

ISSN 2522-1876 (Print)  
ISSN 2663-4465 (Online)  
DOI 10.30970/PS.2024.22

**V I S N Y K**  
**OF THE LVIV**  
**UNIVERSITY**

**Series Psychological sciences**

**Issue 22**

*Published 4 issues per year*

Ivan Franko  
National University of Lviv

**В І С Н И К**  
**ЛЬВІВСЬКОГО**  
**УНІВЕРСИТЕТУ**

**Серія психологічні науки**

**Випуск 22**

*Виходить 4 рази на рік*

Львівський національний  
університет імені Івана Франка



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2024

---

---

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка  
Протокол № 75/12 від 17.12.2024

Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних наук (спеціальність: 053 «Психологія») відповідно до Наказу МОН України від 15.04.2021 № 420 (Додаток 3).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1877 від 30.05.2024 року.

У Віснику висвітлено теоретичні й емпіричні наукові розробки в різних галузях сучасної психології. Розглянуто аспекти розвитку та формування особистості на різних етапах онтогенезу. Проаналізовано актуальні проблеми в галузях соціальної, педагогічної, організаційної, клінічної психології та ін. Для науковців, викладачів, студентів, професійних психологів.

The Bulletin highlights a wide range of theoretical and empirical researches in different fields of modern psychology. Various aspects of personality development and formation are studied at different stages of ontogenesis. The bulletin presents analysis of topical issues in the field of social, educational, organizational, clinical psychology, etc. For scholars, teachers, students, professional psychologists.

**Головний редактор:** д-р психол. наук, проф. *Н. І. Жигайло*.

**Відповідальний секретар:** канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*.

**Члени редакційної колегії:** канд. філос. наук, проф. *С. Л. Грабовська*; д-р психол. наук, проф. *Р. В. Каламаж*; д-р психол. наук, доц. *О. Д. Литвиненко*; д-р психол. наук, проф., акад. НАПН України *С. Д. Максименко*; д-р психол. наук, доц. *І. І. Сняданко*; д-р габлітов. гуманіт. наук у галузі психології, проф. *А. Кобилярек*.

**Члени редакційної ради:** д-р психол. наук, проф. *К. О. Островська*; д-р філос. наук, проф. *Н. П. Гапон*; д-р психол. наук, доц. *О. І. Кононенко*; д-р психол. наук *С. Джакомуцці*.

**Editorial Board:**

*N. Zhyhaylo*, Professor – Editor-in-Chief, *K. Ostrovska*, Professor – Assistant Editor,  
*N. Hrebin* – Managing Editor.

**Відповідальний за випуск:**

канд. філос. наук, професор *С. Л. Грабовська*,  
канд. психол. наук *Н. В. Гребінь*

**Адреса редколегії:**

Львівський національний  
університет імені Івана Франка,  
філософський факультет,  
кафедра психології  
вул. Коперника, 3  
м. Львів, 79000, Україна  
тел.: +38 (095) 859 16 50

**Editorial office address:**

Ivan Franko National  
University of Lviv,  
Philosophy Faculty,  
Department of Psychology  
Kopernyka Str., 3  
Lviv, 79000, Ukraine  
tel.: +38 (095) 859 16 50

[www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua](http://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua)

Редактор І. Азанова

Технічний редактор А. Марєсва

---

Видавничий дім «Гельветика»  
(Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022)  
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
Тел. +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08  
E-mail: [mailbox@helvetica.ua](mailto:mailbox@helvetica.ua)

Підписано до друку: 18.12.2024.  
Формат 70x100/16  
Ум. друк. арк. 12,35.  
Тираж 100 прим. Зам. 1224/842

© Львівський національний  
університет імені Івана Франка, 2024

УДК 159.955

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>

## РУМІНАЦІЯ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ І ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЗВ'ЯЗКУ

**Марія Августюк**

*Національний університет «Острозька академія»,  
вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна, 35800  
e-mail: mariia.avgustiuk@oa.edu.ua*

У статті за допомогою теоретичного та порівняльного аналізу охарактеризовані основні науково-психологічні підходи до вивчення румінації та занепокоєння у взаємозв'язку з посттравматичним стресовим розладом. Румінація є неконтрольованим циклічним когнітивним процесом мислення, до складу якого входять повторювані або розумово персеверативні, настійні та пасивні думки, в основі яких – минулі негативні емоції та/або настрої чи події. Румінація є провісником стійкого посттравматичного стресового розладу, оскільки як неадаптивна копінг-стратегія є спробою зрозуміти причини та наслідки, а також пережити травмуючу подію та/або ситуацію. Занепокоєння тлумачать як орієнтовані на майбутнє та відносно неконтрольовані думки та образи, які перебувають під негативним впливом намагання мисленнево розв'язати потенційні проблеми. Характерними ознаками румінаційних і тривожних процесів у посттравматичному стресовому розладі є повторюваність, нав'язливість та часткова мимовільність думок. Необхідність дослідження основних теоретичних та методологічних аспектів цих понять зумовлена впливом неоднозначності їхньої ролі у сфері психосоціальної реабілітації військових, ветеранів та осіб, постраждалих внаслідок військових дій на території України. Аналіз наукової психологічної літератури показує, що румінація та занепокоєння в контексті посттравматичного стресового розладу слугують стратегіями уникнення з метою більш ефективної обробки травматичних спогадів. У довгостроковій перспективі уникнення призводить до повторного переживання травми та посилення негативних настроїв, що сприяють активації нав'язливих травматичних спогадів із циклічністю румінації та занепокоєння, а також розвитку або загостренню будь-яких супутніх діагнозів. Отримані результати продовжують розширювати проблемні аспекти дослідження чинників румінації у взаємозв'язку із занепокоєнням у контексті посттравматичного стресового розладу. За умови виникнення травматичних подразників необхідною є розробка нових процедур для контролю пізнання та діяльності учасників психосоціальної реабілітації.

*Ключові слова:* занепокоєння; повторюване негативне мислення; посттравматичний стресовий розлад; психосоціальна реабілітація; румінація.

**Постановка проблеми.** Румінація виступає циклічним когнітивним процесом мислення, який включає повторювані або розумово персеверативні, настійні, пасивні та сфокусовані на собі думки індивіда, в основі яких – минулі негативні емоції та/або настрої чи події [18; та ін.]. Ці думки неконтрольовано охоплюють свідомість з інтенцією перенаправлення поведінки та мислення на депресивні симптоми, а також на наслідки цих симптомів [15]. Як спосіб мислення, румінація є негативно валентним процесом [15; 9]. Занепокоєння тлумачать як орієнтовані на майбутнє думки та образи, які перебувають під негативним впливом намагання мисленнево розв'язати потенційні проблеми і є відносно неконтрольованими [18; та ін.]. Румінація та занепокоєння пов'язані з низкою психологічних розладів, зокрема депресією, генералізованим тривожним розладом, посттравматичним стресовим

розладом, обсесивно-компульсивним розладом, соціально-тривожним розладом тощо. Характерними ознаками румінаційних і тривожних процесів у цих розладах є повторюваність, нав'язливість та часткова мимовільність думок [14; та ін.].

**Метою статті** є аналіз теоретичного дослідження основних науково-психологічних підходів до вивчення румінації та занепокоєння у взаємозв'язку з посттравматичним стресовим розладом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідно до наукових припущень, румінація є провідником стійкого посттравматичного стресового розладу, виступаючи переважуючою та неадаптивною копінг-стратегією як спробою зрозуміти причини та наслідки і пережити травмуючу подію та/або ситуацію [14; та ін.]. Для пов'язаних із великим стресом травматичних подій характерні когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні складові, що впливають на можливий результат. Румінація може заважати ефективній і терапевтичній емоційній обробці події, що призводить до підтримки симптомів посттравматичного стресового розладу. Важливим механізмом, який пов'язаний із розвитком посттравматичних стресових симптомів, є концепція емоційної регуляції з основою на обізнаності, розумінні, сприйманні емоцій, контролі імпульсивної поведінки тощо [14; 10; 12; та ін.].

Як розумовий розлад, для якого характерні симптоми настирливого повторного переживання, уникнення, негативних змін у пізнанні та настроях, а також змін у збудженні та активності [12], румінація може включати рецидивне мислення, що передбачає пригадування, очікування, вирішення проблем та надання подіям сенсу [19; 6; та ін.]. Замість того, щоб зосереджувати увагу на фактичних, більш об'єктивних подіях травматичного досвіду, люди з клінічним діагнозом посттравматичного стресового розладу намагаються знайти відповіді на запитання «Чому...?» і «Що, якщо...?», помилково вважаючи це стратегією уникнення емоцій переживання, пов'язаних із травмою [14; 1].

Гіпотетично, румінація може сприяти уникненню внутрішніх подразників, таких як негативні почуття і травматичні спогади, а також зовнішніх подразників, які можуть нагадувати про травматичні події. Зокрема, доведено, що проблеми зі сном можуть бути опосередковано пов'язаними з румінацією, симптомами посттравматичного стресового розладу та депресією [2]. Наслідком уникнення зовнішніх подразників є повне уникнення соціальних взаємодій, навіть тих, які можуть мати позитивний вплив на настрій або світогляд [14; та ін.].

Розрізняють нав'язливі та травмо-орієнтовані симптоми посттравматичного стресового розладу. Нав'язливі симптоми включають повторювані нав'язливі та постійні спогади і жахіття, проблеми зі сном, а також тривалий дистрес як відповідь на натяжки, пов'язані з травмою. Травмо-орієнтована румінація виступає способом персеверативного розмірковування про травму та її наслідки. Спільним для румінації та повторного проживання травматичних подій є важкість здійснення контролю [13; та ін.].

Румінаційні думки про травму можуть виступати предикторами інтенсивності болю та змін настрою після отримання травми (зокрема спортивної), на основі чого виникає припущення, що румінаційні процеси, пов'язані з травмою, збільшують шанси виникнення негативного настрою. Тому доцільними є методики втручання з метою зменшення або заміни таких процесів тривожності та болю [22]. Емоційний вплив супротивних подій, таких як напад, бойові дії та стихійні лиха, може призвести не лише до негативних психологічних змін, але й до можливостей для позитивної трансформації (позитивних посттравматичних змін), відомої як посттравматичне зростання [20; та ін.]. Посттравматичне зростання може виникнути внаслідок негараздів, включаючи здібність вийти за межі попереднього психологічного функціонування. Ті, хто вижив,

демонструючи посттравматичне зростання, зазвичай повідомляють про більшу цінність життя, більшу особисту силу, покращення міжособистісних стосунків, нову життєву філософію та духовний розвиток [20; та ін.].

Емоційна регуляція передбачає гнучкість у використанні стратегій з метою керування інтенсивністю і тривалістю емоційних відповідей, необхідних для досягнення мети та ситуативних вимог. Ще однією умовою ефективності емоційної регуляції є готовність проживати негативні емоції під час життєво важливих подій. Використання неадаптивних стратегій емоційної регуляції тісно пов'язане з психопатологіями, зокрема, з розвитком посттравматичного стресового розладу. Виділяють три впливові стратегії у контексті посттравматичного стресового розладу: 1) румінація – когнітивна стратегія емоційної регуляції, що зосереджена на причинах і наслідках емоційних досвідів, і якій властивий рецидивний спосіб вирішення проблем; 2) придушення думки – підпорядкування думок і спогадів, у тому числі й неприємних та небажаних, із намаганням здійснювати їхній моніторинг для того, щоб упевнитись у дієвості придушення цих думок та спогадів; 3) досвідчене уникнення – стратегія уникнення, яку контролюють зовнішні або внутрішні емоційні стимули, і до складу якої входять когнітивне уникнення (намагання не думати про подію або не раціоналізувати її), емоційне уникнення (намагання уникати пов'язані з травмою почуття (наприклад, злість або гнів), і поведінкове уникнення (намагання уникати відвідування місць та людей, які нагадують про травматичну подію) [13; та ін.]. Незважаючи на те, що уникнення дає тимчасове полегшення, у довгостроковій перспективі воно призводить до повторного переживання травми та посилення негативних настроїв [14; та ін.]. Негативні емоції, викликані румінацією, посилюють нав'язливі травматичні спогади, утворюючи циклічність румінацій, а також сприяють розвитку або загостренню будь-яких супутніх діагнозів [14; та ін.]. Відповідно до цього, необхідною є розробка нових процедур для контролю пізнання та діяльності за умови виникнення травматичних подразників.

Труднощі обробки спогадів після несприятливих подій можуть призвести до посттравматичного стресу, що проявляється у постраждалих, які відчувають поведінку уникнення, нав'язливі думки, підвищене збудження та негативні зміни в когнітивних функціях та/або настроях, що тривають понад один місяць. Згідно з когнітивними інтерпретаціями, симптоми виникають через загрозливе оцінювання подій, зміни у функціонуванні пам'яті, негативні когнітивні уявлення або попередні переконання [3].

Модель когнітивного розвитку та стресу «Cognitive Growth and Stress Model» спрощує складні взаємозв'язки між когнітивними чинниками, відповідальними за зростання та дистрес. Існує невелика кількість досліджень взаємозв'язків між румінацією та уявним контролем, хоча румінація може мати місце навіть за відсутності контролю. На рівні припущення, що менше люди відчувають контроль над поточними та майбутніми подіями, то більше вони схильні до румінаційного мислення, і навпаки. Цей процес викликає симптоми посттравматичного стресу, а також навмисні спроби зрозуміти значення тієї чи тієї несприятливої події [20; та ін.].

Процеси, що лежать в основі посттравматичного стресового розладу, описані в моделях позитивних змін [8; та ін.], найвідомішою з яких є трансформаційна модель [20], у якій зростання виникає через когнітивні спроби примирити зруйновані переконання щодо керованості та передбачуваності світу. Цінність цих життєвих наративів полягає у забезпеченні основ для розуміння сенсу подій. Когнітивна обробка інформації, яка керує початковим дистресом, може перетворитися на концентровані зусилля, що призводять до посттравматичного зростання. Це можна пояснити тим, що важливі події є результатом серйозних труднощів контролю за сприйманням, які змушують людину зосереджуватися на негативних аспектах свого життя [16; 4; 7; та ін.].

Виділяють три групи позитивних змін, які знаменують посттравматичне зростання. Це 1) вище почуття власної гідності, ефективності та вища впевненість у собі та у здібностях справлятися з проблемами, 2) відкритість до нових можливостей, постановки цілей і пошуку ресурсів чутливості та емпатії до інших, а також 3) зменшення зосередження уваги на невеликих, повсякденних подіях і неважливих життєвих питаннях, які раніше вважали важливими [16; 4; 7; та ін.].

Метакогнітивна модель посттравматичного стресового розладу пояснює задіяні процеси у підтримці розладу. Відповідно до моделі, метакогніцію відносять до практичного пізнання, до складу якого залучені процеси оцінювання, контролю та моніторингу мислення. Після контролю проміжних змінних виникає переконання щодо передбачуваної пам'яті про травму в розповіді про травму із значною часткою дисперсії в посттравматичних симптомах стресу [17; 24; 5; та ін.]. Метакогнітивні компоненти, румінаційні відповіді, когнітивно-уважний синдром і мета-занепокоєння мають значні відмінності з непостраждалими від посттравматичного стресового розладу і нетравмованими. Виявлено, що метакогнітивні компоненти є більш руйнівними для пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом, ніж для інших контрольних груп [17; 24; 5; та ін.].

Виділяють так звану «зцілюючу» метафору, щоб пояснити, як наші попередні намагання вирішити проблему можуть запобігти одужанню. Одужання від ментальної травми схоже на одужання від фізичних ран і має тенденцію до самоцілення. Емоційна рана затягнеться швидше й ефективніше, якщо ми дозволимо їй це зробити самотужки, на відміну від постійного та непродуктивного втручання (румінуючи, непокоячись, намагаючись уникати певних думок та зосереджуючи увагу на можливих небезпеках) [17; та ін.].

Сприятливий вплив можуть мати техніки: 1) відстороненої уважності та відкладення занепокоєння та румінації, якщо узагальнені до всіх інших стресових думок та процесів персеверативного мислення; 2) намагання усунення інших нефункціональних способів вирішення, таких як уникнення ситуацій та місць тощо, що можуть провокувати виникнення травм, зловживання алкогольними та наркотичними речовинами тощо з метою зменшення тривожності; 3) стратегії модифікації уваги для зменшення гіперпильності, що у випадку небезпеки передбачають зосередження уваги на стратегіях внутрішніх і зовнішніх підказок [17; та ін.].

Когнітивно-уважний синдром є компонентом моделі метапізнання, що її активація є основним чинником виникнення посттравматичного стресового розладу. Складовими синдрому є занепокоєння, розмірковування та моніторинг загроз. Дослідження показують, що як занепокоєння, так і румінація, які є двома компонентами когнітивно-уважного синдрому, відіграють посередницьку роль між позитивними та негативними метакогнітивними переконаннями та посттравматичними симптомами стресу. Індивіди є занепокоєні процесом самовиправлення, що пов'язаний із адаптацією та відновленням від психологічних та емоційних наслідків травми.

Для кожного зі способів вирішення проблем при когнітивно-уважному синдромі – придушення думок, румінація, занепокоєння і вибіркова увага до потенційних причин – можна поставити запитання про 1) позитивні метакогніції («Яка користь від звернення уваги на всі можливі небезпеки? Що найгірше, що може статися, якщо Ви не придушите свої думки?») і 2) негативні метакогніції («Що в цьому такого жахливого, що доводиться так часто думати? Чи не могли б Ви робити це не так часто? Наскільки великою була б Ваша проблема, якби Ви знали, що можете контролювати розмірковування?»). Необхідною є розробка нових процедур (метакогніцій) для контролю пізнання та діяльності в майбутньому досвіді та зіткнення з травматичними подразниками [17; 24; 5; та ін.].

Завдяки високому рівню аверсивних внутрішніх переживань, пов'язаних із посттравматичним стресовим розладом, через занепокоєння відбувається уникання емоцій, адже мотивація непокоїтись безпосередньо пов'язана з інтенсивністю аверсивних внутрішніх переживань та/або емоційної дисрегуляції [11; 21; 14; та ін.]. У пацієнтів із діагностованим посттравматичним стресовим розладом занепокоєння посилює увагу до передбачуваної загрози, водночас зменшуючи необхідні для обробки травматичних подій когнітивні ресурси, що може ускладнити почуття ремісії симптомів з часом. Підвищена увага до передбачуваної загрози призводить до так званого «замкнутого кола», оскільки сприяє подальшому упередженню уваги до негативних стимулів або передбачуваних екологічних загроз, що призводить до ще більш частого і тривалого занепокоєння. Процес занепокоєння при посттравматичному стресовому розладі пов'язаний із нетерпимістю до невизначеності. Крім того, мета занепокоєння при посттравматичному стресовому розладі не зосереджена на зменшенні негативних емоцій, а радше на сприянні підтримки постійного емоційного стану, навіть якщо цей стан неприємний [14; та ін.].

**Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Таким чином, у контексті посттравматичного стресового розладу румінація та занепокоєння слугують стратегіями уникнення, маючи на меті більш ефективну обробку травматичних спогадів. Незважаючи на те, що уникнення дає тимчасове полегшення, у довгостроковій перспективі воно призводить до повторного переживання травми та посилення негативних настроїв, що, у свою чергу, активують нав'язливі травматичні спогади, утворюючи циклічність румінації та занепокоєння, а також сприяють розвитку або загостренню будь-яких супутніх діагнозів. За умови виникнення травматичних подразників необхідною є розробка нових процедур для контролю пізнання та діяльності учасників психосоціальної реабілітації.

### Список використаної літератури

1. Arendt I.-M. T. P., Riisager L. H. G., Larsen J. E., Christiansen T. B., Moeller S. B. Distinguishing between rumination and intrusive memories in PTSD using a wearable self-tracking instrument: A proof-of-concept case study. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2021. Vol. 14. No. 15. 21 p.
2. Borders A., Rothman D. J., McAndrew L. M. Sleep problems may mediate associations between rumination and PTSD and depressive symptoms among OIF/OEF veterans. *Psychological Trauma*, 2015. Vol. 7. No. 1. P. 76–84.
3. Brewin C. R., Holmes E. A. Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 2003. Vol. 23. P. 339–376.
4. Brooks M., Graham-Kevan N., Lowe M., Robinson S. Rumination, centrality and control as predictors of posttraumatic growth and distress: The Cognitive Growth and Stress Model. *Br J Clin Psychol*, 2017. Vol. 56. P. 286–302.
5. Buyukoksuz E., Giray G. Metacognitive therapy in post-traumatic stress disorder: A meta-analysis. *Dusunen Adam J. Psychiatr. Neurol. Sci.*, 2024. Vol. 37. 10 p.
6. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Triplett K. N., Vishnevsky T., Lindstrom C. M. Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2011. Vol. 24. No. 2. P. 137–156.
7. Greene T. C. Pathways to coping with extreme events: A study of the relation between cognitive flexibility and four types of rumination : Dissertation. Charlotte, 2019. 48 p.
8. Joseph S., Linley P. A. (Eds.). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. 2008. Hoboken, NJ.
9. Kim J.-H., Piao Y., Kim W.-S., Park J.-J., Kang N.-I., Lee K.-H., Chung Y.-C. The development of the brooding scale. *Psychiatry Investigation*, 2019. Vol. 16. No. 6. P. 443–449.
10. Li D.-J., Chudzicka-Czupala A., Paliga M., Hapon N., Karamushka L., Żywioltek-Szeja M., McIntyre R. S., Chiang S.-K., Chen Y.-L., Yen C.-F., Chun Man R. H. Rumination about

- the Russo-Ukrainian War and its related factors among individuals in Poland and Ukraine. *Kaohsiung J Med Sci.*, 2023. Vol. 39. P. 943–953.
11. Marx B. P., Sloan D. M. The role of emotion in the psychological functioning of adult survivors of childhood sexual abuse. *Behavior Therapy*, 2002. Vol. 33. No. 4. P. 563–577.
  12. Miethе S., Wigger J., Wartemann A., Fuchs F. O., Trautmann S. Posttraumatic stress symptoms and its association with rumination, thought suppression and experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2023. Vol. 45. P. 480–495.
  13. Moulds M. L., Bisby M. A., Wild J., Bryant R. A. Rumination in Posttraumatic Stress Disorder: A systematic review. *Clin Psychol Rev.*, 2020. 51 p.
  14. Naman K. Worry and rumination: A rationale for a transdiagnostic approach to treatment. *Theses and Dissertations*, 2018. 101 p.
  15. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 1991. Vol. 100. No. 4. P. 569–582.
  16. Ogińska-Bulik N. The role of rumination in the occurrence of positive effects of experienced traumatic events. *Health Psychology Report*, 2016. Vol. 4. No. 4. P. 321–331.
  17. Simons M., Kursawe A.-L. Metacognitive Therapy for Posttraumatic Stress Disorder in youth: A feasibility study. *Frontiers of Psychology*, 2019. Vol. 10. Article 264. P. 1–7.
  18. Stout Z. E., Fletcher S., Sanderson W. C., Van Dam N. T. Development and validation of the Repetitive Negative Thoughts Questionnaire (RNTQ). 2022. 1–62 p.
  19. Taku K., Cann A., Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress & Coping*, 2009. Vol. 22. No. 2. P. 129–136.
  20. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15. No. 1. P. 1–18.
  21. Tull M. T., Hahn K. S., Evans S. D., Salters-Pedneault K., Gratz K. L. Examining the role of emotional avoidance in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 2011. Vol. 40. No. 1. P. 5–14.
  22. Vargas Moreno E., López-López A., González Gutiérrez J. L., Matías Pompa B., Alonso Fernández M. The predictive role of rumination and trait mindfulness in pain and negative mood after a sport injury: A longitudinal study. *Rev Soc Esp Dolor*, 2017. Vol. 24. No. 3. P. 125–131.
  23. Wells A. Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2008. Vol. 36. No. 6. P. 651–658.
  24. Zarghami M., Rajeh Y. N., Alipour A., Yahyavi S. T., Sadeghi H. The relationship between metacognition, meta-worry, rumination, and cognitive-attentional syndrome in Iranian combat veterans with post-traumatic stress disorder. *Shiraz E-Med J.*, 2022. Vol. 23. No. 6. 1–6 p.



## **RUMINATION AND WORRY IN THE CONTEXT OF PTSD: SOME ESSENTIAL ASPECTS OF THE RELATIONSHIP**

**Mariia Avhustiuk**

*The National University of Ostroh Academy,  
2, Seminarska Str., Ostroh, Ukraine, 35800  
e-mail: mariia.avhustiuk@oa.edu.ua*

The paper, with the help of theoretical and comparative analysis, characterizes the main scientific and psychological approaches to the study of rumination and worry in the context of post-traumatic stress disorder. Rumination is an uncontrolled cyclical cognitive thinking process, which includes repetitive or mentally perseverative, insistent and passive thoughts based on past negative emotions and/or moods or events. Rumination is a predictor of persistent post-traumatic stress disorder because, as a maladaptive coping strategy, rumination is an attempt to understand the causes and consequences of and relive a traumatic event and/or situation. Worry is defined as future-oriented and relatively uncontrollable thoughts and images that are negatively influenced by attempts to mentally resolve potential problems. Characteristic features of ruminative and worrying processes in post-traumatic stress disorder are repetitiveness, obsessiveness and partial involuntary thoughts. The need to study the main theoretical and methodological aspects of these concepts is due to the influence of the ambiguity of their role in the field of psychosocial rehabilitation of military personnel, veterans and persons injured as a result of military operations on the territory of Ukraine. An analysis of scientific psychological literature shows that rumination and worry in the context of post-traumatic stress disorder serve as avoidance strategies for more effective processing of traumatic memories. In the long term, avoidance leads to re-experiencing the trauma and increasing negative moods, which contribute to the activation of intrusive traumatic memories with cycles of rumination and worry, and the development or exacerbation of any co-morbid diagnoses. The obtained results continue to expand the problematic aspects of the study of the factors of rumination and worry in the context of post-traumatic stress disorder. Given the occurrence of traumatic stimuli, it is necessary to develop new procedures to control the cognition and activity of psychosocial rehabilitation participants.

*Key words:* worry; repetitive negative thinking; post-traumatic stress disorder; psychosocial rehabilitation; rumination.

УДК 159.922/.923-057.87-029:82-7:159.942  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.2>

## СХИЛЬНІСТЬ ДО ПЕВНИХ СТИЛІВ ГУМОРУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ

**Вікторія Гавришко**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: vitahavryshko@gmail.com*

**Наталія Гребінь**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Вивчення зв'язку стилів гумору з індивідуальними особливостями темпераменту та характеру в осіб студентського віку допоможе глибше зрозуміти, як гумор може слугувати інструментом для налагодження міжособистісних зв'язків, підтримки психологічної стабільності, а також засобом подолання життєвих труднощів. Різні психологічні парадигми так чи інакше досліджували питання гумору як інструменту самозаспокоєння та самопідтримки й наголошували на важливості використання його в повсякденні.

Метою статті є виявити особливості гумору в молоді з певними індивідуально-типологічними властивостями. Основною проблемою є визначення, як особливості темпераменту та характеру впливають на перевагу того чи іншого стилю гумору, зокрема афіліативного, самопідтримувального, агресивного та самознищувального. Вирішення цього завдання дозволить розширити знання про гумор як психологічний феномен та сприятиме розвитку методів його цілеспрямованого використання для соціальної адаптації.

У дослідженні використано теоретичні методи (аналіз та синтез наукової літератури), емпіричні методи (письмове опитування за допомогою стандартизованих методик та анкетування за допомогою авторської анкети) та математи-ко-статистичні (описова статистика, кластерний аналіз, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз). Група досліджуваних складалася з 84 осіб студентського віку (17–25 років) різних гендерів.

Дослідження показало, що індивідуально-типологічні особливості, такі як екстраверсія, інтроверсія, акцентуації характеру, значно впливають на перевагу певних стилів гумору. Наприклад, екстравертовані особистості частіше віддають перевагу афіліативному стилю. Результати роботи підкреслюють важливість урахування індивідуально-типологічних особливостей при дослідженні гумору. Дослідження відкриває нові перспективи для розвитку психологічних практик, які спрямовані на розвиток здорового гумору як засобу підтримки психічного здоров'я та гармонізації соціальних взаємин.

*Ключові слова:* гумор, стилі гумору, індивідуально-типологічні особливості, темперамент, характер, статистичний аналіз.

**Постановка проблеми.** Гумор присутній у житті кожної людини. Починаючи від побутових розмов, комедійних сцен та сюжетів у творах, з якими стикаються з дитинства, протягуючи в молодість через перегляд розважальних шоу, приємні компанії й закінчуючи жартами, що допомагають змиритися з неминучістю кінця життя, присутніми в старості. Він переслідує людей на кожному етапі їхнього становлення й супроводжує як у найщасливіші, так і в найскрутніші моменти існування.

Дослідження гумору залежно від індивідуально-типологічних особливостей допоможе зрозуміти, як базові особистісні характеристики визначають, яким стилем буде послуговуватися людина й, за потреби, корегувати, адже він може бути використаний з метою приниження інших чи власної персони, що може негативно вплинути на стосунки з іншими чи на самосприйняття, якщо занадто часто використовувати.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Поширеність феномену гумору робить його об'єктом вивчення для багатьох наук, серед яких є психологія, лінгвістика, культурологія, політологія, маркетинг та багато інших. Серед психологів, вивченням гумору займалися такі визначні постаті, як Р. Мартін, який зробив чи не найвагоміший вклад у розвиток психологічних досліджень гумору, З. Фройд, В. Франкл, М. Селігман, М. Чиксентмігаї, Н. Пак, К. Петерсон, Ю. Льюїс, М. Кліманська та багато інших.

Р. Мартін описував гумор як «широке багатогранне поняття, що репрезентує все, що люди вважають смішним і таким, що змушує їх сміятися, так само як психічні процеси, задіяні як у створенні, так і сприйнятті такого неймовірного подразника, а також емоційна відповідь веселости, що задіяна в насолоді ним» [8, с. 3]. М. Селігман та К. Петерсон вважали, що гумор є однією зі сходинок до трансценденції [10, с. 517, с. 583], що, за їхнім визначенням є «сильною стороною, що налагоджує зв'язки з більшим світом і надає значення» [10, с. 30], тобто він є одним із ключів до розуміння довкілля й набуття сенсів для життя й існування.

З. Фройд писав, що «гумор – це засіб отримання насолоди попри виснажливі афекти, що суперечать їй; він діє як замітник утворенню цих афектів, ставить себе на їхнє місце» [6, с. 192]. Тобто, на його думку, гумор за своєю природою є тим, що підтримує людину тоді, коли обставини змушують її занепасти духом, тим самим ставить себе на місце виснажливих впливів на людину, щоб вона не зосереджувалася на негативному, а мала змогу допомогти собі.

Також Р. Мартін виділяє 4 стилі гумору: афіліативний, самопідтримувальний, агресивний та самознищуючий.

*Афіліативний гумор* – це гумор, який людина використовує для соціалізації з іншими. Він використовується для встановлення та підтримки міжособистісних відносин, пов'язаний з екстраверсією, оптимізмом, добродушністю, самоприйняттям і самоцінністю, як показниками загальної задоволеності якістю життя, успішністю в підтримці міжособистісних відносин, перевагою позитивних емоцій та гарного настрою в цілому [1, с. 49]. Самопідтримувальний гумор – це гумор, спрямований на те, щоб підтримувати людину в складних обставинах, не дати занепасти духом, підтримувати жагу боротися й надалі. Агресивний гумор – це гумор, спрямований на інших; він містить агресивний компонент, включає сарказм, може використовуватися в цілях маніпулювання. Цей стиль гумору пов'язують з ворожістю, агресією, гнівом [1, с. 49]. *Самознищуючий гумор* – це гумор, що людина використовує для того, аби принизити себе в очах інших задля афіліації з оточуючими [4, с. 506].

Не існує єдиного погляду на гумор навіть у межах однієї лише психології. Позитивна психологія, наприклад, розглядає його як одного із ключових компонентів благополуччя особистості. М. Чиксентмігаї вважав, що гумор дозволяв зосередитися на тому, що відбувається в моменті, отримувати задоволення та забувати про труднощі, бороти страхи та тривоги [3]. У позитивній психології гумор вважається однією з сильних сторін характеру [10, с. 30] не лише через те, що вона має багато позитивних сторін, а й через те, що вона не має негативних [4, с. 506]. Як уже було згадано раніше, гумор належить до трансценденції, оскільки налагоджує зв'язок із довкіллям, даруючи людям посмішки та гарний настрій.

Якщо звернути погляд на психодинамічну парадигму, то можна зазначити З. Фрейда, який описував гумор як явище, тісно пов'язане з несвідомим, оскільки жарти часто базуються на табуйованих темах [7]. Він вважав гумор одною з форм опору, оскільки він може допомогти уникнути неприємних тем [8], а також захистити его від травм зовнішнього світу [6]. Інші представники та представниці різних течій психодинамічної парадигми розглядали гумор як складний феномен, що має зв'язок з несвідомими процесами та може використовуватися для захисту, самоствердження та подолання психологічних проблем.

В. Франкл, засновник екзистенційного напрямку, значну увагу приділяв гумору як важливий елемент для знаходження сенсу життя. Він стверджує, що гумор – це потужний інструмент, який може допомогти людям впоратися з екзистенційними проблемами, такими як смерть, свобода, відповідальність, сенс життя. Позитивний погляд на обставини та пошук джерел комічного відкривав інший кут зору на ситуацію, що допомагав ув'язненим концтаборів, у яких перебував учений, знаходити сенс та чекати порятунку. Також він вважав гумор засобом збереження людської гідності [2].

Якщо підсумувати погляди трьох описаних концепцій, можна помітити виділену спільну функцію гумору. Кожен підхід оглядає заспокійливу функцію гумору. Кожен із описаних авторів досліджував те, як гумор допомагає підтримувати задовільне почуття, долати тривогу та по-новому дивитися на обставини.

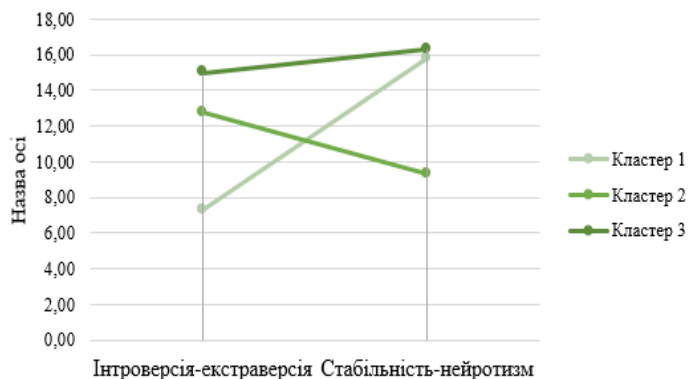
Якщо підсумовувати про гумор, то це психічний процес, що виконує багато корисних функцій для людини, як-от соціалізація та додання страхів, однак може бути й засобом для висміювання та приниження. У нього багато форм та безліч способів застосування, кожна людина може оперувати ним по-різному та по-різному сприймати, що робить його відкритим для дослідження різними науками та напрямками цих наук.

**Мета статті.** Виявити особливості гумору в молоді з певними індивідуально-типологічними властивостями.

**Виклад основного матеріалу.** Досліджувалася студентська молодь віком 17–25 років різних гендерів. Серед 83-ох опитаних, осіб із віком 17–19 років було найбільше: 38 осіб, осіб із віком 20–22 роки було 34 особи, а осіб із віком 23–25 років було 11 осіб. Серед них розподіл за гендером відбувся таким чином: 55 осіб серед досліджуваних – жінки, 25 – чоловіки, а 3 – небінарні особи.

В емпіричному дослідженні були використані такі методики: опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, опитувальник Г. Айзенка ЕРІ на визначення типу темпераменту, опитувальник Г. Шмішека, К. Леонгарда на акцентуації особистості, короткий п'ятифакторний опитувальник ТІРІ (в адаптації М. Кліманської та І. Галецької), а також анкетування із запитаннями, що стосуються різних сфер комічного.

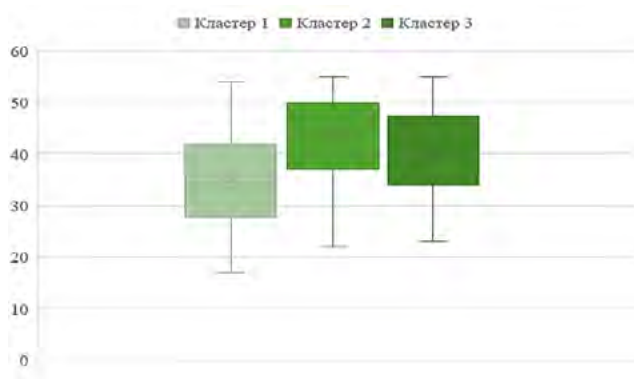
Для того, аби виокремити групи досліджуваних з різними індивідуально-типологічними особливостями, було проведено процедуру кластеризації. За методом к-середніх було проведено кластеризацію з урахуванням шкал інтроверсії-екстраверсії та стабільності-нейротизму з методики Г. Айзенка на визначення типу темпераменту, досліджуваних поділили на 3 кластери (рис. 1). До першого кластеру ввійшов 31 досліджуваний, для цих осіб характерні низькі показники шкали інтроверсії-екстраверсії ( $M=7,29$ ), та високі показники шкали стабільності-нейротизму ( $M=15,8$ ), через що цей кластер було названо меланхоліками. До другого кластеру ввійшло 28 досліджуваних. Для них характерні середні показники шкали інтроверсії-екстраверсії ( $M=12,78$ ) та середні показники шкали стабільності-нейротизму ( $M=9,32$ ). Оскільки у цієї групи немає яскраво виражених проявів жодного з типів, то цей кластер називатиметься змішаним. До останнього, третього, кластеру ввійшло 24 досліджуваних. Для них характерні високі показники шкали інтровер-



**Рис. 1.** Поділ досліджуваних на групи на основі темпераменту за допомогою кластерного аналізу

сії-екстраверсії ( $M=15$ ) та високі показники шкали стабільності-нейротизму ( $M=16,29$ ), через що цей кластер було названо холериками.

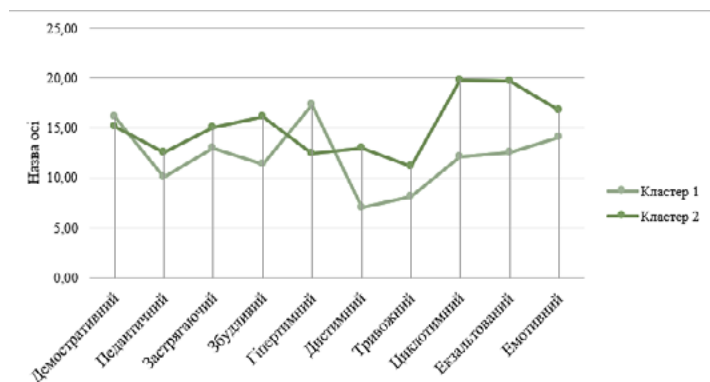
Для порівняльного аналізу за кластерами був використаний непараметричний критерій Крескела – Волліса для кількох незалежних груп. Обрахунок показав, що в шкалі афіліятивного гумору методики Р. Мартіна є статистично значущі відмінності між першою та другою групою, а також першою та третьою (рис. 2).



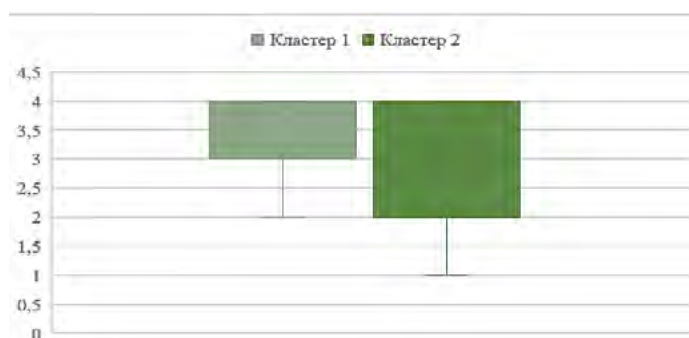
**Рис. 2.** Порівняльна діаграма розмаху за шкалою афіліятивного гумору між підгрупами досліджуваних, поділених за типом темпераменту

Кластер меланхоліків найменше схильний до використання афіліятивного гумору, а досліджувані з інших двох кластерів значно більше схильні до його застосування. Пояснити це можна тим, що в кластері меланхоліків найяскравіше виражена інтроверсія, яка виявляється у зосередженні на внутрішньому світі індивіда, а не налагодженні зв'язків із зовнішнім, а мета афіліятивного гумору виявляється в тому, щоб налагодити суспільні взаємини з іншими. Тому кластер меланхоліків контрастує з екстравертованим кластером холериків та радше екстравертованого змішаного кластеру, для яких орієнтація іде на зовнішній світ, людські інтеракції та контакти.

Окрім цього, також методами деревовидної кластеризації та k-середніх досліджуваних було поділено на дві групи за опитувальником К. Леонгарда (рис. 3).



**Рис. 3.** Поділ досліджуваних на групи на основі акцентуації особистості за допомогою кластерного аналізу

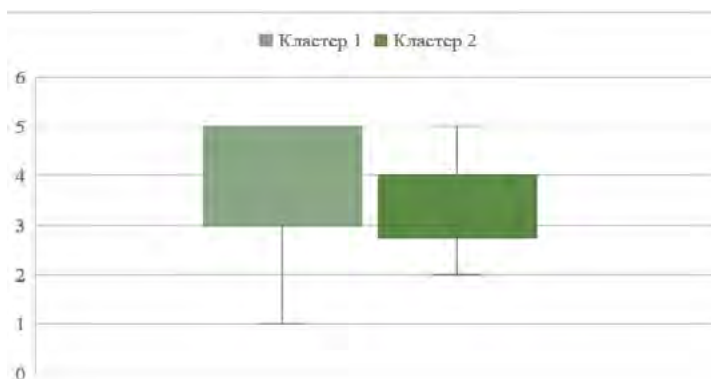


**Рис. 4.** Порівняльна діаграма розмаху між підгрупами досліджуваних, поділених за акцентуаціями (питання 1)

У першому кластері найвищі показники належать шкалам демонстративної та гіпертимної акцентуації, тож ця група буде мати відповідну назву – демонстративно-гіпертимна. Для досліджуваних з цієї підгрупи характерні комунікабельність та потреба в увазі. У другому кластері найвищі бали належать шкалам циклотимної та екзальтованої акцентуації, тож назва групи також буде відповідною – циклотимно-екзальтована. У досліджуваних із цього кластеру висока збудливість та емоційність, їхні стани швидко змінюються між собою, а емоційні вияви яскраві та бурхливі. Досліджуваних надалі порівнювали за цими кластерами за стилями гумору та авторськими запитаннями за допомогою непараметричного критерію Манна-Вітні. На рисунку 4 зображено порівняльну діаграму розмаху між підгрупами досліджуваних за запитанням «Чи подобається Вам, коли інші розповідають анекдоти?».

Досліджувані з демонстративно-гіпертимного кластеру мають вищі показники прихильності до анекдотів від інших, ніж представники циклотимно-екзальтованого кластеру. Пояснити це можна тим, що представники демонстративно-гіпертимного кластеру

більш комунікабельні та привітні, вони більше схильні до взаємодій з іншими, а анекдоти це гарний спосіб «розрядити обстановку», зробити напружену атмосферу більш невимушеною та налагодити контакт із тими, хто поділяє таке ж почуття гумору. Можна припустити, що досліджуваним з циклотимно-екзальтованого кластеру менше подобаються анекдоти через те, що вони можуть більше «приймати їх до серця» та емоційніше реагувати на анекдоти.



**Рис. 5. Порівняльна діаграма розмаху між підгрупами досліджуваних, поділених за кластерним аналізом за акцентуаціями (питання 2)**

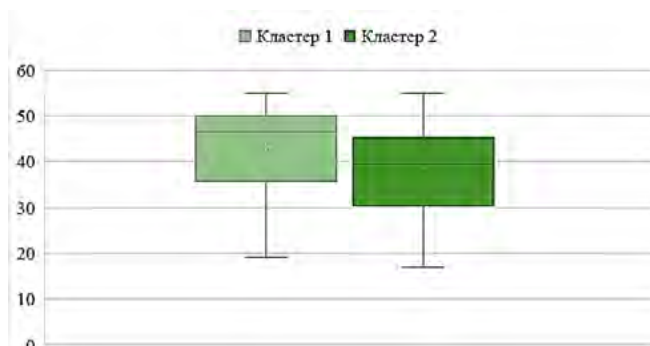
На рисунку 5 зображено порівняльну діаграму розмаху між підгрупами досліджуваних за запитанням «Оцініть, наскільки часто Вас можуть розсмішити жарти про секс».

Результати показують, що досліджуваних демонстративно-гіпертимного кластеру значно частіше смішать жарти про секс. Пов'язано це може бути із тим, що тематика сексу є табуованою в суспільстві, а жарти на цю тему вважаються провокативними та «ризикованими», через що жарти на цю тему часто можуть викликати відчуття певної близькості між тими, хто їх чує та розповідає, через що особам демонстративно-гіпертимного кластеру можуть вони більше подобатися. А в досліджуваних циклотимно-екзальтованого кластеру жарти на табуовану тему можуть викликати тривогу та дискомфорт через що вони не надто їх веселять.

На рисунку 6 зображено порівняльну діаграму розмаху між підгрупами досліджуваних за шкалою афіліятивного гумору опитувальника Р. Мартіна. У демонстративно-гіпертимному кластері вищі показники афіліятивного гумору, ніж у циклотимно-екзальтованому кластері. Афіліятивний гумор слугує засобом соціалізації та налагодження міжособистісних стосунків, тож для кластеру, у якому превалує комунікабельність та привітність, пріоритетним буде використання афіліятивного гумору.

Для подальшого аналізу був застосований кореляційний аналіз за непараметричним критерієм Спірмана  $p\text{-level} \leq 0,05$ .

З питанням «Чи подобається Вам, коли інші розповідають анекдоти?» були виявлені такі статистично значимі зв'язки: прямий із відкритістю до нового досвіду ( $r=0,325$ ) та прямий із гіпертимним типом акцентуації особистості ( $r=0,326$ ) (рис. 8). Тобто, чим більше особа має виражену гіпертимну акцентуацію та чим більше відкрита до нового досвіду, тим більше їй подобається, коли хтось розповідає анекдоти. Пояснити це можна тим, що, коли особа чує анекдот, вона має бути відкритою для нового, адже анекдоти зазвичай



**Рис. 6. Порівняльна діаграма розмаху між підгрупами досліджуваних, поділених за кластерним аналізом за акцентуаціями (афіліативний гумор)**

зачіпають різноманітні явища, групи людей чи події (катастрофи, інші національності, дивні каламбури тощо), сприйняття яких вимагає готовності чути та дізнаватися нове. Як і було згадано раніше, представники гіпертичного типу комунікабельні та дружелюбні, а анекдоти можуть бути інструментом налагодження комунікації, тож кореляція, ймовірно, відбулася через те, що гіпертичні особи шукають різних способів налагодження комунікації.



**Рис. 7. Кореляційна плеяда для запитань про анекдоти та «чорний» гумор**

Між запитанням «Оцініть, наскільки комфортно Вам, коли оточуючі жартують з використанням "чорного" гумору» та педантичною акцентуацією особистості була виявлена обернена кореляція ( $r = -0,369$ ) (рис. 7). Тобто, чим більше в особи акцентуований педантичний тип, тим їй менш комфортно чути «чорні» жарти. Пов'язано це може бути з тим, що педантичні особи сумлінні та дотримуються правил та соціальних норм, а «чорний» гумор зачіпає теми, які табуовані в суспільстві, тож педантичним особам менш приємно їх чути.

З запитанням «Оцініть, наскільки часто Ви відвідуєте стендап-шоу або дивитесь стендапи в мережі» була виявлена обернена кореляція з тривожним типом акцентуації особистості ( $r = -0,314$ ) (рис. 9). Тобто, чим більше в особи виявлений тривожний тип



акцентуації, тим менше вона схильна до того, аби відвідувати стендапи чи переглядати їх у мережі. Можна припустити, що тривожні індивіди уникають саме походів на стендапи, а не перегляд їх у мережі. Пов'язано це може бути із «традицією» стендаперів часто звертатися до глядачів, обирати одну людину з зали й взаємодіяти з нею особисто, а тривожні люди часто уникають соціальних інтеракцій, адже бояться зганьбитися, а стендапери часто можуть «перегинати палку» у своїх жартах про людей із зали, тож тривожні люди уникають подібних заходів.



Рис. 8. Кореляційна плеяда для запитань про жарти про секс та відвідування стендап-шоу

З запитанням «Оцініть, наскільки часто Вас можуть розсмішити жарти про секс» було виявлено три кореляції: пряма кореляція з гіпертимним типом акцентуації особистості ( $r=0,318$ ), обернена кореляція з дистимним типом акцентуації особистості ( $r=-0,302$ ) та пряма кореляція з екстраверсією як однією з п'яти великих рис ( $r=0,335$ ) (рис. 8). Тобто, чим більше особа екстравертована та чим більше в неї виявлена гіпертимна акцентуація, тим більше їй подобаються жарти про секс, а чим більше в особи виражена дистимна акцентуація, тим вони їй подобаються менше. Як було згадано в порівняльному аналізі двох кластерів за акцентуаціями особистості, провокативна природа жартів про секс може створювати середовище, де люди почуваються ближчими, адже табуовані в суспільстві теми сприймаються легше в межах цього оточення, що дає змогу з більшою легкістю почати розмову про те, що цікавить, адже осуду має бути значно менше. Саме тому гіпертимним та екстравертним особам може подобатися гумор про секс, адже вони люблять спілкування з іншими та налагодження зв'язку. А от дистимні особи замкнені в собі та усамітнені. Можна припустити, що це «скидання» табу та зближення, до якого призводять жарти про секс, є некомфортним для дистимних осіб, адже близькість з іншими людьми відштовхує їх.

З афіліятивним стилем гумору було виявлено 5 кореляцій: пряма кореляція з гіпертимним типом акцентуації особистості ( $r=0,559$ ), обернена кореляція з дистимним типом акцентуації особистості ( $r=-0,416$ ), пряма кореляція з екстраверсією як рисою «Великої п'ятірки» ( $r=0,414$ ) та екстраверсією як Айзенківським виміром темпераменту ( $r=0,394$ ) та пряма кореляція з відкритістю до нового досвіду ( $r=0,471$ ) (рис. 10). Тобто, чим більше людина екстравертована та відкрита до нового досвіду, та чим більше в особи виявлена гіпертимна акцентуація, тим більше вона схильна до афіліятивного стилю гумору, а чим

більше виявлена дистимна акцентуація, тим менше особа схильна до афіліативного стилю гумору. Тож, адаптивний та спрямований назовні афіліативний гумор зазвичай використовується тими особами, які прагнуть налагоджувати стосунки з оточенням та комунікувати з іншими. Окрім цього, особи, що схильні до афіліативного стилю гумору, більш відкриті до нового досвіду, адже нові знайомства завжди приносять нові знання та новий досвід. А от дистимні особи здебільшого уникають налагодження нових стосунків, тому для них менше притаманний афіліативний стиль гумору.

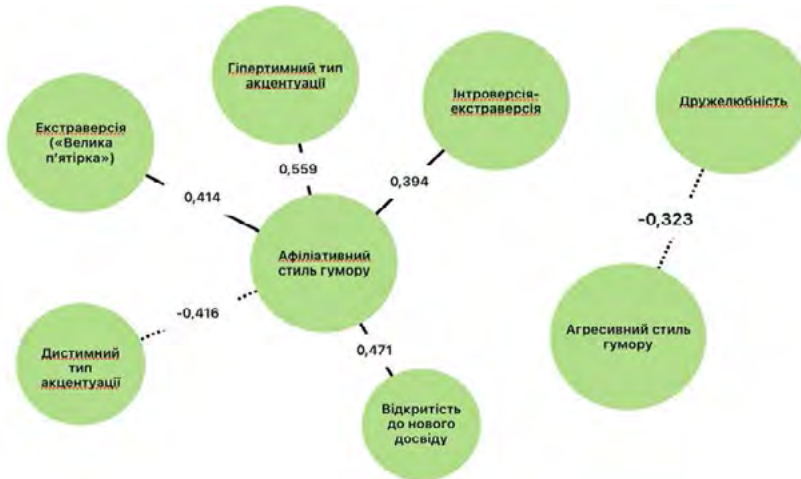


Рис. 9. Кореляційна плеяда для афіліативного та агресивного стилів гумору

З агресивним стилем гумору була виявлена одна обернена кореляція з дружелюбністю ( $r=-0,323$ ) (рис. 9). Тобто, чим більш людина дружелюбна, тим менше вона схильна до агресивного стилю гумору. Агресивний стиль гумору використовується для того, аби принизити щось або когось, тому дружелюбні особи не використовують його, адже цей стиль лише зачепить інших.

За результатами дослідження, афіліативний стиль гумору більше виражений в осіб, у чиїх індивідуально-типологічних особливостях виражені спрямованість на зовнішній світ та комунікабельність. І навпаки, якщо особа замкнена в собі, інтровертована, вона навряд буде послуговуватися гумором з метою соціалізації.

**Висновки та рекомендації.** Гумор – це потужний інструмент соціалізації та самопідтримки. Його століттями досліджували психологи з різних кутів, оглядаючи різноманітні погляди та точки зору. У ході теоретичного аналізу та синтезу інформації, були оглянуті погляди різних психологічних парадигм на гумор: позитивістської, психодинамічної та екзистенційної.

У ході емпіричного дослідження були виявлені такі тенденції:

– використання афіліативного стилю гумору найбільше притаманне екстравертованим, гіпертимно акцентуєваним та відкритим до нового досвіду особам; чим більше в індивіда проявляються зазначені риси, тим більше він схильний до застосування афіліативного гумору; а от дистимні та меланхолійні особи менш схильні до використання цього стилю;

– жарти про секс найбільше подобаються екстравертованим та гіпертимно акцентуїтованим особам, а от чим більше особа дистимно акцентуїтована, тим менш імовірно, що їй сподобаються подібні жарти;

– чим більш особа гіпертимно акцентуїтована та відкрита до нового досвіду, тим більше вона схильна до того, аби вподобати анекдоти від інших;

– чим більш особа дружелюбна, тим менше вона схильна до того, аби послуговуватися чорним гумором; чим більше особи педантично акцентуїтована, тим менше вона схильна до того, аби вподобати «чорні» жарти;

– чим більш особа тривожна, тим менш вона схильна до того, аби відвідувати стендап-шоу.

Особам, що переживають складнощі в житті, рекомендовано більше використовувати гумор у повсякденному житті, адже він допомагає з іншого боку поглянути на проблему та сприймати її не такою вже й складною для подолання. Зокрема, схильним до депресивності та тривожності меланхолікам та дистимно акцентуїтованим особам рекомендовано звернути увагу на самопідтримуючий стиль гумору, адже він може допомогти підняти настрій та покращити самопочуття. У студентської молоді часто можуть бути проблеми з балансом роботи та навчання, проживання в іншому місці, пошуку друзів чи спільнот. Використання афіліятивного та самопідтримувального гумору є рекомендованим для адаптації до нових умов середовища та життєвих викликів, що трапляються на шляху в людини, яка переходить етап дорослішання з підліткового в дорослий вік. Агресивний та самознищуючий гумор можуть лише нашкодити як загальному самопочуттю індивіда, так і його стосункам з оточенням, тож від цих стилів рекомендовано відмовитися. Ці рекомендації можуть дати краще розуміння того, який гумор краще застосовувати в повсякденному житті для того, аби покращити самопочуття та стосунки з іншими.

