча тривога	14,3	13	13,9	13
інтолерантність до невизначеності	37,52	35	36,6	34

Крім того, отримані результати засвідчують наявність взаємозв'язку між статтю респондентів та рівнем їх інтолерантності до невизначеності ( $F=4,284$ ;  $p \leq 0,05$ ). Жінки мають дещо вищий рівень інтолерантності ( $M=37,8$ ;  $SD=0,9$ ) у порівнянні з чоловіками ( $M=33,9$ ;  $SD=1,7$ ). У науковій літературі, на сьогоднішній день, існують певною мірою суперечливі результати щодо гендерних особливостей прояву толерантності/інтолерантності до невизначеності. Наявність таких відмінностей зазвичай пояснюється тим, що жінки демонструють більшу емоційну чутливість та орієнтацію на контрольованість зовнішніх впливів, що підсилює їх сприйняття невизначеності як стресового фактора. Проте, Громова (2022), вказує на відсутність взаємозв'язку між гендером та толерантністю/інтолерантністю до невизначеності. На нашу думку, це питання потребує подальшого вивчення. Інші результати, отримані нами, щодо відсутності взаємозв'язку між гендером та гнітючою, а також прогностичною тривогою узгоджуються з висновками вказаного автора.

Виявлена у нашому дослідженні відмінність у впливі гендеру на показники інтолерантності до невизначеності та прогностичної/гнітючої тривоги певною мірою може бути пояснена різницею у природі цих явищ, а також впливом біологічних, соціальних та

психологічних чинників. На відміну від толерантності/інтолерантності до невизначеності, прогностична тривога, є реакцією на конкретну очікувану загрозу. Тут гендерні відмінності не виявляються, оскільки цей тип тривоги має універсальну природу. Він є еволюційним механізмом, який однаково важливий для чоловіків і жінок у ситуаціях, де існує ризик. І чоловіки, і жінки демонструють подібні реакції, такі як дратівливість чи фізичне напруження, коли стикаються з чітко визначеними загрозами. У той час як інтолерантність до невизначеності більше пов'язана з особистісними та соціокультурними аспектами, тривога очікування більшою мірою визначається ситуаційними факторами. Зокрема, у ситуаціях невизначеності жінки частіше намагаються структурувати інформацію, отримати додаткові дані чи шукати підтримки, тоді як чоловіки можуть діяти, ігноруючи відсутність повної картини. Проте, коли загроза стає конкретною і передбачуваною, представники обох статей демонструють подібну тривожну поведінку.

Зважаючи на підвищений рівень емоційної напруги як у сім'ях групи Т1, так і групи Т2, нас також цікавило питання, про те, хто відіграє основну емоційно-стабілізаційну роль у родині. Рисунок 2 візуалізує отримані результати.



**Рис. 2 Члени сім'ї як джерело емоційної стабільності у родинній спільноті (група Т1 – зліва; група Т2 – справа)**

Дані засвідчують, що респонденти обох груп вказують представників чоловічої статі у якості ядра сімейної емоційної стабільності. Чоловіки демонструють більш контрольовані та виважені реакції на зовнішні фактори, допомагаючи решті членам родини подолати емоційну напругу. Одна із респонденток вказала, що, коли чоловік пішов на війну добровольцем, вона, незважаючи на внутрішнє прийняття його рішення, «...зовсім не могла нічого робити, не могла нікого бачити. Постійно плакала та ізолювала себе соціально. Не могла собі дозволити навіть маленькі радощі, і від цього впадала в апатію. Чоловік, натомість, почував себе дуже бадьоро, зібрано і вмотивовано». Незважаючи на подібність результатів у групах Т1 та Т2, не можна залишити поза увагою наявну різницю у кількісних показниках щодо джерела сімейної емоційної стабільності. Якщо у групі Т2 чоловіки займають безсумнівні домінуючі позиції, то у групі Т1 ця різниця практично нівельована, наближаючись до гендерного паритету (загалом - 53,6% у групі Т1, та 65,7% у групі Т2

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

відповідно). Це відображає тенденцію набуття жінками не властивих їм раніше ролевих патернів під впливом жорстких викликів, які поставила перед ними війна. Зокрема, жінки змушені шукати нові шляхи поєднання традиційних сімейних обов'язків та нових ролей, що лягли на їхні плечі. Вони змушені проявляти надзвичайну гнучкість, поєднуючи турботу про дітей і близьких із виконанням завдань, які раніше вважалися «чоловічими».

Підтвердженням цієї тенденції є результати дослідження Gowland (2023), проведеного в рамках проєктів BBC Media Action. За її висновками, ключовим аспектом нових соціальних ролей українських жінок під час цієї війни стало набуття ними одноосібної відповідальності за добробут своїх сімей, поки їхні чоловіки захищають країну. На думку однієї з учасниць вказаного проєкту, трансформації зазнало навіть розуміння самими жінками ідеалу жіночності. Якщо раніше він асоціювався з ніжністю та джерелом радості, то, останнім часом, ідеальна жінка репрезентується через сильну особистість, здатну заохочувати інших бути сильними. Обставини змусили жінок займатися тими сферами діяльності, які були їм не притаманні раніше через суспільні стереотипи або відсутність необхідності. Жінки активно перебирають на себе лідерські функції, стаючи на чолі волонтерських організацій, допомагаючи військовим, організовуючи допомогу переселенцям, і навіть захищаючи країну зі зброєю в руках. Одночасно вони опановують нові професії, які раніше були виключно чоловічими як у цивільній, так і у військовій сфері. Ці тенденції вказують на загальну трансформацію ролі жінок у суспільстві, що може мати довготривалий вплив на гендерну динаміку у соціумі навіть після завершення війни.

Ще одним аспектом, пов'язаним з емоційною напругою в умовах війни, є пошук шляхів її подолання. Проведений контент аналіз відповідей на питання «Що вам допомагає боротися з емоційною напругою?» дозволив виокремити декілька загальних категорій (приклади відповідей див. у табл.3).

Таблиця 3

**Приклади висловлювань, що відображають основні способи подолання емоційної напруги в родинях комбатантів**

<b>Категорії</b>	<b>Приклади висловлювань</b>
<b>духовність і віра</b>	віра в Бога, молитва; дружина ходить в церкву і регулярно читає молитву; біблія, пісні на Божу славу; Бог і надія
<b>робота, зайнятість та навчання</b>	саморозвиток, робота; робота допомагає переключитись (особливо робота на землі); дітей уроки відволікають; займаю себе роботою; постійна зайнятість чимось; усвідомлена праця
<b>спілкування, підтримка та допомога іншим</b>	спільний дозвілля з родиною або друзями; спілкування в родині; підтримка чоловіка, його пояснення в незрозумілому; розмови з друзями, однодумцями; підтримка рідних друзів; спілкування з людьми, які заводять інші теми
<b>хобі та розваги</b>	читання книг; перегляд душевних мелодрам; перегляд відео у соцмережах (котики); музика, спостереження природних явищ; малювання; подорожі та екскурсії
<b>психологічні техніки</b>	навички самозаспокоєння; критичне мислення, КПТ; самозаспокоєння; подолання тривожності через техніки; вправи на заземлення; групи підтримки; позитивне мислення
<b>фізична активність</b>	активність, дихальні техніки; контрастний душ; йога, прогулянки на природі; фізичні навантаження; прогулянки з собакою; природа, активності
<b>занурення в подробиці життя військових та віра в ЗСУ</b>	віра і надія на швидку перемогу; віра в ЗСУ; перегляд відео військових, їх позитивні відео

<b>волонтерська діяльність</b>	донати і щось корисне для майбутнього; волонтерська робота; ходила плести сітки коли була без роботи
<b>фармацевтичні препарати</b>	пігулки
<b>алкоголь</b>	алкоголь; горілка
<b>інше</b>	сльози; коли проходить ситуація, минає і тривога; нічого

Найбільш розповсюдженими шляхами подолання емоційної напруги виявились: духовність і віра, робота та навчання, спілкування та взаємна підтримка, хобі та розваги, фізична активність. Рисунок 3 унаочнює деякі відмінності у структурі шляхів подолання емоційної напруги між суто цивільними сім'ями та сім'ями військовослужбовців.



**Рис. 3 Основні шляхи подолання емоційної напруги у групах T1 та T2**

Близько половини (45%) представників групи T2 зазначили, що віра у Бога та духовні практики покращують їх емоційний стан, в той час, як лише 19,6 % представників групи T1 вказали цей спосіб серед інших. Для них найбільш дієвим способом є спілкування з іншими людьми, взаємна підтримка та допомога, хоча потрібно зазначити, що суттєвих відмінностей між групами T1 та T2 стосовно цієї категорії немає. Робота та навчання також значно частіше згадувались респондентами групи T2. Особливе занепокоєння викликають низький відсоток респондентів з групи T1, які використовують психологічні техніки для нормалізації емоційного стану та наявність в цій же групі згадок про алкоголь, як способу подолання емоційної напруги. За нашим розумінням, ці тенденції є взаємопов'язаними. Недостатня обізнаність сімей щодо ефективних методів психологічної самопомоги та недостатній доступ до спеціалізованих програм, які сприяли б підвищенню рівня психологічної грамотності серед сімей військовослужбовців та отримання дієвої допомоги з подолання емоційної напруги, приводять до використання неадекватних шляхів психологічної самопомоги, які не тільки не сприяють вирішенню вказаної проблеми, а, навпаки, можуть ставати додатковим джерелом напруги у сім'ї та породжувати нові проблеми. Усе це вказує на необхідність проведення просвітницької та консультативної роботи як з сім'ями

військовослужбовців, так і суто цивільних сімей, які також зазнають значного психологічного тиску в умовах війни.

Проведене дослідження дозволяє зробити деякі висновки. Рівень стресу та емоційної напруги у сім'ях комбатантів є значно вищим у порівнянні з суто цивільними сім'ями. Крім того, представники таких сімей демонструють вищий рівень інтолерантності до невизначеності. Зазначимо, що незважаючи на те, що у нашому дослідженні був виявлений взаємозв'язок між гендером та інтолерантністю до невизначеності, це питання потребує подальшого вивчення, оскільки не узгоджується із попередніми дослідженнями. Особливістю сімей учасників бойових дій є також трансформація гендерних ролей у сімейних спільнотах, набуття жінками невластивих раніше паттернів поведінки та функцій, зокрема емоційно-стабілізаційного ядра сім'ї. У якості способів подолання емоційної напруги члени сімей військовослужбовців менше покладаються на віру та духовні практики, віддаючи перевагу спілкуванню та взаємодопомозі. Вони також схильні недооцінювати ефективність психологічних технік стабілізації емоційного стану, або використовувати неадекватні методи для зняття емоційної напруги, зокрема алкоголь. На нашу думку, це питання потребує подальшого вивчення у наступних дослідженнях.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «шкала толерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47(50), 115-130. Взято з [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
- Громова, Г. М. (2022). (Дис. д-ра філософії). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ.
- Матласевич, О. В. (2024). Реабілітаційний потенціал сімей мобілізованих військовослужбовців : досвід Ізраїлю та України. Світ наукових досліджень. 26: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополь, Польща, 24-25 січня 2024 р.), Тернопіль. Взято з <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5262/>.
- Матласевич, О., & Герасімов, Ф. (2024). Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. Психологія: реальність і перспективи, 22, 50-59.
- Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців. (2023). Київ: НДЦ ГП ЗС України.
- Умеренкова, Н. Ф. (2020). Індивідуально-психологічні особливості дружин комбатантів з різним досвідом війни їх чоловіків. Психологічний часопис, 6, 4, 213-228. Взято з <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.18>.
- Aldwin, C. M., Park, C. L., Choun, S., & Lee, H. (2018). The impact of military service on stress, health, and well-being in later life. In A. Spiro III, R. A. Settersten, Jr., & C. M. Aldwin (Eds.), *Long-term outcomes of military service: The health and well-being of aging veterans* (pp. 167-186). American Psychological Association. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0000061-010>.
- Cozza, S. J., Ogle, C. M., Jing, F. J., Zhou, E., Zuleta, R. F., Fullerton, C. S., Ursano, R. J. (2022). *The effect of war injury and combat deployment on military wives' mental health symptoms*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/da.23274>
- Didyk, N. (2018). Features of Psychosocial Support of Combatants' Wives. *Mental Health: Global Challenges XXI Century MHGC Proceedings*.
- Gewirtet A. H., DeGarmo D.S., Zamir O. (2018) Testing a Military Family Stress Model Fam Process, 57(2): 415-431 Retrieved from <https://doi.org/10.1111/famp.12282>

- Prosek E., Burgin E., Pierce K. L., Ponder W. (2023) Military Spouse Mental Health Outcomes After Receiving Short-Term Counseling Services *The Family Journal* Retrieved from <https://doi.org/10.1177/10664807231163259>
- Yablonska, T., & Melnychuk, T. (2017). Psychological Support for Families During Crises (as exemplified by families members of Ukrainian war veterans). *Curr Probl Psychiatry*, 18(2), 87-94. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/144470832.pdf>.

## REFERENCES

- Hromova, H. (2021). Instrumenty vymiryuvannya tolerantnosti do nevyznachenosti. Adaptatsiya testu «shkala tolerantnosti do nevyznachenosti» N. Karletona [Tools for measuring uncertainty tolerance. Adaptation of the "uncertainty tolerance scale" test by N. Carleton]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi*, 47(50), 115-130. Vzyato z [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217). [in Ukrainian].
- Hromova, H. M. (2022). *Tolerantnist' do nevyznachenosti yak chynnyk transformatsiyi travmatychnoho dosvidu osobystosti [Tolerance to uncertainty as a factor in the transformation of the traumatic experience of the individual]*. (Dys. d-ra filosofiyi). Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny, Kyiv. [in Ukrainian].
- Matlasevych, O. V. (2024). Reabilitatsiynnyy potentsial simey mobilizovanykh viys'kovosluzhbovtiv : dosvid Izrayilyu ta Ukrayiny [Rehabilitation potential of families of mobilized servicemen: experience of Israel and Ukraine]. *Svit naukovykh doslidzhen'. 26: materialy Mizhnarodnoyi mul'tydystryplinarnoyi naukovoyi internet-konferentsiyi (m. Ternopil', Ukrayina, m. Opole, Pol'shcha, 24-25 sichnya 2024 r.)*, Ternopil'. Vzyato z <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5262/>. [in Ukrainian].
- Matlasevych, O., & Herasimov, F. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoho imunitetu ukrayins'kykh kombataniv ta chleniv yikhnikh rodyn: teoretychni aspekty [Peculiarities of psychological immunity of Ukrainian combatants and members of their families: theoretical aspects]. *Psykholohiya: real'nist' i perspektyvy*, 22, 50-59. [in Ukrainian].
- Profylaktyky ta vyrishennya konfliktiv u sim'yakh viys'kovosluzhbovtiv [Prevention and resolution of conflicts in the families of military personnel]*. (2023). Kyiv: NDTs HP ZS Ukrayiny. [in Ukrainian].
- Umerenkova, N. F. (2020). Indyvidual'no-psykholohichni osoblyvosti druzhyn kobataniv z riznym dosvidom viyny yikh cholovikiv [Individual and psychological characteristics of the wives of combatants with different war experiences of their husbands]. *Psykholohichnyy chasopys*, 6, 4, 213-228. Vzyato z <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.18>. [in Ukrainian].
- Aldwin, C. M., Park, C. L., Choun, S., & Lee, H. (2018). The impact of military service on stress, health, and well-being in later life. In A. Spiro III, R. A. Settersten, Jr., & C. M. Aldwin (Eds.), *Long-term outcomes of military service: The health and well-being of aging veterans* (pp. 167-186). American Psychological Association. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0000061-010>.
- Cozza, S. J., Ogle, C. M., Jing, F. J., Zhou, E., Zuleta, R. F., Fullerton, C. S, Ursano, R. J. (2022). *The effect of war injury and combat deployment on military wives' mental health symptoms*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/da.23274>
- Didyk, N. (2018). Features of Psychosocial Support of Combatants' Wives. *Mental Health: Global Challenges XXI Century MHGC Proceedings*.
- Gewirtet A. H., DeGarmo D.S., Zamir O. (2018) Testing a Military Family Stress Model Fam Process, 57(2): 415-431 Retrieved from <https://doi.org/10.1111/famp.12282>
- Prosek E., Burgin E., Pierce K. L., Ponder W. (2023) Military Spouse Mental Health Outcomes After Receiving Short-Term Counseling Services *The Family Journal* Retrieved from <https://doi.org/10.1177/10664807231163259>

Yablonska, T., & Melnychuk, T. (2017). Psychological Support for Families During Crises (as exemplified by families members of Ukrainian war veterans). *Curr Probl Psychiatry*, 18(2), 87-94. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/144470832.pdf>

## EMOTIONAL TENSION IN COMBATANTS' FAMILIES

**Nataliia Korchakova**

Doctor of psychological sciences, professor,  
Department of Developmental and Pedagogical Psychology  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0003-1164-3370>

**Lyudmila Ziborov**

Master's student  
Specialty 053 "Psychology"  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0009-0007-0563-3287>

**Valentyna Bezliudna**

Candidate of pedagogical sciences, professor  
Department of Developmental and Pedagogical Psychology  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0003-3276-3427>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.406](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.406)

**Abstract.** *The article presents the results of a study on the psychological atmosphere in the families of combatants. The research indicates that emotional tension in the families of military personnel is significantly higher compared to families which do not have a member in the Armed Forces of Ukraine. The study also found that members of combatants' families exhibit a higher level of intolerance to uncertainty. This intolerance is linked to an individual's tendency to perceive unexpectedness, complexity, and ambiguity as threatening, which leads to increased anxiety, confusion, and a sense of uncertainty.*

*A correlation between gender and intolerance to uncertainty was observed: women demonstrated higher levels of intolerance to uncertainty than men. However, no relationship was found between gender and other types of anxiety, such as prognostic or oppressive anxiety.*

*A notable feature of military families is the transformation of traditional gender roles, particularly the adoption of previously atypical behaviors and responsibilities by women. One such role is emotional stabilization. In civilian families, this role is more commonly associated with men, but in military families, this distinction is diminished, approaching gender parity.*

*The respondents mentioned spirituality and faith, work and study, communication and mutual support, hobbies and entertainment, and physical activity as the most common ways to overcome emotional stress. We observed some differences between combatants' families and civilian families in the methods they use to deal with anxiety. To cope with emotional stress, members of combatants' families rely less on faith and spiritual practices, instead favoring communication and mutual support. They also tend to underestimate the effectiveness of psychological techniques for emotional stabilization and may relay to inadequate methods, such as alcohol consumption, to relieve stress.*

**Key words:** *stressful family experience, anxiety, emotional tension, stress, intolerance to uncertainty combatants, gender roles transformation.*

*Стаття надійшла до редакції 20.11.2024 р.*

УДК 159.922.76:[159.98:331.54]

Луцик Галина  
здобувач ступеня PhD  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-3905-2038>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.402](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.402)

## ОСОБИСТІСНІ ДИСПОЗИЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ГОТОВНОСТІ ДО РОБОТИ ЗІ СХИЛЬНИМИ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКАМИ

***Анотація.** У статті аналізуються особистісні диспозиції майбутніх психологів у контексті підготовки до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. На основі аналізу теоретичних джерел встановлено, що особистісні якості майбутніх фахівців значною мірою впливають на сформованість готовності працювати за обраним фахом, визначають успішність професійної діяльності.*

*Факторизація особистісних характеристик досліджуваних дозволила отримати факторну модель особистісних диспозицій майбутніх фахівців-психологів. Визначено комплекс інтегральних диспозицій (факторів) майбутніх психологів, до якого входять «особистісний самоконтроль», «особистісна відкритість», «особистісне самоприйняття», «особистісна незалежності».*

*Встановлено, що в якості прогностичних особистісних детермінант сформованості «креативно-практичного» компонента готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками було верифіковано диспозиції «особистісної відкритості» та «особистісного самоприйняття», «когнітивного» компонента – диспозиції «особистісного самоконтролю» та «особистісної незалежності», «ціннісно-мотиваційного» компонента – диспозицію «особистісної відкритості», «регулятивного» компонента – диспозицію «особистісного самоконтролю».*

*Доведено, що готовність майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками є системним особистісним утворенням, яке формується під час навчання у закладі вищої освіти, представлене належним рівнем розвитку їх розумової, емоційно-вольової, ціннісно-мотиваційної та операційної особистісних сфер, кожен структурний компонент якої визначається специфічною системою прогностичних особистісних детермінант.*

***Ключові слова:** особистісні диспозиції, професійна підготовка, майбутні психологи, підлітки, девіантна поведінка.*

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві зростає запит на кваліфіковану психологічну допомогу. Змістом звернень є стрес, міжособистісні конфлікти, проблеми поведінки молоді, пов'язані з кризовими умовами життя. Психолог працює з людськими переживаннями, кризами чи травмами, що вимагає від нього не лише теоретичних знань і практичних вмінь, але й високого рівня емоційної стабільності, емпатії, рефлексивності та саморегуляції. Зазначені якості формують певний стиль поведінки, мислення, емоційного реагування у ситуаціях професійного характеру. Зважаючи на те, що проблема девіантної поведінки підлітків зростає у сучасному суспільстві, для роботи з молоддю потрібен особливий підхід, тому майбутні фахівці-психологи під час професійної підготовки в закладах освіти мають сформувані готовність до роботи у вказаному напрямку.

Професійне становлення майбутніх психологів реалізовується в напрямку його особистісного розвитку та професійної самореалізації. Важливими детермінантами цього

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

процесу є особистісні диспозиції майбутніх фахівців.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Проблема професійного становлення майбутніх психологів знайшла відображення у працях Василенко (2023), Войцях (2017), Горенко (2022), Кетлер-Митницька (2020), Ковалькової (2016), Панка (2013), Синишиної (2019), Сірко (2017), Сердюк (2018), Чаплака (2009) та ін.

Важливим аспектом досліджень є особистісний розвиток майбутніх фахівців-психологів (Омельченко, 2020), професійне самовдосконалення (Затворнюк, 2016), розвиток рефлексивності (Маскалева, 2019; Іващенко, 2020), саморегуляції (Гринців, 2016), емоційного інтелекту (Амплеєва, 2013), професійної самоідентичності (Ямчук, 2017) тощо.

Наявні дослідження переконують у важливості особистісних якостей особистості у професійному становленні та професійній ідентичності майбутніх психологів. Вважаємо, що динамічним механізмом готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців є особистісні диспозиції, стійкі психологічні утворення, що визначають здатність діяти певним чином у різних ситуаціях.

Грунтовним дослідженням особистісних диспозицій є роботи Коста & МакКрей (1992), які виділяють п'ять базових диспозицій особистості: нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, доброзичливість, сумлінність. Павленко (2020) переконує, що особистісні диспозиції є ресурсом особистості, визначають її успішність та ступінь задоволеності життям.

Зважаючи на важливість окресленої проблематики поза увагою дослідників залишається питання вивчення особистісних детермінант професійного становлення майбутніх психологів. Зазначене зумовлює необхідність вивчення особистісних диспозицій як детермінант готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

**Мета статті** полягає у визначенні особистісних детермінант формування готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасна психологія розглядає особистість як активного суб'єкта, який здатний управляти своїм життям та діяльністю. Для ефективного професійного становлення особистості необхідно мати набір якостей, які визначають її успішність у професійному плані.

Професійна діяльність психологів пов'язана із здатністю управляти своєю поведінкою та емоціями, налагоджувати контакт із клієнтами. Тому, на думку Гринців (2016) однією з ключових якостей майбутніх фахівців є особистісна саморегуляція, яка розглядається авторкою як «самодетермінація дій суб'єкта, спрямованих на мобілізацію та інтеграцію особистісних ресурсів з метою оптимізації ставлень, що забезпечують його самоактуалізацію» (с. 189). У доповнення Іващенко (2020) вважає, що одним з найважливіших механізмів саморозвитку майбутніх психологів є професійна рефлексія, яка забезпечує осмислення себе з позиції фахівця. Завдяки професійній рефлексії відбувається самовизначення майбутніх фахівців, посилюється мотивація до життєвих цілей (Сорокіна, Шевцова, 2019). Рефлексивний аналіз та об'єктивна оцінка забезпечують розвиток критичного мислення майбутніх психологів, яке сприяє формуванню особистості, ефективному вирішенню проблем, підвищує самодисципліну, самоконтроль (Paul&Elder, 2020).

У практичній діяльності психологам важливо вміти встановлювати контакт, володіти комунікативною компетентністю, яка забезпечує ефективну взаємодію та адекватне взаєморозуміння в процесі спілкування (Шевченко. Фалько, 2020), конструктивне спілкування психолога з клієнтом (Варлакова, 2011). Крім того, важливо розуміти та правильно інтерпретувати емоції клієнтів, тобто володіти розвиненим емоційним інтелектом, який на думку Амплеєвої (2013), сприяє «емпатичному інтуїтивному осягненню переживань клієнта і його проблем». Аналізуючи емоції клієнтів, психологи розпізнають думки та почуття інших людей, реагують на них відповідними емоціями (Baron-Cohen, 2015),

розвиваючи, таким чином, емпатичні здібності. У доповнення варто зауважити, що важливо не лише реагувати на емоції клієнтів, а й розвивати здібність до регуляції власних емоцій, вміння стабілізувати свій емоційний стан, що є показником емоційної стійкості майбутніх психологів. Особливої актуальності набуває розвиток у майбутніх психологів стресостійкості, яка, на думку Камінської (2021), допомагає не лише долати життєві труднощі, але й сприяє саморегуляції, керуванню власними психічними станами. Таким чином, зроблені узагальнення доводять, що якість формування готовності майбутні психологів до професійної діяльності залежить від розвитку у майбутніх фахівців професійно важливих якостей та властивостей.

З метою обґрунтування моделі інтегральних особистісних диспозицій майбутніх фахівців-психологів, які, імовірно, детермінують сформованість готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками, нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь здобувачі спеціальності 053 Психологія Рівненського державного гуманітарного університету. Емпіричним базисом для узагальнення особистісних диспозицій майбутніх психологів стала сукупність психологічних показників, виміряних за допомогою методик «Багатовимірний питальник самоставлення» С. Пантелеєва, «Багатофакторний особистісний питальник» Р. Кеттелла і «Фрайбургський багатофакторний особистісний питальник».

Факторизацію інтегральних особистісних рис, особистісних компонентів самоставлення, особистісних станів та властивостей, діагностованих у досліджуваних, було проведено методом головних компонент (Principal Components) з її наступним варімакс-обертанням (Varimax normalized). Використання зазначених методів статистичної обробки даних дозволило отримати модель особистісних диспозицій майбутніх психологів, які, на нашу думку, є детермінантами їх готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками (див. табл. 1).

Таблиця 1

#### Факторна модель інтегральних особистісних диспозицій майбутніх психологів

Психологічні показники	Фактори			
	1	2	3	4
високий самоконтроль – низький самоконтроль	0,905			
емоційна лабільність	-0,858			
самокерівництво	0,802			
емоційна стійкість – емоційна нестійкість	0,724			
внутрішня конфліктність	-0,636			
невротичність	-0,549			
екстраверсія – інтроверсія		0,883		
відкритість		0,814		
товариськість – замкнутість		0,725		
підозріливість – довірливість		-0,648		
напруженість – розслабленість		-0,550		

самоприйняття			0,847	
експресивність – стриманість			0,776	
самоприхильність			0,681	
самоцінність			0,545	
нонконформізм – конформізм				0,784
дзеркальне Я				0,622
сміливість – боязкість				0,548

На основі узагальнення особистісних психологічних показників майбутніх психологів було визначено структурну модель, до якої увійшли чотири незалежні фактори.

Інформативність першого фактору складає – 16,6% дисперсії ознак. Перший фактор характеризується додатнім полюсом трьох та від'ємним полюсом трьох психологічних показників. Основними показниками першого фактору моделі інтегральних особистісних диспозицій майбутніх психологів визначено високий рівень *самоконтролю* (здатність контролювати власну поведінку та емоції), *самокерівництва* (здатність брати відповідальність за життєві здобутки загалом і професійні досягнення зокрема), *емоційної стійкості* (здатність до вираження емоцій, емоційного контролю, стабільності настрою). До показників першого фактору відносимо низький рівень *емоційної лабільності*, *внутрішньої конфліктності та невротичності*, які з урахуванням від'ємного знака забезпечують емоційну стійкість, позитивне ставлення до себе, відображають об'єктивність в оцінці себе та інших. Змістовно показники першого фактору забезпечують контроль власних емоцій та поведінки, подій та обставин життя, тому він був окреслений як диспозиція «*особистісного самоконтролю*» майбутніх фахівців-психологів.

Психологічну основу другого фактору складає здатність досягати поставлених цілей, швидкість адаптації та вміння встановлювати контакти. Другий фактор пояснює 14,0% дисперсії ознак, визначається додатнім полюсом трьох та від'ємним полюсом двох психологічних показників. Психологічними показниками другого фактора є високий рівень *екстраверсії* (здатність до особистісної активності, невимушеність спілкування, контактність та комунікабельність), *відкритості* (здатність до самокритичності, вміння визначати власні недоліки та помилки), *товариськості* (здатність до співпраці, активності у налагодженні контактів), а також низький рівень *підозрілості* (здатність довіряти іншим, легкість у взаємодії з іншими), *напруженості* (здатність до емоційної врівноваженості). Змістовно показники другого фактору відображають особистісну спрямованість майбутніх психологів на відкрите, щире та невимушене спілкування з іншими, на прояв товариськості, розслабленості і довірливості у взаємодії зі світом. Другий фактор був окреслений нами як диспозиція «*особистісної відкритості*» майбутніх фахівців-психологів.

Третій фактор (13,8% дисперсії ознак) відображає комплекс індивідуальних якостей майбутніх психологів, які виражають почуття симпатії до себе, прийняття себе, самоприхильності. Фактор виражається додатнім полюсом чотирьох психологічних показників, серед яких: *самоприйняття* (емоційне та суб'єктивне прийняття себе, позитивне ставлення до себе), *стриманість* (відкритість у спілкуванні, активність), *самоприхильність* (інтерес до себе), *самоцінність* (емоційна оцінка себе, свого «Я», підвищений інтерес до свого внутрішнього світу). Психологічні показники, які складають основу третього фактору відображають особистісну спрямованість майбутніх психологів на безумовну внутрішню згоду із самим собою, на емоційне і безумовне прийняття себе такими, якими вони є насправді, тому інтерпретуємо його як диспозицію «*особистісного самоприйняття*»

майбутніх фахівців-психологів.

Четвертий фактор (12,4% дисперсії ознак) визначається здатністю відстоювати та зберігати свою індивідуальність, представлений додатнім полюсом трьох психологічних показників. Структурно четвертий фактор представлений високим рівнем *нонконформізму* (персональна ініціативність, відповідальність, незалежність, прагнення все робити самостійно), *дзеркального Я* (здатність викликати в інших пошану, схвалення та розуміння), *сміливості* (здатність вільно встановлювати контакти, не відчувати труднощів у спілкуванні). Змістовно показники четвертого фактору відображають особистісну настанову майбутніх психологів на вираження прагнення до прояву впевненості у собі, відкритості та незалежності. Тому фактор був інтерпретований як диспозиція *«особистісної незалежності»* майбутніх фахівців-психологів.

Як було окреслено нами в попередніх дослідженнях (Луцик, 2018), готовність майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками є особистісне утворення, що структурно складається з креативно-практичного, когнітивного, мотиваційно-ціннісного та регулятивного компонентів та забезпечує здатність ефективно працювати за фахом. Зазначене зумовило необхідність визначення причинно-наслідкових зв'язків між характеристиками особистісної структури майбутніх психологів та структурними компонентами їх готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. В якості незалежних змінних даного дослідження визначено інтегральні особистісні диспозиції майбутніх психологів, а в якості його залежних змінних – структурні компоненти їх готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. Регресійний аналіз дозволив нам зробити узагальнення щодо прогностичних особистісних детермінант готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками у відношенні кожного структурного компоненту готовності.

За результатами дослідження, *«креативно-практичний»* компонент готовності визначається комплексом особистісних якостей, зокрема особистісною активністю, прагненням до діяльності, зокрема професійної, до довірливої і відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності, вираженою готовністю до співпраці з іншими, життєрадісними та оптимістичними життєвими настановами. Тому в якості прогностичних особистісних детермінант було верифіковано диспозиції *«особистісної відкритості»* (0,489;  $p \leq 0,001$ ) та *«особистісного самоприйняття»* (0,463;  $p \leq 0,001$ ). В якості прогностичних особистісних детермінант сформованості *«когнітивного»* компонента готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками було визначено диспозиції *«особистісного самоконтролю»* (0,976;  $p \leq 0,001$ ) та *«особистісної незалежності»* (0,964;  $p \leq 0,001$ ). З огляду на зазначене, *«когнітивний»* компонента готовності визначається здатністю проявляти організованість, вмінням добре контролювати свої емоції й поведінку, високим рівнем суб'єктивного контролю над імпульсивними потягами та емоціями, вираженою особистісною ініціативністю, відповідальністю, незалежністю, прагненням все робити самостійно, вмінням вільно і легко встановлювати контакти, не відчувати труднощів у спілкуванні.

Зважаючи на те, що *«ціннісно-мотиваційний»* компонент готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками визначається здатністю приймати рішення, розподіляти обов'язки та керувати процесами, вираженою схильністю до підтримки позитивних форм взаємодії, вираженою готовністю до співпраці з іншими, в якості прогностичної особистісної детермінанти виділено диспозицією – *«особистісної відкритості»* (0,754;  $p \leq 0,001$ ).

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що сформованість *«регулятивного»* компонента готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками визначається здатністю проявляти організованість, вмінням добре контролювати свої емоції й поведінку, оптимістичним сприйняттям реальності, високим рівнем суб'єктивного контролю над імпульсивними

потягами та емоціями, здатністю завжди знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій та обставин. Таким чином, прогностичними особистісними детермінантами сформованості компонента визначено диспозицію «*особистісного самоконтролю*» (0,632;  $p \leq 0,001$ ).

Зазначене уможливило висновок, що в основі розвитку сформованості «*креативно-практичного*» компонента готовності майбутніх фахівців-психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками лежать диспозиції «*особистісної відкритості*» та «*особистісного самоприйняття*», «*когнітивного*» компонента – диспозиції «*особистісного самоконтролю*» та «*особистісної незалежності*», «*ціннісно-мотиваційного*» компонента – диспозиція «*особистісної відкритості*», «*регулятивного*» компонента – диспозиція «*особистісного самоконтролю*».

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** За результатами емпіричного дослідження особистісних детермінант формування готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками виявлено ряд важливих закономірностей. Емпірично підтверджено детермінуючий вплив особистісних диспозицій майбутніх фахівців-психологів на формування готовності до роботи з підлітками девіантної поведінки. Окреслені особистісні диспозиції позитивно впливають на сформованість компонентів готовності майбутніх психологів до роботи з підлітками-девіантами, тому визначатимуть високий рівень такої готовності. Проведене дослідження значно поглибило розуміння сутності готовності майбутніх психологів до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками, яке розуміється нами як сформоване під час навчання особистісне утворення, представлене належним рівнем розвитку когнітивної, операційної, ціннісно-мотиваційної та емоційно-вольової сфери, кожен компонент якої визначається специфічною системою прогностичних особистісних детермінант.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначення емпіричної типології майбутніх психологів залежно від рівня сформованості структурних компонентів їх готовності до роботи зі схильними до проявів девіантної поведінки підлітками.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Амплеєва, О. М. (2013). *Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса.
- Варлакова, Є. О. (2011). *Формування готовності майбутніх практичних психологів до розв'язання міжособистісних конфліктів*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ.
- Гринців, М. В. (2016). *Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення*. (Дис. канд. псих. наук). Київ.
- Іващенко, А. І. (2020). *Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів*. (Дис. канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.
- Камінська, О. (2021). Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*, 13 (58), 26-34.
- Луцик, Г. О. (2018). Структура готовності майбутніх психологів до роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки. *Професійна освіта: проблеми і перспективи*, 14, 30-36.
- Павленко, Г. В. (2020). *Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності*. (Дис. д-ра філософії (PhD)). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків.
- Шевцова, О. М., & Сорокіна, О. А. (2019). Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 118-122.

- Шевченко, С. В., & Фалько, Н. М. (2020). Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Габітус, 2 (18), 143-148*.
- Baron-Cohen, S. (2015). *Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa*. Warszawa: Smak Słowa.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Fife – Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Paul, R., & Elder, L. (2020). *The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools*. London: Rowman & Littlefield.

#### REFERENCES

- Amplieieva, O. M. (2013). *Emotsiyni intelekt v strukturі profesiinoy diialnosti psykholoha [Emotional intelligence in the structure of professional psychologist's activity]*. (Avtoref. dys. kand. psykhol. nauk). Pivdenoukrayins'kyy natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni K. D. Ushynskoho, Odesa. [in Ukrainian].
- Varlakova, Ye. O. (2011). *Formuvannia hotovnosti maibutnikh praktychnykh psykholohiv do rozv'iazannia mizhosobystisnykh konfliktiv [Formation of future practical psychologists to resolve interpersonal conflicts]*. (Avtoref. dys. kand. psykhol. nauk). Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy, Kyiv. [in Ukrainian].
- Hryntsiv, M. V. (2016). *Osoblyvosti samorehuliatcii maibutnikh psykholohiv yak chynnyk yikhnoho profesiinoho stanovlennia [Peculiarities of self-regulation future psychologists as a factor of their professional formation]*. (Dys. kand. psykhol. nauk). Kyiv. [in Ukrainian].
- Ivashchenko, A. I. (2020). *Profesiina refleksiiia yak mekhanizm samorozvytku maibutnikh psykholohiv [Professional reflection as future psychologists' selfdevelopment mechanism]*. (Dys. kand. psykhol. nauk). Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova, Kyiv. [in Ukrainian].
- Kaminska, O. (2021). *Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti maibutnikh psykholohiv [Psychological features of stress resistance among future psychologists]*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 12 : Psykholohichni nauky*, 13 (58), 26-34. [in Ukrainian].
- Lutsyk, H. O. (2018). *Struktura hotovnosti maibutnikh psykholohiv do roboty z pidlitkamy, skhyl'nymy do deviantnoi povedinky [The structure of future psychologists' readiness to work with adolescents susceptible to deviant behavior]*. *Profesiina osvita: problemy i perspektyvy*, 14, 30-36. [in Ukrainian].
- Pavlenko, H. V. (2020). *Osobystisni dyspozytsii yak resurs psykholohichnoho blahopoluchchia v umovakh nevyznachenosti [Personal dispositions as a resource of psychological wellbeing in the conditions of uncertainty]*. (Dys. d-ra filosofii (PhD)). Kharkivskyi natsionalnyi universytet imeni V. N. Karazina, Kharkiv. [in Ukrainian].
- Shevtsova, O. M., & Sorokina, O. A. (2019). *Refleksiiia u strukturі profesiinoho samovyznachennia maibutnikh psykholohiv [Reflection as a component of professional self-determination of future psychologists]*. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 1, 118-122. [in Ukrainian].
- Shevchenko, S. V., & Falko, N. M. (2020). *Rozvytok komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh psykholohiv [Development of communicative competence of future psychologists]*. *Habitus*, 2 (18), 143-148. [in Ukrainian].
- Baron-Cohen, S. (2015). *Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa*. Warszawa: Smak Słowa. [in Polish].
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Fife – Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa: Psychological Assessment Resources. [in English].
- Paul, R., & Elder, L. (2020). *The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools*. London: Rowman & Littlefield. [in English].

**PERSONAL DISPOSITIONS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS AS DETERMINANTS OF READINESS TO WORK WITH ADOLESCENTS PRONE TO DEVIANT BEHAVIOUR****Halyna Lutsyk**

Postgraduate Student at the Department  
of Age and Pedagogical Psychology  
Rivne State University of the Humanities  
<https://orcid.org/0000-0003-3905-2038>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.402](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.402)

**Abstract.** *The article analyses the personal dispositions of future psychologists in the context of preparation for work with adolescents prone to deviant behaviour. Based on the analysis of theoretical sources, it is established that the personal qualities of future specialists significantly affect the formation of readiness to work in the chosen speciality and determine the success of professional activity.*

*Factorization of personal characteristics of the research participants made it possible to obtain a factor model of personal dispositions of future psychologists. The complex of integral dispositions (factors) of future psychologists, which includes “personal self-control”, “personal openness”, “personal self-acceptance”, “personal independence”, has been determined.*

*We believe that the structural model of future psychologists' readiness to work with adolescents prone to deviant behaviour is determined by a set of integral structural components (factors) – “creative and practical”, “cognitive”, “value and motivational”, and “regulatory”.*

*It was found that the dispositions of “personal openness” and “personal self-acceptance” were verified as predictive personal determinants of the formation of the “creative and practical” component of future psychologists' readiness to work with adolescents prone to deviant behaviour, the “cognitive” component – the dispositions of “personal self-control” and “personal independence”, the “value and motivational” component – the disposition of “personal openness”, the “regulatory” component – the disposition of “personal self-control”.*

*It has been proved that future psychologists' readiness to work with adolescents prone to deviant behaviour is a systemic personal education that is formed during studies in a higher education institution, represented by an appropriate level of development of their mental, emotional and volitional, value and motivational, and operational personal spheres, each structural component of which is determined by a specific system of prognostic personal determinants.*

**Key words:** *personal dispositions, professional training, future psychologists, adolescents, deviant behaviour.*

Стаття надійшла до редакції 21.11.2024 р

УДК 159.923.2:316.354:355.1

**Мадяр Юрій**

здобувач ступеня PhD кафедри морально-психологічного  
забезпечення діяльності військ (сил)  
Національний університет оборони України  
імені Івана Черняховського  
<https://orcid.org/0009-0004-9946-416X>

**Стасюк Василь**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри морально-психологічного  
забезпечення діяльності військ (сил)  
Національний університет оборони України  
імені Івана Черняховського  
<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.409](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.409)

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОЦІНЮВАННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**Анотація.** У статті досліджено актуальну проблему оцінювання морально-психологічного стану військовослужбовців як важливого чинника забезпечення боєздатності Збройних Сил України. Автори підкреслюють, що сучасні виклики, пов'язані з динамічними умовами ведення бойових дій, вимагають інтеграції передових методик аналізу морально-психологічного стану, які б враховували внутрішні та зовнішні чинники впливу.

