Психологія

# НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

**ISSN 2786-5134 (Print)**
**ISSN 2786-5142 (Online)**
**https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1**

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

# НАУКОВІ ПРАЦІ МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

## ПСИХОЛОГІЯ

# SCIENTIFIC WORKS OF INTERREGIONAL ACADEMY OF PERSONNEL MANAGEMENT

## PSYCHOLOGY

**Випуск 1 (66), 2025**

Видавничий дім
“Гельветика”
2025

УДК 159.9

**Редакційна колегія**

**Раєвська Я. М.,** доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології і соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

**Грись А. М.,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Карпенко З. С.,** доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогічної та вікової психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Корсакевич С. С.,** доктор філософії з психології, завідувач кафедри медичної та клінічної психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Крупельницька Л. Ф.,** доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**Павлюк М. М.,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Попович І. С.,** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

**Хміляр О. Ф.,** доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata,** Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

"Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія" включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія "Б") на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність:С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 4 від 28.05.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iapm@iapm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)
Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

**Наукові праці МАУП. Психологія.** 2025. Вип. 1 (66). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 134 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

**ISSN 2786-5134 (Print)**
**ISSN 2786-5142 (Online)**

© Оформлення "Видавничий дім "Гельветика", 2025

# ЗМІСТ

**Олеся АРЕСТОВИЧ-КОРНІЙЧУК, Святослав КОРСАКЕВИЧ**
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА
З ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ЗАСОБАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ..... **7**

**Леонід ВЕЛИТЧЕНКО**
ДОМІНАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КОМУНІКАТИВНО-ІНТЕРАКТИВНОГО
ПАТЕРНУ ОСОБИСТОСТІ..... **15**

**Марина ВОВК**
ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ ..... **22**

**Віра СИНЯКОВА, Аліна ГРИСЕНКО**
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
У ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ..... **30**

**Алла ДАКАЛ**
ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ
В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ..... **35**

**Лариса ДАНИЛЬЧУК, Артур АДАМЧУК**
МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГІВ ІЗ ДІТЬМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
У ПОЛІКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... **41**

**Аліна ЄФРЕМЕНКО, Павло СТЕГНІЙ, Галина ЛУКАНСЬКА**
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН КЛІЄНТІВ
СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ..... **46**

**Олександр КОВАЛЕНКО**
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ ТА РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ..... **52**

**Лілія КОНЯЄВА, Євгенія КРЕСС**
ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ДО МАТЕРИНСТВА УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК В УМОВАХ МІГРАЦІЇ..... **59**

**Катерина ЛИСЕНКО, Тетяна ТКАЧУК**
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В НОВУ КРАЇНУ НА ПРИКЛАДІ НІДЕРЛАНДІВ..... **71**

**Микита МІНІН**
МОДЕЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... **80**

**Лариса ОЛЕКСІЄНКО, Галина ЛУКАНСЬКА, Ілона ТАЛАТ**
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ
НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ..... **86**

**Ольга ПИЛИПЧАК, Яна РАЄВСЬКА**
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ
У ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНИМИ ПРОЯВАМИ..... **91**

**Олена ПОЛЬОВА**
ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ..... **98**

**Катерина РОМАНОВА, Яна РАЄВСЬКА**
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА
ПРИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РЕАКЦІЯХ НА СТРЕС У НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ..... **105**

**Павло СТЕГНІЙ, Наталія ЗАДОРОЖНА, Ілона ТАЛАТ**
РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕТОДУ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ,
ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД..... **111**

**Марина ТИМОШЕНКО**
ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ
ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИ, ЯКА ПЕРЕНЕСЛА ІНСУЛЬТ..... **117**

**Тетяна ХАНЕЦЬКА, Алла ФЕДОРЕНКО, Олена КОВАЛЕНКО**
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ
ЩОДО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ..... **122**

**Євгеній ЧОРНОШТАН**
ІСТОРІЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї:
АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ І ШЛЯХІВ ЇХ ВИРІШЕННЯ..... **127**

# CONTENTS

**Olesia ARESTOVYCH-KORNIICHUK, Sviatoslav KORSAKEVYCH**
FEATURES OF THE PRACTICAL PSYCHOLOGIST'S WORK WITH FORCEDLY DISPLACED PERSONS USING GESTALT THERAPY ..... **7**

**Leonid VELITCHENKO**
DOMINANCE AS A COMPONENT OF THE COMMUNICATIVE AND INTERACTIVE PATTERN OF PERSONALITY ..... **15**

**Marina VOVK**
THE IMPACT OF TRAUMATIC EVENTS ON COGNITIVE PROCESSES IN ADULTS ..... **22**

**Vira SYNIAKOVA, Alina GRYSENKO**
PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SOCIAL IDENTITY TRANSFORMATION IN FORCED MIGRANTS ..... **30**

**Alla DAKAL**
PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF TIME BY INDIVIDUALS IN THE CONTEXT OF SOCIAL MANAGEMENT ..... **35**

**Larysa DANYLCHUK, Artur ADAMCHUK**
METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF STUDYING THE PROBLEM OF PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL ACTIVITY WITH CHILDREN OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN A MULTICULTURAL ENVIRONMENT ..... **41**

**Alina YEFREMENKO, Pavlo STEHNII, Halyna LUKANSKA**
THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF SOCIAL SERVICE CLIENTS ..... **46**

**Oleksandr KOVALENKO**
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL GENESIS AND DEVELOPMENT OF MANAGERIAL COMPETENCE IN AIR FORCE OFFICERS ..... **52**

**Lilia KONIAEVA, Yevheniia KRESS**
PECULIARITIES OF SELF-CONCEPT AND SUBJECTIVE PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD AMONG UKRAINIAN REFUGEE WOMEN IN THE CONTEXT OF MIGRATION ..... **59**

**Kateryna LYSENKO, Tetiana TKACHUK**
FEATURES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FORCED IMMIGRANTS TO A NEW COUNTRY ON THE EXAMPLE OF THE NETHERLANDS ..... **71**

**Mykyta MININ**
MODEL OF RESILIENCE OF STUDENTS ..... **80**

**Larysa OLEKSIIENKO, Halyna LUKANSKA, Ilona TALAT**
THE IMPACT OF SOCIAL WORKERS' EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE INTERACTION EFFECTIVENESS WITH CLIENTS ..... **86**

**Olha PYLYPCHAK, Yana RAIEVSKA**
FORMATION OF SOCIAL RESPONSIBILITY SKILLS IN ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR ..... **91**

**Olena POLOVA**
FEATURES OF INDIVIDUAL DIFFERENCES IN PERSONALITY PERFECTIONISM ..... **98**

**Kateryna ROMANOVA, Yana RAIEVSKA**
USE OF THE GESTALT THERAPY METHOD IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST IN THE TREATMENT OF PSYCHOSOMATIC REACTIONS TO STRESS IN THE POPULATION IN WAR CONDITIONS ..... **105**

**Pavlo STEHNII, Nataliia ZADOROZHNA, Ilona TALAT**
DEVELOPMENT OF A SOCIO-PSYCHOLOGICAL METHOD OF ADAPTATION OF PEOPLE WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMATIC EXPERIENCES..... **111**

**Maryna TYMOSHENKO**
BODY-ORIENTED THERAPY AS AN INNOVATIVE MEANS OF RESTORING THE EMOTIONAL AND VOLITIONAL SPHERE OF A PERSON WHO HAS SUFFERED A STROKE..... **117**

**Tetiana KHANETSKA, Alla FEDORENKO, Olena KOVALENKO**
PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF CLIENTS ON RESOLVING CONFLICTS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION..... **122**

**Yevhenii CHORNOSHTAN**
HISTORY AND EVOLUTION OF THE UKRAINIAN FAMILY: ANALYSIS OF PROBLEMS AND WAYS TO SOLUTION THEM..... **127**

УДК 159.9:316.62-054.73:615.851
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.1

**Олеся АРЕСТОВИЧ-КОРНІЙЧУК**
студентка 2 курсу магістратури за спеціальністю 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0008-8054-0598

**Святослав КОРСАКЕВИЧ**
PhD з психології, завідувач кафедри медичної і клінічної психології, Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0001-9315-2035

# ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ЗАСОБАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

*Стаття присвячена дослідженню особливостей впровадження технік гештальт-терапії в професійну практику психологів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) в Україні, зокрема з молоддю віком від 19 до 25 років, в умовах триваючого військового конфлікту та масштабної вимушеної міграції. Особливу увагу зосереджено на широкому спектрі психологічних викликів, з якими стикаються ВПО: високий рівень стресу, психологічна травматизація, втрата соціального статусу, руйнація міжособистісних зв'язків тощо. Наголошується на актуальності та ефективності гештальт-підходу як цілісного психотерапевтичного методу, здатного впливати на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти психічного функціонування особистості.*

*Емпіричний етап дослідження здійснювався на базі центру психологічного консультування та охопив 40 респондентів. У дослідженні було використано комплекс діагностичних методик, зокрема тест подолання стресу Лазаруса, шкалу стресу PSM-25, а також шкалу адаптації особистості ОСАДА, що дозволило здійснити багатовимірний аналіз копінг-стратегій, рівня стресу та ступеня психологічної адаптації учасників до та після психотерапевтичного втручання. Інтервенція реалізовувалась у груповому форматі на основі ключових принципів гештальт-терапії.*

*Результати продемонстрували статистично значуще зниження частоти використання дезадаптивних копінг-стратегій, зменшення рівня стресу, а також покращення показників психологічного благополуччя та соціального функціонування. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем стресу зменшилася з 30% до 17,5%, натомість частка осіб із низьким рівнем стресу зросла з 10% до 50%. Також спостерігалося помітне зростання задоволеності психоемоційним станом, якістю міжособистісних стосунків і загальною життєвою активністю.*

*Загалом, інтеграція технік гештальт-терапії в систему психологічної підтримки ВПО є доцільним та ефективним методом. Представлені результати мають практичну цінність для фахівців психологічної допомоги та можуть бути використані для розробки адаптованих програм втручання, чутливих до соціокультурних та вікових особливостей внутрішньо переміщеної молоді.*

***Ключові слова:*** *вимушено переміщені особи, гештальт-терапія, копінг-стратегії, психологічна адаптація, юнацький вік, емоційна стійкість, психотерапевтична інтервенція.*

## Olesia Arestovych-Korniichuk, Sviatoslav Korsakevych. FEATURES OF THE PRACTICAL PSYCHOLOGIST'S WORK WITH FORCEDLY DISPLACED PERSONS USING GESTALT THERAPY

*The article investigates the peculiarities of implementing gestalt therapy techniques in the professional practice of psychologists working with internally displaced persons (IDPs) in Ukraine, particularly youth aged 19 to 25, in the context of ongoing military conflict and large-scale forced migration. Emphasis is placed on the psychological challenges IDPs face, including elevated levels of stress, trauma, loss of social status, disintegration of interpersonal ties, and the disruption of existential continuity. The study underscores the relevance and efficacy of gestalt therapy as a holistic psychotherapeutic approach addressing cognitive, emotional, and behavioral dimensions of psychological functioning.*

*The empirical section of the study involved 40 respondents and was conducted on the basis of a psychological counseling center. It utilized a set of diagnostic tools, including the Lazarus Coping Test, PSM-25 Stress Scale, and the OSADA Personality Adaptation Scale, to assess coping strategies, stress levels, and the degree of psychological adaptation among participants before and after the intervention. The psychotherapeutic intervention was implemented in a group format based on core principles of gestalt therapy, emphasizing awareness, responsibility, and contact within the here-and-now framework.*

*The results demonstrated a statistically significant shift from maladaptive to adaptive coping strategies, a reduction in stress levels, and enhanced indicators of psychological well-being and social functioning. Specifically, the share of respondents with high stress levels decreased from 30% to 17.5%, while those with low stress levels increased from 10% to 50%. A noticeable increase in satisfaction with mental state, interpersonal relationships, and overall life activity was also recorded. The study confirms the relevance of integrating gestalt therapeutic techniques into psychological support systems for IDPs, highlighting their potential to foster emotional resilience, psychological stability, and social reintegration.*

*The results contribute to the development of practical recommendations for psychologists and support the creation of tailored intervention programs sensitive to the sociocultural and age-specific needs of internally displaced youth.*

***Key words:*** *internally displaced persons, gestalt therapy, coping strategies, psychological adaptation, youth, emotional resilience, psychotherapeutic intervention.*

© Арестович-Корнійчук О., Корсакевич С., 2025 

**Постановка проблеми.** Актуалізація дослідження специфіки професійної діяльності практичного психолога у роботі з внутрішньо переміщеними особами крізь призму гештальт-терапевтичного підходу зумовлена соціально-політичними трансформаціями, що відбуваються в Україні внаслідок воєнного конфлікту, тимчасової окупації територій та масштабного переміщення населення. Протягом останніх років спостерігається істотне зростання чисельності внутрішньо переміщених осіб, що породжує нові виклики для системи психологічної та соціальної підтримки. ВПО зіштовхуються з труднощами соціальної адаптації, серед яких – ізоляція, втрата житла, професійної зайнятості, зміна соціального статусу, а також із глибокими психоемоційними наслідками, спричиненими травматичним досвідом. У цьому контексті діяльність практичного психолога набуває особливої ваги, оскільки саме він відіграє ключову роль у подоланні психотравмуючих факторів переселення та сприянні ефективній інтеграції ВПО у нові соціальні умови.