### Список використаної літератури

1. Петрова А., Ільїна Ю. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*, м. Київ, 1 лют. 2019 р. Київ, 2019. С. 48–51.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. 4-те вид. Харків : Клуб Сімейн. Дозвілля, 2020. 160 с.
3. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду / пер. з англ. А. Луїс. 3-тє вид. Харків : Клуб Сімейн. Дозвілля, 2017. 358 с.
4. Edwards K. R., Martin R. A. The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's journal of psychology*. 2014. Vol. 10, № 3. P. 505–519.
5. Freud S. Humour. Almanach 1928 / trans. from нім. by J. Riviere. Vienna, 1927. P. 1–6.
6. Freud S. Jokes and their relation to the unconscious. New York : Norton, 1960. 258 p.
7. Freud S. The ego and the id (1923). TACD journal. 1989. Vol. 17, no. 1. P. 5–22.
8. Martin R. A. The psychology of humor: an integrative approach. Burlington, MA : Elsevier Academic Press, 2007. 446 p.
9. Park N., Peterson C. Character strengths: research and practice. *Journal of college and character*. 2009. Vol. 10, no. 4.
10. Seligman M., Peterson C. Character strengths and virtues: a handbook and classification. Oxford University Press, USA, 2004. 816 p.

## THE TENDENCY OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT INDIVIDUAL-TYOLOGICAL PROFILES TO EXHIBIT SPECIFIC HUMOUR STYLES

**Viktoriia Havryshko**

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: vitahavryshko@gmail.com*

**Nataliia Hrebin**

*Lviv National Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: nataliya.hrebin@lnu.edu.ua*

Studying the relationship between humour styles and individual characteristics of temperament and personality in students will help to deepen the understanding of how humour can serve as a tool for establishing interpersonal connections, maintaining psychological stability, and overcoming life difficulties. Various psychological paradigms have, in one way or another, explored the issue of humour as a means of self-soothing and self-support, emphasising its importance in everyday life.

The purpose of the article is to identify the characteristics of humour in youth with specific individual-typological traits. The main problem is determining how features of temperament and character influence the preference for particular humour styles, including affiliative, self-enhancing, aggressive, and self-defeating. Solving this problem will expand knowledge about humour as a psychological phenomenon and contribute to the development of methods for its targeted use for social adaptation.

The study employed theoretical methods (analysis and synthesis of scientific literature), empirical methods (written surveys using standardised methodologies and custom questionnaires), and mathematical-statistical methods (descriptive statistics, cluster analysis, correlation analysis, comparative analysis). The research group consisted of 84 students of different genders.

The research showed that individual-typological characteristics such as extraversion, introversion, and character accentuations significantly influence the preference for certain humour styles. For example, extroverted individuals more often prefer affiliative humour. The results of the study highlight the importance of considering individual-typological characteristics when researching humour. The research opens new prospects for the development of psychological practices aimed at fostering healthy humour as a means of supporting mental health and harmonising social relationships.

*Key words:* humour, humour styles, individual-typological characteristics, temperament, character, statistical analysis.

УДК 159.9+37]:378.018.43 "364" (045)  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.3>

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

**Ірина Грузинська**

*Національний авіаційний університет,  
просп. Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна, 03058  
e-mail: [gruzinska.irina17@ukr.net](mailto:gruzinska.irina17@ukr.net)*

**Христина Воробей**

*Національний авіаційний університет,  
просп. Любомира Гузара, 1, м. Київ, Україна, 03058  
e-mail: [vkristinaaa@gmail.com](mailto:vkristinaaa@gmail.com)*

Стаття присвячена вивченню психолого-педагогічних умов ефективності дистанційного навчання студентів у сучасних умовах, звернення до якого спричинене загальною цифровізацією освіти й зумовлене пандемією COVID-19 та війною. Розглянуто основні психологічні фактори, такі як мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка та емоційний стан, що впливають на успішність студентів у дистанційній формі навчання.

Визначено, що система дистанційної освіти потребує не лише новітніх інформаційних технологій, а й спеціально організованої комунікації та комплексного підходу, який включатиме орієнтацію на соціально-емоційну складову, як проактивного підходу побудови освітнього процесу для формування здатності та готовності студентів до розвитку м'яких навичок, стійкості, мотиваційної спрямованості, подолання травми та позитивної адаптація до викликів сьогодення в умовах військових дій.

Проаналізовано думки та наукові підходи провідних дослідників щодо впливу цих чинників на освітній процес. Проведене опитування серед студентів-психологів третього курсу щодо виявлення позитивних змін в академічній успішності та мотивації, але також висвітлило виклики в комунікації між студентами та викладачами. Визначено психолого-педагогічні умови, зокрема: забезпечення мотиваційної спрямованості, забезпечення позитивного соціально-психологічного середовища (емоційного підкріплення), забезпечення позитивного підкріплення шляхом стимулювання у досягненні успіхів (позитивне підкріплення), врахування психологічних особливостей та індивідуалізації, використання творчих підходів, активізації процесу навчання як викладача, так і здобувача освіти. Зроблено висновки про необхідність удосконалення дистанційного навчання для підвищення його ефективності, шляхом реалізації психолого-педагогічних умов, удосконалення методів комунікації та соціальної підтримки й побудови дистанційних занять за запропонованою схемою, яка передбачає встановлення міжособистісної взаємодії, основна частина, вправи на критичне осмислення, обговорення та рефлексійні практики.

*Ключові слова:* дистанційне навчання, психологічні умови, мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка, емоційний стан, академічна успішність, комунікація, депривація.

Дестабілізація в багатьох аспектах студентського життя та освітні втрати під час війни потребують швидкого реагування та координації як технологічних так і психологічних аспектів включення учасників освітнього процесу до навчальної діяльності. Адже однією із вагомих освітніх втрат є втрата часу на розвиток та навчання. Оскільки юнацький вік є сенситивним віком для отримання вищої освіти та розвитку морально-професійної

рефлексії важливо не пропустити вказаний сензитивний період для гармонійного та повноцінного розвитку та становлення особистості [1].

Починаючи з 2020 року українські студенти перебувають у надскладних умовах, які несуть негативний вплив на психологічний стан людини та навчальний процес. Адже, тригерною точкою став COVID-19, потім війна, які змусили навчальні заклади масово здійснити перехід з традиційної форми навчання до навчання з використанням різних новітніх інформаційних технологій, як умови подолання освітніх втрат.

В той же час, інтеграція в дистанційне навчання має певні проблеми, вирішення яких перебуває в сфері психології. Зокрема, локус контроль спрямований на виникнення стресу, тривожності, румінації, проблеми в когнітивно-соціальной сфері, проблеми, пов'язані з пізнавальними процесами тощо.

Розуміння того, як психологічні фактори, такі як мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка та емоційний стан, впливають на успішність студентів, дозволяє розробити стратегії для підвищення ефективності навчального процесу в онлайн-форматі.

Таким чином, на сьогодні актуальним завданням є дослідження психологічних умов ефективності дистанційного навчання та пошук шляхів оптимізації та покращення соціальної адаптації ментального і фізичного здоров'я під час навчальної діяльності.

Наукові засади щодо проблем пов'язаних з дистанційним навчанням знайшли своє відображення у працях J. Adams, F. Bodendorf, A. Андреева, С. Агапонова, С. Антошук, С. Бондарчука, В. Бондаренка, В. Ващенко, І. Возної, Є. Веренич, Т.Васильєва, І. Грузинська, В. Гравіт, В. Гриценко, А. Манако, О. Рибалко, Н. Сиротенко, П. Стефаненко, В. Калачової, В. Колос, С. Кудрявцевої, С Котенко, О. Купенко, М. Легенького, Т. Лаврик, В. Любчак, Н. Муліної, І. Романенко, І. Сопілко тощо [2; 3].

Науковці, які досліджували проблеми, що можуть бути використані в якості психологічних умов ефективності дистанційного навчання, зосереджуються на різних аспектах: мотивації, саморегуляції, емоційному стані, когнітивному навантаженні та соціальной взаємодії [2; 4; 5].

Зокрема, Альберт Бандура в своїх дослідженнях звертає увагу на соціально-когнітивне навчання та роль саморегуляції в освітньому процесі. Вчений акцентує увагу можливостях студентів ефективно керувати власною поведінкою, особливо у дистанційному навчанні, де потрібно багато самостійності та самоконтролю. А. Бандура підкреслює важливість саморефлексії, самооцінки та впевненості в своїх силах, що є актуальними для успішного навчання в онлайнсередовищі [6].

Баррі Циммерман у своїх дослідженнях наголошує на саморегуляції у навчанні [7]. Вважаємо за доцільне, вказану модель покласти в основу нашого дослідження як ключовий фактор, що впливає на ефективність дистанційної освіти, адже саме завдяки розвитку процесів саморегуляції, вмінням моніторити і оцінювати свою діяльність, студент може самостійно справитись із завданням чи проблемою, ставити ціль та самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення.

Найбільш ефективне навчання, на думку Джон Свеллер відбувається при правильному когнітивному навантаженні. Для дистанційного навчання його дослідження актуальні, оскільки організація навчальних матеріалів може зменшити перевантаження студентів та підвищити їхню продуктивність. Це положення може бути використане в нашому дослідженні як один із факторів, що впливає на ефективність навчання через правильний дизайн освітніх ресурсів [8].

Вважаємо за потрібне, в контексті даного дослідження, виокремити психологічну проблему деприваційного синдрому дистанційного навчання, який ми пропонуємо

розглядати як: «... стійку сукупність психологічних станів особистості, викликаних обмеженням можливостей щодо задоволення сенсорних, соціальних або когнітивних потреб, які пов'язані з особливостями дистанційного навчання, характеризуються психологічним дискомфортом та можуть мати патогенний вплив на психічне здоров'я» [9]. Адже важливість комунікативної взаємодії в умовах дистанційного навчання, формування комунікативних вмінь та навичок визначають успішність сприйняття, адекватного сприймання інформації та інтеграції в освітній процес.

Важливою для розуміння психологічних аспектів проблематики, пов'язаної з дистанційним навчанням, є наукова позиція Лева Виготського щодо соціальної взаємодії в навчанні. Вчений стверджує, що взаємодія між студентами і викладачами є основним фактором для когнітивного розвитку. У дистанційному навчанні, де фізичні контакти обмежені, інтерактивність та соціальна підтримка через онлайн-середовище набувають ще більшої важливості та є необхідною умовою сьогодення для створення підтримуючого соціального контексту у віртуальних класах [10].

З огляду наукового доробку Мартіа Селігмана, провідну функцію для успішного навчання відіграє емоційного благополуччя. Психолог акцентує увагу на розвитку оптимізму, стресостійкості та позитивного ставлення до труднощів. У дистанційному навчанні студенти можуть стикатися зі стресом, ізоляцією та браком емоційної підтримки, тому ці аспекти є важливими для забезпечення ефективності навчального процесу [11].

Під час аналізу ефективних умов дистанційного навчання, важливо враховувати, що таке навчання здійснюється в загальній системі освітнього середовища закладу вищої освіти, яка охоплює сукупність умов, впливів, можливостей для професійної підготовки, розвитку особистості та соціалізації майбутнього фахівця [12].

Отже, спираючись на теоретичний аналіз вищезазначених наукових досліджень можемо визначити, що перевагами впровадження дистанційної освіти є те, що вона пов'язана з вільним доступом до інформаційних навчальних ресурсів значної частини студентів та зростанням ролі особистісних якостей у процесі розвитку інформаційного суспільства, зокрема загальноприйнятим є online-навчання (навчання через Internet), яке міцно закріпилося у свідомості здобувачів освіти, а мережа Internet перетворилася на віртуальний освітній простір, надаючи студентам більші можливості для доступу до навчальних інформаційних ресурсів та комунікації. Однак як специфічна система дистанційна освіта потребує не лише високотехнологічних інформаційних ресурсів, а й спеціально організованої комунікації, яка здатна забезпечити високоефективне навчання. Лише комплексний підхід під час побудови освітнього процесу сприятиме позитивній адаптації студентів до викликів сьогодення в умовах військових.

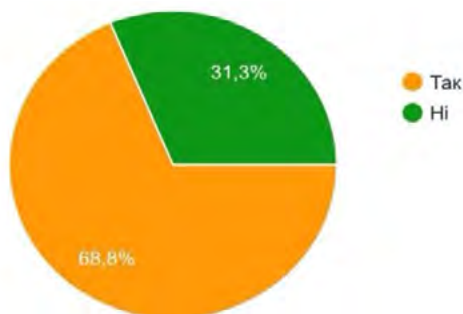
З метою дослідження психологічних умов ефективності дистанційного навчання та пошук шляхів оптимізації та покращення соціальної адаптації ментального і фізичного здоров'я під час навчальної діяльності студентів-психологів нами було здійснено емпіричне дослідження.

В контексті нашого дослідження нами було здійснене системне вивчення ефективності навчання студентів під час дистанційного навчання, яке полягало у проведенні анкетування, яке включало перелік питань, диференційованих в розрізі визначених нами етапів для відслідковування особистісної емоційної динаміки під час дистанційного навчання під час воєнного стану в Україні.

Метою емпіричного дослідження було визначення психолого-педагогічних умов ефективності дистанційного навчання, зокрема в аспекті того, як дистанційне навчання вплинуло на здатність ефективно організувати свій навчальний та визначити мотивацію до навчання.

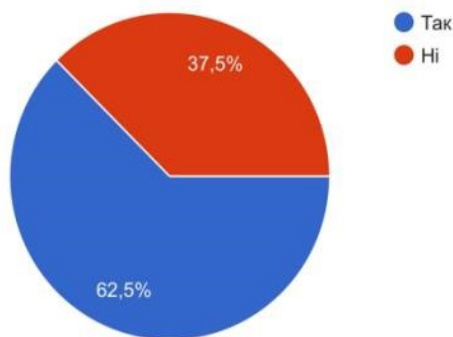
Для аналізу впливу дистанційного навчання на студентів було проведено опитування серед 32 студентів-психологів третього курсу Національного авіаційного університету. Результати опитування представлені нижче.

За результатами опитування, встановлено, що 69% студентів вважають, що дистанційне навчання позитивно вплинуло на їхню академічну успішність, в 31 % студентів не було констатовано позитивних змін. Це свідчить про те, що більшість студентів змогли адаптуватися до нового формату навчання та використовувати його переваги (рис. 1).



**Рис. 1. Вплив дистанційного навчання на академічну успішність**

63% опитуваних учасників зазначили покращення мотивації. Це може бути пов'язано з можливістю самостійного планування часу та вибору способів навчання, що є важливим аспектом у психології (рис. 2).

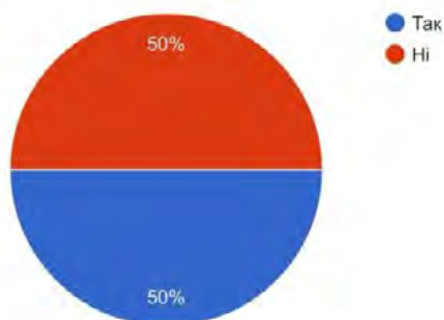


**Рис. 2. Вплив дистанційного навчання на мотивацію**

За результатами опитування, було отримано такі дані щодо питання полегшення комунікації з викладачами під час дистанційного навчання: 50% респондентів вважають, що комунікація з викладачами стала легшою, тоді як інша половина (50 %) не відзначила змін. Це може свідчити про різний досвід комунікації залежно від особистих вподобань та стилю навчання (рис. 3).

Варто звернути увагу, що більшість студентів до основних переваг дистанційного навчання віднесла такі ключові позиції як:





**Рис. 3. Вплив дистанційного навчання на полегшення комунікації**

1) Зручність і комфорт: 63% респондентів зазначають, що їм стало зручніше навчатися з дому, не витрачаючи час на дорогу.

2) Економія часу і фінансів: 38% учасників згадують про економію на транспорті, житлі та харчуванні.

3) Гнучкість і незалежність: 25 % респондентів стверджують, що дистанційне навчання дозволяє легше поєднувати навчання з роботою чи іншими зобов'язаннями.

4) Зменшення стресу: для 19% опитуваних дистанційне навчання сприяє зниженню рівня стресу через відсутність необхідності кудись їхати або дотримуватись жорсткого графіка; більше часу на відпочинок та відновлення внутрішнього ресурсу. Невисокий показник визначає необхідність подальшого дослідження стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

5) Легкість комунікації для інтровертів: 9% студентів завдяки обмеженій потребі в інформації та соціальних контактах, краще адаптуються, діють під впливом внутрішніх спонукань та сприймають інформацію.

6) Комунікативний аспект: 13% респондентів відзначають легкість комунікації з викладачами. Невисокий показник вимагає додаткових заходів психолого-педагогічного характеру, спрямованих на полегшення комунікації здобувачів вищої освіти з науково-педагогічними працівниками.

Наступним етапом було розглянуто питання щодо впливу дистанційного навчання на здатність ефективно організувати свій навчальний час.

87% респондентів позитивно оцінили вплив дистанційного навчання на планування. Зокрема, нами визначено такі основні категорії:

1) Ефективніше планування часу: учасники відзначили, що тепер мають більше можливостей для організації свого графіка та особистого часу.

2) Більше вільного часу: завдяки економії часу на дорогу та інші аспекти, студенти мають більше часу для самостійного планування.

3) Позитивний вплив: багато відповідей підкреслюють, що дистанційне навчання дозволило легше розподіляти завдання і час.

Відповідно до аналізу емпіричного дослідження, можемо стверджувати, що в 22 (69%) опитуваних констатовано взаємозв'язок мотивації на успішність при дистанційному навчанні, зокрема, у 8 (73%) респондентів визначено позитивні показники при поліпшенні мотивації, що вплинуло на покращення успішності, а у 3 (27%) респондентів існує зв'язок між погіршенням мотивації та погіршенням успішності, що вказує на спрямованість студентів на переживання певних потреб та їх задоволення.

В процесі дослідження встановлено, що в 28 (88%) респондентів існує зв'язок комунікації з мотивацією до навчання, зокрема, в 20 (71%) респондентів спостерігалось полегшення комунікації, і відповідно це покращило мотивацію, та погіршення комунікації з впливом на погіршення мотивації констатовано в 8 (29%) респондентів. Дані зміни свідчать про потребу в забезпеченні якісної комунікації, яка поліпшить мотивацію, а мотивація покращить успішність.

У 14 (44%) респондентів під час дистанційного навчання відбулося полегшення комунікації, що спричинило поліпшення успішності в навчанні. Це може свідчити про значущість діяльнісно-комунікативного підходу в навчальній діяльності та формування процесів інтеріоризації та екстеріоризації.

Додатковим запитання анкети було вказати характеристики викладача під час дистанційного навчання. Акцентованим був процес комунікації під час дистанційного навчання. Отримані відповіді нами було класифіковано за такими категоріями:

Комунікаційна складова – спілкування, легка комунікація.

Діяльнісно-поведінкова складова – лояльність, слова похвали, увага до кожної думки, розуміння, лояльність, відповідальність, компроміс, терпіння.

Емоційна складова – хороший настрій, емоційність, розуміння.

Результати опитування підтверджують висновки проаналізованих досліджень, які свідчать про те, що дистанційне навчання має різноплановий вплив на студентів. Багато з них відзначили покращення в академічній успішності та мотивації, що може бути пов'язано з гнучкістю та можливістю самостійного управління процесом навчання. Однак питання комунікації залишаються спірними, що вказує на необхідність удосконалення методів взаємодії між студентами та викладачами.

На основі аналізу та систематизації теоретичних напрацювань та емпіричного дослідження, вважаємо за потрібне виділити основні психолого-педагогічні умови ефективного забезпечення дистанційного навчання в умовах воєнного стану:

1. Забезпечення мотиваційної спрямованості, як комплексу мотивів, що спонукають і спрямовують пізнавальну діяльність, значною мірою визначають успішність. Виокремлюємо внутрішню мотивація, яка характеризується мотивацією досягнення (рішення завдання, вихід із ситуацій), мотивацією компетентності (самостійне досягнення результатів, саморозвиток) і мотивацією пізнання (інтерес, допитливість, прагнення пізнати нове тощо).

Домінуючим методом підвищення емоційного фону дистанційних занять є застосування гуманістичної психології навчання: створення психологічного клімату довіри між викладачами та студентами, співробітництво, актуалізація пізнавальних процесів та мотиваційних ресурсів навчання; акцент на інтеріоризації та екстеріоризації здобутої інформації.

2. Використання творчих підходів під час дистанційного навчання (розвиток творчих здібностей та творчої активності).

3. Забезпечення позитивного соціально-психологічного середовища (емоційного підкріплення) – підтримка емоційного зв'язку зі студентами. Успішність будь-якої діяльності залежить від позитивного емоційного фону та загального емоційного стану студента в момент роботи. Відстеження та корекція напруженості в емоційних станах. Постійне отримання зворотнього зв'язку до та після проведення заняття. Формування рефлексії здобувачів дистанційної освіти (вербальні самозвіти з фіксацією своєї успішності та самоаналіз власного емоційного стану) [4].

4. Врахування психологічних особливостей кожного студента, в залежності від типу особистості та акцент на індивідуалізації, що дає змогу кожному студенту узгодити навчання зі своїми потребами.

5. Забезпечення позитивного підкріплення шляхом стимулювання у досягненні успіхів (позитивне підкріплення).

6. Активізації процесу навчання як викладача, так і здобувача освіти. Педагогічна гнучкість викладача та вміння поєднувати в роботі традиційні підходи з інноваційними методиками (фасилітатор, тьютор, мертор) орієнтуючись на освітні цілі та форми роботи. Зокрема фасилітатор – забезпечує успішну групову комунікацію, сприяє комфортній атмосфері та активній дискусії, підтримує позитивну групову динаміку; тьютор – активізацію студентів, акцент на розвитку критичного мислення; ментор – наставник, радник, передача знань та досвіду) [13]. Створюємо таке освітнє середовище, де здобувач зможе розвивати критичне мислення, комунікативні та організаційні навички, творче мислення, позитивне мислення та побудови дистанційних занять за запропонованою схемою, яка передбачає встановлення міжособистісної взаємодії, основна частина, вправи на критичне осмислення, обговорення та рефлексійні практики.

**Висновок.** Дистанційне навчання має значний вплив на ефективність навчання студентів. Дистанційне навчання в психологічному плані має ряд особливостей як позитивного так і негативного характеру, врахування яких дозволяє оптимізувати освітній процес. До таких особливостей віносимо:

1) адаптація студентів: дослідження виявило, що більшість студентів (69%) позитивно адаптувалися до дистанційного навчання, покращивши свою академічну успішність. Це свідчить про здатність студентів використовувати переваги нових умов, таких як гнучкість та самостійне планування часу;

2) мотивація та саморегуляція: важливим фактором, що сприяє успішності, є підвищення мотивації (63%) завдяки можливості студентів керувати своїм навчальним процесом. Саморегуляція, як ключовий аспект, дозволяє студентам контролювати свій графік та підвищувати ефективність навчання;

3) комунікація з викладачами: хоча половина студентів вважають, що комунікація з викладачами стала легшою, інші 50% не відзначили змін. Це вказує на необхідність удосконалення комунікаційних механізмів у дистанційній освіті та розвиток професійної гнучкості викладача;

4) зниження стресу: дистанційне навчання для частини студентів (19%) сприяє зниженню стресу через відсутність потреби у фізичній присутності та жорсткому графіку. Вони мали більше часу на відпочинок та відновлення ресурсу;

5) психологічні фактори: мотивація, саморегуляція, соціальна підтримка та емоційний стан є вирішальними для ефективності дистанційного навчання. Їх розуміння та впровадження дозволяє створити ефективні стратегії для покращення навчального процесу;

6) важливість соціальної підтримки: соціальна підтримка та взаємодія між студентами і викладачами залишаються важливими елементами для створення сприятливого освітнього середовища.

Подальші дослідження можуть допомогти виявити найкращі практики для покращення дистанційного навчання та забезпечення якісної освіти в умовах сучасності. Належне врахування зазначених особливостей ми вбачаємо у реалізації психолого-педагогічних умов, до яких відносимо: забезпечення мотиваційної спрямованості, забезпечення позитивного соціально-психологічного середовища (емоційного підкріплення), забезпечення позитивного підкріплення шляхом стимулювання у досягненні успіхів (позитивне підкріплення), врахування психологічних особливостей та індивідуалізації, використання творчих підходів, активізації процесу навчання як викладача, так і здобувача освіти.

Вбачаємо за необхідне імплементувати в освітній процес травми й стійкісно орієнтовані практики з опорою на індивідуальні особливості й емоційний досвід, набутий в умовах комунікативної депривації та формування емоційної компетентності.

### Список використаної літератури

1. Педоренко В.М. Психологічні особливості формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. ун-т «Остроз. акад.». Острог. 2019. 274 с.
2. Васильєвої Т. А., Котенка С. І. Проблеми і перспективи розвитку онлайн-освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет. 2023. 125 с.
3. Легенький М., Бондарчук С., Грузинська І., Сопілко І. Нормативно-правове регулювання освітніх відносин в Україні за умов воєнного стану. Міждисциплінарні дослідження складних систем: [збірник наукових праць]. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. № 21. С. 115-130.
4. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 71–77 71.
5. Коваль М. А. Психологічні аспекти дистанційного навчання. *Освіта і наука в Україні*. 2020. С. 45–53.
6. Бандура А. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
7. Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of selfregulation*. Academic Press. 2000. pp. 13–39.
8. Sweller J. Evolution of human cognitive architecture. *The psychology of learning and motivation*. 2003. Vol. 43. P. 215–266.
9. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. 12. С. 31–39.
10. Vygotsky L. S. *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. 1978
11. Селігман М. Перемога над депресією: розвиток оптимізму. Київ : Наш Формат, 2018. 312 с.
12. Маркелов А. Професійна підготовка майбутніх бакалаврів з міжнародного права в технічному закладі вищої освіти. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. 2(23). С. 75–82.
13. Кібенко Л. М., Брюховецька І. В., Ступак О. П. Роль викладача в сучасному освітньому середовищі: фасилітатор, тьютор, ментор. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. № 91. С. 105–109.

### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF EFFECTIVENESS OF DISTANCE EDUCATION IN WARTIME CONDITIONS

**Iryna Hruzynska**

*National Aviation University,  
1, Lyubomyr Huzar Avenue, Kyiv, Ukraine, 03058  
e-mail: gruzinska.irina17@ukr.net*

**Khrystyna Vorobey**

*National Aviation University,  
1, Lyubomyr Huzar Avenue, Kyiv, Ukraine, 03058  
e-mail: vkristinaaa@gmail.com*

The article is devoted to the study of the psychological and pedagogical conditions of the effectiveness of distance learning of students in modern conditions, the appeal to which is caused by the general digitalization of education and caused by the COVID-19 pandemic and war. The main psychological fac-

tors, such as motivation, self-regulation, social support and emotional state, which influence the success of students in distance learning are considered.

It was determined that the distance education system needs not only high-tech information resources, but also specially organized communication and a comprehensive approach, which will include an orientation to the social-emotional component, as a proactive approach to building an educational process for the formation of the ability and readiness of students to develop soft skills, resilience, attention, motivational orientation, overcoming trauma and positive adaptation to today's challenges in the conditions of military operations.

The opinions and scientific approaches of leading researchers regarding the influence of these factors on the educational process are analyzed. A survey conducted among third-year psychology students revealed positive changes in academic performance and motivation, but also highlighted challenges in communication between students and faculty. Psychological and pedagogical conditions are defined, in particular: ensuring motivational orientation, ensuring a positive social and psychological environment (emotional reinforcement), ensuring positive reinforcement by stimulating success (positive reinforcement), taking into account psychological characteristics and individualization, using creative approaches, activating the learning process as a teacher and an education seeker. Conclusions were made about the need to improve distance learning to increase its effectiveness, by implementing psychological and pedagogical conditions for improving methods of communication and social support and building distance classes according to the proposed scheme, which provides for the establishment of interpersonal interaction, the main part, exercises for critical thinking, discussion and reflective practices.

*Key words:* distance learning, motivation, self-regulation, social support, emotional state, academic success, communication, psychological conditions.

УДК 159.922.7:316.624-053.6](045)  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.4>

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ІЗ ДЕВІАНТНИМ СТЕРЕОТИПОМ ПОВЕДІНКИ

Наталія Гуртовенко

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
вул. Садова, 2, м. Умань, Черкаська область, Україна, 20300  
e-mail: nat.1232012@ukr.net*

У статті представлені теоретичні засади диференціації поведінки підлітків із девіантним стереотипом поведінки. Багаторічні клінічні спостереження, експериментально-психологічні, психолого-антропологічні та психофізіологічні результати досліджень дають змогу уявити детермінованість норми реакцій. Отримані результати комплексних досліджень аномальної особистісної мінливості в підлітків дають підставу для нових теоретичних конструкцій і практичних розробок, підходящих для індивідуальних психологічних і психотерапевтичних технологій, коли враховують не тільки особистісний психотип, а й місце досліджуваного в конституційно-континуальному просторі. Реалізація в наших дослідженнях особистості системно-структурного підходу передбачає виокремлення основних характеристик особистості як суб'єкта діяльності.

Якщо виходити з позиції, що психіка єдина, а ми виходимо саме з неї, то патологія виникає не через те, що поряд із «нормальними» починають діяти суто «аномальні» механізми, а через те, що «загальні психологічні механізми починають перекручуватися, функціонуючи в особливих, екстремальних, згубних для них умовах». Саме аналіз не кінцевих продуктів, а самого руху (нормального чи аномального) розвитку психіки, виокремлення його закономірностей і механізмів у континуумі від функціонування психіки за умов соціальної стабільності до функціонування психіки за умов екстремальної, соціальної нестабільності дасть змогу отримати результати однаково інформативно оцінювати «як для патопсихологічного, так і для загально психологічного розуміння людської особистості».

Формування в таких умовах особистісно-характерологічної, особистісно-психологічної структури підлітків повинно мати в собі природне, конституційне «ядро», яке в екстремальних соціальних умовах призводить або до соціально прийнятних стереотипів поведінкової адаптації, або до стереотипу поведінкової та особистісної деструкції.

*Ключові слова:* особистість, детермінованість, девіантна поведінка, акцентуація, суб'єктність.

Розуміння суб'єкта в психології пов'язують зі здійсненням специфічної предметно-практичної діяльності. З погляду А. В. Брушлінського, «людина як суб'єкт – це вища системна цілісність усіх її складних і суперечливих якостей, насамперед психічних процесів, станів і властивостей, її свідомості та несвідомого» [7, с. 22]. Отже, поняття суб'єктності містить у собі всю сукупність проявів людської психології. Людина як індивід не народжується, а стає суб'єктом у процесі спілкування і діяльності. У широкому сенсі поняття суб'єкт не тільки реалізує певну діяльність, а й перебуває в певному ставленні до своєї природи, перетворюючи її на функціональний орган, реалізуючи суб'єктне ставлення до неї.

Саме тому суб'єктність являє собою ядро людської суб'єктивності, перетворюючись на центральну категорію психології людини. З позиції В. І. Слободчикова та Є. І. Ісаєва,

суб'єктність являє собою різноманіття психологічних здібностей і механізмів, «узагальнено представлених у таких психологічних реаліях, як розум, почуття, спонукання, воля, здібності, характер людини»[6].

Поняття характеру трактується далеко не однозначно, оскільки існують складнощі розрізнення характеру й темпераменту, характеру й особистості. Одні автори ототожнюють такі поняття, інші включають характер до складу особистості та розглядають його як підструктурний компонент особистості; треті розглядають особистість як специфічну частину характеру; компромісний варіант припускає, що характер і особистість є утвореннями, що «перетинаються».

Ми дотримуємося позиції, що формування характеру істотно залежить від особливостей темпераменту, але не визначається ним, оскільки властивості темпераменту можуть посилювати або послаблювати окремі особливості характеру. При цьому не слід забувати, що способи поведінки і спрямованість особистості відносно незалежні один від одного. Проводячи паралелі між характером і суб'єктом, С. Л. Рубінштейн зазначав, що «характер зумовлює визначеність людини як суб'єкта діяльності, що, виділяючись з оточуючого, конкретним чином ставиться до нього. Знати характер людини – це знати істотні для неї риси, з яких випливає, якими визначається весь образ її дій. Риси характеру – це істотні властивості людини, з яких з певною логікою і внутрішньою послідовністю випливає одна лінія поведінки, одні вчинки і якими виключаються як несумісні з ними, суперечливі їм»[2]. Саме тому у вивченні властивостей характеру вирішальним моментом є дослідження їхнього життєвого змісту, а не тільки форми їх проявів, відірваних від цього змісту.

Виявляючи характер, суб'єкт реалізує, що йому «хочеться» або «не хочеться», водночас як особистість суб'єкт керується належним, «що слід робити». Спостерігаючи за формуванням характеру, можна простежити цілком певну залежність характеру від особистісного світогляду, загальнолюдських цінностей і моральних принципів. Будь-яка риса характеру це певне ставлення особистості до дійсності, але це не означає, що всяке ставлення тим самим є властивістю характеру. Лише деякі певні відношення за певних умов стають властивостями особистості, причому перехід відношення у риси характеру і становить початковий момент утворення будь-якої сторони людського характеру. Продовжуючи свою думку, Б. Г. Ананьєв, зазначає, що «такі відношення не одночасно і не одразу стають рисами характеру, тобто внутрішніми властивостями особистості, що відображають основну спрямованість і проявляються у своєрідному для даної особистості способі дій» [1, с. 20].

В основі фізіологічних механізмів формування характеру лежить динамічний стереотип. Але характер не тільки формується в діяльності, а й сам впливає, зумовлює здійснення різних видів діяльності. Чим виразніше виражені крайні варіанти характерологічної норми, тим більший вплив самого характеру на суб'єктну діяльність. Ще Й. Кант стверджував: «Мати характер – значить володіти тією властивістю волі, завдяки якій суб'єкт робить для себе обов'язковими певні практичні принципи, які він власним розумом наказує собі як щось незмінне... Тут головне не те, що робить із людини природа, а те, що вона сама робить із себе; бо перше відноситься до темпераменту (причому суб'єкт здебільшого буває пасивним) і тільки друге свідчить про те, що в неї є характер», наголошуючи тим самим на тому, що не всякий суб'єкт із характером може трансформуватися в повноцінну особистість[4]. Воля, з його точки зору, є суттєвою умовою для розвитку гармонійного стереотипу поведінки.

Відхилення особистісно-характерологічних особливостей акцентуантів, в свою чергу, від власної середньостатистичної норми також породжують різноманітні проблеми для конкретного суб'єкта в суспільстві, наголошуючи на більшому чи меншому значенні біологічних основ в особистісно-характерологічному континуумі, не відкидаючи впливу

соціально-виховних чинників. Тому важливим для подальшого дослідження є визначення питомої ваги та значення біологічних чинників для особистісно-характерологічних проявів.

Аналіз численних, часом суперечливих літературних джерел дає змогу стверджувати, що успадковується суб'єктом лише набір різних способів реагування на різноманітні впливи навколишнього середовища. Які саме генетичні передумови оформляться в реальні психологічні ознаки або властивості, залежить від взаємодії цих передумов та соціальних, екологічних умов середовища. Представлений особистісно-характерологічний континуум підтверджує і доводить реальність взаємодії біологічних передумов і умов середовища. Отже, зумовленість особистісно-характерологічних особливостей підлітків необхідно шукати як в узагальнено-біологічних передумовах, так і в особливостях соціальних та екологічних умов існування; питома вага біологічних і середовищних чинників в особистісно-характерологічному континуумі може бути різною.

У наведених міркуваннях міститься істотний внесок у психологічну теорію характеру й особистості, що відкриває принципово інші перспективи для практичної психології, створює теоретичні засади для диференційованої психолого-педагогічної та медико-психологічної корекції особистісних і поведінкових змін у підлітків.

Відповідно до системного підходу, явище можна вважати зрозумілим, якщо визначено його структуру. На нашу думку, поняття конституції, що являє собою сукупність стійких, вроджених або набутих ознак, найбільше відповідає спробі опису структури. Якщо генотип – це сума отриманого спадкового матеріалу предків, де один ген може зумовлювати багато ознак, а одна ознака може бути зумовлена безліччю генів, то фенотип – це сума морфологічних, фізіологічних, поведінкових ознак людини. Тому залежно від соціальних умов генотип може розвиватися різними шляхами і формувати різні фенотипи. У цьому разі конституцію слід розуміти як сукупність найсуттєвіших індивідуальних особливостей і властивостей, які закріплені в спадковому апараті й визначають специфічність реакцій усього організму на вплив середовища, тобто функціональну єдність усіх фізичних і фізіологічних властивостей індивіда. Якщо в основі загальної конституції лежить увесь генотип, а основу особистих конституцій становлять набори певних генів, то загальна конституція – це генотип у дії (Русалов В. М.) [1, с. 22].

Водночас кожен конкретний фенотип являє собою окремий випадок генотипів, тобто будь-яка ознака являє собою результат взаємодії спадковості та середовища, тільки одні ознаки визначаються генами з ширшою «нормою реакції», а інші – з вузькою «нормою реакції». Саме тому межі фенотипічної мінливості організму називають нормою реакції.

Фенотипна мінливість акцентуацій характеру проявляється в якісному ускладненні особистісно-характерологічних ознак акцентуантів та кількісному їхньому збільшенні, що зумовлює зміну стереотипу поведінки від соціально прийнятної до патологічної.

Отже, у самій особистісно-характерологічній структурі підлітка є біологічна основа, що перешкоджає глибшій фенотипічній особистісно-характерологічній і поведінковій мінливості. В іншому випадку такої біологічної основи немає, що дає змогу спостерігати доволі широкі коливання особистісно-характерологічної та поведінкової фенотипової мінливості.

Існують типологічні особистісно-характерологічні особливості підлітків, для яких соціальні середовищні чинники є своєрідним каталізатором, що призводить до досить швидкого в часовому інтервалі періоду формування або пограничної особистісної аномальної структури, або патологічної психопатичної особистісної структури.

У зв'язку з цим можна говорити про суттєву якісну і кількісну відмінність між особистісно-характерологічною структурою акцентуантів і підлітків з аномальними особистісними рисами. Для того, щоб у підлітків з акцентуаціями характеру сформувати



стійкий аномальний стереотип поведінки (токсикоманічний або делінквентний), потрібен досить тривалий та специфічний вплив соціальних чинників, адресований до найменшого особистісно-характерологічного та психологічного опору. Якщо вплив соціальних чинників буде недостатньо тривалим, то особистість підлітка зможе проявити стійкість до деструктивних соціальних чинників.

З позицій системного континуально-генетичного підходу (Брушлинський А. В.), концепція психічного як процесу створює необхідні методологічні передумови «для вивчення спадкоємності, неперервності, що характеризують саме виникнення психічного в ході онтогенезу» [3, с. 14]. Наступність у виникненні психічного забезпечується не тільки специфічними вихідними, первинними зовнішніми впливами на індивіда, а й адекватними внутрішніми умовами (задатками, здібностями). Тому психічне як процес належить до живих процесів, що істотно відрізняє його від неживих процесів (фізичних, хімічних).

Наступність між соціальним і біологічним можна відновити і розкрити на основі методологічного принципу детермінізму С. Л. Рубінштейна, згідно з яким зовнішні причини діють тільки через внутрішні умови. Це, однак, не означає, що спочатку відбувається вплив зовнішнього і лише потім проявляється внутрішнє. Наступність у виникненні психічного забезпечується не тільки специфічними первинними зовнішніми впливами на індивіда, а й адекватними їм внутрішніми умовами (задатками, здібностями). Такий специфічний взаємозв'язок призводить до виникнення нормального або аномального психічного.

На сьогодні ми не можемо заперечувати дефіциту позитивного впливу на підлітків наявних інститутів соціалізації суспільства – культури, сім'ї, школи, засобів масової інформації, ідеологічних концепцій. Слід погодитися з Д. І. Фельдштейном, що вакуум духовності заповнюється деформації мотиваційно-потребнісної сфери особистості, з руйнуванням багатьох компонентів і структури всього виховного процесу, деструктуванням усієї системи успадкування культурно-історичного досвіду з розвитком соціально-просторового сприйняття. Очевидно, саме тому підлітки, які мають психологічну схильність до того чи іншого варіанта відхиленої поведінки, характеризувалися розвитком як патологічної, так і непатологічної девіантної поведінки.

У контексті ретроспективного дослідження підліткового періоду розвитку особистості Д. І. Фельдштейн наголошує, що сучасні підлітки надають перевагу індивідуальній праці перед колективною. У них домінують мотиви, спрямовані на самовираження, самооцінку у праці, на прагнення брати участь у ній для власного розвитку і удосконалення, для завоювання певної позиції відносно товаришів, ствердження власного «Я», напрацювання рис характеру, необхідних для самостійного життя. Підлітки вбачають «перспективу своєї корисності для суспільства у збагаченні власної індивідуальності» [8, с. 27].

Для діагностики розладів особистості існують критерії, виокремлені О. В. Кербіковим – тотальність, відносна стабільність патологічних рис характеру та їхня вираженість до ступеня, що порушує соціальну адаптацію.

Багаторічні клінічні спостереження, експериментально-психологічні, психолого-антропологічні та психофізіологічні результати досліджень дають змогу уявити детермінованість норми реакцій від конституційно-типологічної основи в акцентуантів і пограничної аномальної особистості у вигляді перетину:

– в акцентуантів конституційна зумовленість норми реакцій становить одну третину, а на дві третини – залежність від зовнішніх мікросоціальних і макросоціальних чинників;

– у погранично аномальної особистості конституційна залежність норми реакцій становить дві третини, а одна третина припадає на зовнішні середовищні чинники.

Для пограничної аномальної особистості, на відміну від акцентуантів, не потрібно патогенетично значущих психотравмуючих ситуацій або інших екзогенних патогенетично зумовлених впливів, щоб стався «зсув» у бік прояву особистісних, поведінкових аномалій, девіацій та/або пограничних психічних порушень. Тривалі, безперервні соціально нестабільні умови суспільства в поєднанні з впливом екологічних чинників, на відміну від акцентуантів, підвищують імовірність наростання процесу мінливості якісних і кількісних психотипологічних особливостей у бік меж психопатії.

Таким чином, погранична аномальна особистість – це особливий проміжок вираженості та репрезентованості психотипологічних, особистісних, психофізіологічних, антропологічних і психопатологічних якісних градацій аномальної особистісної мінливості, які відрізняються на системному рівні як від реєстра психологічної норми – акцентуації, так і від патологічної психічної конституції – розладів особистості.

У цьому відношенні твердження С. Л. Рубінштейна про те, що зовнішні впливи на суб'єкта заломлюються через внутрішні умови, опосередковуються ними, є пророчим [7, с. 14]. Внутрішні умови і є особистість з її природними, психологічними та суспільними особливостями, тобто особистість активно взаємодіє з об'єктивною дійсністю. Тому автор стверджував, що всі психічні явища залежать від природного і суспільного буття людини. Цілісна структура особистості формується тоді, коли виникають стійкі внутрішні зв'язки, і на цій основі особистість набуває цілісного характеру і нової якості. У зв'язку з наведеними міркуваннями, що ґрунтуються на доказовій психології, правомірно припустити існування непатологічних і патологічних форм девіантної поведінки, що відповідають діапазону психологічної норми – акцентуації та діапазону пограничної аномальної особистості. Якщо в діапазоні психологічної норми-акцентуації можна припускати напруження конституційних механізмів особистісної компенсації та поведінкової адаптації, то на межі пограничної аномальної особистості – напруження функціонування механізмів адаптації-компенсації, в межах пограничної аномальної особистості – зрив механізмів конституційного захисту, який призводить до патологічних форм особистісних переживань і девіантної поведінки.

Основоположники вітчизняної психології в різних варіантах припускали і розмежували нормальну й аномальну поведінку.

Цікава щодо цього позиція Л. С. Виготського, який вважав, що «індивід у своїй поведінці виявляє в застиглому вигляді різні закінчені вже фази розвитку. Генетична багатоплановість особистості, що містить у собі етапи різної давнини, одночасно слугує ніби генетичними сходами, які з'єднують через цілу низку перехідних форм вищі функції особистості з примітивною поведінкою у філо- та онтогенезі» [3, с. 27].

Варіабельність психологічних властивостей людини та їхніх проявів багатовимірні. Представляючи широкий підбір якостей і властивостей, що становлять психологічну структуру особистості, багато авторів наголошують на роздільному вивченні підструктур особистості, які або невиправдано протиставляють, або необґрунтовано ідентифікують. В. Д. Шадриков справедливо стверджує, що до психіки слід підходити «як до системи єдиної, цілісної і структурованої. При цьому психічне має розглядатися в процесі розвитку, у процесі системогенезу» [5, с. 111].

Новим кроком у вивченні особистості, продовженням найкращих наукових традицій були дослідження К. Леонгарда, А. Є. Личка. Зокрема, А. Є. Личко підтвердив і показав на величезному клінічному матеріалі, що психічна і психологічна норма має свій діапазон, свої градації, виокремлюючи середню норму і крайні її варіанти у вигляді акцентуацій характеру.

На наш погляд, акцентуанти володіють достатніми адаптаційними, резервними можливостями, а функціонування індивідуального бар'єра адаптації вирізняється надійністю і міцністю в межах психічної та психологічної норми. Якщо ж спостерігаються коливання психотипологічної мінливості за межі норми, то ми можемо припустити, що саме наступний континуальний діапазон відображає природне неблагополуччя і збільшує ризик дезадаптивного, патологічного психічного та особистісного реагування.

Отже, визначення і вивчення інтервалу, в якому розташовується погранична аномальна особистість, надійна і валідна диференціальна діагностика меж такого діапазону як з боку особистісної норми, так і з боку патологічної психопатичної конституції, являють собою актуальну і значущу проблему загальної та диференціальної психології. З точки зору практичної психології, цим займається один із напрямів роботи будь-яких типів навчальних і виховних закладів, що розв'язують завдання формування цілісної та гармонійної особистості підлітка. Виокремлення меж пограничної аномальної особистості підкреслює, що «формування психічного» є основним способом існування психічного як процесу, підтверджується, що основним способом існування особистості є розвиток.

#### Список використаної літератури

1. Галян О. Диференційна психологія: методичні рекомендації до семінарських занять для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія». Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. 62 с.
2. Гурлева Т. С. «Виховний вчинок» для інших : ідеї С. Л. Рубінштейна про виховання. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : матеріали доповідей II Всеукраїнської конференції з міжнародною участю. Київ. 21 березня 2019 року. С. 40–47.
3. Калмикова Л. О., Калмиков Г. В., Лапшина І. М., Харченко Н. В. Психологія мовлення і психолінгвістика : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Переяслав-Хмельницький педагогічний інститут, в-во «Фенікс», 2008. 245 с.
4. Кухта Б., Теплоухова Н. Політичні еліти і лідери. Львів : Кальварія. 1996. 224 с.
5. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення : наукова монографія. Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2011. 656 с.
6. Педагогіка вищої школи : вступ до спеціальності : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 224 с.
7. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
8. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

**THEORETICAL FOUNDATIONS FOR DIFFERENTIATING THE BEHAVIOUR  
OF ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOURAL PATTERNS****Nataliia Hurtovenko***Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,  
2, Sadova str., Uman, Cherkasy region, Ukraine, 20300  
e-mail: nat.1232012@ukr.net*

The article presents the theoretical foundations of differentiation of behaviour of adolescents with deviant behavioural patterns. Long-term clinical observations, experimental psychological, psychological, anthropological and psychophysiological research results allow us to imagine the determinism of the norm of reactions. The obtained results of comprehensive studies of abnormal personality variability in adolescents provide the basis for new theoretical constructs and practical developments suitable for individual psychological and psychotherapeutic technologies, when not only the personality psychotype is taken into account, but also the place of the subject in the constitutional-continuum space. The implementation of the systemic-structural approach in our studies of personality involves the identification of the main characteristics of the personality as a subject of activity.

If we proceed from the position that the psyche is one, and we proceed from it, then pathology arises not because purely 'abnormal' mechanisms begin to operate alongside 'normal' ones, but because 'general psychological mechanisms begin to be distorted, functioning in special, extreme, detrimental conditions'. It is not the analysis of the final products, but the very movement (normal or abnormal) of mental development, the identification of its patterns and mechanisms in the continuum from the functioning of the psyche in conditions of social stability to the functioning of the psyche in conditions of extreme, social instability that will allow the results to be equally informative 'for both pathopsychological and general psychological understanding of the human personality'.

The formation of the personality-characteristic, personality-psychological structure of adolescents in such conditions should have a natural, constitutional 'core', which in extreme social conditions leads either to socially acceptable stereotypes of behavioural adaptation or to a stereotype of behavioural and personal destruction.

*Key words:* personality, determinism, deviant behaviour, accentuation, subjectivity.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.5>

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНОСТІ

*Дар'я Данілова*

*Сумський державний університет,  
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40007  
e-mail: d.danilova@socio.sumdu.edu.ua*

*Анастасія Яцун*

*Сумський державний університет,  
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40007  
e-mail: nastaacun34@gmail.com*

Стаття присвячена копінг-стратегіям зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості. Юнацький вік є важливим періодом у психосоціальному розвитку індивіда. Цей віковий період є важливим в житті людини, оскільки саме тоді вона визначається з подальшою кар'єрою, заводить нове коло спілкування, готується до професійного становлення. Тривожність та соціальна фрустрованість можуть стати перешкодами на цьому шляху юнаків та юначок, тому у статті представлений варіант роботи з копінг-стратегіями у форматі групової роботи задля зниження рівня тривожності у осіб юнацького віку.

Підвищений рівень тривожності є поширеним явищем та може мати значний вплив на життєдіяльність людини. Цей стан може мати такі прояви на психологічному рівні, як неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, відчуття відсутності безпеки; на фізіологічному такі реакції, як підвищення артеріального тиску, підсилене серцебиття, нудота, зниження порогу чутливості, загальна збудливість [1]. Оскільки підвищений рівень тривожності призводить до відчуття нервозності, безнадії, важкості у прийнятті рішень та очікування невдачі, соціальне життя людини може погіршитися. Прагнення уникнути фізичного та психологічного дискомфорту викликаного тривожністю може призвести до пасивності та уникненні ситуацій, які її провокують. Наслідком цього, в свою чергу, може стати соціальна фрустрованість.

Аналізуючи ряд досліджень було розглянуто феномен тривожності, на які види поділяється тривожність, прояви тривожності, що собою являє соціальна фрустрованість та які її причини виникнення, який є взаємозв'язок між тривожністю та соціальною фрустрованістю. Проаналізовано копінг-стратегії: як визначаються копінг-стратегії, які є їх класифікації, яким є психологічне призначення копінг-стратегій, як їх визначають послідовники різних психологічних підходів та яким чином копінг-стратегії можуть знизити рівень тривожності у осіб юнацького віку.

*Ключові слова:* тривожність, соціальна фрустрованість, копінг, копінг-стратегії, когнітивно-поведінковий метод, юнацький вік.

**Постановка проблеми.** Тривожність, на даний момент, є однією з актуальних проблем суспільства. Не можна недооцінювати вплив підвищеної тривожності на людей, зокрема у юнацькому віці. Юнацький період є ключовим віковим періодом у становленні особистості, новоутворенням цього періоду є особистісне та професійне самовизначення людини. Тривожність має психологічні та фізіологічні прояви, які можуть суттєво заважати молодим людям в цей важливий для них період. Саме тому є важливим допомогти

юнакам, які мають підвищений рівень тривожності, знизити його, оскільки тривожність може вагомо погіршувати якість життя людини.

Високий рівень тривожності серед осіб юнацького віку може підсилюватися і високим рівнем соціальної фрустрованості, що беззаперечно створюватиме перешкоди у життєдіяльності молодих людей. В цій статті ми проаналізуємо варіант зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різними рівнями соціальної фрустрованості завдяки напрацюванню нових копінг-стратегій в межах групової роботи. Оскільки такий запит є вагомим, наша робота може стати в нагоді багатьом юнакам та юначкам, що мають підвищений рівень тривожності. Таким чином, у нашому дослідженні ми розглянемо проблему підвищеної тривожності у осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості, та розглянемо як можна знизити тривожність за допомогою копінг-стратегій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання дослідження копінг-стратегій є достатньо популярним серед сучасних українських психологів. Існують дослідження, які описують копінг-стратегії у різної цільової аудиторії та порівнюють різні фактори впливу на їх вияв. Зокрема, Корнієнко І. досліджував копінг-стратегії, які використовують студенти до сесії, під час сесії та після сесії [2].

Павловська Т. та Коць М. описували зв'язок рівня тривожності із копінг-стратегіями учнів автошкіл [3].

Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О. провели дослідження щодо відмінностей копінг-стратегій у чоловіків та жінок під час воєнного стану [4].

Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. присвятили монографію вивченню питання психологічних основ вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій [5].

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування доцільності використання копінг-стратегій в груповому форматі роботи для зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості.

**Виклад основного матеріалу.** Важливо розрізнити тривогу та тривожність. За теорією Спілбергера Ч., тривога є станом, зокрема тимчасовим, а тривожність – це властивість особистості певного індивіда до відчуття тривоги [6]. Отже, тривожність пояснюється як стійка властивість, схильність індивіда до переживання стану тривоги.

З тих пір як Фрейд З. вперше наголосив на феномені тривожності [7], чимало науковців різних сфер зацікавились цим явищем і досі активно вивчають його.

Спілбергер Ч. поділяє тривожність на ситуативну та особистісну [7]. Ситуативна тривожність є станом тривоги, який спричинений соціально-психологічними ситуаціями, які викликають занепокоєння в людини. Дані ситуації можуть бути пов'язані як із внутрішніми переживаннями та особистісними характеристиками індивіда, так і з зовнішніми, пов'язаними з ситуативними обставинами навколишнього світу. Оптимальним рівнем ситуативної тривожності є середній, оскільки у складних ситуаціях тривожність провокує процес мобілізації організму, спонукаючи людину до вирішення проблеми. Знижений рівень ситуативної тривожності буде навпаки свідчити про безвідповідальність індивіда.

Особистісна тривожність – це якість особистості, яка є індивідуальною відмінністю людини, що проявляється під час дії різних стресорів. Іншими словами, це стійка схильність людини сприймати стресові ситуації як небезпеку, не залежно від того реальна вона, чи уявна. Рівень особистісної тривожності залежить від таких чинників, як тип нервової системи індивіда, досвіду взаємодії зі світом та характеру ранніх стосунків людини. Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, може виникати будь-коли та є особистісним утворенням. Якщо не коригувати особистісну тривожність, з часом вона може зростати, стаючи хронічною, та, в результаті, стає рисою характеру людини.

Тривожність може бути низького, середнього та високого рівня. Низький рівень тривожності дає можливість людині пристосуватися до середовища. Високий рівень викликає дискомфорт та неприємні відчуття в оточуючому індивіда соціумі [8]. Як високий, так і низький рівень тривожності може бути як корисним, так і шкідливим для людини. Тривожність є складною реакцією, яка мобілізує організм, тому помірний(середній) її рівень є необхідним для пристосування та адаптації індивіда до умов середовища та оточення, в якому він знаходиться, та виконує мотиваційну та захисну функції. Високий же рівень тривожності може заважати та ускладнювати адаптацію людини.