Аналіз сучасних методик засвідчує, що традиційні підходи в Україні недостатньо враховують специфіку бойових умов, є трудомісткими та не відповідають вимогам оперативності. У статті розглянуто основні методики оцінювання морально-психологічного стану, розроблені українськими дослідниками, зокрема методи кількісного й якісного аналізу, тестування, анкетування, спостереження та метод експертного оцінювання.

Стаття пропонує перспективні напрями для підвищення точності й оперативності оцінювання морально-психологічного стану, зокрема автоматизацію процесів, розвиток цифрових технологій, підвищення кваліфікації фахівців морально-психологічного забезпечення, а також гармонізацію національних підходів із стандартами НАТО. У підсумку, автори зазначають, що вирішення проблеми ефективного оцінювання морально-психологічного стану військовослужбовців сприятиме зміцненню національної безпеки України та підвищенню боєготовності ЗСУ.

**Ключові слова:** морально-психологічний стан, методика оцінювання, морально-психологічне забезпечення, компоненти морально-психологічного стану.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах ведення бойових дій, коли психологічний аспект має вирішальний вплив на боєздатність військ, оцінювання морально-психологічного стану (МПС) військовослужбовців стає одним із ключових завдань для забезпечення ефективного функціонування Збройних Сил України. МПС впливає не лише на готовність підрозділів виконувати бойові завдання, але й на мінімізацію психологічних втрат, що робить проблему його адекватного оцінювання надзвичайно актуальною. Водночас, процес оцінювання МПС є складним і багатофакторним. Він охоплює не лише внутрішні психічні характеристики військовослужбовців, але й зовнішні умови, в яких вони діють: вплив

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

бойової обстановки, соціально-психологічного клімату в колективі, рівня підготовки та матеріально-технічного забезпечення. Наразі, недостатність системного підходу до оцінювання цих аспектів призводить до ризиків недооцінки або переоцінки рівня МПС, що, у свою чергу, може негативно впливати на прийняття командних рішень. Особливої уваги потребує розробка та впровадження науково обґрунтованих рекомендацій, спрямованих на підвищення точності та оперативності оцінювання МПС. Такі рекомендації мають враховувати сучасні методи психологічного аналізу, новітні інформаційно-аналітичні технології та специфіку поточних викликів, що стоять перед Збройними Силами України.

Таким чином, проблема підвищення ефективності оцінювання морально-психологічного стану військ ЗСУ вимагає глибокого аналізу та розробки інноваційних підходів, що дозволять оптимізувати процес оцінювання та сприятимуть зміцненню національної безпеки.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Оцінювання морально-психологічного стану військовослужбовців є важливим напрямом у наукових дослідженнях, який привертає увагу військових психологів, соціологів та експертів із національної безпеки. Ось перефразований текст із додаванням аналізу та обґрунтування:

Організація та зміст процесу оцінювання морально-психологічного стану особового складу регулюються положеннями «Інструкції з оцінювання морально-психологічного стану особового складу Збройних Сил України, затвердженої відповідно до наказу Генерального штабу ЗС України від 29 квітня 2017 року № 153» (2017). Її головною метою є забезпечення системного підходу до визначення рівня морально-психологічної готовності військовослужбовців до виконання поставлених завдань.

У збройних силах країн НАТО питання контролю морально-психологічного стану військовослужбовців вирішується за допомогою комплексної багаторівневої програми «Контроль бойового та військово-професійного стресу» (Combat and Operational Stress Control, COSC), що охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на моніторинг, профілактику та зниження негативного впливу бойового і професійного стресу.

Варто відзначити, що в Україні й у країнах НАТО існують спільні завдання, пов'язані з підтриманням належного морально-психологічного стану військовослужбовців. Однак підходи до їх вирішення можуть відрізнятися залежно від специфіки національних збройних сил, рівня технічного та організаційного забезпечення. Зокрема, COSC у НАТО є багаторівневою системою, яка інтегрує оцінювання стану особового складу, спеціальну підготовку командирів та залучення психологів, що дозволяє оперативно реагувати на потенційні ризики.

Одним із головних викликів сучасної системи дослідження МПС у ЗС України є застарілість та недостатня адаптованість існуючих методик оцінювання готовності до бойових умов. Алещенко та Невальонний (2020) зазначають, що «існуючі методики ґрунтовані на традиційних методах збору інформації та потребують спрощення та автоматизації для якісної обробки та інтерпретації результатів» (с. 9). Традиційні підходи часто базуються на суб'єктивних оцінках командирів і не враховують динамічні аспекти сучасної війни. Крім того, наявні методики є часозатратними, малоефективними та не дозволяють своєчасно отримувати дані для прийняття управлінських рішень.

Однією з ключових тенденцій у дослідженнях є акцент на необхідності гармонізації системи оцінювання МПС із сучасними підходами НАТО. Ці стандарти включають автоматизацію процесів збору й аналізу даних, використання об'єктивних критеріїв, таких як показники когнітивної стійкості, фізіологічних реакцій та інші метрики, що базуються на цифрових технологіях. Алещенко та Невальонний (2020) вказують, що інтеграція цих підходів дозволяє командуванню приймати зважені рішення на основі об'єктивної інформації, знижуючи вплив суб'єктивності.

Аналіз останніх наукових праць та досліджень свідчить про наявність значного інтересу до проблеми, однак відсутність єдиної системної методики оцінювання та

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

обмеженість емпіричних досліджень в умовах сучасної війни залишають питання актуальним і незакритим.

Попри наявність теоретичних напрацювань, практичне впровадження сучасних підходів до оцінювання МПС залишається обмеженим. Відсутність єдиної методології, низький рівень автоматизації та недостатнє врахування умов ведення динамічної війни є основними перешкодами. Це ставить під загрозу ефективність морально-психологічного забезпечення в сучасних умовах. Автори наголошують на необхідності інтеграції наукових рекомендацій у військову практику, підвищення кваліфікації офіцерів МПЗ і впровадження інноваційних підходів для вдосконалення системи.

Аналіз наукових праць демонструє, що оцінювання МПС є складним міждисциплінарним завданням, яке вимагає оновлення підходів у світлі сучасних викликів. Вирішення проблеми потребує поєднання теоретичних напрацювань, технологічних інновацій і практичних рішень для забезпечення боєздатності особового складу Збройних Сил України.

**Мета статті.** Визначення пріоритетних напрямів підвищення ефективності оцінювання морально-психологічного стану військ (сил) з урахуванням досвіду операцій Об'єднаних сил.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Морально-психологічний стан особового складу військових частин (підрозділів) – це ситуаційний стан духовної, моральної, ідеологічної налаштованості, військово-професійної готовності та психологічної здатності військовослужбовців виконувати завдання за призначенням.

Метою оцінювання МПС особового складу є своєчасне забезпечення командувачів, командирів (начальників) систематизованою, об'єктивною інформацією щодо рівня сформованості морально-психологічної спроможності особового складу виконувати завдання за призначенням, врахування її у підготовці військ (сил), виробленні замислу та прийнятті управлінських рішень щодо їх застосування та організації заходів морально-психологічного забезпечення (*Інструкція з оцінювання морально-психологічного стану особового складу Збройних Сил України, 2017, с. 2*). Оцінка морально-психологічного стану військ є складним процесом, який включає в себе різноманітні чинники. Основні з ними можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні чинники включають індивідуальні особливості військовослужбовців, такі як стресостійкість, емоційна стабільність, рівень мотивації, які впливають на їхній морально-психологічний стан. Соціально-психологічне середовище, взаємини в колективі, підтримка командного стану, рівень взаєморозуміння та співпраці також впливають на психологічний клімат та моральність військового колективу. Стресові ситуації, умови служби, конфліктні ситуації, небезпека для життя та здоров'я можуть призвести до стресу та вплинути на психологічний стан особового складу. Професійні навантаження, обсяг та характер службових обов'язків, тривалість, необхідність прийняття важливих рішень також можуть вплинути на моральний та психологічний комфорт військовослужбовців, а також на це може вплинути рівень військової підготовки, досвід бойових дій, знання та навички військовослужбовців.

Зовнішні чинники включають соціально-економічні аспекти, такі як рівень життя населення, політична стабільність у країні, соціальний захист військовослужбовців та їх сімей. Військово-політичні чинники, характер та масштаби збройного конфлікту, рівень бойової готовності військ, забезпеченість військ зброєю та військовою технікою також мають значення. Підтримка від суспільства, сприйняття громадськістю та підтримка з боку суспільства також мають значення для морального стану військових. Засоби масової інформації, інформаційний простір, зокрема негативні повідомлення або пропаганда, можуть вплинути на психологічний стан військових. Екологічні чинники, природно-кліматичні умови, місце дислокації військ також мають значення.

Важливо зазначити, що всі ці чинники взаємопов'язані та взаємозалежні. Наприклад, низький рівень життя населення може призвести до зниження патріотизму та мотивації до військової служби, що негативно вплине на МПС військ. При оцінюванні МПС військ (сил) важливо враховувати всі ці чинники. Це дозволить отримати більш об'єктивну картину психологічного стану військ і розробити ефективні заходи щодо його покращення.

Ось деякі методи, які використовуються для оцінювання МПС військ (сил): опитування, анкетування, інтерв'ю, фокус-групи, спостереження за поведінкою військовослужбовців у різних ситуаціях, тестування, психологічні тести, проєктивні методи, експертна оцінка, оцінка МПС військ (сил) досвідченими психологами.

Важливо, щоб методи оцінювання МПС військ (сил) відповідали таким вимогам: об'єктивність (результати оцінювання не повинні залежати від особистих думок і переконань дослідника); надійність (результати оцінювання повинні бути стійкими при повторному дослідженні); валідність (результати оцінювання повинні відповідати дійсному МПС військ).

Алещенко (2018) запропонував підхід до оцінювання морально-психологічного стану особового складу військ (сил), який базується на кількісному та якісному аналізі основних показників за допомогою експертних оцінок. Цей метод забезпечує можливість прогнозування розвитку морально-психологічного стану та його впливу на здатність військовослужбовців виконувати поставлені завдання. Такий підхід є одним із ключових напрямів діяльності органів військового управління, командирів, начальників та посадових осіб структур морально-психологічного забезпечення. Його значення полягає у формуванні систематизованої основи для управління станом особового складу в умовах як мирного, так і воєнного часу.

Методика, розроблена Варієм (1996), орієнтована на оцінювання МПС у межах конкретних військових підрозділів (наприклад, взводів або рот) у різних умовах – як мирного, так і воєнного часу. Ця методика передбачає ретельний аналіз стану всього особового складу або ж репрезентативної вибірки, що дозволяє отримати високоточні результати. Водночас її застосування потребує значних ресурсів, зокрема часу для проведення опитувань та залучення спеціалізованого програмного забезпечення для обробки й аналізу даних. Незважаючи на високий рівень деталізації, методика може бути обмеженою в умовах швидкоплинної бойової обстановки.

Давидов запропонував підхід, який дозволяє охарактеризувати МПС військовослужбовців, підрозділів і військових частин у цілому. Особливістю цієї експертної методики є її здатність надавати командуванню об'єктивну інформацію про стан особового складу навіть у ході бойових дій. Це сприяє прийняттю зважених рішень для покращення морально-психологічного клімату в підрозділах. Проте запропонований підхід має певні обмеження: він вимагає від експертів глибокого розуміння ситуації, точного знання стану справ у підрозділі та доступу до актуальної інформації (*Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України*, 2020, с. 345-347). Крім того, ця методика може бути менш ефективною в умовах, коли доступ до повних даних ускладнений, або коли ситуація вимагає негайного реагування.

Методика оцінювання морально-психологічного стану, розроблена Каширіним, базується на експертному підході й включає опитування обмеженого числа військовослужбовців. Зокрема, вибірка складається з трьох представників офіцерського, сержантського та рядового складу (*Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України*, 2020, с. 347-349). Методика дозволяє адаптувати опитувальник залежно від ситуації, зокрема, з урахуванням специфіки бойової діяльності або ставлення особового складу до противника. Це робить її гнучким інструментом для оцінювання морально-психологічного стану. Методика Каширіна має декілька переваг. По-перше, вона дозволяє отримати систематизовану інформацію щодо двох ключових аспектів – професійної підготовки та морально-політичного стану. Це забезпечує комплексне розуміння МПС особового складу.

По-друге, обмеження вибірки дозволяє швидко провести опитування без значного відволікання ресурсів.

Однак ця методика має і свої обмеження. Вибірка з дев'яти осіб може бути недостатньо репрезентативною для великих підрозділів, що може призвести до неточностей у загальній оцінці. Крім того, методика передбачає високий рівень суб'єктивності, оскільки відповіді залежать від особистих вражень респондентів.

На відміну від методик, які передбачають широке залучення особового складу, наприклад, розробки Варія, підхід Каширіна є більш оперативним, але менш деталізованим. Він найбільше підходить для швидкої оцінки МПС у ситуаціях, коли часу для проведення масштабного опитування бракує. У бойових умовах гнучкість методики дозволяє адаптувати її до специфіки конкретної ситуації, наприклад, враховувати ставлення до противника чи особливості взаємодії з місцевим населенням.

Методика Кочергана, була створена на основі аналізу існуючих підходів до оцінювання морально-психологічного стану, а також спирається на бойовий досвід автора, отриманий під час служби в Афганістані. Її основною ідеєю є визначення кількісних показників ключових компонентів МПС військ: військово-професійного, морально-політичного та психологічного (*Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України*, 2020, с. 349-356).

Кількісні результати, отримані за допомогою цієї методики, можуть застосовуватись для визначення якісних характеристик. Це дозволяє інтегрувати їх у оперативно-тактичні розрахунки, що є основою для ухвалення обґрунтованих рішень під час планування бойових дій. Автор наголошує, що подібний підхід є ефективним для адаптації стратегії до поточних умов і забезпечення максимальної бойової готовності підрозділів.

Методика заснована на використанні експертних оцінок, які виконують офіцери військових штабів, структур МПЗ, а також інші фахівці органів військового управління. Для реалізації методики важливе значення мають чітко визначені зміст і терміни подання інформації. Відповідальність за ці аспекти покладена на командира підрозділу згідно з вимогами табелів термінових донесень. Дані, отримані в ході оцінювання, доповнюються інформацією з розвідувальних звітів, що стосується морально-психологічного стану противника

Методика Кочергана вирізняється своєю адаптованістю до умов бойових дій. Вона враховує як внутрішні (моральний стан і професійна готовність військовослужбовців), так і зовнішні чинники (морально-психологічний стан противника), що робить її комплексною. Ключовою перевагою є можливість використовувати отримані результати для ухвалення рішень у реальному часі, зокрема під час планування операцій. Це забезпечує високий рівень оперативності та актуальності даних. Проте методика залежить від суб'єктивності експертних оцінок, що може впливати на точність результатів. Крім того, її ефективність знижується у випадках, коли збору даних заважають обмеження в часі чи ресурсах. На відміну від методик, наприклад, Варія чи Каширіна, підхід Кочергана більше акцентує увагу на інтеграції бойового досвіду і використанні даних для тактичного планування. Це дозволяє не лише оцінювати МПС, але й прогнозувати його вплив на бойові можливості підрозділів.

Сучасні підходи до оцінювання МПС, запропоновані Алещенком, Варієм, Давидовим, Каширіним, Кочерганом демонструють значні відмінності в методології та масштабі застосування. Методи Алещенка, Давидова, Каширіна, Кочергана більше орієнтовані на експертний підхід, що може бути ефективним за умов наявності досвідчених фахівців і доступу до точних даних. Натомість методика Варія відзначається технологічною складністю, але водночас забезпечує високий рівень деталізації результатів, що є особливо корисним у мирний час для глибокого аналізу стану особового складу.

В умовах бойових дій найбільш практичним виглядає підхід Давидова, адже він дозволяє оперативно реагувати на зміни у МПС та приймати управлінські рішення на основі поточних даних. Однак, для забезпечення більшої гнучкості методик, доцільним є

впровадження комбінованих підходів, які інтегрують як кількісні, так і якісні показники, використовуючи сучасні технології, зокрема штучний інтелект і автоматизовані системи аналізу. Таким чином, кожна з описаних методик має свої сильні сторони й обмеження, що підкреслює необхідність адаптації існуючих підходів до сучасних реалій, а також залучення інноваційних рішень для підвищення ефективності оцінювання МПС.

Базуючись на досвіді операцій Об'єднаних сил та з урахуванням специфіки військової служби, ось деякі рекомендації щодо підвищення ефективності оцінювання морально-психологічного стану військ ЗС України: вдосконалення методів оцінювання, розробка нових методів, які враховують специфіку сучасних збройних конфліктів, а також використання стандартизованих психологічних тестів та опитування для об'єктивного оцінювання психічного стану військовослужбовців. Підготовка кваліфікованих фахівців, забезпечення належної кількості кваліфікованих психологів та психіатрів у військових підрозділах для здійснення регулярного моніторингу та консультування військовослужбовців. Створення системи психологічного забезпечення військ (сил), яка включатиме в себе заходи щодо профілактики психологічних проблем, психологічної підготовки та реабілітації військовослужбовців. Аналіз психосоціального клімату, проведення регулярних опитувань та аналізу атмосфери в колективі для виявлення конфліктних ситуацій.

Важливо враховувати, що морально-психологічний стан військових частин є динамічним і може змінюватися під впливом різних факторів, таких як зміни в політичній ситуації, нові виклики та загрози, а також внутрішні зміни в колективі. Тому регулярний моніторинг та адаптація методів оцінювання є необхідними для підтримання високого рівня МПС. Важливим аспектом є також інтеграція сучасних технологій, таких як цифрові платформи для збору та аналізу даних, що дозволяє підвищити точність та швидкість оцінювання. Наукові дослідження в цій галузі можуть зосереджуватися на розробці нових підходів до оцінювання та покращення існуючих методик, а також на вивченні впливу різних факторів на МПС. Це може включати аналіз впливу соціальних мереж, нових форм комунікації та інформаційних технологій на морально-психологічний стан військових. Важливо також враховувати культурні та національні особливості, які можуть впливати на сприйняття та оцінку МПС. Таким чином, оцінювання морально-психологічного стану військових частин є складним, багатогранним процесом, що вимагає системного підходу та врахування широкого спектру факторів. Це дозволяє забезпечити ефективне управління військовими підрозділами та підтримання їх високої бойової готовності.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Аналізуючи проблему оцінювання морально-психологічного стану військовослужбовців у сучасних умовах, можна дійти висновку, що цей аспект є надзвичайно важливим для забезпечення боєздатності Збройних Сил України. Актуальність питання зумовлена складними викликами воєнного часу, коли морально-психологічна стійкість військових відіграє вирішальну роль у виконанні бойових завдань. Основними проблемами залишаються недостатня автоматизація, застарілі методики оцінювання та значний рівень суб'єктивності при аналізі отриманих даних. Однією з ключових потреб є створення системного підходу до оцінювання МПС, який враховує як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішні фактори включають емоційну стабільність, стресостійкість, рівень мотивації, тоді як зовнішні чинники стосуються соціально-економічних умов, підтримки суспільства та інформаційного середовища. Важливо враховувати взаємозв'язок цих чинників, адже комплексний підхід дозволяє отримати більш об'єктивні результати.

Аналіз існуючих методик оцінювання МПС свідчить про їх різноманітність і варіативність. Проте більшість із них не відповідають вимогам швидкоплинної бойової обстановки. Наприклад, методики Варія й Каширіна демонструють переваги в деталізації та оперативності, однак мають обмеження, пов'язані з репрезентативністю вибірок і суб'єктивністю оцінок. Підходи Давидова та Кочергана вносять важливі елементи

кількісного аналізу, але потребують значних ресурсів і часу для реалізації. Жодна з існуючих методик не є універсальною і має свої обмеження, зокрема у випадках, коли ситуація вимагає швидкого реагування або коли доступ до повної інформації обмежений. Тому важливою є адаптація методик під конкретні умови та оперативні вимоги бойових дій. Перспективним напрямом є інтеграція сучасних технологій, зокрема інформаційно-аналітичних систем і автоматизованих підходів до збору та обробки даних. Використання цифрових платформ для моніторингу психологічного стану дозволить зменшити суб'єктивність, прискорити аналіз і забезпечити своєчасність управлінських рішень. Важливим завданням також є гармонізація українських методик із міжнародними стандартами, такими як COSC, що успішно використовуються в країнах НАТО.

Перспективи подальших наукових розвідок у цій галузі повинні зосередитися на створенні нових, більш адаптованих методик оцінювання МПС, що поєднують автоматизацію процесів збору та аналізу даних з інтеграцією психологічних та соціальних факторів. Важливою є також розробка рекомендацій для командирів та психологів, що дозволяють знизити психологічне навантаження на особовий склад, а також оперативно коригувати морально-психологічний клімат у підрозділах. Крім того, потрібно проводити дослідження щодо ефективності інтеграції існуючих міжнародних стандартів, зокрема практик НАТО, у національну систему оцінювання МПС. Застосування таких підходів сприятиме зміцненню морально-психологічної готовності ЗС України та підвищенню їхньої боєздатності в сучасних умовах.

Отже, для ефективного оцінювання морально-психологічного стану військ необхідна комплексна стратегія, що включає удосконалення існуючих методик, розвиток нових підходів та інтеграцію інноваційних технологій. Тільки через ці зусилля можна досягти оптимальних результатів у підвищенні боєздатності ЗС України, що є критично важливим для забезпечення національної безпеки в умовах сучасної війни.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Агаєв, Н. А., & Стасюк, В. В. (Ред.). (2020). *Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України*. (Т. 1). Бровари: ТОВ 7БЦ.
- Алещенко, В., & Невальонний, Є. (2020). Сучасний погляд на систему оцінювання морально-психологічного стану особового складу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2(44), 5-10.
- Алещенко, В. (2018). Методичні підходи до аналізу, оцінювання та прогнозування морально-психологічного стану особового складу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 3(40), 6-11.
- Варій, М. Й. (1996). *Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні*. Львів: ВВП ДУ "ЛП".
- Інструкція з оцінювання морально-психологічного стану особового складу Збройних Сил України. (№ 153 від 29.04.2017). (2017).

### REFERENCES

- Ahaiev, N. A., & Stasiuk, V. V. (Red.). (2020). *Moralno-psykholohichne zabezpechennia u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Moral and psychological support in the Armed Forces of Ukraine]*. T. 1. Brovary: TOV 7BTs. [in Ukrainian].
- Aleshchenko, V., & Nevalonnyi, Ye. (2020). Suchasnyi pohliad na systemu otsiniuvannia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu [The modern vision on the system of assesment of the moralpsychological state of personnel]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky*, 2(44), 5-10. [in Ukrainian].
- Aleshchenko, V. (2018). Methodychni pidkhody do analizu, otsiniuvannia ta prohnozuvannia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu [Methodological approaches to analysis, estimation and prediction of the moral-psychological state of personnel]. *Visnyk* Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

*Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky, 3(40), 6-11. [in Ukrainian].*

Varii, M. Y. (1996). *Moralno-psykholohichni stan viisk, yoho otsinka ta pidtrymka na vysokomu rivni [Moral and Psychological Condition of the Troops, Its Assessment and Maintenance at a High Level]*. Lviv: VVP DU "LP". [in Ukrainian].

Instruktsiia z otsiniuvannia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy [Instruction for assessing the moral and psychological condition of the personnel of the Armed Forces of Ukraine] (№ 153 vid 29.04.2017). (2017). [in Ukrainian].

## ENHANCING THE EFFICIENCY OF MENTAL HEALTH EVALUATION AMONG MILITARY PERSONEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

**Yurii Madiar**

Applicant at the Department of  
Moral and Psychological Support  
of the Troops Activity (Forces)  
National Defense University of Ukraine  
named after Ivan Chernjakhovskiy  
<https://orcid.org/0009-0004-9946-416X>

**Vasyl Stasiuk**

Doctor of Sciences (Psychology), Professor,  
Department of Moral and Psychological Support  
of the Troops Activity (Forces)  
National Defense University of Ukraine  
named after Ivan Chernjakhovskiy  
<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.409](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.409)

**Abstract.** *This article explores the relevant issue of assessing the moral and psychological condition of military personnel as a crucial factor in ensuring the combat readiness of the Armed Forces of Ukraine. The authors emphasize that modern challenges associated with the dynamic conditions of combat operations require the integration of advanced methodologies for analyzing moral and psychological conditions that account for both internal and external influencing factors.*

*An analysis of contemporary methodologies reveals that traditional approaches in Ukraine do not sufficiently account for the specifics of combat conditions, are labor-intensive, and do not meet the operational requirements. The article examines the main methods of assessing the moral and psychological state developed by Ukrainian researchers, including quantitative and qualitative analysis methods, testing, surveys, observation, and expert assessment methods.*

*The article proposes promising directions for improving the accuracy and timeliness of moral and psychological state assessments, such as automation of processes, development of digital technologies, enhancement of the qualifications of specialists in moral and psychological support, and harmonization of national approaches with NATO standards. In conclusion, the authors note that addressing the issue of effective assessment of the moral and psychological condition of military personnel will contribute to strengthening Ukraine's national security and enhancing the combat readiness of the Ukrainian Armed Forces.*

**Key words:** *moral and psychological condition, assessment methodology, moral and psychological support, components of moral and psychological condition.*

*Стаття надійшла до редакції 15.12.2024р.*

УДК 159.955: 37.018

Макаренко Наталя

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та вікової психології  
Криворізького державного педагогічного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-3481-1277>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.394](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.394)

## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ У ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Анотація.** У статті представлено стислий огляд феномену дистанційного навчання у наукових розвідках сучасних зарубіжних та вітчизняних психологів, результати дослідження функціонування уваги, сприймання, пам'яті у процесі тривалого дистанціювання навчальної взаємодії. Виокремлено як позитивні (перспективи саморозвитку, набуття сучасних навичок, планування діяльності), так і негативні (зникнення безпосередньої взаємодії, зниження можливостей контролю, порушення когнітивного розвитку здобувачів освіти у цілому) ознаки. Визначено зміни психофізіологічних функцій сучасної особистості під впливом широкого розповсюдження інформаційних технологій. Встановлено виникнення значних перетворень психічних процесів (сприймання, пам'яті, уваги), які відповідають за якість засвоєння навчального матеріалу: складність з концентрацією уваги, погіршення запам'ятовування, відтворення матеріалу. Представлено результати діагностичних досліджень психічних процесів здобувачів вищої освіти, які свідчать про порушення властивостей уваги (концентрації, переключення, розподілу), процесів пам'яті (запам'ятовування, пригадування), інертність перцептивних процесів, поверхневість сприймання, вплив емоцій на сприймання. Запропоновано 6-компонентний засіб підвищення сприймання матеріалу у дистанційному форматі.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, когнітивні процеси, функції, увага, пам'ять, сприймання, раціональне пізнання, гіпертекстуальність, ефективні методи.

**Постановка проблеми.** В останні декілька років науковці ретельно досліджують зміни психофізіологічних функцій людини, які відбуваються під впливом цифровізації. Сучасна культура з текстовою швидко трансформується у гіпертекстуальну, що зумовлено збільшенням кількості інформації, її постійним дублюванням, що гальмує орієнтування у ній, наявністю мовних трансформацій, засміченням сленговою лексикою, спрощенням граматичних правил.

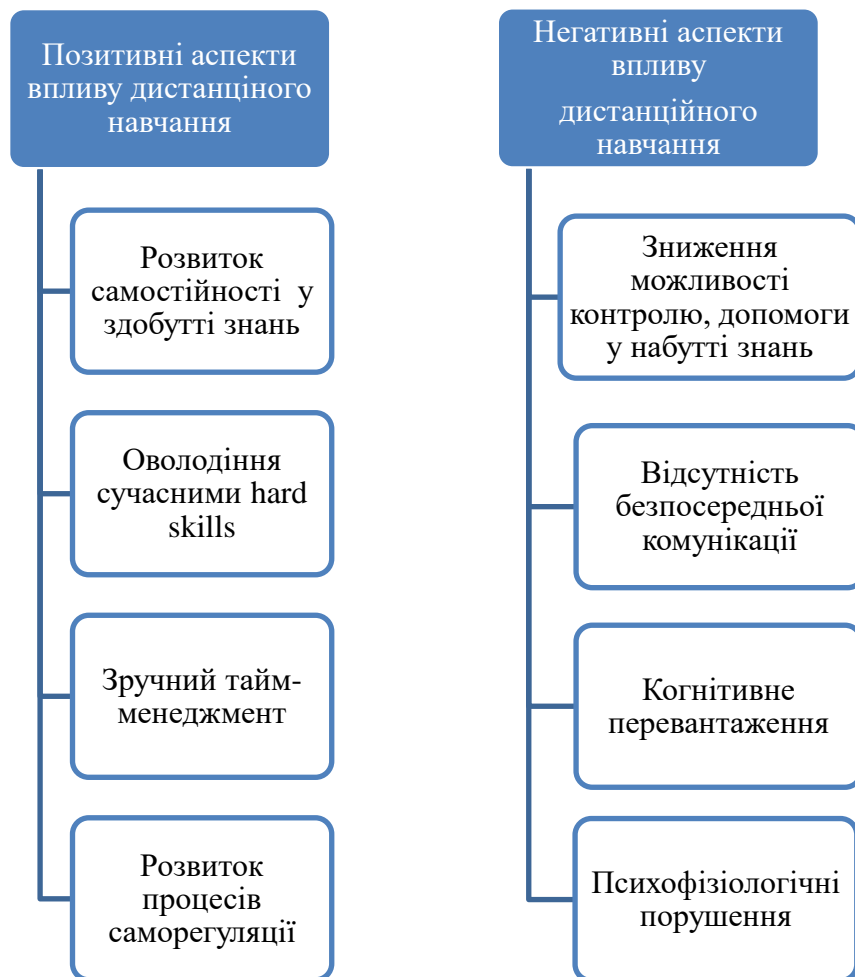
Пандемія 2019-2022 значно вплинула на системи освіти в Україні та у всьому світі, призвела до закриття освітніх закладів, переходу до самостійної освіти у онлайн режимі без попередньої підготовки здобувачів освіти до такого формату. Така незвичайна форма освіти, з одного боку, активізувала розвиток навичок самостійної роботи, з іншого - погіршила психічне здоров'я, збільшила соціальну депривацію, вплинула на перебіг психічних пізнавальних процесів. Зважаючи на те, що у деяких областях України дистанційне навчання продовжується донині, його вплив на когнітивну сферу потребує постійного та досконалого вивчення.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Дистанційний формат здобуття освіти - важливий інструмент для розширення можливостей навчання, які, в силу різноманітних обставин, не можуть бути досягнуті звичайними, традиційними засобами. Несподіваний та різкий перехід у такий режим навчання, хоч і не зруйнував систему освіти, все ж оголив багато проблем його існування. Тому зрозумілим є поява низки досліджень цього феномену. На сьогодні маємо і перші застережливі висновки. Зокрема, Гавриленко (2020), Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

систематизуючи виклики дистанційного навчання, вказує не лише на руйнування основ комунікативних компетентностей майбутніх фахівців, а й наявності загроз для їхнього інтелектуального розвитку та креативності. Автор зазначає: «Digital technologies deprive student from their main activity – development of mental abilities and creativity», «distance education will bring us to inability to develop communicative competencies and inability to work in a team».

Проблемі впливу дистанційного навчання на психічне здоров'я здобувачів освіти у вищому освітньому закладі, його позитивних та негативних наслідках присвячена робота Овчаренко, Циганенко, Мохначов (2021). Бондарчук (2020) виокремила проблемні моменти освітнього середовища у процесі онлайн навчання, акцентувала увагу на ситуації невизначеності, незрозумілості, які підвищують рівень тривожності, викликають невротичні реакції, провокують самотність і, таким чином, впливають на якість навчання.

Колодич (2019), Столярчук (2022) досліджували якість навчання, процеси соціалізації підлітків в умовах тривалої ізоляції, Лепканич (2022) - вплив дистанційного навчання на психічне здоров'я студентської молоді. Практично всі науковці називають позитивні та негативні впливи такого виду навчання на особистість (див. рис.1).



**Рис.1. Позитивні та негативні чинники дистанційного навчання.**

Значна кількість публікацій (зокрема, Макаренко, Дрібас, 2022), представила дослідження впливу дистанційного навчання на пізнавальні процеси. Виокремивши як позитивні особливості (гнучкість, актуальність, модульність, економічна ефективність, інтерактивність, відсутність географічних кордонів), так і негативні (зниження мотивації до

навчання, послаблення контролю, проблема ідентифікації студента у його самостійності виконання робіт, відсутність навичок роботи викладачів та студентів з сучасним обладнанням).

Циренков та Лумбунова (2021) вивчали проблему підвищення мотивації студентів до навчання в умовах цифровізації (за допомогою нової цифрової дидактики) та зазначали необхідність створення індивідуальної траєкторії навчання).

Міністр освіти США Спеленгер порівнювала парадигми традиційного та дистанційного навчання (навчання у стінах одного закладу - навчання у неосяжному Інтернет-просторі; книги як основні джерела знань - постійно обновлювані інформаційні джерела; навчання один раз на все життя - навчання протягом всього життя).

На нашу думку, у цілому, як науковці, так і практики схиляються до думки, що дистанційне навчання є перспективним та таким, що швидко розвивається. Але надмірна тривалість та одноманітність дистанційного навчання не завжди має позитивний вплив на здобувача освіти, його розвиток (порушення когнітивного розвитку фіксується у всіх вікових групах). Причина у тому, що дистанційне навчання (крім стартового рівня освіти та формування компетенцій) передбачає: систематичне врахування особливостей здобувачів освіти (самостійність, воля, мислення, стресостійкість); врахування ризиків (інтернет-залежність, технічні проблеми, анонімність, психологічний стан у віртуальному середовищі).

Неготовність до нових умов навчання, відсутність навичок ефективної діяльності в таких умовах, незадовільне підкріплення очікувань знижує мотивацію до набуття знань, задоволеність від самого процесу. Відповідно, повинна змінитися і система підтримки здобувачів освіти, її ефективність та своєчасність.

**Метою статті** є представлення результатів емпіричного дослідження особливостей функціонування уваги, сприймання та пам'яті у здобувачів вищої освіти у процесі дистанційного навчання та презентація моделі підвищення якості сприймання матеріалу у дистанційному форматі. Дослідження проводилося на базі факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету. Загальний обсяг вибірки - 21 здобувач освіти другого року навчання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Важлива особливість дистанційного навчання полягає у тому, що центральний ракурс освітнього процесу зміщується у бік освітніх стратегій, що реалізуються не лише викладачем, а й здобувачем освіти. Стратегії пізнання включають у себе наступні як когнітивні процеси (сприймання навчального матеріалу, пам'ять, мислення), так і, мотиваційні та емоційні компоненти. Саме ці аспекти знаходилися в центрі уваги на кожному із етапів дослідження.

На першому етапі, методом опитування, було визначено ставлення здобувачів освіти до різних аспектів дистанційного навчання (особливостей взаємодії, сприймання, запам'ятовування матеріалу тощо). Статистичною гіпотезою (яка підтвердилася) стало припущення, що кількість задоволених такою формою навчання буде не менше половини респондентів. За даними дослідження, 51,2% опитаних зазначили, що в цілому, адаптувалися до умов дистанційного навчання. Вони відпрацювали свій темп, розклад, навантаження, звикли до викладача, його поведінки, вимог, форми представлення матеріалів. Дещо іншим виявився рівень задоволеності студентами системою взаємодії. Фактично, більшість учасників опитування (79,5%) відчують відсутність належного зворотного зв'язку. У процесі обробки результатів (за кореляцією Пірсона) була отримана кореляція 0,73, наближена до 1, що свідчить про наявності зв'язку між взаємодією «викладач-здобувач освіти» та відсутністю зв'язку (0,43) у взаємодії «студент-студент» (що, хай і у непрямий спосіб, також впливає на процеси пізнання та засвоєння навчального матеріалу здобувачами).

У процесі дослідження було проаналізовано конспекти лекцій здобувачів освіти, які вони ведуть у процесі прослуховування лекцій. Зафіксована їх низька інформативність, незрозумілість (у скороченнях), незначний обсяг записів. Конспекти ведуться від руки або набираються на відповідних пристроях.

Незважаючи на те, що у процесі опитування, більше половини учасників (63,8%) зазначили, що відео-заняття більш ефективні для запам'ятовування, ніж монологічний виклад, прохання пригадати зміст лекції, передати її основні положення викликала у половини студентів (51%) певні труднощі. Тільки 11% із них змогли сформулювати (пригадати) основні тези прослуханого. При цьому, здобувачі освіти не змогли пояснити основні положення прослуханого матеріалу, що свідчить про низький рівень їх розуміння та засвоєння. Як відомо, розуміння – це психічний процес, який складається з усвідомлення нової інформації та її інтеграції у наявні у слухачів знання.

Отже, тривале дистанційне навчання робить процес засвоєння знань здобувачами вищої освіти досить умовним. Засвоєння потребує не тільки сприймання матеріалу, а й його запам'ятовування та застосування на практиці. Важливими є дані, отримані у процесі дослідження щодо особистісного становлення студентів, зокрема їх мотиваційно-вольового розвитку. За результатами самооцінювання було встановлено, що більшість здобувачів освіти (78,1%) відчують труднощі у системі вольової регуляції їм складно мобілізувати себе на «включення» у процес сприйняття і вивчення матеріалу (концентрацію уваги у процесі лекції, ведення записів, відповідей на поточні питання тощо).

Більшість студентів вже на 15 хвилині лекції пробували знайти собі додаткові заняття (наприклад, розсилку повідомлень, перевірку сторінок у соціальних мережах), тому що з'являлося відчуття відстороненості від процесу. Вони припиняють вслухуватися у мовленнєве повідомлення лектора, втрачають думку, відчують втому, прагнуть відволіктися, відпочити у різний спосіб. Щодо впливу наочності, то її сприймання було поверхневим (на думку студентів, з причин надмірної «науковості»). Крім того (на нашу думку), готові слайди презентації, надані здобувачам освіти, певним чином знижували мотивацію до самостійного опрацювання теми.

Система сприймання інформації у кожного студента має певну модальність. Під час онлайн лекції студенти сприймали матеріал візуально (презентація слайдів), аудіально (слухали пояснення лектора), вели записи, що підсилювало кінестетичний канал сприймання.

Засвоєння матеріалу лекційного матеріалу погіршувалося, тому що порушувалися його ключові етапи. На етапі сприймання, студентам важко виокремити ключові моменти, а акцентування на них уваги лектора, ними не завжди враховуються. Осмислення матеріалу студентами у процесі дистанційного навчання, як показали наші спостереження, також порушується. Як відомо, для належного усвідомлення матеріал необхідно пов'язати з базою наявних попередніх знань, яка, швидше за все, не була сформована достатньо якісно. Відтворення матеріалу (пригадування) було неякісним з причин проблем із запам'ятовуванням.

Дослідження показало, що здобувачі освіти не мають сформованих вмій та навичок ведення конспекту. Вони, як правило, не повертаються до записів матеріалу після прослухання лекції, не проявляють ініціативи щодо доповнення записів, інформацією з додаткових джерел.

Перевірка процесів пам'яті проводилася нами за допомогою тесту «10 слів» О. Лурії. Змістовне наповнення тесту вербальними символами було наступним: комп'ютер, телефон, робота, стілець, презентація, полиця, офіс, дедлайн, кабінет, дошка. Перевірка результатів тесту дала можливість зробити декілька висновків:

- здобувачі освіти внесли у список слова, яких не було у первинному наборі (бос, ручка, документи). Це свідчення того, що процес пригадування у них розвинений гірше ніж процес розпізнавання;
- досліджувані зазначили, що особливо не напружують пам'ять, тому що завжди можна знайти потрібну інформацію («погуглити»);
- не використовувалися мнемонічні прийоми, механізми опосередкованого запам'ятовування;

- запам'ятовування відбувалося шляхом створення схем («офісна тематика»), які допускали «пригадування» зайвих слів певної тематики;
- слова у середині ряду запам'яталися найгірше («ефект краю»).

У дослідженні перевірялися також властивості уваги учасників дистанційного навчання. З цією метою використовувалися методики «Коректурна проба» (концентрація та стійкість уваги) та таблиці Шульце (рухливість та втомлюваність уваги). Вибірковість уваги була діагностована за допомогою тесту з книги психологині Сьюзен М. Вайншенк «100 речей». Було встановлено, що концентрація та стійкість уваги здобувачів освіти недостатня. Лише дві третини учасників (61%) опрацював без помилок 75 фігур. Показник рівня вибірковості уваги свідчить про постійне відволікання досліджуваних від виконання запропонованого тексту.

Основними відволікаючими факторами, які були виокремлені студентами, були наступні: звук мобільного телефону; очікування повідомлення; удавана легкість завдання; відволікаючі фактори (звук сирени); «ментальний шум» думок під час виконання завдання. Усю сукупність відволікаючих факторів можна узагальнити одним терміном - «багатозадачність» (здатність виконувати декілька справ одночасно, при цьому перемикаючись між простими, розважальними та складними, навчальними діями). Режим багатозадачності у процесі дистанційної лекції гальмує процес сприймання, засвоєння матеріалу, знижує когнітивний контроль, стійкість уваги.

Крім того, опитані здобувачі освіти назвали чинники, які також послаблювали процеси прояви уваги, сприймання, збереження у пам'яті інформації:

- складність сприймання інформації, яка містить наукову лексику (при повному небажанні уточнити її зміст, перевірити словникове значення);
- невміння працювати з науковими джерелами, потреба користуватися спрощеним варіантом подачі інформації (рефератами, сайтами н типу «Студопедія»);
- перезавантаженість додатковою зайнятістю (роботою для отримання додаткових коштів на оплату навчання), яка не дає можливості відвідувати всі заняття;
- вплив на сприймання матеріалу таких психотравмуючих факторів як війна, сирени тощо.