Гештальт-терапія виступає як один із провідних напрямів сучасної психотерапевтичної практики, що демонструє високу ефективність у наданні психологічної допомоги, зокрема особам, які перебувають у кризових життєвих обставинах. Її концептуальна основа полягає у цілісному підході до особистості, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти функціонування людини. У контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами гештальт-підхід відкриває можливості для глибокого опрацювання досвіду втрат, зниження рівня психоемоційного напруження, тривожності та стресових реакцій, а також сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості та формуванню ефективних адаптаційних стратегій. Застосування характерних для гештальт-терапії технік, зокрема методів усвідомлення, творчого експериментування та роботи з міжособистісною взаємодією, сприяє розвитку копінг-стратегій і поступовій інтеграції травматичного досвіду в структуру особистості.

Розроблення цілісної програми гештальт-терапевтичної допомоги, орієнтованої на подолання психоемоційних наслідків вимушеного переселення, постає як важливий крок у формуванні ефективної системи підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасної України. Результати такого дослідження мають значний практичний потенціал: вони можуть стати основою для створення методичних рекомендацій для фахівців у сфері практичної психології, розроблення спеціалізованих тренінгових програм для підготовки кадрів, а також для вдосконалення існуючих механізмів соціально-психологічної підтримки у контексті гуманітарної кризи. Урахування соціокультурних особливостей українського суспільства в межах таких програм дозволяє забезпечити більш адресну та ефективну психологічну інтервенцію, що, у свою чергу, сприятиме посиленню соціальної згуртованості, стабільності та успішній інтеграції ВПО в нові соціальні умови.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Попри достатній рівень дослідженості зазначеної проблематики у світовому науковому дискурсі, в українському контексті вона все ще залишається недостатньо опрацьованою та потребує подальших емпіричних і теоретичних розвідок. Хоча гештальт-терапія визнана ефективним інструментом психокорекційної роботи з особами, які зазнали травматичного досвіду, її специфічне застосування в роботі з внутрішньо переміщеними особами на території України вивчено фрагментарно. Особливу увагу потребує розроблення терапевтичних програм, адаптованих до українського соціокультурного середовища, які б враховували ментальні, емоційні та поведінкові характеристики осіб, що зазнали вимушеного переселення.

Наукова зацікавленість проблемами адаптації ВПО простежується в працях як українських, так і зарубіжних дослідників, серед яких Дж. Александер, О. Балакірєва, Ф. Березін, Г. Вітковська, В. Гриценко, Т. Доронюк, К. Мілютіна, О. Міхеєва, О. Мороз, Ю. Муромцева, В. Павленко, Є. Пивовар, У. Садова, В. Середа, А. Солодько, Т. Старинська, Т. Стефаненко, Я. Стреляу, П. Штомпкит та ін. [3, с. 54]. Проте окремі аспекти, зокрема пов'язані з психотерапевтичним супроводом осіб, які пережили травматичне переселення, залишаються недостатньо висвітленими й потребують подальшого наукового осмислення.

**Мета статті** полягає у апробації та перевірці ефективності розробленої психокорекційної програми, побудованої на принципах гештальт-терапії, у роботі із ВПО юнацького віку.

**Виклад основного матеріалу.** Війна чинить потужний деструктивний вплив на психічне здоров'я населення, спричиняючи значні зміни у функціонуванні особистості. Життя в умовах збройного конфлікту, за якого задоволення базових життєвих потреб стає ускладненим або взагалі неможливим, а сам конфлікт набуває затяжного характеру, формує хронічний стресовий стан, що поступово виснажує фізіологічні й психологічні ресурси людини. За таких обставин адаптаційна актив-

ність набуває особливої ваги, оскільки надмірне навантаження, зумовлене травматичними подіями, може призвести до стрімкої втрати життєвих ресурсів і тривалого процесу їх відновлення. Воєнний досвід істотно підвищує ризик розвитку психопатологічних симптомів і виступає одним із ключових чинників виникнення психічних розладів. Згідно з актуальними дослідженнями, близько 26% дорослого населення, яке безпосередньо зазнало впливу війни, виявляє симптоми посттравматичного стресового розладу. Водночас спостерігається феномен психологічної стійкості – резильєнтності, яку демонструють окремі індивіди навіть у надзвичайно складних життєвих обставинах. Ця здатність формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників, що детермінують когнітивні, емоційні, соціальні, поведінкові та психологічні аспекти особистісного функціонування (G. Malhi, P. Das, E. Bell, G. Mattingly, Z. Mannie, A. Masten). Попри зростаючу увагу до тематики резильєнтності у сучасній українській та міжнародній психологічній науці, питання її взаємозв'язку з копінг-стратегіями в умовах повномасштабного військового вторгнення, що розпочалося в Україні у лютому 2022 року, залишається недостатньо дослідженим і зберігає високу актуальність [4, с. 1323].

Копінг розглядається як системний особистісний механізм подолання стресу, що охоплює сукупність стратегій поведінки та когнітивних установок, які активуються в умовах психологічної загрози. Основу більшості сучасних класифікацій копінг-поведінки становить дихотомічна модель, запропонована R. Lazarus та S. Folkman, яка передбачає виокремлення проблемно-орієнтованих стратегій (спрямованих на вирішення ситуації) та емоційно-орієнтованих стратегій (орієнтованих на регуляцію внутрішнього стану особистості). У працях A. Billings і P. Moos додатково виокремлюються три базові підходи до подолання складних життєвих ситуацій: когнітивне осмислення, активне втручання та уникнення. Ефективність копінг-стратегій значною мірою зумовлена адаптаційним потенціалом особистості: відповідно, стратегії можуть класифікуватися як адаптивні, умовно адаптивні або дезадаптивні. До ключових критеріїв успішності подолання стресу належать зниження рівня невротизації та суб'єктивне відчуття психологічного добробуту особи. Водночас дослідники підкреслюють значущість ситуаційних чинників, які впливають на характер обраної стратегії. Соціальний контекст, а також специфіка зовнішніх обставин можуть істотно модифікувати як процес когнітивної оцінки, так і сам вибір поведінкової відповіді. Одним із найвагоміших чинників, що впливає на копінг, є суб'єктивне сприйняття особистістю рівня контролю над подіями. У цьому контексті когнітивна оцінка, за трактуванням R. Lazarus і S. Folkman, виступає центральним регулятором процесу подолання. Особливої уваги заслуговує феномен невизначеності, який, за даними досліджень Singer і Davidson, значно ускладнює адаптацію, активізує відчуття безпорадності, підвищує частоту стресових реакцій і ускладнює процес когнітивного опрацювання ситуації [9, с. 19].

Узагальнення результатів аналізу наукової літератури, присвяченої проблематиці копінгу та психологічної адаптації, засвідчує недостатній рівень її опрацювання в межах україномовного академічного дискурсу. Зокрема, вітчизняні дослідження лише фрагментарно висвітлюють взаємозв'язок між копінг-стратегіями та процесами психологічної адаптації в умовах вимушеного переселення. У зв'язку з цим виникла потреба в емпіричному вивченні наявності або відсутності таких взаємозв'язків серед осіб юнацького віку, які зазнали досвіду внутрішнього переміщення. Це, у свою чергу, обумовлює необхідність комплексного аналізу як соціально-психологічних чинників, притаманних ситуації вимушеного переселення, так і вікових психологічних особливостей юнацького періоду, що можуть суттєво впливати на адаптаційні механізми та характер копінг-стратегій, які застосовуються особистістю в умовах стресогенних подій.

Пропонуємо почати з визначення поняття ВПО. Внутрішньо переміщена особа – це індивід, який змушений залишити своє попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, загального насильства, порушення прав людини, стихійних лих або техногенних катастроф, але при цьому не перетнув міжнародного державного кордону [5, с. 42].

У межах емпіричного дослідження, присвяченого вивченню психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, доцільним є звернення до характеристик цього етапу онтогенетичного розвитку. Вікова категорія від 18 до 23 років, яка зазвичай ідентифікується як «рання дорослість», охоплюється поняттям «юність». Особливість цього періоду полягає в незавершеності процесу самовизначення, який перебуває на стадії становлення і ще не пройшов адекватної перевірки через досвід повноцінної участі в дорослому житті [8, с. 328].

У цьому віці спостерігається зростання рівня самосвідомості, що виявляється у підвищенні вимог до себе та до соціального оточення. Молоді люди стають більш критичними й самокритичними, зосереджуючи увагу на моральних якостях дорослих, ровесників та власної особистості. У дослідженнях студентської молоді акцентується увага на внутрішній суперечливості переживань, труднощах у процесі пошуку індивідуальності та формуванні автентичної ідентичності. Юність – це також період активної рефлексії, коли процес самооцінювання ґрунтується на порівнянні ідеального уявлення про себе («Я-ідеальне») з наявним образом себе («Я-реальне»). Водночас ідеальне уявлення ще не відзначається стабільністю, а реальне не є достатньо усвідомленим і оціненим. Така динаміка розвитку особистості нерідко призводить до виникнення внутрішньої нестабільності, що може виявлятися у вигляді зовнішньої агресивності, демонстративної поведінки або відчуття соціального нерозуміння. У цьому контексті підтримка з боку значущих дорослих відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості особистості [6, с. 257].

Юнацький вік характеризується переважною орієнтацією особистості на конструктивне розв'язання проблем, що свідчить про поступовий перехід до більш усвідомленої та відповідальної моделі поведінки. У цей період спостерігається зниження потреби у належності до соціальних груп, а також зменшення частоти використання стратегій, пов'язаних із активним відпочинком. Провідними стають продуктивні копінг-стратегії, зокрема залучення до трудової діяльності, фокусування на досягненнях, позитивне мислення, а також соціальні форми подолання труднощів, включно з пошуком соціальної підтримки та професійної допомоги. Водночас спостерігається зменшення використання дезадаптивних стратегій, таких як уникнення проблем, фантазування, самозвинувачення або надмірна саморефлексія [7, с. 167].

Таким чином, юність становить критичний етап формування інтегрованої та самостійної особистості, під час якого відбувається становлення ціннісно-світоглядної системи, розвиток професійної ідентичності та адаптивного потенціалу. У цей період активно формуються нові когнітивно орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на раціональне осмислення життєвих труднощів і пошук ефективних шляхів їх подолання. Натомість емоційні та поведінкові способи реагування, які ґрунтуються на пригніченні емоцій, униканні або самозвинуваченні, застосовуються значно рідше.

Один із ключових новоутворень цього вікового періоду – формування здатності до самоосвіти та самопізнання. Цей процес включає кілька компонентів:

– пізнавальний, що передбачає відкриття власного «Я»;

– понятійний, пов'язаний з усвідомленням своєї індивідуальності;

– оціночно-вольовий, який охоплює формування самооцінки та самоповаги [2, с. 94].

Емоційні стани юнаків у кризових ситуаціях детермінуються соціальним контекстом їхнього життя й мають виражену індивідуальну специфіку. Інтенсивність переживань безпосередньо залежить від суб'єктивного значення, яке особистість надає конкретній події. Отже, емоційна реакція зумовлюється не лише безпосереднім сприйняттям ситуації, а й тими уявленнями, знаннями та досвідом, які особистість має щодо неї. Це, своєю чергою, впливає на здатність людини до адаптації та подолання стресогенних впливів [1, с. 127].