Як зазначають Шевченко В. та Мольченко Д. у своїй роботі, на психологічному рівні підвищена тривожність виявляється у нервозності, невпевненості в собі та своїх силах, відчутті наближення небезпеки, напруженості, безсиллі, страху невдачі, важкості у прийнятті рішень. На фізіологічному рівні тривожність теж має свої прояви, а саме: пришвидшення серцебиття та дихання, підвищення загальної збудливості, зниження порогу чутливості, розлади травлення, збільшення хвилиного об'єму циркуляції крові, підвищення артеріального тиску. Тривога проявляється у активації вегетативної нервової системи [1]. Фізичні прояви тривожності можуть значно впливати на життєдіяльність індивіда, заважаючи повсякденному життю та обмежуючи його діяльність. Небажані фізіологічні реакції можуть змусити людину відмінити свої плани, обмежити взаємодію з іншими людьми тощо.

Підвищена тривожність здатна впливати на багато сфер людського життя, створюючи перешкоди до досягнення цілей людини. Еріксон Е. вважав юнацький віковий період центральним у формуванні психологічного та соціального благополуччя особистості. Новоутворенням юнацького віку є особистісне та професійне самовизначення індивіда [9]. Отже, юнацький вік є важливим для подальшого життя людини, оскільки саме в цей час вона визначається з важливими життєвими виборами, такими як вибір професії, створення нового кола знайомства, вибір партнера тощо. Проте, тривожність може стати перешкодою на цьому шляху.

Тривожні юнаки характеризуються невпевненістю в собі, низькою самооцінкою, страхом перед невідомістю, наслідком якого є те, що вони майже не проявляють ініціативи та намагаються поводитися так, щоб залишитися непоміченими. Тривожність, а також страх відчуття фізичних симптомів тривожності, часто може змушувати індивіда відмовлятися від бажаних планів та занять. Що, в свою чергу, призводить до відчуття незадоволеності життям та соціальної фрустрованості.

Соціальну фрустрованість можна розуміти як вид психічного напруження, яке зумовлене незадоволеністю особистісними досягненнями та становищем індивіда в соціально заданих ієрархіях [10]. Як зазначає Стеценко А., цитуючи Вассермана Л. соціальна фрустрованість є наслідком відсутності(реальної чи уявної) можливості реалізувати свої актуальні соціальні потреби та бажання [11]. Соціальна фрустрація є наслідком соціальної ситуації яку пережила особистість.

Стан фрустрації поділяється за спрямованістю поведінки на екстрапунітивну (пов'язана з виникненням агресії як реакції), інтрапунітивну (реагування у формі ауто-агресії) та імпунітивна (ставлення до фрустраційної події як до неминучої та неважливої) форми [12]. Інтрапунітивна форма реагування є безпосередньо пов'язана та передбачає підвищення тривожності і відсутності дій для зміни або покращення ситуації. Коли переважаючою реакцією на фрустраційну ситуацію у індивіда є інтрапунітивна форма – в нього також розвивається підвищений рівень тривожності. І навпаки, у людини, схильної до тривожності, реакція зумовлена на не вдало складену соціальну ситуацію може бути інтрапунітивна форма фрустрації.

Через соціальну фрустрованість індивіда може проявлятися соціальна напруженість. Одним з можливих наслідків соціальної напруженості являється підвищений рівень тривожності, особистісної та ситуативної.

Підвищена тривожність входить до симптоматики різних розладів (тривожні та депресивні розлади, фобії), проте не є обов'язково патологією [13]. Як вже згадувалось вище, тривожність може бути корисною в певних ситуаціях та є нормальною реакцією на стресові події. Тривожність може попередити людину про небезпеку та дати можливість підготуватися до важких ситуацій, а також мотивує виконувати певну необхідну діяльність. Проте навіть тривожність, що не являється частиною розладу, а отже, не є відхиленням, може заважати життєдіяльності людини, навіть якщо це тимчасово.

Часто з надмірною тривожністю працюють в межах когнітивно-поведінкового методу. В межах цього методу проводиться робота з позиції організації пізнавальних та поведінкових структур: відбувається робота з пізнавальною, емоційною та поведінковою сферою індивіда [14].

Одним із методів подолання тривожності та стресу, зокрема у рамках когнітивно-поведінкового методу, є робота з копінг-стратегіями. Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, метою яких є подолання труднощів, що виникли у процесі взаємодії людини з оточуючим середовищем [15]. Таким чином, когнітивні зусилля людини спрямовані на аналіз проблеми, розроблення можливого плану дій та пошук альтернативних шляхів вирішення ситуації. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої емоції або шукає емоційної підтримки. Поведінкові зусилля дозволяють індивіду досягти бажаного результату через свою поведінку.

Копінг-стратегії в психології визначаються як усвідомлена, раціональна поведінка спрямована на психологічне подолання стресової ситуації [16]. Копінг може залежати від різних факторів: особливостей особистості, умов ситуації тощо. Копінг-стратегії використовуються задля опанування стресу та інших труднощів, які викликають тривожність.

У рамках когнітивного підходу Мерфі Л. було визначено, що копінг-стратегіями є активні зусилля індивіда, направлені на подолання труднощів та прагнення знайти вирішення проблеми. Представники диспозиційного підходу вважають, що є певні особистісні якості, якими володіють люди, що сприяють ефективнішому подоланню труднощів та вибору більш ефективних копінг-стратегій. Представники динамічного підходу більше наголошують увагу на процесі стресу та відштовхуються від нього задля вивчення специфічних стратегій його подолання. Копінг-стратегії можуть змінюватись відповідно до ситуаційно-зумовлених факторів [17].

Психологічним призначенням копінгу є адаптація індивіда до вимог проблемної ситуації, методом оволодіння або послаблення цих вимог, наступним чином зменшуючи стресовий вплив труднощів на людину [18].

На сьогодні існує низка класифікацій копінг-стратегій. Дослідники, які перші використали поняття копінга в психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Лазарус Р. і Фолкман С. запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виокремивши таку їх наступну спрямованість: проблемно-сфокусовані копінг-стратегії (11 копінгових дій) та емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгових дій). Згідно з Лазарусом Р. в копінговому процесі представлений як проблемно-сфокусований, так і емоційно-сфокусований аспект [4]. Більшість класифікацій копінг-стратегій, які виникли після класифікацій Лазаруса Р. і Фолкмана С., були створені схожим чином, в основному поділяючись на активні та більш пасивні форми копінг-стратегій.

До базових копінг-стратегій зазвичай відносять такі стратегії: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання, емоційно-орієнтована стратегія,



відволікання. Окрім цього, копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні стратегії [15]. Дослідження пов'язані з вивченням копінг-поведінки людей з різним рівнем тривожності, свідчать про те, що індивіди з високим рівнем тривожності мають тенденцію до вибору стратегії втечі та ігнорування, а також їм є притаманна емоційно-орієнтована копінг-стратегія [19].

*Стратегія розв'язання проблем* є активною копінг-стратегією, яка спрямована на активне використання особистісних ресурсів задля пошуку ефективних вирішень наявної проблеми. Для зниження тривожності ця копінг-стратегія є актуальна у ситуаціях, які індивід може контролювати. *Стратегія пошуку соціальної підтримки* є активною копінг-стратегією, яка передбачає що індивід, для того, щоб впоратися з проблемою звертається за допомогою до оточуючих його людей. *Стратегія уникання* є пасивною копінг-стратегією, застосовуючи яку, особистість намагається уникнути проблеми та контакту з оточуючими, намагається не знайти вихід із ситуації, а втекти від неї. Ця стратегія навпаки підвищує рівень тривожності і не є бажаною для людей, схильних до підвищеної тривожності. *Емоційно-орієнтована стратегія* націлена на управління емоціями, викликаними стресовою ситуацією, а не на вирішення самої проблеми. Цей вид копіngu корисний у ситуаціях, коли проблемну ситуацію не можливо вирішити негайно, або вона є поза контролем особистості. В такому випадку людина зосереджується на зниженні емоційної реакції на стрес та тривожності. Різновидом емоційно-орієнтованої стратегії є медитації, вправи на дихання, йога. *Відволікання* як копінг-стратегія являє собою відволікання на інші справи або проблеми, та, як і емоційно-орієнтована копінг-стратегія, є корисною у ситуаціях, коли проблема є поза контролем індивіда, таким чином знижуючи рівень тривоги шляхом переключення на інше завдання та інші проблеми, які можна розв'язати.

Копінг-стратегії за Хаймом Е. також поділяються на адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні стратегії наступним чином [20]:

1) **адаптивні когнітивні** копінг-стратегії – форми поведінки, націлені на аналіз проблеми та пошук вирішення, усвідомлення власної цінності та віра у свої можливості подолання труднощів;

2) **адаптивні емоційні** копінг-стратегії – форма емоційного стану з активним проявом протесту у ставленні до складнощів і упевненістю в існуванні виходу з будь-якої ситуації;

3) **адаптивні поведінкові** копінг-стратегії – поведінка, що проявляється у співпраці з оточуючими, пошуком їх підтримки;

4) **неадаптивні когнітивні** копінг-стратегії – пасивна форма поведінки, що проявляється у відмові від боротьби з труднощами, через відсутність віри у свої можливості;

5) **неадаптивні емоційні** копінг-стратегії – емоційний стан пригнічення у зв'язку з труднощами, що супроводжується відчуттям безнадії, роздратування, відчуттям провини або звинувачення інших;

6) **неадаптивні поведінкові** копінг-стратегії – форми поведінки, яка виявляється в уникненні проблеми, відмова від її вирішення;

7) **відносно адаптивні когнітивні** копінг-стратегії – поведінка, спрямована на надання сенсу боротьбі з труднощами;

8) **відносно адаптивні емоційні** копінг-стратегії – поведінка, спрямована на пошук способів зняття напруги, пов'язаної з наявною проблемою, емоційне відреагування;

9) **відносно адаптивні поведінкові** копінг-стратегії – поведінка, яка проявляється у тимчасовій втечі від труднощів та пошуку відволікання.

Лазарус Р. зазначає, що копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо [17].

Для того, щоб свідомо обрати копінг-стратегію, людина має відрефлексувати та визначити копінг-стратегії, які вона використовує наразі та проаналізувати, наскільки вони є ефективними для вирішення труднощів, та який вони мають вплив на неї (підвищують тривожність, чи навпаки її знижують). При виборі адаптивних копінг-стратегій індивідом вірогідність зниження дії стресових факторів зростає, а рівень тривожності не підвищується. Відносно адаптивні копінг-стратегії є гарним варіантом у ситуації, коли людина не може контролювати стресову ситуацію, тому має потребу відволіктися або зняти емоційне напруження задля зниження рівня стресу та тривожності.

**Висновки.** Отже, нами було здійснено теоретичний аналіз наукових робіт, що дозволяє нам зробити висновок про доцільність використання копінг-стратегій із метою зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості. Зокрема, в тренінгово-розвивальні програми, які спрямовані на зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості, важливо включати вправи та техніки, які допоможуть учасникам тренінгу напрацювати власні копінг-стратегії зниження рівня тривожності, враховуючи різний рівень соціальної фрустрованості. Формат групової роботи, наприклад, тренінгової, дозволяє не лише отримати нову інформацію, але й відпрацювати отримані вміння та навички в безпечному середовищі; мати можливість отримання зворотного зв'язку; моделювання соціальної взаємодії на тренінгову групу; супровід психолога. Ці елементи є важливими в контексті роботи з людьми з різним рівнем соціальної фрустрованості, оскільки це фактично є міні-модель реального середовища, що допоможе розвинути необхідні вміння та навички. У випадку зниження рівня тривожності групова форма роботи допоможе усвідомити важливість зниження рівня тривожності, проаналізувати існуючі копінг-стратегії під час стресових ситуацій та оцінити їх ефективність та вивчити і напрацювати нові ефективні копінг-стратегії, які допоможуть знизити рівень тривожності. Таким чином ми вважаємо ефективним використання копінг-стратегій в груповому форматі роботи для зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості.

### Список використаної літератури

1. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 229–235. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2016\\_1\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_42).
2. Корнієнко І. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія "Педагогіка та психологія"*. 2015. Т. 1, № 1. С. 147–153. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2751/1/37.pdf>
3. Павловська Т., Коць М. Зв'язок рівня тривожності із копінг-стратегіями учнів автошкіл. *Перспективи та інновації науки*. 2024. Т. 4, № 38. С. 992–1002. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-992-1003](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-992-1003).
4. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану / Н. Мишко та ін. *Психологія і особистість*. 2022. Т. 2, № 22. С. 115–127. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19192>
5. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
6. Галієва О. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, № 1(49). С. 32–48. URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

7. Томчук С., Томчук С. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: [https://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Monografija\\_Tomczuk.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Monografija_Tomczuk.pdf)
8. Неведомська Є., Михайловська Т. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Smart and Young*. 2016. Т. 1, № 3. С. 145–151. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487>
9. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривоги в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. Т. 11, № 111. С. 18–22. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5630/5508>
10. Лазорко О. Стратегії самотвердження в переживанні соціальної фрустрованості студента: ознаки життєвої збалансованості й професійної безпеки. *Психологічні перспективи*. 2016. № 28. С. 164–176. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-28-164-176>
11. Стеценко А. Методологічні засади дослідження переживання студентами ситуацій фрустрації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 4. С. 129–133. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/147>
12. Харченко С. Вплив соціального інтелекту на особливості поведінки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в ситуаціях фрустрації і стресу. *Право і безпека*. 2019. Т. 1, № 72. С. 111–116. URL: <https://doi.org/10.32631/pb.2019.1.15>
13. Барна, О., Аліфер, О. Тривожні розлади як новий виклик сучасному суспільству. *Ліки України*. 2022. Т. 1 № 257. С. 17–22. URL: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.1\(257\).264284](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2022.1(257).264284)
14. Петренко В. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень - головний принцип університету*. 2014. С. 151–152. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6909>
15. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, № 55. С. 23–30. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>
16. Пічурін В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>
17. Прокоф'єва О., Смірнов Б., Прокоф'єва О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. 2021. Т. 7, № 1. С. 82–98. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7>
18. Шевцова О. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Т. 13, № 27. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048)
19. Ярош Н. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2015. Т. 1, № 58. С. 60–64. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKKhIPC\\_2015\\_58\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKKhIPC_2015_58_13)
20. Шевцова О. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Т. 13, № 27. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-1039-1048](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048)

## COPING STRATEGIES FOR REDUCING ANXIETY IN YOUNG PEOPLE EXPERIENCING VARYING LEVELS OF SOCIAL FRUSTRATION

**Daria Danilova**

*Sumy State University,  
116, Kharkivska St., Sumy, Ukraine, 40007  
e-mail: d.danilova@socio.sumdu.edu.ua*

**Anastasiia Yatsun**

*Sumy State University,  
116, Kharkivska St., Sumy, Ukraine, 40007  
e-mail: nastaacun34@gmail.com*

The article is devoted to coping strategies for reducing anxiety in young people experiencing varying levels of social frustration. A young age is a milestone in an individual's psychosocial development. This age period is important in humans' lives as it is when they determine their careers, establish new social connections and prepare for professional formation. On this path, anxiety and social frustration can be seen as hurdles by young people. The article, therefore, explores a group-based approach to implementing coping strategies aimed at lowering anxiety levels in youth.

An increased degree of anxiety is a widespread phenomenon and can substantially impact daily functioning. This state manifests itself on a psychological level in ways such as tension, nervousness, sense of uncertainty, helplessness, and insecurity; as well as on a physiological one by such symptoms as high blood pressure, soaring heart rate, nausea, lowering the threshold of sensitivity, general irritability [1]. Since the increased anxiety level leads to feelings of nervousness, hopelessness, difficulty in making decisions and anticipation of failure, a person's social life may deteriorate. The aspiration to steer clear of physical and psychological discomfort, which is provoked by anxiety, results in passiveness and avoidance of anxiety-triggering situations. As a consequence, social frustration may arise.

In the scope of analysing the range of studies, the anxiety phenomenon, its types and manifestations, social frustration and its causes, the interconnection between anxiety and social frustration have been under consideration. The analysed coping strategies are the following: how coping strategies are defined, their classifications, the psychological purpose of coping strategies, how they are determined by the adopters of psychological approaches and how coping strategies can decrease the anxiety level inherent in young people.

*Key words:* anxiety, social frustration, coping, coping strategies, cognitive-behavioural method, young age.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.6>

## ПСИХОЛОГІЯ БІЗНЕСУ ТА УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Наталія Жигайло**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

**Михайло Цимбалюк**

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів,  
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008  
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

**Назар Демчишак**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: nazar\_dem@ukr.net*

Війна є складним і руйнівним фактором, що створює численні виклики для бізнесу, особливо в контексті управлінських рішень та психологічної стійкості як керівників, так і працівників. В умовах війни підприємства стикаються з необхідністю не тільки вижити, але й адаптувати свої бізнес-моделі до нових реалій, забезпечуючи безперервність своєї діяльності та гнучкість у прийнятті рішень. Зміна ринкових умов, логістичних ланцюгів, а також психологічна нестабільність працівників створюють додаткові труднощі, які потребують швидких і продуманих управлінських стратегій.

Стаття присвячена дослідженню ключових аспектів психології бізнесу та управління в умовах війни, зокрема здатності керівників ефективно адаптувати стратегії управління до непередбачуваних умов та створювати підтримуюче середовище для співробітників. Зміни в управлінні часто вимагають розробки нових підходів до лідерства, що враховують як зовнішні фактори, так і внутрішні психологічні виклики. Під час війни особливого значення набуває питання психологічної підтримки персоналу, зменшення стресових навантажень, розвитку психологічної стійкості та підвищення загальної мотивації.

Наукова новизна статті включає глибоке вивчення основних психологічних викликів, з якими стикаються підприємства під час війни, а також можливостей для розвитку ефективних управлінських практик, спрямованих на довгострокову стабільність та зростання. Окремо розглядаються такі аспекти, як зниження стресу на робочих місцях, психологічна підтримка з боку керівництва та формування ефективних комунікацій в умовах нестабільності. Ці практики дозволяють керівникам створювати умови для збереження продуктивності й покращення робочої атмосфери.

Було проведено опитування серед представників малого та середнього бізнесу, яке дало змогу виявити основні психологічні проблеми, зокрема тривожність і стрес, а також позитивні сторони різних підходів до управління в умовах війни. Результати опитування підкреслюють важливість гнучких управлінських стратегій та адаптаційних механізмів, які допомагають зменшити негативний вплив зовнішніх факторів.

*Ключові слова:* бізнес, війна, грант, стрес, релокація, діджиталізація, рітейлери, монетарна трансмісія, дерегуляція, втрати, вплив, тривожність, адаптація, ветерани.

**Актуальність проблеми.** Умови війни створюють безпрецедентні виклики для бізнесу, що вимагає адаптації не лише стратегій, а й управлінських підходів. Психологія управління стає критично важливою, оскільки підприємства повинні враховувати стрес і невизначеність, які впливають на працівників.

Дослідження психологічних аспектів управління допоможе зрозуміти, як лідери можуть ефективно реагувати на виклики, швидко приймати рішення та підтримувати психологічну стійкість команди. Вивчення методів зниження стресу та забезпечення підтримки співробітників стає необхідним для збереження продуктивності та мотивації. Таким чином, ця тема є актуальною для розвитку стійкості бізнесу в умовах військового конфлікту. [1]

**Аналіз останніх публікацій на тему дослідження.** В Україні проблемі психології бізнесів під час війни присвятили свої праці такі вчені: М.М. Цимбалюк, Н.Б. Демчишак, Н.І. Жигайло, Т.О. Мурована, Є.В. Редзюк, О.О. Більовська, Р.Г. Майстро, М.О. Сулима, О.О. Казак тощо. Вчені у своїх дослідженнях наводять стратегічні орієнтири відновлення вітчизняної економіки у післявоєнний період.

Слід зазначити, що різні урядові та неурядові організації регулярно проводять систематичні дослідження стану бізнесу в Україні, використовуючи онлайн-опитування власників і керівників підприємств. Це ініціативи, спрямовані на розвиток конкурентоспроможної економіки країни.

**Виклад основного матеріалу.** Мета дослідження полягає у вивченні психологічних аспектів управління бізнесом в умовах війни, визначенні викликів, з якими стикаються підприємці, та розробці рекомендацій для підтримки психологічної стійкості як керівників, так і співробітників.

Об'єктом дослідження є підприємства різних форм власності та розмірів, які функціонують в Україні в умовах військового конфлікту.

З початку повномасштабного вторгнення українська економіка зазнала значних втрат. Внаслідок війни зруйновано багато підприємств малого, середнього та великого бізнесу, критичних пошкоджень зазнала бізнес-інфраструктура, яка забезпечувала функціонування бізнесу в різних регіонах України. Лише протягом літа 2022 року економіка України внаслідок війни зазнала збитків на понад 31 млрд доларів США. Основними драйверами України до війни були такі сфери: видобувна промисловість, металургія та агропромисловий сектор. Наразі ж ці сфери зазнали найбільших втрат внаслідок воєнних дій.

З рис. 1 чітко бачимо, що війна завдала значних збитків для економіки нашої країни, які у грошовому вираженні станом на березень 2024 року склали 499,5 млрд дол. США. Найбільші втрати спостерігаємо за такими напрямками як: втрати інфраструктури (119 млрд дол. США), втрати ВВП (112 млрд дол. США), втрати цивільного населення (90.5 млрд дол. США).

Трохи менші, проте не менш важкі втрати, маємо за такі напрямками: втрати підприємств та організацій (80 млрд дол. США), втрати прямих інвестицій в українську економіку (50 млрд дол. США), втрати державного бюджету (48 млрд дол. США). Всі ці втрати негативно впливають на загальний стан і функціонування економічної системи нашої країни.

Наслідком значних економічних втрат є поява негативних тенденцій у структурі функціонування українського бізнесу (рис. 2).

Як бачимо з рис. 2, лише 14% бізнесу не зважаючи на вплив війни змогли зберегти свої позиції і продовжують працювати як раніше. Основна ж частка бізнесу зазнала негативних змін: 31% бізнесу працює частково, 27% бізнесу призупинено до кращих часів, 18% майже не працює, а 6% взагалі втратили свою активність.

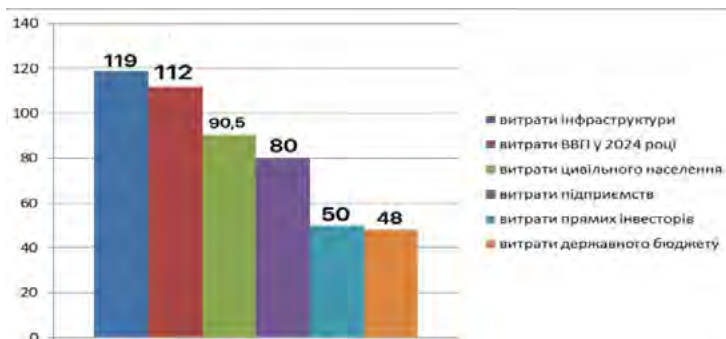


Рис. 1. Втрати українського бізнесу у 2024 році внаслідок повномасштабної війни (млрд дол. США)



Рис. 2. Робота українського бізнесу в умовах війни (2024 р.)

Для кращого розуміння сучасних тенденцій у діяльності підприємств проаналізуємо частки підприємств, що припинили свою діяльність внаслідок початку війни у 2024 році (рис. 3).

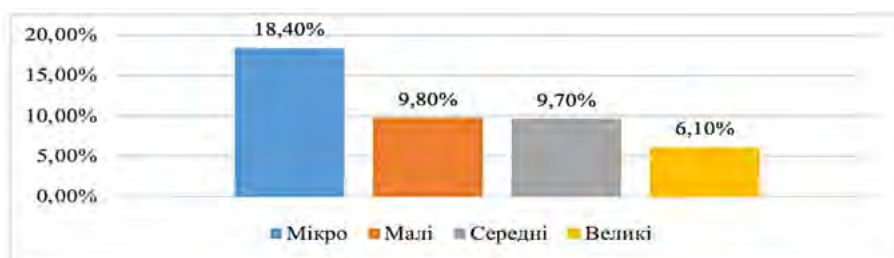


Рис. 3. Підприємства, які припинили свою діяльність у 2024 році внаслідок повномасштабної війни

Як бачимо, найбільша частка припинення підприємницької діяльності спостерігається серед мікробізнесу (18,4%), другу позицію поділяє малий (9,8%) та середній (9,7%) бізнес і на третій позиції – великий бізнес (6,10%). Така градація зумовлена зокрема такими факторами: чисельність працюючого персоналу, рівень обмеженості фінансових ресурсів, запаси сировини, матеріалів та продукції, державна підтримка.

Таблиця 1

### Основні перешкоди в розвитку ключових підприємницьких секторів економіки України в умовах війни

|  |   |
|--|---|
| Сільське господарство та аграрний бізнес | Скорочення посівних площ, їх обстріли, мінування та критичне забруднення внаслідок цього; брак коштів для закупівлі насіння та добрив; зруйнування вагової частки виробничої інфраструктури; постійне зростання цін на сировину; проблеми з паливом та транспортною логістикою; нестача кваліфікованої робочої сили |
| Енергетика                               | Постійна небезпека обстрілів та пошкодження енергетичних об'єктів; обстріли критичної інфраструктури; різке скорочення виробничих можливостей   |
| Металургія                               | Масовані обстріли підприємств; руйнування основної виробничої інфраструктури; скорочення виробничих і технологічних потужностей; блокування портів і морських шляхів  |
| Логістика                                | Значні пошкодження транспортно-магістральної інфраструктури; закриття організацій через обстріли та брак кадрового потенціалу; скорочення попиту на доставку товарів  |
| ІТ-сектор                                | Проблеми цифрової інфраструктури; потреби у кваліфікованих кадрах; постійні пошкодження телекомунікаційних зв'язків та електромереж   |
| Страхова система                         | Значне скорочення попиту (місцями він критичний або взагалі відсутній) на страхові послуги, зокрема у найприбутковіших галузях (морські перевезення, авіаперевезення, туризм, автостраховання)  |

Незважаючи на те, що кожна сфера бізнесу має свої труднощі розвитку та функціонування в умовах війни, на основі проведеного опитування бізнесу з різних сфер та розмірів, можемо виділити основні спільні перешкоди для усього українського бізнесу (рис. 4).



**Рис. 4. Основні перешкоди, що заважають відновлюватися українському бізнесу в умовах війни**

Найбільшою перешкодою для відновлення бізнесу є обмеженість у фінансових ресурсах (64 та 51%), породжена критично низькою платоспроможністю споживачів, недоступністю кредитних коштів і власного капіталу. Другу позицію розділяють такі перешкоди: непрогнозованість розвитку ситуації в Україні та на внутрішньому ринку (38%), непередбачувані дії держави (35%) та недоступність кредитних коштів (33%). Останньою з основних перешкод є високі податки і збори (27%).

На нашу думку, програма релокації підприємств повністю довела свою високу ефективність. Сутність програми полягає в перевезенні виробничих потужностей підприємств з зони ризику або ж з зони активних бойових дій у безпечніші регіони нашої країни. Особливістю даної програми є її повна відкритість для усіх видів бізнесу. Пріоритетність



державного підтримання бізнесу з даною програмою надається підприємствам стратегічного значення. Детальніше галузевий аналіз релокованих підприємств розглянемо на рис. 5.



**Рис. 5. Структура релокованих підприємств українського бізнесу за галузями у 2024 році**

Як бачимо, найбільша частка релокованих підприємств припадає на такі напрямки: гуртова та роздрібна торгівля, ремонт автотранспорту (40,24%) й переробна промисловість (31,71%).

Для детальнішого аналізу розглянемо територіальний аспект релокації бізнесу в Україні (рис. 6).



**Рис. 6. Територіальний розподіл релокованих підприємств українського бізнесу у % за 2024 рік**

Проаналізувавши рис. 6, можемо впевнено сказати, що програма релокації позитивно впливає на безпеку українського бізнесу. Адже як свідчать проаналізовані дані, за допомогою програми як мінімум 80% релокованих підприємств відновили свою діяльність на новому місці. Найбільша кількість релокованих підприємств спостерігається у Львівській (30%), Закарпатській (17%) та Чернівецькій (11%) областях.

Наступним інструментом підтримання бізнесу, на який хочеться звернути особливу увагу, є програма «Доступні кредити 5–7–9%». Програма має на меті відновлення, підтримання та стимулювання розвитку українського бізнесу, що особливо актуально в умовах війни. Особливо актуальною дана програма є для аграрного сектора економіки України, який дуже постраждав від війни й наразі потребує значного підтримання, так як є одним з основних стратегічних секторів нашої економіки, який значною мірою визначає продовольчу безпеку нашої країни. Структуру та вагу основних напрямків програми «Доступні кредити 5–7–9%» детальніше розглянемо у табл. 2.

Таблиця 2

**Основні напрямки підтримки українського бізнесу в умовах війни за програмою «Доступні кредити 5–7–9%» у 2024 році**

| Напрямки                          | Кредитні угоди, млн грн | Питома вага, % |
|-----------------------------------|-------------------------|----------------|
| Інвестиційний напрямок            | 574,6                   | 1,1            |
| Антиковідний напрямок             | 4042,98                 | 7,5            |
| Рефінансування                    | 5453,7                  | 10,1           |
| Підтримання ФОП                   | 19,35                   | 0,0            |
| Підтримання посівної кампанії     | 21245,65                | 39,4           |
| Підтримання бізнесу у воєнний час | 22609,33                | 41,9           |
| Усього                            | 53945,61                | 100            |

Не зважаючи на значне державне підтримання та стимулювання українського бізнесу, а також створення державних грантових програм, деякі напрямки бізнесу, не зважаючи на позитивні тенденції, все ще потребують нових ефективних економічних рішень. Саме тому хочемо запропонувати низку актуальних державних грантових програм з підтримання українського бізнесу в умовах війни:

1. Створення ефективної та багатофункціональної програми з підтримання та стимулювання аграрного сектора. Програма має забезпечити підприємства аграрного сектора (великих, середніх та малих) необхідною сировиною, обладнанням та інфраструктурою. Реалізація програми допоможе забезпечити оптимальне функціонування агропідприємств, збереже значну кількість робочих місць, стабілізує ціни на аграрну продукцію, а також сприятиме позитивному розвитку продовольчої безпеки України;

2. Розроблення багатофункціональної програми з підтримання промислових підприємств. Програма матиме на меті стимулювання промислових підприємств до розвитку у кризових умовах, сприятиме формуванню стабільної цінової політики на продукцію, а також розвиватиме експортний потенціал України за рахунок укладання угод та співпраці з закордонними промисловими підприємствами-партнерами;

Запровадження ефективної програми мікрогрантів для підтримання та стимулювання підприємств малого бізнесу. Дана програма допоможе забезпечити економічну безпеку підприємствам малого бізнесу як підприємствам, що мають найбільшу частку закриття в умовах війни.

Дослідження вивчає вплив повномасштабної війни на український бізнес, зокрема на його психологічні аспекти. Воно визначає, що війна завдала значних економічних збитків, особливо в таких сферах, як інфраструктура, ВВП та цивільне населення. Більшість підприємств змушені були скоротити або припинити свою діяльність, найбільше постраждав мікробізнес. Основними проблемами для бізнесу є обмежені фінансові ресурси, нестабільність ситуації, недоступність кредитів та високі податки. Держава запровадила програми підтримки, такі як релокація підприємств та "Доступні кредити 5-7-9%", але автори дослідження пропонують розробити додаткові грантові програми для аграрного сектору, промисловості та малого бізнесу. Незважаючи на виклики, дослідження демонструє, що український бізнес проявляє стійкість та адаптується до нових умов.

**Психологічні аспекти ведення бізнесу під час війни.** В перший місяць війни більш ніж 80% підприємств скоротили чи призупинили свою діяльність або навіть повністю закрилися. Ті, що продовжили працювати або відновили діяльність трохи згодом, стикнулися з небаченими раніше викликами: щоб вижити, багатьом довелося повністю міняти модель бізнесу, шукати нових працівників і нових постачальників, заново налаштувати логістику, а крім того, до звичних витрат додалася необхідність робити свій вклад

у перемогу – донатити та волонтерити. І все це – в умовах, коли рівень платоспроможності клієнтів неспинно знижується: 75% опитаних у вересні українців декларували зменшення свого доходу. Якщо додати до цього задачу зберегти здоров'я та життя близьких людей, то отримаємо повну картину того рівня стресу, з яким стикається сучасний власник бізнесу.

**Психологічний вплив на споживачів і працівників.** Стійкість та рівень адаптації українців в умовах війни – безумовний привід для гордості.

Психологічний вплив війни на споживачів і працівників в Україні є масштабним і різнобічним. Війна значно вплинула на емоційний стан людей, їхні економічні рішення, професійну діяльність та загальне сприйняття життя.

1. Стрес та тривожність: Багато людей відчувають постійний стрес через непередбачуваність ситуації, загрозу для життя та безпеки їхніх близьких. Це може призвести до виснаження, емоційного вигорання та зниження загального рівня життєвої енергії.

2. Зниження купівельної спроможності та обережність у витратах: В умовах війни багато споживачів стають більш обережними у своїх витратах. Невизначеність майбутнього змушує людей економити гроші на випадок надзвичайних ситуацій.

3. Зміни у споживчих звичках: Війна змінює пріоритети споживачів. Продукти першої необхідності, зокрема продукти харчування, ліки та засоби для особистої безпеки, стають більш важливими, ніж предмети розкоші. Онлайн-шопінг також стає більш популярним через труднощі фізичного доступу до магазинів.

4. Психологічний вплив на працівників: Працівники стикаються з постійним відчуттям невпевненості щодо збереження роботи. Це може призвести до зниження продуктивності, втрати мотивації та емоційної нестабільності. Деякі компанії адаптували свої підходи, надаючи психологічну підтримку співробітникам або переходячи на дистанційну роботу.

5. Ризики вигорання серед працівників важливих секторів: Особливий стрес відчувають ті, хто працює у критичних секторах, як-от охорона здоров'я, армія, соціальні служби. Високе навантаження, поєднане з емоційним тиском і необхідністю швидкого прийняття рішень, збільшує ризик професійного вигорання.

6. Почуття солідарності та співпраці: Позитивним аспектом впливу війни є збільшення почуття єдності та співпраці серед населення. Люди об'єднуються для допомоги один одному, збільшується волонтерська активність та підтримка армії.

**Приклади інноваційних рішень у кризовий період.** Кожне підприємство у своїй діяльності час від часу стикається з проблемою подолання кризових ситуацій. На жаль, універсальних рецептів виходу з кризи не існує, тому дослідження напрямів, можливостей та підходів до її подолання залишається актуальним питанням сучасності. Ось кілька прикладів інноваційних підходів під час кризи:

1. Діджиталізація бізнесу: перехід до онлайн-продажів та дистанційного обслуговування став рятівним для багатьох компаній під час війни. Рітейлери, ресторани та навіть освітні установи впровадили онлайн-платформи, що дозволило продовжити діяльність у безпечному форматі.

2. Гібридна робота та дистанційні команди: компанії, що перейшли на гібридну або повністю дистанційну модель роботи, не лише зберегли своїх співробітників, а й підвищили їхню продуктивність. Використання цифрових інструментів для організації робочого процесу (наприклад, Zoom, Microsoft Teams, Asana) стало необхідним у кризові періоди.

3. Виробництво в умовах нестачі ресурсів: військові дії та економічні санкції змусили багато компаній шукати альтернативні шляхи для забезпечення ресурсів. Наприклад, перехід на локальне постачання сировини або впровадження переробки та ресайклінгу як частини виробничого процесу.

4. Блокчейн та фінансові інновації: під час кризи фінансові транзакції стають уразливими через обмеження доступу до банківських систем. Впровадження блокчейн-технологій для безпечних фінансових операцій або використання криптовалют як альтернативи традиційним валютам стають популярними в кризових регіонах.

5. Соціальні платформи для волонтерства: в Україні під час війни активно розвивалися платформи для координації волонтерської допомоги, такі як «Повернись живим» або застосунки для розміщення внутрішньо переміщених осіб. Такі платформи допомагають швидко розподіляти ресурси та координувати волонтерів.

6. 3D-друк та адаптація виробництва: у відповідь на кризу деякі компанії змінювали свою виробничу лінію для виготовлення необхідних товарів.

7. Психологічна підтримка онлайн: кризові періоди викликають значний стрес у населення. Відповіддю на це стало впровадження онлайн-платформ для надання психологічної допомоги та консультацій, які допомагають людям справлятися з емоційним навантаженням.

**Аналіз конкретних підприємств.** Під час війни в Україні 2022 року багато підприємств зуміли адаптуватися або виникли як нові бізнеси в складних умовах. Нижче наведено приклади конкретних підприємств, створених під час війни, та їх аналіз:

1. “Velotransform”

Сфера діяльності: Виробництво мобільних пунктів допомоги та електровелосипедів для ЗСУ.

Аналіз: компанія швидко адаптувалася до потреб війни і створила продукт, що допомагає військовим та волонтерським організаціям.

2. “The Norba”

Сфера діяльності: Виробництво функціонального одягу для жінок.

Аналіз: компанія змогла швидко змінити профіль виробництва під час війни, що дозволило залишатися конкурентоспроможними і підтримати економіку України. У бізнесі використовують екологічні матеріали, і значна частина прибутку йде на підтримку гуманітарних ініціатив, пов'язаних із допомогою жінкам і дітям, що постраждали від війни.

3. “Armorum Solutions”

Сфера діяльності: Виробництво бронезилетів та захисного спорядження.

Аналіз: підприємство виконує важливу функцію із забезпечення безпеки військових та цивільних під час війни. Використання високоякісних матеріалів та новітніх технологій зробило їх продукцію конкурентоспроможною навіть на міжнародному ринку. Після завершення війни компанія має потенціал розширити свої ринки збуту завдяки інноваціям і високим стандартам якості.

4. “Green Food”

Сфера діяльності: Виробництво органічних продуктів харчування.

Аналіз: компанія спрямовує значні ресурси на забезпечення гуманітарної допомоги, а також підтримку фермерів, які постраждали від війни. Проблеми з ланцюгами постачання через бойові дії на сході країни, проте компанія активно шукає нові шляхи логістики та розширює свою діяльність.

**Адаптація бізнесу в умовах економічної нестабільності.** На основі аналізу статистичних даних визначено, що нині економічна ситуація в країні є надзвичайно складною, зокрема спад реального ВВП у 2022 році був найбільшим за період незалежності України. Значна кількість підприємців призупинили свою діяльність на початку війни й більшість із них через півтора роки з дня запровадження воєнного стану в країні ще не відновили роботу повною мірою. Водночас результати останніх опитувань свідчать, що представники бізнесу продовжують пом'якшувати негативні очікування щодо власного розвитку та динаміки виробництва товарів і послуг. З'ясовано, з якими проблемами

та перешкодами стикаються вітчизняні суб'єкти бізнесу від початку повномасштабного вторгнення, а саме:

1. Непрогнозованість розвитку ситуації в Україні та на внутрішньому ринку.
2. Відсутність достатньої кількості платоспроможних клієнтів на внутрішньому ринку; непередбачувані дії держави, що можуть погіршити стан бізнесу.
3. Відсутність достатнього капіталу.
4. Брак кваліфікованих кадрів.

У статті ґрунтовно проаналізовано наявні проблеми та перешкоди функціонування вітчизняного бізнесу. На основі цього розроблено перелік заходів, реалізація яких сприятиме покращенню бізнес-середовища та розвитку підприємництва в Україні. Обґрунтовано, що ефективність реалізації окреслених у статті заходів буде залежати від спільних зусиль підприємців, держави, громадськості та міжнародних партнерів.

**Етапи створення бізнесу під час війни.** Молоді підприємці зможуть отримати грант до 150 тис. гривень на відкриття власного бізнесу у межах програми «Власна справа». Про це повідомила Перша віцепрем'єр-міністерка України – Міністерка економіки України Юлія Свириденко під час заходу «Друга річниця грантової програми «Власна справа».

«Ми, як Уряд, постійно удосконалюємо програму «Власна справа». Сьогодні ми запускаємо гранти для молоді: підприємці віком до 25 років зможуть отримати до 150 тисяч гривень під зобов'язання зареєструватися ФОП без створення робочих місць. А через три роки такий підприємець зможе ще раз отримати грант від держави – вже за програмою «Власна справа» на загальних умовах у розмірі до 250 тис. гривень та зобов'язанням створити не менше 2 робочих місць», – наголосила Юлія Свириденко.

Як і будь-який процес, створення і масштабування бізнесу потребує підготовки та планування, що займає майже увесь час підприємця. Для структуризації поставлених задач всі основні моменти можна сформулювати так:

1. Безпека. Необхідно перш за все гарантувати безпеку собі, майбутнім працівникам та майну, що буде використовуватись у господарській діяльності (будівля, товар для продажу, обладнання, тощо).
2. Напрямок та вид підприємництва. Необхідно чітко розуміти чого ви прагнете – створювати товар власноруч чи лише рітейл готової продукції.
3. Асортимент товарів (послуг, робіт). Для початку варто обрати невеликий асортимент, але той, в якому ви точно впевнені, а його створення чи продаж буде стабільний та таким, що приносить дохід.
4. Аналіз ринку, конкурентів та покупців. Все залежить від обраної території та виду вашої підприємницької діяльності. Якщо це невеликий магазин зоотоварів біля дому, то орієнтуватись треба на район вашого міста і інтернет ресурси. А якщо це інтернет-магазин, що діє на території всієї України, то і конкурентів у вас з'являється набагато більше. Тому необхідно чітко та сконцентровано підійти до цього питання. До цього етапу необхідно також віднести визначення цільової аудиторії вашого бізнесу.
5. Юридичне оформлення. Після опрацювання усіх попередніх етапів, та твердої впевненості щодо правильності відкриття бізнесу необхідно оформити усі юридичні аспекти, підготувати усі документи та передати їх до державних та контролюючих органів для офіційного оформлення планів.
6. Відкриття бізнесу та виклик позитивних емоцій в серцях ваших клієнтів.

Звичайно, пристосуватися можна до будь-яких умов, навіть до життя під час війни. Це непростий час для всіх нас, але варто пам'ятати, що без вкладу в наближення Перемоги кожного громадянина всі зусилля воїнів марні. Тому розвиватися, сплачувати податки це першочергове завдання для кожного.

**Що турбує бізнес в Україні під час війни.** Протягом останніх кількох років український бізнес функціонує в умовах повномасштабної війни. Незважаючи на численні виклики, підприємства не лише витримали цю кризу, але й активно розвиваються у 2024 році.

Попри всі труднощі, 30% компаній планують зростання, а 36% мають намір збільшити кількість персоналу. Це свідчить про те, що український бізнес не лише пристосовується до викликів війни, але й прагне розвиватися, реалізуючи нові можливості в складних умовах.

**Гранди на бізнес: що це і як отримати?** Грант – це вид фінансової підтримки, яка надається з метою реалізації проекту, отримання освіти, розвитку бізнесу тощо, і не потребує повернення коштів. Грантова допомога надається як державними інституціями, так і приватними та міжнародними донорськими організаціями.

Отримати фінансування можуть громадяни, суб'єкти мікропідприємництва чи малого бізнесу, фізичні особи, які:

1. Громадяни України віком від 18 до 65 років;
2. Юридичні особи, засновниками яких є тільки фізичні особи – громадяни України;
3. Які станом на дату подання заяви фактично не перебувають та не провадять свою господарську діяльність на територіях активних бойових дій, територіях активних бойових дій, на яких функціонують державні електронні інформаційні ресурси, або тимчасово окупованих рф територіях України, включених до переліку територій, на яких ведуться (велися) бойові дії або тимчасово окупованих рф, затвердженого Мінреінтеграції, для яких не визначена дата завершення бойових дій або тимчасової окупації;
4. Які не провадять господарську діяльність на території рф та білорусі;
5. Не знаходяться під санкціями;
6. Не є банкрутами;
7. Не мають заборгованості перед бюджетом;
8. Не були притягнуті до кримінальної відповідальності за корупційне правопорушення;
9. Не працюють на інших підприємствах;
10. Отримувачем може бути фізична особа, яка має намір розпочати підприємницьку діяльність і бере на себе зобов'язання зареєструватися фізичною особою – підприємцем або створити юридичну особу протягом 20 робочих днів з дня отримання позитивного рішення про надання мікрогранту.

Для участі підприємцям необхідно підготувати бізнес-план за типовою формою, затверджену Міністерством економіки України. У бізнес-плані має бути прописана сума гранту, а не сума проекту. Далі – чітка структура всіх витрат і надходжень на період гранту, а це 12 кварталів, тобто 36 місяців. Якщо отримувач планує залучати власні надходження, їх треба прописати не тільки в заяві, а й в бізнес-плані.

**Висновки.** Проведене дослідження психологічних аспектів управління бізнесом в умовах війни дозволило виявити низку викликів, з якими стикаються українські підприємці. Війна завдала значних збитків економіці України, зруйнувавши підприємства, інфраструктуру та порушивши логістичні ланцюжки. Внаслідок цього, підприємці зіткнулися з беспрецедентним рівнем стресу, невизначеності та фінансових труднощів.

Основні висновки дослідження свідчать про те, що війна призвела до значних фінансових втрат для української економіки, особливо в таких секторах, як промисловість, сільське господарство та інфраструктура. Водночас, умови високого психологічного тиску на підприємців проявляються у стресі, тривозі, вигоранні та зниженні мотивації. У зв'язку з цим, підприємці змушені швидко адаптуватися до нових умов ведення бізнесу, змінювати стратегії, шукати нові ринки збуту та джерела постачання. Державна підтримка,

включаючи фінансову допомогу, податкові пільги та програми релокації, відіграла важливу роль у збереженні бізнесу. Окрім цього, інноваційні рішення, такі як діджиталізація бізнесу, перехід на дистанційну роботу та виробництво нових продуктів, дозволили багатьом підприємствам вижити та розвиватися.

#### Список використаної літератури

1. Мельник Т. Український бізнес в умовах війни: сучасний стан проблеми та шляхи їх вирішення.
2. Жигайло Н. І. Комунікативний менеджмент: навчальний посібник / Н. І. Жигайло. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 368 с.
3. Жигайло Н. І., Закалик Г.М. Психологія змін та інновацій: навчальний посібник. Львів : СПОЛОМ, 2017. 430 с.
4. Жигайло Н. І. Психологія бізнесу та управління: навч. посіб. / Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М.О. Кохан, та ін.; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка ; за ред. Н. І. Жигайло. Вид. 2-ге, перероб., допов. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 399 с.: іл., табл.
5. Казак О. О., Сулима М. О. Трансформація бізнесу в Україні за рік війни. *Європейський науковий журнал економічних та фінансових інновацій*. 2023. № 1(11). С. 140–150. <https://doi.org/10.32750/2023-0111>.
6. Мурована Т. О. Вітчизняне підприємництво в умовах воєнного стану: основні тенденції та методи підтримки. *Економіка та суспільство*. 2023. Вип. 47. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-47-49>
7. Офіційний сайт Державної служби статистики України. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua>.
8. Редзюк Є. В. Стан, проблеми і чинники гальмування розвитку бізнес активності в Україні. *Стратегія економічного розвитку України*. 2022. Вип. 51. С. 35–49. <https://doi.org/10.33111/sedu.2022.51.035.049>
9. Стан та потреби бізнесу в умовах війни: результати опитування в січні 2023 р. URL: <https://business.diiia.gov.ua/cases/novini/stan-ta-potrebi-biznesu-vumovah-vijni-rezultati-opituvanna-v-sicni-2023-roku>.
10. Черниш О., Курилюк Ю., Коломієць В., Томчук-Пономаренко Н., Савчук А. Стратегічні пріоритети розвитку економіки України в умовах воєнного часу: відповідь на сучасні виклики. *Фінансово-кредитна діяльність: проблеми теорії та практики*. 2023. № 3 (50). С. 282–297. <https://doi.org/10.55643/fcaptr.3.50.2023.4079>.

## **BUSINESS PSYCHOLOGY AND MANAGEMENT IN THE CONDITIONS OF WAR: CHALLENGES AND PROSPECTS**

**Nataliya Zhyhaylo**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

**Mykhailo Tsymbaliuk**

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy  
and Protection of Veterans' Rights,  
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008  
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

**Nazar Demchyshak**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: nazar\_dem@ukr.net*

War is a complex and disruptive factor that creates numerous challenges for business, especially in the context of management decisions and the psychological resilience of both managers and employees. In the conditions of war, enterprises are faced with the need not only to survive, but also to adapt their business models to new realities, ensuring the continuity of their activities and flexibility in decision-making. Changes in market conditions, logistics chains, as well as psychological instability of employees create additional difficulties that require quick and thoughtful management strategies.

The article is devoted to the study of key aspects of the psychology of business and management in conditions of war, in particular, the ability of managers to effectively adapt management strategies to unpredictable conditions and create a supportive environment for employees. Changes in management often require the development of new approaches to leadership that take into account both external factors and internal psychological challenges. During the war, the issue of psychological support of personnel, reduction of stress loads, development of psychological stability and increase of general motivation acquires special importance.

The academic program includes an in-depth study of the major psychological challenges faced by businesses during wartime, as well as opportunities for developing effective management practices aimed at long-term stability and growth. Aspects such as stress reduction at workplaces, psychological support from management and formation of effective communications in conditions of instability are separately considered. These practices allow managers to create conditions for maintaining productivity and improving the work environment.

A survey was conducted among representatives of small and medium-sized businesses, which made it possible to identify the main psychological problems, in particular, anxiety and stress, as well as the positive aspects of different approaches to management in conditions of war. The results of the survey emphasize the importance of flexible management strategies and adaptation mechanisms that help reduce the negative impact of external factors.

*Key words:* business, war, grant, stress, relocation, digitalization, retailers, monetary transmission, deregulation, losses, impact, anxiety, adaptation, veterans.



УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.7>

## ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЮРИСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Ірина Зошій**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: iryna.zoshii@lnu.edu.ua*

В статті проаналізовано вплив стресогенних факторів на професійну діяльність юристів в умовах воєнного стану, розкрито особливості професійної юридичної діяльності та специфіку діяльності юристів в умовах воєнного стану, зосереджено увагу на зміні повсякденної професійної юридичної діяльності, обґрунтовано сутність та структуру стресу та стресогенних факторів, розкрито особливості діагностики стресу як засобу оптимізації професійної діяльності, визначено критерії та показники діагностики стресогенних факторів.

Здійснено діагностику психічних станів, а саме, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та діагностику оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою юристів у професійній діяльності.

За результатами дослідження запропоновано тренінгову програму щодо розвитку психологічної стійкості до стресу в професійній юридичній діяльності, зменшення впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів.

*Ключові слова:* стресогенні фактори, стресова ситуація, стрес, стресостійкість, професійна діяльність, воєнний стан, юристи, юридична діяльність.

З початком повномасштабного вторгнення ворога на територію України, життєдіяльність та функціонування всього без винятку населення України докорінно зазнали змін. Діяльність підприємств, організацій, установ, підготовка кадрів вимагає нетрадиційних, незвичних, нестандартних рішень, щоб долати виклики, які постали перед українським суспільством. Не виключенням є юридична галузь, в тому числі й підготовка майбутніх юристів, студентів, так і функціонування юридичних фірм, об'єднань, діяльність в судах, прокуратурах, правоохоронних органах.

Як відомо, з 5:30 год. 24 лютого 2022 року по всій території України запроваджено воєнний стан. Відповідно, у зв'язку з цим тимчасово, на період дії правового режиму воєнного стану, можуть бути обмежені конституційні права та свободи громадян, що передбачені статтями 30-34, 38, 39, 41-44, 53 Конституції України, вводиться тимчасові обмеження прав та законних інтересів юридичних осіб в межах та обсязі, що необхідні для забезпечення можливості запровадження та здійснення заходів правового режиму воєнного стану [1].

Зокрема:

- військове командування може забороняти або обмежувати вибір місця перебування, місця проживання осіб, вимагати особливого режиму в'їзду та виїзду,
- обмеження свободи пересування громадян, іноземців та осіб без громадянства,
- руху транспортних засобів;
- може бути запроваджена перевірка документів осіб, а в разі потреби проведення огляду речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень та житла громадян, за винятком обмежень, встановлених Конституцією України;

– може запроваджуватись комендантська година, тобто заборона перебування на вулицях в певний час доби без спеціальних дозволів;

– громадянам, які перебувають на військовому обліку, може заборонятися змінювати місце проживання (місце перебування) без дозволу військового комісара;

– може примусово відчужуватися майно, що перебуває в приватній чи комунальній власності, майна державних підприємств, державних господарських об'єднань для потреб держави;

– може бути запроваджена трудова повинність та громадяни можуть залучатися до суспільно-корисних робіт [1].

Професійна діяльність юристів в умовах воєнного часу заключається в певних питаннях до вирішення, а саме:

1) змін в трудовому законодавстві на період дії воєнного стану, сюди включені питання:

– оплати праці під час війни;

– прав працівників;

– рекомендації роботодавцям;

– аналіз ключових законодавчих новацій;

– актуальні відповіді на питання щодо нового регулювання трудових відносин;

2) огляд податкових змін, а саме:

– оновлені правила спрощеної системи оподаткування на період воєнного стану;

3) орендна плата під час воєнного стану;

4) пошкодження майна внаслідок воєнних дій, що включає:

– виділення приміщень, земельних ділянок та транспорту для потреб армії: правила та вимоги;

– пошкодження майна підприємства: чи варто розраховувати на відшкодування та як підтвердити втрати?;

– страхування під час воєнного стану;

5) відповідальність за військові та воєнні злочини;

6) закупівлі в умовах воєнного стану;

7) кіберзахист під час війни;

8) перевірки бізнесу під час війни;

9) репрофілювання та релокація підприємства на період воєнного стану [1].

Тобто, можна стверджувати, що в воєнний період діяльність юристів, як і будь-яка інша професійна діяльність фахівців, зазнала суттєвих змін та адаптації працівників до викликів сьогодення.

Беззаперечно, ненормований робочий час, діяльність в особливих, в певній мірі, нестандартних, незвичних умовах призводить до порушення базових потреб особистості, і відтак, впливає на психічний стан осіб, що в свою чергу, призводить до емоційного вигорання [2].

В дослідженні впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів в умовах воєнного стану брало участь 38 юристів, з них, 22 жінки та 16 чоловіків, віком від 28 до 42 років, які працюють юристами в різних галузях, а саме, в юридичних відділах підприємств, організацій, державних установах, судах, правоохоронних органах, в службах з надзвичайних ситуацій, в освітніх, медичних закладах.

В дослідженні було використано методики:

1. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко. Призначення методики включає виявлення в професіоналів, які взаємодіють з людьми та мають сформований психологічний захист у формі емоційного вигорання. Методика дає можливість побачити переважаючі симптоми вигорання та на якій фазі емоційного вигорання вони знаходяться.

Методика включає наступні шкали:

- напруження, тобто, переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, тривога;
- резистенція – неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків;
- виснаження – це емоційний дефіцит, емоційна відповідальність, особистісна відгородженість, психосоматичні та психовегетативні порушення [3].

2. Методика діагностики психічних станів Г. Айзенка. Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Методика включає 40 тверджень, які описують різноманітні психічні стани. В залежності від того, в якій мірі вони присутні у досліджуваних, вони проставляють бали біля пунктів методики.

3. Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН). Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (за першими буквами цих функціональних станів і є названим опитувальник). Шкали: самопочуття, активність та настрої.