Узагальнюючи отримані результати, можна виокремити специфіку розвитку пізнавальної діяльності та когнітивної сфери здобувачів освіти у процесі дистанційного навчання:

- перевага у студентів наочно-образного мислення. Це можна пояснити тим, що у дистанційному форматі використовують багато візуальної інформації, що формує асоціативні образи у свідомості здобувачів освіти;
- розвиненість короткочасної (з ознаками транзактивної) пам'яті;
- збільшення швидкості сприймання інформації при відсутності концентрації уваги;
- здатність до недостатньо ефективної роботи і режимі багатозадачності.

Відповідно, потрібно удосконалювати «цифрову дидактику» у різний спосіб:

- шляхом використання інтерактивних форм навчання (віртуальні тренажери;
- залучення здобувачів освіти до сумісної командної роботи (колаборація, сторітеллінг, гейміфікація, метод проєктів);
- використання методу «перевернутої аудиторії»;
- оптимальне поєднання онлайн та офлайн навчання. Хоча зазначимо, що це досить трудомісткий процес, який, до того ж, гальмується безпековими умовами життя у деяких регіонів України.

Потрібна така раціональна форма організації роботи як 6-кроковий процес засвоєння матеріалу, поданого у дистанційному форматі (див.табл.1). Незважаючи на незвичний

формат навчання, здобувач повинен бути залученим до всіх видів навчальної діяльності: читання, письма, говоріння, слухання, написання, перевірки на практиці.

Таблиця 1.

**Методи покращення процесу сприймання матеріалу  
при дистанційній формі навчання**

<b>Різновиди навчальної діяльності</b>	<b>Зміст</b>
<b>Перегляд</b>	Перегляд презентаційних матеріалів (таблиць, відео, ілюстрацій, інфографіки) до тексту лекцій
<b>Читання</b>	Знайомство зі змістовним наповненням презентаційних матеріалів.
<b>Прослуховування пояснення лектора</b>	Коментар лектора до представлених матеріалів з поясненням, уточненням, прикладами (можливий метод сторітеллінгу). Контрастне регулювання гучності для інтервального привертання уваги.
<b>Стислий запис</b>	Можливість запису почутого для активізації рухової пам'яті. Уточнюючі питання по змісту лекції у ході розуміння матеріалу.
<b>Відповідь на питання</b>	Блиц-опитування на основі матеріалу минулої лекції. Рандомне включення здобувача освіти у процес зайняття шляхом відповіді на питання лектора для активізації уваги
<b>Перевірка на практиці</b>	Домашнє завдання, яке передбачає перевірку на практиці отриманих теоретичних знань

Презентацію по темі лекції можна подати лише у графічному зображенні, яка не переважена текстами, візуалізація пройденого матеріалу дозволить значно підвищити запам'ятовування теоретичного матеріалу. Включення здобувача освіти у процес лекційного монологу дозволяє переконатися у тому, що він присутній (при максимальній кількості виключених камер), підвищить зосередженість на сприйнятті матеріалу. Блиц-опитування сприятиме розвитку навичок активізації минулих (базових) знань, допоможе краще засвоїти новий матеріал. Зміна інтонації у процесі читання лекції, використання жестів після кожної закінченої думки, забезпечить підвищення якості зворотного зв'язку. Візуальні та інтонаційні зміни, зазвичай, покращують концентрацію уваги, примушують здобувача освіти вчитуватися (вслухатися) у зміст.

Якість підготовки наочних матеріалів потребує продуманості, лаконічності, стильової єдності у оформленні, що допомагає якісній перцепції. Стильова єдність навчального матеріалу дозволить сприймати матеріал цілісно, поступово переходити від одного блоку до іншого. Важливим при подачі матеріалу є ділення матеріалу на логічні частини, подрібнення. Зміст модулю повинен бути розділений на логічні блоки, подача кожного не перевищує 10-15 хвилин (саме стільки можливо утримувати концентрацію уваги).

Логічним завершенням кожного фрагменту подачі матеріалу повинен бути контрольний блок (модульні роботи). Він виконує своєрідну роль «контролера» за кількістю та якістю засвоєного матеріалу.

Перевірка теоретичних знань практичними методами забезпечує дотримання процедури навчання, формує компетенції для подальшого навчання протягом всього життя (life long learning). Включення здобувача освіти у процес вирішення конкретних задач, проблемних ситуацій активізує мислення, наповнює пам'ять, привертає увагу. Наприклад, завдання «представити зміст лекції у вигляді схеми» дозволить повернути здобувачів освіти до змісту лекції, пригадати деталі, поновити текст у пам'яті. Можна запропонувати самим

студентам виготовити наочність з певної теми, продемонструвати її чи оцінити. Концепція такого навчання також вплине на способи та якість перцепції, тому що відповідає вислову Конфуція: «Скажи мені – і я забуду. Покажи мені – і я запам'ятаю. Дозволь зробити самому – і я зрозумію».

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Запропонована нами модель покращення сприймання матеріалу онлайн-лекцій у режимі дистанційного навчання, сприятиме поглибленню його розуміння, збільшенню концентрації уваги, обсягів пам'яті, активізації процесів запам'ятовування. Тому ми продовжуємо її упровадження у курсі читання лекційних курсів. Динаміку змін у когнітивній сфері плануємо представити у найближчих повідомленнях.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Бондарчук, О. І. (2020). Психологічна безпека освітнього середовища в умовах дистанційного навчання: виклики сьогодення. *Zenodo*, 31-34. Взято з <https://zenodo.org/record/4399028#.YuQ8sbpBxPY>.
- Гавриленко, К. М. (2020). Нові виклики дистанційного навчання. *Педагогічні науки*, 93, 133-137.
- Колодич, Д. М. (2019). *Особливості соціалізації підлітків в умовах інформальної освіти*. Взято з <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.15>.
- Лепканич, А. О. (2022). Вплив дистанційного навчання під час суворих карантинних обмежень на самооцінку стану здоров'я студентською молоддю. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2, 16-19. Взято з <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2022.2.13302>.
- Макаренко, Н. М., & Дрібас С. А. (2022). Дистанційне навчання у контексті студентсько-викладацької взаємодії. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія"*, 1(23), 180-191.
- Овчаренко, Л. К., Циганенко, І. В., & Мохначов О. В. (2021). Дистанційне навчання в реаліях вищої медичної освіти. *Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти*, 195-196.
- Столярчук, О. А. (2022). Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 115-120. Взято з <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>.
- Циренкова, В. Б., & Лумбунова, Н. Б. (2021). *Управління учбовою мотивацією студентів в умовах цифровізації*. Взято з <https://doi.org/10.17223/15617793/4724>.
- Jeremy N. Bailenson. (2021). Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. *Technology, Mind and Behavior*, 2(1). Retrieved from <https://tmb.apaopen.org/pub/nonverbal-overload/release/2>.

### REFERENCES

- Bondarchuk, O. I. (2020). Psykholohichna bezpeka osvith'oho sere dovyscha v umovakh dystantsijnoho navchannia: vyklyky s'ohodennia [Psychological safety of the educational environment in distance learning: current challenges]. *Zenodo*, 31-34. Vzyato z <https://zenodo.org/record/4399028#.YuQ8sbpBxPY>. [in Ukrainian].
- Havrylenko, K. M. (2020). Novi vyklyky dystantsijnoho navchannia [New challenges of distance learning]. *Pedahohichni nauky*, 93, 133-137. [in Ukrainian].
- Kolodych, D. M. (2019). *Osoblyvosti sotsializatsii pidlitkiv v umovakh informal'noi osvity* [Peculiarities of socialization of adolescents in informal education]. Vzyato z <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.15>. [in Ukrainian].
- Lepkanych, A. O. (2022). Vplyv dystantsijnoho navchannia pid chas suvorykh karantynnykh obmezhen' na samoosinku stanu zdorov'ia students'koiu moloddu [The impact of distance learning during strict quarantine restrictions on self-assessment of health status among
- Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

- students]. *Visnyk sotsial'noi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorov'ia Ukrainy*, 2, 16-19. Vzyato z <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2022.2.13302>. [in Ukrainian].
- Makarenko, N. M., & Dribas, S. A. (2022). Dystantsijne navchannia u konteksti students'ko-vykladats'koi vzaiemodii [Distance learning in the context of student-faculty interaction]. *Visnyk universytetu imeni Al'freda Nobelia. Serii "Pedahohika i psykhohiia"*, 1(23), 180-191. [in Ukrainian].
- Ovcharenko, L. K., Tsyhanenko, I. V., & Mokhnachov, O. V. (2021). Dystantsijne navchannia v realiakh vyschoi medychnoi osvity [Distance learning in the realities of higher medical education]. *Realii, problemy ta perspektyvy vyschoi medychnoi osvity*, 195-196. [in Ukrainian].
- Stoliarchuk, O. A. (2022). Navchannia ta psykhoemotsijnyj stan ukraïns'kykh pidlitkiv v umovakh vijny v Ukraini [Education and psycho-emotional state of Ukrainian adolescents in the conditions of war in Ukraine]. *Naukovyj visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Serii: Psykhohiia*, 1, 115-120. Vzyato z <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>. [in Ukrainian].
- Tsyrenkova, V. B., & Lumbunova, N. B. (2021). *Upravlinnia uchbovoiu motyvatsiieiu studentiv v umovakh tsyfrovizatsii [Managing students' academic motivation in the context of digitalization]*. Vzyato z <https://doi.org/10.17223/15617793/4724>. [in Ukrainian].
- Jeremy N. Bailenson. (2021). Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. *Technology, Mind and Behavior*, 2(1). Retrieved from <https://tmb.apaopen.org/pub/nonverbal-overload/release/2>. [in English].

## FEATURES OF COGNITIVE SPHERE FUNCTIONING IN THE PROCESS OF DISTANCE LEARNING

Natalya Makarenko

PhD in Psychology, Assistant Professor  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
<https://orcid.org/0000-0003-3481-1277>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.394](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.394)

**Abstract.** *The article presents a concise overview of the phenomenon of distance learning as discussed in the scientific studies of contemporary foreign and domestic psychologists. It outlines the research findings on the functioning of perception, memory, and attention over the course of extended distance learning. Both positive aspects (such as opportunities for self-development, acquisition of modern skills, and activity planning) and negative effects (such as the loss of direct interaction, reduced possibilities for control, and disruptions in cognitive development as a whole) are highlighted. Changes in the psychophysiological functions of the modern individual under the influence of the widespread use of information technologies are identified.*

*Significant transformations in mental processes (perception, memory, attention) that are crucial for the quality of learning material assimilation are emphasized, including difficulties with concentration, memory impairment, and challenges in material reproduction. The results of diagnostic studies of the mental processes of higher education students are presented, indicating disruptions in attention properties (concentration, shifting, distribution), memory processes (memorization, recall), perceptual inertia, superficial perception, and the influence of emotions on perception. A six-component approach for improving material perception in a distance learning format is proposed.*

**Key words:** *distance learning, cognitive processes, functions, attention, memory, perception, rational cognition, hypertextuality, effective methods.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2024 р.

УДК: 159.942

**Немировська Тетяна**здобувач ОС магістр спеціальності Психологія  
Національного університету «Острозька академія»  
<https://orcid.org/0009-0002-5707-4580>**Карповець Максим**кандидат філософських наук, доцент,  
директор Навчально-наукового інституту  
соціально-гуманітарного менеджменту  
Національного університету «Острозька академія»  
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.408](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.408)

## ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Анотація.** Стаття присвячена тому, як арт-терапевтичні методи впливають на стабілізацію психоемоційного стану дружин військовослужбовців, посилюючи їхню стійкість та зміцнюючи родинних стосунків. Доведено, що використання цієї методики дозволяє гармонізувати емоційний стан дружин військових в умовах очікування та невизначеності. Використання мандалотерапії дозволяє знизити рівень стресу, посилити психологічну пружність та сприяти емоційному відновленню, що є надзвичайно важливим у контексті адаптації до умов невизначеності та післявоєнного життя.

У статті досліджено вплив арт-терапії на психоемоційний стан дружин військовослужбовців для посилення стійкості та розвитку внутрішніх ресурсів. Найбільш адаптивними та ефективними у ситуаціях високої невизначеності та стресу є стратегії раціонального мислення (37,78%) та фізичної активності (33,33%). Виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та каналами ресурсів віри ( $R = 0,375$ ;  $p = 0,011$ ) та раціональне мислення ( $R = 0,399$ ;  $p = 0,007$ ), які використовують дружини військових. Створена та апробована методика мандалотерапії «Дерево Життя», яка довела покращення психоемоційного стану після проведення групової сесії арт-терапії. Результати показали зв'язок між емоційним станом дружин військових та їхньою здатністю зосереджуватися на повсякденних справах, уможливаючи зниження рівня емоційної напруги. Методика мандалотерапії підтвердила свою ефективність у роботі з дружинами військовослужбовців. Учасниці відзначали зменшення відчуття тривоги, покращення сну та відновлення відчуття контролю над власним життям.

**Ключові слова:** психоемоційний стан, арт-терапія, мандалотерапія, дружини військовослужбовців, канали ресурси, резильєнтність.

**Постановка проблеми.** Війна пронизує всі верстви населення, однак питання психоемоційного стану дружин діючих військових, які зазнають тривалих розлук і перебувають в постійній тривозі за життя та здоров'я близької людини набуває особливої актуальності. Підвищений щоденний стрес серед сімей військовослужбовців є потенційним тригером для розвитку проблем з психічним здоров'ям. Так, дружини військовослужбовців стикаються зі значним психологічним навантаженням, спричинене тривалим перебуванням чоловіка в зоні бойових дій, постійним очікуванням новин, тривогою за його життя та здоров'я, а також необхідністю самостійно виконувати функції обох батьків, підтримувати

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

сім'ю та дітей в умовах відсутності партнера. Цей складний і тривалий стан невизначеності та очікування може призводити до розвитку хронічного стресу, тривожності, депресивних станів та інших психоемоційних розладів.

У цьому контексті важливо забезпечити конкретні інструменти, які б сприяли підвищенню якості життя родин військовослужбовців, зниженню психологічного навантаження та посилювали б ресурсність і стійкість дружин військових під час перебування їхніх чоловіків у зоні бойових дій.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Більшість українських досліджень стосуються психологічної реабілітації військових, зокрема праці Борисової, Лебедевої, Гульбас, Матяш «Важливу роль відіграють як допомога військовому в пошуках нового сенсу життя, яким необхідно вірити, так і питанням відносин в родині, що вдома все добре, на них чекають і люблять» (Буковська, 2015, с. 30). Також відомо, що «офіцери достатньо високо оцінюють роль сім'ї як чинника впливу на психологічний стан військовослужбовців» (Дідик, 2018, с. 280).

Карамушка в своїй праці «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати» зазначає, що «з дослідженнями Інституту психології імені Г. С. Костюка, дружини військовослужбовців демонструють високий рівень тривожності, який посилюється відсутністю можливості впливати на ситуацію» (Карамушка, 2015). У таких умовах важливо надавати психологічну підтримку як військовим, так і їхнім родинам, сприяючи збереженню їхньої психоемоційної стійкості.

У низці вітчизняних досліджень (Борисова, Буковська, Журавльова) зазначено, що одним із чинників впливу на морально-психологічний стан бійця є стан стосунків у сім'ї. Попри міжнародний досвід досліджень підтримки сімей комбатантів, його пряме застосування в Україні ускладнене через унікальність контексту: бойові дії в Україні розгортаються безпосередньо на території країни, що спричиняє як пряму травматизацію сімей, так і вплив медіатравми війни. Українські науковці, психологи та соціальні працівники також зараз проводять дослідження та створюють велику кількість праць, присвячених психореабілітації військових та членів їхніх сімей, спираючись на знання фахівців із психотравм.

Війна є однією із найсуттєвіших форм невизначеності, що охоплює всі сфери людського життя і впливає на нього. Тривале перебування в умовах війни та тривоги «провокує наступні зміни у психоемоційному стані людини: постійний страх за життя та здоров'я близьких; втрата довіри до майбутнього; хронічне емоційне виснаження» (Карамушка, 2022). Невизначеними залишаються закономірності переживання жінками складних життєвих ситуацій, пов'язаних із перебуванням чоловіка в зоні бойових дій; які конкретні стрес-фактори будуть властиві для всіх дружин військових, а які матимуть індивідуальний вплив достеменно не відомо.

Психологиня Ройз зазначає про неминучий стан тривоги дружин військових, які вперше сповістили про служіння: «Першої миті, як чоловік сказав про своє рішення йти служити, з'являється фон тривоги. Цей фон постійно присутній. Це маячок, який постійно відволікає і не дає повністю зосередитись на тому, чим зараз займаєшся. Це нормально, коли дружина/мама військового стає менш зібраною, розфокусованою» (Ройз, 2023). Як бачимо, наявний прямий зв'язок між емоційним станом дружин військових та їхньою здатністю зосереджуватися на повсякденних справах, оскільки постійний фон тривоги виступає своєрідним «маячком», що відволікає увагу та заважає підтримувати концентрацію на поточній діяльності. Психологічні дослідження підкреслюють тісний взаємозв'язок емоційного стану членів сім'ї, зокрема дружин військовослужбовців, та самих військових, які перебувають на фронті. Згідно з концепцією «емоційного резонансу» (Найдьонова, 2018) реакції на стресові події у військових на фронті та їхніх дружин вдома мають спільні характеристики, зокрема відчуття тривоги, хвилювання та емоційне виснаження. У цьому контексті жінки-дружини відіграють не лише роль підтримки, але й виконують роль певних

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

«емоційних буферів» для інших членів родини. Їхня емоційна стабільність сприяє зменшенню психоемоційного напруження не лише у дітей та батьків, але й у самих військових, які приїжджають у короткострокові відпустки.

Військові дії накладають особливий відбиток на психологічне благополуччя населення. Дослідження, проведені в Україні, показують, що тривалий військовий конфлікт збільшує кількість випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних розладів серед військовослужбовців, переселенців та їхніх родин. Військовослужбовці та члени їхніх родин є однією з найбільш вразливих груп в умовах війни. Для військових постійна участь у бойових діях формує стан емоційного виснаження, а також загострює симптоми ПТСР. Дружини та діти військових, які залишаються в тилу, переживають постійний страх за життя своїх близьких. Вони також стикаються з відчуттям самотності, підвищеною відповідальністю за родину в умовах постійної стресової ситуації.

Психологічні дослідження в Ізраїлі показують, що родини військових, які перебувають у зоні конфлікту, мають вищий рівень стресу та потребують спеціалізованої психологічної підтримки: «Система психологічної підтримки в Ізраїлі включає поточну психологічну допомогу з метою формування і підтримки стійкості особового складу, психологічну підготовку військовослужбовців до виконання бойових завдань, а також допомогу військовослужбовцям і членам їх сімей, що піддалися дії екстремальних чинників службово-бойової діяльності» (Basko, 2024). Військові конфлікти на Близькому Сході вказують на актуальність розробки програм підтримки для родини військовослужбовців, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення психоемоційного стану.

**Метою статті** є апробація методик арт-терапії для корекції психоемоційного стану дружин військових та підтримки емоційної стабільності їхніх психічних станів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методика арт-терапії базується на концепції, згідно з якою внутрішнє «Я» особистості знаходить вираження у візуальних символах та художньо-образних конструктах, що виникають у процесі творчої діяльності. Вважається, що під час спонтанної художньої творчості, коли індивід не зосереджується на кінцевому результаті, а діє інтуїтивно та імпульсивно, відбувається несвідоме перенесення внутрішнього досвіду, емоційних станів та глибинних переживань на матеріальний об'єкт творчості. Арт-терапія досить багатогарна, з'являються нові методи, удосконалюються дієві методики в роботі зі стресом, тривожністю, гнівом.

В основі дослідження було використано такі психодіагностичні методики як опитувальник «BASIC Ph» та шкала стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10). Також була апробована авторська арт-терапевтична методика мандалотерапії «Дерево Життя». Вибірку дослідження становлять 45 жінок, дружини діючих військовослужбовців, з яких 8 учасниць взяли участь у груповій сесії мандалотерапії.

Мандалотерапія обрана для дослідження через її унікальну здатність працювати з емоційними станами людини. Цей метод дозволяє людині сконцентрувати увагу на творчому процесі, сприяючи заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня тривожності. Для дружин військових мандалотерапія є безпечним простором для емоційного розвантаження, оскільки процес малювання мандал допомагає виявляти приховані емоції та трансформувати негативний досвід у творчий вираз. У порівнянні з іншими методами арт-терапії, мандалотерапія забезпечує більш глибокий рівень саморефлексії та інтроспекції завдяки унікальній структурі мандали, яка символізує цілісність і внутрішню гармонію.

Мандалотерапія в контексті роботи з внутрішніми ресурсами особистості була ефективно поєднана з методикою «BASIC Ph», яка включає шість основних компонентів: вірування (*belief*), афект (*affect*), соціальну підтримку (*social support*), уяву (*imagination*), когніцію (*cognition*) та фізіологію (*physiology*). Кожен із цих компонентів може бути активізований у процесі мандалотерапії.

Наше дослідження складалось з декількох етапів:

- вивчення особистісних змін та почуттів дружин військових, які чекають чоловіків з війни;
- простеження впливу мандалотерапії на психоемоційний стан дружин військових.

Відповідно до вікового складу більша кількість учасниць віком 21-40 років і складає 64,4% та 42-50 років, що складає 26,7%. Однак наявність різних вікових груп дає можливість використання ширшої репрезентативної вибірки. Також більшість учасників, 77,8% вибірки не відвідувала групи підтримки, проте зверталась за підтримкою до психолога на індивідуальні зустрічі. Це може свідчити про низькій психоемоційний стан та підвищеному рівні тривожності й стресу на момент дослідження.

Ми провели збір даних щодо стійкості та використання внутрішніх опор під час сильного стресу. Як помітно в *Таблиці 1*, більша частина вибірки характеризується середнім рівнем резильєнтності та знаходиться у «зоні норми». Жінки демонструють базовий рівень здатності до адаптації та відновлення після стресу. Проблемна група складає з низькими рівнями резильєнтності становить понад 33% дружин військовослужбовців, що може свідчити про певну психологічну вразливість та розвиток навичок стресостійкості та резильєнтності для цієї групи.

Таблиця 1.

#### Рівні резильєнтності за школою стійкості Коннор — Девідсона-10.

Рівень резильєнтності	N	%
Низький	7	15,5%
Нижчий за середній	8	17,8%
Середній	12	26,7%
Вищий за середній	13	28,9%
Високий	5	11,1%

Найбільш використовуваними каналами стресостійкості у дружин військовослужбовців за методикою «Basic Ph» є *раціональне мислення (Cognition, 37,78%) та фізична активність (Physical, 33,33%)*, згідно *Таблиці 2*. Ці стратегії є найбільш адаптивними та ефективними у ситуаціях високої невизначеності та стресу для цієї категорії.

Таблиця 2.

#### Показники використання стратегій подолання стресу дружинами військових за методикою «Basic Ph».

Канал ресурсів	N	%	Середнє значення
Belief & values	7	15,56	18,67
Affect	2	4,44	16,58
Socialization	2	4,44	13,16
Imagination	4	8,89	17,38
Cognition, thought	17	37,78	22,96
Physical	15	33,33	21,96

Найменш задіяними каналами є *емоційна регуляція (Affect, 4,44%)* та *соціальна підтримка (Socialization, 4,44%)*. Тому був обраний метод мандалотерапії для посилення даних каналів ресурсів особистості. Низька активність емоційного каналу може свідчити про пригнічення емоцій, що характерно для жінок, які намагаються бути «сильними» перед дітьми та іншими членами сім'ї. Відсутність соціальної підтримки є небезпечною тенденцією, оскільки соціальні зв'язки зазвичай слугують потужним ресурсом для подолання стресу. Для подолання цієї проблеми доцільно організувати групи підтримки дружин військовослужбовців, що дозволить активізувати соціальний ресурс та розширити можливості емоційної саморегуляції.

Ми застосовували коефіцієнт Пірсона для кореляції результатів за методиками «Шкала стійкості Коннора – Девідсона» і «Basic Ph» і виявили, що на збільшення рівня резильєнтності впливають такі канали ресурсів як віра, переконання, цінності, філософія життя та розум, пізнання, когнітивні стратегії.

Було встановлено наступне :

- існує помірний статистично достовірний зв'язок між рівнем резильєнтності та використанням каналу *belief & values* ( $R = 0,375$ ;  $p = 0,011$ ), тобто люди з вищим рівнем стійкості частіше використовують віру, цінності та моральні переконання як ресурс для адаптації до стресу;

- існує помірний статистично достовірний позитивний взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та використанням каналу *cognition* ( $R = 0,399$ ;  $p = 0,007$ ), тобто зі зростанням рівня резильєнтності збільшується схильність використовувати раціональне мислення як ресурс для подолання стресу на пізнішій стадії стресової адаптації.

Дану кореляцію ми проводили виходячи з одного найбільш домінантного каналу. Проте важливо відмітити, що у людини присутні всі 6 каналів і виражені в певній мірі, що складає її цілісну особисту картину подолання життєвих криз, інші взаємозв'язки потребують подальшого дослідження.

В ході 2 етапу дослідження впливу мандалотерапії, на психоемоційний стан дружин військових ми отримали позитивні результати в зміні психоемоційного стану учасниць групової терапії. Перед проведенням групової мандалотерапії в психологічному центрі всі учасники (8 дружин військовослужбовців) пройшли анкетування та опитування щодо діагностики психоемоційного стану. За даними опитування середнє значення психоемоційного стану групи склало 6,375, що говорить про помірний рівень оцінки стану і готовності самостійно справлятися з викликами. Та бачимо високий рівень стресу та тривоги в повсякденному житті, який відчувають учасники дослідження, середнє значення склало 7,125 (див. рис. 2).

Наскільки ви відчуваєте стрес чи тривогу в своєму повсякденному житті? (де 1 - відсутність стресу, 10 - екстремальний рівень стресу)

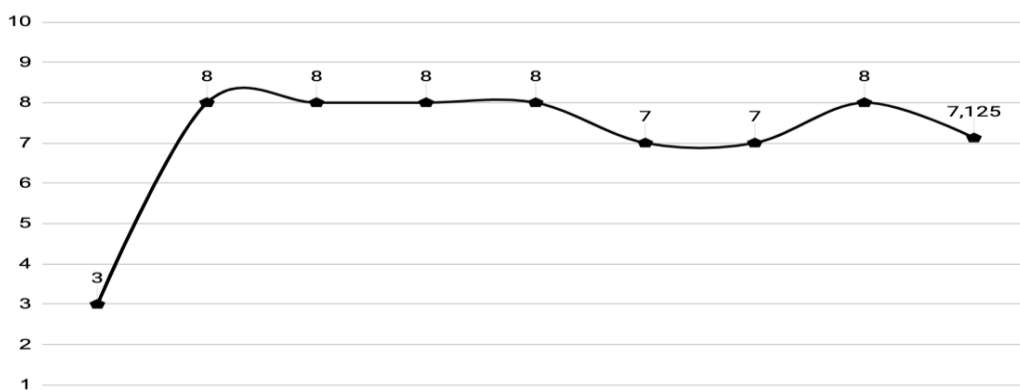
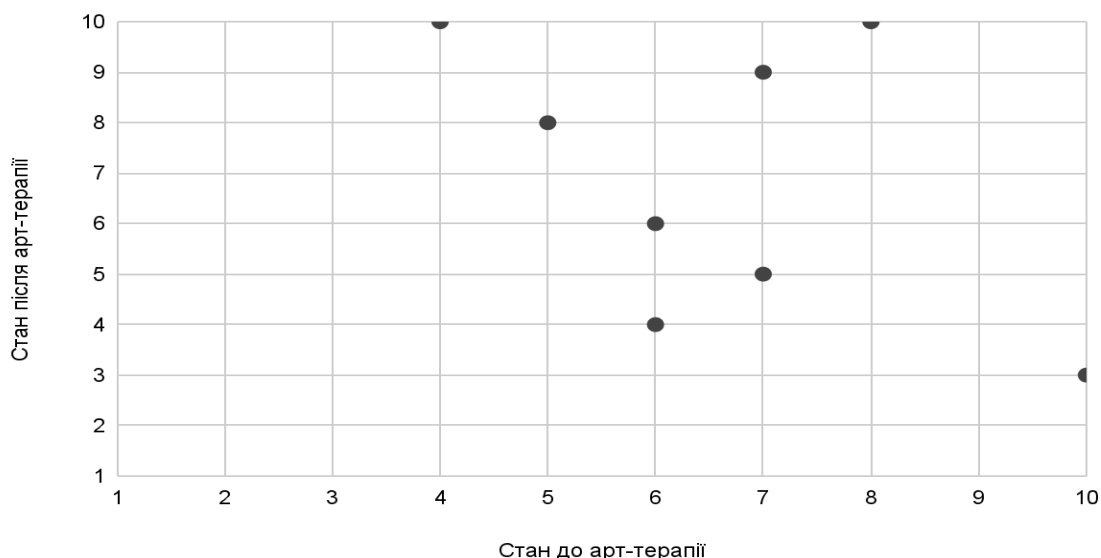


Рис. 2. Оцінка відчуття стресу та тривоги до мандалотерапії

Мандалотерапія дозволяє знизити рівень тривоги та стресу, посилює емоційну стійкість та підвищує рівень внутрішнього контролю над своїм психоемоційним станом. Використання техніки мандала «Дерево життя» дозволило жінкам відобразити свої цінності, ресурси та цілі у вигляді коріння, стовбура та крони дерева. Завдяки символічному наповненню мандала, учасниці отримують можливість зміцнити внутрішні опори та відчути зв'язок із родиною та майбутнім.

На *Рис. 3* відображається зміна настрою дружин військових до та після арт-терапії, де ми побачимо значне покращення внутрішнього самопочуття. Учасниці терапії зазначали, що після терапії відчували «тепло, вдячність», «більше впевненості», «зміна напруги до розслаблення», «впевненість, що все правильно роблю», «легкість», «ніби видихнула». Всі учасники терапії зазначили, що арт-терапія допомогла глибше зрозуміти причини їхнього емоційного стану або ситуацій, що турбували. Та 100% учасниць відмітили, що то арт-терапія допомогла висловити ті емоції, які важко було озвучити словами, а саме «навела більше ясності і визнала свою готовність рухатись далі», «радість щось створювати», «конкурентна боротьба з болем що є», «відчуття свободи наче». А також ця практика допомогла всім глибше зрозуміти причини емоційного стану або ситуацій, які їх турбували на даний момент.



*Рис. 3. Зміни настрою до та після проведення арт-терапії*

Таким чином, результати досліджень дозволяють зробити висновок, що для дружин військовослужбовців необхідно зміцнювати не лише раціональні та фізичні канали стресостійкості, але й посилювати соціальну підтримку та емоційну регуляцію, які виявилися найменш активними у цій вибірці. Це сприятиме підвищенню рівня психоемоційної резилієнтності та зниженню ризику емоційного вигорання.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Комплексний підхід до вирішення поставлених завдань дозволив глибше зрозуміти психологічні потреби жінок-дружин військових та визначити ефективні шляхи психокорекційної допомоги. Мандала як інструмент арт-терапії дозволяє досліджувати приховані ресурси та можливості особистості та сприяє гармонізації психоемоційного стану, й сприяє усвідомленню власних почуттів для дружин військових, які часто перебувають у стані емоційного виснаження.

Вперше була апробована методика мандалотерапії в груповій роботі з дружинами діючих військових, під час якої спостерігається посилення каналів соціальної підтримки та уяви, що за результатами початкового діагностування виявилися найменш активними у дружин військовослужбовців. Чим більше каналів для посилення резильєнтності ми будемо

посилювати і працювати над їхнім покращенням, тим стійкішими до викликів і життєвих криз ми будемо.

Проведене дослідження підтвердило ефективність мандалотерапії як методу психологічної допомоги дружинам військовослужбовців. Використання цього методу сприяє підвищенню емоційної стійкості, розкриттю прихованих емоцій та активізації соціальної підтримки. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції арт-терапевтичних методів, зокрема мандалотерапії, у програми психологічної підтримки дружин військовослужбовців з метою підвищення їхнього рівня емоційної стійкості та життєвої резиліентності.

Методики, розроблені та апробовані в процесі дослідження, можуть бути застосовані у роботі з різними категоріями населення, які перебувають у кризових ситуаціях.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи (2023). Львів: ЛьвДУВС.
- Борисова, О. (2024). Психореабілітація військових і членів їхніх сімей: навч. посіб. Одеса: Гельветика. *Psychoreabilitatsiya vjjskovyuh*
- Борисова, О. (2024). Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні. *Наукові Записки*, 1(3), 9–17.
- Буковська, О. (2015). Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник*, 128. Психологічні науки, 29–32.
- Дідик, Н. (2018). Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 41, 68–80.
- Журавльова, Н. та Гурлева, Т. (2017). Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції*, 14–17.
- Калька, Н. та Одинцова, Г. (2021). Феноменологія символу у мандалотерапії: теоретико-прикладний аспект. *Габітус*, 22. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.11>
- Карамушка, Л. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. *Метод. рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Лебедева, С. та ін. (2023). Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. *Габітус*, 45, 139–145.
- Найдьонова, Л. (2018). Посттравматичні стресові розлади (ПТСР) у другому поколінні: як батько-воїн може допомогти сину долати ризики вторинної травматизації. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»*, 109–113.
- Орос, М. (2023). Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Укр. мед. часопис*, 2, 3–7. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
- Ройз, С. (2023). Як це – бути дружиною військового. 11 важливих речей, які варто знати кожному. <https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini-yak-ce-but-i-druzhinoyu-viyskovogo-zsu-osobistiy-dosvid-50374324.html>
- Фалько, Н., Гармаш, Д. та Браславська Л. (2017) Мандала як засіб арт-терапії. *Науковий вісник ХДУ*, 2, 32–36.
- Чижевський, С. (2023). Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення. *Вісник НАПН України*, 5 (2), 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229>
- Basko, A. & Sobakar, A. & Myroniuk, S. A. (2024). Methods of rehabilitation of military personnel, status of functioning and development of implementation centers as one of the directions of

activity of local government bodies. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 78–93. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>

Malkhazov, O. & Zhadan, I. & Poznyak, S. (2021). Personality factors of emotional resilience in the challenging environments for mental health. *Wiadomości Lekarskie*, 11 (1). <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202111120.pdf>

## REFERENCES

- Art-terapiya i vijna: konteksty i dosvid praktychnoji roboty [Art Therapy and War: Contexts and Practical Experience] (2023). Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. [in Ukrainian].
- Basko, A. & Sobakar, A. & Myroniuk, S. A. (2024). Methods of rehabilitation of military personnel, status of functioning and development of implementation centers as one of the directions of activity of local government bodies. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 78–93. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>.
- Borysova, O. (2024). Psykhoreabilitatsiya viyskovykh i chleniv yikhnikh simey [Psychological Rehabilitation of Military Personnel and Their Families]: Textbook. Odesa: Helvetica. [in Ukrainian].
- Borysova, O. (2024). Psykhoreabilitatsiya uchasnykiv/uchasnyts boyovykh diy yak psykholohichna dopomoha drugoho rivnya v Ukrayini [Psychological Rehabilitation of Combatants as Second-Level Psychological Assistance in Ukraine]. *Scientific Notes*, 1(3), 9–17. [in Ukrainian].
- Bukovska, O. (2015). Psykholohichna dopomoha simyam viyskovosluzhbovtziv, yaki povertayutsya iz zony boyovykh diy [Psychological Assistance to Families of Military Personnel Returning from Combat Zones]. *Visnyk*, 128. Psychological Sciences, 29–32. [in Ukrainian].
- Chyzhevskiy, S. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho vidnovlennya viyskovosluzhbovtziv v umovah povnomasshtabnoho rosiyskoho vtornennya [Features of Psychological Recovery of Military Personnel During the Full-Scale Russian Invasion]. *Bulletin of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 5(2), 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229>. [in Ukrainian].
- Didyk, N. (2018). Vplyv simeynykh problem na psykholohichnyy stan viyskovosluzhbovtziv pid chas ATO [The Impact of Family Problems on the Psychological State of Military Personnel During ATO]. *Scientific Studies in Social and Political Psychology*, 41, 68–80. [in Ukrainian].
- Falko, N., Harmash, D., & Braslavskaya, L. (2017). Mandala as a Means of Art Therapy. *Scientific Bulletin of KhDU*, 2, 32–36. [in Ukrainian].
- Kalka, N. & Odintsova, H. (2021). Fenomenolohiya symbolu u mandaloterapiyi: teoretyko-prykladnyy aspekt [The Phenomenology of Symbol in Mandala Therapy: Theoretical and Applied Aspects]. *Habitus*, 22. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.11>. [in Ukrainian].
- Karamushka, L. (2022). Psykhichne zdorovya osobystosti pid chas viyny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty. Metod. rekomendatsiyi [Mental Health of the Individual During War: How to Preserve and Support It. Methodological Recommendations]. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. [in Ukrainian].
- Lebedeva, S., et al. (2023). Psykholohichna dopomoha ta reabilitatsiya uchasnykiv zbroynykh konfliktiv ta fakhivtsiv ryzykonebezpechnykh profesiy: svitovyy dosvid. [Psychological Assistance and Rehabilitation of Participants in Armed Conflicts and Specialists in High-Risk Professions: Global Experience]. *Habitus*, 45, 139–145.
- Malkhazov, O. & Zhadan, I. & Poznyak, S. (2021). Personality factors of emotional resilience in the challenging environments for mental health. *Wiadomości Lekarskie*, 11 (1). <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202111120.pdf>

- Naidonova, L. (2018). Posttraumatychni stresovi rozlady (PTSR) u druhoho pokolinnya: yak batkovoyin mozhe dopomohty synu dolaty ryzyky vtorynnoyi travmatyzatsiyi [Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in the Second Generation: How a Warrior Father Can Help His Son Overcome the Risks of Secondary Trauma]. *Materials of the 3rd International Scientific-Practical Conference «Military Psychology in the Dimensions of War and Peace: Problems, Experience, Perspectives»*, 109–113. [in Ukrainian].
- Oros, M. (2023). Vplyv viyny na lyudynu. Zminy psykhyky ta kharakteru v umovakh voyennoho stanu [The Impact of War on Humans: Changes in Mentality and Character Under Martial Law]. *Ukrainian Medical Journal*, 2, 3–7. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952> [in Ukrainian].
- Royz, S. (2023). Yak tse – buty druzhynoyu viyskovoho. 11 vazhlyvykh rechey, yaki varto znaty kozhnomu [What It's Like to Be a Military Wife: 11 Important Things Everyone Should Know]. <https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini-yak-ce-butii-druzhinoyu-viyskovogo-zsu-osobistiy-dosvid-50374324.html>. [in Ukrainian].
- Zhuravlyova, N. & Hurlyeva, T. (2017). Psykholohichna dopomoha druzhynam demobilizovanykh viyskovosluzhbovtziv: mozhlyvosti humanistychnoi psykhoterapiyi [Psychological Assistance to Wives of Demobilized Military Personnel: Opportunities of Humanistic Psychotherapy]. *Collection of Scientific Papers of Participants of the International Scientific-Practical Conference*, 14–17. [in Ukrainian].

## THE IMPACT OF ART THERAPY ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MILITARY PERSONNEL'S WIVES

**Tetiana Nemyrovska**

Master's student,  
Specialty 053 Psychology,  
Department of Psychology,  
The National University of Ostroh Academy  
<https://orcid.org/0009-0002-5707-4580>

**Maksym Karpovets**

PhD, Associate Professor,  
Director of the Institute of Social  
and Humanitarian Management,  
The National University of Ostroh Academy  
<https://orcid.org/0000-0001-5322-089X>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.408](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.408)

**Abstract.** *The article is devoted to how art therapy methods impact the stabilization of the psycho-emotional state of military wives, enhancing their resilience and strengthening family relationships. It has been proven that using these methods helps harmonize the emotional state of military wives in conditions of anticipation and uncertainty. Mandala therapy has been shown to reduce stress, increase psychological resilience, and promote emotional recovery, which is crucial for adapting to uncertainty and post-war life.*

*The article examines the effect of art therapy on the psycho-emotional state of military wives to enhance resilience and develop internal resources. The most adaptive and effective strategies in situations of high uncertainty and stress are rational thinking (37.78%) and physical activities (33.33%). A positive correlation was identified between resilience and the certain resource channels such as belief & values ( $R = 0,375$ ;  $p = 0,011$ ) and rational thinking ( $R = 0,399$ ;  $p = 0,007$ ). A "Tree of Life" mandala therapy method was developed and tested, demonstrating*

*improvements in the psycho-emotional state following group art therapy sessions. The results revealed a link between the emotional state of military wives and their ability to focus on daily tasks, facilitating a reduction in emotional tension. The mandala therapy method has proven effective in working with military personnel's wives. Participants reported a reduction in anxiety, improved sleep, and a restored sense of control over their lives.*

*Thus, the research findings suggest that it is essential to strengthen not only the rational and physical channels of stress resilience for military personnel's wives but also to enhance social support and emotional regulation, which were found to be the least active in this sample. Such measures will contribute to increasing the level of psycho-emotional resilience and reducing the risk of emotional burnout.*

**Key words:** *psycho-emotional state, art therapy, mandala therapy, military personnel's wives, resource channels, resilience.*

*Стаття надійшла до редакції 1.11.2024*

Немеш Олена

доктор психологічних наук,  
професор кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0001-8620-3279>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.401](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.401)

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Анотація** У статті розглянуто проблему психологічного здоров'я особистості під час війни. Констатовано, що виникнення поняття «психологічне здоров'я» виходить із вивчення здоров'я. Зауважено, що психічне та психологічне здоров'я не є ідентичними. Психологічне здоров'я є відносно нове, але більш значуще поняття ніж психічне здоров'я. За визначенням Mental Health Organization, психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими труднощами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Зазначено, що психологічне здоров'я – це складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно - душевно - духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами людини, її особистістю та оточуючим світом. Розрізняють три рівні психологічного здоров'я: 1) креативний рівень; 2) адаптивний рівень; 3) дезадаптивний рівень або асимілятивно-акомодативний рівень. Виділяють психічну і психологічну травми. При психічній травмі характерні помітні порушення нормального функціонування психіки. А при психологічній травмі, то таких порушень не буде, проте суттєво змінюються базові переконання і цінності людини.