Отже, ситуація вимушеного переселення розглядається як потужний стресогенний чинник, що супроводжується високим рівнем психоемоційної напруги та має потенційно травмуючий вплив на особистість. У зв'язку з цим одним із ключових завдань психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб є формування та розвиток ефективних копінг-стратегій, спрямованих на зниження негативних наслідків дії стресу. Важливо також забезпечити умови для актуалізації як внутрішніх (особистісні ресурси), так і зовнішніх (соціальна підтримка) адаптаційних механізмів, що сприятимуть успішній інтеграції ВПО у нове соціальне середовище.

Нами було сплановано та організовано емпіричне дослідження ефективності гештальт-терапевтичних технік в роботі з копінг-стартегіями та адптацією осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення. Дослідження проводилось в рамках переддипломної практики на базі «Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП». Вибірка досліджуваних складається із 40 респондентів (19–25 років). Ціллю проведення дослідження є вивчення особливостей копінг-стратегій та процесу психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення, а також у визначення ефективних механізмів подолання стресу для покращення їхнього психосоціального благополуччя. Особливу увагу буде приділено виявленню специфічних стратегій, які сприяють успішній адаптації молоді в нових умовах життя, що дозволить розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки та інтеграції вимушених переселенців.

У роботі нами було застосовано наступну підбірку психодіагностичних методик: Копінг-тест Лазаруса; Методика Шкала психологічного стресу PSM-25; Методика діагностики адаптованості особистості ОСАДА. Обрані нами методики дозволять експериментально вивчити психологічні особливості копінг-стратегій та адаптаційних механізмів респондентів, а також визначити та розробити корекційно-розвиткову програму для роботи з даною категорією осіб.

Емпіричне дослідження складалося із трьох послідовних етапів, а саме: на констатуючому етапі було проведено первинну діагностику за згаданими вище методиками, після чого на основі отриманих результатів було розроблено та впроваджено психокорекційну програму, що базувалась на принципах гештальт-терапевтичного підходу, нарешті на формуючому етапі було проведено вторинну психодіагностику з метою визначення динаміки зміни психоемоційного стану респондентів після участі у тренінговій програмі з метою визначення її ефективності. Пропонуємо проаналізувати та порівняти отримані результати до та після проведеної інтервенції.

На першому етапі повторного емпіричного дослідження учасникам терапевтичної групи було запропоновано пройти копінг-тест Лазаруса. Порівняльний аналіз до та після психокорекційного впливу представлено в Табл. 1.

Дослідження було спрямоване на вивчення змін у копінг-стратегіях респондентів до та після участі у групових психотерапевтичних зустрічах, що базувались на принципах гештальт-підходу.

Результати до та після втручання за шкалами копінг-тесту Лазаруса свідчать:

*1. Конфронтація.* Рівень використання цієї стратегії зазнав незначних змін. Частка респондентів із високим рівнем зменшилася з 20% до 17,5%, тоді як середній рівень зріс з 52,5% до 55%. Низький рівень залишився незмінним (27,5%). Це свідчить про стабільність цієї стратегії, з тенденцією до середнього рівня.

*2. Дистанціювання.* Спостерігалося зменшення високого рівня з 7,5% до 2,5% та середнього рівня з 22,5% до 20%, натомість частка респондентів із низьким рівнем зросла до 77,5%. Це свідчить про зниження схильності респондентів уникати проблем через дистанціювання.

*3. Самоконтроль.* Високий рівень використання зазначеної стратегії знизився з 27,5% до 22,5%, тоді як середній рівень залишився стабільним (57,5%), а низький зріс до 20%. Це може вказувати на те, що підхід орієнтував респондентів на інші, менш контрольовані способи взаємодії зі стресовими ситуаціями.

*4. Пошук соціальної підтримки.* Рівні використання цієї стратегії залишилися незмінними: високий – 62,5%, середній – 27,5%, низький – 10%. Це свідчить про те, що респонденти активно використовували цей підхід як до, так і після терапії.

*5. Прийняття відповідальності.* Відзначається значне зростання високого рівня з 7,5% до 27,5% та зменшення низького рівня з 30% до 10%, тоді як середній рівень залишився сталим (62,5%). Це свідчить про підвищення відповідальності респондентів щодо вирішення власних проблем.

*6. Уникнення/втеча.* Високий рівень використання цієї стратегії зменшився з 15% до 10%, а низький зріс із 25% до 35%. Це свідчить про зниження схильності до деструктивних копінг-стратегій.

*7. Пошук вирішення проблеми.* Високий рівень зріс із 17,5% до 22,5%, а низький зменшився до 0%, що свідчить про збільшення орієнтації на конструктивні підходи до вирішення проблем.

*8. Позитивна переоцінка.* Високий рівень використання зріс із 72,5% до 75%, а середній зменшився з 25% до 22,5%, низький

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз копінг-стратегій респондентів до та після психокорекційного впливу**

| Назва шкали | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | до | після | до | після | до | після |
| Конфронтація | 20% | 17,5% | 52,5% | 55% | 27,5% | 27,5% |
| Дистанціювання | 7,5% | 2,5% | 22,5% | 20% | 70% | 77,5% |
| Самоконтроль | 27,5% | 22,5% | 57,5% | 57,5% | 15% | 20% |
| Пошук соціальної підтримки | 62,5% | 62,5% | 27,5% | 27,5% | 10% | 10% |
| Прийняття відповідальності | 7,5% | 27,5% | 62,5% | 62,5% | 30% | 10% |
| Уникнення / втеча | 15% | 10% | 60% | 55% | 25% | 35% |
| Пошук вирішення проблеми | 17,5% | 22,5% | 77,5% | 77,5% | 5% | 0% |
| Позитивна переоцінка | 72,5% | 75% | 25% | 22,5% | 2,5% | 2,5% |

рівень залишився стабільним (2,5%). Це підтверджує схильність до переоцінки ситуацій у позитивному ключі.

Результати копінг-тесту Лазаруса свідчать про позитивний вплив групових психотерапевтичних інтервенцій. Після терапії спостерігається зниження використання деструктивних копінг-стратегій, таких як дистанціювання та уникнення, на користь конструктивних стратегій, зокрема прийняття відповідальності, пошуку вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Такі зміни вказують на ефективність впровадженої психологічної інтервенції, яка сприяє розвитку емоційної стійкості, самоусвідомлення та адаптивної поведінки респондентів.

Цікавим також є дослідження впливу зазначеної психологічної інтервенції на рівень стресу респондентів. Порівняльний аналіз рівня стресу до та після групової терапії наведено в Табл. 2.

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз рівня стресу респондентів до та після терапевтичного впливу**

| Рівень стресу | Показник у % | |
|---|---|---|
| | До | Після |
| Високий | 30% | 17,5% |
| Середній | 60% | 32,5% |
| Низький | 10% | 50% |

Дослідження було спрямоване на вивчення змін у рівні стресу респондентів до та після проведення психотерапевтичного втручання, яке полягало в групових зустрічах, що базувалися на основах гештальт-підходу. Результати діагностики свідчать про суттєві зміни в рівні стресу серед ВПО після завершення терапевтичного курсу.

На констатувальному етапі емпіричного дослідження серед респондентів переважали високий та середній рівні стресу. Зокрема, частка осіб із високим рівнем становила 30%, що вказує на значне психоемоційне навантаження, яке впливало на їхнє функціонування. Середній рівень стресу демонстрували 60% респондентів, що свідчить про наявність помірної, але все ж таки істотної напруги. Низький рівень стресу був характерний лише для 10% учасників, що свідчить про недостатню емоційну стійкість у більшості респондентів.

Після психотерапевтичного втручання показники суттєво змінилися. Частка осіб із високим рівнем стресу зменшилася більш ніж удвічі, до 17,5%, що свідчить про зниження кількості респондентів із гострими ознаками стресу. Середній рівень стресу також зазнав суттєвого зниження – до 32,5%, що відображає позитивну динаміку у напрямку зменшення психоемоційного напруження. Найбільш значущою зміною стало збільшення кількості осіб із низьким рівнем стресу: цей показник зріс із 10% до 50%. Це вказує на значне покращення здатності респондентів справлятися зі стресовими ситуаціями.

Отже, результати дослідження демонструють ефективність психотерапевтичного впливу, що базується на основних принципах гештальт-підходу. Зниження частки респондентів із високим і середнім рівнями стресу, а також значне зростання показника низького рівня стресу свідчать про позитивний вплив терапії на емоційний стан учасників. Зазначені зміни вказують на підвищення емоційної стійкості, адаптаційного потенціалу та загальної психологічної стабільності респондентів, що є підтвердженням дієвості впровадженої психологічної інтервенції.

На останньому етапі повторної діагностики нами було проведено діагностику адаптованості респондентів за Меодикою ОСАДА, результати представлено в Табл. 3.

Дослідження спрямоване на аналіз змін рівня адаптованості респондентів серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до та після психотерапевтичного впливу.

Порівнюючи результати задоволеності респондентів психічним станом, нами було виявлено, що до психотерапевтичного впливу 42,5% респондентів демонстрували інфантилізм, 47,5% перебували у стані «нормального» напруження, а лише 10% мали ознаки

Таблиця 3

**Рівень адаптованості респондентів до та після терапевтичного впливу**

| Шкала | Інфантилізм | | «Нормальне» напруження | | Успішна адаптація | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | до | після | до | після | до | після |
| Задоволеність психічним станом | 42,5% | 15% | 47,5% | 27,5% | 10% | 57,5% |
| Задоволеність ситуацією | 37,5% | 32,5% | 45% | 45% | 17,5% | 22,5% |
| Задоволеність міжособистісними стосунками | 7,5% | 5% | 20% | 15% | 72,5% | 80% |
| Задоволеність функціональним станом | 10% | 7,5% | 25% | 27,5% | 65% | 65% |
| Задоволеність життєдіяльністю | 25% | 12,5% | 32,5% | 22,5% | 42,5% | 65% |

успішної адаптації. Після втручання спостерігалося значне зниження інфантилізму до 15% та «нормального» напруження до 27,5%, водночас успішна адаптація зросла до 57,5%. Це свідчить про суттєве покращення здатності респондентів адаптуватися до змін.

Щодо показнику задоволеності ситуацією зміни були менш вираженими. Інфантилізм знизився з 37,5% до 32,5%, показник «нормального» напруження залишився стабільним (45%), тоді як успішна адаптація зросла з 17,5% до 22,5%. Це свідчить про часткове покращення сприйняття життєвих обставин після психотерапії.

В аспекті задоволеності міжособистісними стосунками респонденти демонстрували найвищий рівень успішної адаптації ще до втручання (72,5%), який зріс до 80% після психотерапії. Інфантилізм знизився з 7,5% до 5%, а «нормальне» напруження – з 20% до 15%. Ці результати вказують на покращення якості соціальних зв'язків та комунікації.

Щодо задоволеності функціональним станом, показник інфантилізму демонструє незначне зниження – з 10% до 7,5%, а «нормальне» напруження зросло з 25% до 27,5%. Успішна адаптація залишилася на стабільному високому рівні (65%), що свідчить про збереження позитивної динаміки у сприйнятті фізичного та емоційного функціонування.

Аналізуючи показники задоволеності життєдіяльністю, до психотерапевтичного впливу інфантилізм становив 25%, а після – 12,5%. Рівень «нормального» напруження знизився з 32,5% до 22,5%, тоді як показник успішної адаптації значно зріс із 42,5% до 65%. Це вказує на суттєве покращення задоволеності загальним рівнем життєдіяльності.

Загалом, результати дослідження демонструють позитивний вплив впровадженого нами психотерапевтичного втручання на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Найсуттєвіші зміни зафіксовано у показниках задоволеності психічним станом та життєдіяльністю, де спостерігається значне зростання рівня успішної адаптації. Покращення також помітні у міжособистісних стосунках, хоча у показниках задоволеності ситуацією та функціональним станом зміни менш виражені. Це свідчить про ефективність впровадженої інтервенції, яка сприяє зниженню напруження, розвитку емоційної стійкості та покращенню загального рівня адаптованості респондентів.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що результати емпіричних досліджень свідчать про високу ефективність групової терапії в методі гештальт-підходу для роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Впроваджена психотерапевтична інтервенція сприяє покращенню ключових аспектів психологічного функціонування та рівня адаптованості учасників.