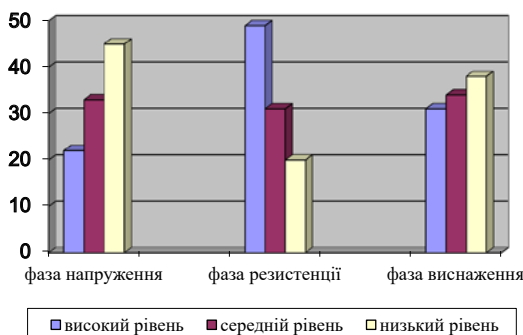
Досліджуваних просять віднести свій стан з переліком визначень по багатоступеневій шкалі. Шкала складається з індексів (2 1 0 1 2) та розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, втому (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрою). Досліджуваний повинен обрати та відмітити цифру, яка найбільш точно відображає його стан в момент дослідження.

Здійснюючи аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання, виявлено, що низький рівень сформованості першої фази емоційного вигорання «напруження» мають 45%, 33% мають середній рівень та 22% досліджуваних мають високий рівень, тобто сформовану фазу.

Низькі показники по сформованості другої фази емоційного вигорання «резистенція» мають 20% досліджуваних, 31% мають середній рівень сформованості та 49% досліджуваних мають сформовану другу фазу.

По сформованості третьої фази емоційного вигорання «виснаження» низькі показники мають 38% досліджуваних, 34% знаходяться на стадії формування синдрому та 28% досліджуваних мають сформований синдром емоційного вигорання.

Результати дослідження для більш наочного відображення представлено на рис. 1 (у %).



**Рис. 1. Результати дослідження за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко**

Отже, перша фаза емоційного вигорання «напруження». Психологічною характеристикою, що призводить до розвитку першої фази емоційного виснаження «напруження» є психічний стан ригідності.

Профілактикою розвитку першої фази емоційного вигорання виступають такі психологічні чинники як настрій, самопочуття, самооцінка робити щось своїми руками, самооцінка здоров'я, а також домінуючий та авторитарний тип міжособистісної взаємодії.

Друга фаза емоційного вигорання «резистенція». Психологічними чинниками, що призводять до розвитку другої фази емоційного вигорання виступає недовірливий тип міжособистісної взаємодії, а також рівень домагань робити щось своїми руками.

Особистісними чинниками, що призводять до запобігання розвитку другої фази емоційного вигорання «резистенція» виступають гарне самопочуття та настрої, самооцінка впевненості в собі, а також авторитарний тип міжособистісної взаємодії.

Третя фаза емоційного вигорання «виснаження». Психологічним чинником, що призводить до розвитку третьої фази емоційного вигорання є недовірливий тип міжособистісної взаємодії.

Профілактикою розвитку третьої фази емоційного вигорання є гарне самопочуття, активність та настрої, авторитарний та альтруїстичний типи міжособистісної взаємодії, самооцінка здоров'я та рівень домагань впевненості у собі.

Узагальнюючи вплив особистісних чинників на розвиток всіх трьох фаз емоційного вигорання, виокремлено психологічні чинники, що призводять та запобігають розвитку емоційного вигорання. До розвитку емоційного вигорання призводять такі особистісні чинники як ригідність, рівень домагань робити щось своїми руками а також недовірливий тип міжособистісної взаємодії.

Психологічними чинниками, що призводять до профілактики емоційного вигорання є гарне самопочуття, настрої та висока активність, самооцінка здоров'я, самооцінка робити щось своїми руками, самооцінка впевненості в собі, а також авторитарний, домінуючий та альтруїстичний типи міжособистісної взаємодії.

За допомогою опитувальника САН визначено оперативну оцінку самопочуття, активності та настрою та отримано наступні результати (табл. 1):

- оперативна оцінка самопочуття включає високий рівень в 16% опитаних, середній рівень в 40% досліджуваних, низький рівень в 44% осіб;
- оперативна оцінка активності: високий рівень в 20% досліджуваних, середній рівень в 48% опитаних, низький рівень в 32% досліджуваних;
- оперативна оцінка настрою: високий рівень в 32% опитаних, середній рівень в 44% осіб, низький рівень в 24% досліджуваних.

Таблиця 1

**Оперативна оцінка самопочуття, активності та настрою досліджуваних, %**

| Оперативна оцінка | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|-------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Самопочуття       | 16             | 40              | 44             |
| Активність        | 20             | 48              | 32             |
| Настрій           | 32             | 44              | 24             |

Як зазначено, згідно з результатами дослідження впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів, можна стверджувати, що в екстремальних, напружених ситуаціях, а саме, під час війни, у юристів спостерігається високий рівень тривожності, фрустрації, невизначеності, формується стрес, що впливає на настрої, самопочуття, психічне та фізичне здоров'я.

Саме з метою подолання стресу, напруги, тривожності у юридичній діяльності запропоновано тренінгову програму щодо стійкості до впливу стресогенних факторів на професійну діяльність.

Особливу увагу серед професійних стресів дослідники приділяють стресам діяльності, надаючи особливої уваги причинам виникнення, наслідкам, формам прояву, динаміці їх переживання.

Виокремлюють декілька груп потенційно стресогенних чинників, які впливають на успішність діяльності [4].

До групи об'єктивних чинників відносяться стресори, соціальні за своїм походженням. Причинами їх виникнення є інтенсивний розвиток сучасного суспільства, швидкість темпу життя, зміни та ускладнення умов життєдіяльності.

До другої групи відносяться суб'єктивні чинники. Передусім, це стреси, пов'язані з неадекватними установками, помилками мислення, емоційними переживаннями, можливою зміною соціального статусу [5].

Окрему групу суб'єктивних чинників складають мотиваційні, які регулюють діяльність зі сторони значимої для суб'єкта задачі, його потреб, установок і цінностей. Вивчення стресу показало, що його розвитку сприяє низька мотивація людини до діяльності і неможливість контролювати ситуацію, саме такі події відбуваються сьогодні на території України, коли ми не можемо контролювати ситуацію та багато чого не залежить від нас.

Отож, для зниження впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів включають профілактичні та психокорекційні методи із запобігання та корекції емоційного вигорання при виконанні їх професійних обов'язків, а саме:

- праце терапія;
- імітаційні ігри;
- метод повної раціоналізації майбутньої події;
- метод вибіркової позитивної ретроспекції;
- динамічність установок;
- вміння переоцінювати те, чого не зміг досягнути;
- об'єктивація стресів, навички до розслаблення, дискретне спілкування, гумор, навіювання, самонавіювання;
- психорегулююче тренування, театротерапія, книготерапія, арттерапія, музикотерапія, природотерапія, лікування сном, гештальт-терапія, групи психодрами.

#### Список використаної літератури

1. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 року № 64/2022.
2. Томчук М. І. Психологія професійної рефлексії особистості в особливих умовах діяльності: монографія: Хмельницький : Вид-во НАДПСУ. 2011. 179 с. (у співавторстві з Демським В.В.)
3. Кравчук В. В., Кальниш В. В., Єна А. І. Синдром «професійного вигорання» як індикатор порушення здоров'я працівників окремих спеціальностей. *Охорона здоров'я України*, 2005. № 1-2. С. 28–32.
4. Максименко К. С. Психічні стани та особистісна динаміка. *Практична психологія та соціальна робота*, 2002. № 8. С.54-59.
5. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка. 2008. 336 с.

---

**THE INFLUENCE OF STRESSFUL FACTORS  
ON THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF LAWYERS  
UNDER THE CONDITIONS OF THE MARTIAL STATE****Iryna Zoshii***Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: iryna.zoshii@lnu.edu.ua*

The article analyzes the influence of stressful factors on the professional activity of lawyers under martial law, reveals the peculiarities of professional legal activity and the specifics of the activity of lawyers under martial law, focuses on the change in everyday and professional legal activity, the essence and structure of stress and stressogenic factors are substantiated, the features of stress diagnosis as a means of optimizing professional activity are revealed, the criteria and indicators of stressogenic factors diagnosis are defined.

Diagnostics of mental states, namely, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, and diagnostics of operative assessment of well-being, activity and mood of lawyers in professional activities were carried out.

According to the results of the study, a training program was proposed for the development of psychological resistance to stress in professional legal activity, reducing the impact of stress-related factors on the professional activity of lawyers.

*Key words:* stressogenic factors, stressful situation, stress, stress resistance, professional activity, martial law, lawyers, legal activity.

УДК 159.9:159.96

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.8>

## СИМПТОМИ І НАСЛІДКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ У КОЛИШНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Роксолана Карпінська**

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,  
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010  
e-mail: k\_roksa@ukr.net*

**Валентин Беляк**

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,  
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010  
e-mail: vbelyak@gmail.com*

Тема психокорекційних заходів щодо реабілітації воїнів в умовах війни є вкрай актуальною, зважаючи на тривалість збройних конфліктів і високий рівень психологічних травм серед військовослужбовців. У ході війни воїни стикаються з великим фізичним та психічним навантаженням, що призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресій, тривожних розладів та інших психічних порушень. Ефективні психокорекційні заходи спрямовані на зниження рівня стресу, відновлення емоційної рівноваги та адаптацію до мирного життя.

Основними методами психокорекційної реабілітації є когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групові заняття з підтримкою, тілесно-орієнтовані методики та медитації. Особлива увага приділяється роботі з травматичними спогадами, зниженню рівня тривожності та агресії, а також навчанню технік саморегуляції. Такі заходи забезпечують воїнам психологічну стабільність, сприяють покращенню їхнього психоемоційного стану та підвищенню адаптаційних можливостей.

В роботі висвітлюються особливості проведення реабілітаційних програм у військових умовах, а також аналізуються успішні практики застосування психокорекційних методів для воїнів, які перебувають у зоні бойових дій або повертаються до мирного життя після участі у війні.

Ефективна реабілітація воїнів в умовах війни вимагає інтеграції різноманітних психокорекційних методів і технік, які враховують індивідуальні потреби військовослужбовців. Успішна реалізація психокорекційних заходів не лише сприяє поліпшенню психоемоційного стану військових, але й має позитивний вплив на їхню соціальну інтеграцію та відновлення нормального життя після пережитих травм.

*Ключові слова:* реабілітація, збройний конфлікт, психологічні травми, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресія, тривожні розлади, психічні порушення, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані методики, медитації, тривожність, агресія, техніки саморегуляції, реабілітаційні програми.

**Актуальність проблеми.** В умовах тривалих збройних конфліктів, таких як війна в Україні, проблема психічного здоров'я військовослужбовців стає надзвичайно актуальною. Воїни, які беруть участь у бойових діях, стикаються з серйозними психологічними випробуваннями, що можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожних і депресивних станів, а також інших психічних порушень. Крім фізичних травм, які є очевидними наслідками війни, психологічні травми залишаються невидимими, але не менш небезпечними для здоров'я і соціальної адаптації бійців.

**Аналіз останніх публікацій на тему дослідження.** Останні роки зростає кількість наукових досліджень, присвячених проблемі реабілітації військових із посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) та іншими психологічними травмами, спричиненими участю в бойових діях. Дослідження зосереджені на розробці та впровадженні ефективних психокорекційних заходів, які допомагають знизити рівень стресу та покращити адаптаційні можливості ветеранів. Вивчення та аналіз проблеми стресостійкості в умовах війни належить багатьом науковцям, зокрема, Жигайло Н.І. [6], Корольчук В.М. [3], Максименко С.Д., Цимбалюк М.М.[6] тощо.

У дослідженнях 2020–2023 років, опублікованих у міжнародних психологічних журналах, значна увага приділяється когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) як одному з найефективніших підходів до лікування ПТСР. Зокрема, дослідження показують, що КПТ сприяє роботі з травматичними спогадами, дозволяючи воїнам переосмислити свій досвід та знизити емоційне напруження. У статтях також підкреслюється важливість раннього втручання, що дозволяє запобігти розвитку хронічних психічних розладів.

Важливим напрямом досліджень є тілесно-орієнтовані методики та арт-терапія. Наприклад, у дослідженнях Північноамериканської асоціації арт-терапевтів наголошується на тому, що робота з художніми техніками допомагає воїнам виразити та опрацювати свої почуття, зменшити симптоми тривоги та депресії. Аналогічно, тілесно-орієнтовані методики, такі як йога та медитація, показують позитивні результати у відновленні психоемоційної рівноваги та покращенні загального самопочуття військових.

Сучасні українські дослідники також приділяють велику увагу проблемі психосоціальної реабілітації військовослужбовців. Вітчизняні науковці, такі як Тарасенко та Синяк, пропонують адаптацію міжнародних методик під український контекст, враховуючи особливості бойового досвіду в умовах сучасної війни. Вони акцентують увагу на важливості соціальної підтримки, залучення сімей та спільнот до процесу реабілітації, що допомагає створювати сприятливе середовище для повернення до мирного життя.

Окрім того, значну роль відіграють групові психотерапевтичні заняття, які сприяють відновленню почуття довіри, взаємної підтримки та спільності серед воїнів. Наукові дослідження доводять, що такі підходи є ефективними, оскільки вони допомагають знизити відчуття ізоляції та сприяють покращенню соціальної адаптації.

Таким чином, аналіз останніх публікацій свідчить про значні досягнення у сфері психокорекційних заходів для реабілітації військовослужбовців, проте необхідність подальших досліджень залишається актуальною, особливо у контексті адаптації існуючих методик до специфіки сучасних воєнних конфліктів.

**Виклад основного матеріалу.** Психокорекційні заходи, спрямовані на реабілітацію воїнів в умовах війни, є важливим компонентом психологічної допомоги, що забезпечує відновлення психічного здоров'я та соціальної адаптації військовослужбовців після пережитих травмуючих подій. Основні проблеми, з якими стикаються воїни після бойових дій, включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани, тривожні розлади, агресивну поведінку, емоційну нестабільність та складнощі з адаптацією до мирного життя. У цьому контексті ефективні психокорекційні заходи спрямовані на подолання цих проблем, підтримку психологічної рівноваги та сприяння соціальній реінтеграції.

#### **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)**

Однією з найбільш досліджених і доведених ефективних методик для реабілітації військових є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (1). Цей підхід допомагає воїнам обробляти травматичні спогади, змінювати негативні установки та погляди, пов'язані з пережитим досвідом, і формувати більш здорові когнітивні моделі. КПТ дає змогу військовослужбовцям переосмислити свої дії та почуття, знижуючи таким чином рівень тривоги та депресії.



Дослідження показують, що цей метод є ефективним у випадках лікування ПТСР, допомагаючи воїнам опанувати емоції, відновлювати самоконтроль і розвивати нові стратегії поведінки для боротьби зі стресовими ситуаціями. Крім індивідуальних сесій, ефективними також вважаються групові сеанси, де військові можуть поділитися своїм досвідом і відчуттями, отримати підтримку та обмінятися досвідом подолання психічних труднощів.



**Рис. 1. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки на вас повпливала Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)?»**

### Тілесно-орієнтовані методики

Тілесно-орієнтовані методики, такі як йога, медитація, дихальні практики та релаксаційні техніки, також відіграють важливу роль у реабілітації воїнів. Ці підходи базуються на взаємозв'язку між тілом та психікою, що дозволяє знизити рівень стресу через усвідомлення фізичних відчуттів і напружень. Йога та медитація допомагають воїнам розвивати навички саморегуляції, стабілізувати емоційний стан та покращувати загальне самопочуття.



**Рис. 2. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки на вас повпливала Тілесно-орієнтовані методики?»**

### Арт-терапія

Арт-терапія є одним з потужних інструментів психокорекції, що дозволяє військовослужбовцям виразити свої почуття, які складно передати словами. Завдяки художнім технікам (малювання, ліплення, створення музики тощо), воїни отримують можливість безпечно та творчо вивільняти внутрішнє напруження, працювати з травматичними спогадами та знижувати рівень тривоги. Дослідження підтверджують ефективність арт-терапії у зменшенні симптомів ПТСР і депресії.



**Рис. 3. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки на вас повпливала Арт-терапія?»**

### Групова психотерапія та підтримка соціальних зв'язків

Групові психотерапевтичні заняття виявляються важливими для відновлення почуття спільноти, довіри та взаємної підтримки серед воїнів. Спільне обговорення травматичного досвіду та емоцій дозволяє військовим відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, і допомагає знайти шляхи вирішення проблем через колективний досвід.

Залучення соціальних мереж підтримки (родина, друзі, колеги) до процесу реабілітації також має велике значення для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців. Соціальні зв'язки надають підтримку, зменшують відчуття ізоляції та сприяють успішній адаптації до мирного життя.



**Рис. 4. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки вам допомогла групова психотерапія та підтримка соціальних зв'язків?»**

### Особливості реабілітації в умовах війни

Важливо враховувати специфічні умови, в яких перебувають воїни, які ще продовжують брати участь у бойових діях. В таких умовах реабілітаційні заходи мають бути адаптовані до реалій війни, де стресові фактори присутні постійно, а доступ до професійної допомоги може бути обмеженим. Важливими аспектами є мобільні психотерапевтичні команди, підтримка через онлайн-сервіси та методики саморегуляції, які можна застосовувати в польових умовах.

Таким чином, психокорекційні заходи щодо реабілітації воїнів в умовах війни включають широкий спектр методик, спрямованих на зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та сприяння соціальній адаптації. Комплексний підхід до реабілітації, що поєднує когнітивно-поведінкову терапію, тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапію та соціальну підтримку, є найбільш ефективним для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців.

### **Методи зняття стресу шляхом обґрунтування та розуміння ситуації**

Зняття стресу серед військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, потребує комплексного підходу, де важливу роль відіграє процес обґрунтування та розуміння ситуації. Психологічне розуміння причин і наслідків стресових ситуацій допомагає воїнам краще справлятися з негативними емоціями, знижувати рівень тривожності та покращувати власне психічне здоров'я. Методи, які включають когнітивне переосмислення і розуміння власних реакцій на стрес, можуть бути ефективними для управління емоціями та зняття психологічного напруження.

#### **1. Когнітивне реструктурування**

Цей метод є ключовою частиною когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і спрямований на зміну негативних, ірраціональних думок, які посилюють стрес і тривогу. В основі когнітивного реструктурування лежить припущення, що наша інтерпретація ситуації може викликати більший стрес, ніж сама подія. Замість автоматичного мислення, яке часто схильне до негативу («Це моя провина», «Я ніколи не зможу впоратися»), воїнам пропонується осмислити реальність події і замінити деструктивні переконання на більш обґрунтовані та реалістичні. Наприклад, фраза «Я пережив це, отже, я сильний» може замінити негативне мислення.

Когнітивне реструктурування дозволяє військовим не лише змінити ставлення до травматичних ситуацій, але й уникнути фіксації на негативних переживаннях, що часто стає причиною ПТСР. Дослідження показують, що воїни, які опановують цей метод, здатні більш усвідомлено ставитися до свого досвіду та легше адаптуватися до нових життєвих умов.

#### **2. Психосвіта**

Психосвіта передбачає надання військовим знань про природу стресу, його симптоми та способи управління ним. Розуміння того, як стрес впливає на організм і психіку, допомагає воїнам більш адекватно реагувати на свої емоційні стани. Через навчальні програми та бесіди з психологами, воїни отримують інформацію про фізіологічні та психологічні механізми стресу, що дозволяє їм відчувати більший контроль над ситуацією.

Окрім того, психосвітні програми включають пояснення реакцій на травматичні події, що дає можливість військовим нормалізувати свій досвід і зменшити відчуття ізоляції. Наприклад, знання про те, що підвищена тривожність або проблеми зі сном є нормальною реакцією на стрес, може допомогти воїнам краще прийняти свої переживання і не сприймати їх як слабкість.

#### **3. Метод «задавання питань» та рефлексія**

Цей метод полягає в тому, щоб стимулювати воїнів задавати собі питання щодо того, чому вони відчують стрес, що саме в ситуації викликало сильні емоції, і як вони можуть вплинути на власні реакції. Психологи допомагають військовим рефлексувати над своїми емоційними реакціями, що дозволяє не тільки глибше зрозуміти їх причини, але й знайти ефективні шляхи їх контролю.

Задавання питань, таких як «Чи справді ця ситуація така небезпечна, як здається?» або «Що я можу зробити, щоб почуватися спокійніше в цій ситуації?» допомагає воїнам критично оцінити свої реакції і виробити нові моделі поведінки. Рефлексія сприяє розвитку стресостійкості та знижує інтенсивність емоційного реагування на стресові фактори.

#### **4. Прийняття ситуації**

Ще один ефективний метод – це прийняття ситуації як вона є. У військових умовах не завжди можливо контролювати обставини, проте важливо навчитися приймати їх, не витрачаючи енергії на боротьбу з непередбачуваними факторами. Метод прийняття допомагає воїнам зосередитися на тих аспектах, які вони можуть контролювати, і відпустити те, що від них не залежить. Це сприяє зниженню рівня стресу та емоційного виснаження.

Прийняття ситуації також допомагає воїнам усвідомити, що їхні емоції – це нормальна реакція на надзвичайні обставини. Цей підхід широко використовується в АСТ-терапії (терапія прийняття та зобов'язань), яка вчить людей не намагатися придушувати свої емоції, а приймати їх, фокусуючись на особистих цінностях і діях.

#### **5. Розуміння перспективи та розвитку навичок подолання стресу**

Останнім важливим аспектом зняття стресу є формування у воїнів навичок адаптивного подолання. Це включає розвиток стратегії поведінки, яка дозволяє справлятися з травматичними ситуаціями в довготривалій перспективі. Навчання цьому підходу передбачає не тільки обґрунтування поточної ситуації, але й пошук нових сенсів і перспектив. Розуміння того, що кожна стресова подія – це можливість для розвитку нових навичок та особистісного зростання, сприяє підвищенню стресостійкості.

Таким чином, методи зняття стресу шляхом обґрунтування та розуміння ситуації відіграють важливу роль у реабілітації військових. Вони сприяють переосмисленню негативного досвіду, зміні деструктивних переконань та розвитку адаптивних моделей поведінки, що допомагає знизити рівень тривожності і підвищити здатність справлятися з наслідками бойових дій.

**Висновок.** Психокорекційні заходи щодо реабілітації воїнів в умовах війни становлять невід'ємну частину системи психологічної підтримки, яка спрямована на відновлення психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального благополуччя військовослужбовців, що пережили травматичні події. Актуальність цієї теми зростає у зв'язку з тривалими бойовими діями, які викликають численні психічні розлади, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресії та тривожні розлади. Психологічна реабілітація військових вимагає комплексного підходу, що охоплює різні методи та техніки, адаптовані до специфіки військових умов і потреб військовослужбовців.

Основними напрямками психокорекційних заходів є когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані методики, арт-терапія, групова терапія та прийняття ситуації. Когнітивне реструктурування, психоосвіта, рефлексія та розвиток навичок подолання стресу допомагають воїнам осмислити і зменшити негативний вплив травматичного досвіду, сприяючи зниженню рівня тривоги та емоційного напруження. Тілесно-орієнтовані методики та арт-терапія створюють можливості для безпечного вираження емоцій та зняття стресу через творчість і фізичну активність.

Соціальна підтримка та групова психотерапія забезпечують відчуття спільноти, допомагаючи військовим усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Прийняття ситуації і розуміння своїх емоційних реакцій стають важливими аспектами для подолання стресу в умовах постійної загрози.

Отже, ефективна реабілітація воїнів в умовах війни вимагає інтеграції різноманітних психокорекційних методів і технік, які враховують індивідуальні потреби військовослужбовців. Це забезпечує їм можливість відновити своє психічне здоров'я, адаптуватися до змінених умов життя та знайти нові ресурси для подолання викликів, пов'язаних із військовим досвідом. Успішна реалізація психокорекційних заходів не лише сприяє поліпшенню психоемоційного стану військових, але й має позитивний вплив на їхню соціальну інтеграцію та відновлення нормального життя після пережитих травм.

### Список використаної літератури

1. Вовк А.О. Тілесно-орієнтовані методи в психологічній реабілітації та психокорекції. Методичні рекомендації. Львів, 2020.
2. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах. Монографія. Харків, 2021.
3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К., 2009. 511 с.
4. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Навчальний посібник. Луцьк, 2017.
5. Осика О.В., Осика К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Арт-терапія. Навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 72 с.
6. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136 [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec\\_2022/17.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf)

## PSYCHO-CORRECTIONAL TECHNIQUES FOR SOLDIERS AFFECTED BY WAR

**Roksolana Karpinska**

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,  
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: k\_roksa@ukr.net*

**Valentyn Belyak**

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,  
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: vbelyak@gmail.com*

The topic of psycho-correctional measures for the rehabilitation of soldiers in wartime is extremely relevant, given the duration of armed conflicts and the high level of psychological trauma among military personnel. During the war, soldiers face great physical and mental stress, which leads to the development of post-traumatic stress disorders (PTSD), depression, anxiety disorders, and other mental disorders. Effective psycho-correctional measures are aimed at reducing stress levels, restoring emotional balance, and adapting to peaceful life.

The main methods of psycho-correctional rehabilitation are cognitive behavioral therapy, art therapy, group support sessions, body-oriented techniques and meditation. Special attention is paid to working with traumatic memories, reducing anxiety and aggression, and teaching self-regulation techniques. Such measures provide soldiers with psychological stability, help improve their psycho-emotional state and increase their adaptive capacity.

The paper highlights the peculiarities of conducting rehabilitation programs in military conditions and analyzes successful practices of applying psycho-correctional methods for soldiers in the combat zone or returning to civilian life after participating in war.

Effective rehabilitation of soldiers in the conditions of war requires the integration of various psychocorrective methods and techniques that take into account the individual needs of servicemen. The successful implementation of psychocorrective measures not only contributes to the improvement of the psycho-emotional state of military personnel, but also has a positive effect on their social integration and restoration of normal life after the traumas experienced.

*Key words:* rehabilitation, armed conflict, psychological trauma, PTSD (post-traumatic stress disorder), depression, anxiety disorders, mental disorders, cognitive behavioral therapy, art therapy, body-oriented techniques, meditation, anxiety, aggression, self-regulation techniques, rehabilitation programs.

УДК 159.942+008+378

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.9>

## ЕМОЦІЙНИЙ СКЛАДНИК ПЕРФОРМАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

**Максим Карповець**

*Національний університет «Острозька академія»,  
вул. Семінарська, 2, м. Острог, Україна, 35800  
e-mail: maksym.karpovets@oa.edu.ua*

У статті проаналізовано зміст емоційного складника перформативної діяльності студентів вищої школи, зокрема у контексті стресових і невизначених ситуацій. Перформанс є особливою формою взаємодії між студентами, що передбачає особливий рівень емоційної довіри та комунікації, спрямованих на досягнення поставлених навчальних результатів. Показано, що перформативна діяльність спонукає задіяння психологічних ресурсів і опору, щоб подолати як суб'єктивні (страх, тривожність, невпевненість, відсутність мотивації), так і об'єктивні виклики (тілесна взаємодія з іншими, виступ на публіці, зміна ролей). Водночас перформанс уможливує діяльнiсну та показову активність студентів, що часто вчатьшя шукати інноваційні рішення у проблемних ситуаціях, опанувати соціальні ролі та зв'язки, розширювати світогляд.

Представленого результати емпіричного дослідження аналізу емоційного стану студентів під час перформансу, використовуючи результати тесту за моделлю «BASIC Ph». Емпіричну базу дослідження становила вибірка з 90 студентів Національного університету «Острозька академія» віком від 16 до 20 років, зокрема спеціальностей 053 Психологія, 035 Філологія: 035.041 Германські мови та література, 035 Філологія: 035.01 Українська мова та література, 061 Журналістика. Опитування відбувалося від 16 вересня по 1 листопада 2024 року, використовуючи додаток Google Форма для опитування.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що студенти у стресових ситуаціях найчастіше схильні використовувати такі стратегії: С – когніція і когнітивні стратегії (Cognition), показник 24, В – віра та цінності (Belief & Values), показник 17, І – уява та творчість (Imagination), показник 17, Ph – фізичні та тілесні ресурси (Physical), показник 17, А – емоції та почуття (Affect), показник 16, S – соціальні зв'язки та спілкування (Socialization), показник 15.

*Ключові слова:* емоції, управління емоціями, життєстійкість, перформативна діяльність, перформанс у вищій школі, модель «BASIC Ph».

**Актуальність дослідження.** Освітнє середовище вищої школи попри свою традиційність все ж має достатньо умов для експериментальної методичної роботи, спрямованої на розвиток когнітивних здібностей і досягнення навчальних результатів. Не менш важливим є емоційний складник, що обумовлює опанування собою і набуття впевненості, мотивацію, задоволення від навчання і загалом формування довіри для подальшого процесу соціалізації. Різні типи емоцій є важливими в академічному контексті, впливаючи на успішність при складанні оцінок, отримання зворотного зв'язку, результати іспитів та загальну задоволеність навчальним процесом [3]. Без емоційного зв'язку неможливий інтерес до предмету, а отже й подальша когнітивна активність суб'єкта.

Зважаючи на вищесказане, перформанс є одним із найбільш інноваційних міждисциплінарних підходів у вищій школі, що особливо чутливий до емоційного рівня взаємодії між студентами. Навчання у перформативному дискурсі сприймається як певна показова

дія, розіграна в певному фізичному часі та просторі [6, р. 21]. У цій взаємодії студенти не тільки намагаються виконати певні завдання чи розіграти умовно вказаний сценарій, але й вийти за межі свого досвіду, емоційно долучитись до спільної виставки як повноцінні й рівноправні учасники. Викладач проєктує перформанс (чи принаймні умовно окреслює його дію у аудиторії), але студенти не знають про його перебіг, адже не можуть передбачити що вони будуть казати, як будуть діяти і яким чином реагувати. Таким чином, усі суб'єкти перформативної діяльності можуть втілювати різні емоції – від гніву, сорому до натхнення і захоплення. Як зазначає Норман К. Дензін, емоції відчуються «як пережиті вистави, поставлені в аудиторіях, коридорах, на майданчиках» [4, р. v].

Перформативна діяльність у вищій школі має виразну практичну природу, поєднуючи в собі строге, майже ритуальне виконання завдань і вільне, часто імпровізаційне подолання умовностей і правил. За словами Джона МакКензі, парадокс перформансу в тім, що він «може бути прочитаним водночас як нормативний і експериментальний» [6, р. ix], поєднуючи в собі строгі рамки виконання (заданого викладачем відповідно до навчальної програми, методичних засад і власного розуміння досягнення потрібних навчальних результатів) і відкриті можливості до інтерпретації студентами (здатних виходити за межі навчальної програми й власного досвіду). Перформанс відкриває можливість вийти поза межі власного досвіду, навчитись практикувати нові соціальні ролі й сценарії: «Індивідуальна практика може трансформуватися у практику суспільну, що відбувається за умови її використання як особливої форми спілкування між людьми, форми контролю поведінки, розвитку відповідного ставлення до себе» [2, с. 24]. Особливість практик, притаманних лише людям, у їх спільності та відкритості, що посилює перформанс у навчальній діяльності студентів.

Багатьом педагогам це здається невідповідним для академічного середовища, а більш типовим для неформальних освітніх практик, коли студенти можуть вільно інтерпретувати навчальний матеріал і змінювати межі між викладачем і собою. Однак саме перформативна діяльність створює емоційно невизначені й складні ситуації, коли для студентів важливо знайти ресурс для опанування себе й пошуку відповідної мотивації. Таким чином перформанси в освіті моделюють щоразу різні, емоційно та екзистенційно непередбачувані ситуації, в яких студентам потрібно шукати шляхи для їх вирішення. Інша річ, що важливо зрозуміти які стратегії використовують студенти для контролю своїх емоцій і переживань, що в подальшому обумовлює як перебіг перформативної діяльності, так і загалом розуміння навчального матеріалу, основ власного «Я» і життєвих пріоритетів.

**Мета статті** – емпірично виміряти емоційний складник перформативної діяльності студентів вищої школи завдяки застосуванню моделі стресодолавання «BASIC Ph» або «Місток над прірвою» Мулі Лахада.

**Виклад основного матеріалу.** Перформанс є потужним засобом для генерації емоційного компоненту у студентів, адже в ньому потрібно вийти поза зону звичного комфорту, міняти свою поведінку відповідно до характеру поведінки інших і, зрештою, вчитись контролювати свої емоції заради спільного результату. Відповідно, це обумовлює появу тривожності й невпевненості, особливо у тих студентів, які психологічно не готові відразу вступати до інтерактивної взаємодії, пробувати незвичні ролі для розігрування чи загалом приймати на себе відповідальність. В українському освітньому контексті війна загострила цю ситуацію, коли студенти все більше замкнені на своїх проблемах і емоціях, а отже – не бажають вступати у взаємодію з іншими. Усе це актуалізує проблему пошуку ресурсів і опор, які б допомогли насмілитись виконати поставлені завдання й досягти поставленого результату, а основне – психологічно навчитись контролювати й регулювати свої емоції, когнітивні процеси та поведінку у непередбачуваних умовах, які моделюються викладачем

завдяки перформансу. Іншими словами, перформативна діяльність – один із навчально-методичних засобів формування життєстійкості, зокрема й навичок і звичок в контролі своїх емоцій у складних ситуаціях та умовах невизначеності.

Особливість перформансу в тім, що завдяки створенню стресових і невизначених ситуацій він також може акумулювати шляхи до їх вирішення, трансформації чи адаптації у життєвий досвід. Доведено, що стресова ситуація сприяє формуванню життєстійкості особистості: «Стресові події автоматично сприймаються життєстійкою особистістю як контрольовані, що стимулюють розвиток, залучають особистість у «справжнє» життя. Підвищуючи успішність діяльності, пізнавальну активність, життєстійкість сприяє позитивному соматичному і душевному самопочуттю» [1, с. 76]. Водночас зауважимо, що не завжди перформативність діяльність у вищій школі є стресовою ситуацією, але вона завжди передбачає вихід із зони комфорту. Так чи так, саме такий компонент життєстійкості як включення у свою діяльність може сприяти успішності та результативності як у навчанні, так і особистісному становленні.

Достатньо відомою моделлю для подолання стресу й опанування своїх емоцій є «BASIC Ph», яку розробив ізраїльський психолог і травматерапевт Мулі Лахад [5]. Тест «BASIC Ph» містить 6 шкал (кожна шкала відповідає стратегії стресоподолання) та 36 тверджень. Варіанти відповідей варіюються від 0 до 6 балів, де 0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – періодично, 4 – часто, 5 – майже завжди і 6 – завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією. За переважним принципом визначено шість каналів опанування своїми емоціями в стресовій ситуації, зокрема: B (Belief) (віра та цінності); A (Affect) (емоції та почуття); S (Social) (соціальні зв'язки та спілкування); I (Imagination) (уява та творчість); C (Cognition) (когніція та когнітивні стратегії); Ph (фізичні та тілесні ресурси) [5].

Емпіричну основу для дослідження становили 90 респондентів віком 17–20 років, які є студентами Національного університету «Острозька академія» спеціальностей 053 Психологія, 035 Філологія: 035.041 Германські мови та література, 035 Філологія: 035.01 Українська мова та література, 061 Журналістика. Опитування проводилось протягом з 16 вересня по 1 листопада 2024 року, використовуючи додаток «Google Форма». За гендерною ознакою в опитуванні переважали представниці жіночої статі (64%) на представниками чоловічої статі (36%). Отримані результати відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

### Результати опитування за методикою BASIC Ph

| Вид стратегії | Переважаюча відповідна стратегія |    | Помірне використання відповідної стратегії |    | Рідкісне використання відповідної стратегії |    | Середнє значення |
|---------------|----------------------------------|----|--|----|---|----|------------------|
|               | к-ть осіб                        | %  | к-ть осіб                                  | %  | к-ть осіб                                   | %  |                  |
| B             | 8                                | 9  | 58   | 64 | 24  | 27 | 17               |
| A             | 5                                | 5  | 58   | 64 | 27  | 31 | 16               |
| S             | 9                                | 10 | 47   | 52 | 34  | 38 | 15               |
| I             | 14                               | 16 | 53   | 59 | 23  | 25 | 17               |
| C             | 38                               | 43 | 47   | 52 | 5   | 5  | 24               |
| Ph            | 5                                | 5  | 60   | 67 | 25  | 28 | 17               |

**Інтерпретація результатів.** Як бачимо з наведених результатів, у стресових і невизначених ситуаціях під час перформативної діяльності студенти опираються на когніцію/когнітивні стратегії (C – Cognition). Отриманий показник 24 серед опитаних переважно



використовують відповідну стратегію 43%, помірно використовують 52%, рідко використовують 5% студентів. Це означає, що для у проблемних перформативних ситуаціях для студентів важливо приймати зважені й раціональні рішення, аналізувати проблема й шукати оптимальні рішення. Іншими словами, врегулювання і контроль емоцій відбувається завдяки когнітивним операціям, що доводить про перформанс, попри свою непередбачувану й неконтрольовану природу, спонукає студентів швидко адаптуватись до ситуації і інших студентів, пізнаючи нові шляхи й цілі для досягнення навчальних результатів.

Однаковий показник 17 набрали три стратегії, а саме віра та цінності (B – Belief), уява та творчість (I – Imagination) та тілесні ресурси (Ph – Physical): віра та цінності – показник 17 серед опитаних переважно використовують відповідну стратегію 9%, помірно використовують 64%, рідко використовують 27% студентів; уява та творчість – показник 17 серед опитаних переважно використовують відповідну стратегію 16%, помірно використовують 59%, рідко використовують 25% студентів; тілесні ресурси – показник 17 серед опитаних переважно використовують відповідну стратегію 5%, помірно використовують 67%, рідко використовують 28% студентів.

Між вірою та уявою убачаємо певний кореляційний зв'язок, адже ця стратегія ґрунтується на внутрішніх, часто ірраціональних стратегіях, які надають студентам опору. Особливо важливо, що студенти у перформансі опираються на креативні ресурси, розвиваючи інтуїцію та креативність. Показово, що задіяння тілесності (взаємодія і підтримка інших завдяки дотику, слуху та зору, орієнтації у просторі аудиторії чи поза нею) теж є важливим ресурсом виходу з емоційно складних і непередбачуваних ситуацій, які часто провокує перформанс. Усе це показує, що студенти шукають шляхи виходу із стресових ситуацій не тільки опираючись на внутрішні, але й зовнішні ресурси, шукаючи опору в підтримці та емпатії інших.

Прикметно, що менше студенти опираються на емоції та почуття (A – Affect), які мають показник 16 серед опитуваних. Цю стратегію переважно використовують 5%, помірно використовують 64%, рідко використовують 31%. Перформативна діяльність хоч і спонукає до емоційного та чуттєвої взаємодії, але не передбачає прямого чи опосередкованого вираження своїх почуттів. Навпаки, студенти шукають шляхи контролю своїх емоцій у перформативній діяльності, що може бути обумовленим особливістю навчальної програми та вищої освіти, спрямованих на розумову активність.

Найрідше студенти в перформативній діяльності використовують на соціальні зв'язки на соціальну приналежність (S – Socialization). Показник 15 серед опитаних переважно використовують відповідну стратегію 10%, помірно використовують 52%, рідко використовують 38% студентів. Вочевидь, такий низький рівень використання цієї стратегії означає не стільки недовіру до своєї групи, а швидше про слабкі соціальні зв'язки з іншими студентами. Окрім того, перформанс часто змушує вступати у взаємодію із тими студентами, які не сформувалися дружні чи професійні взаємини, що також применшує можливість використання цієї стратегії. З іншого боку, цей показник сигналізує про необхідність формування соціальних зв'язків між студентами, які допоможуть у подальшому соціалізуватись і адаптуватись до життя поза університетом.

**Висновки.** Таким чином, проведене дослідження ілюструє пріоритетність стратегій студентів, які вони використовують у емоційно нестабільній і непередбачуваній перформативній діяльності. Перформанс штовхає студентів до нового емоційного, інтелектуального та соціального досвіду, що часто посилює стресову ситуацію, ускладнену ще воєнними подіями в Україні. Використання моделі BASIC Ph допомогло оцінити емоційний стан студентів і шляхів подолання кризи, яку перформативно моделюють викладачі. Тест показав пріоритетність стратегій у індивідуальному подоланні несприятливих умов:

C – когніція і когнітивні стратегії (Cognition), показник 24, B – віра та цінності (Belief & Values), показник 17, I – уява та творчість (Imagination), показник 17, Ph – фізичні та тілесні ресурси (Physical), показник 17, A – емоції та почуття (Affect), показник 16, S – соціальні зв'язки та спілкування (Socialization), показник 15.

Не зважаючи на колективний і діяльнісний вимір перформативної діяльності, студенти не опираються ані на емоційну, ані на соціально-комунікативну стратегію у несприятливих обставинах. Парадокс у тім, що перформанс мав би сприяти соціалізації, але студенти усіяко цьому опираються, шукаючи ресурси у власних когнітивних стилях та саморефлексії. Це свідчить про те, що в них не сформувались соціальні зв'язки, які б обумовили життєстійкість у стресових ситуаціях. Перемикання між когнітивними або іншими, часто нелогічними стратегіями (як-от віра чи уява), лише підсилюють цю тенденцію, діагностуючи внутрішнє небажання опанувати соціально та життєво необхідний досвід.

### Список використаної літератури

1. Симоненко С., Грек О., Костюніна О. Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. *Science and Education*. 2024. № 1. С. 75–80.
2. Титаренко Т.М. (2014). Психологічні практики конструювання життя в умовах пост-модерної соціальності. Київ : Міленіум. 206 с.
3. Samacho-Morles J., Slemph G.R., Pekrun R., Loderer K., Hou H., Oades L.G. Activity Achievement Emotions and Academic Performance: A Meta-Analysis. *Educational Psychol Rev*. 2021. Vol. 33. Issue 3. P. 1051–95.
4. Denzin N. K. Foreword: Performance, Pedagogy, and Emotionality. *Advances in Teacher Emotion Research. The Impact on Teachers' Lives*. New York: Springer, 2009. P. v-vii.
5. Lahad M. (2012). The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. London : Jessica Kingsley Publishers. 304 p.
6. McKenzie, J. (2001). Perform or Else: From Discipline to Performance. London : Routledge.

## EMOTIONAL COMPONENT OF PERFORMATIVE ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

**Maksym Karpovets**

*The National University of Ostroh Academy,  
2, Seminarska str., Ostroh, Ukraine, 35800  
e-mail: maksym.karpovets@oa.edu.ua*

The article analyses the content of the emotional component of the performative activity of higher education students, in the context of stressful and uncertain situations. The performance is a unique interaction between students, which involves exceptional emotional trust and communication to achieve the set educational results. It has been shown that performative activity encourages using psychological resources and supports to overcome subjective (fear, anxiety, uncertainty, lack of motivation) and objective challenges (bodily interaction with others, public speaking, role reversal). At the same time, performance enables students to be active and demonstrative, often learning to find innovative solutions to problematic situations, master social roles and relationships, and broaden their horizons.

The article presents the results of an empirical study of the analysis of the emotional state of students during a performance, using the results of the BASIC Ph test. The empirical basis of the study was a sample of 90 students of the National University of Ostroh Academy aged 16 to 20, in particular, specialties 053 Psychology, 035 Philology: 035.041 Germanic Languages and Literature, 035 Philology: 035.01 Ukrainian Language and Literature, 061 Journalism. The survey was conducted using the Google Forms application from 16 September to 1 November 2024.

The empirical study found that students in stressful situations most often tend to use the following strategies: C – cognition and cognitive strategies (Cognition), indicator 24, B – belief and values (Belief & Values), indicator 17, I – imagination and creativity (Imagination), indicator 17, Ph – physical and bodily resources (Physical), indicator 17, A – emotions and feelings (Affect), indicator 16, S – social connections and communication (Socialisation), indicator 15.

*Key words:* emotions, emotion management, resilience, performative activity, performance in higher education, BASIC Ph model.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.10>

## ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЖІНКИ-КЕРІВНИКА

Лідія Лукович

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: Luklida@hotmail.com*

Стаття присвячена розвитку лідерських якостей жінки-керівника. На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури виявлено, що лідерські якості жінки-керівника – це, з одного боку, сутнісні ознаки особистості, які допомагають їй займати лідерські позиції у групі, з іншого, – індивідуально-особистісні та соціально-психологічні особливості, що впливають на групу і сприяють досягненню мети. У статті визначено теоретико-методологічні засади дослідження психологічних чинників розвитку лідерських якостей жінки-керівника. Зокрема, розкрито сутнісний зміст поняття лідерських якостей особистості у фаховій підготовці майбутнього керівників та проаналізовано основні підходи до вивчення їх сутності.

У дослідженні під поняттям «лідерські якості жінки-керівника» розуміємо такі інтегративні індивідуально-психічні властивості особистості, які розвиваються в рамках діалогічної (суб'єкт-суб'єктної) педагогічної взаємодії у процесі вищої професійної освіти та зумовлюють авторське і відповідальне ставлення до учбово-професійної діяльності, орієнтацію на максимальну самоактуалізацію та створення оптимальних умов для розкриття потенціалу інших людей.

Розвиток лідерських якостей жінки-керівника розглядаємо як тривалий та систематичний процес, який ґрунтується на врахуванні певних психологічних чинників у процесі професійної підготовки, застосуванні відповідних засобів і цілеспрямованої організації управлінської діяльності.

Уточнено розуміння структури лідерських якостей жінки-керівника крізь призму управлінської діяльності. Визначено основні критерії, на підставі яких виокремлено компоненти досліджуваних якостей: професійна спрямованість (мотиваційно-ціннісний компонент), емоційний інтелект, комунікативні якості (емоційно-комунікативний компонент), здатність до саморегуляції (організаційно-регулятивний компонент), рефлексивність (рефлексивно-оцінювальний компонент) тощо.

*Ключові слова:* лідерство, лідерська поведінка, лідерські якості, жінка-керівник, мотиваційно-ціннісний компонент, емоційно-комунікативний компонент, організаційно-регулятивний компонент та рефлексивно-оцінювальний компонент.

**Актуальність дослідження.** Питання лідерства викликало інтерес людей з давніх часів. Проте, систематичне, цілеспрямоване і широке вивчення лідерства почалось тільки за часів Ф. Тейлора. Разом з тим, до сьогодення часу так і не досягнуто повної згоди щодо цього поняття і методів його вивчення. В процесі вивчення проблеми лідерства вченими було запропоновано низку визначень. Лідерство (англ. Leadership) – реалізація організаційного керівництва, яка забезпечується топ-менеджментом. Лідерство охоплює розробку бачення, планування, прийняття рішень, мотивування, організацію, розвиток, наділення повноваженнями і спрямування діяльності людей на досягнення конкретних цілей.

Лідерство – це різновид влади, специфікою якої є спрямованість зверху вниз, а також те, що її носієм виступає не більшість, а одна людина або група осіб. Лідерство – це управлінський статус, соціальна позиція, пов'язана із прийняттям рішень, це керівна

посада. Така інтерпретація лідерства впливає зі структурно-функціонального підходу, що припускає розгляд суспільства як складної, ієрархічно організованої системи соціальних позицій і ролей.

Лідерство – природний соціально-психологічний процес у групі, побудований на впливі особистого авторитету людини на поведінку членів групи. Лідер – той, хто веде; перший, що йде попереду, завжди перемагає. Член групи, всі учасники якої визнають його керівництво, покладаються на нього в прийнятті серйозних рішень і вирішенні важливих проблем.

Лідерська поведінка характеризується такими головними ознаками: ініціативність у ситуаціях міжособистісної взаємодії; пристосовність до загального миттєвого настрою; відсутність жорсткого планування, любов до імпровізації; чутливість до проблем членів групи, особлива увага до слабких; демонстрація домінуючої поведінки, смак і схильність до влади; далекоглядність поглядів і задумів; відкритість до людей; наполегливість і постійність у всьому.

**Виклад основного матеріалу.** Лідерство – найважливіший фактор успіху. Психологічні дослідження [1–8] дозволяють виявити існуючі в суспільстві усталені уявлення про успіх і успішну людину, бажані образи ідеалу успіху та прототипи успішної особистості. Так, за сучасними даними, ідеальна успішна людина – цілеспрямована, товариська, розумна, матеріально забезпечена, відповідальна. Характеризуючи ідеальну успішну людину акцент робиться на особистісних характеристиках, на способах досягнення успіху, а не на конкретних результатах діяльності та інших проявах успіху. Образ реально успішної людини включає в себе матеріальне забезпечення, благополучну сім'ю, кар'єрний ріст, досягнення поставлених цілей, наявність престижної роботи, високий соціальний статус, наявність дітей, статус керівника, власний бізнес тощо.

Сучасними вченими [2; 3; 4; 5] представлена типологія уявлень про успіх в залежності від типу відповідальності, зокрема виділяють: оптимально відповідальний тип; виконавчий тип; ситуативний; егоїстичний та функціональний.

Мотивація досягнення – важливий чинник успішності в бізнесі та кар'єрі. Мотивація досягнення розглядається як рушійна сила, що сприяє досягненню успіху. Цей вид мотивації відноситься до однієї з основних психогенних потреб, тобто потреб, пов'язаних з найбільш суттєвими сторонами життєдіяльності людини, без яких неможливий повноцінний розвиток людини. Мотивація досягнення є ключовим джерелом в досягненні успіху.

Власний досвід досягнень в діяльності. Реальний успіх є найбільш надійною підставою для того, щоб повірити в себе і бути здатним захиститися від невдач. Крім того, коли основу почуття власної ефективності складають фактичні дії і досягнення людини, це зазвичай узагальнюється на низку схожих видів діяльності. Досягнутий успіх у меншій мірі підсилює відчуття самоефективності, якщо виконуване завдання було легким, а не складним.

Досвід інших людей (непрямий досвід) також є важливим джерелом самоефективності. Самоефективність зростає, коли люди спостерігають, як інші успішно справляються з вирішенням складних завдань. При цьому вони переконані в тому, що якщо інші можуть зробити це, то і вони можуть досягти покращення своїх показників.

«Сильна воля і самодисципліна; віра в свої сили і в свою мрію, – на думку видатного економіста Богдана Гаврилишина, – допоможуть досягти навіть недосяжних, на перший погляд, цілей» [2].

Розвиток лідерських якостей жінки-керівник є важливим атрибутом досліджуваної нами теми. Значний внесок у розвиток дослідження лідерських якостей зробили такі вітчизняні науковці: О. Бандурка, Н. Жигайло, О. Журавльова, Є. Землянська, Т. Кабаченко, О. Романовський, В. Співаковський та інші.

Проаналізувавши і узагальнивши сучасні проблеми у формуванні лідерів, нами запропоновано низку лідерських якостей для досягнення успіху в роботі і в комунікації: Далекоглядність – найголовніша ознака лідера. Далекоглядний лідер, здатний бачити чітко майбутнє країни, має конкретне і реалістичне уявлення про шлях, яким слід рухатися, і мету, яку важливо досягнути. Лідер наділений важливими лідерськими рисами: могутність бажань, потужний внутрішній імпульс, виправданий оптимізм, відкритість реальним фактам, компетентність в часі, цілеспрямованість, харизматичність; схильність до ризику, відчуття змін, відповідальність і моральність, висока духовність; ясність мислення і безальтернативність, самореалізація в науковій та управлінській діяльності, демократичність і скромність, унікальність. Уміння бачити перспективу перетворює лідера на особливу Особистість. «Людина може витримати яке завгодно щось, якщо має достатньо вагоме навіщо», – Фрідріх Ніцше.

### **Структура, критерії та показники лідерських якостей жінки-керівника**

Здійснений нами теоретичний аналіз основних підходів українських і зарубіжних дослідників до поняття «лідерські якості» засвідчив, що одним із актуальних постає питання структури, критеріїв та показників лідерських якостей. Сучасні вчені (Г. Радчук, О. Логвись, Н. Жигайло, інші) виокремлюють наступні компоненти лідерських якостей жінки-керівника:

1) індивідуально-особистісний: індивідуально-типологічні особливості особистості (емоційна стійкість, впевненість у собі, відповідальність, наявність сили волі, інтелектуальна лабільність, адекватна самооцінка та самовладання, вимогливість до себе та до інших) та її прижиттєві надбання (ідеали, установки, цінності, моральні якості, етичні норми);

2) мотиваційний: активність, ініціативність, зацікавленість суспільним життям і прагнення брати участь у ньому, цілеспрямованість, наполегливість, потреба успіху, креативність, потреба в пізнанні та самопізнанні, в оцінці інших людей, у спілкуванні, самоствердженні, самовдосконаленні, самовираженні;

3) соціально-психологічний: емпатія, сприйняття себе та інших, уміння бути потрібним, рефлексивність, усвідомлення соціальної ролі й манери поведінки, узгодженої з цією роллю;

4) індивідуально-комунікативний: тактовність, емоційна доброзичливість, товариськість, чесність і порядність у стосунках, уміння слухати співрозмовника, уміння встановлювати й підтримувати контакт, зворотний зв'язок; уміння говорити, вміння розуміти емоційний стан людини, вміння розв'язувати конфлікти, комунікативні знання, вміння й навички;

5) організаторський: здібність до організаторської роботи, організаторська проникливість, здатність активно впливати на інших, уміння приймати відповідальні рішення в будь-яких ситуаціях, рішучість, готовність самостійно виконувати завдання, готовність до ризику, вміння управляти собою (табл. 1, рис. 1).

На підставі опрацювання вітчизняних та зарубіжних психолого-педагогічних джерел та врахування змісту професійної педагогічної діяльності, нами виокремлено такі критерії лідерських якостей жінки-керівника (за шкалою О.Логвись) [4]: професійна спрямованість (мотиваційно-ціннісний компонент), емоційний інтелект та комунікативні якості (емоційно-комунікативний компонент), здатність до саморегуляції (організаційно-регулятивний компонент) та рефлексивність (рефлексивно-оцінювальний компонент). Критерії – це системотворчі чинники, що проявляються у компонентах і визначають лідерські якості. Ці критерії лягли в основу компонентів цілісної структури лідерських якостей: мотиваційно-ціннісного, емоційно-комунікативного, організаційно-регулятивного та рефлексивно-оцінювального (табл. 2, рис. 2).