Психологічна травма пов'язана з травматичною подією та травматичною ситуацією. Визначено, що травматична ситуація – це певна подія, інцидент, що супроводжується потужним стресовим переживанням, емоційною напругою, загрожує безпеці та завдає шкоди фізичному, психологічному добробуту особистості.

Систематизовано різновиди травматичних розладів: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад (РАС), пасивна травма, реактивний розлад уподобання (RAD), розлад пригніченої соціальної активності (DSED), розлади адаптації, інші та неуточнені розлади, пов'язані з травмами та стресом.

Розрізняють кілька основних видів посттравматичного тривожного розладу: гострий ПТСР; хронічний ПТСР; відстрочений ПТСР. Як лікувати ПТСР психолог визначає, виходячи з особливостей стану клієнта, форми та стадії тривожного стану. Також обов'язково враховується наявність супутніх розладів. Найчастіше, в якості лікування, рекомендується психотерапія.

**Ключові слова:** війна, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психологічна травма, психотравмуюча ситуація, психотравмуюча подія, посттравматичний стресовий розлад.

**Постановка проблеми.** В умовах збройного конфлікту в Україні, а також напруженого соціально-економічного становища спостерігається тенденція до погіршення стану психологічного здоров'я населення України. Виникнення поняття «психологічне здоров'я» виходить із вивчення здоров'я, використовуючи різні підходи. Проблема вивчення психологічного здоров'я та факторів, що впливають на нього також вивчається вченими різних напрямів. Психологічне здоров'я у сучасних реаліях відіграє надзвичайно важливе значення. Воно охоплює всі сфери розвитку особистості, на відміну від психічного здоров'я.

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

Сутність проблеми зводиться до того, щоб вивчити критерії та рівні психологічного здоров'я. Актуально також розглянути особливості посттравматичного стресового розладу (ПТСР), його стадії та методи лікування.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я», серед них можна виділити позиції Фрейда, Ясперса, Аршавського, Лисиціна, Роджерса, Іванюшкіна, Максименко.

Аналіз останніх досліджень свідчить про величезний інтерес до проблеми психологічного здоров'я, зокрема воно визначається як стан балансу між різними аспектами особистості (Ассаджолі); показник нормального розвитку особистості (Дубровіна); продукт творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (Маслоу); інтегративний показник життєво важливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї (Торохтій); міра творчості особистості (Моляко); як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (Петровський, Ярошевський) тощо. Разом із тим, залишаються не достатньо осмисленими низка теоретичних аспектів проблеми, таких як порівняльний аналіз понять «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я», критеріїв психічного та психологічного здоров'я особистості, виділення основних основних моделей психологічного здоров'я особистості та ін. (Шевченко, 2018).

**Мета цієї статті** полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного здоров'я та його травмування і шляхи збереження в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я». Фрейд зазначав, що психічно здорова людина – це особа, яка здатна погодити принцип задоволення з принципом реальності. Згідно Ясперсу, психіатри розглядають здоров'я як здатність індивіда реалізувати «природний уроджений потенціал людського покликання». Роджерс сприймає здорову людину як рухливу, відкриту, а не ту, що постійно використовує захисні реакції, людину незалежну від зовнішніх впливів та готову спиратися на себе. Оптимально актуалізуючись, така людина постійно живе в кожен новий момент життя. Лисицін відзначає: «Можна зробити висновок, що здоров'я щось більше, ніж відсутність хвороб і ушкоджень, це – можливість повноцінно трудитися, відпочивати, словом, виконувати властивій людині функції, вільно, радісно жити». Аршавський висловлює думку, що організм протягом усього свого розвитку не знаходиться в стані рівноваги або урівноваженості з навколишнім середовищем. З іншої сторони, як нерівноважна система, організм увесь час протягом свого розвитку змінює форми своєї взаємодії з умовами навколишнього середовища (Максименко, Немеш, & Ірхін, 2021).

Як альтернатива попереднім підходам до дослідження проблем здоров'я є системний підхід. Іванюшкін презентує три рівні цінності здоров'я: 1) біологічний (здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації); 2) соціальний (здоров'я як міра соціальної активності, діяльного відношення людини до світу); 3) особистісний, психологічний (здоров'я є не відсутність хвороби, і не тільки як стан організму, але як «стратегія життя людини»). На переконання Максименка, Концепція психологічного здоров'я особистості набуває актуальності в сучасних реаліях правового режиму воєнного стану, а також надання психологічної допомоги цивільним, військовим та їх родинам (Максименко, Немеш, & Ірхін, 2021). За визначенням Mental Health Organization, психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (Mental Health Organization, 2022). У результаті нашого дослідження наукової літератури можна констатувати, що психічне та психологічне здоров'я не є ідентичними. Психологічне здоров'я є відносно новим, але більш значимим поняттям ніж психічне здоров'я.

Концепції психологічного здоров'я, з точки зору генетико-психологічної позиції, в існуючих теоріях особистості, описуються різними критеріями здоров'я. У Фрейда до таких

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

показників віднесено два критерії – любов та праця, тобто здатність продуктивно працювати та підтримувати доброзичливі міжособистісні відносини. Роджерс описав п'ять ознак психологічного здоров'я: відкритість досвіду і переживанням; ведення повноцінного насиченого існування; організмична довіра; емпірична свобода, креативність. У роботах Келлі запропоновано чотири параметри психологічного здоров'я людини: перевірка правильності своїх поглядів через практику, досвід, дослідження; готовність до зміни особистісних конструктів, поглядів і ролей, бажання розширення поведінки і уявлення про світ; наявність усвідомленого широкого репертуару соціальних ролей. Хорні концепцію психологічного здоров'я описує через розкриття свого вродженого потенціалу; втілення своєї долі; уникнення почуття відчуження, відокремленості від людей та зневаги до себе (Максименко, Немеш, & Ірхін, 2021).

Як зазначає Павлик, психологічне здоров'я – «складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно - душевно - духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом». Можна виділити такі критерії психологічного здоров'я: усвідомлення та цілісність, постійність, ідентичність фізичного та психічного «Я»; стабільність та відповідність переживань у подібних ситуаціях; критичність до себе та власної діяльності, її результатів; відповідність психічних реакцій силі і частоті впливу середовища, соціальним обставинам; здатність управляти поведінкою у відповідності до соціальних норм, законів та правил; здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати поставлені цілі; здатність змінювати поведінку в залежності від обставин та життєвих ситуацій (Свтушенко, 2023).

Розрізняють три рівні психологічного здоров'я: 1) Креативний рівень (відносять людей зі стійкою адаптацією до умов середовища та наявністю у них резерву для подолання стресових впливів); 2) Адаптивний рівень (відносять людей, які адаптовані до взаємодії у соціумі, але мають підвищену тривожність; у них відсутній запас резервів психічного здоров'я); 3) Дезадаптивний рівень або асимілятивно-акомодативний (відносять людей, у яких порушений баланс процесів асиміляції та акомодативності: асимілятивний стиль передбачає прагнення людини пристосовуватися до зовнішніх обставин за рахунок власних бажань та потреб, відповідати бажанням оточуючих; акомодативний стиль включає використання позиції наступу, прагнення підпорядкувати оточення власним потребам. Його неконструктивність полягає у наявності поведінкових стереотипів, відсутності критичності. Люди з третього рівня потребують психологічної допомоги (Бохонкова, & Пліско, 2017).

До характеристик психологічно здорової людини відносять: спонтанність, творчість, відкритість до нового досвіду, пізнання себе та навколишнього світу; прийняття самого себе та унікальності оточуючих людей; відповідальність за власне життя та отримання досвіду із критичних ситуацій; наявність сенсу життя; саморозвиток та сприяння розвитку інших; вміння отримувати досвід з несприятливих ситуацій та адаптуватися до змін умов життя; здатність знаходитися у ситуації невизначеності та планувати майбутнє (Максименко, Руденко, Кушнерьова, & Невмержицький, 2021).

Війна, за нашим розумінням, здійснює серйозний вплив на психологічне здоров'я особистості. Особливо травматичною вона є для людей, які перебувають у зоні конфлікту, хоча і для усього населення України психологічні травми, спричинені війною матимуть довготривалі наслідки. У сучасній вітчизняній психології поняття «психологічна травма» не має однозначного визначеності. У різних джерелах поняття «психотравма» тлумачиться по-різному. Виділяють психічну і психологічну травми. При розгляді психічної травми спостерігаються помітні порушення функціонування психіки. У випадку наявності психологічної травми, таких порушень не буде, проте суттєво змінюються базові переконання і цінності людини. Отже, у випадку психічної травми події загрожують життю людини, а у випадку психологічної – її особистості. Психотравмуючі події змінюють звичайний спосіб життя та особистісну цілісність людини. У результаті пережитої

психологічної травми може виникати виснаження, важкий емоційний стрес чи криза (Царенко, 2019).

У Діагностичному та статичному посібнику з психічних розладів (DSM-5), Американської психіатричної асоціації (APA, 2013), психотравма визначають як «експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження, або сексуального насильства в один (чи більше) з таких способів: 1) безпосереднє переживання травматичної події; 2) перебування свідком подій, які трапилися з іншими; 3) знання того, що травматична трапилася із членом сім'ї чи близьким другом – у випадках смерті чи загрози життю члену сім'ї чи другові, якщо ця подія була насильницькою або непередбаченою; 4) переживання багаторазової або надмірної експозиції до нестерпних деталей травматичної події), наприклад, фахівці зі швидкого реагування, які збирають людські останки». Під поняттям «експозиція» розуміють як безпосереднє зіткнення з якоюсь подією та пов'язані з цим переживання. Дослідники розглядають психотравму і як стан, і як ситуацію чи подію (психотравматична ситуація чи психотравматична подія) (Царенко, 2019).

На думку Veres, психологічна травма є порушенням нормального функціонування психіки внаслідок на неї несприятливих чинників середовища проживання чи стресу, тобто, під психологічною травмою слід розуміти проблему психіки, що існує в реальності. Мартинюк виділяє чотири основні характеристики психотравми: наявність зовнішнього по відношенню до людини джерело; подія, що сталася, викликає у людини жах і безпорадність; ситуація абсолютно руйнує звичайну систему життєдіяльності людини; ситуація створює в людини відчуття безпорадності, безсилля що-небудь зробити, і людина або в змозі, або не в змозі впоратися зі стресом (Туриніна, 2024).

Психологічна травма пов'язана з травматичною подією та травматичною ситуацією. На думку Царенко (2019), відмінність між поняттями «травматична подія» і «травматична ситуація» полягає в тому, що коли йдеться про ситуацію, то розглядають взаємовплив особистості й середовища, і провідна роль тут відводиться суб'єктивним чинникам, таких як переживання і розуміння ситуації особистістю та ставлення до неї. А у визначенні поняття «травматична подія» – зовнішні чинники. До характеристик травматичної події відносять несподіваність, неочікуваність та приголомшливість. Вона виходить за межі досвіду людини. Наприклад, аварія, насильництво, втрата. Таку травматичну подію називають монотравмою. При мультитравмі людина піддається впливу кількома травматичними подіями (наприклад, отримання контузії від вибуху у військових подіях, і під час цього вибуху загинула близька людина). До видів травм також відносять: політравму (комбінована травма) (різні травмувальні чинники, що діють не обов'язково одночасно); повторювальну травму (травматична життєва ситуація, в якій часто повторюються схожі події). Психотравма в умовах надзвичайних та екстремальних ситуаціях називають колективною травмою. Колективна травма визначається як травма, що отримала група людей будь-якого розміру, внаслідок надзвичайних та екстремальних ситуацій. Види колективної травми: первинна (людина в осередку війни); вторинна (близькі, рідні, травма свідка); імпліцитні (люди, що допомагають) (*Різновид типів травми та їх особливості*, 2023).

На думку Москаленко (2024), травматична ситуація – це певна подія, інцидент, що супроводжується потужним стресовим переживанням, емоційною напругою, загрожує безпеці та завдає шкоди фізичному, психологічному добробуту особистості. До ситуацій, що мають травматичний характер, належать: воєнні дії, природні та техногенні катастрофи, терористичні акти, присутність при насильницькій смерті іншої людини, нещасні випадки, сексуальне насильство, напад тощо. Окрім того, ситуаціями, що можуть мати психотравмувальний вплив, є надзвичайні, екстремальні ситуації, що виникли внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха, які можуть спричинити людські жертви, зашкодити здоров'ю людей або навколишньому середовищу, завдати значних матеріальних втрат та порушень умов життєдіяльності людей (Москаленко, 2024).

Борщевська (2021) вказує, що людям, які пережили стресову подію, може бути складно згодом повернутися до нормального стану душі. У деяких випадках розвивається психічний розлад, який пов'язаний із переживанням. Це називається травматичним розладом, та налічує різні типи: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад (РАС), пасивна травма, реактивний розлад уподобання (RAD), розлад пригніченої соціальної активності (DSED), розлади адаптації, інші та неуточнені розлади, пов'язані з травмами та стресом. Борщевська (2021) дає такий опис типів травматичних розладів. Гострий стресовий розлад (РАС) схожий на ПТСР, але більш короткий за тривалістю. Симптоми розвиваються відразу після травматичної події та тривають від 3-х днів до одного місяця. Якщо симптоми зберігаються більше місяця, у людини розвивається посттравматичний стрес. Пасивна травма (реакція на травму або вторинний травматичний стресовий розлад) відбувається внаслідок безпосереднього контакту з травмою інших людей. До симптомів відносять: почуття безнадійності чи безпорадності; почуття провини, негативізм, хронічна втома (Борщевська, 2021). Реактивний розлад уподобання (RAD), на думку Борщевської (2024) виникає у дітей, які не можуть сформувати стійку прихильність до своїх опікунів. Якщо основні потреби дитини не задовольняються або у неї відбуваються зміни опікунів. До симптомів відносять: емоційну відстороненість, порушення емоційної реакції на інших, обмежена здатність відчувати позитивні емоції, епізоди дратівливості, смутку чи страху без причини. Розлад пригніченої соціальної активності (DSED) відмічається у дітей, які не змогли сформувати здорову прихильність до своїх опікунів. Діти, які не змогли сформувати здорову прихильність до своїх опікунів, замість реактивного розладу прихильності, можуть демонструвати розвинутий розгальмований розлад соціальної активності. Розлади адаптації характеризуються стресовими життєвими подіями, такими як втрата роботи, діагностування хвороби, які мають тимчасовий характер. Симптоми цих розладів: безнадійність; відмова від сім'ї та друзів; неможливість отримувати задоволення від улюблених занять та хобі; відсутність апетиту, безсоння; нехтування своїми обов'язками вдома або на роботі, проблеми з фокусуванням, суїцидальні думки чи поведінку (Борщевська, 2021).

Сабліна глибоко досліджує тему посттравматичного стресового розладу військових. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це розлад, що виникає як відстрочена і/або затяжна реакція на екстремальну (травматичну) подію або ситуацію (короткочасну або затяжну) загрозливого або катастрофічного характеру, що може викликати загальний дистрес майже в будь-якої людини (Сабліна, 2023).

В Україні проблема ПТСР набула актуальності та масового характеру у зв'язку з війною. Так, згідно зі статистикою, у країнах, де здійснювалися військові дії, посттравматичний синдром діагностується у 20-50% населення. Якщо у здорової людини відбувся травмувальний досвід, то вона може зіткнутися з ПТСР, проте наслідки будуть не такими сильними. У неї слабкіше проявлятимуться симптоми, ніж у людей із розхитаною психікою і депресією. При повторюваності розладів психіки, ПТСР проявляється набагато сильніше і важче (*«Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): симптоми та лікування»*, 2023). Розрізняють кілька основних видів посттравматичного тривожного розладу. Залежно від того, як він проявляється, виділяють: гострий ПТСР (розлад виникає в перші дні після травмувальної події, при цьому з'являються гострі та яскраві симптоми); хронічний ПТСР. (симптоми ПТСР спостерігаються тривалий період часу (більше 3-х місяців), стан набуває хронічної форми); відстрочений ПТСР (симптомів певний час немає жодних, і людина почувається здоровою, але через 3-6 місяців симптоми проявляються) (*Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): симптоми та лікування*, 2023).

За Сабліною (2023) відносять такі основні симптоми ПТСР: повторні, нав'язливі спогади про події, які включають образи, думки чи відчуття; сновидіння про пережиту подію, які повторюються та викликають тривогу; дії та відчуття, що відбуваються знову; значний психологічний дистрес під впливом зовнішніх та внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї; намагання уникнути думок, Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

відчуттів чи розмов, пов'язаних з травмою; часткова чи повна амнезія важливих аспектів травми; втрата інтересу до раніш значимих видів діяльності чи участі в них; відчуття відгородженості від оточуючих; звуження діапазону афективної реакції; нездатність орієнтуватися на тривалу життєву перспективу; ускладнення при засинанні та розлади тривалості сну; роздратованість та спалахи гніву; труднощі при концентрації уваги; немотивована пильність; посилена реакція переляку.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) описується трьома основними стадіями: 1) гостра стадія ПТСР (триває в період, коли відбувається стресова ситуація); 2) стадія стану типового ПТСР (виникнення характерні симптомів); 3) відновлювальний період (у цей період симптоми проявляються менше або взагалі зникають, при цьому відновлення може бути повним або відносним). Важливо не просто виявити тривожний розлад, а точно поставити діагноз, виключити інші схожі захворювання. Щоб поставити діагноз ПТСР, психолог опитує клієнта, просить його пройти спеціальний опитувальник. Також із цією метою психолог може проводити розмови з родичами, оточенням людини. Після того як точний діагноз встановлено, і психолог точно визначив, що це ПТСР, призначається лікування. Якщо цього не зробити, то стан буде погіршуватися. На тлі ПТСР може спостерігатися постійна депресія, з'явитися тяга до алкоголю, наркотиків, можуть виникнути патологічні зміни особистості. Корекцію ПТСР психолог визначає, виходячи з особливостей стану клієнта, форми та стадії тривожного стану. Також обов'язково враховується наявність супутніх розладів. Найчастіше в якості лікування рекомендується психотерапія. Найчастіше, якщо поставлено діагноз ПТСР, то для лікування призначається когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). У разі ПТСР лікування може також проводитися за допомогою гіпнотерапії, гештальт-терапії, а також використовуватися методи релаксації. Також додатково при ПТСР може призначатися медикаментозне лікування (*«Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): симптоми та лікування»*, 2023).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Сформулюємо основні висновки та перспективи дослідження. Досліджено, що існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я». З огляду на існуючу психологічну інформацію можна констатувати, що психічне та психологічне здоров'я не є ідентичними. Психологічне здоров'я є відносно нове, але більш значиме поняття ніж психічне здоров'я. За визначенням Mental Health Organization (2022), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Психологічне здоров'я є адекватною реальністю системи переконань особистості, яка дозволяє відчувати емоційний комфорт та адаптацію до умов зовнішнього світу (Євтушенко, 2023).

Дані здійсненого аналізу дозволяють зробити висновки, що у різних джерелах по-різному тлумачиться поняття «психотравма». Виділяють психічну і психологічну травми. Психічна травма характеризується помітним порушенням нормального функціонування психіки людини, психологічна – зміною її базових переконань і цінностей (Царенко, 2019).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою проблем психологічного здоров'я особистості у різних сферах психології та продовження роботи над профілактикою психологічного здоров'я.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Борщевська, М. І. (2021). Проблеми розуміння психологічної травми для досліджень судово-психологічної експертизи. *Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа та спеціальних знань в юридичній практиці*, 4(21). Взято з <https://cutt.ly/PUiGMBU>.
- Бохонкова, Ю., & Пліско, В. (2017). Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів. Взято з [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf\\_20\\_10\\_2017.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf_20_10_2017.pdf).

- Максименко, С. Д., Немеш, О. М., & Ірхін Ю. (2021). *Основи психологічного здоров'я особистості*. Київ : Людмила.
- Москаленко, О. В. (2024). Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, 1. Взято з <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/324/301>.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): симптоми та лікування*. (2023). Взято з <https://uabm.org/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr-symptomy-ta-likuvannya/>
- Різновид типів травми та їх особливості*. ГО «Підтримай дитину». (2023). Взято з <https://helpchild.org.ua/post/r-znovid-tip-v-travmi-ta-yh-osoblivost>.
- Сабліна, Н. (2023). *Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни*. *Військова психологія*. Вінниця : ТВОРИ.
- Туриніна, О. М. (2024). Особливості психологічних травм війни та шляхи їх подолання у населення. *Вісімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки*. Взято із <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4685/>
- Царенко, Л. Г. (2019). Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*, 1(3).
- Шевченко, А. М. (2018). Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особливості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(12). Взято з <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i12/n12/13.pdf>
- Mental health. (2022). Retrieved from <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani>.

#### REFERENCES

- Borshchevska, M. I. (2021). Problemy rozuminnia psykhologichnoi travmy dlia doslidzhen sudovo-psykhologichnoi ekspertyzy [Problems of understanding psychological trauma for the study of forensic psychological examination]. *Sudovo-psykhologichna ekspertyza. Zastosuvannia polihrafa ta spetsialnykh znan v yurydychnii praktytsi*, 4 (21). Vziato z <https://cutt.ly/PuiGMBU>. [in Ukrainian].
- Bokhonkova, Iu., & Plisko, V. (2017). Yakist zhyttia i psykhichne zdorovia osobystosti [Quality of life and mental health of the individual]. *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi : zb. tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* Lviv. Vziato z [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf\\_20\\_10\\_2017.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf_20_10_2017.pdf). [in Ukrainian].
- Maksymenko, S. D., Nemesh, O. M., & Irkhin, Yu. (2021). *Osnovy psykhologichnoho zdorovia osobystosti [Basics of psychological health of the individual]*. Kyiv : Liudmyla. [in Ukrainian].
- Moskalenko, O. V. (2024). Psykotravmuvalna sytuatsiia: vydy, oznaky, osoblyvosti perezhyvannia [Psychotraumatic situation: types, signs, features of experience]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriiia Psykhologhiia*, 1. Vziato z <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/324/301>. [in Ukrainian].
- Posttravmatychnyi stresovyj rozlad (PTSR): symptomy ta likuvannia [Post-traumatic stress disorder (PTSD): symptoms and treatment]*. (2023). Vziato z <https://uabm.org/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr-symptomy-ta-likuvannya/>. [in Ukrainian].
- Riznovyd typiv travmy ta yikh osoblyvosti. HO «Pidtrymai dytynu» [A variety of types of trauma and their features. NGO "Support a child"]*. (2023). Vziato z <https://helpchild.org.ua/post/r-znovid-tip-v-travmi-ta-yh-osoblivost>. [in Ukrainian].
- Sablina, N. (2023). *Psykhologichna dopomoha ta robota psykhologa z viiskovymy ta yikh rodynamy u dni viiny. Viiskova psykhologhiia [Psychological assistance and psychologist's work with military personnel and their families during the war]*. Vinnytsia : TVORY. [in Ukrainian].
- Turynina, O. M. (2024). *Osoblyvosti psykhologichnykh travm viiny ta shliakhy yikh podolannia u naselennia [Peculiarities of psychological traumas of war and ways of overcoming them in*

- the population*]. Visimdesiat druhi ekonomiko-pravovi dyskusii. Serii: Sotsialni ta humanitarni nauky. Vziato z <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4685/>. [in Ukrainian].
- Tsarenko, L. H. (2019). Osoblyvosti perezhyvannya psykhotravmy pid chas voiennoho konfliktu [Peculiarities of experiencing psychotrauma during a military conflict]. *Psykhohihiia: teoriia i praktyka*, 1 (3). [in Ukrainian].
- Shevchenko, A. M. (2018). Teoretychni aspekty doslidzhennia psykhologichnoho zdorovia osoblyvosti [Theoretical aspects of psychological health research]. *Orhanizatsiina psykhohihiia. Ekonomichna psykhohihiia*, 1 (12). Vziato z <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i12/n12/13.pdf>. [in Ukrainian].
- Mental heath. (2022). Retrieved from <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani>. [in English].

## MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL DURING THE WAR

Olena Nemesh

Doctor of Psychological Sciences,  
Professor of the Develpmental and Pedagogical psychology  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0001-8620-3279>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.401](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.401)

**Abstract.** *The article deals with the problem of psychological health of the individual during the war. It is stated that the emergence of the concept of “psychological health” is based on the study of health. It is noted that mental and psychological health are not identical. Psychological health is a relatively new but more significant concept than mental health. As defined by the Mental Health Organization, mental health is a state of well-being in which everyone can realize their own potential and cope with life stressors, work productively and fruitfully.*

*It is noted that psychological health is a complex, multi-level formation representing a harmonious bodily, mental and spiritual state of an individual, which is based on a balance between internal processes, between a person and the world. There are three levels of psychological health: 1) creative level; 2) adaptive level; 3) maladaptive level or assimilative-adaptive level. There are mental and psychological trauma. In case of mental trauma, there are noticeable disorders of the normal functioning of the psyche. In the case of psychological trauma, there are no such disorders, but the basic beliefs and values of a person change significantly.*

*Psychological trauma is associated with a traumatic event and a traumatic situation. It is determined that a traumatic situation is a certain event, an incident accompanied by a powerful stressful experience, emotional stress, threatening safety and harming the physical and psychological well-being of a person.*

*Traumatic disorders have been systematized: post-traumatic stress disorder (PTSD), acute stress disorder (ASD), passive trauma, reactive appetite disorder (RAD), depressed social activity disorder (DSED), adaptation disorders, other and unspecified disorders related to trauma and stress.*

*There are several main types of post-traumatic anxiety disorder: acute PTSD; chronic PTSD; delayed PTSD. The psychologist determines how to treat PTSD based on the client's condition, form and stage of anxiety. The presence of concomitant disorders is also taken into account. Most often, psychotherapy is recommended as a treatment.*

**Key words:** *war, mental health, psychological health, psychological trauma, psychotraumatic situation, psychotraumatic event, post-traumatic stress disorder.*

Стаття надійшла до редакції 2.10.2024 р.

УДК 159.922.6:37.013.42

**Павелків Роман**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

**Панащук Ігор**

здобувач ступеня PhD кафедри вікової  
та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0009-0001-0120-7084>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.411](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.411)

## ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЯК КЛЮЧОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ЯКОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

***Анотація.** Стаття присвячена аналізу відповідальності як ключового елемента професійної якості сучасного педагога. Розглядається взаємозв'язок між відповідальністю та іншими характеристиками зрілої особистості, такими як соціальний інтелект, емпатія, креативність, здатність до самоаналізу і подолання життєвих криз.*

*Акцентовано: у сучасному соціокультурному контексті простежується тенденція до переосмислення ціннісних орієнтацій, що свідчить про зростаючу роль саморозвитку і якості життя. Зазначено, що відповідальність є важливим чинником, який визначає здатність особистості приймати рішення, нести за них відповідальність і ефективно адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Особливу увагу приділено ролі відповідальності у педагогічній діяльності, адже саме вона формує основу виховного впливу й професійної взаємодії. Доведено, що високий рівень соціального інтелекту, емпатія, комунікативні навички та здатність до самоаналізу є ключовими характеристиками зрілої особистості. У педагогічній сфері відповідальність є основою для формування виховного впливу й розвивальної взаємодії. Вказано на необхідність формування відповідальності у майбутніх педагогів через спеціально розроблені навчальні програми, інтеграцію теоретичного й практичного навчання, а також заохочення до рефлексії та саморозвитку. У статті окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на глибше вивчення механізмів розвитку відповідальності у педагогічному та особистісному контекстах.*

***Ключові слова:** компетентність, професійні якості, педагогіка, ключові компетентності, відповідальність, ціннісні характеристики.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку освіти, що характеризуються високим рівнем соціальної динаміки, технологічними змінами та перманентним зростанням вимог щодо якості педагогічної діяльності, формування відповідальності як ключової професійної якості педагога набуває особливого значення. Відповідальність визначається як здатність суб'єкта усвідомлювати, приймати та реалізовувати власні зобов'язання перед іншими, передбачаючи наслідки своїх дій і рішень. В контексті педагогічної діяльності відповідальність виходить за межі індивідуальної етики та має інтегральний характер, що охоплює професійну, соціальну та моральну складові. Вона є важливим чинником формування професійної компетентності, педагогічної культури та ефективності освітнього процесу.

Педагог, як суб'єкт виховання, виступає не лише носієм знань, а й етичним взірцем для здобувачів освіти, що підвищує значення його особистісної відповідальності. Складність формування відповідальності як професійної якості полягає в необхідності інтеграції її психологічних аспектів, таких як саморефлексія, самоконтроль, емпатія, здатність до прогнозування наслідків своїх дій, а також готовність до прийняття рішень у стресових або нестандартних ситуаціях. Формування цих характеристик вимагає цілеспрямованої роботи в межах професійної підготовки педагогів, а також підтримки з боку організаційного середовища. Загалом, проблема формування відповідальності сучасного педагога має міждисциплінарний характер, поєднуючи психологічні, педагогічні та соціальні аспекти. Її дослідження та вирішення сприяють не лише підвищенню якості освіти, а й формуванню гармонійного освітнього середовища.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Аналіз наукових праць свідчить про значний вплив психологічних факторів на розвиток особистості та професійної компетентності педагогів. Наприклад, у праці Кудрявцевої (2018) детально розглянуті психологічні аспекти відповідальності. У роботі Беленької (2012) детально аналізується вплив професійної діяльності на формування відповідальності. Авторка розкриває умови формування професійної компетентності для вихователів, визначаючи професійну відповідальність як їхню ключову характеристику. У статті Волинець та Стаднік (2018) розглядається позааудиторна діяльність як фактор розвитку відповідальності. Автори виділяють позааудиторну роботу як середовище в якому відбувається становлення важливих персональних якостей майбутніх педагогів, включно з відповідальністю. У праці Злобіної (2004) розглядаються фактори, що сприяють адаптації особистості до сучасних соціальних реалій, зокрема такі, як відповідальність та здатність до саморегуляції. Психологічні аспекти відповідальності як риси особистості аналізуються у напрацюваннях Свідерської (2020), Ручки та Наумової (2013), Сап'ян (2019) та Штепи (2008). Особливого значення для роботи мають ідеї, викладені Фроммом (2019) та Франклом (2020) у контексті розуміння відповідальності через призму концепції людської свободи.

**Мета статті** полягає у спробі визначити психологічні передумови формування відповідальності як ключової якості сучасного педагога.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідальність виступає об'єктом багатьох наукових досліджень. З одного боку, її можна розглядати як психологічну рису чи властивість людини, з іншого – під відповідальністю часто розуміють саме соціальну характеристику, адже її часто трактують з позиції суспільних наук чи правознавства. Відповідальності присвячено чимало наукових досліджень, зокрема тих, які цільово вивчали психологію людини у надскладних умовах, наприклад особливості виживання людей у концтаборах часів II Світової війни. З цього приводу про відповідальність багато писали у своїх роботах Фромм, Аренд, Франкл та ін. Їхні роботи є фундаментальними у контексті не лише психології виживання, але й основою розуміння побудови суспільства, того, як ті чи інші характеристики людини, зокрема і відповідальність стають маркерами її поведінки. Наприклад, свого часу Франкл (2020), розглядав відповідальність як центральний елемент людського існування. Він стверджував, що людина може знайти сенс життя лише через прийняття відповідальності за своє життя, персональний вибір та обов'язки перед іншими людьми та суспільством. У концепції Фромма (2019) справжня свобода передбачає прийняття людиною відповідальності. У комплексі вони по-своєму виконують роль своєрідних психологічних предикторів людської поведінки. Наприклад, на переконання Фромма (2019), страх перед відповідальністю змушує багатьох людей шукати способи «втекти» від свободи. Втеча від свободи своєю чергою формує прагнення до підпорядкування авторитетам. Отже, люди, які бояться брати на себе відповідальність за своє життя, часто прагнуть стати частиною значно більшої системи, яка пропонуватиме їм чіткі правила та структуру. Саме ця властивість дозволяє уникати складності вибору та відповідальності. У педагогічному колективі здебільшого таку властивість можливо

спостерігати через активність: більш активні педагоги, як правило, доволі відкриті до учнів, вони запроваджують нові методи викладання, не бояться змін, є психологічно гнучкими та відкритими до нового. Ті, які орієнтовані на втечу від свободи, більшою мірою виконують функції виконавців. Фромм (2019) підкреслював, що відмова від відповідальності по-суті є формою втрати індивідуальності та причиною деградації особистості, а свобода – це не лише право, але й обов'язок. Людина, яка не може впоратися з тягарем відповідальності, стає схильною до конформізму, що веде до відчуження та внутрішньої тривоги, а справжнє звільнення можливе тільки через усвідомлення персональної відповідальності. Погляди цих дослідників ще раз підкреслюють наскільки важливо сучасному педагогу розвивати індивідуальну відповідальність та прагнути до персональної свободи.

Відповідальність можливо розглядати з позиції ціннісних орієнтацій. Сучасна епоха доволі часто характеризується переходом до постматеріалістичної системи цінностей (Свідерська, 2020), що на думку багатьох дослідників сприяє вираженню потреби людини у самореалізації, самоекспресії, зацікавленості у якості життя (Ручка, Наумова, 2013). З одного боку наче спостерігається перехід до більш егоїстичного світогляду, психології персоніфікованого споживання, з іншого ж – все вказує на те, що сьогодні зберігаються змішані типи цінностей (Ручка, 2013). Таким чином не варто концентруватися на тому, що переважає егоїстичність, швидше за все формується новий підхід до мислення та поведінки людей, у якому зростає вагомість мотиву особистісного саморозвитку (Мулярчук, 2020, с. 188). У цьому контексті можемо підкреслити, що відповідальність вважається одним із важливих елементів самоактуалізації людини та одним із показників її особистісної зрілості. У науковому дискурсі знаходимо спосіб виділити основні психологічні характеристики зрілої особистості: сформована Я-концепція; розвинута здатність до пошуку сенсу життя та визначення ціннісних орієнтирів; високий рівень соціального інтелекту; повна адаптованість до життя; уміння приймати рішення та брати відповідальність за свої дії; здатність до самоаналізу і подолання життєвих криз; прагнення до самоактуалізації та повної реалізації своїх можливостей; наявність творчого потенціалу; чесність, моральність, емпатія, а також активне й креативне ставлення до життя (Овсянецька, 2001, с. 109).

Особистісна зрілість розглядається через призму соціально-психологічної компетентності, що включає такі важливі риси, як емпатія, довіра, соціальна активність, відповідальність, готовність допомагати й співпрацювати. Важливими аспектами також є високий рівень соціального інтелекту, дипломатичність і розвинені комунікативні навички (Лепіхова, 2000, с. 106). У іншому дослідженні розглядаються соціально-психологічні чинники, які впливають на формування життєвої позиції особистості, здатної протистояти деструктивним змінам у її життєвому просторі: відповідальність за події у власному житті, що передбачає переважання інтернальності; адекватна самооцінка, яка забезпечує впевненість у власних силах; значення надмотиваційних утворень, що дозволяють отримувати психологічну підтримку з різноманітних джерел; гнучкість та готовність до змін, здатність долати застарілі стереотипи (Злобіна 2004, с. 195). На думку ще однієї української дослідниці, особистісними рисами зрілої особистості є: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація та життєва філософія (Штепа, 2008, с. 33). Пригадуючи міркування Франкла (2020) про людину, яка прагне віднайти сенс, хочемо виокремити його думки щодо усвідомленого життя зрілої особистості. На його думку, для того, щоб зробити своє життя усвідомленим, важливо проявляти відповідальність, творчий підхід, уміти не лише раціонально розуміти, а й глибоко відчувати цінності, а також визначити власну позицію щодо долі, яку неможливо змінити.

Загалом відповідальність – це здатність особи діяти свідомо та соціально відповідально. Таке трактування підкреслює багатогранність цієї характеристики та дозволяє розглядати її з позиції суспільних дисциплін. Загальна структура відповідальності людини містить правову, моральну, екологічну, соціальну та професійну відповідальність, які

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

можуть виявлятися на рівні громадянської та професійної діяльності. Професійна відповідальність відбивається у сприйнятті людиною своєї професії та професійної діяльності як однієї з найважливіших життєвих цінностей, в усвідомленні її важливої суспільної значущості (Кудрявцева, 2018, с. 265). Відповідальність як особистісну якість також розглядають, відносячи її до категорій моральності, що виконують роль поведінкових регуляторів (Сап'ян, Милославська, 2019, с. 133). На думку авторів, відповідальність є доволі динамічною і пов'язаною із мотивами, ставленням, самосвідомістю, локусом контролю. До основних елементів відповідальності вони відносять самостійність, незалежність, упевненість, рішучість, наполегливість та ін. У підготовці майбутніх педагогів особливу увагу приділяють відповідальності, яку несе викладач. Згідно з встановленими переконаннями, професія педагога виходить далеко за межі простого викладання предмета чи виконання інших посадових обов'язків. Вона вимагає готовності до виховної діяльності, спрямованої на формування моральних якостей здобувачів освіти. Роль педагога тісно пов'язана із суспільною відповідальністю, адже він впливає на майбутнє покоління, отже по-замовчуванню має не лише виконувати свої професійні завдання, але й усвідомлювати важливість свого покликання як морального й соціального орієнтира для учнів (Мулярчук, 2019, с. 194). Ключова роль у фаховій підготовці педагога та його діяльності належить саме його особистісній професійно-педагогічній відповідальності (Міщениця, 2019, с. 123). На думку дослідниць, відповідальність – здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями. На переконання інших дослідників, відповідальність як компонент професійної готовності педагога відіграє роль чинника гармонізації та перетворень загальних і професійних якостей у системну цілісність (Волинець, Стаднік, 2018, с. 35).

У польських дослідженнях відповідальність розглядається, по-перше, в особистісній сфері – це риса характеру людини, яка полягає в її здатності виконувати зобов'язання перед іншими людьми та перед собою; по-друге, відповідальність з позиції інтелектуальної сфери – це результат мислення і властивостей особистості, тобто вона відноситься до прийняття людиною зобов'язань дбати про щось, виконувати поставлені завдання та дотримуватися встановлених часових рамок їхнього виконання (Czygier, 2008, с. 73). Свого часу Сосніцький (1974) виділяв три види відповідальності: фізичну, психологічну та моральну. На його думку, фізична відповідальність – це відповідальність за виконання вчинку, психологічна відповідальність впливають з рис характеру індивіда, а моральна відповідальність стосується потенційних, а не реальних ситуацій. Проблема моральної відповідальності нерозривно пов'язана з гуманістичною педагогікою, тобто теорією, методологією та освітніми практиками, які слугують максимальному розвитку особистості поза межами визначених меж і існуючих конвенцій, ролей і доктрин, а також детермінують підвищення компетентності співпраці й спілкування людей в ім'я колективної та індивідуальної суб'єктивності. За словами Кові (2003), прийняття відповідальності вимагає взаємної згоди й відповідності очікуванням у п'яти конкретних сферах: досягнення бажаних результатів, керівні принципи дій, можливі ресурси, метод підзвітності та наслідки оцінки кінцевого продукту. Також на переконання дослідників, поєднання поняття відповідальності з інтелектуальною сферою включає як зобов'язання, так і моральну відповідальність за індивідуальні та чужі вчинки та їх наслідки.

У цьому випадку політика «нульової толерантності» не є ефективною, оскільки карати когось за відсутність відповідальності у навчально-виховному процесі – це прояв тієї ж безвідповідальності. Натомість необхідні позитивні, вимірні приклади відповідальної роботи самих педагогів, що, на жаль, у сучасних закладах освіти, зокрема і школах, залишається доволі слабким місцем. На прикладі польської системи освіти виявлено, що й досі немає чіткого уявлення про те, як ефективно навчати викладачів брати відповідальність за професійну діяльність. Однак можна виокремити кілька факторів, які впливатимуть на розвиток професійної відповідальності. Перш за все, особа, яка виконує завдання, повинна

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

мати свободу дії, навіть якщо це порушує традиційні норми, звички та цінності. Іншим важливим елементом є «ресурси»: людські, матеріальні, фінансові, технічні, організаційні, одним словом те, з чого людина, яка бере на себе відповідальність, може отримати вигоду. Ще одним фактором який впливає на професійну відповідальність є імплементація зрозумілих для педагогів стандартів якості—своєрідної «підзвітності» (Czygier, 2008, с. 75). До слова, вважаємо, що максимально чіткі та зрозумілі критерії надання якості освітніх послуг для здобувачів освіти насправді можуть вплинути на професійну відповідальність. Яскравим прикладом є сучасне впровадження в українську систему вищої освіти освітніх та професійних стандартів, згідно з якими формування загальних та спеціальних компетенцій здобувачів освіти прямо залежать від різних напрямів педагогічної діяльності.

Однією із позитивних практик, на нашу думку, є відповідність дисципліни професійному зростанню педагога: наявності підвищення кваліфікації, практична діяльність за цим напрямом, наукові дослідження та публікації, напрацювання методичного забезпечення тощо. Однак, як показує практика, не завжди науково-педагогічні працівники усвідомлюють наскільки важливою є зміна освітньої парадигми. З іншого ж боку також варто зауважити, що сфера освіти найчастіше має найменше фінансування, що зрештою сприяє формуванню кадрової кризи, або перетворенню ідеї якісної освіти, яка б мала сприяти формуванню вільної та відкритої особистості у систему примусу, таким чином знижуючи мотивацію професійної діяльності. Центральним аспектом суб'єктивності в педагогічному підході є агентність, тобто особиста причинність і її зміст. Інші аспекти суб'єктивності включають свободу вибору, партнерство, автентичні міжособистісні контакти та моральну відповідальність, однією з умов якої є активність, що розуміється як свобода та можливість вибору. Тому центральний аспект суб'єктивності, яким є почуття суб'єктивності, передбачає почуття моральної відповідальності. Обмеження ініціативи та спонтанності, здатності робити вибір, свідомо планувати власну діяльність є серйозною загрозою почуттю свободи та волі, а отже, і почуттю моральної відповідальності. З цього приводу, можемо зазначити наступне: мотивація – причинний фактор будь-якої людської діяльності, який не можна ігнорувати, адже це призводить до непрофесійних результатів. Варто пам'ятати важливу істину: відповідальність завжди тісно пов'язана зі свободою дій і повноважень. Розширення цих можливостей або їх втрата прямо впливають на ефективність роботи. Саме тому концепт академічної свободи є настільки важливим у контексті розвитку сучасної освіти.