Зокрема, терапія значно знижує рівень стресу серед респондентів. Спостерігається суттєве зменшення частки осіб із високим і середнім рівнями стресу на користь збільшення частки респондентів із низьким рівнем. Це свідчить про ефективне зниження психоемоційного напруження та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу.

Дослідження рівня адаптованості також демонструє позитивну динаміку. Групова терапія сприяє зменшенню інфантилізму та «нормального» напруження, паралельно підвищуючи рівень успішної адаптації респондентів. Найбільш виражені зміни зафіксовано у показниках задоволеності психічним станом, життєдіяльністю та міжособистісними стосунками. Це вказує на покращення емоційного благополуччя, стабілізацію соціальних зв'язків та підвищення суб'єктивної якості життя.

Метод гештальт-терапії виявився особливо дієвим у розвитку самоусвідомлення та відповідальності учасників за своє життя, а також у формуванні емоційної стійкості. Акцент на принципах «тут і зараз», інтеграція емоцій, думок і поведінки, а також робота з внутрішніми конфліктами забезпечили глибокий і тривалий ефект.

**Висновки.** Таким чином, групова терапія в методі гештальт-підходу є ефективним інструментом для роботи з ВПО, що дозволяє знижувати рівень стресу, підвищувати адаптивність та сприяти покращенню якості життя респондентів. Зазначений підхід має значний потенціал для застосування в роботі з іншими вразливими групами населення, що перебувають у кризових ситуаціях.

**Література:**

1. Замерзляк Д. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у кризовій ситуації в юнацькому віці. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : матеріали доп. учасн. Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 25 квітня 2023 р. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 126–129.

2. Іванова О. В. Психологічні особливості студентів навчальних закладів в Україні. Наука, технології, інновації: тенденції розвитку в Україні та світі : матеріали доп. учасн. науково-практичної конференції, 27-28 травня 2022 р. Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 93–94.

3. Іщук О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 53–59.

4. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 2 (44). С. 1321–1332.

5. Перепелиця А. В. Психологічні особливості порушення сфер особистості як результат вимушеного пристосування переселенців до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 41–45.

6. Сербін Ю. В. Психологічні особливості студентського віку. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали доп. учасн. III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квітня 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 257–258.

7. Степанова К. В. Особливості прояву копінг-стратегій в юнацькому віці. Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення : матеріали доп. учасн. Міжнародної науково-практичної конференції, 30 квітня – 1 травня 2021 р. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. С. 164–167.

8. Юрович С. М. Психологічні особливості юнацького віку. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : матеріали доп. учасн. IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 14 грудня 2023 р. Біла Церква, 2023. Част. 2. С. 327–330.

9. Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2022. Вип. 6. С. 18–22.

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.2

**Леонід ВЕЛИТЧЕНКО**
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та практичної психології,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
**ORCID:** 0000-0003-2077-3898

# ДОМІНАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КОМУНІКАТИВНО-ІНТЕРАКТИВНОГО ПАТЕРНУ ОСОБИСТОСТІ

*Мета статті полягає в аналітичному розгляді процесуальних обставин комунікативно-інтерактивних відносин особистості при організації та здійсненні спільної діяльності, пов'язаної з розподілом ролей та утворенням відповідно до цього функціональної структури групи як колективного суб'єкта. На підставі аналітичних міркувань із опорою на реінтерпретацію низки предметних досліджень доводиться, що переживання індивідом власної суб'єктної значущості виступає як аналог усвідомлення власної ресурсності. Відзначається, що у сфері суб'єкт-суб'єктних відносин повторення таких переживань створює передумову для закріплення поведінкового патерну. Наголошується, що прояви домінантності пов'язані з певним видом активності (поведінкова, комунікативна, інтерактивна), в якій один із партнерів приймає на себе лідируючу функцію в результаті порівняння себе з партнером за ознаками, актуальними саме для цієї або аналогічних ситуацій. Новизна пропонованого трактування домінантності визначається думкою про те, що психологічною передумовою домінування є переживання власної ресурсності, що у комунікативно-інтерактивних відносинах виявляє себе у феномені взяття на себе ініціативи при організації активності колективного суб'єкта, де кожен із учасників запозичує з нього відповідну частку домінантності, яка відповідає його власному суб'єктному статусу, посилюючи його за рахунок соціального научіння спостережуваним комунікативно-інтерактивним функціям та аутопоезисного пізнання, завдяки чому соціальна спільнота отримує можливість перетворюватися на мультисуб'єктне квазі-домінантне утворення, що володіє відповідними навичковими схемами ініціювання, які в міру їх розвитку та накопичення утворюють основу для виникнення відповідних ознак домінантності у складі комунікативно-інтерактивного патерну особистості.*

***Ключові слова:*** *особистість, домінантність, ресурсність, впевненість у собі, ініціативність.*

## Leonid Velitchenko. DOMINANCE AS A COMPONENT OF THE COMMUNICATIVE AND INTERACTIVE PATTERN OF PERSONALITY

*The purpose of the article is to analytically consider the procedural circumstances of communicative and interactive relations of an individual in the organization and implementation of joint activities related to the distribution of roles and the formation of the functional structure of the group as a collective subject in accordance with this. Based on analytical considerations based on the reinterpretation of a number of substantive studies, it is proven that an individual's experience of his own subjective significance acts as an analogue of the awareness of his own resourcefulness. It is noted that in the sphere of subject-subject relations, the repetition of such experiences creates a prerequisite for the consolidation of a behavioral pattern. It is emphasized that manifestations of dominance are associated with a certain type of activity (behavioral, communicative, interactive), in which one of the partners assumes a leading function as a result of comparing himself with the partner on the basis of characteristics relevant for this or similar situations. The novelty of the proposed interpretation of dominance is determined by the idea that the psychological prerequisite for dominance is the experience of one's own resourcefulness, which in communicative-interactive relations manifests itself in the phenomenon of taking the initiative in organizing the activity of a collective subject, where each of the participants borrows from it a corresponding share of dominance that corresponds to his own subjective status, strengthening it through social learning of the observed communicative-interactive functions and autopoietic cognition, due to which the social community gets the opportunity to transform into a multi-subject quasi-dominant formation that possesses the appropriate skill schemes of initiation, which, as they develop and accumulate, form the basis for the emergence of the corresponding signs of dominance as part of the communicative-interactive pattern of the personality.*

***Key words:*** *personality, dominance, resourcefulness, self-confidence, initiative.*

**Постановка проблеми.** Вважаючи діючого індивіда основним феноменом буття особистості, ми не можемо не звернутися у теоретичному розгляді питання про механізм, що лежить в основі його цілеспрямованої та результативної активності, що здійснюється, як правило, у присутності деякої кількості осіб, не тільки зацікавлених в отриманні результату, що випливає з логіки інтерактивної ситуації, а й таких, що претендують на провідну роль у здійсненні взаємної активності, виявляючи при цьому домінантні якості, відображені у самооціночному самовідчутті рівня своєї суб'єктної значущості взагалі й у контексті цієї ситуації, зокрема.

У контексті даних міркувань ми можемо поставити деякий знак рівності між поняттями суб'єктної значущості та власної ресурсності, вважаючи рівень кожного з них цілком резонною умовою для забезпечення бажаного для нас рівня домінування. З посиланням на праці зарубіжних та вітчизняних науковців наголошується на такій ознаці ресурсності як потенціал життєстійкості та адаптації до життєвих ситуацій [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розрізняють ресурси: а) особистісні – висока самооцінка, емоційна врівноваженість, впевненість та лідерство, автономність та інтер-

© Велитченко Л., 2025

нальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність та психологічна гнучкість (І. Рибкін); б) персональні матеріальні засоби (матеріальний дохід, одяг, помешкання) та нематеріальні конструкти (бажання, цілі, ідеї, переконання); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні – інтраперсональні змінні (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань); стан душевного та психологічного благополуччя, вольові й емоційні характеристики (С. Хобфолл); в) психологічні ресурси – ресурси саморегуляції, мотивації, інструментальні ресурси (Д. Леонтьєв); відчуття щастя, сили, впевненості; стратегії досвіду (Ф. Майленова) [12].

Зазвичай в понятті домінантності наголошують такі ознаки, як впевненість у собі, потреба контролювати, проявляти ініціативність, досягати результатів та визначати правила чи норми в групі [4].

Більш всебічна характеристика домінантності [3] наголошує на таких її приналежностях, як біологічна інстинктивність, інстинктивна поведінковість, гормональна обтяженість та владна зорієнтованість у різних сферах соціумного буття при врахуванні її ієрархічної природи, де чи не найважливішу роль грає переживання своєї високої самооцінки, що йде вглиб молекулярних основ домінування.

Досить однозначною є теоретична позиція, в якій явище ресурсності розглядається як явище, яке є однозначною запорукою психічного здоров'я [9], але й таке, що допускає можливість переходу до проявів окремих ознак підпорядкувальної поведінки аж до їх перетворення на відверту агресивність [6].

Постійне функціонування серед індивідів різної домінантності не може не сформувати постійно діючий механізм «психологічного вирівнювання», що дозволяє кожному конкретному індивіду перебувати у зоні психологічного комфорту, вважаючи себе володарем саме такого рівня домінантності, який дає йому можливість бути повністю самостійним у виборі з різних відомих йому моделей своєї власної суб'єктної моделі.

Стверджуючи зазначене, ми виходимо з початкового припущення про існування у кожної особи деякого уявлення різного рівня узагальненості та поведінкової прийнятності щодо ступеня суб'єктної самостійності іншого, ґрунтуючись на якій вона отримує можливість приймати комунікативні рішення, що не допускають жодних компромісних варіантів, а якщо і допускають, то тільки у діапазоні більш меншої обмеженості.

У такому судженні ми маємо виходити не тільки з імовірного образу домінантності у свідомості індивіда, але з його системної присутності у складі компонентів власної імпліцитної теорії особистості, що володіє не тільки компонентами різного ступеня опрацьованості, а й вихідною до різних ситуацій соціального научіння та пов'язаних з ними особистісного досвіду.

Зі сказаного випливає, що домінантність, будучи основою та запорукою самостійної поведінки, що переслідує цілком конкретні індивідуальні цілі, виявляючись у індивіда в собі, служить орієнтиром для їх виявлення в іншому на стику взаємних, але різноспрямованих бажань.

Якщо на ранніх етапах онтогенезу домінантність виявляє себе в ступені наполегливості «хочу», якому протистоїть виховно доцільна перешкода зі своїм рівнем домінантності, то на наступних етапах у міру формування образу агента, що протистоїть, і навчання рефлексування, все більше і більше вимальовується образ перешкоди, яку необхідно не просто подолати, а насамперед знайти в собі здатність до її подолання.

Боротьба за «місце під сонцем» і їй супутня дресура є формувальною умовою не тільки буттєвого досвіду, але в першу чергу з'ясуванням питання про передумову досягнення бажаного з апробуванням відповіді через послідовність спроб і помилок та формування власного самовідчуття, що виникає при цьому. Переживання, що виникають при цьому, співвідносні з самооцінкою, що містить відповідь на питання про ступінь ймовірності отримання шуканого не тільки в тій чи іншій ситуації, а й шуканого взагалі, пов'язаного із загальною впевненістю в цьому, породжують впевненість у своїх силах, до певної міри повертаючи індивіда до стану його онтогенетичної «пра-домінантності» з характерним для кризи першого року життя зростанням незалежності дитини від дорослого [1, с. 37].

**Мета статі** полягає в аналітичному розгляді домінантності як риси, яка вселяє почуття впевненості у свідомість індивіда у його здатності протистояти всьому тому, що не є його «Я», яке тим сильніше, чим більш виражена ця риса. Розмірковуючи так, ми ніби зближуємо поняття, що лежать в основі природного переживання себе як живої істоти в цілому, яка «прагне зміцнитися у своєму бутті» (Спіноза), і того, що закладено в її нервову систему у вигляді здатності витримувати значні нервові навантаження, і те, що пов'язано з його сформованою нервово-психічною стійкістю як учасника міжособистісних контактів різного рівня та складності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У руслі наведених вище міркувань доходимо висновку про різні прояви домінантності, розуміючи під нею здатність володіти ситуацією з усіма її складовими, підпорядковуючи її своїм планам, сформульованим у вихідному і потоковому моделюванні відповідно до спрямованості особистості та її індивідуальних установок. З огляду на даний висновок можна вказати на можливість існування таких домінантностей, як поведінкова, комунікативна, інтерактивна, тобто таких, які пов'язані з певним видом активності, в якій один із партнерів приймає на себе лідируючу функцію, відчуваючи в собі наявність передумов до цього в результаті порівняння себе з партнером за ознаками, актуальними саме для цієї або аналогічних ситуацій.