Таблиця 1

**Психологічна структура лідерських якостей жінки-керівника**

| Компонент                    | Лідерські якості  |
|------------------------------|---|
| Комунікативно-організаційний | Комунікабельність, переконливість, тактовність, дипломатичність, емпатійність, гнучкість, розвинуті мовленнєві та організаційні здібності                       |
| Емоційно-вольовий            | Цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, впевненість у собі, вимогливість, самовладання, стресостійкість   |
| Мотиваційний                 | Мотивація до лідерства та успіху  |
| Мисленевий                   | Швидкість мислення, логічність, креативність, проникливість, здатність до прогнозування та узагальнення, критичність, розсудливість                             |
| Особистісний                 | Активність, ініціативність, обов'язковість, надійність, відповідальність, почуття гумору, оптимістичність, чесність, патріотизм, прагнення до самовдосконалення |

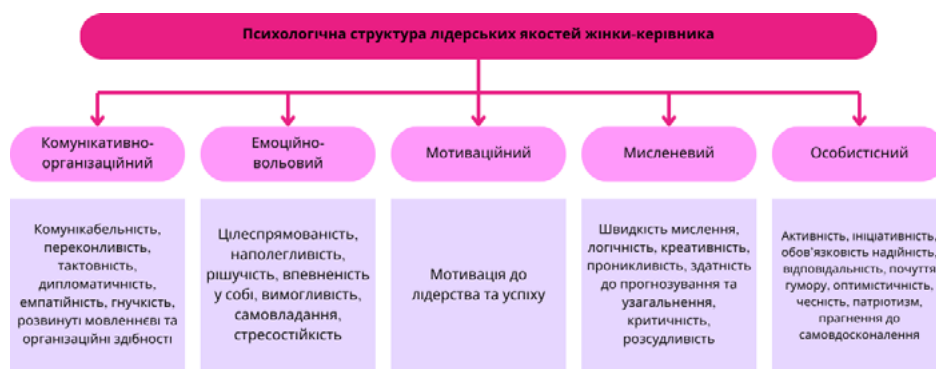


Рис. 1. Компоненти психологічної структури лідерських якостей жінки-керівника

Таблиця 2

**Структура лідерських якостей жінки-керівника**

| Компоненти                 | Критерії                                 | Показники   |
|----------------------------|--|---|
| Мотиваційно-ціннісний      | Професійна спрямованість                 | Професійна мотивація, прагнення до самоактуалізації, орієнтація на гуманістичні цінності  |
| Емоційно-комунікативний    | Емоційний інтелект, комунікативні якості | Здатність розуміти власні і чужі емоції та управляти ними, комунікативні нахили, емпатійність, відкритість, гнучкість у спілкуванні |
| Організаційно-регулятивний | Здатність до саморегуляції               | Схильність до лідерства, рівень саморегуляції, організаторські нахили, інтернальність   |
| Рефлексивно-оцінювальний   | Рефлексивність                           | Позитивне самоставлення, рефлексивність (здатність до самоаналізу), готовність (потреба) в саморозвитку                             |



Рис. 2. Схема структури лідерських якостей жінки-керівника

Проаналізуємо більш детально основні складові компоненти лідерських якостей жінки-керівника.

*Мотиваційно-ціннісний компонент* розкривається у професійній спрямованості особистості через осмислене ставлення до себе в контексті навчально-професійної діяльності і ставлення до самої діяльності у цілісному контексті життя, через характер мотивів навчально-професійної діяльності і бажання вдосконалювати свою підготовку та досягати максимальних результатів у професії. Показниками цього компоненту визначено професійну мотивацію, прагнення до самоактуалізації, орієнтацію на гуманістичні цінності.

Ще одним структурним компонентом лідерських якостей є *емоційно-комунікативний*, основними критеріями якого є емоційний інтелект особистості жінки-керівника та її комунікативні якості. Визначаючи основні показники цього компоненту, нами визначено показники інтегративної характеристики особистості жінки-керівника – здатність розуміти власні і чужі емоції та управляти ними, комунікативні нахили, емпатійність, відкритість та гнучкість у спілкуванні.

Критерієм *організаційно-регулятивного компоненту* є здатність до саморегуляції: схильність до лідерства, рівень саморегуляції, організаторські нахили та інтернальність особистості жінки-керівника. Схильність до лідерства є характерною якістю жінки-керівника, яка веде за собою, спонукає та мотивує.

Критерієм *рефлексивно-оцінювального компоненту* є рефлексивна позиція особистості у контексті професійної діяльності. До показників рефлексивно-оцінювального компонента відносимо: рефлексивність, позитивне самоствалення і потребу в саморозвитку.



Таким чином, лідерські якості жінки-керівника – це такі інтегративні індивідуально-психічні властивості особистості, які зумовлюють авторське і відповідальне ставлення до управлінської діяльності, орієнтацію на максимальну самоактуалізацію та створення оптимальних умов для розкриття потенціалу інших людей і розвиваються в рамках діалогічної (суб'єкт–суб'єктної) педагогічної взаємодії у процесі керівництва.

Структура лідерських якостей жінки-керівника охоплює перелік взаємодоповнюючих та взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких має низку якостей, котрі необхідні для успішного здійснення керівної діяльності.

**Висновки.** Обґрунтовуючи теоретико-методологічні засади дослідження проблеми розвитку лідерських якостей жінки-керівника у процесі професійної підготовки, ми дійшли таких висновків:

1. Сучасні умови, у яких працюють жінки-керівники, вимагають сформованості у них лідерських якостей. Розвиток лідерських якостей жінки-керівника розглядається низкою вчених як безперервний процес удосконалення суб'єктних якостей, зміни його суб'єктивних характеристик, потреб, установок, ставлень, здібностей, що інтегрують внутрішній світ, діяльність, особистісне в психіці, та є джерелом проявів власної активності студента.

2. На основі аналізу наукових джерел з'ясовано сутність дефініції «лідерські якості жінки-керівника» як такі інтегративні індивідуально-психічні властивості особистості, які зумовлюють авторське і відповідальне ставлення до управлінської діяльності, орієнтацію на максимальну самоактуалізацію та створення оптимальних умов для розкриття потенціалу інших людей і розвиваються в рамках діалогічної (суб'єкт–суб'єктної) управлінської взаємодії у процесі керівництва.

3. У результаті дослідження та врахування змісту професійної керівної діяльності, нами виокремлено такі чотири компоненти у структурі лідерських якостей педагога: мотиваційно-ціннісний, емоційно-комунікативний, організаційно-регулятивний та рефлексивно-оцінювальний. Показниками мотиваційно-ціннісного компоненту є професійна спрямованість, прагнення до самоактуалізації та орієнтація на гуманістичні цінності. Емоційно-комунікативний компонент проявляється через показники емоційного інтелекту, відкритості, емпатійності, гнучкості у спілкуванні та комунікативних нахилів. Показниками організаційно-регулятивного компоненту є схильність до лідерства, здатність до саморегуляції, організаторські нахили та інтернальність особистості педагога. Рефлексивно-оцінювальний компонент визначався через такі показники як рефлексивність, позитивне самоставлення і потреба в саморозвитку та самоосвіті.

### Список використаної літератури

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Жигайло Н.І., Кохан М.О., Данилевич Н.М. Психологія бізнесу : навчальний посібник. Львів : Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 308 с.
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Логвись О.Я. Психологічні чинники розвитку лідерських якостей майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі 05 Соціальні та поведінкові науки зі спеціальності 053 Психологія / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, 2023. [https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/documents-download/razovi\\_rady/Dis\\_Lohvys.pdf](https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/documents-download/razovi_rady/Dis_Lohvys.pdf)
5. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.

6. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.
7. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ, 2001. 202 с.
8. Яцура В.В., Хоронжий А.Г., Жигайло Н.І. Психологія керівника : навчальний посібник. Львів : Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 256 с.

## LEADERSHIP QUALITIES IN THE CONTEXT OF DEVELOPMENT MANAGEMENT SKILLS OF A WOMAN MANAGER

**Lidiya Lukovych**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: Luklida@hotmail.com*

The article is devoted to the development of leadership qualities of a female manager. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature, it was found that the leadership qualities of a female manager are, on the one hand, essential personality traits that help her take leadership positions in the group, on the other hand, individual-personal and social-psychological features that influence per group and contribute to the achievement of the goal. The article defines the theoretical and methodological foundations of the study of psychological factors in the development of the leadership qualities of a female manager. In particular, the essential content of the concept of leadership qualities of an individual in the professional training of future managers has been revealed and the main approaches to studying their essence have been analyzed.

In the study, the concept of "leadership qualities of a female manager" is understood as such integrative individual and psychological properties of a person, which develop within the framework of dialogic (subject-subject) pedagogical interaction in the process of higher professional education and determine the author's and responsible attitude to educational and professional activity, orientation to maximum self-actualization and creation of optimal conditions for revealing the potential of other people.

We consider the development of leadership qualities of a female manager as a long and systematic process, which is based on taking into account certain psychological factors in the process of professional training, the application of appropriate tools and purposeful organization of management activities.

The understanding of the structure of the leadership qualities of a female manager through the prism of managerial activity has been refined. The main criteria were determined, on the basis of which the components of the studied qualities were distinguished: professional orientation (motivational-value component), emotional intelligence, communicative qualities (emotional-communicative component), ability to self-regulate (organizational-regulatory component), reflexivity (reflective-evaluative component) etc.

*Key words:* leadership, leadership behavior, leadership qualities, female manager, motivational-value component, emotional-communicative component, organizational-regulatory component and reflective-evaluative component.

УДК 159.955.1

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.11>

## ДИНАМІКА ЛОГІКО-СМИСЛОВИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Олег Мазяр**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10002  
e-mail: mazuar.oleg2015@gmail.com*

**Анна Марчук**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10002  
e-mail: annabaidyuk@gmail.com*

Зростання інформаційних потоків, суперечності інформації та важливість адекватного реагування у ситуації інформаційної неоднозначності обумовлює необхідність дослідження особливостей виконання когнітивних задач в умовах інформаційної невизначеності. У статті здійснюється аналіз взаємозв'язку вербальної та смислової динаміки. Дослідження проведено з юнаками 17–20 років ( $n=112$ ). Під час виконання когнітивної задачі досліджуваним ставилося завдання заповнити пропуски 15 парних речень завершеного оповідання з метою відновлення його змістовної цілісності та надання смислу. Результати аналізу вербальної та смислової динаміки вказують на наявність тенденції переходу від зростання показників до їхньої рівномірності. Зокрема, вербальна динаміка представлена рівномірним розподілом значень між рівномірною та зростаючою тенденціями. У смисловій динаміці виразно представлена рівномірна тенденція розподілу даних. Таким чином, юнаки здебільшого демонструють розвинену здатність вербалізувати власні думки (на це вказує зростаюча та рівномірна динаміка), а у смисловій динаміці достатньо стабільно виявляють рівномірну тенденцію. Разом із тим, вербальна динаміка має дещо більшу варіативність, ніж смислова. Це дозволяє встановити тенденцію до загальної узгодженості вербальної та смислової динаміки. Особливо виразно цей феномен простежується у ситуації динамічної рівномірності або зростання. Зокрема, це об'єктивується у тому, що смислова сформованість назагал має зв'язок із вербальним обсягом. Обидва типи динаміки мають статистично значущий зв'язок у процесі мислительної діяльності. Однак зростаюча динаміка в одному з двох аспектів мислення необов'язково призводить до відповідного зростання в іншому. Це вказує на складність когнітивного процесу, неоднозначність відношення мислення та мовлення.

*Ключові слова:* мислення, особистість, смислова динаміка, вербальна динаміка, когнітивний розвиток, логіко-смислові зв'язки, інформаційна невизначеність.

**Постановка проблеми.** Зростання інформаційного потоку й водночас інформаційної невизначеності та багатозначності зумовлює необхідність вивчення можливостей і вікової специфіки мислительної діяльності. Зокрема, цікавість становлять питання здатності адекватно сприймати й ефективно обробляти когнітивний матеріал, процесуальні та тенденційні характеристики мислення. Окремі аспекти цієї проблематики знаходять відбиття у дослідженнях динаміки логіко-смислових зв'язків. Висвітлення цього питання дозволяє оцінити ступінь логічності мислення та способи інтеграції когнітивного матеріалу. Динаміка формування логіко-смислових зв'язків є залежною від когнітивної гнучкості та креативності суб'єкта, його вміння виявляти та нівелювати мислительні бар'єри (логічні розриви, інформаційну невизначеність, когнітивні суперечності), сягати достатньої глибини аналізу та синтезу (встановлювати причинно-наслідкові зв'язки).

**Метою дослідження** стає аналіз особливостей мислительної діяльності юнаків через призму її вербальних і смислових аспектів. Зокрема, ставиться задача показати ступінь узгодженості вербальної та смислової динаміки під час виконання когнітивної задачі у ситуації інформаційної невизначеності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема нерівномірності мислительної психодинаміки та її складний і багатогранний зв'язок із процесом мовлення представлений у працях, які розглядають особливості процесу когнітивного розвитку, дарма що з різних позицій [11; 13; 15]. Окремі аспекти розробки проблеми мислительної психодинаміки представлені у класичній праці Н. Хомського, де розглядаються питання структурних аспектів мови та її зв'язків із мислительною діяльністю, що більш докладно представлено у теорії генеративної граматики [5], а також у працях С. Пінкерса [12]. З-поміж іншого, слухними видаються спроби дослідників встановити залежність формування окремих (зокрема, часових) понять від граматичної структури тієї чи іншої мови [4]. Цікавими у висновках є дослідження Д. Канемана, який протиставляв дві системи мислення (швидко, інтуїтивно зрозумілу, емоційну та повільнішу, раціональнішу, логічнішу), через які визначав особливості формування логіко-смислових зв'язків [9].

Враховуючи загальний напрям вказаних досліджень, ми здійснюємо спробу емпіричним шляхом встановити взаємозв'язок динаміки мовленнєвої активності та мислительної діяльності. На нашу думку, на макрорівні рівні цей взаємозв'язок можна відобразити у категоріях вербальної (важливо наголосити, що писемного формату) та смислової динаміки. Вербальна динаміка відбиває здатність структурувати думки, демонструє необхідну кількість самостійних слів, ужитих у конкретному формулюванні, та фактично стає відбиттям мовної компетентності індивіда, певною мірою засвідчує його когнітивні здібності. Зазвичай вербальна динаміка індивіда є залежною від його освітньої підготовки, професійної специфіки, культурного оточення [11; 13; 15]. Натомість смислова динаміка показує ступінь сформованості думки у певному когнітивному контексті, виявляє її глибину та якість на рівні причинно-наслідкових відношень. Смислової динаміки необхідно оцінювати під кутом логічного структурування та змістовного розгортання думки, що прямо пов'язано зі сформованістю когнітивних процесів аналізування та синтезування інформації.

Попередньо зауважимо на тому, що сучасні дослідження підтверджують положення про сформованість достатньо складних логіко-смислових структур нормотипових дітей ще у дошкільному віці [7], а також виразні культурні та індивідуальні відмінності у формуванні логіко-смислових зв'язків [14]. Це означає, що вкрай складно зафіксувати чітку вікову закономірність чи навіть тенденційність процесуальних характеристик мислення. Тож сучасні дослідники здебільшого зосереджуються на загальних питаннях мозкової локалізації складних мислительних процесів [3], нейронної архітектури мови, що виявляє взаємозв'язки мовлення та мислення [6] чи ролі лобної кори у сприйнятті вербальної інформації [8]. Однак сам процес мислення у його безпосередньому зв'язку з мовленням лишаються недостатньо висвітленими. Зокрема, постає питання щодо узгодженості їхньої продуктивності та ефективності. Нами поставлена задача з'ясувати, якою мірою кількісні показники сформульованої інформації (вербальна динаміка) відповідають якісним показникам мислення (смислової динаміки)?

**Виклад основного матеріалу.** Логіко-смислові зв'язки ми визначаємо як завершений когнітивний продукт у формі структурно-змістових відношень між поняттями, що інтегруються у судженнях та умовисновках. Одиницею логіко-смислових зв'язків, вочевидь, слід вважати речення або групу послідовних речень.

У своєму дослідженні мовленнєвих послідовностей Дж.Р. Кюперберг приходить до висновку, що розуміння інформації відбувається у певній ієрархічній відповідності,

узгоджуючись на нижчих сенсорних і вищих абстрактних рівнях. Генеруючи прогнози на всіх рівнях сприймання інформації, відбувається інтеграції загального розуміння події та необхідних раціональних й ефективних дій [9]. Зі свого боку ми вирішили перевірити ступінь відповідності мовленнєвих і мислительних процесів через вивчення їхньої динаміки. Якщо процеси мовлення та мислення чітко узгоджуються, синхронізуються, становлять цілісність, їхня психодинаміка повинна збігатися і щонайменше мати сильний прямий кореляційний зв'язок.

У дослідженні взяли участь 112 осіб 17–20 років. Діагностичним інструментом стало оповідання обсягом 30 речень, в якому відсутніми є парні речення. Досліджуваним належало сформулювати парні речення таким чином, щоби оповідання отримало чіткий та ясний смисл. Динаміка аналізується таким чином: оповідання поділене на три рівні частини, в кожній з яких досліджуваний складає 5 речень; затим відбувався підрахунок кількості вживаних слів і смисловий коефіцієнт. Зіставленню підлягає перша і третя частини оповідання: якщо різниця між ними становила менше 20%, вважається, що динаміка є рівномірною, якщо різниця сягає понад 20%, динаміка є, відповідно, або спадаючою, або зростаючою. Рубікон у 20% визначений інтуїтивно на підставі того, що когнітивний матеріал не має значних змістовних обсягів, тож зміни психодинаміки не можуть бути занадто високими, але достатніми для інтуїтивної фіксації відмінностей. У наших подальших дослідження враховуватиметься кутовий коефіцієнт (коефіцієнт нахилу) даних, який вказуватиме на швидкість зміни функції, силу та напрямок залежності між показниками вербальної та смислової динаміки.

Обрахунок смислового коефіцієнту апробована та представленими у низці попередніх публікацій [1; 2]. Смисловий коефіцієнт визначається на підставі оцінки утворених логіко-смислових зв'язків між парними і непарними реченнями за такою процедурою: 0 балів – відсутність зв'язку з попереднім або наступним авторським реченням, 1 бал – імітаційний зв'язок (парафраз авторської думки у попередньому або наступному реченні), 2 бали – алогічний зв'язок (явна суперечність з попереднім або наступним авторськими реченнями), 3 бали – аморфний зв'язок (смислова неясність, змістовна нечіткість), 4 бали – логічність зв'язку з попереднім або наступним авторськими реченнями, 5 балів – ефазивність зв'язку (фіксація кристалізованого смислового зв'язку, який не порушує законів логіки, однак є досить оригінальним і не збігається з авторським задумом). Процедура оцінки смислової динаміки є аналогічною до словесної.

Оскільки вибірка достатньо велика ( $n=112$ ), стає можливим за допомогою критерію узгодженості Пірсона ( $\chi^2$ ) перевірити наявність статистично значущої відмінності між двома розподілами – вербальною та смисловою динамікою. У таблиці 1 оцінками 1 показано зафіксований зростаючий тип динаміки, 2 – рівномірний тип динаміки, 3 – спадаючий тип динаміки (табл. 1).

За результатами дослідження встановлено такі показники вербальної динаміки:  $\chi^2 = 7,143$ ,  $p = 0,028$  ( $< 0,05$ ). Це означає, що відмінності у розподілі основних типів динаміки є статистично значущими. Ще більш статистично значущим виявився розподіл смислової динаміки:  $\chi^2 = 15,875$ ,  $p < 0,001$ . Разом із тим, середні арифметичні показники обох типів динаміки вказують на тенденцію переходу від зростання до рівномірності: зокрема, вербальна динаміка виявляється на рівні  $\bar{x} = 1,82$ , а смислова –  $\bar{x} = 1,96$ . Стандартне відхилення від середнього арифметичного показника становить у випадку вербальної динаміки 0,76, а для смислової – 0,7, що вказує на порівняну потужнішу (дарма що незначну) варіативність у показниках вербальної динаміки.

Цілісний аналіз результатів дослідження потребує врахування відсоткових показників вербальної та смислової динаміки (табл. 2).

Таблиця 1

## Оцінка узгодженості вербальної та смислової динаміки

| Типи динаміки   | Вербальна динаміка     |                   |                    | Смислова динаміка        |                   |                     |
|---|------------------------|-------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|
|   | п, які спостерігаються | п, які очікуються | залишок            | п, які спостерігаються   | п, які очікуються | залишок             |
| 1   | 44                     | 37,3              | 6,7                | 30                       | 37,3              | -7,3                |
| 2   | 44                     | 37,3              | 6,7                | 57                       | 37,3              | 19,7                |
| 3   | 24                     | 37,3              | -13,3              | 25                       | 37,3              | -12,3               |
| всього  | 112                    |                   |                    | 112                      |                   |                     |
| <b>Статистичні критерії</b>   |                        |                   |                    |                          |                   |                     |
| Хі-квадрат  |                        |                   | 7,143 <sup>a</sup> | Хі-квадрат               |                   | 15,875 <sup>a</sup> |
| Ступені свободи (df)  |                        |                   | 2                  | Ступені свободи          |                   | 2                   |
| р-значення (Asymp. Sig.)  |                        |                   | 0,028              | р-значення (Asymp. Sig.) |                   | 0,000               |
| a. У 0 комірок (0,0%) очікувані частоти менше 5. Мінімальна очікувана частота комірок – 37,3. |                        |                   |                    |                          |                   |                     |

Таблиця 2

## Показники вербальної та смислової динаміки

| Тип динаміки       | Напрямок динаміки |            |          |
|--------------------|-------------------|------------|----------|
|                    | Зростаюча         | Рівномірна | Спадаюча |
| Вербальна динаміка | 44 (39%)          | 44 (39%)   | 24 (21%) |
| Смислова динаміка  | 30 (27%)          | 57 (51%)   | 25 (22%) |

Респонденти демонструють однакову зростаючу та рівномірну вербальну динаміку (39%), що перевищує очікуваний рівномірний розподіл на рівні +6,7, й удвічі менш виразною є спадаюча динаміка (21%), що має значення нижче очікуваного рівномірного розподілу на рівні -13,3. Водночас понад половина досліджуваних демонструють рівномірну смислову динаміку (51%), що перевищує очікуваний рівномірний розподіл значень на рівні +19,7, і приблизно однакова кількість досліджуваних виявляє зростаючу (27%) та спадаючу смислову динаміку (22%). Останні мають показники нижче очікуваного рівномірного розподілу значень на рівні -7,3 та -12,3, відповідно.

Отже, існують об'єктивні підстави стверджувати, що вербальна динаміка представлена переважно рівномірним розподілом значень між рівномірною та зростаючою тенденціями. Натомість у смисловій динаміці виразно представлена рівномірна тенденція. При цьому спадаюча тенденція є найменш виразною як у вербальній, так і в смисловій динаміці. Таким чином, можемо зафіксувати, що респонденти виявляють розвинену здатність вербалізувати думки (зростаюча та рівномірна динаміка), а також достатньо стабільно демонструвати рівномірну тенденцію у смисловій динаміці. При цьому вербальна динаміка є більш варіативною, ніж смислова. Іншими словами, дарма що вербальна і смислова динаміка мислительної діяльності мають статистично значущий зв'язок, зростаюча динаміка в одному з двох аспектів мислення необов'язково призводить до відповідного зростання в іншому. Це може свідчити про складність когнітивного процесу та неоднозначність відношення між мисленням і мовленням. Зауважимо на тому, що більшість респондентів юнацького віку виявляють стабільність мислительної діяльності, але мають індивідуально виражену кількісну вербальну стилістику когнітивного процесу.

З метою більш детально ознайомитися з особливостями зв'язку вербальної та смислової динаміки проаналізовано їхню сполученість (табл. 3).

Таблиця 3

**Сполученість вербальної та смислової психодинаміки**

|                    |      | Смислова динаміка |            |            | Всього |
|--------------------|------|-------------------|------------|------------|--------|
|                    |      | 1,00              | 2,00       | 3,00       |        |
| Вербальна динаміка | 1,00 | 16 (14,3%)        | 22 (19,6%) | 6 (5,4%)   | 44     |
|                    | 2,00 | 9 (8,0%)          | 30 (26,8%) | 5 (4,5%)   | 44     |
|                    | 3,00 | 5 (4,5%)          | 5 (4,5%)   | 14 (12,5%) | 24     |
| Всього             |      | 30                | 57         | 25         | 112    |

Отримані результати є статистично значущими. Результати симетричних мір показують, що  $\Phi = 0,492$  при  $p (< 0,001)$ , а  $V$  Крамера = 0,348. Сила зв'язку може бути охарактеризована у діапазоні від помірної до помірно сильної.

Найсильніший зв'язок (26,8%) спостерігається між рівномірною вербальною та рівномірною смисловою динамікою респондентів. П'ята частина досліджуваних виявляє зв'язок між рівномірною вербальною та зростаючою смисловою динамікою (19,6%). 14,3% досліджуваних демонструють зв'язок між зростаючою вербальною та смисловою динамікою. Спадаюча вербальна та смислова динаміка виявляється у 12,5%. Зв'язок між зростаючою вербальною та рівномірною смисловою динамікою представлено у 8,0% досліджуваних. Найслабші зв'язки (4,5%) простежуються між спадаючою вербальною динамікою та зростаючою і рівномірною смисловою динамікою, а також між зростаючою вербальною та спадаючою смисловою динамікою.

Якщо зіставити коефіцієнти вербальної та смислової асиметрії, отримаємо дуже слабкий обернений кореляційний зв'язок ( $r = 0,13$ ). Певною мірою це вказує на те, що обидва феномени не є виразно пов'язаними один з одним. Середні арифметичні показники (у різних масштабах виміру) засвідчують помірну правосторонню асиметрію вербальної (0,58) та помірну правосторонню асиметрію смислової (0,056) динаміки. Це вказує на помірне одночасне зростання як вербальної, так і смислової динаміки.

**Висновки.** Таким чином, можемо зробити висновок про те, що у конкретному дослідженні взаємозв'язку вербальної та смислової динаміки спостерігається таке:

- рівномірна динаміка в одному з рядів (вербальному або смислового) відносно найчастіше пов'язана з рівномірною або зростаючою динамікою в іншому ряду;
- зростаюча динаміка в одному з рядів (вербальному або смислового) найчастіше пов'язана з рівномірною або зростаючою динамікою в іншому ряду;
- спадаюча динаміка зазвичай має порівняно найсильніший зв'язок сама з собою, але назагал має слабші зв'язки з іншими динамічними типами.

Таким чином, існують підстави фіксувати тенденцію узгодженості вербальної та смислової динаміки і робити висновки про те, що рівномірна вербальна та смислова динаміка має найбільшу частоту зв'язків. Натомість спадаюча динаміка, якщо вона не представлена одночасно у вербальному та смислового рядах, найменше пов'язана з іншими динамічними типами. З високим ступенем імовірності можемо стверджувати, що вербальна та смислова динаміка знаходять узгодження переважно у випадках рівномірності або зростання. Іншими словами, смислова сформованість має зв'язок із вербальним обсягом, однак він не є надміру вираженим і набуває деякої тенденційності у випадку рівномірності або зростання.

**Список використаної літератури**

1. Мазяр О. В. Імітаційність у системі логіко-сміслових зв'язків. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 25–30.
2. Мазяр О. В., Марчук А. П. Логіко-сміслові зв'язки алогічності в інформаційно невідзначеному дискурсі. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 19–24.
3. Baggio G., Cherubini P., Pischedda D., Blumenthal A., Haynes J. D., Reverberi C. Multiple neural representations of elementary logical connectives. *NeuroImage*. 2020. Vol. 15(135). P. 300–310.
4. Boroditsky L. Language and the construction of time through space. *Trends in Neurosciences*. 2018. Vol. 41(10). P. 651–653. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2018.08.004>
5. Chomsky N. *Syntactic Structures* / 2nd ed. Berlin ; New York : Mouton de Gruyter, 2002. 117 p.
6. Friederici A. D. Hierarchy processing in human neurobiology: How specific is it? *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2019. № 1789. <https://doi.org/10.1098/rstb.2018.0391>.
7. Gopnik A., O'Grady S., Lucas C. G., Griffiths T. L., Wente A., Bridgers S., Aboody R., Fung H., Dahl R. E. Changes in cognitive flexibility and hypothesis search across human life history from childhood to adolescence to adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2017. Vol. 114(30). P. 7892–7899. <https://doi.org/10.1073/pnas.1700811114>.
8. Hagoort P. The neurobiology of language beyond single-word processing. *Science*. 2019. Vol. 366(6461). P. 55–58. <https://doi.org/10.1126/science.aax0289>.
9. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011. 525 p.
10. Kuperberg G. R. Tea with milk? A hierarchical generative framework of sequential event comprehension. *Topics in Cognitive Science*. 2021. Vol. 13(1). P. 256–298.
11. Piaget J. *The Language and Thought of the Child*. London : Routledge & Kegan Paul, 1959. 288 p.
12. Pinker S. *The Language Instinct: How the Mind Creates Language*. New York : William Morrow and Company, 1994. 494 p.
13. Vygotsky L. S. *Thought and Language* / Edited and translated by E. Hanfmann, G. Vakar. Cambridge : Massachusetts, 1962. 288 p.
14. Wellman H. M. Developing a theory of mind. *The Wiley-Blackwell handbook of childhood cognitive development* / 2nd ed. 2011. P. 258–284.
15. Whorf B. L. *Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf*. New York ; London : Massachusetts Institute of Technology and John Wiley & Sons, Inc., 1956. 278 p.



## DYNAMICS OF LOGICAL-SEMANTIC CONNECTIONS AMONG YOUNG PEOPLE

**Oleg Mazyar**

*Zhytomyr Ivan Franko State University,  
40, Velyka Berdychivska St., Zhytomyr, Ukraine, 10002  
e-mail: mazuar.oleg2015@gmail.com*

**Anna Marchuk**

*Zhytomyr Ivan Franko State University,  
40, Velyka Berdychivska St., Zhytomyr, Ukraine, 10002  
e-mail: annabaidyuk@gmail.com*

The growth of information flows, contradictions of information and the importance of adequate response in a situation of information ambiguity determines the need to study the peculiarities of performing cognitive tasks in conditions of information uncertainty. The article analyzes the relationship between verbal and semantic dynamics. The study was conducted with young people aged 17-20 (n=112). During the cognitive task, the subjects were tasked with filling in the blanks of 15 paired sentences of the completed story in order to restore its meaningful integrity and provide its meaning. The results of the analysis of verbal and semantic dynamics indicate the presence of a tendency to move from increasing indicators to their uniformity. In particular, verbal dynamics is represented by a uniform distribution of values between uniform and growing trends. In semantic dynamics, a uniform tendency of data distribution is clearly presented. Thus, young people mostly demonstrate a developed ability to verbalize their own thoughts (this is indicated by the growing and uniform dynamics), and they show a fairly stable uniform tendency in the semantic dynamics. At the same time, verbal dynamics have slightly greater variability than semantic dynamics. This makes it possible to establish a tendency towards general consistency of verbal and semantic dynamics. This phenomenon is especially evident in a situation of dynamic uniformity or growth. In particular, this is objectified in the fact that semantic formation is generally related to verbal volume. Both types of dynamics have a statistically significant connection in the process of thinking. However, growing dynamics in one of the two aspects of thinking does not necessarily lead to a corresponding increase in the other. This indicates the complexity of the cognitive process, the ambiguity of the relationship between thinking and speech.

*Key words:* thinking, personality, semantic dynamics, verbal dynamics, cognitive development, logical-semantic connections, informational uncertainty.

УДК 004.8:159.9.018:316.644:614.253  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.12>

## ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

**Ольга Мальцева**

*ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»,  
вул. Гоголя, 29, м. Дніпро, Україна, 49044  
e-mail: maltseva\_o\_v@pstu.edu*

**Зоряна Підкамінецька**

*ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»,  
вул. Гоголя, 29, м. Дніпро, Україна, 49044  
e-mail: pidkaminetska\_z\_p@pstu.edu*

Емоційне вигорання серед соціальних працівників є значною психологічною проблемою, що негативно впливає на ефективність їхньої роботи та якість надання соціальних послуг. Дане дослідження фокусується на психологічних аспектах використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки для медитації, онлайн-платформи для психологічної підтримки, інструменти управління робочим навантаженням та освітні платформи, для профілактики емоційного вигорання.

Проаналізовано міжнародний досвід, який підтверджує, що інтеграція цифрових рішень для підтримки психічного здоров'я знижує рівень стресу, підвищує продуктивність та емоційну стійкість соціальних працівників. Показано, що українська психологічна практика вже має окремі приклади ефективного використання таких інструментів, але їх масштаби залишаються обмеженими, що вказує на необхідність подальшого розвитку та адаптації цифрових технологій.

Цифрові інструменти для тайм-менеджменту оптимізують робочі процеси, зменшують перевантаження та підтримують психічну рівновагу. Мобільні додатки для медитації та самопізнання покращують емоційний стан працівників. Онлайн-платформи забезпечують доступ до психологічної допомоги в зручний час, що особливо важливо для працівників із складними графіками роботи, а освітні онлайн-курси надають нові знання для швидкої адаптації до сучасних викликів у соціальній сфері. Практичне впровадження цих технологій покращить добробут працівників, підвищить їхню професійну задоволеність та зменшить плінність кадрів у соціальній сфері.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вивчення можливостей інтеграції міжнародних платформ в український контекст з урахуванням мовних, культурних та соціальних особливостей. Необхідно проводити емпіричні дослідження щодо впливу цифрових інструментів на емоційну стабільність соціальних працівників, створювати інноваційні додатки та платформи для психологічних потреб соціальних працівників України, а також аналізувати потенціал таких рішень для профілактики емоційного вигорання серед інших професійних груп, які працюють у стресових умовах.

*Ключові слова:* емоційне вигорання, цифрові технології, соціальні працівники, психологічна підтримка, тайм-менеджмент, медитація, онлайн-платформи.

**Постановка проблеми.** Емоційне вигорання є серйозною проблемою, що впливає на професійну діяльність і психічне здоров'я соціальних працівників. Це явище виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів, високого емоційного навантаження, постійної взаємодії з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також через обмежені ресурси для виконання своїх обов'язків. Такі особливості роботи соціальних

працівників, як необхідність негайного прийняття складних етичних рішень, відповідальність за добробут клієнтів, а також часте зіткнення з негативними емоціями, роблять їх особливо вразливими до вигорання. За даними численних досліджень, понад 30–50% соціальних працівників в різних країнах стикаються із симптомами емоційного вигорання, що призводить до зниження продуктивності, професійної деформації та, в деяких випадках, до залишення професії. В умовах сучасних соціально-економічних викликів – війни, пандемії, економічна нестабільність та зростання чисельності потребуючих допомоги верств населення – рівень стресу серед соціальних працівників лише зростає. Це потребує пошуку нових підходів до підтримки їх психічного здоров'я та профілактики вигорання.

Використання цифрових технологій відкриває нові можливості для вирішення цієї проблеми. Інструменти для моніторингу стресу, платформи для психологічної підтримки та додатки для управління часом можуть значно підвищити психологічну резильентність, покращити емоційне самопочуття і забезпечити більш ефективну підтримку працівників цієї професії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нещодавні дослідження зарубіжних авторів [1-5] показують, що використання цифрових технологій сприяє зменшенню симптомів емоційного вигорання серед соціальних працівників. Лора М. Кеніг (Laura M. König) [6] досліджує цифрові інтервенції для зменшення стресу та запобігання виснаженню серед соціальних працівників. Вона звертає увагу на використання цифрових інструментів для покращення психічного здоров'я та профілактики психічного вигорання. Ребекка А. Круковська (Rebecca A. Krukowski) [7] розглядає як цифрові інновації можуть покращити роботу соціальних працівників та зменшити ризики емоційного вигорання. Еммануель Кунтше (Emmanuel Kuntsche) [8] аналізує психологічні аспекти використання цифрових інструментів для мінімізації психічного навантаження в соціальній роботі. Лора М. Кеніг (Laura M. König), Ребекка А. Круковські (Rebecca A. Krukowski), Еммануель Кунтше (Emmanuel Kuntsche), Гайде Буссе (Heide Busse), Лаура Гумберт (Laura Gumbert), Кетрін Гемесі (Kathrin Gemesi), Ефрат Нетер (Efrat Neter), Нор Фірдуc Мохамед (Nor Firdous Mohamed), Кетрін М. Росс (Kathryn M. Ross), Етінде О. Джон-Акінола (Yetunde O. John-Akinola), Розі Коупер (Rosie Cooper), Аніла Аллмета (Anila Allmeta), Анабель Маседо Сілва (Anabelle Macedo Silva), Синтія С. Форбс (Cynthia C. Forbes), Макс Дж. Вестерн (Max J. Western) [9] провели емпіричні досліді і виявили вплив цифрових інтервенцій на зменшення емоційного вигорання серед соціальних працівників. Автори аналізують психологічні аспекти використання цифрових інструментів для підтримки психічного здоров'я.

Сформовано цей напрям психологічних розвідок і в Україні – В. В. Селезна, І. В. Пінчук, І. В. Фельдман, В. В. Вірченко [10], О. В. Петрова [11], Н. М. Іваненко [12].

Незважаючи на великий масив наукових праць, присвячених діджиталізації окремих аспектів психологічної підтримки соціальних працівників, дана проблема лишається недостатньо вивченою через стрімку еволюцію ІТ-ресурсів, їх нові можливості для цілей запобігання емоційному вигоранню цієї професійної групи.

З огляду на це, **мета статті** – дослідити можливості використання цифрових технологій для профілактики емоційного вигорання соціальних працівників, оцінити ефективність таких ІТ-інструментів та надати практичні рекомендації щодо їх упровадження в професійну практику.

Для досягнення цієї мети **виконано такі завдання**: 1) проаналізовано теоретичні аспекти емоційного вигорання (визначено поняття, причини, прояви та наслідки емоційного вигорання серед соціальних працівників); 2) класифіковано сучасні цифрові технології, які можуть бути застосовані для профілактики емоційного вигорання; 3) надано оцінку ефективності цифрових рішень для соціальних працівників на основі досвіду їх

упровадження в інших країнах; 4) досліджено перспективи впровадження цифрових технологій для психологічної підтримки соціальних працівників в Україні; 5) розроблено рекомендації для соціальних працівників та організацій соціальної сфери щодо використання цифрових технологій для профілактики емоційного вигорання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоційне вигорання (англ. *burnout*) – це стан фізичного, емоційного та ментального виснаження, спричинений тривалим стресом і надмірним навантаженням на роботі. Дане визначення було вперше введено Гербертом Фройденбергером у 1974 році. Пізніше, Крістіна Маслач та її колеги розробили Маслачовий інвентар вигорання (*Maslach Burnout Inventory, MBI*), який став одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання вигорання.

Емоційне вигорання соціальних працівників часто пов'язане з інтенсивним зануренням у роботу. Постійна взаємодія з людьми, які переживають стресові та кризові ситуації, створює значне емоційне навантаження. Відсутність належної підтримки з боку колег та керівництва підсилює відчуття ізольованості та безпорадності. Зіткнення з обмеженими ресурсами і високими вимогами до результатів призводить до перевантаження та фрустрації. Баланс між професійним життям та особистими потребами часто порушується, що посилює стрес. Недостатні можливості для професійного розвитку і навчання сприяють зниженню мотивації та збільшенню ризиків емоційного вигорання.

Сучасні цифрові технології пропонують широкий спектр рішень для підтримки психічного здоров'я, які можуть бути адаптовані для потреб соціальних працівників. Ці інструменти сприяють зниженню стресу, підвищенню емоційної стійкості та організації робочих процесів. ІТ-ресурси, що сприяють підтримці емоційної рівноваги, можна класифікувати так:

1) *Мобільні додатки для управління стресом і емоційною регуляцією*, наприклад, Headspace [13], Calm [14], Wisa [15]. Це додатки для медитації, релаксації та управління тривогою. Вони пропонують вправи для зменшення стресу, покращення сну та розвитку навичок емоційної регуляції. Додатки Moodfit, Sanvello – ІТ-інструменти для моніторингу настрою, ведення журналу емоцій та самодопомоги у складних ситуаціях.

2) *Платформи онлайн-консультацій з психологами*, наприклад, BetterHelp [16], Talkspace [17]. Це сервіси для отримання дистанційної психологічної допомоги, які дозволяють користувачам консультуватися з професіоналами у зручний для них час. Додаток ReGain [18] являє собою спеціалізовану платформу для роботи з емоційним вигоранням та міжособистісними конфліктами.

3) *Інструменти для самодіагностики та моніторингу психічного здоров'я*, наприклад, Welltory [19], Stress Check [20]. Це додатки, які аналізують фізіологічні показники (серцевий ритм, рівень стресу) для оцінки загального стану організму. Додаток Happify [21] є інтерактивною програмою для зміцнення позитивного мислення та зменшення стресу за допомогою використання ігрових технік.

4) *Інструменти для управління робочим навантаженням*, наприклад, Trello [22], Asana [23]. Це платформи для організації завдань і пріоритизації робочих процесів, що знижують хаотичність і підвищують ефективність роботи. Додатки RescueTime [24], Focus@Will [25] призначені для аналізу використання часу та створення оптимальних умов для зосередження на роботі.

5) *Навчальні онлайн-платформи*, наприклад, Coursera [26], Udemy [27], Skillshare [28]. Такі цифрові платформи пропонують курси з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та професійного розвитку, що допомагають розвивати навички стійкості до стресу. Додаток ICBT [29] викликає інтерес як програма когнітивно-поведінкової терапії для самостійного освоєння базових психологічних технік.

б) Соціальні мережі та спільноти підтримки (групи на тему психічного здоров'я) або спеціалізовані форуми, створюють простір для обміну досвідом, підтримки та натхнення.

7) засоби віртуальної реальності (VR-рішення), приміром, BehaVR [30] чи Limbix, допомагають знизити тривожність і стрес через занурення у заспокійливі середовища або симуляцію терапевтичних ситуацій.

Мобільні додатки є зручними інструментами, які можуть оперативного допомогти соціальним працівникам у зменшенні рівня стресу, сприяють розвитку самопізнання та підтримці психічного здоров'я. Їх перевага полягає в доступності, простоті використання та можливості адаптації під індивідуальні потреби.

На особливу увагу заслуговують додатки для медитації та релаксації. Наприклад, додаток Headspace пропонує інструкції з медитації, вправи для зменшення тривоги та покращення сну. Додаток має програми для початківців і досвідчених користувачів. Додаток Calm фокусується на практиках усвідомленості, релаксаційних техніках і покращенні якості сну. Він також включає заспокійливі звуки природи та музичні композиції. Додаток Insight Timer – це безкоштовний ресурс з великою кількістю медитацій на різні теми, включаючи боротьбу зі стресом і підвищення концентрації.

Не менш корисними є додатки для моніторингу стресу та настрою. Додаток Welltory аналізує фізіологічні показники (серцевий ритм, рівень стресу, енергію) через смартфон або фітнес-трекери. Аналіз результатів допомагає зрозуміти вплив робочих і життєвих факторів на здоров'я. Додаток Sanvello [31] включає трекери настрою, вправи для боротьби зі стресом і когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) для підтримки психічного здоров'я. Daylio – це додаток для ведення щоденника настрою, який допомагає виявляти тригери стресу та покращувати емоційний стан через аналіз поведінки.

Окрему групу складають додатки для самопізнання та розвитку емоційної стійкості. Додаток Moodfit [32] пропонує вправи для розвитку емоційного інтелекту, саморефлексії та підвищення самооцінки. Додаток адаптується до цілей користувача. Додаток Woebot – це віртуальний помічник, який використовує КПТ для підтримки користувача у складних ситуаціях, допомагає аналізувати емоції та пропонує стратегії їх управління. Додаток Reflectly є щоденником, що базується на штучному інтелекті, і який допомагає аналізувати емоції, оцінювати події дня та знаходити позитивні аспекти навіть у стресових ситуаціях.

Користь від використання мобільних додатків полягає у тому, що вони забезпечують доступ до підтримки у будь-який час і в будь-якому місці. Крім того, вправи з медитації та усвідомленості, що їх пропонують додатки, сприяють зменшенню рівня тривоги та покращенню концентрації. Моніторинг настрою та стресу допомагає вчасно виявляти перші ознаки емоційного вигорання та запобігати їм. Практики самопізнання сприяють розвитку навичок емоційної регуляції та стійкості до стресу.

*При використанні додатків треба дотримуватися наступних практичних рекомендацій:* варто вибирати додатки, які відповідають потребам користувача (зменшення стресу, покращення сну або аналіз емоцій); користуватися додатками слід регулярно, але без перенавантаження (10-15 хвилин на день достатньо); корисно поєднувати роботу з додатками та інші форми підтримки, такі як консультації з психологом, фізична активність.

Важливим ресурсом у боротьбі з емоційним вигоранням соціальних працівників є онлайн-платформи для психологічної підтримки. Вони забезпечують доступ до професійної допомоги, матеріалів для саморозвитку та спільнот підтримки, створюючи умови для зниження рівня стресу та покращення психічного здоров'я. Серед таких платформ є платформи для індивідуальної терапії. До них відносяться, зокрема, BetterHelp (найбільша платформа онлайн-консультацій із психологами; користувачі можуть обрати фахівця

за своїми потребами та отримувати допомогу через відео- або текстові сеанси); Talkspace (платформа, яка пропонує терапію через текстові повідомлення, аудіо- або відеосесії, зручна для працівників із напруженим графіком); ReGain (спеціалізована платформа для роботи з міжособистісними конфліктами, що може бути корисною при роботі в команді або вирішенні етичних дилем).

Актуальності набувають платформи для групової підтримки та взаємодії. Серед таких платформ можна назвати, зокрема, платформу 7 Cups. Це онлайн-спільнота, де користувачі можуть поспілкуватися з психологами-волонтерами, отримати емоційну підтримку або взяти участь у групових терапевтичних сесіях. Платформа Supportiv автоматично створює групи підтримки для людей із подібними проблемами, включаючи стрес і вигорання.

Вирішенню проблеми емоційного вигорання допомагають освітні платформи та платформи для самопомоги. Наприклад, Mental Health America (МНА) пропонує тести для самодіагностики, навчальні матеріали та доступ до ресурсів для покращення психічного здоров'я; MoodGym є інтерактивною програмою, яка навчає когнітивно-поведінкових технік для подолання стресу та депресії. До переваг онлайн-платформ для психологічної підтримки можна віднести їхню доступність (платформи надають можливість отримати допомогу незалежно від місця розташування чи часу доби); конфіденційність (забезпечення безпечного простору для обговорення особистих проблем); гнучкість (користувачі можуть обирати між текстовими повідомленнями, відеосесіями чи самостійними програмами); розмаїття методів (доступ до фахівців різних спеціалізацій, групових програм і ресурсів самопомоги). Недоліками онлайн-платформ для психологічної підтримки є відсутність особистого контакту (для деяких людей віртуальне спілкування може бути менш ефективним, ніж очна терапія); якість послуг (ефективність роботи психолога залежить від професіоналізму спеціаліста, тому важливо обирати перевірені платформи); вартість (деякі сервіси є платними, що може бути перешкодою для окремих працівників).

При використанні онлайн-платформ слід дотримуватися наступних рекомендацій: треба обирати платформу відповідно до потреб (індивідуальна терапія, групова підтримка чи освітні програми); враховувати відгуки про платформу та кваліфікацію спеціалістів; використовувати сервіси регулярно для досягнення стабільних результатів; поєднувати онлайн-підтримку з іншими формами турботи про психічне здоров'я, такими як фізична активність чи практики усвідомленості. У цілому, онлайн-платформи можуть стати частиною інтегрованого підходу до профілактики емоційного вигорання, надаючи доступ до психологічної підтримки, освітніх ресурсів та можливості для взаємодії із колегами. Їх використання дозволяє знизити ризик емоційного вигорання, підвищити стресостійкість та підтримати професійний розвиток.

Ще одна група цифрових сервісів що будуть доречні для соціальних працівників – інструменти для управління робочим навантаженням (планувальники, тайм-менеджмент). Ефективне управління робочим навантаженням є ключовим фактором у запобіганні емоційному вигоранню соціальних працівників. Використання сучасних цифрових інструментів для планування та організації часу дозволяє зменшити напруження справ, стрес, підвищити продуктивність і зосередитися на пріоритетних завданнях.

До популярних інструментів для планування та тайм-менеджменту відносяться, зокрема, додатки для управління завданнями та проєктами, наприклад, Trello, який є гнучким інструментом для створення списків завдань і їх візуального упорядкування у вигляді дошки. Він допомагає розподілити завдання між командою, відстежувати прогрес і встановлювати дедлайни. Є також Asana – платформа для організації проєктів, яка дозволяє деталізувати завдання, встановлювати пріоритети й делегувати обов'язки. Microsoft To Do – ресурс, що є простим у використанні планувальником для створення списків справ, синхронізований з іншими інструментами Microsoft.

Існують також таймери та трекери часу, серед яких такі як RescueTime (аналізує, як витрачається час на робочі та неробочі активності, і допомагає знайти способи оптимізації робочого дня), Focus@Will (поєднує трекер часу із музикою, яка покращує концентрацію та продуктивність), Pomodoro Timer (реалізує техніку Pomodoro, де час розподіляється на 25-хвилинні робочі періоди, після яких слідує коротка перерва).

Затребуваними є календарі та органайзери, серед яких, наприклад, Google Calendar (дозволяє створювати події, синхронізувати їх із командою та отримувати нагадування про важливі зустрічі), TimeTree (орієнтований на спільне використання в командах, допомагає координувати розклад усіх учасників), Notion (багатофункціональний інструмент, який об'єднує календарі, нотатки, бази даних і трекери завдань). До ключових функцій цих інструментів відносяться: пріоритизація завдань (можливість розділити завдання за важливістю та терміновістю); делегування (розподіл обов'язків між членами команди для рівномірного навантаження), автоматичні нагадування (допомагають не пропустити важливі дедлайни), аналіз продуктивності (інструменти надають звіти про те, скільки часу витрачено на виконання певних завдань). До переваг використання інструментів для управління навантаженням можна віднести: зменшення хаосу (чітке планування дозволяє уникнути перевантаження завданнями), підвищення ефективності (структурований підхід до роботи забезпечує зосередженість на пріоритетах), попередження вигорання (розумний розподіл часу сприяє збереженню балансу між роботою та відпочинком), покращення комунікації (використання спільних платформ дозволяє колегам бачити статус завдань і уникати непорозумінь).

*При використанні інструментів для управління навантаженням слід дотримуватися наступних рекомендацій:* новачкам у тайм-менеджменті краще починати з простих додатків, таких як Google Calendar чи Microsoft To Do; варто впроваджувати техніки для покращення концентрації, наприклад, Pomodoro; регулярно аналізувати використання свого часу через трекери, такі як RescueTime, щоб виявляли джерела марнування часу; використовувати спільні інструменти, такі як Trello або Asana, для координації з колегами.

Наразі є ряд країн, де цифрові технології широко використовуються у сфері соціальної роботи для попередження емоційного вигорання та підтримки психічного здоров'я фахівців. Досвід міжнародної практики демонструє високу ефективність таких рішень у зменшенні стресу, підвищенні продуктивності та розвитку емоційної стійкості. Наприклад, у США та Канаді такі додатки, як Calm, Headspace та Sanvello, активно впроваджуються у роботу соціальних служб. У деяких регіонах працівникам соціальної сфери навіть надають корпоративний доступ до цих платформ для медитації та управління стресом. У США у великих соціальних організаціях, таких як *United Way*, системно використовують Asana і Trello для управління завданнями та координації команди. Це дозволяє ефективно розподіляти робоче навантаження та уникати перевантаження окремих працівників. В Канаді організація *Canadian Association of Social Workers* регулярно проводить вебінари для професійного розвитку, включаючи тематику профілактики емоційного вигорання [2].

У Європі впроваджують програми на основі когнітивно-поведінкової терапії для навчання самодопомоги та зниження рівня стресу серед соціальних працівників, приміром, MoodGym (Велика Британія, Німеччина). У Скандинавських країнах сервіси на кшталт ІСВТ (Інтернет-когнітивно-поведінкова терапія), інтегровані в системи охорони здоров'я. Це дозволяє соціальним працівникам отримувати підтримку в зручному для них форматі. У Франції та Нідерландах впроваджують Slack і Notion для спільного планування, що допомагає оптимізувати комунікацію між членами команд. У Великій Британії соціальні працівники мають доступ до онлайн-курсів із управління стресом на платформах Coursera та Udemy, які фінансуються роботодавцями [1].

У США та Великій Британії BehaVR [32] використовується для тренувань з управління стресом. Наприклад, платформа BehaVR пропонує соціальним працівникам віртуальні середовища для релаксації та розвитку навичок стресостійкості.

В Австралії користується попитом платформа MindSpot, яка надає безкоштовні психологічні консультації та онлайн-курси для профілактики стресу й тривоги. У цій країні впроваджено чат-боти для емоційної підтримки (для прикладу – Woebot), що допомагають соціальним працівникам розв'язувати базові психологічні проблеми.

Результати зарубіжних емпіричних досліджень впливу цифрових технологій на стан емоційної рівноваги соціальних працівників такий: у соціальних службах США після впровадження програм медитації через додаток Calm рівень емоційного вигорання знизився на 20%; використання планувальників, таких як Asana, у європейських соціальних організаціях дозволило на 15% скоротити час, витрачений на організаційні завдання; у Скандинавських країнах працівники, які використовували ICBT, повідомляли про значне зниження рівня тривоги та стресу [3]. Отже, міжнародна практика свідчить, що цифрові технології є ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я соціальних працівників. Їх упровадження не лише знижує ризик емоційного вигорання соціальних працівників і покращує загальну якість життя, але й сприяє підвищенню ефективності роботи соціальних служб.

В Україні доцільно адаптувати ці технології з урахуванням національних особливостей та ресурсів. Україна поступово впроваджує цифрові технології в соціальну сферу, включаючи заходи для профілактики емоційного вигорання серед соціальних працівників, однак масштаби використання таких рішень наразі обмежені. Недостатнє фінансування соціальної сфери ускладнює впровадження платних цифрових рішень. Крім того, не всі соціальні працівники володіють належним рівнем цифрових навичок для використання сучасних інструментів. Треба вказати також на відсутність широкої популяризації серед соціальних працівників переваг цифрових технологій. Утім, існують відкриті перспективи для їх адаптації з урахуванням українських реалій. Сьогодні соціальним працівникам в Україні вже доступні онлайн-курси на платформах Prometheus та EdEra, які містять програми з управління стресом і розвитку навичок емоційної стійкості.

Отже, можна запропонувати такі *практичні рекомендації щодо впровадження цифрових технологій для профілактики емоційного вигорання соціальних працівників і збереження їх психічного здоров'я*: 1) розробити національну стратегію цифровізації соціальної сфери, яка включатиме врахування потреб працівників і доступних ресурсів; 2) налагодити співпрацю з ЮНІСЕФ, ЄС для залучення фінансування та експертизи; 3) організувати тестування цифрових рішень у кількох регіонах із подальшим масштабуванням успішних ініціатив; 4) залучити ІТ-компанії до розробки рішень для соціальної сфери. Адаптація та впровадження цифрових технологій для психологічної підтримки соціальних працівників можуть суттєво підвищити ефективність роботи соціальних працівників і знизити рівень їх емоційного виснаження. Використання як міжнародного досвіду, так і власних ресурсів дозволить створити ефективну систему соціально-психологічної підтримки, яка відповідатиме реаліям України, що актуально в умовах постійних викликів, пов'язаних із війною та соціальною кризою.

Для вирішення цього завдання слід мати чітко сформовану державну стратегію; оцінити переваги і ризики цифровізації соціальної сфери з метою підтримки психічного здоров'я соціальних працівників; залучити ресурси від державних програм, міжнародних донорів та приватного сектора для впровадження доступних і ефективних цифрових рішень.

**Висновки.** У ході дослідження встановлено, що емоційне вигорання соціальних працівників є значною психологічною проблемою, яка негативно впливає на ефективність



їхньої роботи та якість надання соціальних послуг. Використання мобільних додатків для медитації, онлайн-платформ для психологічної підтримки, інструментів управління робочим навантаженням, освітніх платформ та інших цифрових технологій, демонструє значний потенціал у профілактиці емоційного вигорання.

Міжнародний досвід свідчить, що інтеграція цифрових рішень для підтримки психічного здоров'я дозволяє знизити рівень стресу, підвищити продуктивність і покращити емоційну стійкість соціальних працівників. Українська психологічна практика вже містить окремі приклади ефективного використання цифрових інструментів, проте їх масштаби обмежені, що вказує на необхідність подальшого розвитку та адаптації таких технологій.