У контексті аналізу методики поетапного формування професійної компетентності педагогів виявлено певні закономірності. Так, на *адаптаційно-орієнтувальному* етапі увага головно приділяється створенню сприятливих умов для адаптації студентів до навчального середовища; на *змістово-рефлексійному* етапі відбувається розвиток професійної компетентності через набуття фахових знань і практичних умінь, а також формування професійно важливих особистісних якостей; на *практико-перетворювальному* етапі основна увага зосереджена на практичній підготовці до професійної діяльності та формуванні навичок самоорганізації й самовдосконалення. Основними завданнями на цьому етапі є: забезпечення зв'язку між теоретичними знаннями й практичними завданнями, застосування інтерактивних методів навчання, врахування індивідуальних особливостей студентів (Беленька, 2012, с. 2-4). Отже, бачимо, що відповідальність, як вагома характеристика у педагогічній практиці може мати кілька рівневий етап свого розвитку.

**Висновки й перспективи подальших розвідок.** Підсумовуючи, хочемо зазначити наступне: відповідальність є важливим компонентом особистісної зрілості та професійної компетентності, що тісно пов'язана зі здатністю людини до самоактуалізації, прийняття рішень та життєвої автономії. Дослідження демонструють, що у сучасному світі зростає значущість цінностей саморозвитку та якості життя, але водночас зберігаються і змішані типи ціннісних орієнтацій. Відповідальність також слугує критерієм здатності особи адаптуватися до викликів та протистояти деструктивним змінам. Високий рівень соціального інтелекту, емпатія, комунікативні навички та здатність до самоаналізу є ключовими

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

характеристиками зрілої особистості. У педагогічній сфері відповідальність є основою для формування виховного впливу й розвивальної взаємодії. Зрештою, відповідальність визначає якість професійної та особистісної діяльності, підтримуючи баланс між свободою вибору і зобов'язаннями. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на глибше вивчення механізмів формування відповідальності як базової якості зрілої особистості, зокрема у контексті педагогічної діяльності. Важливо також проаналізувати вплив сучасних соціокультурних змін на ціннісні орієнтації й відповідальність. Особливу увагу слід приділити розробці програм підготовки педагогів, які сприяють розвитку соціального інтелекту, емпатії та автономності. Перспективним є вивчення взаємозв'язку між відповідальністю і креативністю, а також створення практичних рекомендацій, які підтримують мотивацію до самоактуалізації та професійного зростання.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Беленька, Г. (2012). Формування професійної компетентності майбутніх вихователів дітей дошкільного віку в умовах університетської освіти. *Психолого-педагогічні науки*. Ніжин: Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.
- Волинець, Ю. Стаднік, Н. (2018). Проблема відповідальності як складової професійної готовності майбутнього дошкільного педагога в позааудиторній діяльності. *Young Scientist*.
- Загнибіда, Р. (2014). *Педагогічні умови професійного самовдосконалення майбутнього менеджера туризму в позааудиторній діяльності*: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди».
- Злобіна, О. (2004). *Особистість як суб'єкт соціальних змін*. Київ: Інститут соціології НАН України.
- Кудрявцева, Г. (2018). Джерела походження і види відповідальності особистості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків.
- Лепіхова, Л. (2000). Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Київ: Контекст.
- Мищенко, О., Третяк, О. (2019). Сутність професійно-педагогічної відповідальності майбутнього вчителя початкової школи. *Нова педагогічна думка*.
- Мулярчук, Є. (2019). Покликання людини у сучасному світі: відповідальність та очікування компетенції педагогів. *Філософія освіти*.
- Овсянецька, Л. (2001). До питання про психологічні критерії зрілої особистості. Актуальні проблеми психології. Том 1: *Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ: Інститут психології Г. С. Костюка АПН України.
- Ручка, А. (2013). Ціннісна зміна як провідна тема сучасного соціологічного аналізу. *Український інформаційний простір*.
- Ручка, А., Наумова, М. (2013). Цінності і типи ціннісної ідентифікації у сучасному соціумі. В: *Українське суспільство 1992-2013, стан і динаміка змін: Соціологічний моніторинг*. Київ: Інститут соціології НАН України.
- Сап'ян, Є., Милославська, О. (2019). Відповідальність як особистісна характеристика. *Особистість, суспільство, закон*. Харків.
- Свідерська, О. (2020). *Соціокультурні чинники формування масової політичної поведінки в інформаційному суспільстві*. Монасо: Principauté de Monaco.
- Франкл, В. (2020). *Людина у пошуку сенсу. Психолог у концтаборі*. Харків: Клуб сімейного дозвілля.
- Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи*. Харків: Клуб сімейного дозвілля
- Штепа, О. (2008). *Особистісна зрілість: Модель*. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

- Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
- Covey, S. R. (2003). *7 nawyków skutecznego działania*, przeł. Poznań: I. Majewska-Opiełka, Poznań: I. Majewska-Opiełka – I. Majewska-Opiełka.
- Czygier, S. (2008). Odpowiedzialność jako jedna z głównych cech nauczyciela profesjonalisty : w świetle teorii i praktyki. *Problemy Profesjologii.– Problems of Profesiology*. [in Poland].
- Górniewicz, J. (2001). Kategorie pedagogiczne. Olsztyn.
- Kwieciński, Z. (1990). O edukację i pedagogikę radykalnie humanistyczną. Warszawa: Alternatywna pedagogika humanistyczna.
- Minczanowska, A. (2018). Wolność i odpowiedzialność jako kryterium podmiotowości. *Cieszyński Almanach Pedagogiczny*.
- Sośnicki, K. (1973). Teoria środków wychowania. Warszawa.

## REFERENCES

- Bielienka, H. (2012). Formuvannya profesiinoi kompetentnosti maibutnikh vykhovateliv ditei doshkilnoho viku v umovakh universytetskoï osvity [Formation of professional competence of future educators of preschool children in the conditions of university education]. *Psykhologo-pedahohichni nauky*. Nizhyn: Nizhynskiy derzhavnyi universytet imeni Mykoly Hoholia - Psychological and pedagogical sciences. Nizhyn: Nizhyn State University named after Mykola Gogol. [in Ukrainian].
- Volynets, Yu. Stadnik, N. (2018). Problema vidpovidalnosti yak skladovoi profesiinoi hotovnosti maibutnoho doshkilnoho pedahoha v pozaaudytornii diialnosti [The problem of responsibility as a component of the professional readiness of a future preschool teacher in extracurricular activities]. *Young Scientist*. [in Ukrainian].
- Zahnybida, R. (2014). Pedahohichni umovy profesiinoho samovdoskonalennia maibutnoho menedzhera turizmu v pozaaudytornii diialnosti [Pedagogical conditions of professional self-improvement of a future tourism manager in extracurricular activities]. Avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriia i metodyka profesiinoï osvity». Pereiaslav-Khmelnyskyi: DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskyi derzh. ped. un-t im. Hryhoriia Skovorody» - author's abstract. dissertation ... candidate of pedagogical sciences: special 13.00.04 "Theory and methodology of professional education". Pereiaslav-Khmelnyskyi: State Higher Educational Institution "Pereiaslav-Khmelnyskyi State Pedagogical University named after Grigory Skovoroda". [in Ukrainian].
- Zlobina, O. (2004). Osobystist yak subiekt sotsialnykh zmin [Personality as a subject of social change]. Kyiv: Instytut sotsiologii NAN Ukrainy - Institute of Sociology of the NAS of Ukraine. [in Ukrainian].
- Kudriavtseva, H. (2018). Dzherela pokhodzhennia i vydy vidpovidalnosti osobystosti [Sources of origin and types of personality responsibility]. *Psykhologichni ta pedahohichni problemy profesiinoï osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy – Psychological and pedagogical problems of professional education and patriotic education of personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. Kharkiv. [in Ukrainian].
- Liepikhova, L. (2000). Sotsializatsiia ta sotsialno-psykhologichna kompetentnist yak rivni osobystisnoi zrilosti [Socialization and socio-psychological competence as levels of personal maturity]. *Kroky do kompetentnosti ta intehtratsii v suspilstvo: naukovometodychnyi zbirnyk – Steps to competence and integration into society: scientific and methodological collection*. Kyiv: Kontekst. [in Ukrainian].
- Mishchenia, O., Tretiak, O. (2019). Sutnist profesiino-pedahohichnoi vidpovidalnosti maibutnoho vchytelia pochatkovoï shkoly [The essence of professional and pedagogical responsibility of a future primary school teacher]. *Nova pedahohichna dumka – New pedagogical thought*. [in Ukrainian].
- Muliarchuk, Ye. (2019). Poklykannia liudyny u suchasnomu sviti: vidpovidalnist ta ochikuvannia kompetentsii pedahohiv [A person's calling in the modern world: responsibility and

- expectations of teachers' competence]. *Filosofia osvity* – Philosophy of education. [in Ukrainian].
- Ovsianetska, L. (2001). Do pytan'nia pro psykhologichni kryterii zriloi osobystosti [To the question of psychological criteria of a mature personality]. *Aktualni problemy psykhologii. (1). Sotsialna psykhologhiia. Psykhologhiia upravlinnia. Orhanizatsiina psykhologhiia – Current problems of psychology. Volume 1: Social psychology. Management psychology. Organizational psychology.* Kyiv: Instytut psykhologii H. S. Kostiuksa APN Ukrainy – Kostyuk Institute of Psychology of the Academy of Sciences of Ukraine. [in Ukrainian].
- Ruchka, A. (2013). Tsinnisna zmina yak providna tema suchasnoho sotsiolohichnoho analizu [Value change as a leading theme of modern sociological analysis]. *Ukrainskyi informatsiinyi prostir.* [in Ukrainian].
- Ruchka, A., Naumova, M. (2013). Tsinnosti i typy tsinnisnoi identyfikatsii u suchasnomu sotsiumi. V: *Ukrainske suspilstvo 1992-2013, stan i dynamika zmin: Sotsiolohichni monitorynh* [Values and types of value identification in modern society. In: *Ukrainian society 1992-2013, state and dynamics of changes: Sociological monitoring*]. Kyiv: Instytut sotsiolohii NAN Ukrainy – Kyiv: Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine. [in Ukrainian].
- Sapian, Ye., Myloslavska, O. (2019). Vidpovidalnist yak osobystisna kharakterystyka [Responsibility as a personal characteristic]. *Osobystist, suspilstvo, zakon* – Personality, society, law. Kharkiv. [in Ukrainian].
- Sviderska, O. (2020). Sotsiokulturni chynnyky formuvannia masovoi politychnoi povedinky v informatsiinomomu suspilstvi [Sociocultural factors of mass political behavior formation in the information society]. Monaco: *Principauté de Monaco – Principauté de Monaco.* [in Ukrainian].
- Frankl, V. (2020). Liudyna u poshuku sensu. Psykholog u kontstabori [Man in search of meaning. Psychologist in a concentration camp]. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia – Family leisure club. [in Ukrainian].
- Fromm, E. (2019). Vtecha vid svobody [Escape from freedom] Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia [in Ukrainian].
- Shtepa, O. (2008). Osobystisna zrilist: Model. Opytuvalnyk. Treninh [Personal maturity: Model. Questionnaire. Training]. Monohrafiia – Monograph. Lviv: Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka – Publishing center of Ivan Franko National University of Lviv. [in Ukrainian].
- Covey, S. R. (2003). 7 nawyków skutecznego działania, przeł [7 Habits of Effective Action, transl]. Poznań: I. Majewska-Opiełka – I. Majewska-Opiełka. [in Poland].
- Czygier, S. (2008). Odpowiedzialność jako jedna z głównych cech nauczyciela profesjonality : w świetle teorii i praktyki [Responsibility as one of the main features of a professional teacher: in the light of theory and practice]. *Problemy Profesjologii – Problems of Profesiology.* [in Poland].
- Górniewicz, J. (2001). Kategorie pedagogiczne [Pedagogical categories]. Olsztyn. [in Poland].
- Kwieciński, Z. (1990). O edukację i pedagogikę radykalnie humanistyczną [On radically humanistic education and pedagogy]. Warszawa: *Alternatywna pedagogika humanistyczna – Alternative humanistic pedagogy.* [in Poland].
- Minczanowska, A. (2018). Wolność i odpowiedzialność jako kryterium podmiotowości [Wolność i odpowiedzialność jako kryterium podmiotowości]. *Cieszyński Almanach Pedagogiczny – Cieszyn Pedagogical Almanac.* [in Poland].
- Sośnicki, K. (1973). Teoria środków wychowania [Teoria środków wychowania]. Warszawa. [in Poland].

## FORMATION OF RESPONSIBILITY AS A KEY COMPETENCE OF A MODERN TEACHER

**Roman Pavelkiv**

Doctor of psychological sciences, professor,  
Head of the Department of Life-span & Pedagogical Psychology  
Rivne State University of the Humanities  
<http://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

**Ihor Panashchuk**

Postgraduate student  
Department of Developmental and  
Pedagogical Psychology,  
Rivne State University of Humanities  
<http://orcid.org/0009-0001-0120-7084>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.411](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.411)

**Abstract.** *The article is devoted to the analysis of responsibility as a key element of the professional quality of a modern teacher. The relationship between responsibility and other characteristics of a mature personality, such as social intelligence, empathy, creativity, the ability to introspect and overcome life crises, is considered.*

*The purpose of the article is to attempt to determine the psychological prerequisites for the formation of responsibility as a key quality of a modern teacher.*

*Emphasis: in the modern socio-cultural context, there is a tendency to rethink value orientations, which indicates the growing role of self-development and quality of life. It is noted that responsibility is an important factor that determines the ability of an individual to make decisions, bear responsibility for them, and effectively adapt to changes in the social environment. Particular attention is paid to the role of responsibility in pedagogical activity, since it forms the basis of educational influence and professional interaction. It is proven that a high level of social intelligence, empathy, communication skills and the ability to introspect are key characteristics of a mature personality. In the pedagogical sphere, responsibility is the basis for the formation of educational influence and developmental interaction. The need to form responsibility in future teachers through specially designed curricula, integration of theoretical and practical training, as well as encouragement for reflection and self-development is indicated. The article outlines the prospects for further research aimed at a deeper study of the mechanisms of responsibility development in pedagogical and personal contexts.*

**Key words:** *competence, professional qualities, pedagogy, key competencies, responsibility, value characteristics.*

Стаття надійшла до редакції 23.11.2024 р

УДК 159.922.7:061.2

Павелків Віталій

доктор психологічних наук, професор  
кафедри загальної психології та психодіагностики,  
декан психолого-природничого факультету  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-3321-9060>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.413](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.413)

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДІ

**Анотація.** *Стаття присвячена дослідженню психологічного впливу волонтерської діяльності на особистісний розвиток молоді. Мета дослідження – з'ясувати, як волонтерська діяльність сприяє формуванню ключових особистісних якостей та життєвих навичок, необхідних для розвитку молоді. У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання, такі як аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення та моделювання. Результати дослідження показують, що волонтерська діяльність є важливим чинником особистісного розвитку молоді. Зроблено висновок, що участь у волонтерських ініціативах формує у молодих людей такі якості, як відповідальність, ініціативність та здатність до роботи в команді. Досліджено, що через виконання практичних завдань у реальних життєвих ситуаціях молодь отримує можливість вирішувати конфлікти, розвивати навички міжкультурного спілкування, а також емпатію – ключовий компонент соціальної зрілості. Показано, що волонтерство сприяє самовираженню та самопізнанню, надаючи молоді платформу для осмислення власних цінностей і переконань.*

*Виявлено, що цінності волонтерства, такі як відкритість, справедливість та відповідальність, формують моральний компас і етичні орієнтири молоді. Крім того, завдяки волонтерству молодь розвиває низку ключових компетенцій: комунікабельність, дипломатію, емоційний інтелект, лідерство, критичне мислення, мультикультурну компетенцію, а також навички роботи з інформацією, соціальними мережами та ЗМІ. Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для створення освітніх та соціальних програм, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу молоді через залучення до волонтерської діяльності.*

**Ключові слова:** волонтерство, молодь, особистісний розвиток, соціальні навички, психологічний вплив.

**Постановка проблеми.** Останнім часом все більше старших школярів та студентів залучаються до волонтерської діяльності, що стає значущою частиною їхнього соціального та освітнього досвіду. Хоча волонтерство, за своєю суттю, є некомерційним і часто вважається діяльністю для альтруїстів, сучасні дослідження показують, що воно має глибокий психологічний вплив на особистісний розвиток молоді. Волонтерська робота не тільки сприяє розвитку таких важливих соціальних навичок, як емпатія, комунікація та командна робота, але й виховує відповідальність і ініціативність.

Молоді люди, які беруть участь у волонтерських програмах, часто виявляють значну активність у вирішенні соціальних, екологічних та культурних проблем, що дозволяє їм практично застосувати свої знання та вміння у реальних умовах. Ця діяльність мотивує молодь відчувати себе корисними та цінними членами суспільства, що сприяє зміцненню їхньої соціальної ідентифікації та покращенню самопочуття. Таким чином, волонтерство стає не просто безоплатною роботою, а потужним інструментом особистісного розвитку,

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

підготовлюючи молодь до вирішення майбутніх життєвих завдань і створюючи фундамент для їхнього професійного та особистого зростання.

**Аналіз останніх наукових досліджень з проблеми.** Питання психологічного впливу волонтерської діяльності на особистісний розвиток молоді є недостатньо дослідженим у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі. Значний вклад у розвиток теми зробив Балашов (2013), який проаналізував психологічну структуру волонтерської діяльності, зокрема, її роль у процесі самореалізації студентів. Дослідження демонструє, як участь у волонтерських програмах сприяє формуванню соціально значущих якостей молоді. Подібну тематику розвиває Бондаренко (2011), наголошуючи на добротності та волонтерстві як важливих чинниках формування суспільної свідомості. Возна (2021) дослідила психологічні чинники ефективної волонтерської діяльності, зокрема, визначивши основні мотиви, які спонукають молодь до участі в таких ініціативах. У свою чергу, Гапон та Худзіцка-Чупала (2023) зосередилися на мотивації та організаційних очікуваннях волонтерів, розглядаючи їх як основу для ефективної роботи волонтерських організацій. Зелінська (2022) проаналізувала вплив волонтерства на самореалізацію молоді, акцентуючи на його важливості для формування професійних і особистісних компетенцій.

Серед зарубіжних досліджень особливо варто відзначити роботи Clary та Snyder (1999), які представили теоретичні основи мотивації волонтерів і розробили практичні рекомендації щодо їх залучення та утримання в організаціях. У роботі Clary та ін. (1992) глибоко проаналізовано функціональний підхід до вивчення мотивів волонтерів, що дозволяє організаціям ефективно адаптувати стратегії управління персоналом. Крім того, концептуальні ідеї Vroom (1964) стосовно мотивації та роботи надають ширший контекст для розуміння причин і наслідків волонтерської активності.

Попри значну кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу. Тому із використанням різних методів наукового пізнання інформацію було проаналізовано, погруповано та систематизовано, що дозволяє представити її у світлі досліджуваної теми.

**Мета статті** – дослідити психологічний вплив волонтерської роботи молоді на формування якостей, що сприяють особистісному розвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Особистісний розвиток молоді розглядається вітчизняними дослідниками як один з ключових напрямків у сфері сучасних соціально-гуманітарних досліджень. Детальне дослідження цієї теми вимагає аналізу широкого спектру наукових питань, серед яких вирішальне значення має вивчення особливостей особистісного розвитку на різних етапах життя людини. У цьому контексті може розглядатися не лише індивідуальна особистість, але й цілі вікові групи. Такий підхід дозволяє ідентифікувати загальні та типові риси самореалізації, що притаманні певному віковому періоду, підкреслюючи вікову специфіку у самоздійсненні особистості (Зелінська, 2022).

Абстрактно-типовий представник молоді розглядається як узагальнене втілення, базоване на вікових особливостях. Коли мова йде про характеристику молоді як окремої вікової категорії, слід зазначити, що молодь є об'єктом наукового інтересу в рамках різних соціальних та гуманітарних наук, зокрема соціології, психології, педагогіки, демографії, політики, права, історії, ювенології, де поняття "молодь" займає особливе місце у категоріальному апараті цих дисциплін. Це самостійна соціально-демографічна група зі своїми унікальними соціальними викликами, які поділяються на дві основні категорії:

- специфічні молодіжні проблеми (визначення соціального статусу, вікових кордонів, особливостей свідомості, соціалізації, професійної орієнтації та адаптації молоді, аналіз діяльності молодіжних об'єднань та рухів);

- загальні соціологічні питання, пов'язані з освітою, сім'єю, шлюбом, вихованням, соціальною та політичною активністю, роллю молоді у структурах влади, соціальними протиріччями та конфліктами (Зелінська, 2022).

Категорія «молодь» в Україні охоплює громадян віком від 14 до 35 років, як визначено в статті 1 Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», прийнятого 5 лютого 1993 року. Закон гарантує молодим громадянам, що є працездатними, рівне право на працю порівняно з іншими категоріями громадян, як вказано у статті 7 цього ж Закону.

Волонтерська діяльність, згідно Закону України «Про волонтерську діяльність» - добровільна, соціально орієнтована, неприбуткова діяльність, яка здійснюється волонтерами через надання волонтерської допомоги. Волонтерська допомога включає безоплатне виконання робіт та надання послуг волонтерами. Це підкреслює некомерційний та альтруїстичний характер волонтерської роботи, яка спрямована на підтримку суспільства та допомогу іншим без будь-якої фінансової вигоди.

Волонтерська діяльність, як підкреслюється у праці Скидановича (2023), виступає як засіб творчого саморозвитку та самовдосконалення. Вона має ряд психологічних аспектів, що сприяють як особистісному зростанню, так і вирішенню соціально важливих проблем. Нижче наведено таблицю 1, що детально описує різні психологічні особливості волонтерської діяльності.

Таблиця 1

### Психологічні особливості волонтерської діяльності

Аспект волонтерської діяльності	Опис
Громадянська участь в суспільно корисних справах	Спосіб колективної взаємодії та ефективний механізм вирішення соціальних проблем
Непримусовий характер	Діяльність, що виконується добровільно без зовнішнього тиску
Прагнення допомогти	Основна мотивація діяльності, не пов'язана з фінансовою вигодою
Відсутність фінансової винагороди	Волонтерство здійснюється без попередньої думки про отримання винагороди
Серйозність задач	Волонтерство як робота, а не гра
Вираження особистих поглядів і позицій	Добровільний вибір діяльності як відображення індивідуальних переконань
Активна участь у суспільному житті	Сприяє покращенню якості життя та включенню в різні асоціації
Втілення національної ідеї милосердя та доброчинності	Ідея волонтерства як ресурсу філантропії, соціальної підтримки та захисту

Примітка: систематизовано автором на основі (Бондаренко, 2011).

Волонтерська діяльність вимагає від учасників наявності певних психологічних особливостей, які сприяють ефективній адаптації та виконанню завдань у рамках добровільної роботи. Ці особливості є важливими, оскільки волонтерська діяльність часто супроводжується емоційними та соціальними викликами (Возна, 2023). Перш за все, волонтери повинні володіти здатністю керувати власною емоційновольовою сферою. Це означає, що важливо мати розвинену емоційну стійкість, яка дозволяє зберігати психологічну рівновагу та адекватно реагувати на стресові ситуації. Волонтерська робота часто залучає до активного спілкування, тому навички ефективної комунікації, здатність слухати інших та відстоювати власні позиції також є критично важливими.

Розглядаючи ключові психологічні чинники, що впливають на діяльність волонтерів, можна виділити наступні:

1. Емоційність: волонтер повинен бути здатним розуміти емоційні стани як власні, так і оточуючих, а також вміти ефективно регулювати свої почуття.

2. Соціальність: важлива здатність будувати здорові стосунки з різними соціальними групами, включаючи сім'ю, друзів, колег.

3. Особистісні характеристики: волонтер повинен мати глибоке саморозуміння, здатність до самоаналізу та адекватну самооцінку.

4. Розумові здібності: критично важливо володіти навичками збору, аналізу та використання інформації.

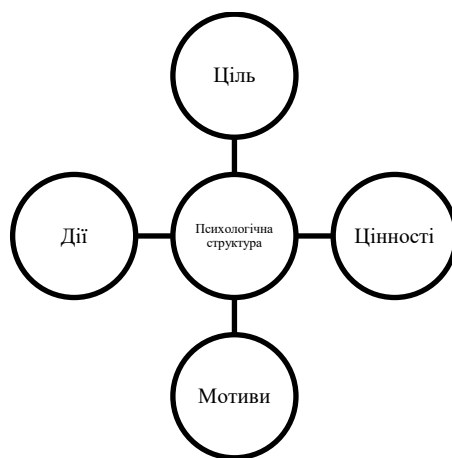
5. Моральні якості: волонтерство вимагає дотримання високих моральних стандартів, включно з чесністю, відповідальністю та принциповістю.

6. Патріотизм та милосердя: усвідомлення важливості своєї діяльності для держави та здатність співчувати, оцінювати потреби інших і надавати допомогу.

7. Психологічна зрілість: повноцінний психічний розвиток та здатність до психологічної адаптації та саморегуляції є критично важливими для успішної волонтерської діяльності (Возна, 2023).

Ці психологічні чинники формують фундамент, на якому волонтери можуть успішно інтегруватися у волонтерські програми, адекватно реагувати на виклики та ефективно сприяти досягненню соціально важливих цілей.

Волонтерська діяльність виступає як процес, орієнтований на певну цільову реалізацію. Основою досягнення кінцевої мети є взаємодія дій, які послідовно складаються в логічний ланцюжок у роботі волонтера. Важливо, що кожен етап роботи має власну структуру. Згідно з науковим дослідженням Балашова (2013), психологічна структура волонтерської діяльності включає такі базові елементи як ціль, мотиви, конкретні дії та операції, що забезпечують ефективне виконання завдань.



**Рис.1. Психологічна структура волонтерської діяльності**

Волонтерська діяльність розглядається як процес, що має чітку мету та здійснюється через цілеспрямовані дії. Ціль у цьому контексті є продуктом особистісного формування та виступає як передбачення бажаного результату. Виконання волонтерської діяльності і її складність залежать від відстані до об'єкта діяльності та доступних ресурсів. Волонтерство передбачає реалізацію через послідовні кроки, де кожен етап спрямований на виконання певного завдання, що керується вищим регулятором — ціллю (Балашов, 2013).

Другим важливим аспектом є ціннісний компонент структури волонтерської діяльності, який охоплює цінності, інтереси та потреби особистості волонтера. Ці елементи формують психологічні якості необхідні для осмислення життя, включаючи чесність, відкритість, справедливість, терпимість, відчуття свободи, відповідальність за власні дії,

самостійність та свідомість. Цінність волонтерської діяльності надає важливість роботі, спонукаючи студентів відчувати свою значимість і користь від своїх зусиль (Балашов, 2013).

Окремо, деякі дослідники, як Сергієнко (2003), вказують на важливість почуття справедливості у волонтерській діяльності, що мотивує особистість вирішувати соціальні проблеми. Проте, це почуття вимагає балансування між адекватністю та неадекватністю, щоб не завдати шкоди собі та оточуючим, при цьому зберігаючи моральні та юридичні рамки діяльності.

Мотиваційні теорії є предметом численних досліджень у психології, зокрема в контексті організаційної психології. Одним із ключових досліджень у цій галузі є теорія В. Врума (1964), яка була представлена в його роботі «Робота та мотивація» 1964 року. Врум у цій роботі вводить концепцію "значущості", розглядаючи її як ступінь бажання працівника досягти певного результату. Значущість в цьому контексті визначається як стійка вагомість певних аспектів для індивіда, що мотивує до прагнення конкретних результатів, таких як кар'єрне зростання, підвищення заробітної плати, чи визнання від інших. Значущість може бути як позитивною, так і негативною, залежно від того, як індивід сприймає потенційний результат. Мотивація, згідно з Врумом, визначається як продукт значущості та очікувань індивіда щодо можливості досягнення бажаного результату через певні дії (Гапон та Худзіцка-Чупала, 2023).

В дослідженні мотивації до волонтерства, проведеному в початку 1990-х років Клері та її колегами, було виявлено шість основних мотиваційних факторів, які спонукають індивіда до волонтерської діяльності. Ці фактори включають цінності, які дозволяють волонтерам висловити своє ставлення до людей та діяти у відповідності зі своїми переконаннями; покращення особистих навичок та знань; соціальні аспекти, які забезпечують взаємодію з іншими та схвалення; розуміння власної значущості та підвищення самооцінки; кар'єрні перспективи, пов'язані з набуттям досвіду, що може сприяти працевлаштуванню; а також захист від негативних особливостей особистості та емоцій (Clary & Snyder, 1999).

Осмислення факту, що багато волонтерів мотивовані різними причинами, додає глибини до дебатів між альтруїзмом і егоїзмом, що часто виникають у контексті обговорення помочі іншим. Відповідно до Ніколіної та Астремської (2023), існує дві протилежні точки зору: одна стверджує, що всі дії на допомогу іншим завжди викликані егоїстичними мотивами до самовигоди, тоді як інша припускає, що допомога може бути також і вираженням безкорисливої турботи про інших.

Дослідження мотивації до волонтерства виявило чотири основні фактори, що спонукають людей до такої діяльності:

- Турбота про спільноту: частина волонтерів відчуває відповідальність за покращення умов життя у своїх громадах і готова докладати зусиль для досягнення цієї мети.

- Зростання самооцінки: деякі особи займаються волонтерською діяльністю, щоб почуватися корисними і цінними, що сприяє підвищенню їхньої самоповаги та самооцінки, особливо коли вони бачать позитивні результати своєї роботи і отримують вдячність від інших.

- Бажання розуміти інших: частина волонтерів прагне глибше зрозуміти різних людей та їхні життєві ситуації через безпосереднє спілкування, що також може сприяти міжкультурному обміну та взаєморозумінню.

- Особистісний розвиток: часто волонтери бачать у своїй діяльності можливість для особистісного зростання, набуття нових навичок і здобуття досвіду, що може бути корисним у їхній подальшій кар'єрі або особистому розвитку.

Для визначення того, як певні волонтерські дії сприяють саморозвитку особистості, складемо таблицю, що деталізує специфічні волонтерські дії та їхній вплив на розвиток важливих умінь і компетенцій.

**Вплив волонтерських дій на особистісний розвиток молоді**

Номер	Назва компетенції	Опис впливу волонтерської діяльності на саморозвиток
1	комунікабельність	Розвиток здатності ефективно комунікувати з різними групами людей, підвищення соціальної чутливості
2	дипломатія	Вдосконалення навичок управління конфліктами, вміння домовлятися та вести переговори з різними стейкхолдерами
3	координація заходів	Набуття досвіду в плануванні та виконанні заходів, що включає логістику, залучення учасників і моніторинг реалізації
4	лідерство	Розвиток навичок лідерства, здатності мотивувати і координувати діяльність групи, вирішення стратегічних завдань
5	емоційний інтелект	Виховання емпатії, розуміння і регуляції власних емоцій та емоцій інших
6	робота з інформацією	Опанування навичок збору, аналізу і представлення інформації, у тому числі підготовка звітів і презентацій
7	ЗМІ та соціальні мережі	Розвиток навичок роботи з медіа і соціальними мережами для ефективного поширення інформації та залучення уваги до проблем
8	мережування у НГО	Вдосконалення вмінь будувати професійні та особистісні зв'язки в рамках громадських організацій
9	мультикультурна компетенція	Розвиток здатності ефективно спілкуватися та співпрацювати з людьми різних культур і національностей
10	критичне мислення	Покращення здатності аналізувати інформацію, ставити під сумнів існуючі погляди та приймати обґрунтовані рішення

Примітка: систематизовано автором

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, волонтерська діяльність та особистісний розвиток молоді та тісно переплетені, оскільки волонтерство пропонує унікальну платформу для розвитку ключових життєвих навичок та компетенцій. Волонтерська діяльність забезпечує молоді можливість діяти у реальних ситуаціях, що сприяє формуванню таких якостей, як відповідальність, ініціативність, та здатність до роботи в команді. Через волонтерські ініціативи молоді люди вчаться вирішувати конфлікти, розуміти культурні розбіжності та розвивати емпатію, що є важливими компонентами соціальної зрілості. Водночас, волонтерство надає їм платформу для самовираження та самопізнання, дозволяючи ідентифікувати власні цінності та переконання.

Волонтерська діяльність має значний психологічний вплив на особистісний розвиток молоді, що виражається через ряд ключових психологічних компонентів. Цілі волонтерської діяльності не тільки визначають напрямок дій, але й спонукають молодих людей до саморозвитку і самовдосконалення, мотивуючи їх досягати бажаних результатів. Цінності волонтерства, такі як відкритість, справедливість, та відповідальність, формують моральний компас і сприяють розвитку етичних переконань. Одним із головних мотивів для залучення молоді до волонтерства є прагнення до особистісного розвитку, який досягається через дії, що формують наступні компетенції: комунікабельність, дипломатія, координація заходів, лідерство, емоційний інтелект, робота з інформацією, взаємодія зі ЗМІ та соціальними мережами, мережування у некомерційних організаціях, мультикультурна компетенція, і критичне мислення. Ці волонтерські дії формують перспективи для подальших розвідок,

оскільки вони сприяють не тільки розвитку важливих професійних навичок, але й формуванню корисного набору софт-скілів, дозволяючи молоді ефективніше взаємодіяти в різноманітних соціальних та культурних контекстах.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Балашов, Е.М. (2013). Психологічна структура волонтерської діяльності як засобу самореалізації студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка, (24), 12-16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2013\\_24\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_5)
- Бондаренко, З.П. (2011). Добродійність та волонтерство як веління часу. Думки, підказані серцем. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ.
- Возна, І.В. (2021). Психологічні чинники ефективної волонтерської діяльності. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13745/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Гапон, Н.П., & Худзіцка-Чупала, А. (2023). Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів. Соціальна психологія. Юридична психологія, (47), 171-175. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/30.pdf>
- Зелінська, В.В. (2022). Вплив волонтерства на самореалізацію молоді. URL: [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6366/educ\\_2023\\_139%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6366/educ_2023_139%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ніколіна, О., & Астремська, І. (2023). Спрямованість волонтерів: психологічні особливості волонтерської діяльності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, (17), 31-37. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.4>
- Сергієнко, Г. (2003). З досвіду організації волонтерської діяльності майбутніх фахівців соціальної роботи. Соціальна робота в Україні: теорія і практика, (2), 130-135.
- Скиданович, В. (2023). Психологічна структура волонтерської діяльності студентів. Збірник наукових праць: психологія, (22), 62-68.
- Clary, E.G., & Snyder, M. (1999). The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156-159. URL: <http://www.jstor.org/stable/20182591>
- Clary, E.G., et al. (1992). Volunteers' motivations: a functional strategy for the recruitment, placement, and retention of volunteers. *Nonprofit Management and Leadership*, 2(4), 333-350. DOI: 10.1002/nml.4130020403
- Vroom, V.H. (1964). *Work and motivation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

### REFERENCES

- Balashov, E.M. (2013). Psykholohichna struktura volonterskoj diialnosti yak zasobu samorealizatsii studentiv [Psychological structure of volunteer activity as a means of self-realization for students]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Psykholohiia i pedahohika, (24), 12-16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2013\\_24\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_5) [in Ukrainian].
- Bondarenko, Z.P. (2011). Dobrochynnist ta volonterstvo yak velinnia chasu. Dumky, pidkazani sertsem [Charity and volunteering as a call of the times. Thoughts prompted by the heart]. Dnipro: Vyd-vo DNU [in Ukrainian].
- Vozna, I.V. (2021). Psykholohichni chynnyky efektyvnoi volonterskoj diialnosti [Psychological factors of effective volunteering]. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13745/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [in Ukrainian].
- Hapon, N.P., & Khudzitska-Chupala, A. (2023). Sotsialno-psykholohichni aspekty doslidzhennia volonterstva: motyvatsiia ta orhanizatsiini ochikuvannia volonteriv [Social-psychological
- Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

- aspects of volunteering: motivation and organizational expectations of volunteers]. *Sotsialna psykholohiia. Yurydychna psykholohiia*, (47), 171-175. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/30.pdf> [in Ukrainian].
- Zelinska, V.V. (2022). Vplyv volonterstva na samorealizatsiiu molodi [The impact of volunteering on youth self-realization]. URL: [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6366/educ\\_2023\\_139%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6366/educ_2023_139%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [in Ukrainian].
- Nikolina, O., & Astremska, I. (2023). Spriamovanist volonteriv: psykholohichni osoblyvosti volonterskoi diialnosti [The orientation of volunteers: Psychological features of volunteering]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky*, (17), 31-37. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.4> [in Ukrainian].
- Serhienko, H. (2003). Z dosvidu orhanizatsii volonterskoi diialnosti maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi roboty [Experience in organizing volunteer activities of future social work specialists]. *Sotsialna robota v Ukraini: teoriia i praktyka*, (2), 130-135 [in Ukrainian].
- Skydanovych, V. (2023). Psykholohichna struktura volonterskoi diialnosti studentiv [Psychological structure of student volunteering]. *Zbirnyk naukovykh prats: psykholohiia*, (22), 62-68 [in Ukrainian].
- Clary, E.G., & Snyder, M. (1999). The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156-159. URL: <http://www.jstor.org/stable/20182591> [in English].
- Clary, E.G., et al. (1992). Volunteers' motivations: a functional strategy for the recruitment, placement, and retention of volunteers. *Nonprofit Management and Leadership*, 2(4), 333-350. DOI: 10.1002/nml.4130020403 [in English].
- Vroom, V.H. (1964). *Work and motivation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass [in English].

## PSYCHOLOGICAL IMPACT OF VOLUNTEERING ON THE PERSONAL DEVELOPMENT OF YOUTH

Vitaliy Pavelkiv  
 Doctor of Psychological Science,  
 Professor at the Department of General Psychology and Psychodiagnostics,  
 Dean of Psychology and Natural Sciences Faculty  
 at Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0003-3321-9060>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.413](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.413)

**Abstract.** *The article examines the psychological impact of volunteering on the personal development of youth. The aim of the study is to determine how volunteering contributes to the formation of key personal qualities and life skills essential for youth development. The research employed general scientific methods of cognition, such as analysis, synthesis, comparison, systematization, generalization, and modeling. The findings indicate that volunteering is a significant factor in the personal development of youth. It is concluded that participation in volunteer initiatives fosters qualities such as responsibility, initiative, and teamwork in young people.*

*The study reveals that through practical tasks in real-life situations, youth gain opportunities to resolve conflicts, develop intercultural communication skills, and enhance empathy—a key component of social maturity. It is demonstrated that volunteering promotes self-expression and self-discovery, providing a platform for youth to reflect on their own values and beliefs. The*

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

*research highlights that the values of volunteering, such as openness, fairness, and responsibility, shape the moral compass and ethical orientations of young people. Furthermore, volunteering helps youth develop a range of key competencies, including communication, diplomacy, emotional intelligence, leadership, critical thinking, multicultural competence, as well as skills in handling information, social media, and mass media. The practical significance of the study lies in its potential application in designing educational and social programs aimed at developing the personal potential of youth through involvement in volunteering.*

**Key words:** *volunteering, youth, personal development, social skills, psychological impact.*

*Стаття надійшла до редакції 26.11.2024 р.*

УДК 316.77:37.011

**Пінська Олена**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри загальної та вікової психології  
Криворізького державного педагогічного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-2558-6805>

**Калашнікова Ганна**

здобувач ОС магістр спеціальності Психологія  
Криворізького державного педагогічного університету  
<https://orcid.org/0009-0004-0364-9486>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.410](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.410)

## КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ДЕФІНІТИВНЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

**Анотація.** Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми комунікативної компетентності особистості як внутрішнього ресурсу ефективної комунікації. У ній окреслені концептуальні ідеї розуміння сутності понять «комунікативна компетентність», «комунікативна особистість», «комунікативний потенціал», «комунікативні здатності», «комунікативна толерантність», «соціальний інтелект». Проаналізована соціально-психологічна значущість компетентності у комунікації з урахуванням невизначеної ситуації сучасного українського буття в умовах військового конфлікту, бо в реаліях сьогодення кожна людина постає перед необхідністю вирішення складних завдань, а це вимагає залучення всього діапазону індивідуально-психологічних ресурсів людини, одним з яких і є комунікативна компетентність.

Більшість дослідників цього феномену одностайні в тому, що комунікативна компетентність – це багатоаспектна, інтегративна, узагальнена властивість особистості, що містить у собі розвинуті комунікативні здатності, сформовані уміння, навички міжособистісного спілкування та інтегративні особистісні динамічні якості в їх комунікативному виявленні, тобто комунікативна компетентність зреалізується лише при розкритті комунікативного потенціалу особистості. У статті комунікативна компетентність розглядається у єдності мотиваційних, когнітивних та операційних компонентів, а також у ній представлено теоретико-методологічний огляд варіативних підходів до структури комунікативної компетентності в наукових працях української психологічної спільноти, визначені та схарактеризовані особливості активізації цього багатоаспектного явища, зосереджено увагу на суттєвих особистісних якостях комунікативної особистості, а саме комунікативній толерантності та соціальному інтелекті, які позиціонуються як чинники позитивної суб'єкт-суб'єктної взаємодії і є запорукою успіху у будь-якій ситуації комунікації.

**Ключові слова:** комунікативна компетентність, комунікативна особистість, комунікативний потенціал, комунікативні здатності, комунікативна толерантність, соціальний інтелект.