Орієнтуючись при порівнянні на оцінку «більше/менше» і стаючи на бік «переможця» за цією властивістю, індивід, як ми вважаємо, не просто поступається «сильнішому», а схиляється до того, щоб сприяти йому саме відповідно до порівнюваних ознак, завдяки чому відбувається ніби злиття окремих ознак в одній спільній Ми-ознаці, яка в подальшому екстраполюється на кожного з партнерів окремо у вигляді нової набутої якості.

Сказане знаходиться в деякій опозиції щодо судження про процес домінування як здійснення суто владно-підвладних відносин, де домінуюча особа підпорядковує собі іншу, яка відмовляється від власних цілей [8, с. 261].

Прагнучи уникнути категоричної однозначності щодо зазначених понять та вважаючи їхню спостерігальність кожним із учасників інтерсуб'єктної взаємодії цілком правдоподібною детермінантою особистісного розвитку з огляду на знаходження та присвоєння ситуативно прийнятних функцій з їх подальшою апробацією за відповідних обставин, ми схильні вважати мотиваційно-цільову складову відносин найбільш важливим фактором суб'єктної інструменталізації комунікативного процесу, під впливом якої особа не тільки не цурається своїх цілей – вона їх переформулює відповідно до нових обставин, зберігаючи їхню змістовну суть, але видозмінюючи засіб досягнення аж до ступеня прояви наполегливості і цілеспрямованості як особистісних якостей, навчившись цьому в партнера, порівнюючи себе з ним за необхідним параметром.

Якщо слідувати цій лінії міркування, де домінантність постає як індивідний феномен, демонструючий здатність бути самим собою при реалізації своєї життєдіяльності, спираючись при цьому на відповідний ресурс, то ми не повинні скидати з рахунків можливість її видозміни в ході міжособистісних порівнянь за тими параметрами, що впливають на результативність вихідної комунікативної задачі.

Вже така постановка питання дає можливість побудувати деяку задачну версію моделі особистості, зміст якої визначається континуумом завдань різної активності, при розв'язанні якої зазвичай присутній також і інший «розв'язувач», що пропонує свій хід рішення.

Присутність такої особи, особливо у разі її впертої активності, створює прецедент наслідування у вигляді «орієнтації на певний приклад, взірець, повторення і відтворення однією людиною дій, вчинків, жестів, манер, інтонацій іншої людини, копіювання рис її характеру та стилю життя» [5, с. 98].

Дотримуючись думки про наслідувальну сутність соціального научіння, особливо щодо ставлення до взірця взагалі і до взірця, з яким порівнюються конкуруючі якості – власні та партнера, і бачачи перевагу партнера в цьому плані індивід не просто переходить подумки на позицію іншого – він стає цим іншим і за цей рахунок мимоволі включає цю якість до переліку своїх домінантних якостей у вигляді домінантних комунікаційних дій, що спостерігаються.

Таке наслідувальне научіння не може не позначитися на ситуації, де індивід, відчувши свою перевагу в іншій ситуації, зіграє роль провідного партнера, яка в нього вийде, якщо інший погодиться із його домінуванням.

Зі сказаного випливає, що домінування як таке є реципрокним явищем, властиве кожній діадній структурі, що викликається оціночними відносинами у плані розподілу провідної та веденої ролей з наголосом на більшій привабливості першої, де все залежить від того, наскільки талановито ця роль буде гратися, породжуючи при цьому щось на кшталт «вірю» Станіславського.

Звертаючись до ознаки впевненості в собі як однієї з суттєвих ознак домінантності, коріння якого криється в минулому досвіді, що не просто свідчить про досить велику кількість позитивних наслідків у ситуаціях життєдіяльності, але дає моральне право вірити в їх невпинність, ми тим самим відзначаємо не лише досвідченість як результат успішних результатів, але й рису, яка цьому найбільшою мірою сприяла.

Відповідно до [10] зміст поняття «впевненість у собі» містить такі ознаки, як: а) стійке позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь, здібностей (Н. Ю. Будіч); б) усвідомлення власної спроможності досяг-

ненні успіху у ситуаціях різного рівня складності (М. Є. Мішечкіна); в) генералізована позитивна самооцінка (В. Г. Ромек); г) повноцінне оволодіння собою та соціальна сміливість при визначенні нових цілей і завдань (І. С. Толкунова); д) віра в себе та власні можливості (О. С. Шило); е) автономний рефлексивний оптимізм (О. П. Хомчук).

У понятті впевненості в собі вбачають також такі ознаки: а) переживання індивідом рівня своїх можливостей (Б. Д. Карвасарський); б) базальна довіра (Е. Еріксон); в) повноцінне оволодіння соціальною реальністю (А. Лазарус); в) напористе самоствердження (Дж. Вольпе); г) рольове самомоделювання ефективної поведінки (А. Бандура); д) реалізована потреба у визнанні (А. Маслоу); е) вираження рішучості (С. Л. Рубінштейн); є) оцінка особою самої себе (Т. Шибутані); и) почуття власної гідності (З. В. Бойко); і) енергійність, оптимізм, щедрість, прагнення допомагати людям (С. М. Зіньковська) тощо [10].

Сам факт такого розмаїття ознак, що виділяються різними дослідниками, не тільки вказує на достатню складність впевненості в собі як психологічного явища, але і на присутність у ньому сутнісних нюансів, що допускають відповідну розстановку акцентів у суб'єктній самохарактеристиці індивіда, висхідної до його минулого досвіду участі в міжособистісних взаємодіях з установкою на отримання особистісно значущого результату.

Переживання себе як діяльного індивіда пов'язане, як правило, з переживанням відповідного психічного і фізичного напруження, здійснення якого передбачає наявність достатнього для цього діяльнісного і характерологічного ресурсу, ступінь витрачання якого поряд із значною результативністю є показником власної пристосованості до умов існування, що, власне, і породжує відповідне ставлення до себе. Сказане дає підставу для судження про переживання власної ресурсності як психологічної передумови домінування в ситуації на правах компетентнішого й енергійнішого партнера з подальшим перетворенням процесуальної якості на характерологічну рису – домінантність.

З огляду на зазначене, домінантність як риса має природне і досвідне походження, де останнє постає і як результат комунікативно-інтерактивного научіння, і як наслідок зростання власної компетентності у міру зростання досвіду, що є запорукою успішності діяльної спільноти у тій чи іншій справі, що не тільки стає доступним свідомості особи, а й впливає на підвищення її функціональної незалежності у ній.

Вже сам процес набуття досвіду є досить інформативним по відношенню до характеристики вихідних передумов, ґрунтуючись на яких індивід виконує аналітичну обробку задачі, моделюючи її, та ухвалює рішення щодо вибору варіанта її розв'язування.

Природно, тут не обійтися без цілого набору ментальних властивостей, не тільки визначальних для архітектоніки інтелектуальної діяльності, але і для створення її вольового каркасу, який вже сам по собі є досить чіткою ознакою схильності до вибудовування виразної лінії використання наявного ресурсу з прицілом на його примноження у результаті, що ми розглядаємо і як наслідок дієвого домінування в ситуації, і як передумову для відповідної поведінки у наступних ситуаціях.

Домінування в ситуації пліч-о-пліч йде з ініціативністю, пов'язаною не тільки з досвідом, компетентністю, впевненістю в успішному результаті, але і зі стилем поведінки особи, що задає ситуації відповідний тон, розставлячи акценти, згідно з якими визначаються головні та другорядні ролі при дотриманні принципу єдиноначальності.

В ініціативності як у психологічному явищі [11] вбачають такі ознаки, як: а) цілеспрямованість діяльнісного стану з опорою на мобілізованість морально-вольових зусиль (О. Трошкін); б) постійне прагнення людини до ініціації (Н. Терских); в) підпорядкованість власним починанням (С. Рубінштейн); г) системне поєднання динамічних емоціональних, регулятивних, цільових, мотиваційних, когнітивних, результативних і рефлексивних компонентів (О. Крупнов); д) здатність і схильність до активних і самостійних дій (О. Скрипченко та С. Гончаренко); е) вміння ставити перед собою нові задачі та втілювати їх (Т. Борисова); є) готовність особи до процесу ініціації (К. Полянська); и) вільна надситуативна активність, спрямована на рішуче досягнення конкретних запланованих цілей (В. Шапран).

У наведеному переліку ідея починання найвиразніше проглядається в ознаках схильності до активних і самостійних дій, готовності до них, які при вираженій домінантності та впевненості в собі мають властивість перенесення і на інших учасників ситуації, спонукаючи їх до відповідної активності, аналогічної активності ініціатора.

Вважаючи явище перенесення під час ініціювання майже основним атрибутом домінування**,** що проявляється із боку компетентного учасника, а домінування – процесуальною причиною домінантності як особистісної риси, доходимо висновку про те, що комунікативно-інтерактивний досвід не може не впли-

нути на міжособистісні відносини в будь-якій спільноті, існування якої має яскраво виражену цільову спрямованість і передбачає відповідну виконавську диференціацію при прояві кожним учасником своїх власних домінантних рис, які вписуються в загальну канву розв'язування спільної задачі.

Зі сказаного випливає, що прояв феномена домінування в практиці спільного комунікативно-інтерактивного перебування індивідів у групі у зв'язку з розв'язуванням спільної задачі має цілу низку особливостей, детермінованих як з боку соціального научіння під час включеного спостереження за поведінкою інших членів групи з різною домінантністю від min до max, так і з боку інтерналізації «чужих» задачних дій та перетворення їх на свої власні разом із переживаним почуттям зростання власної ресурсності, і, як наслідок, підвищення не просто рівня впевненості у собі, а впевненості, пов'язаної з практикою функціонування у ситуаціях, які потребують відповідної ініціативної поведінки і, отже, оптимальної домінантності від усіх.

Розглядаючи взаємини у групі не стільки як владно-підвладні відносини, скільки як доцільне взаємне підпорядкування учасників комунікативно-інтерактивного процесу у складі Ми-суб'єкта, де кожен із учасників запозичує з нього відповідну частку домінантності, яка відповідає його власному суб'єктному статусу, у певному плані посилюючи його за рахунок соціального научіння спостережуваним комунікативно-інтерактивним функціям та аутопоезисного пізнання, завдяки чому соціальна спільнота отримує можливість перетворюватися на мультисуб'єктне квазі-домінантне утворення, що володіє відповідними навичковими схемами ініціювання, які в міру їх розвитку та накопичення утворюють основу для виникнення ініціативності як особистісної риси.

З огляду на аутопоезисність комунікативно-інтерактивних відносин, спрямованих на отримання діяльнісного результату, що є, по суті справи, системотвірним чинником задачної функціональної системи, утворюваної діячами як протилежностями, спрямованими на взаємопізнання з метою визначення та наслідування того, що є функціональною запорукою шуканого результату, доходимо висновку про невпинне зростання дієвого досвіду кожного з учасників за рахунок споглядального наслідувального відтворення того, що робить інший, за умов успішного аналітико-синтетичного проникнення в логіку функціонування іншого у межах розв’язання спільної задачі.

Якщо вбачати в домінуванні рису панування над задачними обставинами з прицілом на результат, то вбачаючи в домінуванні основну причину успішної функціональності, ми повинні проте провести межу між безпосередньою задачею, щось на кшталт «Задача мені під силу» (індивідуальне домінування), та задачею як колективним об'єктом, наприклад, «При відповідному керівництві вона буде розв'язана» (розподілене домінування).

Цілком зрозуміла картина за умови існування однозначної домінантності стає розпливчастою якщо до міркувань додати варіанти домінантності, як це, наприклад, представлено в тесті Т. Лірі, в якому домінування розпадається на авторитарність, егоїстичність, агресивність та підозрілість. Тоді навіть мала дещиця відповідного нюансування основного октанта в термінах додаткових може значно змінити його прочитання кожним із учасників, внаслідок чого індивідуальне трактування домінантності піде по знюансованому руслу, що вимагатиме додаткових комунікативних зусиль.