Цифрові технології мають значний вплив на профілактику емоційного вигорання серед соціальних працівників. Практичне впровадження цих технологій дозволить не тільки покращити добробут працівників, підвищити їхню професійну задоволеність, але й зменшити рівень плінності кадрів у соціальній сфері.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення можливостей інтеграції іноземних платформ в український контекст із урахуванням мовних, культурних та соціальних особливостей; проведення емпіричних дослідів, спрямованих на вимірювання впливу цифрових інструментів на стан емоційної стабільності соціальних працівників; створення інноваційних додатків і платформ, орієнтованих на психологічні потреби соціальних працівників України; поєднання цифрових інструментів із офлайн-ресурсами для створення комплексної системи психосоціальної підтримки соціальних працівників; аналіз потенціалу таких рішень для профілактики емоційного вигорання серед інших професійних груп, які працюють у стресових умовах.

#### Список використаної літератури

1. Martinez L. The Role of Self-Care in Burnout Prevention. *Social Work Today*. 2022. 18(1). P. 23–30.
2. Roberts L., & Thompson, R. The Role of Continuous Learning in Burnout Prevention. *Professional Social Work Journal*. 2023. 19(1). P. 40–50.
3. Smith A. Burnout in Social Work: A Comprehensive Study. *Journal of Social Work and Mental Health*. 2022. 15(3). P. 45–60.
4. Wang B., Skokauskas N. The role of digital technologies in preventing burnout among social workers: An international perspective. *International Journal of Social Work*. 2022. 12(2). P. 78–91.
5. Smith J. A., Johnson L. K., Brown R. E. (2020). Psychological aspects of digital tool usage in mitigating burnout in social work. *Journal of Applied Psychology*. 2020. 105(4). P. 321–333.
6. König L. M. Digital interventions for reducing stress and preventing burnout among social workers. *In Journal of Occupational Health Psychology*. 2023. 26(3). P. 143–155.
7. Krukowska R. A. The role of digital technologies in preventing burnout among social workers. *In International Journal of Social Work*. 2023 12(2). P. 78–91.
8. Kuntsche E. Psychological aspects of using digital tools to minimize burnout in social work. *In Journal of Applied Psychology*. 2023. 105(4). P. 321–333.
9. König L. M., Krukowski R. A., Kuntsche E. Busse H. Digital interventions for reducing burnout among social workers: A psychological perspective / Gumbert L., Gemesi K., Neter E., Mohamed N. F., Ross K. M., John-Akinola Y. O., Cooper R., Allmeta A., Macedo Silva A., Forbes C. C., Western M. J. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2021. 26(3). P. 143–155.
10. Селезнова В. В. та ін. Психологічний вплив цифрових технологій на професійне вигорання соціальних працівників / Пінчук І. В., Фельдман І. В., Вірченко В. В. *Психологічний журнал*. 2020. 45(2), 34–45.

11. Петрова О. В. Емоційне вигорання у соціальних працівників: психологічний аспект проблеми. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. 3(1), 56–63.
12. Іваненко Н. М. Вплив психологічної підтримки на зниження емоційного вигорання серед соціальних працівників. *Психологія і суспільство*. 2019. 7(4). 22-29.
13. Headspace [мобільний додаток для медитації та ментального здоров'я]. Версія 3.9. URL: <https://www.headspace.com> (дата звернення: 31.11.2024).
14. Calm [мобільний додаток для релаксації та сну]. Версія 5.7. URL: <https://www.calm.com> (дата звернення: 31.11.2024).
15. Wysa [чат-бот для емоційної підтримки та ментального здоров'я]. Версія 1.8. URL: <https://www.wysa.io> (дата звернення: 31.11.2024).
16. BetterHelp [онлайн-платформа для консультацій з психологом]. Версія 2.5. URL: <https://www.betterhelp.com> (дата звернення: 31.11.2024).
17. Talkspace [онлайн-платформа для психотерапії]. Версія 3.4. URL: <https://www.talkspace.com> (дата звернення: 31.11.2024).
18. ReGain [онлайн-консультації для пар]. Версія 2.9. URL: <https://www.regain.us> (дата звернення: 31.11.2024).
19. Welltory [додаток для моніторингу серцевого ритму та стресу]. Версія 3.6. URL: <https://www.welltory.com> (дата звернення: 31.11.2024).
20. Stress Check [додаток для оцінки рівня стресу]. Версія 1.3. URL: <https://www.stresscheckapp.com> (дата звернення: 31.11.2024).
21. Happify [додаток для покращення емоційного здоров'я]. Версія 4.5. URL: <https://www.happify.com> (дата звернення: 31.11.2024).
22. Trello [інструмент для управління проектами та завданнями]. Версія 2.15. URL: <https://www.trello.com> (дата звернення: 31.11.2024).
23. Asana [платформа для управління робочими процесами]. Версія 6.3. URL: <https://www.asana.com> (дата звернення: 31.11.2024).
24. RescueTime [додаток для відстеження продуктивності та часу]. Версія 5.0. URL: <https://www.rescuetime.com> (дата звернення: 31.11.2024).
25. Focus@Will [додаток для підвищення концентрації під час роботи]. Версія 3.7. URL: <https://www.focusatwill.com> (дата звернення: 31.11.2024).
26. Coursera [освітня платформа для онлайн-курсів]. Версія 7.2. URL: <https://www.coursera.org> (дата звернення: 31.11.2024).
27. Udeму [платформа для онлайн-курсів]. Версія 8.5. URL: <https://www.udemy.com> (дата звернення: 31.11.2024).
28. Skillshare [платформа для онлайн-курсів і навчання]. Версія 4.4. URL: <https://www.skillshare.com> (дата звернення: 31.11.2024).
29. ICBT [інтернет-базована когнітивно-поведінкова терапія]. Версія 2.1. URL: <https://www.icbtprogram.com> (дата звернення: 31.11.2024).
30. BehaVR [платформа для терапії за допомогою віртуальної реальності]. Версія 3.2. URL: <https://www.behavr.com> (дата звернення: 31.11.2024).
31. Sanvello [мобільний додаток для зниження стресу та тривожності]. Версія 6.1. URL: <https://www.sanvello.com> (дата звернення: 31.11.2024).
32. Moodfit [додаток для відстеження настрою та психічного здоров'я]. Версія 4.2. URL: <https://www.moodfitapp.com> (дата звернення: 31.11.2024).

## APPLICATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES FOR PREVENTING BURNOUT AMONG SOCIAL WORKERS

**Olga Maltseva**

*State Higher Education Institution «Pryazovskyi State Technical University»,  
29, Hohol St., Dnipro, Ukraine, 49044  
e-mail: maltseva\_o\_v@pstu.edu*

**Zoryana Pidkamynetska**

*State Higher Education Institution «Pryazovskyi State Technical University»,  
29, Hohol St., Dnipro, Ukraine, 49044  
e-mail: pidkaminetska\_z\_p@pstu.edu*

Burnout among social workers is a significant psychological issue that negatively impacts their work efficiency and the quality of social services provided. This study focuses on the psychological aspects of applying digital technologies such as meditation apps, online platforms for psychological support, workload management tools, and educational platforms to prevent burnout.

International experience confirms that integrating digital solutions for mental health support reduces stress, enhances productivity, and boosts the emotional resilience of social workers. Ukrainian psychological practice already includes some examples of effective use of such tools, but their scale remains limited, indicating the need for further development and adaptation of digital technologies.

Digital tools for time management optimize work processes, reduce overload, and maintain mental balance. Meditation and self-awareness apps improve the emotional state of workers. Online platforms provide convenient access to psychological assistance, which is especially important for workers with complex schedules. Educational online courses offer new knowledge necessary for quick adaptation to current challenges in the social field. The practical implementation of these technologies will improve worker wellbeing, increase their job satisfaction, and reduce staff turnover in the social sector.

Further research should focus on exploring the integration of international platforms into the Ukrainian context, considering linguistic, cultural, and social specifics. It is essential to conduct empirical studies on the impact of digital tools on the emotional stability of social workers, create innovative apps and platforms tailored to the psychological needs of Ukrainian social workers, and analyze the potential of these solutions to prevent burnout among other professional groups working in stressful conditions.

*Key words:* burnout, digital technologies, social workers, psychological support, time management, meditation, online platforms.

УДК 159.923:618.177

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.13>

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ З ФАКТОМ ВИНИКНЕННЯ У НЕЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЕЗПЛІДДЯ

**Ірина Медведєва**

*Чорноморській національний університет імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003  
e-mail: irinamd21@gmail.com*

**Ірина Кучманіч**

*Чорноморській національний університет імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003  
e-mail: irina.kychmanich@gmail.com*

Психологічне безпліддя є складною проблемою, що негативно впливає на фізичний стан і психологічне благополуччя жінки. Цей феномен характеризується відсутністю фізіологічних причин для неможливості завагітніти, проте глибокі емоційні та психологічні бар'єри заважають жінкам реалізувати свої репродуктивні можливості. У статті розглянуто взаємозв'язок між особистісними кордонами жінки та виникненням психологічного безпліддя. Важливо підкреслити, що особистісні кордони виступають своєрідними бар'єрами, які визначають, як індивід захищає свій внутрішній простір від зовнішніх впливів.

Дослідження демонструє, що жінки з психологічним безпліддям часто мають нестабільні психологічні кордони, що проявляється у труднощах із захистом свого внутрішнього простору та низьким рівнем емоційної стійкості [1]. Нестабільні кордони можуть призводити до підвищеної емоційної вразливості, оскільки такі жінки можуть відчувати труднощі у встановленні здорових відносин з оточуючими, що, у свою чергу, погіршує їх психологічний стан [6].

Психологічні межі можуть бути як фізичними, так і емоційними, і вони включають межі самосвідомості, емоційної вразливості та соціальної взаємодії [5]. Зокрема, емоційні кордони відповідають за здатність жінки виявляти і виражати свої почуття, а також захищати себе від негативних емоційних впливів ззовні. Дослідження вказує на те, що жінки з психологічним безпліддям мають знижений рівень суверенності психологічного простору, що може свідчити про їх залежність від соціальних норм і думок, що формуються оточенням [4].

Використані методики виявили значущі відмінності між жінками з психологічним безпліддям і тими, хто не має проблем із зачаттям, зокрема у показниках тривожності, суверенності психологічного простору та здатності інтегрувати нові емоції та впливи [7]. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки таких жінок, включаючи корекційні програми, спрямовані на зміцнення їх психологічних кордонів та підвищення емоційної стабільності [12].

*Ключові слова:* психологічне безпліддя, особистісні кордони, емоційна вразливість, соціальна взаємодія, психологічна стабільність, психологічні межі, емоційні кордони, межі самосвідомості.

**Постановка проблеми.** Проблема психологічного безпліддя, що виникає за відсутності фізіологічних причин для неможливості завагітніти, є складною та багатогранною темою, яка викликає значний інтерес у науковій спільноті. Дослідження у цій галузі охоплює широкий спектр питань, пов'язаних із психологічними, соціальними та емоційними аспектами, які можуть впливати на репродуктивне здоров'я жінок. У сучасному світі, де стрес, тривога та емоційні навантаження стають частиною повсякденного життя, все більше жінок стикаються з проблемами, які, хоча і не мають фізіологічних причин, можуть призводити до психологічного безпліддя.

Науковці, як в Україні, так і за її межами, активно вивчають вплив психологічних факторів на репродуктивне здоров'я жінок. Численні дослідження підтверджують, що психологічні чинники, такі як тривога, депресія, емоційна вразливість та соціальна ізоляція, можуть суттєво впливати на здатність жінки до зачаття [8]. В особливості, особистісні кордони, які включають у себе психологічну захищеність, емоційну стабільність та здатність справлятися зі стресом, стають ключовими елементами, що визначають репродуктивні можливості жінки.

**Метою даного дослідження** було виявити зв'язок між характеристиками особистісних кордонів жінки та виникненням у неї психологічного безпліддя. Особистісні кордони виконують важливу роль у формуванні самоідентичності та емоційної безпеки, і їх нестабільність може стати фактором, що сприяє розвитку психологічних труднощів, включаючи безпліддя [2]. Розуміння того, як саме ці кордони впливають на психологічний стан жінки, є важливим для формування нових підходів до лікування та підтримки жінок, які стикаються з проблемами репродуктивного здоров'я.

Це дослідження є важливим для глибшого розуміння психологічних механізмів, що сприяють розвитку психологічного безпліддя. Вивчення зв'язку між особистісними кордонами та емоційною стабільністю відкриває нові можливості для розробки психологічних корекційних програм, які можуть допомогти жінкам подолати труднощі, пов'язані з репродуктивним здоров'ям. Результати цього дослідження можуть бути корисними не тільки для психологів, але й для медичних працівників, які займаються питаннями репродуктивної медицини, оскільки вони дозволяють розширити розуміння взаємозв'язку між психологічним станом жінки і її фізіологічними можливостями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема психологічного безпліддя стала об'єктом дослідження багатьох вчених, які намагалися зрозуміти складний вплив психологічних факторів на репродуктивне здоров'я жінок. Наукові роботи В. Астахова, О. Бацилевої та І. Пузя присвячені вивченню психологічних аспектів безпліддя, зокрема індивідуально-психологічним особливостям жінок, які стикаються з репродуктивними проблемами [1]. Ці дослідники акцентують увагу на важливості психологічного благополуччя як ключового компонента у лікуванні безпліддя, адже емоційний стан може суттєво вплинути на фізіологічні процеси.

Дослідники, такі як В. Вінс, І. Горбенко та Т. Кузьменко, звертали увагу на психосоматичні причини безпліддя, досліджуючи вплив психологічного стресу на репродуктивні функції жінки. Їхні роботи підкреслюють важливість виявлення та корекції психоемоційних факторів, що можуть заважати зачаттю, та пропонують різноманітні терапевтичні підходи для зниження рівня тривожності і стресу [6].

Роботи попередніх дослідників підтверджують наявність зв'язку між психологічним станом жінок і їхньою здатністю до зачаття. Проте, незважаючи на значні досягнення в цій сфері, вплив особистісних кордонів, зокрема суверенності психологічного простору, залишається недостатньо дослідженим. Нестабільні особистісні кордони можуть призводити до емоційної вразливості, що негативно впливає на психоемоційний стан жінки та, відповідно, на її репродуктивну функцію.

Це вказує на необхідність подальших досліджень у цій області, зокрема з акцентом на вивчення того, як особистісні кордони взаємодіють з психологічним станом жінок, які стикаються з проблемами безпліддя. Вивчення цих аспектів може привести до розробки нових підходів до психологічної корекції, які допоможуть жінкам краще справлятися зі стресом і емоційними труднощами, пов'язаними з безпліддям, а також покращити їхні шанси на зачаття.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для вивчення взаємозв'язку між особистісними кордонами та психологічним безпліддям у дослідженні взяли участь 70 респонденток віком від 23 до 35 років. Усі учасниці були поділені на дві групи: експериментальну, до якої увійшли 35 жінок із психологічним безпліддям, та контрольну, що складалася з 35 жінок, які не мають проблем із зачаттям. Учасниці експериментальної групи отримували лікування в ТОВ «Південний Медичний Центр» протягом понад двох років і не мали фізіологічних причин для безпліддя, що робить їхній випадок особливо цікавим для дослідження психологічних факторів, що можуть впливати на репродуктивні можливості.

Для досягнення цілей дослідження були застосовані кілька спеціалізованих методик. По-перше, використовувалися методики Т.С. Леві для діагностики психологічних меж особистості, яка дозволила оцінити здатність жінок захищати власний психологічний простір. По-друге, тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» С.К. Нартової-Бочавер був використаний для вивчення рівня суверенності соціальних зв'язків та звичок, що допомагає виявити, як жінки взаємодіють з оточуючими і наскільки вони можуть підтримувати свої емоційні та психологічні межі в соціальних ситуаціях.

Крім того, був застосований тест «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком, який допоміг оцінити рівень тривожності, фрустрації та агресивності, оскільки ці показники можуть суттєво впливати на психоемоційний стан жінок і їхню здатність до зачаття.

Для аналізу отриманих даних використовувався статистичний критерій хі-квадрат, що дозволив порівняти показники між експериментальною та контрольною групами. Цей аналіз дав змогу виявити суттєві відмінності у характеристиках психологічних меж, емоційної стійкості та суверенності психологічного простору між жінками з психологічним безпліддям і тими, хто не має проблем із зачаттям. Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у цій галузі, а також сприяти створенню ефективніших психологічних програм підтримки для жінок, які стикаються з труднощами в репродуктивному здоров'ї.

Згідно з результатами, отриманими за методикою Т.С. Леві, жінки з психологічним безпліддям виявили низький рівень здатності захищати свій психологічний простір. Значення хі-квадрат ( $\chi^2 = 0,98$ ) вказує на наявність слабких особистісних кордонів у цій групі, що суттєво відрізняється від контрольної групи. Ця нестабільність особистісних меж проявлялася у значних труднощах інтеграції нових емоцій та впливів, що підтверджується вищим значенням  $\chi^2 = 4,5$ . Це свідчить про те, що жінки з психологічним безпліддям не тільки мають труднощі в захисті своїх кордонів, але й відчувають складнощі у взаємодії з новими емоційними переживаннями, що може погіршувати їхнє психологічне благополуччя.

Дані, отримані за методикою Нартової-Бочавер, показали, що жінки з безпліддям мають знижений рівень суверенності соціальних зв'язків ( $\chi^2 = 2,8$ ) та звичок ( $\chi^2 = 0,93$ ). Це свідчить про їхні труднощі у соціальній взаємодії, а також про залежність від думок оточуючих, що може призводити до додаткового емоційного навантаження. Наявність таких труднощів у соціальних зв'язках може ускладнювати їхню здатність до емоційної підтримки з боку оточуючих, що є важливим елементом у подоланні психологічних труднощів.

Оцінка психічних станів за методикою Г. Айзенка виявила, що рівень тривожності в експериментальній групі значно вищий ( $\chi^2 = 3,1$ ) у порівнянні з контрольною групою. Крім того, підвищені показники фрустрації ( $\chi^2 = 1,2$ ) та агресивності ( $\chi^2 = 0,7$ ) підтверджують, що жінки з психологічним безпліддям перебувають у постійному стані стресу, що негативно впливає на їхню здатність справлятися з життєвими викликами. Цей хронічний стрес може ускладнити не лише емоційне благополуччя жінок, але й загальний

стан їхнього здоров'я, підкреслюючи важливість психологічної підтримки та корекції для поліпшення їхнього життя.

Таким чином, результати дослідження демонструють необхідність звернення уваги на психологічні аспекти, які впливають на репродуктивне здоров'я жінок, а також підкреслюють важливість формування психологічних програм підтримки, що можуть бути корисними для жінок, які стикаються з труднощами в зачатті.

Результати дослідження підтверджують, що жінки з психологічним безпліддям мають значно нижчий рівень емоційної стабільності та суверенності психологічного простору в порівнянні з жінками, які не стикаються з цими труднощами. Цей фактор є ключовим у виникненні психологічних труднощів, оскільки емоційна стабільність грає вирішальну роль у формуванні адекватної реакції на стресові ситуації, що, в свою чергу, впливає на загальний психологічний стан.

Нестабільні особистісні кордони жінок з психологічним безпліддям свідчать про їхню вразливість до зовнішніх впливів і соціальних думок. Це може проявлятися в схильності до підвищеного стресу під час соціальних взаємодій та у сприйнятті себе через призму думок оточуючих, що веде до зниження самосвідомості та самооцінки. Залежність від зовнішніх факторів, таких як оцінки родини, друзів або суспільства, може створювати додатковий тягар на психіку, перешкоджаючи формуванню здорових емоційних меж і стійкості.

Це дослідження також виявило, що підвищений рівень тривожності, фрустрації та агресивності є типовими характеристиками жінок з психологічним безпліддям. Тривожність заважає їм розслабитися і насолоджуватися моментами, що може впливати на їхню здатність до зачаття. Фрустрація, пов'язана з невдачами у спробах завагітніти, може викликати відчуття безвиході та безнадійності, що в свою чергу підсилює агресивні реакції на навколишній світ і навіть на близьких людей.

Всі ці фактори підкреслюють важливість психологічної підтримки та корекції для жінок, які стикаються з проблемами репродуктивного здоров'я. Необхідно розробити інтервенційні програми, що зосереджуються на зміцненні емоційної стабільності та формуванні здорових особистісних кордонів, щоб допомогти жінкам подолати психологічні труднощі та поліпшити якість їхнього життя. Таким чином, глибше розуміння зв'язку між психологічними аспектами і репродуктивним здоров'ям може сприяти формуванню ефективніших стратегій лікування та підтримки, що враховують індивідуальні потреби кожної жінки.

**Висновки.** Дослідження виявило значущі відмінності між жінками, які страждають від психологічного безпліддя, і тими, хто не має проблем із зачаттям. Зокрема, жінки з психологічним безпліддям демонструють значно нижчий рівень суверенності свого психологічного простору, що вказує на їхню схильність до підвищеної залежності від зовнішніх факторів, таких як соціальні стереотипи та очікування оточуючих. Ця залежність негативно впливає на їхню самооцінку та здатність до адекватної саморегуляції.

Додатково, слабкі особистісні кордони у жінок з психологічним безпліддям виявляються у їхніх труднощах із захистом власного внутрішнього простору від негативних впливів і стресів. Це може проявлятися в проблемах із управлінням емоціями, що, в свою чергу, підвищує їхню емоційну вразливість. Це веде до підвищеного рівня тривожності, фрустрації та агресивності, що свідчить про серйозні психологічні труднощі, з якими ці жінки змушені справлятися щодня.

Ці результати підкреслюють важливість психологічного супроводу для жінок, які переживають психологічне безпліддя. Психологічна підтримка може включати індивідуальні чи групові терапії, навчання технік управління стресом, а також програми, спрямовані на зміцнення емоційної стійкості. Ці підходи можуть суттєво поліпшити емоційний

стан жінок і сприяти їхньому психологічному благополуччю, що є важливою складовою успішного лікування безпліддя.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку та впровадження психокорекційних програм, які можуть підвищити рівень суверенності психологічного простору та знизити рівень тривожності у жінок з психологічним безпліддям. Ці програми можуть включати в себе елементи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес, а також тренінги для розвитку особистісних кордонів.

Крім того, важливо дослідити довгостроковий ефект таких інтервенцій на психологічний стан жінок, що може дозволити створити більш ефективні методики лікування та підтримки. Зосередженість на індивідуальних потребах кожної жінки, врахування її особистісних характеристик і досвіду може суттєво поліпшити результати психотерапії та загальний процес відновлення репродуктивного здоров'я.

### Список використаної літератури

1. Астахов В. М., Бацилева О. В., Пузь І. В. Клініко-психологічні аспекти вагітності та особливості перебігу пологів у жінок із різним типом психологічного компонента гестаційної домінанти. *Запорізький медичний журнал*. 2020. Т. 22. № 5. С. 701–708.
2. Астахов В. М., Бацилева О. В., Пузь І. В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині: монографія. Київ, 2023. 125 с.
3. Айзенк Г. Ю. Діагностика психічних станів. Київ: Наукова думка, 2010. 250 с.
4. Нартова-Бочавер С. К. Суверенність психологічного простору: теорія і практика. Москва: Психологічна преса, 2015. 320 с.
5. Леві Т. С. Психологічні межі особистості: теорія та діагностика. Львів: Видавництво ЛНУ, 2011. 280 с.
6. Петрова О. А., Іваненко Т. П. Психологічне безпліддя: психодинамічні аспекти. *Журнал психологічних досліджень*, 2020. № 3(45). С. 34–56.
7. Сидоренко О. В. Особливості психологічного стану жінок з безпліддям. *Психологія і медицина*, 2019. № 2(28). С. 21–40.
8. Espey E. Dennis A., Landy U. The importance of access to comprehensive reproductive health care, including abortion: a statement from women's health professional organizations. *American journal of obstetrics and gynecology*. 2019. № 1. P. 67–70.
9. Do women benefit from setting clear boundaries in relationship more? URL: <https://typeset.io/questions/do-women-benefit-from-setting-clear-boundaries-in-2b5gn4un37> (date of assess: 21.07.2024).
10. How common is infertility? URL: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/infertility/conditioninfo/common#:~:text=About%209%25%20of%20men%20and,States%20have%20experienced%20fertility%20problems.&text=In%20one%2Dthird%20of%20infertile,problem%20is%20with%20the%20man.> (date of assess: 30.08.2024).
11. ICMART and WHO Revised Glossary on ART Terminology. 2019.
12. Malina A, Błaszkiwicz A, Owczarż U. Psychosocial aspects of infertility and its treatment. *Ginekol Pol.* 2016. Vol. 87. P. 527–531.
13. WHO: Infertility. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infertility> (date of assess: 27.07.2024).



## THE RELATIONSHIP BETWEEN A WOMAN'S PERSONAL BOUNDARIES AND THE FACT OF PSYCHOLOGICAL INFERTILITY

**Iryna Myedvyedyeva**

*Petro Mohyla Black Sea National University,  
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
e-mail: irinamdv21@gmail.com*

**Iryna Kuchmanych**

*Petro Mohyla Black Sea National University,  
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
e-mail: irina.kychmanich@gmail.com*

Psychological infertility is a complex problem that negatively affects a woman's physical condition and psychological well-being. This phenomenon is characterized by the absence of physiological reasons for the inability to get pregnant, but deep emotional and psychological barriers prevent women from realizing their reproductive potential. The article discusses the relationship between a woman's personal boundaries and the occurrence of psychological infertility. It is important to emphasize that personal boundaries act as a kind of barrier that determines how an individual protects his or her inner space from external influences.

The study shows that women with psychological infertility often have unstable psychological boundaries, which manifests itself in difficulties in protecting their inner space and low levels of emotional stability. Unstable boundaries can lead to increased emotional vulnerability, as such women may have difficulty establishing healthy relationships with others, which in turn worsens their psychological state.

Psychological boundaries can be both physical and emotional, and they include boundaries of self-awareness, emotional vulnerability, and social interaction. In particular, emotional boundaries are responsible for a woman's ability to identify and express her feelings, as well as to protect herself from negative emotional influences from the outside. The study indicates that women with psychological infertility have a reduced level of sovereignty of psychological space, which may indicate their dependence on social norms and opinions formed by others.

The methods used have revealed significant differences between women with psychological infertility and those who do not have problems with conception, in particular in terms of anxiety, sovereignty of psychological space, and the ability to integrate new emotions and influences. This indicates the need for an integrated approach to psychological support for such women, including correctional programs aimed at strengthening their psychological boundaries and increasing emotional stability.

*Key words:* psychological infertility, personal boundaries, emotional vulnerability, social interaction, psychological stability, psychological boundaries, emotional boundaries, boundaries of self-awareness.

УДК 316.6:159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.14>

## ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПАРТИСИПАТИВНОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ: ОСВІТНЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПЕРСПЕКТИВИ

**Надія Нагорна**

*Національний університет «Чернігівська політехніка»,  
вул. Шевченка, 95, м. Чернігів, Україна, 14035  
e-mail: n.nagorna@stu.cn.ua*

У статті досліджується питання особливостей впровадження партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва як детермінанти реінтеграції ветеранів та членів їх сімей за освітньою та соціально-психологічною перспективами. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що розробка та запровадження програм соціальної реінтеграції ветеранів мають бути засновані на взаємодії інституцій суспільства: держави, громади, бізнесу та освіти. Підтверджено, що розвиток реінтеграційного потенціалу соціального підприємництва потребує спільних зусиль ключових стейкхолдерів. Охарактеризовано значимість врахування освітньої та соціально-психологічної перспектив впровадження партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва, як інструменту реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей. Окреслено значимість впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості ветеранів на їх освітні прагнення, що мають бути відображені в програмах підготовки до соціального підприємництва. Акцентовано на тому, підготовка до соціального підприємництва відбувається через формування психологічної та компетентнісної готовності особистості ветерана до здійснення даної діяльності та має рівневий характер. Виділено наступні рівні підготовки особистості до соціального підприємництва: обізнаність щодо соціального підприємництва (базові уявлення широкого кола населення щодо соціального підприємництва в Україні); соціально-підприємницька грамотність (комплекс знань та навичок, необхідний для розробки ідеї соціального підприємства) та соціально-підприємницька культура (комплекс уявлень, знань та практичного досвіду, що дозволяє сформувати необхідні професійно-особистісні якості індивіда, його ціннісне поле в професійній діяльності).

*Ключові слова:* соціальне підприємництво, готовність до соціального підприємництва, ветерани, реінтеграція, партисипативна модель, громада.

**Постановка проблеми.** Досвід соціального підприємництва в Україні [23] вказує на можливості активної соціальної підтримки та залучення ветеранів і членів їх сімей до діяльності: участь у заходах з соціальної адаптації, працевлаштування, консультування з відкриття власного бізнесу (соціального) [21]. Все це вказує на значний реінтеграційний потенціал соціального підприємництва [14].

Однак низький рівень поінформованості щодо соціального підприємництва та особливостей його діяльності, наявні стереотипні уявлення серед ветеранської спільноти [13], а також потреба громад у відновленні та повоєнній розбудові, а відтак у компетентних і соціально проактивних фахівцях, свідчать про необхідність залучення представників усіх ключових стейкхолдерів розвитку соціального підприємництва (держави, громади, бізнесу та освіти) [5] до запровадження та реалізації низки відповідних заходів, що ґрунтувалися б на партисипативному підході [15]. Саме тому, формування готовності особистості

до соціального підприємництва, в тому числі й психологічної [17; 31], має стати частиною програм стратегічного розвитку громад [32]. Щодо освітньої та соціально-психологічної перспектив таких впроваджень, то особливого значення набуває соціальна активність університетів як майданчиків до соціальної реінтеграції ветеранів [8] та координаторів еко-системи соціального підприємництва [20].

**Аналіз останніх публікацій.** Наразі вже наявні наукові дослідження щодо особливостей соціальної реінтеграції ветеранів російсько-української війни в університетському середовищі (Т. Захаріна). Особливості професійної інтеграції ветеранів через здобуття освіти, перекваліфікацію та / або підвищення кваліфікації розглянуті Н. Азьмук. Управлінський та економічний сенс безбар'єрності для ветеранів у їх соціальній реінтеграції вивчають С. Єгоричева та М. Лахижа.

В рамках міждисциплінарного дослідження партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва як детермінанти соціальної реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей (А.Вербицька, Н.Нагорна, Г.Дивнич, К.Максьом, А.Ревко, О.Петрик) опрацьовані теоретичні засади та праксеологічні підходи щодо розвитку взаємодії ключових стейкхолдерів соціального підприємництва (держава, громада, бізнес та освіта) із активним залученням ветеранів та членів їх сімей до стратегічних та операційних практик. Деталізації потребує специфіка впровадження освітньої та соціально-психологічної перспектив означеної моделі.

Саме тому, **метою статті** є теоретичне дослідження можливостей для впровадження освітньої та соціально-психологічної перспектив партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва як детермінанти соціальної реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей.

**Виклад основного матеріалу.** Розглядаючи на локальному рівні особливості впровадження партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва як детермінанти соціальної реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей, А. Вербицька [32] вказує на важливість залучення представників ветеранської спільноти до розробки та впровадження стратегічних планів громади щодо реінтеграції ветеранів. Саме такий прояв партисипативного підходу, на думку авторки, допоможе ефективніше оцінити потреби цільової групи та визначити пріоритети розвитку. Вагомими напрямками є: освітні активності, як шляху до професійної самореалізації особистості ветерана в цивільному житті, та соціально-психологічна підтримка, що допомагає особистості ветерана з реалізацією нових-старих соціальних ролей, спрямована на профілактику прояву деструктивних моделей поведінки.

С. Єгоричева та М. Лахижа [7], аналізуючи управлінський та економічний аспекти можливостей до соціальної реінтеграції ветеранів, приходять до того, що результативність запропонованих державою, громадськістю, бізнесом чи освітою інструментів може підвищитись лише тоді, коли всі ці сфери будуть співпрацювати на користь ветерана. При цьому, на думку авторів, визначальним чинником є активна позиція особистості ветерана щодо процесу та результатів реінтеграції. Дійсно, розвиток суб'єктності особистості ветерана, прагнення до саморозвитку, якісних змін свого життя у новому статусі, залучення в суспільні процеси громади та інше – може зіткнутися з різними перепонами. До подібного С. Єгоричева та М. Лахижа [7] відносять внутрішні (низька поінформованість, упереджене ставлення, відсутність мотивації, споживацькі настрої) та зовнішні (правові, економічні, інформаційні) бар'єри.

Досліджуючи особливості соціально-економічної та освітньої реінтеграції ветеранів до ринку праці, Н. Азьмук [1] виділяє напрямки підтримки ветеранів на шляху їх повернення до ринку праці. Зокрема, авторка вказує на: допомогу в професійній орієнтації, програми підвищення кваліфікації та перекваліфікації, програми сприяння

у працевлаштуванні, розширення інклюзії національного ринку праці, консультативну підтримку в розвитку власного бізнесу. Надання даних послуг, на думку дослідниці, має відповідати рівню запиту від ветерана. Дійсно рівень особистісних домагань індивіда (і ветерана також), на ряду з уявленнями про себе та своє життя, ціннісними орієнтаціями та специфікою мотивації зумовлює його поведінкові реакції [за 11], зокрема щодо особистісного і професійного розвитку (освіта, кар'єра, підприємництво).

Таким чином, аналіз наукових напрацювань вказує на обов'язкове залучення представників різних сфер суспільства до розробки та впровадження програм соціальної реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей. Враховуючи унікальність життєвої ситуації ветерана/ветеранки та членів його/її сім'ї, а також беручи до уваги партисипативний підхід до соціальної реінтеграції та виявлену високу потребу в отриманні освіти/перекваліфікації чи підвищенні кваліфікації серед ветеранів [33], буде доцільним розглянути можливості імплементації освітньої та соціально-психологічної перспектив впровадження партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва як детермінанти соціальної реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей.

У нашому попередньому дослідженні особливостей психологічної підготовки ветеранів до соціального підприємництва [31] ми спираємось на більш ранні праці щодо концепту «психологічної готовності особистості до діяльності» та «психологічної готовності до підприємництва» (Л. Карамушка, О. Бондарчук, О. Креденцер). Аналіз таких напрацювань дав нам можливість виокремити ряд партисипативних практик [12], що можуть бути запровадженні в університеті, як осередку соціального розвитку громади, а також впроваджуватись від імені університету поза ним. Однак, з огляду на згаданий вище рівень домагань ветерана, як суб'єкта соціального підприємництва, його вмотивованість та бажання йти на ризик у соціально-підприємницькій діяльності, поза нашою увагою лишилася проблема визначення рівнів психологічної та компетентнісної підготовки особистості до соціального підприємництва, що може бути впровадженні різними інституціями на рівні громади.

О. Бондарчук [3], аналізуючи модель психологічної підготовки особистості керівника в умовах змін, вказує на три рівні формування результатів – психологічної готовності особистості. Так, дослідниця вказує на: психологічну грамотність як процес передачі та засвоєння знань щодо особливостей діяльності (базовий рівень); психологічну компетентність як розвиток умінь і навичок застосування психологічних знань у професійній діяльності; психологічну культуру – розвиток особистісних якостей індивіда, що забезпечують успішність професійної діяльності та ґрунтуються на цінностях.

Якщо аналізувати сутність та специфіку соціального підприємництва як явища, а також особливості підготовки особистості до нього, то, на наш погляд, формування готовності можна представити як поступовий перехід від одного рівня до іншого: обізнаність щодо соціального підприємства, соціально-підприємницька грамотність та соціально-підприємницька культура.

Детальніше розглянемо кожен рівень. Так, *обізнаність щодо соціального підприємства*, виступаючи базовим рівнем, являє собою розширення уявлень пересічного населення, в тому числі й ветеранів та членів їх родин, щодо самого соціального підприємства, його діяльності в Україні та можливостей для конкретної громади. Даний рівень формування психологічної та компетентнісної готовності особистості до соціального підприємства, і ветеранів також, має найбільше охоплення щодо розповсюдження інформації. Метою активності тут стає популяризація теми соціального підприємства [6], формування трендів на активну соціальну позицію в соціумі та підтримку своєї громади у проживанні війни та повоєнному відновленні [18]. Визначаючи подібне завдання в стратегічних документах локального розвитку, варто, на нашу думку, впровадження

реалізувати через: соціальну рекламу в місцевих ЗМІ, запис подкастів та рілс місцевих блогерів та інфлюенсерів громадської думки в громаді, розміщення інформації в туристичних буклетах, інформаційні семінари в центрах зайнятості, інформаційні сесії у вигляді навчальних візитів до соціальних підприємств для здобувачів освіти.

*Соціально-підприємницька грамотність.* Даний рівень інституційного впровадження партисипативних практик формування психологічної та компетентнісної готовності особистості до соціального підприємництва має на меті цілеспрямований розвиток уявлень та практичних навичок індивіда щодо роботи над ідеєю соціального підприємства. Подібне під силу для реалізації громадським організаціям в рамках цільових проєктів освітнього спрямування [16; 30], а також ряду комунальних закладів та структур державної влади в соціальній сфері та стратегічного розвитку [32] (Молодіжний центр в громаді, проєкти Ветеранського хабу, Агенція регіонального розвитку, Департамент ветеранської політики). За партисипативного підходу всі ці організації мають поєднати свої зусилля для розробки та впровадження курсів неформальної освіти / акселераторів / конкурсів грантів, тощо для ветеранів та членів їх сімей щодо опрацювання ідеї соціального підприємства. Звісно, даний рівень формування психологічної та компетентнісної готовності особистості ветерана має бути доступним для всіх, проте зважати на вмотивованість індивіда, його прагнення до нової для себе професійної діяльності [19].

І нарешті, третій, рівень *соціально-підприємницької культури*. Метою даного рівня має бути формування та розвиток не лише специфічних уявлень, знань та практичного досвіду, а також професійно-особистісних якостей індивіда, ціннісного поля професійної діяльності – соціального підприємництва. Таке глибинне опрацювання теми, з врахуванням різного роду чинників психологічного, соціального та виховного впливу, може буди здійснено закладами освіти в співпраці з представниками інших стейкхолдерів розвитку соціального підприємництва (держави, громади, бізнесу). Впровадження таких цільових освітніх програм можливе, як в загальноосвітніх закладах [22], так і у вищій школі [20].

Завдяки участі учнів загальноосвітніх закладів, в тому числі як членів сімей ветеранів, у таких освітніх проєктах відбувається формування образу соціального підприємництва в цілому, та як професії зокрема [2]. На основі нових знань про цей вид діяльності розширюється світоглядні уявлення про проблеми суспільства та шляхи їх вирішення / пом'якшення [4], про підприємницькі цілі та соціальні місії, що безпосередньо впливає на ціннісні орієнтації підлітків, а відтак й на їх ставлення до соціального підприємництва та власної активності в даній сфері.

Щодо освітньої діяльності університетів з соціального підприємництва, то це було досліджено нами у попередніх працях [12; 20]. Тепер, на наш погляд, варто зупинитись на тому, що формування психологічної та компетентнісної готовності ветерана, як здобувача освіти, до соціального підприємництва або його та / або членів сім'ї залучення до сертифікатних програм з соціального підприємництва, що реалізується в університеті, можна розглянути як розвиток професійної кар'єри [9; 10] в соціальному підприємстві [27; 28]. Активна соціальна позиція університету, що зазвичай закріплена в його стратегічних документах, відображає прагнення закладу вищої освіти не лише навчити, а й сприяти започаткуванню / розвитку успішної кар'єри своїми здобувачами та випускниками. Саме для розширення кар'єрних можливостей в структурі університетів функціонують відповідні відділи [24-26], що можуть спільно з центрами зайнятості, регіональним представництвом торгово-промислової палати, об'єднаннями промисловців, представниками роботодавців та здобувачами освіти і слухачами курсів (сертифікатні програми / підвищення кваліфікації та інше) реалізувати заходи з кар'єрного супроводу [29]: форуми, візити до та зустрічі з відомими персонами, менторська підтримка проєктів, майстер-класи і тренінги, клуб

випускників. Всі ці партисипативні практики мають, як освітній, так і соціально-психологічний ефект: стратегічне планування кар'єрного шляху особистості, встановлення соціальних зв'язків з потенційними партнерами, підвищення рівня вмотивованості особистості до підприємницької діяльності та соціального підприємництва, розвиток само-ефективності в діяльності, лідерських якостей та вмій командної роботи, інше.

**Висновки.** Результати проведеного нами теоретичного дослідження дають підстави для наступних узагальнень:

1. Програми соціальної реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей потребують залучення до процесу розробки та впровадження, як самих представників цільової аудиторії, так і представників різних інституцій суспільства: держави, громади, бізнесу та освіти. При цьому, зважаючи на реінтеграційний потенціал соціального підприємництва, його розвиток також потребує спільних зусиль ключових стейкхолдерів.

2. Особливості впровадження партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва, як інструменту реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей, потребують врахування освітньої та соціально-психологічної перспектив. Рівень особистісних та професійних домагань особистості ветерана, а також інші їх індивідуально-психологічні особливості вказують на необхідність врахування даних чинників у запропонованих програмах підготовки до соціального підприємництва.

3. Підготовка до соціального підприємництва відбувається через формування психологічної та компетентнісної готовності особистості ветерана до здійснення даної діяльності та має рівневий характер. Серед рівней підготовки особистості до соціального підприємництва виділено: обізнаність щодо соціального підприємництва, соціально-підприємницька грамотність та культура.

### Список використаної літератури

1. Азьмук Н.А. Соціально-економічна та освітня реінтеграція ветеранів до ринку праці: український контекст. *Вісник економічної науки України*. 2023. № 2 (45). С. 117–122.
2. Бокша Н.І. Соціальне шкільне підприємництво як метод стимулювання до навчальної діяльності учнівської молоді. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів* : збірник тез доповідей за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Мукачеве, 13–14 травня 2021 р.). Мукачеве : Вид-во МДУ, 2021. С. 386–387.
3. Бондарчук О.І. Модель психологічної підготовки керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2015. № 1. С. 33–42.
4. Величко К., Тимохова Г., Кудінова М. Соціальне шкільне підприємництво: сучасний стан та перспективи розвитку в Україні. *Економіка та суспільство*. 2022. № 44. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-44-7>
5. Вербицька А.В., Дивнич Г.А., Нагорна Н.С., Петрик О.Л. Матриця взаємодії ключових стейкхолдерів розвитку соціального підприємництва як детермінанти реінтеграції військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС та членів їх сімей. *Науковий погляд: економіка та управління*. 2023. № 4 (84). С. 86–94.
6. Вербицька А.В. Маркетингові інструменти розвитку соціальних підприємств в умовах невизначеності. *Науковий погляд: економіка та управління*. 2024. №3 (87). С. 91–96.
7. Єгоричева С., Лахижа М. Реінтеграція ветеранів війни в Україні: управлінські та економічні аспекти. *Розвиток міста*. 2024. №2 (02). С. 55–62. <https://doi.org/10.32782/city-development.2024.2-7>
8. Захаріна Т.І. Теоретико-методичні засади соціальної реінтеграції ветеранів російсько-української війни у закладах вищої освіти : дис. ... док.пед. н. : 13.00.05 / Інститут проблем виховання НАПН України. К., 2024. 672 с.

9. Канівець Т.М. Формування психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2013. 20 с.
10. Карамушка Т.В. Психологічна кар'єра аспірантів (соціально-психологічні чинники формування готовності аспірантів до здійснення професійної кар'єри) : монографія. Київ – Львів : видавець В. Кундельська, 2022. 196 с.
11. Москаленко В.В. Економічна соціалізація молоді: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2008. 336 с.
12. Нагорна Н.С. Комплекс практик з розвитку готовності особистості до соціального підприємництва. *Вчені записки Таврійського нац. ун-ту ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. 35 (74) № 4. С. 85–90.
13. Нагорна Н.С., Максьом К.В. Особливості індивідуально-психологічних характеристик ветеранів та членів їх сімей як суб'єктів соціального підприємництва. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Випуск 18. С. 61–67.
14. Нагорна Н.С., Максьом К.В. Соціальне підприємництво як детермінанта реінтеграції військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС та членів їх сімей. *Габітус : науковий журнал з соціології та психології*. 2022. №36. С. 272-276
15. Нагорна Н.С. Міждисциплінарний зміст поняття «партисипація». *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 3. С. 108–115.
16. Нагорна Н.С. Особливості активності волонтерства, громадського сектору та соціального підприємництва в кризових умовах. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Т. 7, № 2(34). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2023.7.2.8>
17. Нагорна Н.С. Особливості психологічної готовності здобувачів освіти до соціального підприємництва. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 114–120.
18. Нагорна Н.С. Особливості розвитку соціального підприємництва в умовах воєнного стану. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 146–154.
19. Нагорна Н.С. Психологічні підходи до аналізу соціального підприємництва. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2-3(29). С. 65–76.
20. Нагорна Н.С. Роль закладів вищої освіти у підготовці особистості до соціального підприємництва. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4 (30). С. 135–147.
21. Нагорна Н.С. Теоретико-методологічні засади дослідження соціального підприємництва в сучасному суспільстві. Феномен соціального підприємництва в умовах сучасних викликів: кол.монограф. / за заг.ред. д.е.н. А.М. Ревко. Житомир : ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк»», 2022. С. 6–29.
22. Сакун В. Шкільне підприємництво: від ідеї до успіху. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 124, С. 52–59. URL: <http://surl.li/itwbty>
23. Соціальне підприємництво в Україні. *Каталог*. 2020. URL: <https://socialbusiness.in.ua/enterprises/>
24. Студія кар'єри. Національний університет «Львівська політехніка». URL: <https://lpnu.ua/studiiia-kariery>
25. Центр розвитку кар'єри. Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна. URL: <http://surl.li/fcdhyc>
26. Центр розвитку кар'єри та підтримки підприємництва. Східноукраїнський національний університет ім. В.Даля. URL: <http://surl.li/fnjsqs>
27. Cumberland D.M. Training and Educational Development for “Vetpreneurs”. *Advances in Developing Human Resources*. 2017. Vol. 19 (1). P.88-100.
28. Dempsey J., Moore E., Phillips D.J. Veteran Tech Entrepreneurial Ecosystems. *CNAS*. 2019. URL: <http://surl.li/qschcj>
29. Dyvnych, H. Institutional strategy of social entrepreneurship development in higher education. *Economics & Education*. 2023. № 8(2), pp. 24–28.

30. Dyvnych H. Social entrepreneurship as the instrument of social reintegration of veterans in local communities. *International scientific conference Activities of specialists in public administration and management amidst digitalization* : Conference Proceedings (July 3–4, 2024, Wloclawek, Republic of Poland). Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 10–13.
31. Nahorna N. Peculiarities of veterans' psychological training for social entrepreneurship. *Traditional and innovative scientific research: domestic and foreign experience* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 286-315
32. Verbytska A. Implementation of the Participatory Model of Social Entrepreneurship Development as a Tool for the Reintegration of Veterans and Their Family Members at Community Level. *Підприємництво та інновації*. 2024. № 32. С. 39–43.
33. Verbytska A., Nahorna N., Dyvnych H. Participatory Model of Social Entrepreneurship Development as a Determinant of Veterans' and their Family Members' Reintegration: Theoretical Framework. *Baltic Journal of Economic Studies*. 2024. Volume 10. Number 2. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”. P. 51–59.

**PECULIARITIES OF IMPLEMENTATION OF THE PARTICIPATORY  
MODEL OF SOCIAL ENTREPRENEURSHIP DEVELOPMENT AS A TOOL  
FOR THE REINTEGRATION OF VETERANS AND THEIR FAMILY MEMBERS:  
EDUCATIONAL AND SOCIALLY-PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVES**

**Nadiia Nahorna**

*Chernihiv Polytechnic National University,  
95, Shevchenko str., Chernihiv, Ukraine, 14035  
e-mail: n.nagorna@stu.cn.ua*

The article explores the issue of the specifics of the implementation of the participatory model of social entrepreneurship development as determinant of the reintegration of veterans and their family members from educational and socio-psychological perspectives. According to the results of the theoretical analysis, it was established that the development and implementation of programs for the social reintegration of veterans should be based on the interaction of the institutions of society: the state, the community, business and education. It has been confirmed that the development of the reintegration potential of social entrepreneurship requires the joint efforts of key stakeholders. The importance of taking into account the educational and socio-psychological perspectives of the implementation of the participatory model of the development of social entrepreneurship as a tool for the reintegration of war veterans and their family members is characterized. The significance of the influence of individual and psychological features of the personality of veterans on their educational aspirations, which should be reflected in social entrepreneurship training programs, is outlined. Emphasis is placed on the fact that preparation for social entrepreneurship occurs through the formation of the psychological and competence readiness of the veteran's personality to carry out this activity and has a level character. The following levels of personal training for social entrepreneurship are highlighted: awareness of social entrepreneurship (basic perceptions of a wide range of the population regarding social entrepreneurship in Ukraine); socio-entrepreneurial literacy (a set of knowledge and skills necessary for the development of the idea of a social enterprise) and social-entrepreneurial culture (a set of ideas, knowledge and practical experience that allows forming the necessary professional and personal qualities of an individual, his / her value field at this professional activity).

*Key words:* social entrepreneurship, readiness for social entrepreneurship, veterans, reintegration, participatory model, community.



УДК 159.922.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.15>

## ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ

**Наталія Назарук**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 76000  
e-mail: natalia.nazaruk@pnu.edu.ua*

У статті розглядається актуальна проблема сьогодення, яка полягає у життєстійкості особистості. Складні сучасні умови життя, навіть екстремальні вимагають у людини здатності володіти патернами якостей та поведінки, які сприяють виживанню. Серед цих характеристик чільне місце займає життєстійкість. Термін введений у ХХ столітті у зарубіжній психології. Дослідження життєстійкості має важливе практичне значення під час війни в Україні, оскільки сприяє відновленню психічного здоров'я особистості, її продуктивності та результативності у життєдіяльності, переоцінці ціннісно-сміслової ієрархії та смисложиттєвих орієнтацій. Високі показники життєстійкості особистості корелюють з фізичним та психічним благополуччям людини, успішністю в професійній сфері, здоровими міжособистісними та сімейними стосунками. Низькі показники життєстійкості особистості корелюють із фізичними та психічними захворювання, психологічними розладами, проблемами у професійній діяльності, девіантною та делінквентною поведінкою, конфліктами у сімейних та міжособистісних відносинах. Структура життєстійкості включає три складові: включеність, контроль та прийняття ризику. Включеність характеризує собою залученість людини у процес життя, вміння жити у теперішньому моменті. Контроль представляє собою здатність людини контролювати своє життя та події, які у ньому відбуваються. Прийняття ризику – це готовність людини ризикувати, активно діяти у невизначених та мінливих обставинах життя. Виділяють три підходи до розуміння терміну «життєстійкість»: життєстійкість як ресурс, життєстійкість як екзистенція, життєстійкість як якість. Зарубіжні вчені виділяють п'ять якостей у структурі життєстійкості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів. Поведінка життєстійкої людини здійснюється за чіткою схемою: завдання – мотивація – виконання дій – усвідомлення проблеми- негативна емоційна реакція – пошук способів вирішення складної проблеми – пониження градусу негативної емоційної реакції – покращення функціонування та оптимізація рівня збудження.

*Ключові слова:* життєстійкість, структура життєстійкості, ознаки життєстійкості, чинники життєстійкості, моделі життєстійкості.

**Постановка проблеми.** Ми живемо в епоху зовнішньої та внутрішньої невизначеності. Суспільство вимагає від людини якостей, які допомагали б їй жити в умовах невизначеності, мінливості та нестабільності. Серед цих якостей висока витривалість, вміння приймати рішення в умовах обмеженого часу, браку чи надлишку інформації, висока стресостійкість та життєстійкість, резильєнтність, швидкість реакції, гнучкість, адаптивність, мобільність, вміння використовувати свої внутрішні ресурси, готовність до постійного розвитку особистісної ідентичності. Ми зараз живемо в умовах війни, всі віримо в перемогу, чекаємо на неї, але не знаємо коли вона настане, тобто живемо в часі тотальної невизначеності. Нам потрібні всі вище перераховані якості, щоб залишатися незламними. Ці якості можна розглядати з точки зору ресурсного підходу, який є відгалуженням гуманістичної психології, тобто всі ці якості є внутрішніми ресурсами, які можуть допомогти людині справитися з ситуацією невизначеності. Ми будемо розглядати життєстійкість як внутрішній ресурс особистості для адаптації у невизначених умовах життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поняття «життестійкість» з'явилося в кінці XX століття у працях Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейса. Англійською мовою термін «життестійкість» звучить як «hardiness», що перекладається як «стійкість», «виривальність». На думку вчених, цей феномен дає можливість особистості приймати себе та свої можливості, успішно долати життєві труднощі, зберігаючи при цьому внутрішній баланс. Вони розглядають «життестійкість» як інтегральну особистісну рису, а П. Бартон визначає її як психологічний стиль. У вітчизняну психологію термін «життестійкість» ввів Д. О. Леонтєв, яку він розумів як індивідуальну якість особистості, що виражає ступінь подолання особистістю життєвих труднощів [3].

**Постановка завдання.** Мета статті полягає в теоретичному аналізі феномена життестійкості, її видів, компонентів, причин та впливу індивідуальних особливостей людини на її прояв.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогодні ми часто говоримо про незламність, тобто фактично про життестійкість українців. Вивчення життестійкості має велике прикладне значення в умовах війни, оскільки формує внутрішній психічний стержень особистості, сприяє збереженню психічного здоров'я, високої функціональності та працездатності, переосмисленню ієрархії мотивів та системи цінностей, смисложиттєвих орієнтацій та цілей.

Низькі показники життестійкості призводять до проблем з психічним та фізичним здоров'ям, соціальною депривацією, професійною дезадаптацією та вигоранням, кризою міжособистісних стосунків та сімейних конфліктів, зупинкою особистісного росту та розвитку.

У своїх дослідженнях С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак зазначають, що високий рівень життестійкості притаманний зрілій особистості з високим рівнем адаптивності, а найбільш поширеним є середній рівень життестійкості. Людина з середнім рівнем життестійкості вміє оптимально давати собі раду в ситуаціях невизначеності та обирати такі копінг-стратегії, які дозволяють позитивно вирішувати складні завдання та ситуації [1].

С. Мадді у концепцію життестійкості ввів три складові: включеність, контроль та прийняття ризику.

Першою складовою життестійкості є включеність або залученість, тобто перебування людини в ситуації тут-і-тепер, довільна, а не мимовільна увага, залученість в процес, майндфулнес, відданість моменту, відчуття потоку, спонтанність, переконання в тому, що включеність у процес життя є цінним і цікавим для людини. Л. М. Смольська проводить паралель цієї складової з практиками гештальт-терапії Фрідріка Перлза, методом «поток» М. Чіксентміхайя та вправами тілесно орієнтованої терапії. Цей аттитюд стимулює людину до активної життєвої позиції, саногенного способу мислення і поведінки, відчуття особистісної значущості і цінності, вміння брати на себе відповідальність та зобов'язання.