**Постановка проблеми.** Кардинальні зміни в усіх сферах буття української спільноти зумовили докорінні зрушення у всіх сферах функціонування сучасного суспільства і активізували потребу в соціально цінних властивостях особистості. В умовах несталого сьогодення перманентно зростає науковий інтерес до конгруентного особистісного розвитку суб'єктів життєтворення і особливого значення набувають питання комунікативної компетентності, яка виступає генеральною умовою успішності будь-якої діяльності та

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

гармонізації поведінки в міжособистісній взаємодії. Комунікативна компетентність є системою внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для побудови продуктивної комунікації у певному колі ситуацій взаємодії, визначальним показником розвитку особистості у сучасній гіперінформаційній реальності. У зв'язку з цим виникає необхідність окреслення та всебічного аналізу дефінітивного поля проблеми та детермінант активізації цього психологічного феномену.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** На сьогоднішній момент у просторі психології проблема комунікативної компетентності доволі розгорнуто представлена у наукових наробках української психологічної спільноти. Проте, не зважаючи на достатньо широке її висвітлення, вона не полишає своєї значимості і є актуальним ракурсом численних теоретико-емпіричних досліджень.

Феномен комунікативної компетентності є складним і багатоаспектним. На сьогоднішній момент проблема комунікативної компетентності займає поштивне місце серед завдань психологічної науки. Вивченню загальних її аспектів, питанням структури комунікативного потенціалу та комунікативного ядра особистості присвятила свої дослідження Орбан-Лембрик (2010). Науковець Максименко (2005), досліджуючи феномен комунікативної компетентності, окреслив наукові основи сутності, особливостей і структури феномену, виокремивши у ньому гностичний, конативний та емоційний компоненти та розкриваючи їх змістовну сутність. Окреслюючи комунікацію, як універсальну умову людського буття, дослідниця Лаврухіна (2015), висвітлила співвідношення та взаємообумовлюючий зв'язок між дефініціями «комунікація», «спілкування», «комунікативна компетентність». Карпюк (2019) акцентував свою увагу на проблемі комунікативної компетентності через призму моральної категорії, як здатність особистості орієнтуватися в ситуаціях спілкування. Психологи Пляка та Корніяка (2008, 2011) окреслюють комунікативну компетентність, як здатність людини орієнтуватися в різноманітних комунікативних ситуаціях. Дзикович та Галицька (2015, 2015) зосереджують свою увагу на складових комунікативної компетентності, виокремлюючи сфери їх прояву у спілкуванні. Генеральним фактором комунікативної компетентності Мацюк та Хвесик визначають комунікативні здатності, вважаючи їх системо утворювальними у комунікативно-виконавчій майстерності особистості (2017). Психологи Доценко та Гавриляк (2021, 2019) у своїх наробках визначили специфіку змісту і структури комунікативної компетентності залежно від виду професійної діяльності, окреслюючи її як необхідну складову та чинник професійної підготовки до будь-якої царини діяльності. Науковець Карпюк (2019) свій науковий інтерес зосереджує на дефініції «комунікативна особистість», розглядає її як суб'єкт соціальної комунікації під кутом комунікативної діяльності.

Загалом, можна констатувати, що наукові розвідки щодо феноменології комунікативної компетентності можуть вважатися доведеними на сьогоднішній день, але різні аспекти цієї проблеми викликають невпинно зростаючий інтерес і перманентно знаходяться на вістрі наукових пошуків.

**Мета статті:** висвітлення теоретичних аспектів дефініції «комунікативна компетентність» та окреслення чинників її активізації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спілкування є одним із генеральних екзистенціалів людського буття. Кожна людина добре розуміє, що вся її траєкторія життєконструювання залежить від вміння спілкуватися, налагоджувати взаємодію, встановлювати і підтримувати контакти з людьми і, що все це відноситься до сфери комунікації. Комунікація є однією з головних форм активності особистості, без якої неможливі ані діяльність, ані пізнання, ані розвиток людини як соціальної істоти. Українське суспільство, наразі, перебуває у складних трансформаційних процесах, нестабільність сучасного соціального простору і системних змін у ньому обумовлюють необхідність модернізації та гуманізації соціальної взаємодії, оновлення, переоцінення,

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

переформулювання ключових механізмів та закономірностей життєдіяльності особистості в нових невизначених, динамічних реаліях. В умовах глобалізації інформаційного й комунікативного простору експоненційно зростають комунікативні навантаження на членів суспільства і упоратися з цим можливо лише людині, компетентній у комунікативній діяльності. Вміння здійснювати діяльність спілкування (комунікативну) вимагає від суб'єкта цієї діяльності володіння інструментом її реалізації – комунікативною компетентністю. Тобто, комунікативна компетентність набуває актуальності як особистісна характеристика людини, що визначає її здатність та готовність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, окреслювати мету спілкування, вирішувати питання і проблеми та досягати очікуваних результатів (Пляка, 2008).

Комунікативна компетентність (від лат. *communico* – роблю загальним, зв'язую, спілкуюся, *competentis* – здатний) – це здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, система внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для побудови ефективної комунікації у певному колі ситуацій взаємодії (Гавриляк, 2019). Цей психологічний феномен передбачає певну сукупність знань, умінь, навичок, адекватну реакцію на контекст ситуації, вірну оцінку й інтерпретацію мети, інтересів, особистісних якостей співрозмовника, формуванням у нього позитивного сприйняття власної особистості (Прищак, 2010). Комунікативна компетентність передбачає такий рівень взаємодії з оточуючими, який дозволяє особистості в межах своїх здібностей і соціального статусу успішно функціонувати в суспільстві, впливати на співрозмовника у такий спосіб, щоб переконати в чинності своїх аргументів і конструктивно домогтися здійснення власних інтересів (Калашнікова, 2024). Під комунікативною компетентністю розуміють здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певну сукупність знань і умінь, які забезпечують ефективність комунікативного процесу. Комунікативна компетентність – це система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови продуктивної комунікації в ситуаціях міжособистісної взаємодії, здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми, передбачає такий рівень взаємодії з соціумом, який дозволяє людині успішно функціонувати в суспільстві. Це узагальнена комунікативна властивість особистості, до складу якої науковці відносять розвинуті комунікативні здібності, сформовані уміння та навички міжособистісного спілкування, знання про ключові його закономірності та правила, які забезпечуватимуть ефективне відбування акту комунікації (Калашнікова, 2024).

Дослідниця Семенов (2013) окреслювала комунікативну компетентність, як складний, багатоаспектний феномен, інтегративну динамічну якість, яка включає в себе три компоненти:

- комунікативно-ціннісний (характеризує мотивацію щодо встановлення контакту зі співрозмовником, готовність та змога вступати в діяльність спілкування, ставлення до змісту компетентності та діяльності, в якій вона проявляється, усвідомлення необхідності отримання певної інформації, або її передачі з метою бути зрозумілим);
- особистісно-комунікативний (тезаурус знань в полі комунікації, специфічні комунікативні риси, комунікативні здатності, комплекс комунікативних умінь);
- поведінково-дієвий (досвід прояву компетентності у різноманітних ситуаціях, спроможність застосовувати навички правильної поведінки під час спілкування відповідно до конкретної комунікативної ситуації, оволодіння процесами самоналаштування, саморегуляції, самообілізації, здатність застосовувати всю потужність когнітивних можливостей, весь потенціал на практиці).

Науковець Максименко (2005) у структурі комунікативної компетентності виділяє гностичний (певний багаж знань щодо комунікації), конативний (орієнтованість, загальні та специфічні навички комунікації, здатність адекватно сприймати та оцінювати себе та інших) та емоційний (адекватні психоемоційні стани, соціальні установки, система уявлень, ставлення особистості) аспекти. Співзвучна з вищезазначеним є класифікація структурних

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

компонентів комунікативної компетентності в дослідженнях Добротвор (2013), яка виокремлює в ній когнітивні, виконавські та емоційні компоненти. Когнітивний компонент містить глибоке самопізнання та пізнання співрозмовників, необхідний багаж щодо сфер та форм спілкування, високий рівень ерудиції, конативний (виконавський) відповідає за ефективність використання різноманітних засобів (вербальних, невербальних, паралінгвістичних) для організації взаємного контакту в комунікації. У зоні відповідальності за позитивне самоствавлення та налаштованість на партнера по комунікації знаходиться емоційний компонент комунікативної компетентності.

Характеризуючи дефініцію «комунікативна компетентність» ми звернемо увагу на поняття «комунікативна особистість». Особистість у психології – це, з одного боку, досить міцна система соціально значущих рис, що характеризує людину, як члена тієї чи іншої соціальної спільноти, з іншої – персональний носій цих рис, відповідальний суб'єкт свідомої діяльності (Пономарьов, 2016). З психологічної точки зору, особистість розглядається як структурна цілісність біологічних, психологічних та соціальних компонентів. Соціальний аспект структури особистості розглядає її в призмі комунікативної особистості – комуніканта, наділеного сукупністю стійких індивідуальних, соціально значущих якостей і характеристик, які визначаються його афіліативними потребами, когнітивним діапазоном і певним рівнем комунікативної компетентності, як суб'єкта соціальної комунікації (Карпюк, 2019). Формула особистості як суб'єкта діяльності виглядає так: «можу» + «хочу» + «знаю» + «вмію» + «дію», а під кутом комунікативної діяльності розшифровується наступним чином: «можу» (можливості і здатності до комунікації), «хочу» (мотив афіліації, інтереси, цілі, мотиви, цінності, переконання), «знаю» (засвоєна особистістю когнітивна інформація в абстрактно-логічній та образній формі), «вмію» (здатність людини щодо практичного використання цих знань у предметній діяльності соціальної взаємодії), «дію» (спосіб реалізації соціальних властивостей у всіх видах практичної діяльності) (Турбан, Сердюк, Бушанський, Москаленко, Маценко (2020). Тобто, визначальними для комунікативної особистості є три кардинальні параметри: мотиваційний, який становить ядро комунікативної структури особистості і виявляється у комунікативній потребі, когнітивний, являє собою внутрішній світ особистості і формується в процесі пізнавального досвіду, а саме, знання комунікативного коду для сприйняття змістової та оцінної інформації, здатність спостерігати за своєю мовною свідомістю, усвідомлювати та аналізувати свої комунікативні дії (рефлексивність), адекватно оцінювати когнітивний діапазон співрозмовника та поведінковий (функціональний, конативний), який передбачає практичне володіння вербальними, невербальними та паралінгвістичними засобами спілкування, вміння варіювати ними, вибудовувати дискурс відповідно норм і правил етикету. Вищезазначені компоненти комунікативної особистості складають її комунікативну свідомість, яка визначатиме поведінку людини під час інформаційної, інтерактивної, перцептивної взаємодії (Галицька, 2015). Чим більш високого розвитку набуває комунікативна свідомість, тим осмисленішою буде поведінка особистості у виборі мовленнєвих дій та конструюванні комунікативних ситуацій, тим більш високого рівня досягне її комунікативна компетентність. Таким чином, комунікативна особистість («*homo communicatus*») – один із проявів особистості, яка існує в просторі комунікації і обумовлена сукупністю своїх специфічних властивостей та характеристик, що визначаються ступенем її комунікативних потреб, когнітивним діапазоном, стереотипах поведінки, що сформувалися протягом пізнавального досвіду, та власне комунікативною компетенцією (Корніяка, 2011).

Комунікативна компетентність є однією з базових характеристик особистості, складним, багатоаспектним феноменом і містить такі складові, як комунікативні здатності, соціальний інтелект, комунікабельність, емпатію, рефлексію, комунікативну толерантність, знання, уміння і навички ефективного спілкування, володіння змістовною інформацією щодо комунікації та вміння оперувати нею, здатність до партнерської взаємодії та досягнення взаєморозуміння, адекватну орієнтацію людини в самій собі, орієнтованість у різноманітних

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

ситуаціях спілкування, яка забезпечується життєвим досвідом (Пляка, 2008). Все це і складає комунікативний потенціал, як властиві особистості об'єктивні і суб'єктивні комунікативні можливості, які реалізуються як свідомо, так і стихійно і є внутрішнім резервом індивіда. Комунікативний потенціал особистості – це система її психологічних властивостей та особливостей, що набувається у процесі суб'єкт-суб'єктній взаємодії. Це динамічне утворення, що розвивається системою властивостей й здатностей і є внутрішнім резервом особистості, забезпечуючи ефективну комунікативну її діяльність (Лаврухіна, 2013).

Потенційні комунікативні можливості особистості формуються як бажання індивіда самовиразитися, самоствердитися, самоактуалізуватися, зробити оптимальним процес соціально-психологічного відображення враховуючи свої індивідуальні психофізіологічні та соціально-психологічні властивості. Динамічний характер комунікативного потенціалу сприяє розвитку або гальмуванню комунікативних властивостей і здатностей особистості. Процес актуалізації внутрішніх комунікативних резервів є становленням стійких комунікативних зв'язків людини, які сприяють налагодженню інформаційного обміну, взаємовпливу, сприйняття і відображення соціальних відносин (Калашнікова, 2024).

Комунікативні здатності Мацюк та Хвесик (2017) визначають, як комплекс індивідуально-психологічних особливостей, що забезпечують здатність індивіда до активного та конструктивного спілкування, передачі і адекватного сприймання інформації, організації взаємодії з іншими людьми, правильного розуміння себе і своєї поведінки та партнерів по комунікації. Комунікативні здатності виступають частиною структури особистості, що відповідає вимогам комунікативної діяльності та забезпечує її успішне функціонування. Достатній рівень розвитку комунікативних здатностей – це фундамент успіху майже у всіх життєвих обставинах, який забезпечить легкість та швидкість встановлювати контакти з об'єктами та суб'єктами спілкування, адекватну передачу і сприймання інформації, правильне розуміння себе, своєї поведінки та поведінки партнерів в ситуаціях комунікації і, відповідно, організацію взаємодії. Здатність використовувати на практиці ці здібності можна вважати, на думку багатьох психологів, комунікативними вміннями, а у випадку систематичного застосування цих вмінь, вони стануть комунікативними навичками.

Генеральною характеристикою цих здатностей виступають комунікативні якості «це якості, які відображають ступінь сформованості комунікативних умінь і становлять периферію комунікативних здібностей» (Доценко, 2021). Комунікативні якості – головний компонент ефективної взаємодії, це якості, які відображають ступінь сформованості комунікативних вмінь і є кісткою комунікативних здатностей. Це сукупність властивостей особистості, що характеризують її відношення до людей та забезпечують можливість становлення й підтримки контакту й взаєморозуміння між ними. Це тривало існуюча характеристика, що виявляється у спілкуванні та поведінці людини в різноманітних життєвих ситуаціях, але вона не є сталою, а постійно розвивається й вдосконалюється (Лаврухіна, 2013). До комунікативних якостей відносять спеціальні вміння особистості, які проходять тривалий період становлення, вдосконалення та розвитку, а саме: емпатія, доброзичливість, товариськість, автентичність, відкритість, ініціативність, тактовність, гнучкість, безпосередність, толерантність тощо (Черезова, 2014).

Комунікативна толерантність є інтегративним особистісним утворенням, своєрідною індивідуально-психологічною особистісною рисою, яка забезпечує внутрішній особистісний баланс, активну соціальну позицію з домінуючою психологічною готовністю до конструктивної взаємодії з людьми, які виявляють інші світоглядні установки, вирізняються іншим стилем мислення та незвичайними поведінковими патернами (Лапа, 2016). Комунікативна толерантність виступає умовою та детермінантою ефективної комунікації, убезпечує людину від конфронтації у суб'єкт-суб'єктній взаємодії і є показником комунікативної компетентності. Комунікативна толерантність є психологічним елементом комунікативної компетентності, містить у собі гуманістичну настанову на спілкування,

готовність і змогу вступати в діалогічні взаємини і виступає важливою умовою ефективної комунікації в різноманітних сферах людської взаємодії (Калашнікова, 2024). Вона проявляється в умінні знаходити спільну мову з різними людьми в різноманітних ситуаціях комунікації, в повазі й прийнятті ціннісно-смыслових позицій та установок інших членів соціуму, в спроможності знаходити індивідуальний підхід до них, виявляючи домінують терпимому спрямованість свідомості до їх поведінкових проявів. Дотримання людиною комунікативно толерантних установок забезпечуватиме комфортні умови для всіх учасників взаємодії, доброзичливий її тип, виступатиме нейтралізатором будь-яких конфліктних інтенцій, а ось її відсутність унеможливить та деструктуватиме продуктивні міжособистісні відносини. Комунікативна толерантність – складний та багатоаспектний чинник комунікативної культури, суттєво значуща якість особистості, яка формується і розвивається як наслідок самоцінності людини і виступає одним із критеріїв її комунікативної компетентності.

Отже, виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що комунікативна толерантність, як суб'єктивна характерологічна властивість особистості є одним із конституальних елементів комунікативної компетентності особистості і достатній її розвиток виступатиме маркером конструктивної взаємодії та ефективної комунікації, компетентності людини в комунікації, людини, готової підтримувати на досить високому рівні власну адаптацію у відношенні до усіх різновидів і проявів соціального життя.

У своєму теоретичному дослідженні ми звернули увагу на ще один чинник, який, на нашу думку, може розглядатися предиктором комунікативної компетентності особистості, соціальний інтелект – специфічне когнітивне утворення, яке забезпечує ефективність соціальної активності особистості, певну сукупність здібностей до успішної соціальної взаємодії, соціальну навичку, яка виявляється у знанні та дотримуванні певних соціальних норм та розумінні психофізіологічного стану партнера по комунікації (Любочкіна, 2024).

Інтелект (*intellectus*) – це сукупність психічних пізнавальних процесів, які забезпечують людині можливість розуміти та змінювати світ, це розум, здатність людини мислити, що забезпечує можливість здобувати все нові знання й ефективно використовувати їх в процесі життєдіяльності, а соціальний інтелект (*social intelligence -SI*), на думку Ковальнової (2015) – це сукупність спеціальних пізнавальних здібностей людини, що пов'язані з особистісними якостями, емоційними та вольовими процесами, які забезпечують сприйняття, розуміння, прогнозування поведінки та управління нею у міжсуб'єктних відносинах. Соціальний інтелект є складним та поліфункціональним соціально-психологічним феноменом, складовою загального інтелекту людини, що формується і розвивається лише в умовах соціальної взаємодії. Це – інтегральна інтелектуальна здатність, що визначає успішність спілкування, соціальної адаптації та соціальної взаємодії. Він об'єднує і регулює всі когнітивні процеси, які пов'язані з відображенням соціальних суб'єктів, партнерів по спілкуванню й забезпечує розуміння вчинків, дій, поведінки людини, розуміння вербальних, невербальних та паралінгвістичних її реакцій (Калашнікова, 2024). Особливістю соціального інтелекту є пізнавальна активність у суб'єкт-суб'єктній взаємодії, тобто об'єктом когнітивних процесів соціального інтелекту виступає поведінка людини. Складові соціального інтелекту об'єднані у дві групи: когнітивні (розуміння людей, оцінка перспективи, знання спеціальних правил поведінки з іншими людьми, відкритість у відносинах) та поведінкові (соціальна пристосованість, здатність взаємодіяти з людьми та виявляти теплоту в міжособистісних взаємовідносинах) (Любочкіна, 2024, с.13).

Соціальний інтелект проявляється й розвивається в процесі соціалізації, на основі досвіду спілкування з іншими людьми та індивідуального навчання на успіхах та невдачах, отриманих в результаті спільної діяльності та соціальної взаємодії, це своєрідний фонд соціальних знань. Характерною відмінністю людей з розвинутим соціальним інтелектом є здатність відчувати те, що відчувають інші люди, вони інтуїтивно знають, що і як саме сказати в процесі соціальної взаємодії, чують та аналізують думку співрозмовника, а не

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

намагаються самоствердитись завдяки йому, здатні розпізнавати за словами та за виразами обличчя людини її ментальний стан, володіють соціальною інформацією для оцінювання соціальних ситуацій, як правило, з розвинутим почуттям гумору. Основними конструктами соціального інтелекту є здатність особистості розуміти різні життєві ситуації, адекватно оцінювати і прогнозувати, як власні вчинки і поведінку, так і поведінкові вияви інших людей, високий рівень соціальної адаптованості та прийняття соціальною групою. Отже, ми припускаємо, що розвиток вище зазначеного соціального феномену, який визначає здатність людини до успішної взаємодії з іншими членами соціуму, адаптації до різноманітних ситуацій оточуючої соціальної дійсності, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та гнучкою орієнтацією в них, прогнозування найбільш вірогідних реакцій партнерів по комунікації може розглядатися як структурний компонент та чинник комунікативної компетентності. Для більш ґрунтовних висновків і підтвердження нашого припущення потрібен більш глибокий та детальний моніторинг цього психологічного феномена.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, теоретичний аналіз наукової проблеми дозволяє стверджувати, що комунікативна компетентність розглядається як система внутрішніх резервів особистості, необхідних для ефективної комунікативної діяльності у визначеному колі різноманітних ситуацій міжособистісної взаємодії і включає в себе сукупність знань, умінь і навичок, чуттєвий та практичний досвід індивіда, здатність і готовність установлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, орієнтованість у різноманітних ситуаціях взаємодії при перманентній мінливості міжособистісних відносин, а комунікативна толерантність та розвинутий емоційний інтелект виступатимуть каталізаторами успішного вибудовування позитивних міжособистісних стосунків, сприяючи тим самим підвищенню рівня своєї комунікативної компетентності.

Перспективи подальших досліджень і розвідок можуть бути пов'язані з поглибленням пошуків чинників активізації комунікативної компетентності особистості та встановлення кореляційних зв'язків між рівнем означеного феномену та комунікативною толерантністю і соціальним інтелектом.

### СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Галицька, М. М. (2015). Складові комунікативної компетентності студентів вищих навчальних закладів. *Освітологічний дискурс*, 2(10), 39-48.
- Гавриляк, Л. С. (2019). Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Науковий журнал «ЛОГОС». Мистецтво наукової думки*. 3, 70-73.
- Гене́за поняття «особистість» в українській психологічній науці. (2020). Київ : Вид. дім «Слово».
- Дзикович, О. В. (2015). *Комунікативно-прагматичні аспекти мовлення*. Київ : НТУУ «КПІ».
- Добротвор, О. В. (2013). Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 4, 56-62.
- Доценко, Л. В. (2021). *Розвиток комунікативної компетентності студентів ВНЗ як чинник їх професійного становлення*. Взято з <http://jml.nak.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/2109/0>.
- Карпюк, Ю. Я. (2019). Комунікативна компетентність як складова успішного професійного розвитку психолога. *Scientific journal Virtus*, 36, 41-57.
- Калашнікова, Г. В. (2024). *Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності особистості в юнацькому віці*. Кривий Ріг : КДПУ.
- Корніяка, О. М. (2011). Психологія розвитку комунікативної компетентності на різних етапах професійного становлення особистості. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка*, 39, 210-222.
- Ковальова, О. А. (2015). Проблема визначення поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 10(41), 10-14.

- Лапа, В. М. (2016). Наукові підходи до визначення поняття «комунікативна толерантність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6(2), 61-65.
- Лаврухіна, Т. В. (2013). Співвідношення понять «комунікація», «спілкування», «комунікативна компетентність» у сучасній педагогічній науці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 19, 227-333.
- Любочкіна, Г. О. (2024). Соціальний інтелект в структурі загальної інтелектуальної обдарованості: історико-психологічний аналіз. *Вчені записки ТНІ імені В. І. Вернадського*, 35(74), 12-17.
- Максименко, С. Д., & Заброцький, М. М. (2005). *Технологія спілкування. Комунікативна компетентність вчителя*. Київ: Главник.
- Мацюк, З., & Хвесик О. (2017). Комунікативні здібності як домінуюча характеристика мовленнєвої особистості дитини. *Педагогічний часопис Волині Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 1(4), 88-94.
- Орбан-Лембрик, Л. (2010). *Психологія професійної комунікації*. Чернівці: Книги ХХІ.
- Пляка, Л. В. (2008). Формування комунікативної компетентності на сучасному етапі модернізації освіти. *Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* Суми : ВВП Мрія-1, 2, 253-256.
- Пономарьов, О. С. (2016). Філософія комунікативної компетенції. *Теоретичні аспекти філософії*, 9, 53-60.
- Прищак, М. Д. (2010). Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*, 2, 5-8.
- Семенов, О. (2013). Формування комунікативної компетентності майбутніх економістів: аксіологічний підхід. *Педагогіка вищої та середньої школи*, 37, 266-270.
- Черезова, І. О. (2014). Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1(1), 103-107.

## REFERENCES

- Halytska, M. M. (2015). Skladovi komunikatyvnoi kompetentnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Components of the communicative competence of students of higher educational institutions]. *Osvitohichnyi dyskurs*, 2(10), 39-48. [in Ukrainian].
- Havryliak, L. S. (2019). Komunikatyvna kompetentnist yak skladova profesiinoyi pidhotovky suchasnoho fakhivtsia. [Communicative competence as a component of professional training of a modern specialist]. *Naukovyi zhurnal «LOHOS». Mystetstvo naukovoï dumky*, 3, 70-73. [in Ukrainian].
- Heneza poniattia «osobystist» v ukrainskii psykholohichnii nauksi [The genesis of the concept of "personality" in Ukrainian psychological science]. (2020). Kyiv : Vyd. Dim «Slovo». [in Ukrainian].
- Dzykovich, O. V. (2015). *Komunikatyvno-prahmatychni aspekty movlennia [Communicative and pragmatic aspects of speech]*. Kyiv : NTUU «KPI». [in Ukrainian].
- Dobrotvor, O. V. (2013). Komunikatyvna kompetentnist yak predmet naukovoï doslidzhennia [Communicative competence as a subject of scientific research]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka*, 4, 56-62. [in Ukrainian].
- Dotsenko, L. V. (2021). *Rozvytok komunikatyvnoi kompetentnosti studentiv VNZ yak chynnyk yikh profesiinoho stanovlennia [Development of communicative competence of university students as a factor in their professional formation]*. Vziato z [http://jrn1.nak.edu.ua/index.php/Visnik\\_PP/article/view/2109/0](http://jrn1.nak.edu.ua/index.php/Visnik_PP/article/view/2109/0). [in Ukrainian].
- Karpiuk, Yu. Ya. (2019). Komunikatyvna kompetentnist yak skladova uspishnoho profesiinoho rozvytku psykholoha [Communicative competence as a component of successful professional development of a psychologist]. *Scientific journal Virtus*, 36, 41-57. [in Ukrainian].

- Kalashnikova, H. V. (2024). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti osobystosti v yunatskomu vitsi [Psychological features of the development of communicative competence of the individual in adolescence]*. Kryvyi Rih : KDPU. [in Ukrainian].
- Korniaka, O. M. (2011). Psykhologhiia rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti na riznykh etapakh profesiinoho stanovlennia osobystosti [Psychology of the development of communicative competence at different stages of professional formation of the individual]. *Naukovi zapysky Instytutu psykhologii imeni H. S. Kostiuka*, 39, 210-222. [in Ukrainian].
- Kovalova, O. A. (2015). Problema vyznachennia poniattia «sotsialnyi intelekt» u psykhologichnii nauksi [The problem of defining the concept of “social intelligence” in psychological science]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*, 10(41), 10-14. [in Ukrainian].
- Lapa, V. M. (2016). Naukovi pidkhody do vyznachennia poniattia «komunikatyvna tolerantnist» [Scientific approaches to the definition of the concept of “communicative tolerance”]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykhologichni nauky*, 6(2), 61-65. [in Ukrainian].
- Lavrukhina, T. V. (2013). Spivvidnoshennia poniat «komunikatsiia», «spilkuvannia», «komunikatyvna kompetentnist» u suchasni pedahohichnii nauksi [Correlation of the concepts of “communication”, “communication”, “communicative competence” in modern pedagogical science]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykhologii, pedahohiky*, 19, 227-333. [in Ukrainian].
- Liubochkina, H. O. (2024). Sotsialnyi intelekt v strukturі zahalnoi intelektualnoi obdarovanosti: istoryko-psykhologichnyi analiz [Social intelligence in the structure of general intellectual giftedness: historical and psychological analysis]. *Vcheni zapysky TNI imeni V. I. Vernadskoho*, 35(74), 12-17. [in Ukrainian].
- Maksymenko, S. D., & Zabrotskyi, M. M. (2005). *Tekhnologhiia spilkuvannia. Komunikatyvna kompetentnist vchytelia [Technology of communication. Communicative competence of the teacher]*. Kyiv : Hlavnyk. [in Ukrainian].
- Matsiuk, Z., & Khvesyk, O. (2017). Komunikatyvni zdibnosti yak dominantna kharakterystyka movlennievoi osobystosti dytyny [Communicative abilities as a dominant characteristic of the child's speech personality]. *Pedahohichni chasopys Volyni Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 1(4), 88-94. [in Ukrainian].
- Orban-Lembryk, L. (2010). *Psykhologhiia profesiinoy komunikatsii [Psychology of professional communication]*. Chernivtsi: Knyhy XXI. [in Ukrainian].
- Pliaka, L. V. (2008). Formuvannia komunikatyvnoi kompetentnosti na suchasnomu etapi modernizatsii osvity [Formation of communicative competence at the present stage of modernization of education]. *Derzhava i pravo: problemy stanovlennia i stratehiia rozvytku : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* Sumy : VVP Mriia-1, 2, 253-256. [in Ukrainian].
- Ponomarov, O. S. (2016). Filosofiia komunikatyvnoi kompetentsii [Philosophy of communicative competence]. *Teoretychni aspekty filosofii*, 9, 53-60. [in Ukrainian].
- Pryshchak, M. D. (2010). Komunikatsiia, spilkuvannia, komunikatyvnist : katehorialnyi analiz [Communication, communication, communicativeness: a categorical analysis]. *Visnyk Vinnytskoho politekhnichnoho instytutu*, 2, 5-8. [in Ukrainian].
- Semenoh, O. (2013). Formuvannia komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh ekonomistiv: aksiologichnyi pidkhid [Formation of communicative competence of future economists: an axiological approach]. *Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly*, 37, 266-270. [in Ukrainian].
- Cherezova, I. O. (2014). Komunikatyvna kompetentnist yak intehralna yakist osobystosti [Communicative competence as an integral quality of personality]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 1(1), 103-107. [in Ukrainian].

**COMMUNICATIVE COMPETENCE OF THE INDIVIDUAL: DEFINITIVE FIELD OF THE PROBLEM IN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE****Olena Pinskaya**PhD in Pedagogical, Assistant Professor  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
<https://orcid.org/0000-0003-3481-1277>**Anna Kalashnikova**Master's Student  
in psychology and pedagogy  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
<https://orcid.org/0009-0004-0364-9486>DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.410](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.410)

**Abstract.** *The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of communicative competence as an internal resource for effective communication. It outlines the conceptual ideas for understanding the essence of terms such as "communicative competence," "communicative personality," "communicative potential," "communicative abilities," "communicative tolerance," and "social intelligence." The socio-psychological significance of competence in communication is analyzed in the context of the uncertain situation in modern Ukrainian life amid the ongoing military conflict. In today's reality, every individual faces the need to solve complex tasks, requiring the engagement of a wide range of individual psychological resources, one of which is communicative competence. Most researchers of this phenomenon agree that communicative competence is a multifaceted, integrative, and generalized personality trait. It encompasses well-developed communicative abilities, formed interpersonal communication skills, and integrative personal dynamic qualities expressed in communication. Communicative competence is realized only through the disclosure of the individual's communicative potential. In the article, communicative competence is examined through the unity of motivational, cognitive, and operational components. It also provides a theoretical and methodological review of various approaches to the structure of communicative competence in the scientific works of the Ukrainian psychological community. The features of activating this multifaceted phenomenon are identified and characterized, with a focus on significant personal qualities of a communicative personality, such as communicative tolerance and social intelligence. These qualities are positioned as factors of positive subject-subject interaction and are essential for success in any communication scenario.*

**Key words:** *communicative competence, communicative personality, communicative potential, communicative abilities, communicative tolerance, social intelligence.*

Стаття надійшла до редакції 12.11.2024 р.

УДК 159.944.4:355.48(477:470)

Солоненко Олена

здобувач ступеня PhD кафедри загальної та клінічної психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0001-6359-5222>

Розмирська Юлія

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогічної і вікової психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0002-6713-6696>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.403](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.403)

## КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ТРИВАЛИЙ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС»: ВІД ПЕРЕЖИВАННЯ ПОСТІЙНОГО НАСИЛЬСТВА ДО ТРИВАЛОЇ ТРАВМИ ВІЙНИ

**Анотація:** У статті досліджено поняття «тривалий травматичний стрес» у контексті психологічних наслідків переживання безперервного насильства та впливу війни. Розглянуто ключові характеристики тривалого травматичного стресу, його прояви, вплив на психічне здоров'я особистості та ключові відмінності порівняно з поняттями посттравматичний стресовий розлад та комплексний посттравматичний стресовий розлад. З огляду на нові виклики в постановці термінологічного означення психологічних станів, які переживає людина під час війни, виникає потреба в конкретизації та операціоналізації понять, які чітко їх окреслюють.

У статті також проаналізовані дослідження переживання тривалого травматичного стресу при військовій травмі та диференціація симптомокомплексу з огляду на статеві відмінності. Зазначається, що найвищу силову центральність продемонстрували показники емоційного оніміння і підвищений рівень тривоги. Складено концептуальну матрицю диференційних ознак понять «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад» та «комплексний посттравматичний стресовий розлад». Визначення тривалого травматичного стресу обґрунтоване з огляду на провідні наукові емпіричні дослідження даного стану в країнах з високим рівнем постійних загроз.

**Ключові слова:** тривалий травматичний стрес, постійна небезпека, травмуюча подія, безперервне насильство, військові конфлікти, ПТСР, КПТСР.

**Постановка проблеми.** Тривалий воєнний конфлікт на Сході України з моменту окупації Криму у 2014 року, зтяжна соціально-політична криза та повномасштабне вторгнення росії в Україну, спричинили руйнівний вплив на економічний і соціально-психологічний стан людей в Україні. За даними звіту Моніторингової місії ООН із прав людини в Україні за більше двох років повномасштабної війни в Україні загальні втрати серед цивільних осіб – 36 357 осіб. Постраждали від воєнного конфлікту опиняються у складних життєвих обставинах: зазнають фізичних ушкоджень і поневірянь, втрат засобів до існування та соціальних зв'язків, психологічних травм та погіршення здоров'я. Такі події супроводжуються постійним відчуттям загрози, руйнують відчуття стабільності та безпеки, спричиняючи суттєві зміни у психоемоційній сфері. Експозиція до тривалого травматичного стресу може викликати різноманітні психічні реакції, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші.

Проблема тривалого травматичного стресу є особливо актуальною в контексті військової загрози в Україні. Дослідження на цю тему можуть допомогти поглибити наше

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

розуміння впливу військових конфліктів на психіку людини. Це, у свою чергу, сприятиме наданню необхідної психологічної підтримки та допомоги постраждалим.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Вивчення постійного травматичного стресу є одним із способів дослідження психологічного впливу перебування в суспільстві, де існує реальна загроза постійної теперішньої та майбутньої небезпеки, а не лише переживання минулих травматичних небезпек і загроз (Kira et al, 2013). Про актуальність вивчення даного поняття свідчать і останні дослідження, зокрема апробація набору симптомів складного посттравматичного стресового розладу (ПТСР) за Міжнародною класифікацією хвороб 11-го перегляду (МКХ-11), на основі даних, зібраних від цивільного населення України під час російсько-української війни 2022 року (Levin et al., 2023). Емоційне оніміння (кластер DSO) і підвищений рівень реакції страху (кластер ПТСР) продемонстрували найвищу силову центральність, в той час як емоційне оніміння також мало найвищу мостову центральність у нашому дослідженні. Іншими словами, емоційне заціпеніння і підвищена реакція страху мали найсильніші зв'язки з усіма іншими симптомами, а емоційне заціпеніння ще більше пояснювало зв'язок між групами симптомів ПТСР (Levin et al., 2023).

Психопатологія, пов'язана з ТТС, відображає дистрес, який є одночасно перитравматичний, гостротравматичний і посттравматичний; поєднання гострої стресової реакції, гострого стресового розладу та ПТСР. Це досвід від надзвичайної вразливості до смертельної загрози в поєднанні з психологічним руйнуванням їхніх базових припущень щодо безпечного, осмисленого та передбачуваного світу (Somer et al., 2015). Вивчення особливостей виникнення, формування та перебігу тривалого травматичного стресу мають на меті мінімізувати та унеможливити спроби перенесення існуючих моделей посттравматичного стресу на осіб, які перебувають у ситуаціях постійного травматичного стресу. Також пропонуються рекомендації щодо оптимального втручання в таких випадках.

Науковий розгляд концепту ТТС в контексті безперервного і тривалого травматичного впливу, доводить, що симптомоподібні реакції можуть також розглядатися як відповідна реакція на реальну небезпеку. Якщо ТТС є непатологічною та адекватною реакцією на небезпечний контекст, то розрізнення між тривалим травматичним і посттравматичним стресом може стати корисним способом уникнути переоцінки поширеності ПТСР в контексті безперервної травматизації. Майбутні дослідження необхідні для того, щоб перевірити, чи дійсно такі симптомоподібні реакції дійсно можна вважати адекватною або адаптивною поведінкою, пов'язаною з контекстом (Hecker, Ainamani, Hermenau, Haefele & Elbert, 2017).

Велика кількість емпіричних досліджень з цієї проблематики здійснюються в країнах, де стан постійного травматичного стресу досить поширений, умови проживання характеризуються дуже високим рівнем постійного насильства і загрози, пов'язаної з громадськими, політичними або воєнними подіями, наприклад на африканському континенті, чи в Індії (Kaminer, Eagle & Crawford-Browne, 2018; Potluri & Patel, 2021). Варто зазначити, що хронічні негострі стресори мають вищий зв'язок із психічним здоров'ям та порушеннями когнітивних функцій порівняно з гострими стресами (Kira, Alhuwailah, & Shuwiekh, 2022). Диференціацію понять «стрес», «тривалий травматичний стрес» і «посттравматичний стресовий розлад» описала в своїй науковій роботі Козігора (2021). Дослідниця вказує, що ознаками саме ТТС є травматична подія і тривала загроза. До фізіологічних ознак відносяться: порушення сну, харчування, уникнення спілкування, напруженість; до психологічних – послаблення функцій пам'яті, зменшення сенсорної чутливості; особистісні – зниження самоконтролю, пасивність поведінки; медичні – депресивний розлад, істеричні реакції, афекти.

Майструк і Борцевич вивчаючи ТТС при військовій травмі наголошують, що він пов'язаний, передусім, із травмами у минулому, які постійно активуються у теперішньому, а також можуть відбутися у майбутньому. Вчені також зазначають, що ТТС найбільш

притаманний суспільству із високим рівнем постійного насильства та конфліктів, тому його можна розглядати як соціальне, а не як індивідуальне явище (Майструк, & Борцевич, 2022).

Важлими є вивчення статкових відмінностей проявів ТТС в умовах воєнних загроз в Україні (Чачко С., & Ярославський Д., 2023). Дослідження українських вчених показало, що чоловіки менш схильні до проявів стресу, психологічної напруги та клінічно значущих симптомів ПТСР, характеризуються середнім рівнем розвитку нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними здібностями та дотриманням норм поведінки. Водночас, у них присутня помірна депресія та доволі низький рівень адаптаційного ресурсу в умовах тривалого травматичного стресу війни. Жінки більш схильні до проявів стресу, психологічної напруги та в них виявлено наявність клінічно значущих симптомів ПТСР, простежуються симптоми інтрузії, негативні думки та емоції, надмірна реактивність. Спостерігається виражена депресія середньої важкості та низький рівень адаптаційного ресурсу в умовах ТТС війни (Чачко & Ярославський, 2023).

**Мета** статті здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми тривалого травматичного стресу як 1) конкретної відповіді та 2) експозиції до травми, а також виділити основні відмінності цього конструкту порівняно з ПТСР та комплексним ПТСР. У дослідженні використано методи теоретичного вивчення літератури в сукупності аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Мільйони людей і сімей живуть під постійним впливом таких загроз, як затяжні соціально-політичні конфлікти або насильство в суспільстві, які стикаються з поточною та майбутньою небезпекою. Конструкт тривалого травматичного стресу був запропонований для розуміння специфічного впливу тривалих травматичних подій. Водночас, параметри, симптоми, валідність конструкту тривалого травматичного стресу є ще недостатньо вивченими.

Тривалий травматичний стрес (ТТС) – це термін, введений у 1980-х роках у колективній роботі медичних працівників та психологів у контексті політичного насильства та соціальних конфліктів у Південній Африці. Ідея тривалого травматичного стресу вперше з'явилася у 1980-х роках серед групи активістів руху за психічне здоров'я проти апартеїду в контексті політичного насильства та державних репресій у Південній Африці і була вперше офіційно введена в літературу Straker та Командою консультантів (Straker, 1987). Ті, хто працював із південноафриканськими жертвами державного репресивного апарату, які були затримані, катовані, обстріляні сльозогінним газом, побиті, розстріляні та піддані загрозам життю, спостерігали, що в багатьох випадках терапія була ускладнена тим, що клієнти стикалися з реалістичною перспективою майбутньої жорстокості й часто жили в нестабільних умовах, включаючи пересування з одного потенційного місця притулку до іншого. Конструкт ТТС був запропонований Eagle та Kaminer як додатковий конструкт у вивченні травматичного стресу для опису емоційного дистресу в контексті поточної та безперервної небезпеки, наприклад, політичного чи громадянського конфлікту чи розповсюдженого насильства в суспільстві (Eagle, & Kaminer, 2013).