Приведемо приклад, отриманий від одного з досліджуваних: 1. Домінантний (10 балів): 9–12 балів – домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги. 2. Егоїстичний (7 балів): 0–12 балів – егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва. 3. Агресивний (9 балів): 9–12 балів – вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, іронічний, дратівливий. 4. Підозрілий (7 балів): 0–8 балів – критичний по відношенню до всіх соціальних явищ та оточуючих людей.

Цей приклад ще більше ускладняється, якщо до уваги прийняти і зміст недомінантних октантів: 5. Підпорядкований (6 балів): 0–8 балів – скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки. 6. Залежний (6 балів): 0–8 балів – конформний, м'який, чекає на допомогу та поради, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий. 7. Доброзичливий (9 балів): 9–16 балів – дружелюбний і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття та соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп має розвинені механізми витіснення та придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру). 8. Альтруїстичний (7 балів): 0–8 балів – відповідальний

по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей виявляє у співчутті, симпатії, турботі, ласці, вміє підбадьорити та заспокоїти оточуючих, безкорисливий та чуйний.

На наведеному прикладі можна помітити, наскільки складно відокремити риси окремих октантів, розглядаючи їх через призму ідеї домінантності у складі тієї чи іншої особистості, яка сама по собі є виразом міри прояву суб'єктності індивіда у порівняльному співвідношенні із суб'єктністю інших учасників комунікативно-інтерактивних відносин, кожен із яких виходить зі свого уявлення про належне в контексті даної ситуації, відводячи при цьому собі ту роль, яку він віддає собі відповідно до його самовідчуття.

Якщо вважати суб'єктність індивіда основною змістовною характеристикою його особистості, вираженою в усереднених задачних контекстах його життєдіяльності, то на перший план починає висуватися поведінкова стилістика функціональних відносин з партнерами, що демонструє початкову характерологічну здатність і відповідну результативність, що ґрунтується на ній, не тільки підлаштовуватися під іншого, але й зберігати, хоч і в дещо зміненому вигляді свою домінуючу позицію.

Цілком резонне судження про процесуальне научіння домінантності за рахунок приєднання до домінантності іншого за наявності в індивіда позитивної установки на іншого у вигляді відповідних недомінантних рис, наприклад, ввічливість, конформність, дружелюбність, співчуття (див. октанти 5–8) та відсутності таких домінантних рис, як схильність до суперництва, строгий і різкий в оцінці іншого, критичність ставлення до іншого (див. октанти 2–4).

Научіння домінантності матиме зовсім іншу спрямованість у разі прояву авторитарного домінування при зверненні до уявної побудови протиставних схем, що переводять інтеракції в площину конструкту «наступного разу» [2], в якому будуть дотримані індивідуальні особливості домінантних та недомінантних характеристик. Наприклад, вимагання до себе поваги, прояв суперництва, вимогливість, критичність (октанти 1–4), з одного боку, та орієнтація на власні обов'язки, ввічливість, емоційна лабільність, делікатність (октанти 5–8).

**Висновки.** Якщо розглядати проблему особистості з точки зору її активності, беручи за основу розгляду її вихідні установки на самозбереження та самоствердження, дані індивіду у вигляді самооцінного переживання власної ресурсності як основної передумови оволодіння та володіння буттєвою обстановкою, то ми необхідним чином натрапляємо на ідею підпорядкування ситуації своїй волі, яку найповніше відбито в дієслові домінувати над чимось (суб'єкт-об'єктні відношення) або над кимось (суб'єкт-суб'єктні відносини).

Поняття ресурсності дає можливість розглядати все те, що відбувається у просторі комунікативно-інтерактивних відносин як безперервний аутопоезний процес, спрямований кожним із учасників на самоствердження відповідно до власного уявлення про себе взагалі та своєї ролі в даній ситуації, зокрема.

Вважаючи власну ресурсність індивіда одночасно як досвідну інструменталізацію необхідного рівня домінування, з одного боку, та постійну аутопоезну присутність у комунікативно-інтерактивних обставинах як залучення до наслідувального научіння, з іншого, приходимо до висновку про домінантність як функціонально-сутнісне явище, що входить до складу поведінкового патерну особистості. Перспективу дослідження зазначених аспектів домінантності ми пов'язуємо із моделюванням комунікативно-інтерактивних ситуацій за участю осіб різної ресурсної спрямованості.

**Література:**

1. Білецька О. Д. Психологічна аспекти вікових криз особистості від народження до юнацтва. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. Випуск 11, С. 36–42. с. 37.

2. Велитченко Л. К. Конструкт «наступного разу» як розвивальна установка особистісного зростання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С. 32–39.

3. Домінантна людина. URL: https://motorexports.com.ua

4. Домінатність, Український психологічний хаб. URL: https://www.psykholoh.com

5. Завязкіна Н. В., Кривенко О. В. Психологічні чинники формування ірраціональної споживацької поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 3, с. 97–102.

6. Казанжи М. Й., Таукач Ю. Ю. Психологічна ресурсність та агресивність: взаємозв`язок та вплив. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19–20 травня 2023 р.). Одеса, 2023. С. 37–46.

7. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.

8. Семененко О. О. Домінування у спілкуванні: поняття, причини запобігання. *Від XIX до XXI ст.: трансформація бібліотек у контексті розвитку суспільства : до 125-річчя Харківської держ. наук. бібліотеки ім. В. Г. Короленка: матер. Міжнар. наук.-практич. конференції* (Харків, 12-14 жовтня 2011 р.). Харків: ХДНБ; РА «ІРІС», 2011. С. 259–264.

9. Сондак Н., Матласевич О. Стратегії розвитку психологічної ресурсності здобувачів вищої освіти як засіб підвищення психічного здоров'я в академічному середовищі. *Universum*, 2024, №7, с. 264–268.

10. Хомчук О. П. Сутність впевненості в собі та її детермінанти в підлітковому віці. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології.* 2013. Випуск 22. С. 624–641.

11. Шапран В. Ю. Ініціативність як психологічний феномен: різні підходи до його вивчення. *«Освіта регіону» (український науковий журнал).* 2010. №1. С. 160–164.

12. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 21. С. 782–791.

УДК 159.923:159.944.4
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.3

**Марина ВОВК**
студентка спеціальності 053 «Психологія», ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

# ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

*Стаття присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці. Мета статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці.*

*Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення та інтерпретація наукових даних); емпіричні: тестування; різноманітні варіанти опитування (відкриті та стандартизовані анкети). Методи обробки експериментальних даних об'єднали: кількісні методи (статистична обробка даних); якісні методи (диференціювання та узагальнення матеріалу за якісними параметрами)*

*Проаналізовано теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці; на основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел з'ясовано наслідки впливу травматичних подій на когніцію; емпірично досліджено взаємозв'язок рівня прояву посттравматичних стресових реакцій та рівня розвитку таких когнітивних процесів, як: пам'ять, мислення та увага; розроблено та запропоновано програму тренінгу на тему «Профілактика ПТСР».*

*Наведено результати дослідження рівня розвитку когнітивних процесів (пам'ять, увага та мислення) у осіб дорослого віку, яких було розподілено на дві групи за показником «рівня прояву посттравматичних стресових реакцій». За допомогою математичної статистики, було встановлено, що відмінності у результатах груп є достовірними та невипадковими. Це означає, що у осіб дорослого віку, що мають високий рівень посттравматичних реакцій спостерігається знижений рівень функціонування таких когнітивних процесів як «пам'ять», «увага» та «мислення».*

*Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблематики. Перспективами подальшого вивчення можуть стати поглиблений аналіз ґенези поняття «психотравма» на різних етапах онтогенезу, створення психодіагностичних та психокорекційних методик із вивчення рівня розвитку когнітивних процесів у людей, що пережили або переживають травматичний досвід.*

***Ключові слова:*** *когнітивні процеси, травма, травматичні події. ПТСР.*

## Marina Vovk. THE IMPACT OF TRAUMATIC EVENTS ON COGNITIVE PROCESSES IN ADULTS

*The article is devoted to the theoretical and empirical study of the impact of traumatic events on cognitive processes in adulthood. The purpose of the article is to highlight the results of an empirical study of the impact of traumatic events on cognitive processes in adulthood.*

*Research methods: theoretical (theoretical and methodological analysis, generalization and interpretation of scientific data); empirical: testing; various survey options (open and standardized questionnaires). Methods of processing experimental data combined: quantitative methods (statistical data processing); qualitative methods (differentiation and generalization of material by qualitative parameters)*

*Theoretical and methodological approaches to studying the problem of the impact of traumatic events on cognitive processes in adulthood are analyzed; based on the theoretical and methodological analysis of scientific sources, the consequences of the impact of traumatic events on cognition are clarified; empirically investigated the relationship between the level of manifestation of post-traumatic stress reactions and the level of development of such cognitive processes as: memory, thinking and attention; developed and proposed a training program on the topic «Prevention of PTSD».*

*The results of the study of the level of development of cognitive processes (memory, attention and thinking) in adults, who were divided into two groups according to the indicator «level of manifestation of post-traumatic stress reactions», are presented. Using mathematical statistics, it was established that the differences in the results of the groups are reliable and non-random. This means that adults with a high level of post-traumatic reactions have a reduced level of functioning of such cognitive processes as «memory», «attention» and «thinking».*

*The conducted study does not exhaust all aspects of this issue. Prospects for further study may include an in-depth analysis of the genesis of the concept of «psychotrauma» at different stages of ontogenesis, the creation of psychodiagnostic and psychocorrectional methods for studying the level of development of cognitive processes in people who have experienced or are experiencing traumatic experiences.*

***Key words:*** *cognitive processes, trauma, traumatic events, PTSD.*

**Актуальність дослідження.** Наше сьогодення є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, які мають невимовний вплив на психічне здоров'я суспільства та сприяють погіршенню функцій когнітивних процесів. Це пов'язано з порушенням базового відчуття безпеки стосовно самого себе чи близьких людей, саме через обставини, які піддають особистість екстремальному, потужному впливу загрози.

Ця тема є дуже актуальною у наш час, у реаліях війни, адже різко зростає кількість людей, які переживають травмуючі події та працюють з наслідками ПТСР. Переживаючи

 © Вовк М., 2025

травматичний досвід наша психіка реагує на травму дуже індивідуально. Але найбільш агресивний вплив переживання травматичного досвіду здійснює, саме, на когнітивну сферу особистості.

Це дослідження буде корисним для психологів та інших спеціалістів, які вивчають тему ПТСР, адже вони зможуть опиратися на отримані статистичні дані для розуміння того, на які когнітивні процеси варто звернути увагу у роботі з особами, що пережили травмуючі події.

Таким чином вибір теми та актуальність зумовлені науковою та практичною значущістю, а також недостатньою розробленістю даної проблематики, хоча потреба у її вивченні є нагальною у реаліях повномасштабного вторгнення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проаналізувавши літературні джерела було з'ясовано, що поняття «когнітивна сфера» сформувалося внаслідок багаторічних досліджень у галузі психології, нейропсихології, філософії та когнітивної науки [3]. Розвиток цього поняття відбувався в кілька етапів, починаючи з перших філософських концепцій мислення і сприйняття, до сучасних міждисциплінарних підходів, що включають нейронауку, штучний інтелект і когнітивну психологію.

Історія дослідження когнітивної сфери свідчить про поступовий перехід від філософських роздумів до експериментальної науки. Завдяки внеску таких вчених, як В. Вундт, Ж. Піаже, Н. Чомскі, Дж. Міллер та Д. Канеман, було сформовано розуміння когнітивних процесів, що охоплюють мислення, пам'ять, сприйняття, увагу та прийняття рішень [5; 6].

До основних компонентів когнітивної сфери людини входить: сприйняття, увага, уява, пам'ять, мислення, мова та мовлення, прийняття рішень. Для пояснення цих процесів розроблено кілька підходів, кожен із яких має власне бачення механізмів обробки інформації в людському мозку [7]. Серед найбільш значущих і поширених підходів можна виділити символьний, модульний та нейромережевий. Кожен з цих підходів пропонує унікальну модель когнітивної діяльності, маючи свої особливості та переваги.

Дослідження у сфері психотравматології демонструють, що наслідки травматичних подій можуть бути довготривалими та зачіпати різні складові функціонування особистості, включаючи: когнітивні процеси, емоційний стан, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію [1].