Другою складовою життестійкості є контроль. Людина чітко розуміє, що може бути під її контролем, а на що вона впливати не може і тому не слід про це тривожитися і заціклюватися на цьому. Це вміння концентрувати та утримувати увагу, переключати її, розподіляти; вміння ставити мету і рухатися до її досягнення, виділяти головне і другорядне, відмежовуватися від несуттєвого; чітко розуміти визначені терміни та поставлені задачі, не піддаватися прокрастинації; вміти керувати своїми емоціями. Це переконання в тому, що життя – це боротьба, але результат нам не відомий. Л. М. Смольська вважає, що цій складовій відповідають психосинтез Роберто Ассаджолі, раціонально-емотивна терапія Альберта Елліса, транзактний аналіз Еріка Берна. Цей аттитюд скеровує людину на здатність контролювати своє життя і стресові події в ньому, активно їх долати і вирішувати, а не пливти за течією, переходити в стан ступору, пасивності та безпорадності. Людина

діє, а не споглядає на стресові виклики життя. Особистість може навіть знижувати значимість стресових подій, що таким чином знижує психотравмуючий вплив. Людина може усвідомлену інтернальну позицію, згідно якої розглядає проблеми і стреси не як кару Божу, карму чи фатум, а результат своєї поведінки чи інших людей.

Третьою складовою життєстійкості є прийняття ризику. це співзвучно такій рисі особистості як сміливість, боюся, але йду вперед, вміння діяти в ситуації невизначеності і відсутності гарантій. Це розуміння людиною життєвих подій як виклику та випробування, переконання в тому, що все, що відбувається йде на користь людині, оскільки приносить їй досвід. Л. М. Смольська вбачає подібність у позитивній психотерапії Носрата Пезешкіана та гуманістичній психотерапії самоактуалізації Карла Роджерса. Особистість переконана, що будь-яку життєву проблему можна вирішити і винести з неї певний життєвий урок. Людина не боїться змін та викликів, а сміливо їм протистоїть, що мотивує її до постійного зростання.

Чим вищий рівень життєстійкості, тим адекватніше людина буде сприймати труднощі, а не уникати їх чи заперечувати, закривати на них очі чи ігнорувати. Життєстійкість – це не оптимізм, а скоріше реалізм погляду на життєві ситуації.

Для діагностики життєстійкості можна використати методику «Тест життєстійкості», яка є модифікацією тесту С. Мадді. Методика містить три шкали життєстійкості: залученість (концентрація на життєвих подіях), контроль (активність у життєвих подіях), прийняття ризику (ставлення до життєвих ситуацій як таких, що дають новий досвід). Також в якості діагностичного інструментарію можна застосовувати тест-опитувальник «Парціальні позиції життєстійкості» (І. Бринза, О. Кузнецова) [2].

Семантичне поле поняття «життєстійкість» представлено такими поняттями як «резиліентність», «стресостійкість», «стійкість», «особистісний адаптаційний потенціал», «життєздатність», «самоефективність», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», «психічна стійкість», «емоційна стійкість», «психічна готовність», «поміхостійкість», «опірність стресу», «стрес-толерантність», «стійкість до стресу», «онтологічна впевненість» (описана психіатром Р. Ленгом) На думку С. Л. Кравчук, близькими до терміну «життєстійкість» є самореалізація, суб'єктність, самовідношення, смисл життя, особистісно-ситуаційна взаємодія, стильові закономірності, життєздібність, життєтворчість, екзистенційна мужність. Синоніми до слова «життєстійкий»: витривалий, відпорний, дужий, живучий, затятий, міцний, мужній, незламний, невіддатливий, неподатливий, непорушний, непохитний, несхитний, стабільний, сталий, стоїчний, твердий.

У психології виокремлюють три підходи до вивчення поняття «життєстійкість»:

1. Життєстійкість як ресурс (адаптивність, досвід, інтерактивність, комунікація, потенціал, продуктивність, копінг-стратегії, самоефективність).
2. Життєстійкість як екзистенція (проблема смислу життя, свободи вибору, цінностей, смисложиттєвих орієнтацій, кризи).
3. Життєстійкість як якість (внутрішній локус контролю, наполегливість, впевненість у собі, витримка, саморегуляція, цілеспрямованість).

Американська психологічна асоціація трактує життєстійкість як процес позитивної адаптації перед лихом, травмою, трагедією чи загрозою.

І. В. Іваненко зазначає, що складовими життєстійкості є корисне мислення, ефективна дія, цінності, ефективна регуляція енергії та емоцій, взаємопідтримка та ефективна співдія [2].

Першою складовою життєстійкості є корисне мислення людини, переважання саме логічного, абстрактного та критичного мислення, а не емоцій, це саногенне мислення, яке не дає зациклюватися на негативі та тривожних думках, вміння резиліентно мислити.

Другою складовою життєстійкості є ефективні дії, тобто не уникання проблеми, а саме вирішення її, укладання певного алгоритму вирішення життєвих труднощів, життєва активність, а не пасивність, дія, а не вичікування.

Третьою складовою життєстійкості є цінності. Складні життєві ситуації створюють можливість переосмислення своїх цінностей, тобто набуття нових смисложиттєвих орієнтацій. Система цінностей особистості впливає на її світогляд, переконання, мотивацію, слова, думки та поведінку. Важливою цінністю особистості є життя і здоров'я власне та іншої людини. Людина повинна жити згідно зі своїми цінностями та цінностями людськими.

Четвертою складовою життєстійкості є ефективна регуляція енергії та емоцій, тобто володіння високим рівнем емоційного інтелекту, вміння регулювати свої емоції та контролювати їх, володіти внутрішніми та зовнішніми ресурсами для відновлення своєї емоційно-вольової сфери.

П'ятою складовою життєстійкості є взаємопідтримка та ефективна співдія, тобто ефективна комунікація, яка передбачає вміння працювати в команді, відчувати плече товариша, вміння просити про допомогу і вміння допомогу надавати, міцні, довірливі міжособистісні стосунки, здатність до об'єднання з іншими людьми для виконання поставленого завдання, певної цілі чи місії.

Т. М. Титаренко доводить, що життєстійкість напрацьовується як м'язи, а не є вродженою, роблячи важливі життєві вибори, долаючи життєві кризи людина формує свою життєстійкість, яка пізніше виявляється в усвідомлених вчинках.

О. Г. Чиханцова встановила, що життєстійкість тісно пов'язана з цінностями особистості, що проявляються у ставленні людини до себе, до інших та до світу загалом. Вчена розуміє структуру життєстійкості як систему якостей, які утворюють внутрішній потенціал, який сприяє адаптації людини до життя [6].

Поняття «життєстійкість» складається з двох слів «життя» та «стійкість». Тобто даний феномен можемо розглядати як стійкість, пристосованість, адаптованість людини до життя.

С. Максименко та Л. Сердюк виділяють наступні складові життєстійкості: ціннісні орієнтації, особиста автономія, впевненість в собі, самоставлення, самоефективність, майбутні перспективи (життєві цілі та сенси).

Т. Титаренко називає такі компоненти життєстійкості: гнучкість, відкритість новому, готовність до змін (швидкоплинність змін); переконливість, сміливість, витримка, терпеливість, уважність, налаштованість на співрозмовника (запит на діалог); здатність осмислено і цілеспрямовано будувати саме свою траєкторію життєвого шляху (множинне ідентифікування); усталеність і самостійність, відчуття власної своєрідності (повага до унікальності кожної особистості); вибір лінгвістичних засобів для асиміляції свого досвіду та осмислення життєстійкості (лінгвістичне трактування реальності).

О. В. Кузнецова досліджувала парціальні позиції життєстійкості педагогів. Вона встановила, що ця характеристика залежить від віку і від впливу умов війни. Найвищий рівень життєстійкості продемонстрували педагоги віком до сорока років. Чим старші педагоги тим більш невпевненими в собі, тривожними, безпорадними та безсилими вони виступали перед різними життєвими випробуваннями. Це свідчить про те, що вони потребують психологічного супроводу та підтримки.

Зарубіжні вчені виділили п'ять якостей у паттерні життєстійкості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів [4].

*Висока адаптивність.* Такі люди мають високий рівень соціального інтелекту, вміють комунікувати з іншими людьми, швидко пристосовуються до нових умов життя та викликів.

*Впевненість у собі.* Такі люди впевнені в своїх силах, не бояться ризикувати, готові брати на себе відповідальність, не лякаються труднощів, невизначені ситуації їх не тривожать.

*Незалежність.* Такі люди на все мають власну точку зору і живуть своїм розумом, вони можуть прислухатися до інших, але остаточне рішення все одно приймають самостійно.

*Прагнення до досягнень.* У таких людей загострена мотивація досягнення успіху в професійному та особистому житті. Досягнення успіху викликає у них позитивні емоції і виплиск працездатності, життєвої активності та наполегливості.

*Обмеженість контактів.* Такі люди обмежують свої тісні контакти невеликою кількістю людей, що сприяє відчуттю захищеності та безпеки.

Близьке до феномену «життєстійкість» поняття «онтологічна впевненість», яку запропонував психіатр Р. Ленг. «Онтологічно впевнена» особистість є зрілою, усвідомлює свою цілісність, не боїться життєвих труднощів. Поведінка психологічно стійкої людини реалізується за наступним алгоритмом: завдання – мотивація – виконання дій – усвідомлення проблеми – негативна емоційна реакція – пошук способів вирішення складної проблеми – пониження градусу негативної емоційної реакції – покращення функціонування та оптимізація рівня збудження. Алгоритм поведінки психологічно нестійкої людини є іншим: завдання – мотивація – виконання дій – усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – хаотичні пошуки способів вирішення складної проблеми – погіршення усвідомлення труднощів – зростання градусу негативної емоційної реакції – погіршення функціонування (зниження мотивації або захисна реакція) [6].

Сахарова К. О. висловлює припущення, що використання психологічних засобів формування життєстійкості особистості знижує рівень психічної травматизації та пришвидшує процес відновлення ресурсів психіки. С. Кобаса та С. Мадді пишуть про те, що високий рівень опірності до стресу зумовлений певним спектром особистісних диспозицій. Одні люди в стресових умовах життя розвиваються, вдосконалюються, ростуть, а інші – деградують, регресують, зупиняюся у розвитку. Постає питання «Коли стрес стає стимулом особистісного розвитку чи навпаки деградації?» Відповідь на це запитання криється у резервах психіки особистості, рівні життєстійкості, яка виявляється через аттитюди включеності, контролю та виклику, а також особистісні диспозиції. Життєстійкість є індикатором психічного здоров'я людини, показником її ефективності та психологічної живучості, вона стимулює людину долати стресові виклики, обирати активну життєву позицію.

Чимало дослідників розглядають життєстійкість у взаємозв'язку зі стратегіями подолання стресу, адаптацією-дезаптацією, показниками психічного, соціального та фізичного здоров'я. Проте не слід отожднювати поняття «життєстійкість» з копінг-стратегіями або стратегіями подолання життєвих труднощів. До копінг-стратегій належать: стратегія подолання, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія прийняття відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового вирішення проблеми та стратегія переоцінки. Копінг-стратегії розуміються як стратегія і тактика, алгоритм і прийом подолання життєвих труднощів, а життєстійкість – це особистісна диспозиція, якість особистості, орієнтація на виживання. Копінг-стратегії можуть бути як результативними та і нерезультативними, а життєстійкість – це завжди настанова і установка на особистісне зростання. Формування життєстійкості, на відміну від оволодіння копінг-стратегіями, це організація досвіду та життєдіяльності.

І. Ю. Германський та С. М. Кондратюк ознак життєстійкості включають: фізичну та нервово-психічну витривалість, навички здорового способу життя; стресостійкість, моральну стійкість; стійкий пізнавальний інтерес. А до чинників вони відносять володіння

методиками аутотренінгу, релаксації; навички рефлексії, аналізу та узагальнення; володіння комунікативними навичками; навички роботи із суперечливою інформацією; навички побутової, господарської та трудової діяльності.

У формуванні життєстійкості важливу роль відіграє емоційна саморегуляція, яка проявляється у вмінні керувати своїми емоційними станами та процесами. Щоб тренувати життєстійкість батьки можуть мотивувати дітей самостійно вирішувати проблемні ситуації і лише у складних ситуаціях надавати підтримку, стимулюючи таким чином самостійність дітей, а також надавати власний приклад вирішення проблемних життєвих ситуацій.

**Висновки.** Дослідження українських та зарубіжних науковців свідчать, що високий рівень життєстійкості корелює з високими показниками щастя, задоволеності життя, психічного та фізичного здоров'я, а низький рівень життєстійкості корелює з низьким рівнем стресостійкості, тривожністю та депресією.

### Список використаної літератури

1. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4. 2022. С. 1–7.
2. Іваненко І. В. Життєстійкість курсантів в умовах воєнного стану. *Формування науки: стан і перспективи розвитку в умовах сьогодення* : матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 24–25 березня 2023 р.). С. 91–93.
3. Кравчук С. А. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжник негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. № 1. 2019. С. 142–147.
4. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/items/5d7ca32c-98b1-4cbb-bc43-808665f3c058>
5. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика». 2021. Випуск 4. С. 113–117.
6. Чиханцова О. А. Життєстійкість людей з інвалідністю в процесі соціальної реабілітації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : збірник наукових праць. № 3 (56). Том 2. С. 5–15.

## PSYCHOLOGICAL COORDINATES OF THE STUDY OF HARDINESS

Natalia Nazaruk

*Prykarpattia National University named after Vasyl Stefanyk,*

*57, Shevchenko St., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76000*

*e-mail: natalia.nazaruk@pnu.edu.ua*

The article deals with the actual problem of today, which is the vitality of the individual. Complex modern life conditions, even extreme ones, require a person to have the ability to possess patterns of qualities and behavior that contribute to survival. Among these characteristics, vitality occupies a prominent place. The term was introduced in the 20th century in foreign psychology. The study of vitality has an important practical significance during the war in Ukraine, as it contributes to the restoration of the mental health of the individual, his productivity and effectiveness in life, the reassessment of the value-semantic hierarchy and meaningful life orientations. High indicators of personal vitality correlate with physical and mental well-being of a person, success in the professional sphere, healthy interpersonal and family relationships.

Low indicators of personal vitality are correlated with physical and mental illnesses, psychological disorders, problems in professional activity, deviant and delinquent behavior, conflicts in family and interpersonal relationships. The sustainability framework includes three components: inclusion, control, and risk acceptance. Involvement characterizes a person's involvement in the life process, the ability to live in the present moment. Control is a person's ability to control his life and the events that occur in it. Risk acceptance is a person's willingness to take risks, to actively act in uncertain and changing life circumstances. There are three approaches to understanding the term "sustainability": sustainability as a resource, sustainability as existence, sustainability as a quality. Foreign scientists distinguish five qualities in the structure of life sustainability: high adaptability, self-confidence, independence, striving for achievements, limited contacts. The behavior of a resilient person is carried out according to a clear scheme: task – motivation – performance of actions – awareness of the problem – negative emotional reaction – finding ways to solve a complex problem – reducing the degree of negative emotional reaction – improving functioning and optimizing the level of arousal.

*Key words:* sustainability, structure of sustainability, signs of sustainability, factors of sustainability, models of sustainability.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.16>

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

**Ірина Ушакова**

*Харківський економічний університет імені Семена Кузнеця,  
просп. Науки, 9А, м. Харків, Україна, 61166  
e-mail: Ps.Ira@ukr.net*

**Наталія Світлична**

*Харківський економічний університет імені Семена Кузнеця,  
просп. Науки, 9А, м. Харків, Україна, 61166  
e-mail: Nataliia.Svitlychna@hneu.net*

**Тетяна Селюкова**

*Національний університет цивільного захисту України,  
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023  
e-mail: selukova\_tv@ukr.net*

У статті надано результати дослідження механізмів саморегуляції та копінг-стратегій особистості в умовах військового часу. Під час війни люди стикаються з численними стресовими ситуаціями, які викликають психологічне напруження та можуть негативно впливати на психічне здоров'я. У дослідженні підкреслюється, що в умовах хронічного стресу здатність людини застосовувати продуктивні та ефективні методи подолання стресу часто знижується. Натомість використовуються менш адаптивні стратегії, які не завжди сприяють збереженню психічної рівноваги та ефективному функціонуванню.

Проаналізовано різні підходи та складові саморегуляції, в тому числі планування, моделювання, програмування та оцінку результатів. Особлива увага приділяється гнучкості мислення та самостійності як ключовим чинникам, що впливають на вибір та ефективність копінг-стратегій. Автори вказують на важливість системного підходу до вивчення взаємозв'язку між саморегуляцією та копінг-стратегіями, зважаючи на специфічний контекст військового часу.

В роботі показано, що в доволі високий рівень саморегуляції забезпечується здатністю особистості до самостійного прийняття рішень, програмування та оцінки результатів своїх дій. Також підвищенню рівня саморегуляції може сприяти використання адаптивних копінг-стратегій. Як показано в дослідженні, сучасна особистість широко використовує такі стратегії подолання, як конфронтація, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це означає, що частіше перевага віддається неконструктивним та дезадаптивним копінг-стратегіям.

Таким чином, стаття робить внесок у розуміння складної взаємодії між саморегуляцією та копінг-стратегіями особистості під час війни, вказуючи на важливість подальшого вивчення цієї теми. Отримані результати мають практичне значення для розробки психологічних інтервенцій та створення підтримуючих програм для людей, які стикаються з важкими життєвими обставинами.

*Ключові слова:* особистість, копінг, саморегуляція, копінг-стратегії, механізми саморегуляції, військовий час.

**Актуальність.** Вивчення копінг-стратегій та механізмів саморегуляції особистості у військовий час набуває особливого значення. Адже наша країна вже більше десяти років втягнена у військове протистояння. Затягування війни призводить до порушення



психічних станів, поведінки, емоцій та особистості як комбатантів, так і людей, які безпосередньо не воюють, але вимушені жити в цих складних умовах незалежно від місця перебування. Конфлікт, що триває і ті чисельні психологічні проблеми, що є його наслідком, роблять необхідним вивчення способів, за допомогою яких люди адаптуються та долають ці труднощі.

Психологічний стан людини під час війни є критично важливим для її виживання, адаптації та збереження психологічного здоров'я. Військові конфлікти, втрата близьких, розруха, постійний страх за життя – усе це створює екстремальні умови, в яких звичайні механізми психічної саморегуляції можуть не спрацювати. Саме тут на допомогу приходять ефективні копінг-стратегії, які дозволяють особистості не тільки вистояти у важких умовах, а й зберегти внутрішню рівновагу.

Стратегії подолання є одним із способів, за допомогою яких люди долають стресові чи травматичні події, яких так багато під час війни. Ці стратегії можна розділити на три основні категорії: подолання, сфокусоване на проблемах, сфокусоване на емоціях та на уникненні (Р. Лазарус, С. Фолкман) [13]. Уміння правильно реагувати на стресові ситуації та управляти своїм емоційним станом може бути вирішальним фактором у виживанні під час військових дій. Копінг-стратегії, такі як когнітивна переоцінка, соціальна підтримка, або уникнення, допомагають знижувати рівень тривоги та паніки, що особливо важливо в умовах постійної загрози.

Постійний стрес може призвести до розвитку психічних розладів, таких як пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, або тривожні розлади. Вивчення та застосування ефективних копінг-стратегій сприяє профілактиці цих станів, зберігаючи психічне здоров'я як військових, так і цивільних осіб.

Важливим питанням, пов'язаним використанням копіngu для саморегуляції особистості є адаптація до нових умов життя. Війна змінює звичний порядок життя, вимагаючи від людини швидкої адаптації до нових умов. Механізми саморегуляції, що включають вміння планувати, контролювати свої емоції, підтримувати мотивацію та цілеспрямованість, стають важливими для успішної адаптації та продовження життя у нових реаліях.

Отже, у сучасному світі, де війна стає частиною реальності багатьох людей, вивчення копінг-стратегій та механізмів саморегуляції набуває не тільки теоретичного, але й практичного значення. Вони стають інструментами виживання, адаптації та збереження людської сутності в умовах, де будь-який інший механізм може виявитися недієздатним. Саме тому розвиток та впровадження цих знань у життя є надзвичайно важливими для кожної людини, яка опинилася у зоні військових конфліктів або переживає їх наслідки.

**Метою** даної роботи є аналіз стратегій подолання, які найчастіше використовуються людьми в сучасних умовах та виявлення їх зв'язку з рівнем саморегуляції особистості.

**Аналіз сучасних досліджень та публікацій.** Проблематика саморегуляції широко висвітлена як у вітчизняній, так і зарубіжній літературі. За час вивчення науковцями цього питання сформувались різні підходи до його розуміння.

В рамках когнітивно-поведінкового підходу акцентується увага на ролі пізнавальних процесів у саморегуляції (А. Бек, А. Елліс, Т. Михальченко, В. Олефір та ін.). Ці автори вважають, що базовою для саморегуляції є здатність людини усвідомлювати та змінювати свої думки, що впливають на її емоції та поведінку [6]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) використовує різноманітні техніки, такі як когнітивна реструктуризація, щоб допомогти людям розвинути навички саморегуляції. Це включає вміння змінювати негативні або деструктивні думки, які можуть перешкоджати ефективній саморегуляції.

Згідно з теорією самовизначення, яка розкривається в роботах Е. Десі, Р. Раяна, Л. Найдьонової саморегуляція є результатом внутрішньої мотивації та задоволення

основних психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Цей підхід підкреслює важливість особистої ініціативи і самостійності в процесі саморегуляції, а також вказує на те, що зовнішні чинники, такі як підтримка оточуючих або позитивне середовище, можуть сприяти розвитку саморегуляції [12].

Як підкреслюють Д. Гулман, Р. Ковшов, Л. Панько, Н. Чепелева, С. Шапіро та інші психологи, емоційна саморегуляція передбачає здатність контролювати та управляти своїми емоціями для досягнення довгострокових цілей або підтримання емоційної рівноваги [4; 14]. Сучасні дослідження у цій сфері акцентують увагу на важливості усвідомленості (mindfulness) та емоційного інтелекту. Усвідомленість допомагає людям краще розуміти свої емоції та контролювати їх, тоді як емоційний інтелект включає здатність розпізнавати емоції в себе та інших, а також управляти ними ефективним чином.

Нейробіологічний підхід базується на розумінні того, як мозок та нервова система впливають на процеси саморегуляції. Сучасні нейробіологічні дослідження (А. Домасіо, Р. Девідсон, С. Беглі, В. Шевчук) показують, що такі структури мозку, як префронтальна кора, мають ключове значення в управлінні саморегуляцією. Дослідження в області нейропластичності демонструють, що мозок може змінюватися під впливом досвіду і навчання, що відкриває нові можливості для розвитку саморегуляції через спеціальні практики та вправи [11].

Представники соціально-когнітивного підходу розглядають саморегуляцію як процес, який відбувається в соціальному контексті і залежить від спостереження, навчання та взаємодії з іншими людьми. Для засновника теорії саморегуляції А. Бандури важливим аспектом є роль моделей поведінки, які впливають на формування саморегуляційних навичок [10]. Наприклад, люди можуть навчатися саморегуляції, спостерігаючи за тим, як інші успішно справляються зі стресовими ситуаціями (Л. Карамушка) [2].

Найбільш популярним на сьогодні є інтегративний підхід, в якому об'єднані різні теорії та моделі, що визнають багатовимірну природу саморегуляції. Інтегративний підхід може включати одночасне використання когнітивних, поведінкових, емоційних та нейробіологічних методів для розвитку ефективної саморегуляції. Він дозволяє індивідуально підходити до кожної людини, враховуючи її унікальні потреби та особливості (К. Вілбер, С. Шапіро, Л. Карлсон, О. Лазарев, С. Максименко, О. Хохліна) [5; 9]. Це приваблива модель, яка імпонує багатьом дослідникам, в тому числі і нам.

З особливою гостротою проблема саморегуляції постає у питаннях дослідження індивідуально-типологічних особливостей регуляторних процесів планування (постановки мети), моделювання ситуацій досягнення, програмування дій, оцінювання результатів та корекції, тобто процесів, які реалізують основні компоненти системи саморегуляції активності й діяльності особистості. Саморегуляція передбачає прояв цілеспрямованої активності людини в процесі оволодіння будь-якою діяльністю, при цьому досягнення суб'єктивно прийнятних результатів залежить від того, якою мірою процеси самоорганізації розвинені і усвідомлені.

Тому погодимось з думкою представників суб'єктного підходу (А. Килівник, Я. Матвієнко та ін.) про те, що найважливішим у вивченні питання психологічних механізмів саморегуляції є їх особистісні детермінанти як мотиватори вибору суб'єктом стилю активності, який необхідний саме в цей період та який більш притаманний конкретній особистості для досягнення цілі [3].

Отже, ми розглядаємо саморегуляцію як процес впливу на власний фізіологічний і психічний стан, що визначає можливість людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою. Здатність до саморегуляції не дається від народження, а формується та вдосконалюється.

Учені довели, що функціонування системи саморегуляції особистості відбувається завдяки певним психологічним механізмам, провідним серед яких є рефлексія, яка забезпечує інтеграцію функцій суб'єкта поведінки та об'єкта управління. Саморегуляція особистості забезпечується також таким її компонентом, як копінг-стратегії.

У психологічній літературі використовується терміни копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Р. Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [13].

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Існує кілька підходів до розуміння поняття копінгу, найбільш відомим серед яких є трансакційний, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолькманом. Вони вважають когнітивними та поведінковими зусиллями, спрямованими на мінімізацію стресових факторів під час безперервного процесу взаємодії між індивідом і середовищем [13]. Копінг включає не лише когніції та поведінкові зусилля, а й емоційний аспект під час розв'язання проблем. Тобто, він є поєднанням кількох складових, кожна з яких має свої функції. Наприклад, когнітивні зусилля спрямовані на проєктування подальших дій у стресовій ситуації, або знаходження альтернативних рішень. За допомогою поведінкових зусиль людина досягає очікуваного результату, а емоційна складова допомагає у регулюванні переживань та пошуках підтримки у оточення [1; 8].

Копінгом слід вважати засоби управління стресовими факторами, які використовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу. В їх основі лежать стратегії – механізми соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Вони ґрунтуються на усвідомлених зусиллях (діях) для врегулювання емоційної та інтелектуальної напруги з метою адаптації до об'єктивних обставин [7].

Перша класифікація психологічних стратегій самозахисту була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолькманом. На її основі було створено багато інших, в яких описано активні (які фокусуються на вирішенні проблеми) та пасивні (спрямовані на зняття напруження) стратегії; продуктивні (такі, за допомогою яких труднощі розв'язуються), відносно продуктивні (ті, які частково запобігають проблемі) та непродуктивні (що не допомагають у боротьбі зі стресом або навіть посилюють його) [1]; конструктивні (адаптивні) та деструктивні (деадаптивні); проблемно орієнтовані (спрямовані на суть труднощів) та емоційно орієнтовані (сконцентровані на самопочутті людини, її емоціях) тощо [8].

Широко описані також конкретні способи подолання стресу (труднощів), які особистість може використовувати: стратегії конфронтації (протистояння, боротьби), дистанціювання (відсторонення), самоконтролю (придушення, самовладання), пошуку соціальної підтримки (залучення зовнішніх ресурсів), прийняття відповідальності (прийняття

зв'язку між власними діями та їх наслідками), втечі-уникнення (ухилення, заперечення проблеми), планування вирішення проблеми (аналіз ситуації, планування дій), позитивної переоцінки (розгляд труднощів як додаткового стимулу для зростання).

Доведено, що зазвичай особистість користується комплексом стратегій, віддаючи перевагу певним, спираючись на особистісні ресурси та соціальне середовище. І тут нам близький ресурсний підхід, який розглядає їх як ресурси, за допомогою яких людина адаптується до обставин життя, власне, як ресурс саморегуляції. В цьому і полягає наш дослідницький інтерес.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження показників саморегуляції особистості та копінг-стратегій, які використовуються особистістю з цією метою було проведено на прикладі юнацького та молодого віку. Вибірка складала 68 осіб, які зголосились прийняти участь в онлайн-дослідженні. Ми не враховували гендерні, вікові та особистісні особливості, які безумовно, впливають на результати, але не є важливими для нашої роботи.

З метою дослідження рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції особистості було використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова), яка дозволяє виявити як загальні показники саморегуляції, так і рівні планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності як складових саморегуляції.

Результати проведеного дослідження свідчать, що лише 22,1% сучасних молодих людей мають високий рівень саморегуляції, що означає самостійне, гнучке і адекватне реагування на зміну умов, усвідомлене висунення і досягнення мети по стабілізації власного стану та поведінки. Цікаво, що поєднання такого рівня саморегуляції з високою мотивацією досягнення дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Тому найчастіше такі особистості є успішними, активними, легко адаптуються до нових умов. 41,2% досліджуваних мають середній рівень саморегуляції, відповідно, 36,7% представників нашої вибірки демонструють недостатній (низький) рівень загальної саморегуляції. Це означає, що доволі багато осіб, що прийняли участь у дослідженні є залежними від ситуації і оточуючих людей і у них знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особливостей. Такі дані свідчать про зниження адаптаційних можливостей сучасної особистості, що об'єктивно обумовлено умовами воєнного часу.

Показники саморегуляції за окремими шкалами представлено на рис. 1.

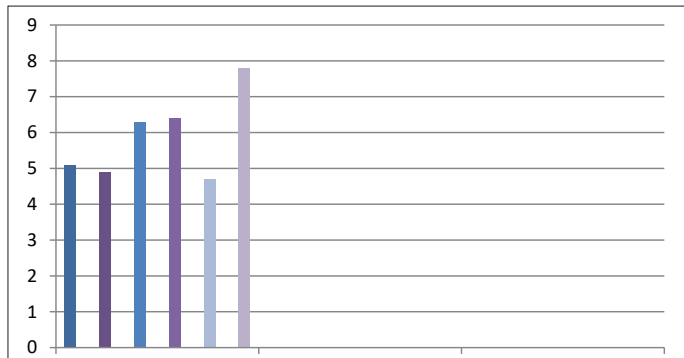


Рис. 1. Показники саморегуляції досліджуваних (у балах)

Дані, представлені на діаграмі, свідчать про доволі високий рівень саморегуляції у осіб нашої вибірки, в основному, за рахунок здатності до самостійного прийняття рішень, програмування та оцінки результатів своїх дій. Найнижчі оцінки спостерігаються в сфері планування, що може вказувати на деякі труднощі у створенні та реалізації довгострокових планів та у гнучкості, що показує складнощі, які виникають у досліджуваних при звиканні до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Це, в свою чергу, викликає труднощі в адекватному реагуванні на ситуацію, швидкому і своєчасному плануванні діяльності і поведінки, оцінці неузгодженості отриманих результатів з метою внесення корекції. Цілком вірогідно, що такі показники можуть бути пов'язані з важкими невизначеними умовами сьогодення.

Відмітимо, що одним із ключових факторів психологічної стійкості є підтримка з боку інших людей. Війна часто призводить до руйнування соціальних зв'язків, тому важливо зберігати та розвивати здатність до взаємодії, комунікації та співпраці, що можливо за рахунок розвитку відповідних копінг-стратегій.

Для дослідження копінгових механізмів саморегуляції нами була використана методика «Способи копінг-поведінки», розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Вона дає змогу виявити способи (механізми, стратегії), які люди використовують для подолання труднощів у різних сферах життя. Автори називають вісім таких стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, а також розглядають напруженість цих копінгів та їх рівні (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники копінг-поведінки досліджуваних (у%)**

| Копінг-стратегії             | Низький рівень |            | Середній рівень |            | Високий рівень |            |
|------------------------------|----------------|------------|-----------------|------------|----------------|------------|
|                              | Кількість      | Напруження | Кількість       | Напруження | Кількість      | Напруження |
| Конфронтація                 | 10,3           | 8,8        | 30,9            | 20,6       | 58,8           | 60,3       |
| Дистанціювання               | 20,6           | 55,9       | 60,3            | 52,9       | 19,1           | 33,8       |
| Самоконтроль                 | 30,9           | 22,1       | 69,1            | 17,6       | -              | -          |
| Пошук соціальної підтримки   | 13,2           | 22,1       | 29,4            | 23,6       | 57,4           | 50,0       |
| Прийняття відповідальності   | 13,2           | 30,8       | 39,7            | 30,8       | 47,1           | 30,8       |
| Втеча-уникнення              | 23,6           | 24,6       | 38,2            | 23,1       | 38,2           | 44,1       |
| Планування вирішення проблем | 39,7           | 30,8       | 60,3            | 51,5       | -              | -          |
| Позитивна переоцінка         | 26,5           | 16,1       | 61,7            | 18,0       | 11,8           | 35,3       |

Як свідчать отримані дані, досліджувані нашої вибірки використовують всі вказані копінгі. Найчастіше ними використовуються конфронтаційний копінг, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності (про що свідчить велика кількість людей з високим рівнем прояву цих стратегій та високими показниками напруження). Це означає, що велика кількість учасників дослідження (58,8%) часто бувають імпульсивними (з елементами ворожості і конфліктності), відчувають труднощі в плануванні дій, прогнозуванні їх результату, корекції стратегії поведінки. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Приблизно стільки ж (57,4%) досліджуваних мають високі показники і рівень напруженості за шкалою пошук

соціальної підтримки, що проявляється в залученні зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Також значна частина наших досліджуваних (47% на високому рівні) доволі часто визнає свою роль у виникненні проблеми і приймає відповідальність за її рішення, але в деяких випадках з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення (стратегія прийняття відповідальності).

Слід також звернути увагу, що найменш проявленими в нашій вибірці виявились стратегії самоконтролю (намагання подолання негативних переживань за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки) та планування вирішення проблем (спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів). Ці способи подолання вважаються найбільш продуктивними і ефективними, але зараз, на жаль, рідше використовуються через перебування в хронічному стресі. І це може знизити здатність особистості до саморегуляції.

Оскільки ми вважаємо копінг одним з найважливіших механізмів саморегуляції особистості, слід детально дослідити взаємозв'язки між показниками саморегуляції та застосовуваними стратегіями подолання. Але це – завдання наступних робіт.

**Висновки.** Вивчення стратегій подолання і механізмів саморегуляції особистості під час війни має вирішальне значення для розуміння того, як люди адаптуються і справляються з труднощами війни.

Виявлено, що в доволі високий рівень саморегуляції наших досліджуваних забезпечується здатністю особистості до самостійного прийняття рішень, програмування та оцінки результатів своїх дій. Також підвищенню рівня саморегуляції може сприяти використання адаптивних копінг-стратегій. Як показано в дослідженні, сучасна особистість широко використовує такі стратегії подолання, як конфронтація, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це означає, що частіше переважа віддається неконструктивним та дезадаптивним копінг-стратегіям.

Результати цього дослідження надають інформацію для розробки цільових втручань і програм, що буде сприяти в кінцевому результаті зміцненню психічного здоров'я та благополуччя людей, що постраждали від конфлікту.

### Список використаної літератури

1. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35. URL: <https://journals.ou.edu.ua/Psychology/article/view/3782> (дата звернення 19.08.2024)
2. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 62–74.
3. Килівник А., Матвієнко Я. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, Т. 1. С. 54–57.
4. Ковшов Р. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7, вип. 24. 2011. С. 122–134. URL: [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010\\_24/sb24\\_15.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_24/sb24_15.pdf) (дата звернення 19.08.2024)
5. Максименко С. Розвиток особистості – розгортання чи новоутворення? *Проблеми сучасної психології*. 2011, Випуск 14. С. 3–11.

6. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.
7. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 64–72.
8. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № 4, 2022. С. 17–21. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/45/143> (дата звернення 19.08.2024)
9. Хохліна О. П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів*. Київ, 24 квітня 2013 року. Київ: Алерта, 2013. С. 290–292.
10. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
11. Davidson R. J., Begley S. The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live – and How You Can Change Them. New York: Hudson Street Press, 2012. 304 p.
12. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*. 2008. № 49(3). P. 182–185.
13. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984/ 460 p.
14. Shapiro S. L., Carlson L. E. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions. Washington DC: American Psychological Association, 2009. 193 p.

## **COPING STRATEGIES AND MECHANISMS OF PERSONALITY SELF-REGULATION IN WARTIME**

**Iryna Ushakova**

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,  
9A, Nauky avenue, Kharkiv, Ukraine, 61166  
e-mail: Ps.Ira@ukr.net*

**Nataliia Svitlychna**

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,  
9A, Nauky avenue, Kharkiv, Ukraine, 61166  
e-mail: Nataliia.Svitlychna@hneu.net*

**Tetiana Seliukova**

*National University of Civil Defence of Ukraine,  
94, Chernyshevska str., Kharkiv, Ukraine, 61023  
e-mail: selukova\_tv@ukr.net*

The article presents the results of a study of the mechanisms of self-regulation and coping strategies of the individual in wartime. During the war, people face numerous stressful situations that cause psychological stress and can negatively affect mental health. The study emphasizes that under conditions of chronic stress, a person's ability to apply productive and effective methods of coping with stress is often reduced. Instead, less adaptive strategies are used, which do not always contribute to maintaining mental balance and effective functioning.

The article analyzes various approaches and components of self-regulation, including planning, modeling, programming, and evaluation of results. Particular attention is paid to flexibility of thinking and autonomy as key factors influencing the choice and effectiveness of coping strategies. The authors

emphasize the importance of a systematic approach to studying the relationship between self-regulation and coping strategies, given the specific context of wartime.

The paper shows that a fairly high level of self-regulation is ensured by the individual's ability to make independent decisions, program and evaluate the results of their actions. Also, the use of adaptive coping strategies can contribute to an increase in the level of self-regulation. As shown in the study, modern individuals widely use such coping strategies as confrontation, seeking social support, and accepting responsibility. This means that non-constructive and maladaptive coping strategies are more often preferred.

Thus, the article contributes to the understanding of the complex interaction between self-regulation and coping strategies of individuals during war, indicating the importance of further research on this topic. The results obtained have practical implications for the development of psychological interventions and the creation of support programs for people facing difficult life circumstances.

*Key words:* personality, coping, self-regulation, coping strategies, mechanisms of self-regulation, wartime.



УДК 159.9.072 : 316.6 : 005.336.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.17>

## ВПЛИВ НЕСВІДОМИХ ПРОЦЕСІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД

**Наталія Чорна**

*Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,  
вул. Панаса Мирного, 21/3, м. Хмельницький, Україна, 29027  
e-mail: Nataliia\_Chorna@ukr.net*

У статті детально проаналізовано взаємодію Ід, Его та Суперего за теорією З. Фрейда та їхній вплив на поведінку особистості у стресових умовах. Особлива увага приділена феномену несвідомих імпульсів, які можуть стати домінантними в кризових ситуаціях, коли свідомі стратегії часто виявляються неефективними.

Обґрунтовано, що в умовах стресу основне завдання Его – медіювати між первісними імпульсами Ід та моральними вимогами Суперего, що вимагає значних психічних ресурсів. Розглянуто механізми психічного захисту, такі як заперечення, раціоналізація, регресія та проєкція, які діють на несвідомому рівні. Ці механізми дозволяють особистості підтримувати психічний баланс, однак можуть спотворювати реальність та компрометувати адекватність рішень. Так, заперечення дозволяє ігнорувати болісні факти, раціоналізація виправдовує невдалі рішення, регресія веде до дитячої поведінки у відповідь на стрес, а проєкція перекладає власні негативні емоції на інших.

Зазначено про важливість усвідомлення та управління цими несвідомими процесами для оптимізації прийняття рішень. Зроблено висновок про критичну роль несвідомих процесів у формуванні імпульсивних реакцій, що можуть мати небезпечні наслідки, особливо у кризових умовах, коли традиційні механізми прийняття рішень виявляються недостатньо ефективними.

Сформовано висновок про необхідність подальших досліджень механізмів психічного захисту та їх впливу на поведінку, з метою розробки ефективніших стратегій психологічної підтримки та інтервенції. Окреслено потенціал застосування інсайт-орієнтованих та когнітивно-поведінкових стратегій для глибшого розуміння та керування несвідомими імпульсами, що підвищить здатність особистості адаптуватися до кризових ситуацій.

*Ключові слова:* несвідомі процеси, механізми захисту, кризові ситуації, психіка, імпульси, стрес.

**Постановка проблеми.** Сучасний світ характеризується постійними змінами та необхідністю швидкого адаптування до нових умов, що робить кризове управління ключовою компетенцією у багатьох професійних сферах, від психології та медицини до політики та бізнесу.

Психоаналітичний підхід надає унікальні інструменти для аналізу несвідомих процесів, розкриваючи ті аспекти людської психіки, які традиційні психологічні моделі часто ігнорують. Наприклад, дослідження впливу таких несвідомих факторів, як основні страхи, придушені бажання та конфлікти, може пролити світло на те, чому під час кризи деякі особи демонструють надзвичайну рішучість та креативність, тоді як інші стають нерішучими або схильними до ірраціональних рішень.

Відповідно до цього, існує необхідність у розширенні меж розуміння впливу несвідомого на процеси прийняття рішень у екстремальних ситуаціях, приділяючи особливу увагу тим компонентам психічного апарату, які активізуються в умовах стресу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сучасні дослідження акцентують на значущості несвідомих процесів у процесах прийняття рішень, особливо в кризових контекстах. Відомі концепції, такі як «інстинкт» та «інтуїція», підтверджують, що несвідомі фактори можуть істотно впливати на людську поведінку. Зокрема, Т. Вілсон у своїй праці [8] зазначає, що люди обладнані потужним, витонченим і адаптивним несвідомим, яке відіграє ключову роль у виживанні. Також, дослідження А. Дійкстергуса підкреслює, що краще приймати складні рішення з меншим аналізом, звертаючись до несвідомого [5]. Ці поняття набувають все більшого резонансу як у теоретичних так і в публічних дискусіях, підкріплюючись творами Дж. Гігеренцера та Дж. Лерера [7].

Аналізується внесок численних досліджень останніх двох десятиліть, що вивчають вплив несвідомого на прийняття рішень. Історично несвідоме завжди мало значення у психології, що стало ще більш актуальним з розвитком психоаналітичних теорій Фрейда. Значимість цього дослідження підкріплюється даними про критичну роль свідомого міркування в модуляції поведінки, водночас підкреслюючи, що несвідомі впливи, хоча й існують, зазвичай мають обмежений спектр дії [1].

**Мета статті** – аналіз впливу несвідомих процесів на прийняття рішень у кризових ситуаціях за допомогою психоаналітичного підходу

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Прийняття рішень в кризових ситуаціях є критичним фактором визначення наслідків для особистості та колективів. Цей процес часто є непередбачуваним та імпульсивним, що спонукає дослідників акцентувати увагу на психоаналітичному підході для глибшого розуміння ролі несвідомих процесів.

Згідно з фундаментальними положеннями психоаналітичної теорії, несвідоме відіграє ключову роль у формуванні людської психіки, що стає особливо помітним під час кризових ситуацій, коли традиційні свідомі стратегії прийняття рішень можуть виявитися неефективними.

3. Фрейд, засновник психоаналізу, визначав несвідоме як фундаментальну концепцію, яка лежить в основі розуміння людської психіки та поведінки. Він вважав, що несвідомі процеси формують основу для більшості людських дій та взаємодій, і це розуміння є критичним для аналізу психічних станів особистості [3, с. 14].

3. Фрейд розробив структурну модель психіки, що складається з трьох головних елементів: Ід, Его та Суперего, які взаємодіють між собою та з зовнішнім світом, формуючи поведінку особистості. Розглянемо їх детально:

– Ід (Id) – представляє первинні інстинктивні імпульси та потреби, такі як голод, секс, та агресія. Воно діє за принципом задоволення, шукаючи негайного задоволення потреб без врахування реальних обставин або соціальних норм. Ід є повністю несвідомим і не знає ні відстрочення, ні компромісу.

– Его (Ego) – виникає для того, щоб медіювати між необмеженими бажаннями Ід та вимогами реального світу. Воно використовує процеси вторинного мислення, які включають логіку та раціональне міркування, для того, щоб знаходити реалістичні шляхи задоволення імпульсів Ід, що враховують довгострокові наслідки та соціальну прийнятність. Его також виконує захисні функції, застосовуючи різноманітні механізми психологічного захисту, щоб зменшити внутрішні конфлікти.

– Суперего (Superego) – втілює моральні стандарти та ідеали, які особа асимілювала в результаті соціалізації з батьками та суспільством. Воно діє як совість, викликаючи почуття провини або сорому, коли особа діє або навіть розглядає дії, які суперечать моральним стандартам. Суперего може конфліктувати як з Ід, так і з Его, прагнучи до більш вищих, ніж реалістичних, стандартів поведінки [4].

Ід, Его та Суперего безперервно взаємодіють, створюючи динаміку психічних процесів, яка впливає на всі аспекти людської поведінки та прийняття рішень. З. Фрейд вважав, що розуміння цих взаємодій є ключем до аналізу психологічних проблем і розробки методів лікування психічних розладів, а також до глибшого розуміння того, як люди приймають рішення під впливом несвідомих сил, особливо в кризових та стресових ситуаціях.

Несвідомі процеси, які охоплюють репресовані бажання та імпульси, підкреслюють їхній потенціал суттєво впливати на рішення, які приймаються людьми під тиском надзвичайних обставин. Ці несвідомі елементи можуть активуватись без усвідомлення зі сторони особи, впливаючи на її поведінку на непомітному для неї самої рівні.

Цей процес несвідомого впливу стає ще більш значущим у моменти кризи, коли рутинні механізми взаємодії з реальністю перестають бути ефективними. У ситуаціях кризи, коли індивідуальні та колективні психічні ресурси зазнають надмірного навантаження, захисні механізми набувають особливого значення у процесі психологічної адаптації. Ці механізми, які служать для захисту психіки від внутрішніх конфліктів та тривожних станів, можуть впливати на перцепцію отриманої інформації, тим самим знижуючи рівень внутрішнього дискомфорту [2, с. 61].

До основних механізмів психічного захисту належить:

– заперечення – одним з найпростіших та найбільш первинних механізмів захисту. Особа, яка використовує заперечення, відмовляється визнавати реальність або важливість фактів, які викликають тривогу або біль. Наприклад, хтось може заперечувати серйозність своєї хвороби, незважаючи на діагноз;

– раціоналізація – включає створення логічно прийнятних пояснень для поведінки або думок, які насправді викликаються неприйнятними мотивами. Особа може вигадувати аргументи для виправдання своїх невдач або неприємних дій, зменшуючи таким чином внутрішній конфлікт і самокритику;

– регресія, де особа повертається до більш ранніх стадій розвитку, демонструючи поведінку, яка була типовою для молодшого віку, що може виявлятися в дитячій поведінці під час стресу або коли особа відчуває себе безпомічною або під загрозою;

– проєкція включає приписування власних небажаних або неприйнятних думок, почуттів або мотивів іншим людям. Наприклад, людина, яка відчуває гнів або ворожість, може звинувачувати інших у ворожих намірах до себе, замість того, щоб визнавати ці почуття як власні [3, с. 35].

Як відомо, механізми захисту діють на несвідомому рівні та сприяють психічному здоров'ю, допомагаючи індивіду зберігати самооцінку та продовжувати функціонувати в соціальному середовищі [6]. Однак, якщо вони використовуються надмірно або стають основним способом взаємодії з реальністю, вони можуть спотворювати сприйняття особистості та впливати на її відносини і здатність адекватно реагувати на зовнішні обставини.

У психоаналітичній теорії З. Фрейда несвідомі процеси відіграють ключову роль у формуванні людської поведінки, особливо у кризових або екстремальних ситуаціях. Ід, як фундаментальний компонент особистості, що представляє первісні інстинкти та бажання, може стати домінантним у виборі рішень під час стресу.

Ід, яке діє за принципом негайного задоволення, не враховує довгострокові наслідки або реалістичність ситуації. У момент кризи, коли структура Его ослаблена або перевантажена, Ід спонукає до швидких та часто імпульсивних рішень. Це в подальшому може призвести до таких реакцій, як панічна атака, агресивні дії або інші екстремальні форми поведінки, які в звичайних умовах були б контрольовані раціональнішим Его.

Ефективне прийняття рішень вимагає зміцнення ролі Его, що може бути досягнуто через тренінги розвитку стресостійкості. Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції сприяє тому, що Его може ефективніше медіювати між несвідомими імпульсами Ід та вимогами реального світу, дозволяючи особі приймати адаптивні рішення навіть під тиском кризових умов.

Розуміння механізмів, через які несвідоме впливає на прийняття рішень у кризових ситуаціях, є критично важливим для психологічної практики, особливо в сферах кризової інтервенції та психотерапії. Використання інсайт-орієнтованих та когнітивно-поведінкових стратегій допомагає особам краще розуміти та управляти своїми несвідомими мотивами та емоціями, підвищуючи їхню спроможність адаптуватися до кризових викликів.

Отже, для оптимізації прийняття рішень та зменшення ризику деструктивних рішень в умовах кризи, особистість повинна розвивати стресостійкість та емоційну регуляцію. Стресостійкість дозволяє емоційно керувати імпульсами Ід, незважаючи на зовнішній тиск або внутрішній емоційний хаос. Тренування емоційної регуляції, такі як медитація, когнітивно-поведінкова терапія або навчання навичкам впорядкування стресу, можуть зміцнювати Его, дозволяючи йому більш ефективно взаємодіяти з Ід та суперого для досягнення збалансованих та адаптивних рішень.

Психологічні стратегії та інтервенції, спрямовані на зміцнення Его, можуть включати спеціалізовані тренінги, що розвивають усвідомленість несвідомих мотивів та емоційних станів.

Застосування технік самосвідомості та рефлексії дозволяє особі підвищити усвідомлення власних несвідомих мотивів та емоцій, які можуть непомітно керувати її рішеннями.

З іншого боку, інсайт-орієнтована терапія є важливим інструментом для розвитку критичного мислення, яке є критично важливим у прийнятті зважених рішень у складних умовах. Така терапія забезпечує глибоке занурення в аналіз власних несвідомих процесів, що дозволяє особі розкривати та переосмислювати власні думки та почуття. Цей процес не тільки сприяє глибшому саморозумінню, але й допомагає виявляти та коригувати потенційні психологічні перешкоди для ефективного рішення, покращуючи тим самим адаптивність та гнучкість у кризових ситуаціях.

За допомогою цих стратегій, особи можуть розвивати стійкість до стресу, покращувати свої вміння керувати власними реакціями та емоціями, що в свою чергу веде до більш обдуманого та збалансованого прийняття рішень. Такий підхід має не лише терапевтичну цінність, але й практичну користь, адже дозволяє особі ефективно адаптуватися до змінних та часто викликаючих стрес умов сучасного життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження впливу несвідомих процесів на прийняття рішень у кризових умовах через психоаналітичний підхід підкреслює роль несвідомих структур, як-от Ід, Его та Суперого, у формуванні людських реакцій, часто ірраціональних або спонтанних, під час екстремального стресу. Репресовані бажання та імпульси та механізми психічного захисту, включаючи заперечення, проекцію, і регресію, відіграють критичну роль у підтриманні психічного балансу, але можуть водночас спотворювати реальність і компрометувати адекватність рішень.

Подальші дослідження мають зосередитися на детальному аналізі механізмів психічного захисту та їхнього впливу на поведінкові реакції, з метою розробки ефективніших стратегій психологічної підтримки та інтервенції.

### Список використаної літератури

1. Baumeister R. F., Masicampo E. J. & Vohs K. D. (2011) *Annual Review of Psychology*. 2011. № 62. P. 331–61. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.131126.
2. Brown M. Developmental Implications of Psychoanalytical Concepts: A Comprehensive Review. *Personality and Social Psychology Review*. 2018. Vol. 28(1). P. 56–78.
3. Freud S. The Ego and the Id. Vienna : Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 1923. 128 p.
4. Freud S. The Unconscious. London : Hogarth Press. 1915.
5. Dijksterhuis A., Bos M. W., Nordgren L. F. & van Baaren R. B. *Science*. 2006. Vol. 311 (5763). P. 1005–1007. doi: 10.1126/science.1121629.
6. Gaztambide D. J. A people's history of psychoanalysis: From Freud to liberation psychology. Lexington Books. 2021. URL: <https://www.amazon.com/dp/149856576X/> (Дата звернення: 11.09.2024)
7. Gigerenzer G. Gut feelings: The intelligence of the unconscious. Viking Press. 2007.
8. Wilson T. D. Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious Belknap Press. 2002.

## THE INFLUENCE OF UNCONSCIOUS PROCESSES ON DECISION-MAKING IN CRISIS SITUATIONS: A PSYCHOANALYTIC APPROACH

**Nataliya Chorna**

*Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical Academy,  
21/3, Panas Myrnyi St., Khmelnytskyi, Ukraine, 29027  
e-mail: Nataliia\_Chorna@ukr.net*

The article analyzes in detail the interaction of the Id, Ego and Superego according to the theory of S. Freud and their influence on the behavior of the individual in stressful conditions. Special attention is paid to the phenomenon of unconscious impulses, which can become dominant in crisis situations, when conscious strategies often turn out to be ineffective.

It is substantiated that in conditions of stress the main task of the Ego is to mediate between the primitive impulses of the Id and the moral demands of the Superego, which requires significant mental resources. The mechanisms of mental protection, such as denial, rationalization, regression and projection, which operate at the unconscious level, are considered. These mechanisms allow the individual to maintain mental balance, but they can distort reality and compromise the adequacy of decisions. Thus, denial allows one to ignore painful facts, rationalization justifies unsuccessful decisions, regression leads to childish behavior in response to stress, and projection transfers one's own negative emotions onto others.

The importance of awareness and management of these unconscious processes for optimizing decision-making is noted. The conclusion is made about the critical role of unconscious processes in the formation of impulsive reactions that can have dangerous consequences, especially in crisis conditions, when traditional decision-making mechanisms are not effective enough.

The conclusion is made about the need for further research into mental defense mechanisms and their impact on behavior, in order to develop more effective psychological support and intervention strategies. The potential for using insight-oriented and cognitive-behavioral strategies for a deeper understanding and management of unconscious impulses, which will increase the individual's ability to adapt to crisis situations, is outlined.

*Key words:* unconscious processes, defense mechanisms, crisis situations, psyche, impulses, stress.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.18>

## ПЕРИНАТАЛЬНА ВТРАТА: ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА СИБЛІНГІВ У СІМ'Ї

**Оксана Швець**

*Чорноморський національний університету імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003  
e-mail: pikalova.ok@gmail.com*

**Володимир Шевченко**

*Чорноморський національний університету імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003  
e-mail: sheva\_1965@ukr.net*

Стаття присвячена актуальній проблемі перинатальної втрати та її впливу на психологічний стан дітей-сиблінгів. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених паліативній та психологічній допомозі горю батьків, емоційний стан і переживання братів і сестер, які втратили брата або сестру під час вагітності чи пологів, залишаються недостатньо вивченими.

Метою дослідження було теоретичне та емпіричне вивчення особливостей переживання досвіду втрати брата або сестри під час перинатального періоду сиблінгами, а також ролі соціальної підтримки в процесі горювання, яка сприяє полегшенню процесу горювання.

У статті проведено аналіз наукової літератури та представлено результати емпіричного дослідження, в якому взяли участь 30 осіб, які пережили перинатальну втрату сиблінга. Було використано такі методики як «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів» (ISLES), «Опитувальник соціальної підтримки» (ISS) та авторське письмове анкетування.

За допомогою якісного та кількісного аналізу даних, отриманих за допомогою шкал ISLES та ISS, а також авторського анкетування, було встановлено, що сиблінги, які пережили перинатальну втрату, часто стикаються з комплексом негативних емоцій, включаючи смуток, тривогу, гнів, почуття провини та соціальну ізоляцію. Результати дослідження підтвердили гіпотезу дослідження про те, що рівень соціальної підтримки має значний вплив на процес адаптації до втрати. Індивіди з високим рівнем соціальної підтримки демонстрували кращі результати за шкалами «Зрозумілість світу» та «Рівновага», що свідчить про більш успішну інтеграцію досвіду втрати у свою життєву історію.