Перший тип контексту, в якому можливе виникнення ТТС – це зони, уражені триваючим військовим конфліктом, де можуть бути бойові дії низької інтенсивності, відбуваються часті терористичні акти, спрямовані проти цивільного населення, а також зони тривалих політичних репресій. (Pat-Horenczyk & Schiff, 2019). Наприклад, досвід життя на окупованих територіях (Ізраїль, ізраїльські міста, що оточують окуповані території, або сирійські міста і села, що стали мішенню для держави). Другим поширеним контекстом ТТС є тривале насильство в громаді, особливо там, де домінують банди, а поліція не в змозі захистити членів громади. Місця, де поліція не в змозі втрутитися. Третій контекст - це внутрішньо переміщені особи через переслідування або війну (Stevens, Eagle, Kaminer, & Higson-Smith, 2013).

Тривалий травматичний стрес може досліджуватися, по-перше, як експозиція до тривалої травми, а по-друге, як відповідь на тривалу травму. Тривалий травматичний стрес  
Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

як відповідь на тривалу травму передбачає постійний вплив множинних та інтенсивних травматичних переживань, що призводить до тривалого фізіологічного збудження, фізичної та розумової втоми та підвищеної захворюваності (Goral et al., 2021). Тривалий травматичний стрес, на відміну від гострих форм, характеризується постійним або повторюваним впливом травматичних подій, що формує його кумулятивний характер. Як зазначено у дослідженнях, такий вплив травматичних подій призводить до більш серйозних емоційних реакцій, що є результатом накопичення попередніх травм. Сучасні дослідження також вказують на необхідність розмежування між впливом одноразових травматичних подій і постійною загрозою чи небезпекою, яку особа переживає упродовж тривалого часу. Зокрема, поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи складного ПТСР часто не враховує, що у випадках тривалого травматичного впливу загроза не є подією минулого, а залишається актуальною і постійною (Berninger et al., 2010). Такі особливості потребують додаткових концептуалізацій, які б дозволяли краще розуміти природу тривалого травматичного стресу, а також механізми його впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Це особливо важливо для груп ризику, таких як діти та підлітки, які через особливості свого розвитку є найбільш вразливими до тривалих травматичних подій.

Згідно з дослідженнями, що розпочалися з 1994 року, в осіб, які зазнають повторного чи тривалого впливу стресових подій, частіше спостерігаються симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у порівнянні з тими, хто пережив лише одну травматичну подію. Особливо це стосується ситуацій, коли стресові фактори є множинними, наприклад, у випадку важкої хвороби чи хронічного насильства. Експозиція до травматичного стресу та ТТС може бути причиною появи ПТСР або комплексного посттравматичного стресового розладу (КПТСР). Дослідження ПТСР та КПТСР є важливим для розуміння наслідків тривалих і повторюваних травматичних подій. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як діагностичний термін було введено у 1980 році у третьому виданні Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (DSM-III). Це стало результатом досліджень психологічних наслідків війни у В'єтнамі та вивчення станів жертв насильства й катастроф.

Дослідники підкреслюють, що ПТСР можна розглядати як нормальну адаптивну реакцію мозку на ненормальні умови. Наприклад, Van der Kolk (2014) наголошує, що реакції на травму є біологічно зумовленими, однак за певних умов вони можуть перерости у стійкі порушення.

Основними симптомами ПТСР є:

1. Нав'язливі спогади та флешбеки – постійне повторне переживання травматичних подій, які можуть супроводжуватися сильними емоційними реакціями.
2. Порушення сну – часто викликані кошмарами чи тривожними думками про травму (Van der Kolk, 2014).
3. Соціальна ізоляція – уникання контактів чи ситуацій, що можуть нагадувати про травму.
4. Емоційна нечутливість і зміни настрою – зниження інтересу до звичної діяльності, почуття провини, сорому або емоційна відстороненість.
5. Гіперзбудження – підвищена тривожність, дратівливість, гіперчутливість до загроз чи раптових звуків (American Psychiatric Association, 2013).

Комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР) виникає внаслідок тривалого чи повторюваного впливу травматичних ситуацій. Цей термін вперше концептуалізувала Негман (1992). Вона зазначила, що вплив довготривалих травм, таких як жорстоке поводження в дитинстві, емоційне чи фізичне насильство, відрізняється за характером від одноразових травматичних подій.

Ключовими відмінностями КПТСР від ПТСР є те, що КПТСР зазвичай виникає у контексті міжособистісних стосунків (наприклад, тривалий емоційний, фізичний або сексуальний насильницький вплив, військовий полон, рабство, тривале насильство в

дитинстві). Симптоми КПТСР включають не лише типові прояви ПТСР, але й додаткові порушення, як-от труднощі у регуляції емоцій, негативна самооцінка, відчуття безпорадності та проблеми у побудові стосунків із людьми.

ТТС відрізняється від ПТСР та КПТСР тим, що виникає в умовах, де загроза є безособовою, непередбачуваною, всепроникною та тривалою, зберігаючись як в теперішньому часі, так і в майбутньому. Це стосується ситуацій, пов'язаних з військовими конфліктами, природними катастрофами або довготривалим перебуванням у небезпечних умовах, де відсутні конкретні міжособистісні зв'язки. Такі обставини, що викликають стрес, часто мінливі та непередбачувані, що сприяє постійному рівню тривожності. Травматичний досвід не припиняється, тому людина перебуває під постійним тиском, без можливості для відновлення. Тривалий травматичний стрес не зводиться до міжособистісних стосунків, як це відбувається в ПТСР та КПТСР, а є наслідком тривалого впливу навколишнього середовища і ситуацій, що загрожують життю чи благополуччю цілої спільноти, спричинених глобальними травмами (Stevens., Eagle, Kaminer, & Higson-Smith, 2013). У дослідженні Bell та ін. (2012) насильство, пов'язане з триваючим збройним конфліктом, часто асоціювалося зі страхом, тривогою та порушеннями сну, тоді як більш особисті форми насильства – з імпульсивністю, суїцидальними думками, агресією та зловживанням психоактивними речовинами. Люди, які пережили техногенні та антропогенні катастрофи, часто не можуть чітко відмежувати окремі травматичні події. Їх досвід визначається постійною загрозою, де межа між першою травмуючою подією і наступними стирається. Така безперервність небезпеки породжує особливі психологічні труднощі, що вимагають окремого підходу для розуміння наслідків такого тривалого впливу на психіку. Звичайні моделі лікування ПТСР, орієнтовані на окремі події, можуть бути неефективними для підтримки осіб у ситуаціях постійної небезпеки (Nuttman-Shwartz, & Shoval-Zuckerman, 2016). Важливо, що ТТС є психологічним випадком, який виявляється на рівнях експозиції та відповіді на тривалий стрес, тоді як ПТСР та КПТСР є це є клінічні діагнози, що є виключно на рівні відповіді на травматичну ситуацію.

ТТС, як хронічний стан, може мати глибокі та тривалі наслідки для психічного здоров'я. Окрім тривоги, депресії та порушень сну, люди, що переживають постійну травматизацію, можуть мати труднощі в підтримці соціальних контактів, виконанні повсякденних завдань та в загальному відчутті контролю над власним життям. Тривала присутність загрози і нестабільності призводить до зниження здатності до нормальної емоційної регуляції, що може спричинити розвиток складних психічних розладів, таких як дисоціативні стани, розлади ідентичності та порушення когнітивної функції. Це може включати постійне відчуття відчуження або втрату сенсу життя (Pat-Horenczyk & Schiff, 2019).

Зміни в поведінці та емоційному реагуванні через ТТС можуть мати особливі прояви у дітей, підлітків та дорослих. Діти, що переживають постійну небезпеку, можуть не лише демонструвати тривожність і агресію, а й мати проблеми в навчанні, труднощі у соціалізації та порушення розвитку емоційного інтелекту. У підлітків такі травматичні досвіди можуть проявлятися в підвищеній імпульсивності, депресії, соціальній ізоляції або навіть вживанні психоактивних речовин як спроби зняти стрес. Дорослі, у свою чергу, можуть зіткнутися з труднощами в підтримці стабільних міжособистісних стосунків, трудовій діяльності, а також можуть розвивати хронічні захворювання, пов'язані з психосоматичними розладами (Eagle, & Kaminer, 2013). Результати порівняння ТТС, ПТСР та КПТСР відповідно до таких критеріїв, як визначення, прояви, рівні функціонування, коморбідності викладено у таблиці 1.

Таблиця 1.

## Концептуальна матриця диференційних ознак понять «ТТС», «ПТСР» та «КПТСР»

№	Критерії	ТТС	ПТСР	КПТСР
1	дефініція	експозиція до тривалої травми; відповідь на тривалу травму	психічний розлад	психічний розлад
2	прояви	виснаження, тривожність, соціальна ізоляція, відчуття зради, імпульсивність, агресія, відчуття відчуження або втрата сенсу життя	флешбеки, кошмари, порушення сну, емоційна нечутливість, гіперзбудливість	симптоми ПТСР та проблеми регуляції емоцій, негативна самооцінка, відчуття безпорадності, порушення у міжособистісній комунікації
3	рівень функціонування	спільнота	індивідуальний	міжособистісний
4	коморбідність	депресивні та тривожні розлади, психосоматичні розлади, ПТСР, дисоціативні розлади, розлади ідентичності, орушення когнітивної функції (Eagle, & Kaminer, 2013)	депресивні та тривожні розлади, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні схильності, афективні розлади (Van der Kolk, 2014)	депресивні та тривожні розлади, афективні розлади, межовий розлад (Herman, 1992)

У контексті сучасної ситуації в Україні, де постійна загроза є невід’ємною частиною повсякденного життя, умови для розвитку ТТС особливо сприятливі. В умовах тривалого військового конфлікту, обстрілів, втрат близьких та невизначеності майбутнього, українці зіштовхуються з постійною тривогою та відчуттям небезпеки. Розуміння специфіки ТТС може сприяти кращому прогнозуванню довготривалих наслідків психологічної травми та допомогти у розробці стратегій підтримки, що враховують особливості тривалого стресового впливу.

Таким чином, важливим аспектом у розумінні ТТС є те, що його наслідки мають довгостроковий характер і можуть торкатися всіх рівнів життя людини – від індивідуальних реакцій до колективних переживань, які поширюються на всю спільноту. Врахування цих аспектів є необхідним для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації для тих, хто перебуває в умовах постійної травматизації, таких як в Україні в умовах війни.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Козігора М. А. (2021) Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, Будапешт. № IX (97). Вип. 246. С. 56–58.

- Кармазіна, А. О., & Фролова, Н. В. (2022). Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку в період екстремальної ситуації воєнного конфлікту. *Український психологопедагогічний науковий збірник*. С. 23-26.
- Майструк, В. М., & Борцевич, С. В. (2022, Листопад 24-25) Тривалий травматичний стрес при військовій травмі. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення*, С. 71-79. Взято з <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e2fb5b08-b417-4e2a-b1aa-859fcd4e2cf8/content>
- Хоменко, О. М. (2020). Психологічні наслідки тривалого травматичного стресу у ветеранів АТО: порівняльний аналіз. *Український психологічний журнал*, 15(2), 35-42.
- Чачко, С., & Ярославський, Д. (2023). Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації науки*, (15 (33)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.) (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bell, V., Mendez, F., Martinez, C., Palma, P. P., & Bosch, M. (2012). Characteristics of the Columbian armed conflict and the mental health of civilians living in active conflict zones. *Conflict and Health*, 6, 10. <https://doi.org/10.1186/1752-1505-6-10>.
- Berninger, A., Webber, M. P., Cohen, H. W., Gustave, J., Lee, R., Niles, J. K., ... & Prezant, D. J. (2010). Trends of elevated PTSD risk in firefighters exposed to the World Trade Center disaster: 2001–2005. *Public Health Reports*, 125(4), 556-566. doi:10.1177/003335491012500411.
- Eagle, G., & Kaminer, D. (2013). Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(2), 85.
- Goral A, Feder-Bubis P, Lahad M. *et al.* (2021) Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. *PLoS ONE*. 16(5).
- Hecker, T., Ainamani, H. E., Hermenau, K., Haefele, E., & Elbert, T. (2017). Exploring the potential distinction between continuous traumatic stress and posttraumatic stress in an east African refugee sample. *Clinical Psychological Science*, 5(6), 964-973.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
- Kaminer, D., Eagle, G., & Crawford-Browne, S. (2018). Continuous traumatic stress as a mental and physical health challenge: Case studies from South Africa. *Journal of health psychology*, 23(8), 1038-1049.
- Kira, I. A., Alhuwailah, A., & Shuwiekh, H. (2022) Chronic and Acute Stressors in Type III Continuous Traumatic Stress Model: Critique and New Evidence. DOI: 10.2139/ssrn.4035456
- Kira, I. A., Ashby, J. S., Lewandowski, L., Alawneh, A. W. N., Mohanesh, J., & Odenat, L. (2013). Advances in continuous traumatic stress theory: Traumatogenic dynamics and consequences of intergroup conflict: The Palestinian adolescents case. *Psychology*, 4(04), 396.
- Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., & Bachem, R. (2023). The Ukraine–Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*.
- Nuttman-Shwartz, O., & Shoval-Zuckerman, Y. (2016). Continuous traumatic situations in the face of ongoing political violence: The relationship between CTS and PTSD. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17(5), 562-570.
- Pat-Horenczyk, R., & Schiff, M. (2019). Continuous traumatic stress and the life cycle: Exposure to repeated political violence in Israel. *Current Psychiatry Reports*, 21, 1-9.

- Potluri, S., & R. Patel, A. (2021). Using a continuous traumatic stress framework to examine ongoing adversity among Indian women from slums: A mixed-methods exploration. *Journal of Traumatic Stress, 34*(5), 917-928.
- Somer, E., & Ataria, Y. (2015). Adverse outcome of continuous traumatic stress: A qualitative inquiry. *International Journal of Stress Management, 22*(3), 287.
- Stevens, G., Eagle, G., Kaminer, D., & Higson-Smith, C. (2013). Continuous traumatic stress: Conceptual conversations in contexts of global conflict, violence and trauma. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 19*(2), 75.
- Straker, G., & the Sanctuaries Counselling Team. (1987). The continuous traumatic stress syndrome: The single therapeutic interview. *Psychology in Society, 8*, 48–78.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma.
- Zasiekina, L., Goral, A., Fedotova, T., Akimova, A., & Martyniuk, A. (2024). Cross-cultural adaptation and psychometric validation of The Continuous Traumatic Stress Response Scale: Ukrainian version. *East European Journal of Psycholinguistics, 11*(1), 156-171.

## REFERENCES

- Kozihora M. A. (2021) Kontseptualni mezhi poniat «stres», «tryvalyi travmatychnyi stres», «posttravmatychnyi stresovy rozlad» [Conceptual boundaries of the concepts of «stress», «continuous traumatic stress», «post-traumatic stress disorder»]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, Budapesht. № IKh (97). Vyp. 246. S. 56–58.
- Karmazina, A. O., & Frolova, N. V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho stanu ditei doshkilnoho viku v period ekstremalnoi sytuatsii voiennoho konfliktu [Psychological peculiarities of the emotional state of preschool children in the period of extreme situation of military conflict]. *Ukrainskyi psykholohopedahohichni naukovyi zbirnyk*. S. 23-26.
- Mastruk, V. M., & Bortsevych, S. V. (2022, Lystopad 24-25) Tryvalyi travmatychnyi stres pry viiskovii travmi [Continuous traumatic stress in war trauma]. *Medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння*, S. 71-79 Vziato z <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e2fb5b08-b417-4e2a-b1aa-859fcd4e2cf8/content>
- Khomenko, O. M. (2020). Psykholohichni naslidky tryvaloho travmatychnoho stresu u veteraniv ATO: porivnialnyi analiz [Psychological consequences of continuous traumatic stress in ATO veterans: a comparative analysis]. *Ukrainskyi psykholohichni zhurnal*, 15(2), 35-42.
- Chachko, S., & Yaroslavskiy, D. (2023). Henderni osoblyvosti perezhyvannia tryvaloho travmatychnoho stresu v umovakh voiennykh zahroz v Ukraini [Gender peculiarities of experiencing continuous traumatic stress in the context of military threats in Ukraine]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, (15 (33)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.) (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bell, V., Mendez, F., Martinez, C., Palma, P. P., & Bosch, M. (2012). Characteristics of the Columbian armed conflict and the mental health of civilians living in active conflict zones. *Conflict and Health, 6*, 10. <https://doi.org/10.1186/1752-1505-6-10>.
- Berninger, A., Webber, M. P., Cohen, H. W., Gustave, J., Lee, R., Niles, J. K., ... & Prezant, D. J. (2010). Trends of elevated PTSD risk in firefighters exposed to the World Trade Center disaster: 2001–2005. *Public Health Reports, 125*(4), 556-566. doi:10.1177/003335491012500411.
- Eagle, G., & Kaminer, D. (2013). Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 19*(2), 85.

- Goral A, Feder-Bubis P, Lahad M. *et al.* (2021) Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. *PLoS ONE*, 16(5).
- Hecker, T., Ainamani, H. E., Hermenau, K., Haeefe, E., & Elbert, T. (2017). Exploring the potential distinction between continuous traumatic stress and posttraumatic stress in an east African refugee sample. *Clinical Psychological Science*, 5(6), 964-973.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
- Kaminer, D., Eagle, G., & Crawford-Browne, S. (2018). Continuous traumatic stress as a mental and physical health challenge: Case studies from South Africa. *Journal of health psychology*, 23(8), 1038-1049.
- Kira, I. A., Alhuwailah, A., & Shuwiekh, H. (2022) Chronic and Acute Stressors in Type III Continuous Traumatic Stress Model: Critique and New Evidence. DOI: 10.2139/ssrn.4035456
- Kira, I. A., Ashby, J. S., Lewandowski, L., Alawneh, A. W. N., Mohanesh, J., & Odenat, L. (2013). Advances in continuous traumatic stress theory: Traumatogenic dynamics and consequences of intergroup conflict: The Palestinian adolescents case. *Psychology*, 4(04), 396.
- Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., & Bachem, R. (2023). The Ukraine–Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*.
- Nuttman-Shwartz, O., & Shoval-Zuckerman, Y. (2016). Continuous traumatic situations in the face of ongoing political violence: The relationship between CTS and PTSD. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17(5), 562-570.
- Pat-Horenczyk, R., & Schiff, M. (2019). Continuous traumatic stress and the life cycle: Exposure to repeated political violence in Israel. *Current Psychiatry Reports*, 21, 1-9.
- Potluri, S., & R. Patel, A. (2021). Using a continuous traumatic stress framework to examine ongoing adversity among Indian women from slums: A mixed-methods exploration. *Journal of Traumatic Stress*, 34(5), 917-928.
- Somer, E., & Ataria, Y. (2015). Adverse outcome of continuous traumatic stress: A qualitative inquiry. *International Journal of Stress Management*, 22(3), 287.
- Stevens, G., Eagle, G., Kaminer, D., & Higson-Smith, C. (2013). Continuous traumatic stress: Conceptual conversations in contexts of global conflict, violence and trauma. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(2), 75.
- Straker, G., & the Sanctuaries Counselling Team. (1987). The continuous traumatic stress syndrome: The single therapeutic interview. *Psychology in Society*, 8, 48–78.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma.
- Zasiekina, L., Goral, A., Fedotova, T., Akimova, A., & Martyniuk, A. (2024). Cross-cultural adaptation and psychometric validation of The Continuous Traumatic Stress Response Scale: Ukrainian version. *East European Journal of Psycholinguistics*, 11(1), 156-171.

**CONCEPTUALIZING «CONTINUOUS TRAUMATIC STRESS»: FROM EXPERIENCING PROLONGED VIOLENCE TO THE LONG-TERM WAR TRAUMA****Olena Solonenko**

Postgraduate student  
Department of General and Clinical Psychology  
Lesya Ukrainka Volyn National University  
<https://orcid.org/0000-0001-6359-5222>

**Yuliia Rozmyrska**

PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department of Educational and Age Psychology  
Lesya Ukrainka Volyn National University  
<https://orcid.org/0000-0002-6713-6696>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.403](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.403)

**Abstract:** *The article examines the concept of «continuous traumatic stress» in the context of the psychological consequences of experiencing continuous violence and the impact of war. The key characteristics of continuous traumatic stress, its manifestations, implications for mental health, and key differences in comparison with the concepts of post-traumatic stress disorder and complex post-traumatic stress disorder are considered. Given the new challenges in defining the terminology of psychological conditions experienced by people during war, there is a need to specify and operationalize concepts that clearly define them.*

*The article also analyses studies of the experience of continuous traumatic stress in war trauma and the differentiation of the symptom complex about gender differences. It is noted that indicators of emotional numbness and increased anxiety demonstrated the highest power centrality. The conceptual matrix of differential features of the concepts of «continuous traumatic stress», «post-traumatic stress disorder», and «complex post-traumatic stress disorder» is compiled.*

*The definition of prolonged traumatic stress is substantiated by the leading scientific empirical studies of this condition in countries with a high level of constant threats.*

**Key words:** *continuous traumatic stress, constant danger, traumatic event, continuous violence, military conflicts, PTSD, CPTSD.*

*Стаття надійшла до редакції 8.10.2024 р.*

УДК 316.61:314.151.3-054.73

**Хаустова Тетяна**

кандидат технічних наук,  
здобувач ОС магістр спеціальності Психологія  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-9760-2731>

**Павлюченко Марина**

здобувач ОС магістр спеціальності Психологія  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0009-0002-7674-1318>

**Ставицька Олена**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології та психодіагностики  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-2499-775X>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.397](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.397)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

***Анотація.** Дослідження присвячено актуальній проблемі психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Метою роботи було визначення соціально-психологічних особливостей рівня життєстійкості та їхнього зв'язку з рівнем соціальної фрустрації у цій категорії населення.*

*У емпіричному дослідженні взяли участь 60 внутрішньо переміщених осіб. Для збору даних використовувалися методики, що дозволили оцінити рівень життєстійкості та її компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику), а також рівень соціальної фрустрації.*

*Отримані результати свідчать про те, що рівень життєстійкості у вибірці внутрішньо переміщених осіб децю нижчий за середні норми. Виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем життєстійкості та рівнем соціальної фрустрації, що підтверджує висунуту гіпотезу про те, що чим вищий рівень життєстійкості, тим нижчий рівень соціальної фрустрації. Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб, що сприятиме їхній успішній адаптації до нових умов життя.*

***Ключові слова:** життєстійкість, адаптація, внутрішньо переміщені особи, соціальна фрустрація.*

**Постановка проблеми.** Повномасштабне вторгнення та збройна агресія РФ в Україні спричинили одну з найбільших гуманітарних катастроф в Європі за останні десятиліття, мільйони людей втратили свої домівки та змушені були шукати притулку в інших регіонах країни або за кордоном.

Люди зазнали не тільки матеріальних втрат, але й психологічних: базової потреби — відчуття безпеки, стабільності та спокою, упевненості в собі, віри в оточуючих, в майбутнє, в державу, в Бога, у свої власні сили; втрата психічної рівноваги, цінностей переконань тощо. Вимушене переселення є надзвичайно стресовим досвідом, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривоги та інших психічних розладів.

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

*Внутрішньо переміщена особа* (ВПО) — це категорія осіб, які були змушені залишити своє постійне місце проживання на території України внаслідок збройного конфлікту, тимчасової окупації, масових порушень прав людини, стихійних лих або інших надзвичайних ситуацій.

Дані офіційного сайту Рівненської обласної державної адміністрації (2024) свідчать, що Рівненська область станом на початок березня 2024 стала прихистком для більш ніж 48 тисяч ВПО, що складає 4,7% від загальної кількості населення м. Рівне та Рівненської області. Це робить актуальним всебічне дослідження психологічних особливостей життєстійкості ВПО у Рівненській громаді як одного з головних факторів успішної інтеграції та адаптації.

Здатність ВПО ефективно інтегруватися в нове соціальне середовище тісно пов'язана з якістю та кількістю їхніх соціальних зв'язків. Соціальна ізоляція та відчуття відторгнення можуть призвести до розвитку соціальної фрустрації, яка, в свою чергу, підриває довіру до інших людей та інституцій. Довіра до світу, як фундаментальний компонент життєстійкості, впливає на формування цілісного сприйняття реальності та дозволяє будувати більш оптимістичні прогнози щодо майбутнього. Індивіди з високим рівнем довіри схильні активніше шукати соціальну підтримку, що є важливим ресурсом для подолання труднощів та адаптації до нових умов. Минулий досвід, включаючи як успіхи, так і травматичні події, відіграє значну роль у формуванні довіри та виборі стратегій копінгу. Наприклад, люди, які пережили численні негативні соціальні досвіди, можуть розвинути підвищену недовіру до інших, що ускладнює їхню інтеграцію в нове середовище.

Тобто, на сьогоднішній день підтримка ефективної взаємодії із людьми, досягнення успіху, відчуття щастя і задоволеності, навіть за наявності несприятливих обставин, є ключовими передумовами формування життєстійкості особистості.

Таким чином, актуальність дослідження соціальних та психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб обумовлена зростанням кількості людей, які опиняються в складних життєвих обставинах внаслідок конфліктів та катастроф. Життєстійкість, виступає важливим ресурсом для адаптації до таких викликів. Розуміння механізмів формування та корекції життєстійкості у ВПО є ключовим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення якості їхнього життя та сприяння соціальній реабілітації.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Стрес є постійним супутником людини і виникає через безліч різноманітних факторів: успадкована слабкість організму, тенденція до розвитку захворювань, світогляд і система цінностей людини, оточення, здатність адаптуватися. До цих факторів останнім часом додалися потужні чинники стресу: війна, втрата близької людини, майна, внутрішнє переміщення тощо. Дії цих чинників у значному ступеню зазнали внутрішньо переміщені особи. Вищезазначені чинники є неконтрольованими, але розвиток життєстійкості, яка впливає на оцінку ситуації, дозволить пом'якшити їх наслідки.

Кобейс та Мадді перші дослідники, що розробили концепцію життєстійкості та її компонентів, дослідили взаємозв'язок між життєстійкістю та здоров'ям. Як психологічний феномен поняття життєстійкості почали розглядати на початку 80-х років ХХ століття та ввели термін «hardiness».

Сучасні науковці, зокрема, Чиханцова (2021) розглядає життєстійкість як універсальний інструмент для подолання життєвих труднощів, як трамплін для особистісного зростання. Цікавою є думка, що життєстійкість не лише допомагає адаптуватися до змін, а й є джерелом внутрішньої сили, яка дозволяє людині зберігати свою енергію та рухатися до своїх цілей. Наукові дослідження Степаненко (2022) стосуються впливу складних життєвих ситуацій на особистісне зростання й відкриття індивідуальності в особистості, яка переломлюється через унікальний досвід вирішення проблеми.

Кондратюк (2022) в своїх дослідженнях зазначає важливість зміцнення життєстійкості як основи побудови ефективної соціальної взаємодії та знаходження оптимального шляху саморозвитку і самоздійснення особистості. Ложкін та Васильченко-Деружко зазначають (2021), що загальне благополуччя трактується досить варіативно та має різні підходи до визначення. Але все ж, на думку цих вчених, фокус уваги зміщується на психологічне благополуччя, що реалізується через ціннісне ставлення до себе, повагу і розуміння оточуючих, задоволення життєвими умовами, прийняття власної ефективності, наявності власних ресурсів та ступеня володіння ними, здатності актуалізувати власні здібності у змінюваних реаліях життя.

Рубський та Карягіна (2020) визначили важливість світоглядної складової для розуміння ресурсів, що людина може використовувати для досягнення психологічного (внутрішнього) благополуччя. Науковці відзначили, що формування психологічного благополуччя засноване на якісних ефектах соціалізації, так як саме вони визначають установки щодо себе, соціуму та життя в цілому. Адаптація, інтеграція та індивідуалізація є, по суті, найбільш важливими соціально-психологічними процесами, від яких багато в чому залежить благополуччя особистості. Закордонні дослідники Biswas-Diener і Diener (2000) у своїх працях досліджували психологічні аспекти соціального самопочуття, але інформації стосовно шкали його оцінки недостатньо. Загальновідомі в працях Emmons і Larsen (2009) запропоновано шкалу задоволеності життям, яку активно використовують у своїх дослідженнях фахівці і на сьогоднішній день.

Проблематика та методи психологічної діагностики життєстійкості ВПО цікавлять науковців, про що свідчить велика кількість наукових публікацій. Але, разом з тим, можна відзначити обмеженість її досліджень в Україні та недостатність вивчення психологічних чинників на відновлення. Життєстійкість як риса особистості дає змогу перетворювати стресогенні життєві події на нові можливості. Це пов'язано з прагненням людини зберегти особистісні цінності, які входять у ядро особистості, та змінювати менш стійкі особистісні цінності залежно від ситуації. Одним із ймовірних індикаторів вимірювання стану життєстійкості ВПО є їхнє соціальне самопочуття у суспільстві, що відображає їхню індивідуальну манеру сприйняття та інтерпретації подій, а також їхню готовність до змін.

Згідно з концепцією McAdam (2009), здорова особистість демонструє високий рівень адаптивності, що проявляється в готовності до змін, пошуку нових сенсів та ролей. Втрата соціальної ролі та руйнування звичного способу життя, як це відбувається у випадку внутрішньо переміщених осіб, призводить до порушення процесу життєконструювання. Відновлення рольової пластичності, тобто здатності адаптуватися до нових соціальних контекстів та брати на себе різні соціальні ролі, є однією з ключових цілей психологічної реабілітації.

Висунуто *гіпотезу* про те, що обставини, в яких опинилися люди на початку війни, значно вплинули на їхню здатність адаптуватися до нових умов. Незважаючи на наявні дослідження, питання відновлення та формування життєстійкості ВПО залишається недостатньо вивченим. Отримані результати теоретичних досліджень можуть бути використані для розробки ефективних психокорекційних програм ВПО, спрямованих на відновлення рівня їхньої життєстійкості.

**Мета статті** полягала у визначенні соціально-психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб м. Рівне в умовах воєнного часу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нестабільність у різних сферах життєдіяльності, постійна зміна соціальних процесів відображаються на тому як ВПО оцінюють власне життя, які цінності сповідують, як вони бачать своє нове місце у суспільстві.

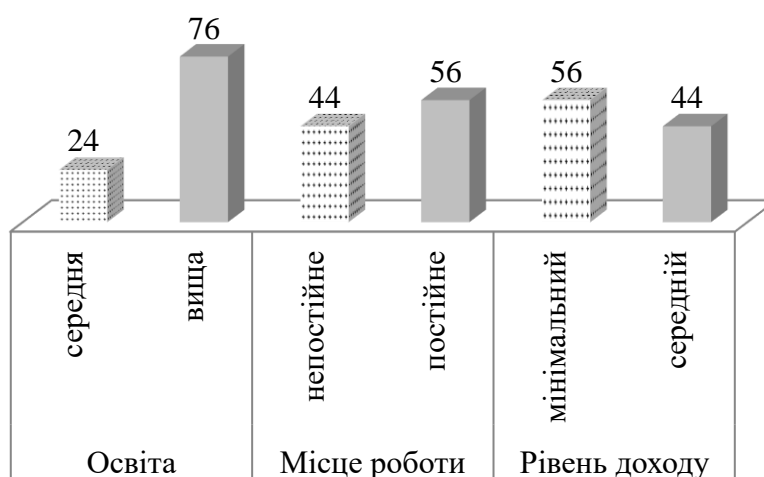
Для людини, яка покинула рідну домівку, вимушена змінити власне життя, адаптуватися й інтегруватися в нове соціальне середовище, стан невизначеності є вкрай несприятливим. За таких умов вона потерпає від невпевненості у своїх силах, вагається при

прийнятті важливих рішень стосовно роботи, організації побуту, майбутніх перспектив тощо. Одним із ймовірних індикаторів вимірювання стану життєстійкості ВПО є їхнє соціальне самопочуття у суспільстві, що відображає їхню індивідуальну манеру сприйняття та інтерпретації подій, а також їхню готовність до змін.

Експериментальне дослідження проводилось протягом травня-серпня 2024 року з внутрішньо переміщеними особами, що проживають у м. Рівне і прибули з Запорізької, Харківської, Донецької, Херсонської, Миколаївської областей. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб. Вік респондентів склав: 25-35 років - 20%, 36-45 років - 24%, 46-60 років - 48%, старше 60 років - 8%. Також, варто зазначити, що всі респонденти (100%) зазначили, що спілкуються як з такими ж ВПО так і з місцевими. Основні соціально-економічні характеристики вибірки наведено на рисунку 1.

Критерій рівень доходу на рівні середній і мінімальний визначали самі респонденти: мінімальний рівень  $\leq 10000$  грн, середній - вище 10000 грн.

Вибірка складається з людей з різним рівнем освіти, зайнятості та доходу, що свідчить про прагнення в рамках дослідження охопити різноманітність ВПО, що вивчається. Вибір саме соціально-економічних характеристик пояснюється метою дослідження. Але, разом з тим варто зазначити, що спосіб формування вибірки міг призвести до переважання певних груп респондентів.



**Рис. 1. Характеристика вибірки за соціально-економічними показниками**

Для діагностики рівня життєстійкості особистості використано методіку Мадді (the Hardiness Scale (HS)).

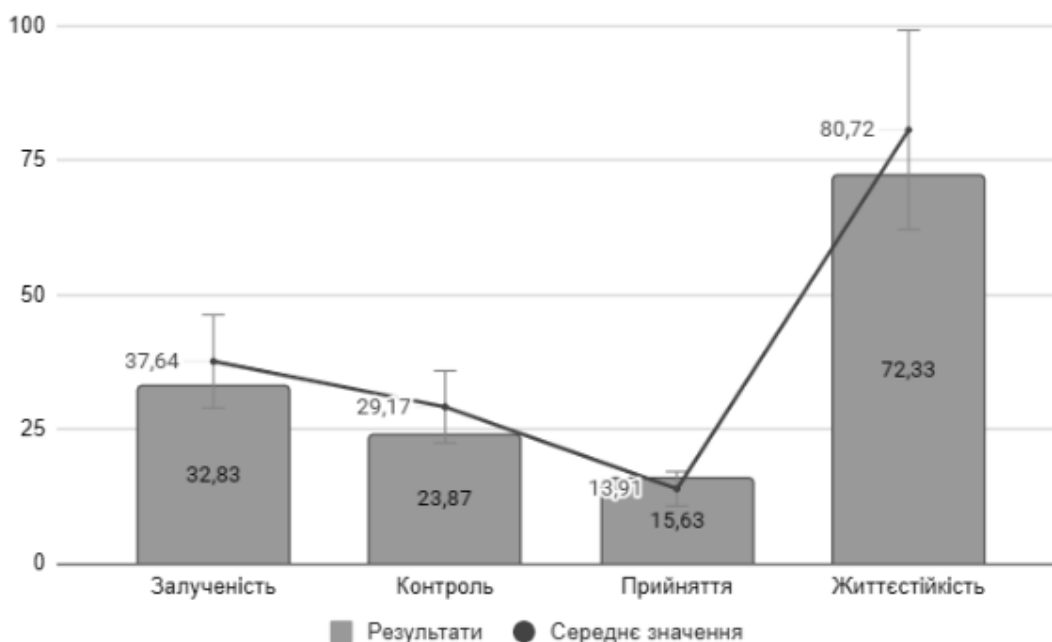
Першими варто навести результати досліджень особливостей життєстійкості ВПО в м. Рівне. Вони наведені у таблиці 1 та на рисунку 2.

*Таблиця 1*

**Зведені дані дослідження життєстійкості і її компонентів ВПО в м. Рівне**

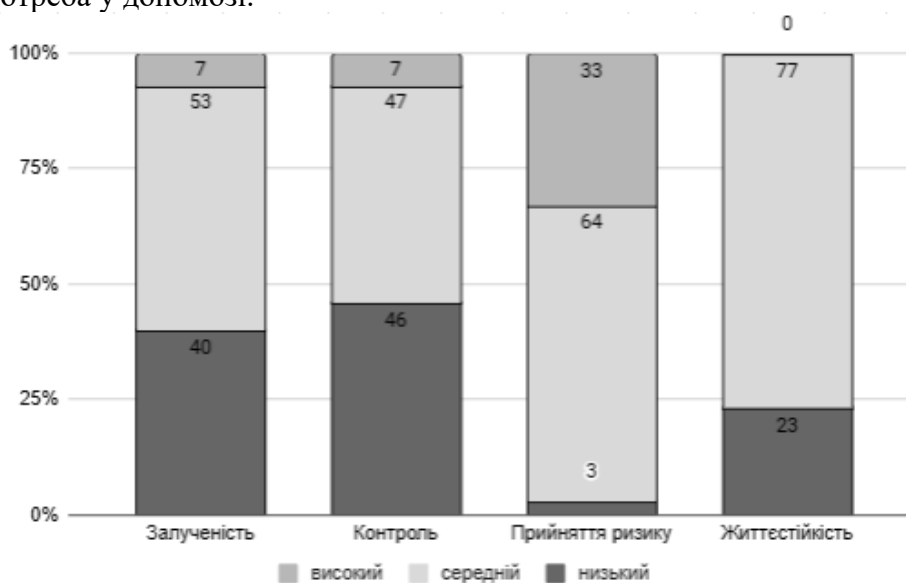
Компонент	Результати дослідження	Середнє значення	Стандартне відхилення	Рівень компоненту, % опитуваних		
				низький	середній	високий
Залученість	32,83	37,64	8,08	40	53	7
Контроль	23,87	29,17	8,43	46	47	7
Прийняття ризику	15,63	13,91	4,39	3	64	33

Життєстійкість	72,33	80,72	18,53	23	77	0
----------------	-------	-------	-------	----	----	---



**Рис. 2.** Зіставлення показників життєстійкості та її компонентів вибірки ВПО в м. Рівне з середніми значеннями (методика С. Мадді)

Результати вибірки, що досліджувалась, є дещо нижчим за середні значення: загальний показник життєстійкості 72,33 за середнього 80,72, залученість - 32,83 (норма середнє 37,64), контроль - 23,87 (норма середнє 29,17), прийняття ризику - 15,63 (норма середнє 13,91). Варто зазначити, що показник контролю є нижчим за норму навіть з урахуванням стандартного відхилення (таблиця 1, рисунок 3). Ймовірно, опитувані розуміють важливість власного вибору і відповідальності за прийняття рішень, але у важких умовах, що склались, вони здебільшого проявляють безпорадність і розгубленість, а прийняття рішень дається важко та є потреба у допомозі.



**Рис. 3.** Розподіл рівнів життєстійкості і її компонентів у вибірці ВПО в м. Рівне за методикою Мадді (у %)

З даних таблиці 1 та рисунку 3 видно, що середній рівень компонентів життєстійкості притаманний більшості опитуваних. А саме залученість середнього рівня мають 53% респондентів. Цим особистостям притаманне сприйняття свого життєвого шляху як низки послідовних ситуацій, що їх задовольняють, але обґрунтована життєва позиція відсутня. Акцент уваги у них більше на результаті, ніж на процесі власної діяльності. Компонент контролю середнього рівня мають 47% респондентів, для яких характерно розуміння важливості власного вибору та відповідальності за прийняті рішення, але прийняття рішень їм дається важко і вони потребують допомоги. Компонент прийняття ризику середнього рівня мають 64% респондентів. Для них характерне коливання: від готовності ризику до неохочності до нього, від готовності і прагнення до глибоких сумнівів в можливостях.

Низький рівень компоненту залученості мають 40% респондентів, які зазначають, що життя для них безбарвна послідовність дій і ситуацій. Також, їм характерна відсутність цікавості до розвитку та залучення у різних сферах життя, вони не бачать можливостей для соціальної і професійної самореалізації. Деякою мірою у них виникає відчуття відсутності зв'язку з реальністю. Контроль низького рівня мають 46% респондентів, які зосереджуються виключно на власному негативному досвіді, пояснюючи для себе та навколишнім своє низьке відчуття мети в житті, особливо в умовах воєнного часу.

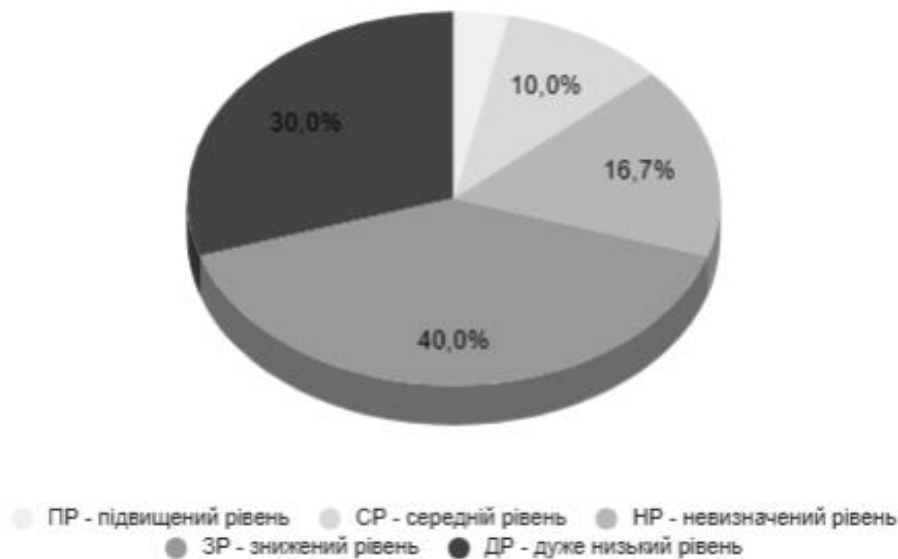
Рівень прийняття ризику у 3% респондентів є низьким, що свідчить про перевагу стратегії комфорту і безпеки. Для цих особистостей є нормальним активне уникнення життєвих ситуацій, де гарантія успіху є непередбачуваною.

Високий рівень прийняття ризику визначено у 33% респондентів, які мають думку, що всі події (позитивні і негативні) в житті можуть сприяти їх особистісному розвитку та готовності діяти позитивно, навіть коли немає повної гарантії успіху. Залученість і контроль високого рівня мають 7% респондентів. За рахунок реалізації компоненту залученості дані особистості отримують задоволення від різноманітних життєвих ситуацій та активності, які дозволяють реалізувати власні перспективи, здебільшого мають стійку активну життєву позицію. Реалізуючи компонент контролю на високому рівні, здатні адаптуватися до складних життєвих ситуацій, проявляють високий рівень оптимізму, довіри до себе і віри в свої здібності, навіть у найважчі моменти, легко управляють негативними емоціями і проявляють адаптивність.