На сучасному етапі існує кілька підходів до вивчення травми: біологічний, психодинамічний, когнітивно-біхевіористичний, нейропсихологічний та соціально-культурний. Кожен з підходів має свою історію розвитку та важливих дослідників, що внесли свій вклад у розуміння механізмів впливу травми [10]. Сучасні дослідження продовжують удосконалювати методики виявлення та лікування наслідків травматичних переживань, відкриваючи нові перспективи для психотерапії та підтримки пацієнтів.

Аналізуючи підходи до вивчення травми, було з'ясовано, що існують, так звані, «посттравматичні реакції». Посттравматичні реакції – це сукупність психологічних та фізіологічних змін, що з'являються у людини після переживання екстремального стресу або травматичних подій. До переліку посттравматичних реакцій належить: гостра реакція на стрес, ПТСР, комплексний ПТСР та дисоціативні реакції [2]. Вивченням цих понять займались: Ч. Фіглі, Б. ван дер Колк, П. Жане та Р. Лофтус та Дж. Герман.

Питанням впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці особливо цікавились такі вчені, як: Джудіт Герман, Едвард Хафтон Спейр, Бассел ван дер Колк, Рут Ланіус, Френсіс Шапіро, Річард Брайант, Ганс Сел'є, Рейчел Йехуда, Мері-Гелен Імморнінг-Янг та інші [4]. Дослідники, які наведені вище, вивчаючи підходи до розуміння впливу травматичного досвіду на когнітивні процеси з'ясували, що травматичний досвід дійсно впливає на такі когніції, як: пам'ять, увага, емоційна регуляція, мислення, прийняття рішень і т.і.. Травма може призводити до фрагментації спогадів або нав'язливих думок про травматичний досвід [9]. Також виникають труднощі з короткочасною та епізодичною пам'яттю. Травматичний досвід погіршує здатність до концентрації, викликає гіпервиготовленість та підвищує схильність до відволікання. У постраждалих часто спостерігається ригідне мислення, уникання ризиків та негативні когнітивні упередження.

Проте проблема впливу травматичних подій на когнітивну сферу особистості є недостатньо вивченою. Адже, аналізуючи теротетичні підходи до вивчення взаємозв'язку між вище зазначеними поняттями, ми виявили, що досліджень цієї проблематики відносно мало.

**Об'єкт дослідження:** когнітивні процеси.

**Предмет дослідження:** вплив травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці.

**Мета дослідження** полягає в аналізі впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити ґрунтовне теоретичне вивчення таких понять як «травматичні

події», «посттравматичні реакції» та «когнітивні процеси».

2. Виявити особливості взаємозалежності рівня посттравматчних реакцій з рівнем функціонування когнітивних процесів.

3. Провести емпіричне дослідження впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці.

**Методи дослідження:** теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення та інтерпретація наукових даних); емпіричні: тестування; різноманітні варіанти опитування (стандартизовані анкети). Методи обробки експериментальних даних об'єднали: кількісні методи (статистична обробка даних); якісні методи (диференціювання та узагальнення матеріалу за якісними параметрами).

Було підібрано комплекс діагностичних **методик**, з метою дослідження обраної проблематики, а саме: міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу; коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES); методика визначення запам'ятовування чисел; методика «Вибірковість уваги» Г. Мюнстерберга; методика «Називання 50 слів»; для обробки результатів дослідження використовувався математико-статистичний аналіз: U-критерій Манна-Уітні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Гіпотезою дослідження стало припущення, що у осіб дорослого віку, що мають високий рівень постравматичних реакцій спостерігається знижений рівень функціонування таких когнітивних процесів як «пам'ять», «увага» та «мислення».

На другому етапі дослідження нами була сформована вибірка дослідження, яка налічувала в собі 57 осіб, віком від 24 до 55 років, серед яких було 30 жінок та 27 чоловіків. Вибірка була сформована з осіб, які пережили травмпатичні події у різний проміжок життя, тобто певна кількість досліджуваних осіб вже довгий час перебувають в терапії або вже її завершили, а певна кількість лише нещодавно пережили травму. У складі вибірки були люди різних професій, які пережили травматичні події різних видів.

З метою розподілу досліджуваних на групи з різними рівнями посттравматичних реакцій було використано методику «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу», «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» та «Шкала оцінки впливу травматичної події». Вибір саме цих методик аргументується темою нашого дослідження, яке ґрунтується на вивченні особливостей когнітивної сфери у осіб у дорослому віці з різним рівнем посттравматичних реакцій. Валідність обраного інструментарію підтверджує, що обрані методики гарно корелюють між собою.

Результати методики «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» можна переглянути в таблиці 1.

Таблиця 1

**Відсоткові значення методики «Міссісіпська шкала поттравматичного стресового розладу»**

| Рівень прояву посттравматиних реакцій | Кількість, % |
|---|---|
| Високий | 40,3 |
| Низький | 59,7 |

Під час обробки результатів було отримано такі дані: 40,3% досліджуваних мають високий рівень прояву посттравматичних реакцій та 59,7% – низький рівень їх прояву.

Задля достовірності отриманих результатів, нами було вирішено провести ще дві методики, які досліджують питання посттравматичних стресових реакцій: коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (таблиця 1); шкала оцінки впливу травматичної події (таблиця 2).

Таблиця 2

**Відсоткові значення результатів методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР»**

| Рівень прояву посттравматичних реакцій | Кількість, % |
|---|---|
| Високий | 40,3 |
| Низький | 59,7 |

Аналізуючи результати методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» нами були отримані такі результати: високий рівень симптоматики ПТСР мають 40,3%, низький рівень – 59,7.

Накладаючи отримані дані методик «Міссісіпська шкала ПТСР» та «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР», ми виявили, що результати методики є ідентичними.

Наступним кроком нами було оброблено результати методики «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES)», які ми можемо розглянути в таблиці 3.

Таблиця 3

**Відсоткові значення методики «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES) по шкалам»**

| Шкали | Рівень прояву (%) | |
|---|---|---|
| | Високий | Низький |
| Повторне переживання | 49,1 | 50,9 |
| Уникнення | 42,1 | 57,9 |
| Гіперзбудливість | 59,6 | 40,4 |

В ході обробки результатів методики було розподілено данні по трьох шкалах: повторне переживання, уникнення, гіперзбудливість. Високий показник по шкалі «повторне переживання» має 49,1% досліджуваних, відповідно, низький показник мають 50,9%. По шкалі «уникнення» 42,1% досліджуваних мають високий показник та 57,9 – низький. По шкалі «гіперзбудливість» відсоток респондентів, які мають високий показник більший, ніж за попередніми шкалами, а саме він становить 59,6%, та 40,4%, відповідно, мають низьке його значення.

Аналізуючи дані представлені в таблиці 3, ми можемо зробити висновки, що у досліджуваних, які мають високий рівень прояву посттравматичних стресових реакцій найчастіше зустрічається такий симптом, як гіперзбудливість, натомість симптом «уникнення» зустрічається рідше у даної групи осіб.

Наступним кроком було проаналізовано загальні дані по методиці «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES)», які ми можемо розглянути у наведеній нижче таблиці 4.

Таблиця 4

**Відсоткові значення результатів методики «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES)»**

| Рівень прояву посттравматичних реакцій | Кількість, % |
|---|---|
| Низький | 43,8 |
| Помірний | 15,9 |
| Середній | 0 |
| Високий | 40,3 |

Під час обробки результатів було отримано такі дані:

– 43,8% досліджуваних мають низький рівень прояву дистресу та, можливо, відсутність клінічно значущих симптомів;

– 15,7% мають помірний рівень дистресу, який може свідчити про певні симптоми травматичного досвіду;

– 40,5% досліджуваних мають високий рівень дистресу, що вказує на сильні симптоми ПТСР.

Для аналізу достовірності кореляції результатів по методиками «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу», «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» та «Шкала оцінки впливу травматичної події» результати були накладені одні на одні в таблиці 5. У наведеній таблиці результати по методикам «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» та «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» об'єднані у одній колонці, так як їх результати ідентичні.

Таблиця 5

**Відсоткові значення за методиками «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу», «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» та «Шкала оцінки впливу травматичної події»**

| Шкала оцінки впливу травматичної події | Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу та Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР | |
|---|---|---|
| | Низький | Високий |
| Низький | 43,8 | 0 |
| Помірний | 15,9 | 0 |
| Середній | 0 | 0 |
| Високий | 0 | 40,3 |

Розглядаючи зведені показники у таблиці 5, ми можемо зробити висновок, що вищезазначені методики дійсно гарно корелюють між собою і отримані результати є достовірними.

За отриманими даними нами було розподілено вибірку дослідження на дві групи:

– Група з високим рівнем прояву посттравматичних реакцій, що налічує 23 особи;

– Група з низьким рівнем прояву посттравматичних реакцій, яка налічує 34 особи.

З метою вивчення рівня пам'яті у досліджуваних, ми провели методику «Визначення запам'ятовування чисел». Результати методики ми можемо переглянути у таблиці 6.

Таблиця 6

**Відсоткові значення по методиці «Визначення запам'ятовування чисел»**

| Рівень розвитку | Кількість, % |
|---|---|
| Дуже низький | 24,7 |
| Низький | 17,5 |
| Середній | 43,8 |
| Високий | 14 |

Під час обробки результатів відтворених чисел було отримано такі дані: 14% досліджуваних мають високий рівень, 43,8% – середній рівень, 17,5% – низький рівень та 24,7% мають дуже низький рівень кількості відтворення чисел.

З метою вивчення вибірковості уваги осіб з різними рівнями прояву посттравматичних стресових реакцій, нами було застосовано методику «Вибірковість уваги» Г. Мюнстерберга, результати якої наведено в таблиці 7.

Таблиця 7

**Результати методики «Вибірковість уваги» Г. Мюнстерберга**

| Рівень вибірковості уваги | Кількість, % |
|---|---|
| Низький | 36,8 |
| Середній | 14,1 |
| Високий | 49,1 |

Розглядаючи дані, представлені у таблиці 7 ми може спостерігати, що 36,8% досліджуваних мають низький рівень вибірковості уваги, 14,1% – середній рівень та 49,1% мають високий рівень по досліджуваному показнику.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій та рівнем розвитку мислення нами було проведено методику «Називання 50 слів». Дана методика дозволяє оцінити такі когнітивні процеси як швидкість мислення, когнітивна гнучкість, пам'ять та асоціативне мислення. Результати методики «Називання 50 слів» можна побачити у таблиці 8.

Таблиця 8

**Результати методики «Називання 50 слів»**

| Рівень розвитку мислення | Кількість, % |
|---|---|
| Низький | 29,8 |
| Середній | 49,3 |
| Високий | 20,9 |

Як ми можемо бачити, низький рівень розвитку мислення мають 29,8% досліджуваних, середній рівень – 49,3% та високий рівень – 20,9%.

Для підтвердження нашої гіпотези першим кроком, для вивчення предмету нашого дослідження, нами було накладено результати методики «Визначення запам'ятовування чисел» на результати методики «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу», щоб визначити чи є взаємозв'язок між рівнем посттравматичних стресових реакцій та рівнем розвитку пам'яті (таблиця 9).

Розглядаючи дані таблиці 9 ми можемо стверджувати, що:

– осіб, які мають високий рівень прояву посттравматичних реакцій та дуже низький рівень розвитку пам'яті 24,7%;

– 17,5% налічує група досліджуваних, які мають високий рівень посттравматичних реакцій та низький рівень розвитку пам'яті;

– 38,1% досліджуваних, що мають низький рівень прояву посттравматичних стресових реакцій та 5,7% досліджуваних, що мають високий рівень посттравматичних реакцій – мають середній рівень розвитку пам'яті;

– Високий рівень розвитку пам'яті мають 14% досліджуваних, що належать до групи осіб з низьким рівнем прояву посттравматичних реакцій.

Аналізуючи вище наведені результати, ми можемо зробити такі висновки:

– У осіб, що мають високий рівень посттравматичних реакцій переважно відслідковується низький та дуже низький рівень розвитку пам'яті. Це вказує на труднощі з утриманням інформації у короткотривалій пам'яті та концентрацією.

– Особи, які мають низький рівень дистресу переважно мають середній рівень розвитку пам'яті, що відповідає нормальній робочій пам'яті, яка властива більшості людей.