Одним з важливих висновків дослідження є те, що перинатальна втрата може призводити до розвитку посттравматичних розладів у сиблінгів, що проявляється у труднощах з концентрацією уваги, порушеннях сну, а також змінами у світогляді. Крім того, було виявлено, що відсутність відкритого обговорення теми втрати в сім'ї та соціальному оточенні ускладнює процес горювання та може призводити до тривалої психологічної травми.

На основі отриманих даних було зроблено висновок про необхідність надання психологічної підтримки не тільки батькам, але й дітям, які пережили перинатальну втрату. Важливо створювати умови для відкритого обговорення теми втрати в сім'ї та забезпечити дитині доступ до професійної допомоги.

*Ключові слова:* перинатальна втрата, сиблінги, психологічний стан, соціальна підтримка, горе.

Перинатальна втрата дитини є важким випробуванням для родини, проте дослідження в основному зосереджені на переживаннях батьків, тоді як емоції старших братів і сестер залишаються малодослідженими. Ця втрата викликає особливий вид горя, що

впливає на всіх членів сім'ї. Щороку у світі фіксується близько 2,7 мільйона перинатальних смертей, які можуть бути спричинені різними факторами. В Україні спостерігається недостатня культура обговорення таких втрат і підтримки сиблінгів, що призводить до їхньої самотності та негативно позначається на психічному здоров'ї. Незважаючи на наявність паліативної допомоги, питання психологічної підтримки для сиблінгів залишається недостатньо дослідженим.

**Метою** нашого дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення особливостей переживання досвіду втрати брата або сестри під час перинатального періоду сиблінгами. Ми вважаємо, що соціальна підтримка дитини, яка переживає горе через перинатальну втрату сиблінга, сприяє полегшенню процесу горювання.

Для розв'язання поставленої мети та забезпечення об'єктивності дослідження, використовувався метод теоретичного аналізу наукової літератури. Ретроспективне якісне дослідження горя братів та сестер через перинатальну втрату проводилося та вивчалось: А. Ю. Борнемісом, М. Б. Ердошем, Р. Явор, переживання братами й сестрами горя через перинатальну втрату сиблінга також вивчала група вчених Університету Вайомінгу – Д. Кемпсон та В. Мердок, група національних експертів Швеції досліджували проблеми досвіду перинатальної смерті братів та сестер у дитинстві – Л. Берг, Я. Саарела, І. Кавачі, А. Єрн. М. Ростіла. Також поодинокими є дослідження психологів Г. Брасуелл, Ш. Дженкінс, С. Кербер, А. Керстінг, Е-М. Фанк, К. Шафер-Астрот.

У вітчизняній науковій літературі проблема усвідомлення та переживання перинатальної втрати дітьми-сиблінгами не отримала достатньої уваги. Проте ми зверталися до досліджень О. Аврамчук, В. В. Баранової, Н. В. Даниленко, А. В. Копитко та Я. О. Овсяннікової, які висвітлюють аспекти переживання перинатальних втрат жінками та вивчають вплив травматичних подій на інших членів сім'ї, зокрема дітей.

**Аналіз наукової літератури** свідчить, що перинатальна втрата є травматичною подією, яка впливає на всіх членів сім'ї. Хоча більшість досліджень зосереджені на горі батьків, важливо враховувати, що діти-сиблінги також переживають значні психологічні труднощі. Як частина сім'ї, вони стикаються з нездійсненими очікуваннями, відчуттям втрати та змінами в сімейній динаміці. Проведені дослідження показують, що перинатальна втрата може призвести до розвитку у сиблінгів різних психологічних проблем, таких як емоційні розлади, соціальна ізоляція та поведінкові порушення [1].

Горе та емоційний стан батьків, а також зміни в динаміці сім'ї після перинатальної втрати можуть посилювати негативні наслідки для дитини, викликати додаткові психологічні труднощі. Емоційний стан батьків і зміни в сімейних стосунках можуть сприяти розвитку емоційних і поведінкових розладів у дитини. Вона може зазнавати вторинної травматизації, а причина смерті сиблінга (насильницька, нещасний випадок чи медичні причини) впливає на її адаптацію до втрати.

Сиблінги, які переживають перинатальну втрату, часто стикаються з різноманітними негативними емоціями, такими як смуток, тривога, гнів, страх і почуття провини. Нерозуміння особливостей втрати, через їхній вік може призводити до когнітивних спотворень і ускладнювати процес адаптації. Зміни в сімейній динаміці та відчуття соціальної ізоляції можуть посилювати почуття самотності та непотрібності.

Смерть сиблінга впливає на братів і сестер, викликаючи зміни в особистості, емоціях та ставленні до навчання. Це може проявлятися у ранньому дорослішанні, байдужості до навчання, конфліктах з однолітками та погіршенні успішності [1, с. 352–33]. У взаєминах з однолітками та родині можуть з'явитися нові зв'язки з людьми, які пережили схожі ситуації, або ж виникне бажання звязити коло спілкування. Зміни можуть вплинути на цілі

та життєві перспективи, зокрема на прагнення дізнатися більше про смерть, стати лікарем або мати багато дітей.

На сьогоднішній день не проведено жодного рандомізованого дослідження щодо необхідності професійної психологічної підтримки жінок та їхніх родин у випадках перинатальної втрати. Однак така втрата може стати серйозною травмою для всієї родини, впливаючи на психоемоційний розвиток дітей, які очікували на новонародженого, а також на братів і сестер, народжених після втрати. Це також може мати негативний вплив на інших дітей у сім'ї та їхніх друзів [2, с. 533].

Важливо, щоб батьки та близькі відкрито обговорювали з дітьми питання втрати, враховуючи їхній вік і здатність сприймати інформацію, а також надавали необхідну підтримку. В результаті вивчення теоретичних аспектів цієї теми ми визначили мету нашого емпіричного дослідження – вивчити особливості переживання перинатальної втрати сиблінгами та вплив підтримки після втрати на стосунки в сімейній системі. Для емпіричного дослідження ми обрали такі методики: «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів» (ISLES) та «Опитувальник соціальної підтримки» (ISS). Крім того, ми використали авторське письмове анкетування, яке було проведене для дослідження особливостей досвіду перинатальної втрати сиблінгами. Анкета містила 10 запитань, що дозволило нам детальніше вивчити досвід респондентів, їхні переживання, розуміння втрати, а також з'ясувати, чи отримували вони підтримку та допомогу.

Емпіричне дослідження проводилось завдяки використанню сервісу GoogleForms. Було створено посилання, яке поширювалось серед бажаючих осіб, які мають досвід перинатальної втрати сиблінга. Обсяг вибірки склав 30 осіб віком 26-56 років, з них 28 жінок та 2 чоловіків.

Результати опитування «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів» (ISLES) виявили, що 23% респондентів після перинатальної втрати брата або сестри почали сприймати світ як страшний і заплутаний, тоді як 53% не відчували таких змін. Крім того, 26,7% учасників опитування вважають, що їм було б легше розповідати про своє життя, якби не було цієї втрати. Це може свідчити про те, що втрата вплинула на їхній світогляд. Проте 16,7% респондентів зазначили, що їм важко інтегрувати переживання цієї втрати у своє сприйняття світу. В опитуванні були два запитання, які мали схожий зміст, але різні значення: «Я зрозумів значення цієї втрати» та «Ця втрата мені незрозуміла». Перше питання стосується розуміння причин втрати, тоді як друге – самої втрати. Результати показали, що більшість респондентів (49,9%) усвідомлюють, чому сталася втрата, але не можуть пояснити, чому це сталося (59%). Отже, більшості респондентів потрібно надати сенс своїй втраті.

Під час аналізу анкет було виявлено, що деякі респонденти (10%) після втрати почали сприймати життя як низку випадкових подій, що може бути пов'язано з тим, що така ж кількість респондентів (10%) була здивована самою втратою. Окрім того, 10% респондентів відчували труднощі з концентрацією уваги після втрати сиблінга, а 5,6% не знали, як діяти далі, що може свідчити про наявність симптомів ускладненого горя. Це вказує на те, що більшість респондентів змогли адаптуватися до втрати і знають, як продовжувати своє життя.

Дослідження, проведене за методикою «Опитувальник соціальної підтримки» (ISS), виявило, що більшість респондентів відчували високий рівень соціальної підтримки під час переживання горя. Зокрема, 67% учасників зазначили, що отримували значну допомогу. Проте 10% респондентів не отримали необхідної підтримки, що ускладнило їх процес переживання втрати. Важливими аспектами підтримки стали можливість відкрито висловлювати свої почуття та наявність людей, готових вислухати.



Аналіз показав, що респонденти з низьким рівнем соціальної підтримки стикалися з труднощами у вираженні своїх емоцій, а 48% з них не могли відкрито говорити про своє горе. Це свідчить про те, що відсутність визнання втрати з боку оточуючих ускладнює процес скорботи. Багато респондентів відзначили недостатню увагу з боку близьких, що призводило до ізоляції у їх переживаннях.

Статистичний аналіз методами математичної статистичної обробки отриманих результатів (Коефіцієнт Стюдента та метод кореляції Пірсона), виявив позитивну кореляцію між рівнем соціальної підтримки та розумінням сенсу втрати. Респонденти з високим рівнем підтримки мали кращі результати за шкалами «Зрозумілість світу» та «Рівновага». Це підкреслює важливість соціальної підтримки у процесі переживання горя, оскільки визнання втрати та готовність оточення вислухати можуть суттєво полегшити цей процес.

Проведений попередній аналіз наукової літератури та емпіричне дослідження таких аспектів впливу на переживання перинатальної втрати сиблінгом, як соціальна підтримка та інтеграція досвіду втрати, показали, що розуміння сенсу перинатальної втрати сиблінга пов'язане з такими факторами, як сприйняття світу, рівновага та соціальна підтримка. Діти, які мали вищий рівень соціальної підтримки, краще розуміють сенс втрати, сприймають світ як більш зрозумілий і краще інтегрують втрату в своє уявлення про світ. Авторське письмове анкетування дало можливість дізнатися деталі та особливості переживання респондентів та їхнє сприйняття втрати.

Дітям, які пережили перинатальну втрату брата чи сестри, важливо забезпечити належну психологічну та соціальну підтримку. Це допоможе їм краще впоратися з горем, оскільки така підтримка зменшує інтенсивність їхнього переживання втрати і відкриває можливості для посттравматичного зростання особистості.

У результаті роботи ми зробили висновки, що перинатальна втрата, що охоплює загибель плода або новонародженого, має значний вплив на кожного учасника сім'ї та сімейні стосунки. У стабільних сім'ях горе може об'єднувати, тоді як у дисфункціональних воно може призвести до погіршення відносин, посилюючи травматичний вплив на всіх членів родини. Це підкреслює важливість підтримки та розуміння в процесі переживання втрати.

Діти також переживають перинатальну втрату в лоні сім'ї, реагуючи на неї різними емоціями, такими як страх, гнів і печаль. Невизнане горе може мати негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я та стосунків з батьками. Перинатальна втрата брата чи сестри може мати тривалий вплив на емоційний стан дитини, що підкреслює необхідність уваги до їхніх переживань.

Наше дослідження показує, що соціальна підтримка та емоційна стабільність допомагають дітям краще справлятися з горем. Вчасна психологічна підтримка може зменшити інтенсивність горювання та сприяти посттравматичному зростанню. Таким чином, перинатальна втрата є серйозною психотравматичною подією, що вимагає уваги та підтримки для всіх членів родини, особливо для дітей.

### Список використаної літератури

1. Kempson D, Murdock V. Memory keepers: a narrative study on siblings never known. *Death Stud.* 2010 Sep; 34(8): 738–56. doi: 10.1080/07481181003765402. PMID: 24482848.
2. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 3. С. 33–37.
3. Agnes Y. Bornemisza, Rebeka Javor & Marta B. Erdos (2022) Sibling Grief over Perinatal Loss – A Retrospective Qualitative Study. *Journal of Loss and Trauma*, 27:6, 530–546. DOI: 10.1080/15325024.2021.2007650

**SOCIAL SUPPORT FOR SIBLINGS EXPERIENCING PERINATAL LOSS****Oksana Shvets***Petro Mohyla National University of Mykolaiv,  
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
e-mail: pikalova.ok@gmail.com***Volodymyr Shevchenko***Petro Mohyla National University of Mykolaiv  
10, 68 Desantnykiv St., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
e-mail: sheva\_1965@ukr.net*

This study delves into the pressing issue of perinatal loss and its profound impact on the psychological well-being of sibling children. Despite the substantial body of research dedicated to palliative care and psychological support for grieving parents, the emotional state and experiences of brothers and sisters who have lost a sibling during pregnancy or childbirth remain under-explored.

The primary objective of this research was to conduct a theoretical and empirical investigation into the unique characteristics of the grieving process experienced by siblings following perinatal loss, as well as to explore the role of social support in facilitating the grieving journey.

The study involved a comprehensive analysis of existing scientific literature and an empirical investigation involving 30 participants who had experienced perinatal loss of a sibling. Data was collected using the "Integration of Stress Experience Scale" (ISLES), the "Social Support Questionnaire" (ISS), and a custom-designed written questionnaire.

Through qualitative and quantitative analysis of the data obtained from the ISLES and ISS scales, as well as the custom questionnaire, it was determined that siblings who have experienced perinatal loss often grapple with a complex array of negative emotions, including sadness, anxiety, anger, guilt, and social isolation. The findings of the study supported the hypothesis that the level of social support has a significant impact on the adaptation process following loss. Individuals with high levels of social support demonstrated better outcomes on the "World Comprehension" and "Balance" scales, suggesting a more successful integration of the loss experience into their life narrative.

A significant finding of the study is that perinatal loss can lead to the development of post-traumatic disorders in siblings, manifesting in difficulties with concentration, sleep disturbances, and alterations in worldview. Furthermore, the study revealed that the absence of open discussions about loss within the family and social environment can complicate the grieving process and lead to prolonged psychological trauma.

Based on the findings, it is concluded that there is a pressing need to provide psychological support not only to parents but also to children who have experienced perinatal loss. Creating an environment that fosters open discussions about loss within families and ensuring that children have access to professional help is crucial.

*Key words:* siblings, perinatal loss, Social support, Grief.

УДК [159.92/.93:316.6/.7]:001"20"

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.19>

## ДОВІРА ТА НЕДОВІРА ЯК ФЕНОМЕНИ КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЇ В КОНТЕКСТАХ СУЧАСНИХ ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Денис Мельник

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
вул. Університетська, 1, 79000, м. Львів, Україна*

Феномен довіри актуалізувався на предметному полі соціогуманітарних наук майже синхронно з феноменом постправди. Це породило кризу довіри, загрозу скочування цивілізації на інволюційний вектор розвитку. Основною функцією довіри є соціетальна, вона є механізмом адаптації людини до складності та непередбачуваності соціуму. На відміну від довіри, недовіра базується на логіці підозри щодо намірів партнера, негативних емоціях, готовності припинити комунікацію і навіть випереджувальній агресії. Ми виходимо з принципового положення, що, довіра – це сутнісна сила людини, її базова метапотреба, вона належить до основних буттєвих цінностей. На відміну від довіри, недовіра має несубстанційний, інструментальний характер. Проте сьогодні, у зв'язку з ситуацією наростаючої кризи довіри, в науковому дискурсі змінюється саме тлумачення поняття довіри. Вона все більше інтерпретується як гібридний феномен, суперечливий синтез довіри і недовіри. За умов крайньої релятивності, плюралізації морально-етичних цінностей довіра та недовіра виступають не як полярні дихотомічні еталони, а як інтегральні складові єдиного континууму. Проте саме наявність апріорно заданих характеристик довіри як сутнісної сили людини дозволяє ставити питання про формування культури довіри. Морально-правовими засадами формування культури довіри виступають суспільні норми, ціннісно-нормативні регулятиви. Основним чинником суспільної довіри є синхронізація особистісних ціннісних орієнтацій громадян із цінностями, які культивуються і проводяться формальними державними інституціями. Загальною концептуальною тенденцією західних досліджень природи довіри є відхід від визначення довіри як морально-етичного ідеалу і утвердження компромісної тези про її гібридну природу. Акцентуються негативні наслідки саме високого рівня довіри, а також ефективність колективної діяльності на основі поміркованої довіри. Головною небезпекою завищеної довіри вважають гальванізацію різних форм обману, підступності, зловживання довірою. В світлі сказаного механічне перенесення іноземного досвіду культури довіри в соціокультурний простір України неможливе. Імплементування цього досвіду вимагає вдумливої адаптації до українського соціуму як транзитивного, перехідного суспільства. У пошуках оптимального балансу між довірою і недовірою варто спиратися на висновок, що оптимальний рівень довіри може бути створений за рахунок дотримання певного рівня інституціональної недовіри, а саме, належного контролю, відповідальності, а також організаційних санкцій. Для оцінки і корегування сучасних гуманітарних технологій у напрямку соціальної терапії психотравм та збоїв соціетальної психіки, пов'язаних з кризою довіри, необхідне застосування сучасної соціогуманітарної експертизи.

*Ключові слова:* довіра, недовіра, поміркована довіра, постправда, культура довіри, базові цінності, морально-етичний ідеал.

**Постановка проблеми.** Феномен довіри ввійшов в семантичне поле соціогуманітарних наук майже синхронно з феноменом постправди наприкінці 90-х років ХХ століття. Саме феномен постправди, вихід брехні, обману на інституційний рівень гальванізував наростаючий процес десинхронізації особистих цінностей громадян з цінностями, які транслуються, нав'язуються масам владними інституціями. Це неминуче породило кризу довіри, стало індикатором такої соціально-психологічної хвороби соціуму як соціальна аномія з її інфантильністю, ескапізмом, нарцисизмом. Наслідком стає скочування

цивілізації на інволюційний вектор розвитку, втрата таких якостей як здоровий глузд, критичне мислення, інстинкт самозбереження.

В цьому контексті найбільш агресивним пусковим механізмом кризи довіри постає дискредитація сповідуваної заходом ліберально демократичної ідеї. Ліберальна західна демократія в ім'я елементарного біовиживання фактично змирилась з наступом агресивного авторитаризму, з фактом зламу всього міжнародного світопорядку.

**Аналіз останніх актуальних досліджень та публікацій.** Проблема довіри в соціогуманітарному знанні здебільшого розглядається в етичному плані в кореляції з проблемами соціальних комунікацій, моральної відповідальності особи. Проте не менш важливою для розуміння сутності та соціальної значущості феноменів довіри та недовіри є психологічний контекст, що досліджує механізми брехні, обману, складні ментальні утворення, що дістали сучасне означення постправди. Серед фундаментальних робіт, які започаткували наукові дослідження феномену обману, довіри та недовіри, в першу чергу слід відмітити класичні праці П. Екмана, К. Мелітана, Ж. Дюпра, О. Ліпмана, В. Штерна та ін. Це, зазвичай, були емпіричні дослідження психологічних особливостей особистості брехуна та феномену брехні в міжособових стосунках. З теоретичного боку це був погляд на феномен обману як комунікативний процес, визначення його психологічної суті. Подальша еволюція проблематики довіри корегувалася у напрямі подолання девіантних форм комунікації, дослідження її м'яких неконфронтаційних форм, однозначного стверджувального мислення, діалогічної, фрактальної, інтуїтивної, трансформаційної логіки.

Проте ці інтенції наштовхуються на констатації прямо протилежної модальності. Так, роботи Р. Берна та Е. Вайтона привели дослідників до радикальних висновків щодо генетичної обумовленості брехливості і аж до теорії “цинічного гена”, висунутої англійським біоеволюціоністом Д. Дікензом [Див. 15, 766-775]. Еволюційні психологи та епістемологи (Ж. Піаже, К. Лоренц, Г. Фолмер, С. Тулмін, К. Попер) у поясненні походження і ролі таких духовних феноменів як довіра, совість, альтруїзм вдаються до редукціоністського підходу, роблячи акцент на випадковості, спонтанності процесу їхнього виникнення і розвитку, ігнорують трансцендентні телеологічні чинники духовних феноменів.

У той час як американський психотерапевт Ф. Г. Александер акцентує на неентропійному, альтруїстичному характері совісті та інших морально-етичних регулятивів, теоретичні підходи та практично-прикладні дослідження в межах неklasичної парадигми в розвідках зарубіжних і вітчизняних вчених: П. Екмана [6], Д. Аріалі [1], Р. Крамера [17], Р. Левіцкі [18, 19], Д. Мак-Алістера [18], Р. Байса [18], М. Стівенсона [19], Б. Бункера [19], А. Селігмана [24], Н. Лумана [20], О. Барішпольця [2], О. Кожемякіної [9], Н. Майорчака [11], О. Сінкевич [12], А. Чантурії [14], Т. Дехтерової [5] – переконують, що за умови онтологічної невизначеності, віртуалізації способу життя сучасної людини набирає лавиноподібного характеру продукування різного роду хижацьких маніпулятивних технологій управління свідомістю загалом і довірою зокрема. Це гостро проблематизує тему довіри та недовіри як провідних характеристик соціальної комунікації. Унаслідок комплексного, інтегрального характеру категорій довіри і недовіри їхнє вивчення виходить за межі соціальної психології, вступаючи в синкретичний взаємозв'язок з економічною наукою, правознавством, політологією, етикою, кроскультурною і трансперсональною психологією, еволюційною психологією філософією та іншими науковими галузями.

**Виклад основного матеріалу.** Довіра як психологічний феномен ґрунтується на повазі до партнера, заснований на доброзичливому характері взаємодії, емоційній відкритості, безумовній готовності до конструктивних дій стосовно партнера, вірі в його моральність. Завдяки таким функціям регуляції міжособистісних стосунків як соціетальна, інтегративна, інтерактивна, комунікативна, адаптаційна, прогноуюча, довіра є основним

чинником для більшості ділових, професійних, дипломатичних стосунків. В цьому контексті можна погодитися з О. Кожемякіною, що основною функцією довіри є соцієтальна, що уможлиблює інтеграцію людей з різними потребами, базуючись на механізмі ціннісної генералізації їх мотивів щодо довіри. Довіра є засобом розуміння та пристосування до соціального середовища, демонстрацією адаптації до складності та непередбачуваності соціуму [9, с. 198].

Визначаючи об'єкт, предмет, суб'єкт довіри, її основоположні функції, методи і основні напрями, необхідно виходити з аналізу основних моделей формування культури довіри, які склались у цивілізованих країнах з розвитком демократії, формуванням громадянського суспільства, з динамікою етноментальних типів орієнтації щодо вибору об'єкта і предмета довіри, співвідношенням її структурних компонентів.

Когнітивна компонента довіри ґрунтується на уявленні щодо образу партнера довірчих стосунків як надійного, передбачуваного щодо прогностичних очікувань. Її емоційна компонента базується на емоційних очікуваннях взаємодіючих сторін як партнерських, доброзичливих, емпатійних, на динаміці емоційної синергійності. Щодо поведінкової компоненти, то вона включає інтенцію на певні власні конструктивні дії стосовно партнера і дії превентивного характеру стосовно себе і наявних обставин.

На відміну від довіри, когнітивна складова недовіри базується на імовірнісній логіці, логіці підозри щодо можливих чи прихованих намірів партнера з усвідомленням очікуваних ризиків. З емоційного боку це умонастрої з перевагою почуття страху, перестороги, пов'язані з негативними емоціями. В поведінковому плані це готовність в будь-який момент припинити контакт з партнером, постійна готовність до превентивних дій і навіть випереджувальна агресія.

В аналізі місця довіри і недовіри як комунікативної дії в життєвітві людини (Ю. Габермас) ми виходимо з принципового положення, що, на відміну від довіри, недовіра, так само як обман, брехня та інші форми девіації, мають несубстанційний, інструментальний характер. В цьому контексті один із фундаторів гуманістичної психології А. Маслоу зараховує правду, довіру до основних бутєвих цінностей, які не можуть бути підмінєні, компенсовані іншими, визначаючи в структурі особистості її базові метапотреби.

Недовіра за своїми еволюційними функціями – це спосіб біовиживання в ситуації екстремально проблематичних обставин. Вона не є сутнісною силою людини. Необхідність в недовірі виникає в критичні періоди життєвого шляху людини. Про субстанційну природу довіри і чисто інструментальну роль недовіри свідчить ціннісне навантаження конструктивів, які відіграють роль її базових критеріїв. Стосовно довіри як основи комунікативної істини (Ю. Габермас) ми вважаємо, що до її конструктивів, окрім правдивості, чесності як морально-психологічної домінанти, слід віднести також толерантність, солідарність, надійність, передбачуваність, неформальність, взаємність.

В контексті обґрунтування довіри як базової метапотреби симптоматичною є психологічна методика “віри в людей” М. Розенберга, який виходить з положення про родовий характер довіри до людей, людського співтовариства. Гальваїнзаторами “віри в людей”, за М. Розенбергом, є уявлення особистості про те, що людина за своєю апіорно закладеною природою націлена саме на співробітництво, а це дає підставу загалом ставитися з довірою до більшості людей [23]. Носіями націленості на віру в людей переважно є представники психокультурного типу «рефлексуючих, поміркованих, розумних людей», до яких К. Попер радив ставитися з турботою та піклуванням.

Оскільки довіра виступає важливим елементом самовизначення особистості, то природно, що вона пов'язана з ціннісно-смысловими структурами, системою базових зв'язків особистості, зокрема з її ставленням до інших людей. Категорія цінностей

є основоположною в соціальній психології, оскільки вона базується на певних апріорно заданих сенсах, які в процесі соціалізації засвоюються та інтерпретуються, визначаючи процес пізнання і осягнення соціальної реальності. Як домінянти соціалізації особистості цінності, поряд з потребами, мотивами складають рушійні сили довіри до світу як особливого світоставлення.

Про природний, сутнісний характер довіри як цінності і пов'язаних з нею понять альтруїзм, емпатія, толерантність свідчать сучасні нейробіологічні дослідження. Зокрема, нейробіологи відкрили специфічні «дзеркальні нейрони» (1996), названі дослідниками нейронами емпатії. Саме ці нейрони відповідальні за забезпечення генетичної націленості емпатійних реакцій серед ссавців. Відкриття дзеркальних нейронів є насправді настільки революційним для психології та гуманітаристики, наскільки революційним було відкриття ДНК для біології загалом. Як зазначає А. Карась, «Найдивовижнішим було те, що дзеркальні нейрони дозволяють нам схоплювати розум інших не через концептуальні розмірковування, а через пряму симуляцію, через чуття, а не через мислення» [8, с. 88].

Що стосується феномену недовіри в його дихотомічності відносно довіри, окрім таких девіацій як недоброзичливість, аморальність, відчуження, ворожість, підозрілість, непередбачуваність домінуючим його гальванізатором виступає саме брехня, обман, нечесність.

Виходячи з духовної ситуації сучасного світу з наростаючою кризою довіри, в науковому середовищі змінюється саме тлумачення поняття довіри. Вона все більше інтерпретується як гібридний феномен, суперечливий синтез довіри і недовіри. В цьому контексті ряд дослідників все більше тяжіють до позиції, що довіра і недовіра вже більше не виступають як взаємовиключні феномени, вони можуть існувати синхронно, одночасно у ставленні до одного і того ж об'єкту.

В контексті кризових процесів у сучасному світі американський дослідник А. Селігман прогнозує «згасання довіри» в постмодерну епоху, де зростає невизначеність, хаотичність і де наявні й потенційні ризики перевищують допустимий рівень хаотизації, загрожуючи цивілізаційною катастрофою. Він ставить питання «чи не відбувається за таких умов повернення до середньовіччя, до станових групових ідентичностей, трансформація їх у традицію, яка за своєю ксенофобною суттю є ворожа довірі» [24, с. 119-200].

За умов глобалізації, наростання міжетнічних конфліктів, цифровізації, пов'язаної з інформаційно-комунікативною революцією, апологією постправди, постреальності, формується особливий тип довіри-недовіри, який все більше набуває гібридного характеру. Психологічно взаємодія суб'єктів за цих обставин відбувається в умовах високої невизначеності, стану постійного ризику бути ошуканими, введеними в оману, дезінформованими через відсутність обмежувальних моральних імперативів і громадського контролю. За таких умов функціонування комунікативної етики стає все більш проблематичним. Скоріше можна говорити про певну міру міжособистісної кооперації, «мирного співіснування», яке може бути досягнуте на основі балансу оптимальних рівнів довіри і недовіри. Категорія довіри в цьому методологічному ключі має інтерпретуватися з врахуванням усвідомлення суб'єктом власної вразливості, невизначеності намірів і дій людей та інституцій, від яких він залежить.

Критична ситуація з падінням рівня довіри в усіх сферах життєдіяльності людини спонукає до необхідності не тільки аналізу природи і соціодинаміки довіри, але й актуалізацію досліджень, які б займалися психологічними проблемами формування культури довіри, особливо в сферах життєдіяльності із низьким рівнем довіри. Це стосується сфери політики, реклами, медичних послуг, інтернет-технологій, управління, діяльності державних органів, коли втрата довіри є екзистенційно небезпечною.

За С. Робінсоном, Д. Девісом, Н. Луманом, Л. Хосмер, довіра може розглядатись як психосоціальний механізм, спрямований на скорочення невпевності й ризику в сучасному складному, непередбаченому світі [20, 22]. Вони визначають довіру як оптимістичне очікування людини чи конкретної спільноти від компромісної взаємодії, яке призводить до взаємно вигідної домовленості. Однак, не заперечуючи відповідності такого підходу духовній ситуації в світі з його прагматизмом і меркантильністю, слід наголосити, що в такому тлумаченні довіри робиться неправомірний акцент на її чисто інструментальні функції. За межами розгляду залишається мотиваційні, емоційні інтенції довіри і, що особливо важливо, її ціннісно-сміслові виміри, на чому акцентують увагу Р. Крамер [17, с. 38], Д. Девіс, Р. Левіцкі [18]). Позбавлена глибинних, апріорно заданих ціннісно-сміслових вимірів довіра випадає з системи ціннісно-сміслових феноменів, в якій вона відігравала роль морально-етичного ідеалу, наскрізного самоцінного духовного орієнтиру.

Унаслідок амбівалентності людської природи, все зростаючої невизначеності, хаотичності, плінності людського буття довіра як «органічна солідарність» (за Дюркгеймом) не завжди досяжна і не завжди раціональна. Адже за умов суперечливості, конфліктності цінностей, цілей та інтересів вона пов'язана з тими чи іншими екзистенційними ризиками.

На гібридний характер категорії довіри в життєсвіті сучасної людини вказують автори роботи «Етика проти вигоди» Н. Личка, М. Саске, Р. Брандт-Вайтер. Здійснюючи порівняльний аналіз типології морального вибору з аналізом причиново-наслідкових зв'язків, автори приходять до висновку, що морально-етична рефлексія в умовах сучасного нестабільного, непередбачуваного світу має гібридний, абівалентний характер, далекий від наслідування апріорного чи генетично заданого ідеалу [7, с. 83-84].

У сучасному прагматико-активістському світі змінилася сама природа довіри. Відношення довіри все більше стає функціонально прагматичним, заснованим не на беззастережній вірі, а на раціонально виважених паритетно вигідних розрахунках, на не завжди персоналізованих, частіше абстрактно знеособлених інституціалізованих стосунках. За умов крайньої релятивності, плюралізації морально-етичних цінностей життєві орієнтації в своєму аксіологічному вимірі, на жаль, все більше носять гібридний характер, виступаючи не як полярні дихотомічні еталони, а як інтегральні складові єдиного континууму.

Показовим свідченням ускладнення проблеми довіри у сучасному світі стала екзистенційна ситуація України: наша орієнтація на безумовну довіру до геополітичного оточення, на органічну солідарність із зовнішніми геополітичними акторами упродовж всього періоду незалежності дорого коштувала нашому народові. Тому, щоб знову не опинитися у полоні романтизму, деструктивної толерантності, довірливості, український соціум має корегувати свої родові етноментальні інтенції заради виживання нації і держави як такої.

Проте такий підхід не слід сприймати як заклик відмовитися від довіри як одного з базових механізмів соціальної інтеграції. На противагу інструменталізації феномену довіри, ми виходимо з основоположної позиції, що, на відміну від недовіри, довіра – це сутнісна сила людини, яка, всупереч її чисто прагматичній інтерпретації, має апріорно телеологічний духовний смисл. Вона виступає як «органічна солідарність» (Е. Дюркгейм), спонтанна соціальна потреба, що відповідає загальній концепції людини. В цьому ідейному ракурсі наш сучасник А. Селігман визначає довіру як первородну форму, «як довіру безумовну, яка виключає орієнтацію на якісь прагматичні засоби, дії, домовленості. Ареною такого напередзаданого виду довіри є не ринок, не місце розваг, не біржа і жоден інший публічний простір, а приватна сфера дружніх, любовних стосунків» [24, с. 140].

Саме наявність апріорно заданих характеристик довіри як сутнісної сили людини дозволяє ставити питання про культуру довіри, про формування такої культури.

В її основу має бути покладене життя і діяння згідно з совістю, яка є єдиним надійним регулятором структури людських взаємодій, що свідомо плануються і регулюються виходячи з морально-етичного ідеалу. Таким чином, першоосновою довіри, її апріорно заданою формою є безумовне емоційно-емпатійне ставлення, відкритість суб'єкта світові і життєсвітові партнера.

Морально-правовими засадами формування культури довіри виступають суспільні норми, ціннісно-нормативні регулятиви, які визначають соціально доцільну, загальноприйнятну легітимізовану поведінку. Її етичні межі – це ті «червоні лінії», ігнорування яких загрожує порушникові осудом, остракізмом чи обмеженням довіри. Саме ціннісно-нормативний базис забезпечує дотримання довіри в просторі визначених правами і нормами взаємних зобов'язань взаємності (П. Штопка). З часом патерни належної поведінки стереотипізуються, складаючи основу формування культурної орієнтації, націленої на прийняття чесності, порядності як поведінкової домінанти. П. Штопка характеризує їх як переважаючі соціальні взаємини, що, кодифікуючись в певні правила, втілюють у собі досвід довіри цілих поколінь, стають невід'ємною рисою національного менталітету, перетворюючись в систему правил, норм і цінностей, що регулюють вплив довіри та виконання очікувань, а також взаємність довіри [25, с. 244].

Основним чинником суспільної довіри, умовою формування оптимальної моделі культури довіри є ступінь синхронізації особистісних ціннісних орієнтацій громадян із цінностями, які культивуються і проводяться формальними державними інституціями. Що вищий ступінь синхронізації системи цінностей держави і особистості, то вищий рівень довіри, то більша орієнтація на інституціональні регулятиви довіри. Звичайно ми далекі від ідеалізації рівня довіри в країнах заходу, але саме в країнах Європи накопичений конструктивний досвід формування культури довіри, управління довірою, особливо у сфері державних і недержавних організацій. Природно, що цей досвід вимагає вдумливої адаптації до українських реалій. Проте фактична відсутність або декларативність вітчизняних публікацій, присвячених управлінню довірою, спонукає до адаптації західних досліджень із національними розвідками у цій сфері. Налагодження таких досліджень тим більш необхідне, що ефективність гуманітарних досліджень формується в умовах конкуренції, в тому числі і міжнародної. Вона має перспективу пошуку гнучких альтернатив різних рішень, коли виходить на міжнародний рівень.

Кожна етноспільнота формує свою самобутню культуру довіри, яка втілює в собі етноментальні, економічні, соціокультурні, соціально-політичні і екзистенційно-ситуативні виміри системи суспільних норм довіри.

На жаль, очікування щодо встановлення єдиної транскультури довіри та вічного миру, про які мріяв І. Кант, не справилися. За цих умов різні етнокультури можуть суттєво відрізнитися за ступенем внутрішньої етнічної і міжетнічної довіри критеріями її формування, симетрією чи асиметрією її складових, історичними традиціями їх дотримання. Щодо класифікації національних культур довіри, то не втратила свого значення, але вимагає уточнення відповідно до нашого часу класифікація, пропонує Ф. Фукуямою. За Ф. Фукуямою, першу групу країн з високим рівнем довіри складають США, Японія, Німеччина як країни з високим рівнем довіри, другу групу – з середнім рівнем довіри – складають Китай, Італія Франція, третю групу з найнижчим рівнем довіри становлять постсоціалістичні країни [16].

Загальною концептуальною тенденцією західних досліджень природи довіри є відхід від визначення довіри як морально-етичного ідеалу і утвердження компромісної тези про її гібридний характер як суперечливої єдності довіри і недовіри. В світлі сучасних реалій становлення незалежної української держави, яка зіткнулась із трагічними



геополітичними викликами, історично сформована українська толерантність як національна домінуюча риса аналогічно вимагає більш виваженого ставлення і визначення раціональних меж довіри. В цьому контексті на заході з'являється все більше робіт, присвячених позитивному впливові поміркованої контрольованої недовіри і оптимізації завищених рівнів довіри (М. Леві, Р. Крамер, К. Кун, Д. Мак-Алістер) [17; 18; 19].

В останні роки на заході з'явився цілий ряд робіт, в яких аналізуються негативні наслідки саме високого рівня довіри, а також ефективність колективної діяльності на основі поміркованої довіри. Зокрема Р. Левіцкі, розглядаючи співвідношення понять довіри і недовіри, виступає з критикою їх кваліфікації як єдиного дихотомічного конструкту за принципом довіра-інвестиція, недовіра-девіація. Згідно Р. Левіцкі та іншими авторами, бінарна опозиція «довіра-недовіра» є відносно самостійним утворенням, а наслідки її застосування в різних сферах взаємин є далеко неоднозначними і непередбачуваними [18; 19].

Головною небезпекою завищеної довіри дослідники вважають загрозу гальванізації різних форм обману, зокрема у вигляді підступності, зловживання, використання довіри у прагматичних цілях. Важливим аспектом зловживання довірою є залежність мас від дій владних структур в умовах відсутності належної гуманітарної експертизи. Наслідком стає стан безпорадності населення, його страх перед правовою беззахисністю. Висновки, які роблять автори вказаних праць – це потреба оптимального балансу між довірою і недовірою у виникненні екзистенційних колізій. Важливо, що у країнах з високим рівнем довіри, зокрема в розвинутих країнах ЄС, які характеризуються синхронізованістю особистих цінностей громадян з цінностями, які реалізують формальні інституції, потреба зовнішньої гуманітарної експертизи є набагато меншою ніж у постсоціалістичних країнах, які потребують певного часу на інституційний розвиток, якого демократичні країни змогли досягнути раніше. Як показано в дослідженнях Т. Тайлера, в розвинутих демократіях культура довіри в організаціях ґрунтується на основі визнання статусу працівників. Це визнання демонструє, що носії влади реально сприймає і оцінює членів організації, що його управлінська діяльність ґрунтується на впевненості у доброчесності працівників. Такий керівник оцінює підлеглих як носіїв добрих намірів і чесних особистостей, культивує в них взаємоповагу і демократичність стосунків [26, с. 832-833].

В світлі сказаного механічне перенесення іноземного досвіду культури довіри в соціокультурний простір України неможливе. Імплементування цього досвіду вимагає вдумливої адаптації до українського соціуму як транзитивного, перехідного суспільства. Необхідний максимум зусиль для подолання недовіри до влади, її відчуження щодо громадян загалом і вітчизняних інтелектуалів зокрема. Як резонно акцентують Є. Бистрицький, С. Зимовець та С. Пролеєв, один із головних симптомів такої відчуженості полягає у тому, що українські інтелектуали відтиснуті на марґінес суспільного життя силами урядовців, причому не тільки з міністерства фінансів, але й із кола «реформаторів освіти». Престиж сумлінної компетентної інтелектуальної праці старанно опускають до нуля [3, с. 352].

На базі станової структури, яка склалася в Україні, формується так звана «кланова довіра і недовіра», «довіра тільки до своїх» і недовіра до «чужорідних». Її специфічними функціями є консервація і відтворення власної внутрішньої структури, своїх штучно створених внутрішніх інституцій (охорони, юридично-правового захисту, сфери обслуговування), демонстрація «червоних ліній» для чужих. Цим утверджується штучна корпоративна ідентичність, яка підтримується спеціальною законодавчою базою для власного самозбереження. Як слушно зазначає Є. Головаха: «Утворення станів, що розрізняються за рівнем інтелекту, призводить до того, що фактично в суспільстві зникає сама основа демократії, рівність можливостей... Найвищі шари чиновників, бізнесменів створюють замкнуте середовище, в якому поширюються владні функції, привілеї, капітали, прорватися в цей

шар з іншого дедалі важче, чиновницько-бізнесовий стан уже має свої закони і свою мораль, істотно відмінні від тих, за якими живуть інші соціальні шари» [4, с. 9].

Починаючи із 1990-х років вітчизняна соціогуманітарна думка почала опановувати міжнародний досвід, намагаючись налагодити публічні форми зв'язків громадянського суспільства із владою. Суб'єктами такої спорадичної гуманітарної експертизи були в основному бізнесова державно-відомча експертиза, науково-дослідні інститути.

Методологію цих зусиль, на нашу думку, може бути саме концепція довіри як гібридного утворення. У пошуках оптимального балансу між довірою і недовірою варто спиратися на висновок, що оптимальний рівень довіри бажаного для організації, може бути створений за рахунок дотримання певного рівня інституціональної недовіри, а саме, належного контролю, відповідальності, а також організаційних санкцій. Р. Левіцкі, Д. Мак-Алістер, Р. Біес в статті «Довіра і недовіра: нові взаємовідносини і реалії» пропонують концептуальні рекомендації стосовно управління і формування довіри у різних організаціях. На їхню думку, коригуючи недовіру, необхідно інституціоналізувати її в напрямі продуманих організаційних форм і санкцій. Тобто збільшення довіри в організаціях уможливлується за рахунок програмованого інституціоналізованої недовіри [18, с. 438–459].

**Висновки.** Для оцінки і корегування сучасних гуманітарних технологій у напрямку подолання абвівалентності людини, забезпечення соціальної психотерапії викликаних кризою довіри травм та збоїв соціальної психіки, на нашу думку, необхідне застосування сучасної соціогуманітарної експертизи. Це міждисциплінарне системне утворення, яке включає в себе розмаїття методологій експертних оцінок проявів феномену постправди. Її першорядним завданням є встановити об'єктивний стан речей, спростувати його тенденційні інтерпретації, тлумачення. Соціогуманітарна експертиза – це не консультант у тій чи іншій галузі, не агресивна маніпулятивна політехнологія (в бізнесі, рекламі, політиці, юриспруденції). Це пошукова, цінніснокорегуюча наукова діяльність, об'єктом якої є не просто адекватна оцінка морально-етичної позиції в конкретній соціокультурній ситуації, але й діяльність, спрямована на духовне піднесення суспільства і окремих спільнот, формування нової психокультури, заснованої на однозначному, аналогічному мисленні, ідеалом якого є тотожність істини і правди.

#### Список використаної літератури

1. Аріалі Д. Чесно про (не)чесність / Пер. з англ. Д. Завалій. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 288 с.
2. Баришполець О.Т. Брехня в інформаційному просторі таміжособовій комунікації : монографія / О.Т. Баришполець ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 648 с. <http://journalib.univ.kiev.ua/mono/maketBarishpolets.pdf>
3. Бистрицький Є., Зимовець С. Пролеев. Комунікація і культура в глобальному світі. Київ : Дух і Літера, 2020. 418 с.
4. Головаха Є. Феномен аморальної більшості // Газета «День». № 23. 7.02.2023.
5. Дехтерова Т. Психологічний феномен брехні // Правничий вісник університету КРОК. Вип.4. Київ, 2009. С. 178-187.
6. Екман П. Теорія брехні. Пер. з англ. Гордієнка. Київ: КМ-Букс, 2018. 320 с.
7. Личко Н., Саске М., Р. Брандтвайтер. Етика проти вигоди. Рішення менеджерів в ситуації морального вибору. Харків, 2006 (рос. мов.)
8. Карась А. Громадянське чуття – чинник порозуміння і розвитку // Діалог порозуміння для європейської та світової спільнот : колективна монографія / за ред. проф. А. Карася. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. С. 21-41.
9. Кожемякіна О. Стратегія довіри в глобальному вимірі з фінансовою цивілізацією // Збірник наукових статей за ред. З. Скринник. Київ : УБС НБУ, 2015. С. 190–197.

10. Ліпман О., Адам Л. Обман у праві. Харків : Юрид. вид-во НКЮ УССР, 1929. С. 6–20. (рос. мов.)
11. Майорчак Н.М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті : монографія. Львів: ЛДУВС, 2018. 190 с.
12. Сінкевич О. Політкоректність, філософський дискурс та соціокультурна реальність // Наука і цінності людського буття / [ Альчук М.П., Бойченко М.І., Вишинський С.Д. та ін. ] ; за заг. ред. д-ра філос.наук, проф. В. П. Мельника. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2013. С. 299–307.
13. Уїлберт К. Коротка історія усього. Київ : Terra Incognita, 2020. 400 с.
14. Чантурія А. Постправа та масова свідомість / Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Соціологічні науки, 2018. № 91 (323). Грудень. Старобільськ : Вид-во ДЗ «КНУ імені Тараса Шевченка», 2018. С. 4-14 <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3786/Postpravda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Handel M. Intelligence and deception / Military deception and strategic surprises. Gooch J., Perlmutter A. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203043394-6/intelligence-deception-michael-handel>
16. Fukuyama F. (1995). Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity. NY: Free Press, 457 p.
17. Kramer R.M. (1999). Trust and Distrust in Organizations: Emerging Perspectives, Enduring Questions // Annual Reviews Psychology. Vol. 50. P. 569–598.
18. Lewicki R.J., McCallister D.J., Bies R.J. (1998). Trust and distrust: New relationships and realities // Academy of Management Review. July, V. 23 Is. 3. P. 438–459.
19. Lewicki R.J., Stevenson M., Bunker B.B. (1997). The three components of interpersonal trust: instrument development and differences across relationships. The Ohio State University: WPS. Feb.
20. Luhmann N. (1979). Trust and power. Chichester England: Wiley,
21. Palmer, J.A., Palmer, L.K., (2002). Evolutionary Psychology: The Ultimate Origins of Human Behavior. Allyn & Bacon, Boston, Robinson, S. L. (1996). Trust and breach of the psychological contract. Administrative Science Quarterly, 41(4), 574–599.
22. Robinson, S. L. (1996). Trust and breach of the psychological contract. Administrative Science Quarterly, 41(4), 574–599.
23. Rosenberg M. Occupations and values. Glencoe, IL: Free Press. 1957.
24. Seligman A.B. The Problem of Trust. Princeton, NJ: Princeton Univ. Press, 1997. 231 p
25. Sztompka P. (1998). Trust, distrust and two paradoxes of democracy // The European Journal of Social Theory. Vol. 1. Is. 1. P. 412.
26. Tyler T.R. (1994). Psychological models of the justice motive // J. Pers. Soc. Psychol.. V. 57. P. 830–838.

## TRUST AND DISTRUST AS PHENOMENA OF COMMUNICATIVE ACTION IN THE CONTEXT OF MODERN HUMANITARIAN TECHNOLOGIES

**Denys Melnyk**

*Ivan Franko National University of Lviv  
Universytetska str., 1, 79000, Lviv, Ukraine*

The phenomenon of trust became actualized in the subject field of socio-humanitarian sciences almost synchronously with the phenomenon of post-truth. This gave rise to a crisis of trust, a threat of sliding civilization to an unevolutionary vector of development. The main function of trust is societal one; it is a mechanism for a person to adapt to the complexity and unpredictability of society. Unlike trust, distrust is based on the logic of suspicion of a partner's intentions, negative emotions, readiness to stop commu-

nication and even preemptive aggression. Our approach is based on the principle that trust is an essential human strength, human's basic meta-need, it belongs to the basic values. Unlike the trust, distrust has a non-substantial, instrumental nature. However, today, due to the situation of rising crisis of trust, the very interpretation of the concept of trust is changing in scientific discourse. It is increasingly interpreted as a hybrid phenomenon, a contradictory synthesis of trust and distrust. Under conditions of extreme relativity, pluralization of moral and ethical values, trust and distrust act not as polar dichotomous standards, but as integral components of a single continuum. However, it is the presence of a priori given characteristics of trust as an essential human strength that allows us to raise the question of the formation of a culture of trust. The moral and legal foundations of the formation of a culture of trust are social norms, value-normative regulations. The main factor of public trust is the synchronization of personal value orientations of citizens with values that are cultivated and implemented by formal state institutions. The general conceptual trend of Western research on the nature of trust is a drift from the definition of trust as a moral and ethical ideal to the affirmation of a compromise thesis about its hybrid nature. The negative consequences of a high level of trust are emphasized, as well as the effectiveness of collective activity based on restrained trust. The main danger of over-confidence is considered as the galvanization of various forms of deception, deceit, and abuse of trust. Considering the above, the mechanical transfer of foreign experience of the culture of trust to the socio-cultural space of Ukraine is impossible. The implementation of this experience requires thoughtful adaptation to Ukrainian society as a transitional society. In the search for the optimal balance between trust and distrust, it is worth relying on the conclusion that the optimal level of trust can be created by maintaining a certain level of institutional distrust, namely, proper control, responsibility, and organizational sanctions. To assess and adjust modern humanitarian technologies in the direction of social therapy of psych traumas and failures of the societal psyche associated with a crisis of trust, it is necessary to use modern socio-humanitarian expertise.

*Key words:* trust, distrust, restrained trust, post-truth, culture of trust, basic values, ethical ideal.

## ЗМІСТ

|  |     |
|--|-----|
| <i>Марія Августюк</i> . Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку .....   | 3   |
| <i>Вікторія Гавришко, Наталія Гребінь</i> . Схильність до певних стилів гумору студентської молоді з різними індивідуально-типологічними особливостями.....  | 10  |
| <i>Ірина Грузинська, Христина Воробей</i> . Психолого-педагогічні умови ефективності дистанційного навчання в умовах воєнного часу.....  | 21  |
| <i>Наталія Гуртовенко</i> . Теоретичні засади диференціації поведінки підлітків із девіантним стереотипом поведінки.....   | 30  |
| <i>Дар'я Данілова, Анастасія Яцун</i> . Копінг-стратегії зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з різним рівнем соціальної фрустрованості.....   | 37  |
| <i>Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк, Назар Демчишак</i> . Психологія бізнесу та управління в умовах війни: виклики та перспективи.....  | 45  |
| <i>Ірина Зошій</i> . Вплив стресогенних факторів на професійну діяльність юристів в умовах воєнного стану.....   | 57  |
| <i>Роксолана Карпінська, Валентин Беляк</i> . Симптоми і наслідки посттравматичного синдрому у колишніх військовослужбовців .....  | 63  |
| <i>Максим Карповець</i> . Емоційний складник перформативної діяльності студентів вищої школи.....  | 70  |
| <i>Лідія Лукович</i> . Лідерські якості в контексті розвитку управлінських здібностей жінки-керівника .....  | 76  |
| <i>Олег Мазяр, Анна Марчук</i> . Динаміка логіко-сміслових зв'язків у юнацькому віці.....  | 83  |
| <i>Ольга Мальцева, Зоряна Підкамінецька</i> . Використання цифрових технологій для профілактики емоційного вигорання соціальних працівників.....   | 90  |
| <i>Ірина Медведєва, Ірина Кучманіч</i> . Взаємозв'язок особистісних кордонів жінки з фактом виникнення у неї психологічного безпліддя.....   | 100 |
| <i>Надія Нагорна</i> . Особливості впровадження партисипативної моделі розвитку соціального підприємництва як детермінанти реінтеграції ветеранів та членів їх сімей: освітня та соціально-психологічна перспективи..... | 106 |
| <i>Наталія Назарук</i> . Психологічні координати дослідження життєстійкості.....   | 113 |
| <i>Ірина Ушакова, Наталія Світлична, Тетяна Селюкова</i> . Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час.....   | 120 |
| <i>Наталія Чорна</i> . Вплив несвідомих процесів на прийняття рішень в кризових ситуаціях: психоаналітичний підхід.....  | 129 |
| <i>Оксана Швець, Володимир Шевченко</i> . Перинатальна втрата: вплив соціальної підтримки на сиблінгів у сім'ї.....  | 134 |
| <i>Денис Мельник</i> . Довіра та недовіра як феномени комунікативної дії в контекстах сучасних гуманітарних технологій.....  | 139 |

---

**CONTENTS**

|  |     |
|--|-----|
| <i>Mariia Avhustiuk</i> . Rumination and worry in the context of PTSD: some essential aspects of the relationship.....   | 3   |
| <i>Viktoriia Havryshko, Nataliia Hrebin</i> . The tendency of university students with different individual-typological profiles to exhibit specific humour styles.....  | 10  |
| <i>Iryna Hruzynska, Khrystyna Vorobey</i> . Psychological and pedagogical conditions of effectiveness of distance education in wartime conditions.....   | 21  |
| <i>Nataliia Hurtovenko</i> . Theoretical foundations for differentiating the behaviour of adolescents with deviant behavioural patterns.....   | 30  |
| <i>Daria Danilova, Anastasiia Yatsun</i> . Coping strategies for reducing anxiety in young people experiencing varying levels of social frustration.....   | 37  |
| <i>Nataliia Zhyhaylo, Mykhailo Tsymbaliuk, Nazar Demchyshak</i> . Business psychology and management in the conditions of war: challenges and prospects.....   | 45  |
| <i>Iryna Zoshii</i> . The influence of stressful factors on the professional activities of lawyers under the conditions of the martial state.....  | 57  |
| <i>Roksolana Karpinska, Valentyn Beliak</i> . Psycho-correctional techniques for soldiers affected by war.....   | 63  |
| <i>Maksym Karpovets</i> . Emotional component of performative activity of higher education students.....   | 70  |
| <i>Lidiya Lukovych</i> . Leadership qualities in the context of development management skills of a woman manager.....  | 76  |
| <i>Oleg Mazyar, Anna Marchuk</i> . Dynamics of logical-semantic connections among young people.....  | 83  |
| <i>Olga Maltseva, Zoryana Pidkamynetska</i> . Application of digital technologies for preventing burnout among social workers.....   | 90  |
| <i>Iryna Myedvyedyeva, Iryna Kuchmanysh</i> . The relationship between a woman's personal boundaries and the fact of psychological infertility.....  | 100 |
| <i>Nadiia Nahorna</i> . Peculiarities of implementation of the participatory model of social entrepreneurship development as a tool for the reintegration of veterans and their family members: educational and socially-psychological perspectives..... | 106 |
| <i>Natalia Nazaruk</i> . Psychological coordinates of the study of hardiness.....  | 113 |
| <i>Iryna Ushakova, Nataliia Svitlychna, Tetiana Seliukova</i> . Coping strategies and mechanisms of personality self-regulation in wartime.....  | 120 |
| <i>Nataliia Chorna</i> . The influence of unconscious processes on decision-making in crisis situations: a psychoanalytic approach.....  | 129 |
| <i>Oksana Shvets, Volodymyr Shevchenko</i> . Social support for siblings experiencing perinatal loss.....  | 134 |
| <i>Denys Melnyk</i> . Trust and distrust as phenomena of communicative action in the context of modern humanitarian technologies.....  | 139 |

## НОТАТКИ

**В І С Н И К  
Л Ъ В І В С Ь К О Г О  
У Н І В Е Р С И Т Е Т У**

**Серія психологічні науки**

**Випуск 22**

Львівський національний  
університет імені Івана Франка  
2024