Життєстійкість низького рівня мають 23% респондентів, які сприймають життя як низку подій, що майже не залежать від них особисто, відчуваючи певне задоволення від цього, але у стресових ситуаціях часто відчувають розгубленість, втрачають часові рамки, послідовність та чіткі перспективи, тому намагаються уникати таких ситуацій, використовуючи захисні механізми. Середній рівень життєстійкості мають 77% респондентів, для них характерна особиста автономія в більшості ситуацій, але при цьому готовність до активності коливається від активності до прагнення до комфорту та безпеки в умовах невизначеності.

Аналіз даних рівнів життєстійкості і її компонентів показав, що для респондентів характерні прояви відсутності цікавості до розвитку та відсутності бажання для соціальної і професійної самореалізації. Наступним кроком дослідження є дослідження рівня свідомості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які виявляються у спілкуванні.

Соціальна фрустрація, як показали теоретичні і аналітичні дослідження, є індивідуальним феноменом, який залежить від системи цінностей, самооцінки та особистісного досвіду кожної людини. Неможливість задовольнити свої соціальні потреби призводить до розвитку фрустрації, інтенсивність та прояви якої варіюють у різних людей. На рисунку 4 наведено дані дослідження стану сформованості соціальної фрустрації особистості ВПО.



**Рис. 4. Стан сформованості соціальної фрустрації особистості ВПО в м. Рівне (за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованост»)**

Підвищений рівень невдоволення був виявлений у 3,3% респондентів. Це свідчить про те, що ця частина досліджуваної групи відчуває значну фрустрацію у відношенні до своїх соціальних досягнень, але можливо менш виражено, ніж у групі з дуже високим рівнем невдоволення. Невизначений рівень невдоволення був виявлений у 16,7% респондентів, що може вказувати на відчуття деякої невпевненості або розмитості у відношенні до своїх соціальних досягнень і можливо не зовсім чітке усвідомлення прагнень та цілей. Знижений рівень невдоволення був виявлений у 40% респондентів, ця частина досліджуваної групи відчуває певний рівень невдоволення у відношенні до своїх соціальних досягнень, але можливо менш виражено, ніж у попередніх категоріях. Дуже низький рівень невдоволення був зафіксований у 30% респондентів, що відчувають дуже малу або жодну невдоволеність у відношенні до своїх соціальних досягнень, що може свідчити про задоволеність своїм життям та соціальним статусом.

Отриманий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена  $r = -,571$  при рівні значущості  $p \leq 0,05$  вказує на наявність значного негативного зв'язку між рівнем життєстійкості та рівнем соціальної фрустрації. Зі збільшенням рівня життєстійкості спостерігається зменшення рівня соціальної фрустрації. Іншими словами, люди з високим рівнем життєстійкості, як правило, менше схильні до відчуття розчарування, невдоволення та безпорадності в соціальних ситуаціях. Таким чином, можна зробити висновок про **підтвердження висунутої гіпотези**. Чим вищий рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб, тим нижчий рівень соціальної фрустрації вони відчувають. Це означає, що особи з високим рівнем життєстійкості справді ефективніше справляються з життєвими завданнями, пов'язаними з переїздом та адаптацією до нових умов і соціального середовища, вони мають більш ефективні механізми подолання труднощів, схильні до більш позитивного сприйняття життєвих обставин і менш вразливі до негативних впливів.

Отримані результати підтверджують важливу роль життєстійкості як захисного фактора для внутрішньо переміщених осіб. Можна припустити, що високий рівень життєстійкості дозволяє внутрішньо переміщеним особам:

- ефективніше використовувати копінг-стратегії, бо люди з високою життєстійкістю частіше обирають активні та конструктивні способи подолання стресу, що допомагає їм знизити рівень соціальної фрустрації;

- зберігати оптимістичний погляд на майбутнє, віру в свої сили та можливості, що сприяє більш успішній адаптації до нових умов життя.

- підтримувати соціальні зв'язки, такі люди схильні до встановлення та підтримки соціальних контактів, що є важливим ресурсом для подолання труднощів.

Отримані результати мають важливі практичні наслідки для психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Зокрема, вони підкреслюють необхідність розробки та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на підвищення рівня життєстійкості у цій категорії населення.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Проведені емпіричні дослідження досягли своєї мети. Визначено соціально-психологічні особливості рівня життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Результати життєстійкості вибірки є дещо нижчим (72,3) за середні значення, показник контролю є нижчим (23,9) за норму навіть з урахуванням стандартного відхилення. Разом з тим, рівень контролю (23,9) і прийняття ризику (15,6) близькі до норми. Дослідження рівня соціальної фрустрації показало, що підвищений рівень невдоволення має 3,3% респондентів, невизначений рівень - 16,7%, знижений рівень - 40%, дуже низький рівень - 30%. Отриманий коефіцієнт рангової кореляції Спірмена  $r = -,571$  при рівні значущості  $p \leq 0,05$  вказує на наявність значного негативного зв'язку між рівнем життєстійкості та рівнем соціальної фрустрації. Таким чином, можна зробити висновок про **підтвердження висунутої гіпотези**. Чим вищий рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб, тим нижчий рівень соціальної фрустрації вони відчувають.

Необхідно зазначити, що отримані результати є актуальними для даної вибірки та можуть не поширюватися на всі категорії внутрішньо переміщених осіб. Для більш повного розуміння механізмів зв'язку між життєстійкістю та соціальною фрустрацією необхідні подальші дослідження з використанням більших вибірок та різноманітних методів. Також цікавим напрямком для подальших досліджень може бути вивчення довгострокових ефектів програм корекції життєстійкості на адаптацію внутрішньо переміщених осіб.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

На Рівненщині офіційно проживають майже 50 тисяч переселенців. (2024). Взято з <https://www.rv.gov.ua/news/na-rivnenshchyni-ofitsiino-prozhyvaiut-maizhe-50-tysiach-pereselentsiv>.

Чиханцова, О. А. (2021) *Психологія становлення життєстійкості особистості*. (Дис. доктора психол. наук). 19.00.01. Київ.

Степаненко, Л. В. (2022) *Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості*. Габітус, 34, 58-63.

Кондратюк, С. М. (2022) *Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни*. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Дніпро.

Ложкін, Г. В., Васильченко-Деружко, К. А. (2021). *Благополуччя особистості в системі психологічного знання*. Габітус, 24, 50–54.

Каргіна, Н., Рубський, В. (2020). Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 14, 90-96.

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*. № 27. P. 21–33.

Diener E. (2009). The science of well-being: the collected works. Series: *Social Indicators Research Series*.

Bauer, J. J., McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*.72, 573–602.

#### REFERENCES:

- Na Rivnenshchyni ofitsiino prozhyvaiut maizhe 50 tysiach pereselentsiv. (2024). Vziato z <https://www.rv.gov.ua/news/na-rivnenshchyni-ofitsiino-prozhyvaiut-maizhe-50-tysiach-pereselentsiv>. [Almost 50,000 internally displaced persons are officially registered in the Rivne region.]
- Chykhantsova, O. A. (2021) Psykholohiia stanovlennia zhyttiistiikosti osobystosti. (Dys. doktora psykhol. nauk). 19.00.01. Kyiv. [Psychology of the formation of personality resilience]
- Stepanenko, L. V. (2022) Zhyttiistiikist yak resurs kopinh-zakhysnykh mekhanizmiv emotsiinoi samorehuliatcii osobystosti. *Habitus*, 34, 58–63. [Resilience as a Resource of Coping and Defense Mechanisms in Emotional Self-Regulation]
- Kondratiuk, S. M. (2022) Zhyttiistiikist yak resurs podolannia zhyttievych trudnoshchiv v umovakh viiny. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publicnogo upravlinnia, psykholohii, prava*. Dnipro. [Resilience as a resource for overcoming life challenges in wartime]
- Lozhkin, H. V., Vasylenko-Deruzhko, K. A. (2021). Blahopoluchchia osobystosti v systemi psykholohichnoho znannia. *Habitus*, 24, 50–54. [Personal well-being within the system of psychological knowledge]
- Karhina, N., Rubskyi, V. (2020). Svitohliadna osnova psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*. 14, 90–96. [The worldview foundation of personal psychological well-being]
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*. № 27. P. 21–33.
- Diener E. (2009). The science of well-being: the collected works. Series: *Social Indicators Research Series*.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*.72, 573–602.

#### PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF RESILIENCE IN INTERNALLY DISPLACED PEOPLE

**Tetiana Khaustova**

Candidate of technical sciences,

Master's student,

Rivne State University of the Humanities

<https://orcid.org/0000-0002-9760-2731>

**Maryna Pavliuchenko**

Master's student,

Rivne State University of the Humanities

<https://orcid.org/0009-0002-7674-1318>

**Olena Stavytska**

candidate of psychological sciences,

Associate Professor

Department of General Psychology and Psychodiagnostics

Rivne State University of the Humanities

<https://orcid.org/0000-0003-2499-775X>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.397](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.397)

**Abstract.** *This study addresses the pressing issue of psychological well-being among internally displaced persons (IDPs). The armed aggression of the Russian Federation started massive migration of people in 2022. A large social group was created in the Rivne region, which has certain socio-psychological characteristics. Due to instability in the spheres of life, representatives of this group have changes in social and psychological mood, value orientations, which slows down their integration into the community.*

*A relevant direction of psychological research is the study of the hardiness of the personality of internally displaced persons, in which the problems of a person's quality of life, satisfaction with himself, his work and family, and his mental health occupy an important place.*

*The hypothesis posits that individuals' initial experiences at the onset of war significantly impacted their capacity to adapt to subsequent changes. While prior research has explored this topic, the process of resilience restoration and development among internally displaced persons (IDPs) remains understudied. The findings of this theoretical investigation may inform the creation of targeted psycho-correctional interventions designed to enhance resilience in IDP populations.*

*The objective was to determine the socio-psychological characteristics of hardiness levels and their correlation with social frustration in this population.*

*Sixty internally displaced persons participated in the empirical study. Data was collected using instruments designed to assess hardiness levels and its components (commitment, control, and challenge), as well as the level of social frustration.*

*The sample exhibited hardiness scores that were somewhat lower than the normative mean, and the control index fell below the expected range, even when accounting for variability. Analysis of social frustration revealed that 3.3% of participants reported high levels of dissatisfaction, 16.7% had an indeterminate level, 40% reported low levels, and 30% indicated very low levels. A negative correlation was found between hardiness level and social frustration (Spearman's rank correlation coefficient of  $r = -0.571$ , with a significance level of  $p \leq 0.05$ ) supporting the hypothesis that higher levels of hardiness are associated with lower levels of social frustration.*

*The results highlight the need to develop and implement psychological programs aimed at enhancing the hardiness of IDPs, thereby facilitating their successful adaptation to new living conditions.*

**Key words:** *hardiness, adaptation, internally displaced persons, social frustration.*

*Стаття надійшла до редакції 21.10.2024 р.*

УДК [159.98:61]:355.1-057.36:159.944.4

**Широких Анастасія**доцент кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0000-0003-1338-320X>**Пантелеймонова Наталія**здобувач освітнього ступеня «магістр»  
кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету  
<https://orcid.org/0009-0007-4410-736X>DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.404](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.404)

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

**Анотація.** У статті досліджуються особливості психологічної підтримки військовослужбовців, які постраждали від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), внаслідок участі в бойових діях (або після переживання інших тяжких травматичних подій). Зазначається, що ПТСР є серйозною проблемою для військових: розлад негативно впливає на психічне, фізичне та емоційне здоров'я, призводить до втрати працездатності та погіршення соціальної адаптації. ПТСР може проявлятися в легкій, середній або важкій формах, що потребує різних підходів до лікування. Тому також розглядаються фактори ризику, що підвищують ймовірність розвитку ПТСР, такі як попередні психічні розлади, тяжкість травматичної події та стратегії подолання стресу. Проведено діагностику тривожності військовослужбовців як попередньої та прямої ознаки стресу.

У роботі підкреслено, що психологічна реабілітація військових є ключовим аспектом лікування ПТСР і повинна бути комплексною, включаючи медичну, соціальну та психологічну допомогу. Наголошується на необхідності раннього лікування психічних розладів і проведення реабілітаційних заходів вже на початкових етапах травмування. Особливу увагу приділено етапам психологічної реабілітації, які включають нормалізацію психологічного стану, відновлення психічних функцій, а також допомогу у формуванні нових цінностей і сенсів у цивільному житті.

У статті також описано основні методи психотерапії, психокорекції та профілактики психологічних деформацій, які застосовуються для підтримки військовослужбовців під час реабілітації. Важливим аспектом є участь у реабілітаційних процесах не лише медичних та психологічних працівників, а й волонтерів, громадських організацій та духовенства.

Дослідження підкреслює важливість успішної психологічної допомоги для запобігання розвитку ПТСР та покращення якості життя військових, а також наголошує на необхідності забезпечення комплексної підтримки для відновлення соціальної адаптації та боєздатності.

**Ключові слова:** стрес, посттравматичний стресовий розлад, військовослужбовці, адаптація, психологічна травма, реабілітація, каністерапія.

**Постановка проблеми.** Посттравматичний стресовий розлад є серйозною проблемою, з якою стикаються не тільки військовослужбовці, але й цивільне населення, яке пережило травматичні події, зокрема військові конфлікти. Відповідно до даних ВООЗ, кожна

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

восьма людина у світі (що складає 12,5 % населення) страждає від психічного розладу. Крім того, в умовах російсько-української війни значно зростає ризик розвитку ПТСР серед учасників бойових дій. Стрес, що виникає внаслідок участі в бойових діях, може викликати тривалі психологічні дисфункції, які впливають на життєдіяльність особистості, емоційний стан та соціальну адаптацію військовослужбовців після повернення їх додому. Тому надання якісної психологічної допомоги військовослужбовцям є надзвичайно важливим завданням для України. І, водночас, – викликом для фахівців (психологів, соціальних працівників, медиків, реабілітологів тощо), залучених до процесу психологічного відновлення.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Питання підтримки військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом завжди було актуальним для науковців в Україні та світі. Значний внесок у дослідження даної проблеми зробили українські вчені: Григус, Нагорна «Основи фізичної терапії» (2022); Демпстер, Лерд, Рубін, «Оцінка максимальної правдоподібності на основі неповних даних за допомогою алгоритму ЕМ» (1977); Кокун, Агаєв, Пішко, Лозінська, Остапчук «Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення» (2017); Москаленко «Психологічна реабілітація ветеранів військових конфліктів» (2022); Титаренко, Дворник, Климчук «Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник (2019); Чабан, Хаустова, Омелянович «Психічні розлади воєнного часу» (2023). Зазначені науковці досліджували проблеми виникнення стресу та кристалізації посттравматичного стресового розладу. Їх праці були присвячені механізмам інтенсифікацій стресу і ПТСР, а також розгляду психологічних аспектів діагностики та корекції цих станів. Основна увага в дослідженнях приділялася розумінню психологічних наслідків травматичних ситуацій.

**Мета статті** – дослідити особливості психологічної підтримки військових, які отримали психічні травми внаслідок участі у бойових діях.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Стрес є ключовим предиктором психотравми. Вплив стресового фактору призводить до порушення психічного стану військовослужбовців, а при інтенсивності, силі і глибині травмуючого впливу, продукує гострий стресовий та посттравматичний стресовий розлад. В цьому контексті спостерігається лінійний зв'язок між гострим і тривалим стресом – як неспецифічною адаптаційною відповіддю організму на вимоги, що перевантажують його адаптаційні можливості – і розладами особистості. Посттравматичний стресовий розлад може проявлятися в легкій, середній або важкій формі.

Тривалість перебування в зоні бойових дій суттєво підвищує ризик розвитку ПТСР. Симптоми гострої травми виявляються у 60–80% військовослужбовців, які стали свідками загибелі побратимів або цивільного населення. Посттравматичний стресовий розлад є непсихотичною відстроченою реакцією на травматичний стрес, яка викликає ряд психічних та поведінкових порушень.

Всі військовослужбовці повинні мати доступ до комплексної допомоги з моменту першого контакту з медичними працівниками та отримувати реабілітаційні послуги, необхідні для ведення самостійного життя та активної участі в соціумі. Фахівці, які займаються військовими конфліктами, підкреслюють важливість психологічної реабілітації, яка необхідна майже всім учасникам бойових дій. Військові психологи вважають, що при недостатній психологічній реабілітації, посттравматичні симптоми не лише можуть повернутися, а й посилитися з часом (Москаленко, 2022).

Психологічна реабілітація є складовою частиною загального реабілітаційного процесу, що включає також медичну, професійну та соціальну реабілітацію. Вона спрямована на відновлення втрачених або порушених психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності, а також на корекцію самооцінки і соціального статусу військовослужбовців, які мають психічні розлади, бойові травми або каліцтва.

Психологічну реабілітацію необхідно розпочинати вже на етапі передпатологічних психічних змін, викликаних екстремальними психогенними впливами. Важливо проводити її на ранніх стадіях формування психопатології, а особливо активно на завершальних етапах лікування та після нього (Кокун, et al., 2017).

Основними принципами реабілітації є послідовність і поетапність. Завдання, методи та засоби реабілітації змінюються в залежності від етапу її проведення. Науковці визначають широкий спектр завдань психологічної допомоги для учасників бойових дій, зокрема:

- нормалізація психологічного стану;
- відновлення психічних функцій, які постраждали внаслідок війни;
- примирення з власним «Я-образом» у випадку важких фізичних травм, таких як втрата кінцівки або зору;
- встановлення нових взаємозв'язків з оточенням;
- пошук нових цінностей та сенсів у житті;
- пошук відповідей на питання «хто Я?»;
- формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого бойового досвіду;
- супровід у процесі посттравматичного зростання.

Психологічну реабілітацію особового складу після повернення до місць постійної дислокації проводять військові психологи, медичні працівники, офіцери-психологи та психологи. За необхідності також можуть залучатися представники волонтерських, громадських і психологічних організацій, а також духовенство.

На етапі відновлення реабілітації застосовуються такі заходи:

- проведення медичного огляду військовослужбовців та складання списків осіб, які потребують поглибленого медичного обстеження та допомоги;
- психодіагностика поточних психофізіологічних станів військових з метою виявлення осіб, які потребують психологічної та/або психіатричної допомоги;
- надання первинної психологічної допомоги військовослужбовцям, які її потребують;
- проведення психокорекційних та психотерапевтичних заходів; профілактика психологічних деформацій особистості військовослужбовців;
- оцінка рівня боєздатності військових частин та проведення індивідуального консультування військовослужбовців;
- психологічна допомога (консультування) при кризових станах, таких як тривожність, сором, провина, ворожість, переживання втрати, страх смерті, депресія та ін.;
- допомога військовослужбовцям у набутті нових навичок поведінки, формуванні нових стилів міжособистісних і внутрішньо-колективних відносин;
- адаптація до нових життєвих ситуацій, розширення кругозору та світогляду, подолання екзистенціальних проблем;
- сприяння зміцненню та відновленню родинних і соціально корисних зв'язків (Кокун та ін., 2017).

Важливо враховувати, що військові, які зазнали фізичних травм, мають підвищений ризик самогубства. У людей з ПТСР також частіше виникають проблеми, такі як ВІЛ-інфекції, гепатити, тютюнокуріння та залежність від психоактивних речовин. Тому в психотерапевтичній допомозі особливу увагу слід приділяти алкоголізму та наркоманії. ПТСР у військових може ускладнюватися також травмою головного мозку, але це не повинно перешкоджати психотерапії, навіть якщо паралельно проводиться лікування симптомів струсу головного мозку. Проблеми сексуального характеру, що часто виникають у зв'язку зі стресовими розладами, також потребують включення в комплексну психотерапевтичну допомогу при ПТСР (Пророк, Запорожець, & Креймєєр, 2018).

На етапі психотерапевтичної допомоги рекомендується застосовувати групову та сімейну терапію, оскільки стресові симптоми можуть впливати на всіх членів родини. Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

Найефективнішими методами лікування ПТСР є когнітивно-поведінкова терапія, терапія когнітивної обробки, когнітивна терапія та терапія тривалого впливу. Психофармакологічне лікування ПТСР націлене на стабілізацію симптомів, наприклад, депресивного настрою, за допомогою антидепресантів. До методів боротьби з посттравматичним розладом також відносяться терапевтичні вправи та ерготерапія, які спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я, адаптацію військових до звичного життя та досягнення максимальної самостійності і незалежності в побуті (Григус, & Нагорна, 2022).

Реабілітація, як цілеспрямований процес відновлення порушених або втрачених психічних функцій і здоров'я, проводиться фахівцями з медичної, психіатричної, психологічної та соціальної сфер. Вона є спеціалізованою допомогою для осіб, які постраждали.

Одним з таких неспеціалізованих способів є психосоціальна підтримка певних груп.

Психосоціальна підтримка, яка є частиною гуманітарної допомоги, відрізняється від медичної або психіатричної допомоги, проте є важливою складовою загальної підтримки постраждалих від війни. Вона може бути надана практичними психологами, соціальними працівниками, офіцерами з морального та психологічного забезпечення військових, капеланами і психологами-волонтерами.

Основним завданням психосоціальної підтримки є покращення особистого внутрішнього стану, відновлення міжособистісних стосунків у професійному та сімейному житті, а також подолання соціальної дезадаптації, як загалом, так і зокрема у постраждалих від війни. Один із сучасних методів реабілітації людей із психічними проблемами – це терапія за участю тварин. Включення тварин у терапевтичний процес має безліч психологічних та фізіологічних переваг, серед яких збільшення мотивації, зменшення болю та покращення поведінки. Для терапії можуть використовуватися різні тварини, такі як кролики, тхори, шиншили, коні, морські свинки, птахи, дельфіни та навіть акваріумні рибки. Однак найбільш ефективним і простим у використанні є метод каністерапії, що використовує собак. Широке застосування собак у анімалотерапії обумовлено їх видатними соціальними навичками між видами та їх здатністю легко адаптуватися до різних людських середовищ (Тищенко) Собаки-терапевти також широко використовуються для лікування людей з ПТСР, оскільки каністерапія довела свою ефективність у покращенні симптомів цього розладу і підвищенні якості життя осіб, які страждають від нього. Ураховуючи світовий досвід, українські кінологи також активно розвивають цей напрямок терапії.

У інтернет-статті «Каністерапія в Україні під час війни: як це працює» зазначено, що з початком російсько-української війни каністерапія набрала популярності як метод реабілітації. Наприклад, військовий інноваційно-реабілітаційний центр «База 4.5.0» має команду каністерапевтів, яка надає допомогу військовим, що її потребують. Волонтерська команда складається з п'яти спеціально навчених собак, але для задоволення потреб сьогодення цього явно недостатньо. Військові часто страждають від депресії, тривожності та сильного стресу. Спілкування з собакою допомагає зменшити напругу, покращити концентрацію, стримати страх і тривогу. Крім того, така терапія може допомогти подолати відчуття самотності і сум за рідною домівкою. Оцінка психічного здоров'я військових є надзвичайно важливою для своєчасного виявлення таких розладів, як ПТСР, і надання відповідної допомоги за участю різних фахівців. Проблеми з психічним здоров'ям часто залишаються не поміченими, що ускладнює надання своєчасної та ефективної підтримки, погіршує стан та негативно впливає на основні сфери життя. Тому комплексна діагностика психічного стану військових є невідкладним завданням для психологічних служб.

Нами було проведено психологічне дослідження на базі військової частини. У дослідженні брали участь 11 військовослужбовців віком 25-55 років, частина з яких брали участь у бойових діях. Було утворено та впроваджено програму психологічного супроводу, що базувалася на принципах і методах, описаних вище, тривалістю 5 місяців. Для оцінки загального рівня тривоги у військовослужбовців до моменту психологічної підтримки

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

дослідника та після проходження ними згенерованої нами програми психологічного супроводу, було проведено емпіричне дослідження з використанням «Шкали тривоги Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI).

Методика Бека складається з 21 питання, кожне з яких стосується певного симптому або прояву тривоги. Вона охоплює як фізичні симптоми (головокружіння, оніміння, надмірне потовиділення, тремор в руках), так і психологічні симптоми (нав'язливі думки про можливі негативні події, страх смерті, дратівливість). Шкала передбачає 4 варіанти відповідей: «зовсім не турбує», «злегка турбує», «середньо турбує», «дуже турбує», що оцінюються, відповідно, від 0 до 3 балів

Таблиця 1.

**Представленість підгруп із різним рівнем тривоги у групі військовослужбовців (за «Шкалою тривоги Бека» (Beck Depression Inventory, BDI), (n=11))**

Рівні тривоги	Кількісні показники наповнюваності підгруп респондентів із різним рівнем тривоги на основних етапах дослідження	
	констатувальний етап	контрольний етап
нормальний	27,3	54,6
легкий	27,3	36,4
середній	36,4	9
високий	9	0

Результати показують (див.табл.1), що проблеми, пов'язані з тривогою та тривожними розладами, є актуальними для військовослужбовців. На етапі констатуючого етапу експерименту, 27,3% військовослужбовців продемонстрували нормальний рівень тривоги, який не впливає на їх повсякденне функціонування та виконання обов'язків; 27,3% досліджуваних також показали легкий рівень тривоги, що вказує на певні переживання на когнітивному рівні та фізіологічні симптоми, проте ці відчуття не заважають їм справлятися з повсякденними завданнями; 36,4% респондентів мали середній рівень тривоги, який може суттєво впливати на їх здатність виконувати рутинні та професійні обов'язки. Тривога може відволікати їхню увагу, знижуючи ефективність; 9% виявили високий рівень тривоги, що свідчить про значну кількість тривожних симптомів, які потребують термінової психологічної та, можливо, медикаментозної допомоги.

Після проходження програми психологічного супроводу показники змінилися в напрямку спаду тривожності військовослужбовців. Зокрема, у шести з них (54,6%) діагностовано нормативні параметри тривоги, що означає наявність тривоги у моменти її реальної потреби як мобілізуючого когнітивні та моторні процеси, – у ролі захисного механізму. У чотирьох військових (36,4%) зафіксовано легкий рівень тривоги. Наявність футуристичної та ретроспективної тривоги: уявної чи реальної; має дещо інтенсивнішу динаміку прояву – в силу наявності установок небезпечності середовища як закростянілу особистісну конструкцію, сформовану на початку і в процесі служби. У одного з учасників діагностовано середній рівень тривоги: ознака підвищеної когнітивної готовності до боротьби із небезпекою (алегорично «людина, готова до боротьби з вітряками»). Потреба у корекції неконструктивних переконань (можливо, методом КПТ та десенсибілізації) залишається відкритою.

На сьогоднішній день відсутня єдина стратегія та система ресоціалізації військових, які повертаються до мирного життя. Важливу роль у цьому процесі відіграють громадські

організації та небайдужі волонтери. Тому вся система ресоціалізації залежить переважно від громадських ініціатив та особистих зусиль самих військових.

Аналізуючи потреби військовослужбовців, можна виділити кілька ключових напрямків підтримки:

1. Інформаційно-дослідницька діяльність є одним з основних і найзначніших напрямків підтримки. Вона включає не лише проведення інформаційних кампаній і масштабних польових досліджень, але також передбачає створення мережі центрів для ветеранів і залучення громадського сектора для задоволення потреб ветеранів у сферах зайнятості, підприємництва та психосоціальних послуг.

2. Фінансова, кредитна та податкова підтримка є ключовими факторами, що сприяють становленню військовослужбовців як самодостатніх і незалежних членів суспільства. Це включає розвиток ветеранського бізнесу, підтримку технічного оснащення ветеранських підприємств, а також залучення ветеранських компаній як підрядників і субпідрядників для виконання державних замовлень.

3. Медична та реабілітаційна підтримка включає широкий спектр довготривалих заходів, які часто потребують значних витрат з державного бюджету. Це охоплює надання безкоштовних медичних послуг та різноманітних фінансових компенсацій, пов'язаних із станом здоров'я.

4. Діяльність, спрямована на соціальну адаптацію, охоплює всі аспекти державної політики підтримки військових.

Подолання ПТСР може відбуватися як в індивідуальних, так і в групових формах. Вибір конкретної форми залежить від характеру проблеми та уподобань військовослужбовця. Одним з видів групової роботи є тренінги, які представляють активне навчання і сприяють формуванню навичок побудови ефективних міжособистісних стосунків, продуктивної навчальної діяльності, аналізу виникаючих ситуацій та розвитку здатності до самооцінки і пізнання через спілкування та діяльність. Практичні дослідження свідчать, що психологічні тренінги змінюють світогляд учасників, сприяючи усвідомленню можливості контролю над власною поведінкою і реакціями на основі здобутого досвіду. Основна мета соціально-психологічних тренінгів полягає у подоланні посттравматичних порушень емоційно-вольової сфери та поведінкових порушень у військовослужбовців. Крім того, військовослужбовці повинні навчитися здійснювати моніторинг свого психоемоційного стану і вживати заходи для зменшення проявів важких емоційних станів.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Проведене експериментальне дослідження на базі військової частини за участі військовослужбовців показало позитивні результати на етапі контрольного діагностичного зрізу. Та засвідчило ефективність програми психологічної допомоги. Отже, психологічна підтримка військовослужбовців, які пережили ПТСР, є основним елементом їх загальної реабілітації.

Дослідження показує, що ефективна допомога повинна бути комплексною, охоплювати як медичні, так і психотерапевтичні методи. Важливим аспектом відновлення є інтеграція військових у цивільне життя, що потребує розробки програми психологічного супроводу на всіх етапах реабілітації. Тому необхідно продовжувати вдосконалювати систему психологічної підтримки, реабілітації на рівнях суспільства та держави, створюючи умови для безперешкодного доступу до ресурсів психологічної допомоги. Стратегія планової психологічної підтримки дозволить не тільки знизити рівень стресу та тривоги у військових, а й сприяти їх успішній адаптації до мирного життя після повернення із зони бойових дій.

Подальші дослідження цієї галузі мають зосередитися на аспектах: удосконалення психотерапевтичних методів лікування ПТСР та розробці програми соціально-психологічної адаптації та інтеграції військових у мирне життя.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Григус, І. М., & Нагорна, О. Б. (2022). *Основи фізичної терапії*. Одеса : Олді. Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

- Демпстер, А. П., Лерд, Н. М., & Рубін, Д. Б. (1977). Оцінка максимальної правдоподібності на основі неповних даних за допомогою алгоритму ЕМ. *Журнал Королівського статистичного товариства, серія В*, 39, 1-38.
- Каністерапія в Україні під час війни : як це працює. (2024). *BroMedia*. Взято з <https://www.bromedia.com.ua/life/647-kansterapiya-v-ukrayin-pd-chas-vyni-yak-ce-pracyuye.html>.
- Коқун, О. М., Агаев, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Остапчук, В. В. (2017). *Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ.
- Москаленко, М. М. (2022). Психологічна реабілітація ветеранів військових конфліктів. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: зб. доп. Всеукр. студентської наук.-практ. конф., присвяч. 125-річчю з дня народж. Гордона Олпорта. Кропивницький, 134-137.
- Пророк, Н., Запорожець, О., & Креймеєр, Дж. (2018). *Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи*. (Т. 1). Київ.
- Титаренко, Т. М., Дворник, М. С., & Климчук, В. О. (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
- Тищенко, А. (2019). Каністерапія – ефективний метод одужання. *Надзвичайна ситуація*. Взято з <https://ns-plus.com.ua/2019/04/05/kanisterapiya-efektyvnyj-metod-oduzhanny>.
- Чабан, О. С., Хаустова, О. О., & Омелянович, В. Ю. (2023). *Психічні розлади воєнного часу*. Вінниця : Медкнига.

#### REFERENCES

- Grigus, I. M., & Nagorna, O. B. (2022). *Osnovy fizychnoyi terapiyi [Basics of physical therapy]*. Odesa : Oldi. [in Ukrainian].
- Dempster, A. P., Laird, N. M., & Rubin, D. B. (1977). Otsinka maksymal'noyi pravdopodibnosti na osnovi nepovnykh danykh za dopomohoyu alhorytmu EM [Maximum Likelihood Estimation from Incomplete Data Using the EM Algorithm]. *Zhurnal Korolivs'koho statystychnoho tovarystva, seriya B*, 39, 1-38. [in Ukrainian].
- «Kanisterapiya v Ukrayini pid chas viyny : yak tse pratsyuye» [Canisterotherapy in Ukraine during the war : how it works]. (2024). *BroMedia*. Vzyato z <https://www.bromedia.com.ua/life/647-kansterapiya-v-ukrayin-pd-chas-vyni-yak-ce-pracyuye.html>. [in Ukrainian].
- Kokun, O. M., Agaev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Ostapchuk, V. V. (2017). *Psykhologichna robota z viys'kovosluzhbovtzamy - uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennya [Psychological work with servicemen - participants of the anti-terrorist operation at the stage of recovery]*. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian].
- Moskalenko, M. M. (2022). Psykhologichna reabilitatsiya veteraniv viys'kovykh konfliktiv [Psychological rehabilitation of veterans of military conflicts]. *Teoretyko-metodologichni problemy praktychnoyi psykhologiyi ta yiyi perspektyvy rozvytku*: zb. dop. Vseukr. student's'koyi nauk.-prakt. konf., prysv. 125-richchyu z dnya narod. Hordona Olporta. Kropyvnytskyi, 134-137. [in Ukrainian].
- Prorok, N., Zaporozhets, O., & Kreimeyer, J. (2018). *Osnovy reabilitatsiynoyi psykhologiyi : podolannya naslidkiv kryzy [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]*. (Vol. 1.). Kyiv. [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M., Dvornyk, M. S., & Klimchuk, V. O. (2019). *Sotsial'no-psykhologichni tekhnologiyi vidnovlennya osobystosti pislya travmatychnykh podiy [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events]*. Kropyvnytskyi : Imex-LTD. [in Ukrainian].

- Tyshchenko, A. (2019). Kanisterapiya – efektyvnyy metod oduzhannya [Canister therapy is an effective method of recovery]. *Nadzvychnaya situatsiya*. Vzyato z <https://ns-plus.com.ua/2019/04/05/kanisterapiya-efektyvnyj-metod-oduzhannyj>. [in Ukrainian].
- Chaban, O. S., Haustova, O. O., & Omelyanovych, V. Y. (2023). *Psykhichni rozlady voyennoho chasu [Mental disorders of wartime]*. Vinnytsia : Medknyga. [in Ukrainian].

## PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR MILITARY PERSONNEL WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

**Anastasia Shirokykh**

Associate Professor

Department of Developmental and Pedagogical Psychology

Rivne State University of Humanities

<https://orcid.org/0000-0003-1338-320X>.

**Natalia Panteleimonova**

Master's Student

Department of Developmental and Pedagogical Psychology

Rivne State University of the Humanities

<https://orcid.org/0009-0007-4410-736X>

DOI [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.404](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.404)

**Abstract.** *The article examines the peculiarities of psychological support for military personnel who suffered from post-traumatic stress disorder (PTSD) as a result of participation in combat operations (or after experiencing other severe traumatic events). It is noted that PTSD is a serious problem for the military: this disorder negatively affects their mental, physical and emotional health, leading to disability and deterioration of social adaptation. PTSD can manifest itself in mild, moderate, or severe forms, which requires different approaches to treatment. Therefore, risk factors that increase the likelihood of developing PTSD, such as previous mental disorders, the severity of the traumatic event, and coping strategies, are also considered. The diagnostics of military personnel anxiety as a preliminary and direct sign of stress is carried out.*

*The work emphasizes that psychological rehabilitation of military personnel is a key aspect of PTSD treatment and should be comprehensive, including medical, social and psychological care. Emphasis is placed on the need for early treatment of mental disorders and rehabilitation measures at the initial stages of trauma. Special attention is paid to the stages of psychological rehabilitation, which include normalization of the psychological state, restoration of mental functions, as well as assistance in the formation of new values and meanings in civilian life.*

*The article also describes the main methods of psychotherapy, support and prevention of psychological deformations that are used to support military personnel during rehabilitation. An important aspect is the participation in rehabilitation processes not only of medical and psychological workers, but also of volunteers, public organizations and clergy.*

*The study emphasizes the importance of successful psychological assistance for preventing the development of PTSD and improving the quality of life of military personnel, and also emphasizes the need to provide comprehensive support for restoring social adaptation and combat readiness.*

**Key words:** *stress, post-traumatic stress disorder, military personnel, adaptation, psychological trauma, rehabilitation, canistherapy.*

Стаття надійшла до редакції 9.10.2024 р.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

<b>Безлюдна Валентина</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Березюк Тетяна</b>	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Бриль Марина</b>	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського; директор Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти
<b>Вернік Олексій</b>	кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, докторант, лабораторія екологічної психології, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
<b>Главінська Еліна</b>	здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Гордійчук Катерина</b>	практичний психолог Клубівського ліцею імені Героя України Олега Довгого
<b>Зіборов Людмила</b>	здобувач ОС магістр Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Калашнікова Ганна</b>	здобувач ОС магістр Криворізького державного педагогічного університету
<b>Карпенко Зіновія</b>	доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»
<b>Карповець Максим</b>	кандидат філософських наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту Національного університету «Острозька академія»
<b>Клочек Лілія</b>	доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
<b>Коваль Вадим</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу

	«Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»
<b>Корчакова Наталія</b>	доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Луцик Галина</b>	здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Мадяр Юрій</b>	здобувач ступеня PhD кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
<b>Макаренко Наталя</b>	кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету
<b>Назаревич Вікторія</b>	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Немировська Тетяна</b>	здобувач ОС магістр спеціальності Психологія Національного університету «Острозька академія»
<b>Немеш Олена</b>	доктор психологічних наук, професор вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Павелків Віталій</b>	доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Павелків Роман</b>	доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Павлюченко Марина</b>	здобувач ОС магістр спеціальності Психологія Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Панащук Ігор</b>	здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Пантелеймонова Наталія</b>	здобувач ОС магістр спеціальності Психологія Рівненського державного гуманітарного університету

<b>Пінська Олена</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету
<b>Розмирська Юлія</b>	кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної і вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки
<b>Скляр Оксана</b>	здобувач ОС магістр спеціальності Психологія Національного університету «Острозька академія»
<b>Солоненко Олена</b>	здобувач ОС PhD кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки
<b>Ставицька Олена</b>	кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Стасюк Василь</b>	доктор психологічних наук, професор, професор кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
<b>Швалб Юрій</b>	доктор психологічних наук, професор, в.о. завідувача лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
<b>Щирук Ірина</b>	здобувач ОС PhD кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
<b>Царук Інна</b>	голова громадської організації «Всеукраїнська фундація психолого- соціальної допомоги, підтримки та розвитку особистості, громад та спільнот «Ідентичність»
<b>Хаустова Тетяна</b>	кандидат технічних наук, здобувач ОС магістр спеціальності Психологія Рівненського державного гуманітарного університету
<b>Широких Анастасія</b>	доктор філософії за спеціальність «Психологія», доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

## З М І С Т

<b>Березюк Тетяна</b> Психологічні механізми мотивації персоналу організації в умовах кризи .....	<b>5</b>
<b>Бриль Марина, Назаревич Вікторія</b> Саморегуляція кольором у ситуації стресу: мистецька практика для викладача сфери мистецтва .....	<b>13</b>
<b>Вернік Олексій, Царук Інна, Швалб Юрій</b> Комп'ютерна адаптація техніки Ф. Хоппе у дослідженні рівня прагнень особистості.....	<b>26</b>
<b>Главінська Еліна</b> Типи батьківського ставлення до дітей та проблема адаптивних сімейних стосунків.....	<b>39</b>
<b>Гордійчук Катерина</b> Проблема девіантної поведінки підлітків у діяльності шкільного психолога .....	<b>47</b>
<b>Карпенко Зіновія</b> Нейрокогнітивні чинники терапії поезією воєнного часу.....	<b>55</b>
<b>Карповець Максим, Скляр Оксана</b> Ефективність перформативних та ігрових методик у психотерапії тривожності студентської молоді.....	<b>62</b>
<b>Клочек Лілія, Щирук Ірина</b> Психологічна допомога військовослужбовцям із посттравматичним стресовим розладом .....	<b>71</b>
<b>Коваль Вадим</b> Особливості психологічного супроводу у дитячому спорті .....	<b>79</b>
<b>Корчакова Наталія, Зіборов Людмила, Безлюдна Валентина</b> Стан емоційної напруги у сім'ях мобілізованих комбатантів.....	<b>86</b>
<b>Луцик Галина</b> Особистісні диспозиції майбутніх психологів як детермінанти готовності до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.....	<b>97</b>
<b>Мадяр Юрій, Стасюк Василь</b> Шляхи підвищення ефективності оцінювання морально-психологічного стану військовослужбовців Збройних Сил України.....	<b>105</b>
<b>Макаренко Наталя</b> Особливості функціонування когнітивної сфери у процесі дистанційного навчання .....	<b>113</b>
<b>Немировська Тетяна, Карповець Максим</b> Вплив арт-терапії на психоемоційний стан дружин військовослужбовців .....	<b>121</b>
<b>Немеш Олена</b> Психологічне здоров'я особистості під час війни.....	<b>131</b>
<b>Павелків Роман, Панащук Ігор</b> Формування відповідальності як ключової професійної якості сучасного педагога.....	<b>139</b>
<b>Павелків Віталій</b> Психологічний вплив волонтерської діяльності на особистісний розвиток молоді .....	<b>148</b>

<b>Пінська Олена, Калашнікова Ганна</b> Комуникативна компетентність особистості: дефінітивне поле проблеми у психологічному дискурсі.....	<b>157</b>
<b>Солоненко Олена, Розмирська Юлія</b> Концептуалізація поняття «тривалий травматичний стрес»: від переживання постійного насильства до тривалої травми війни.....	<b>167</b>
<b>Хаустова Тетяна, Павлюченко Марина, Ставицька Олена</b> Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб .....	<b>177</b>
<b>Широких Анастасія, Пантелеймонова Наталія</b> Психологічна підтримка військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом.....	<b>187</b>