– 14% досліджуваних мають високий рівень розвитку пам'яті, що свідчить про добре розвинену оперативну пам'ять, конуентрацію та когнітивну гнучкість. Ця група має низький рівень прояву посттравматичних стресових реакцій.

Наступним кроком було досліджено, які особливості вибірковості уваги мають особи з різним рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій.

Під час обробки результатів було отримано так дані: в групі осіб з низьким рівнем посттравматичних стресових реакцій 1,8% мають низький рівень вибірковості уваги, 8,7% – середній рівень та 49,1% досліджуваних мають високий рівень вибірковості уваги. А також в числі осіб, що мають високий рівень посттравматичних стресових реакцій налічують 5,3% досліджуваних, що маються середній рівень вибірковості уваги та 35,1% – високий її рівень.

Аналізуючи дані надані вище, ми можемо стверджувати:

– Серед усієї вибірки дослідження переважає кількість осіб, що мають високий рівень вибірковості уваги.

– Помітним є той факт, що у групі осіб з високим рівнем прояву посттравматичних

Таблиця 9

**Результати методики «Визначення запам'ятовування чисел» у осіб з різним рівнем посттравматичних стресових реакцій у відсотках**

| Рівень розвитку пам'яті / Рівень посттравматичних реакцій | Дуже низький | Низький | Середній | Високий |
|---|---|---|---|---|
| Низький | 0 | 0 | 38,1 | 14 |
| Високий | 24,7 | 17,5 | 5,7 | 0 |

Таблиця 10

**Відсоткові значення методики «Вибірковість уваги» Г. Мюнстерберга в осіб з різним рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій**

| Рівень прояву посттравматичних реакцій / Рівень вибірковості уваги | Низький | Високий |
|---|---|---|
| Низький | 1,8% | 35,1% |
| Середній | 8,7% | 5,3% |
| Високий | 49,1% | 0 |

Таблиця 11

**Відсоткові значення результатів методики «Називання 50 слів» у дорослих осіб з різним рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій**

| Рівень розвитку мислення / Рівень посттравматичних реакцій | Низький | Середній | Високий |
|---|---|---|---|
| Низький | 0 | 39,1% | 20,9% |
| Високий | 29,8% | 10,2% | 0 |

стресових реакцій більшість досліджуваних мають низький рівень вибірковості уваги, а в групі осіб з низьким рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій – високий рівень вибірковості уваги.

– Можемо відзначити, що досліджувані з середнім рівнем вибірковості уваги є як в групі осіб з низьким рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій, так і в групі з високим її рівнем.

– Також варто відмітити, що в групі осіб з низьким рівнем посттравматичних реакцій лише 1,8% осіб, що мають низький рівень вибірковості уваги;

– Також важливо, що в групі осіб з високим рівнем посттравматичних реакцій відсутні досліджувані, що мають високий рівень вибірковості уваги.

Підводячи підсумок, отриманих вище даних, ми можемо стверджувати, що у осіб з високим рівнем дистресу відслідковується низький рівень здатності ігнорувати відволікаючі елементи та концентруватися на важливих деталях, швидкості вибірковості уваги.

Наступним кроком було накладено результати методики «Називання 50 слів» на результати методики «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу».

Отже, розглядаючи таблицю 11 ми бачимо, що в групі осіб, які мають низький рівень прояву посттравматичних реакцій 39,1% мають середній рівень розвитку мислення, та 20,9% мають високий його рівень; в свою чергу в групі з високим рівнем прояву посттравматичних реакцій низький рівень розвитку мислення мають 29,8% досліджуваних, а середній рівень розвитку мислення мають 10,2% осіб.

Аналізуючи наведені вище дані, ми можемо зробити такі висновки:

– Серед усіх досліджуваних переважає кількість осіб, які мають середній рівень розвитку швидкості мислення, мовної продуктивності, когнітивної гнучкості, пам'яті та асоціативного мислення.

– В групі осіб, які мають низький рівень прояву посттравматичних стресових реакцій відсутні особи, що мають низький рівень розвитку мислення. Що говорить нам про нормальний рівень розвитку когнітивних функцій, високу вербальну продуктивність та добре розвинену швидкість мислення.

– Натомість в групі досліджуваних, що мають високий рівень прояву посттравматичних реакцій високий відсоток осіб, що мають низький рівень розвитку мисленнєвих процесів, що свідчить про утруднення в пошуку слів, мовну недостатність, знижену швидкість мислення та стан, що впливає на виконання завдання.

Так як, гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що у осіб дорослого віку, що мають високий рівень посттравматичних реакцій спостерігається знижений рівень функціонування таких когнітивних процесів як «пам'ять», «увага» та «мислення» – доцільним буде порівняти результати діагностики когнітивної сфери у осіб з різним рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій.

Для кращого сприйняття результатів нашого дослідження ми вирішили, що варто зобразити їх на рисунках 1 та 2.

Порівнюючи дані рисунків 1 та 2 можемо зробити такі висновки:

– Група досліджуваних, що має низький рівень прояву посттравматичних стресових

реакцій має помітно кращі результати в діагностиці когнітивної сфери, аніж група досліджуваних з високим рівнем прояву посттравматичних реакцій.

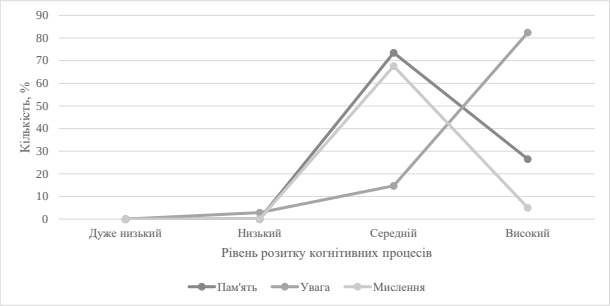


**Рис. 1. Рівень розвитку пам'яті, уваги та мислення в осіб з низьким рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій**

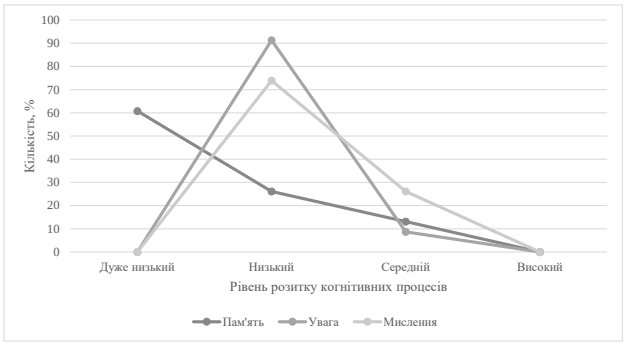


**Рис. 2. Рівень розвитку пам'яті, уваги та мислення в осіб з високим рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій**

– Чітко виявляється різниця в рівнях розвитку когнітивних процесів у цих двох групах.

– Важливо відзначити те, що в групі осіб з низьким рівнем прояву посттравматичних стресових реакцій переважно відзначаються високі результати по методикам діагностики рівня розвитку когнітивної сфери.

– Натомість досліджувані, що мають високий рівень прояву посттравматичних стресових реакцій, вирізняються низьким рівнем когнітивних процесів.

– Особи, що мають середні результати по методикам на дослідження рівня когнітивних процесів налічуються в обох групах.

Тобто, ми можемо стверджувати, що група осіб з низьким рівнем прояву посттравматичних реакцій має досить високі результати в діагностиці таких когнітивних процесів, як: пам'ять, увага та мислення. Дана група досліджуваних має високу вербальну продуктивність, добре розвинену оперативну пам'ять, вибірковість уваги і швидкість мислення.

В рамках дослідження було також з'ясовано, що група осіб, що мають високий рівень прояву посттравматичних стресових реакцій вирізняється важкістю у пошуку слів, труднощами з концентрацією, низьким рівнем уваги, когнітивною перевантаженістю, зниженою швидкістю мислення а також низький рівень розвитку пам'яті.

Для встановлення достовірності наших припущень по кожної з методик діагностики когнітивних процесів було застосовано критерій Мана-Уітні. Було з'ясовано, що відмінності між результатами двох груп досліджуваних є статистично значущі на рівні $p \leq 0{,}01$. Отриманий результат виявився меншим за табличне значення критерію відповідно до даної кількості досліджуваних, що свідчить про те, що висунута нами гіпотеза є вірною в даній вибірці.

Відмінності у результатах груп є достовірними та невипадковими, це означає, що у осіб дорослого віку, що мають високий рівень посттравматичних реакцій спостерігається знижений рівень функціонування таких когнітивних процесів як «пам'ять», «увага» та «мислення».

**Висновки.** Під час аналізу теоретичних підходів до вивчення проблематики впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці, ми більше детально ознайомились з такими поняттями, як: «когнітивні процеси», «травма», «травматичні події», «посттравматичні реакції», «ПТСР».

В ході емпіричного дослідження впливу травматичних подій на когнітивні процеси у дорослому віці, гіпотезу, що у осіб дорослого віку, що мають високий рівень посттравматичних реакцій спостерігається знижений рівень функціонування таких когнітивних процесів як «пам'ять», «увага» та «мислення» – було підтверджено.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблематики. Перспективами подальшого вивчення можуть стати поглиблений аналіз ґенези поняття «психотравма» на різних етапах онтогенезу, створення психодіагностичних та психокорекційних методик із вивчення рівня розвитку когнітивних процесів у людей, що пережили або переживають травматичний досвід.

**Література:**

1. Бакка Ю. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни. *Освіта і виховання в умовах війни*. Вип. 1. 2020.
2. Безшейко В. Г. Діагностика по стресових розладів: погляд на проблему. *Медична психологія*. № 1. 2016.

3. Велитченко Л. К. Когнітивні процеси як суб'єктна динамічна система свідомості. *Наука і Освіта*. № 9. Одеса, 2011. 36–40 с.
4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
5. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: Монографія / В.Г. Панок. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с.
6. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
7. Сучасні дослідження когнітивної психології: (матеріали наук.-практ. конф., м. Острог, 15 травня 2020 р. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2020. 76 с.
8. Татьянчиков А. О. Математичні методи в психології: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології); кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса. Фенікс. 2021. 48 с.
9. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Київ : «Видавничий дім Медкнига», 2023. 232 с.
10. Timmer A. The impact of trauma on mental health and violence in Ukraine. Вплив травми на психологічне здоров'я та насильство в Україні / A. Timmer, L. Iesue. *Укр. соціум*. 2023. № 3. С. 55–65.

УДК 159.923.2:316.6
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.4

**Віра СИНЯКОВА**
доктор психологічних наук, професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0002-9750-6942

**Аліна ГРИСЕНКО**
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0009-9521-8259

# ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ

*Вимушена еміграція є складним соціально-психологічним процесом, що суттєво впливає на ідентичність людини. Втрата звичного середовища, адаптація до нової культури та необхідність інтеграції в нове суспільство призводять до змін у соціальній ідентичності емігрантів. У статті розглянуто психологічні механізми, що визначають трансформацію соціальної ідентичності у вимушених мігрантів. Висвітлено ключові теоретичні підходи до проблеми соціальної ідентичності в умовах міграції, проаналізовано основні когнітивні, емоційні та поведінкові чинники, що впливають на зміну ідентичності.*

*Емпірично доведено, що стратегія адаптації суттєво впливає на динаміку соціальної ідентичності: інтеграція сприяє збереженню позитивного самосприйняття, тоді як сепарація та маргіналізація підвищують ризик психологічного дистресу. Проаналізовано кореляційні зв'язки між стратегіями адаптації та рівнем соціокультурної адаптації та виявлено, що інтеграція має найбільш позитивний ефект. В статті зазначено, що маргіналізація корелює з низьким рівнем адаптації та вищими показниками емоційної нестабільності та встановлено, що рівень соціальної підтримки та наявність міжособистісних зв'язків у новому середовищі можуть суттєво впливати на процес трансформації ідентичності. Практично перевірено, що трансформація соціальної ідентичності у вимушених емігрантів є складним та багатогранним процесом, який включає когнітивну адаптацію, емоційне реагування, соціальну реідентифікацію та механізми подолання кризи ідентичності. Вперше виявленно специфічні психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів, що включають індивідуальні особливості особистості, рівень соціальної підтримки та особливості приймаючого середовища.*

***Ключові слова:*** *соціальна ідентичність, вимушена еміграція, адаптація, акультурація, психологічні механізми, трансформація, соціальна підтримка.*

## Vira Syniakova, Alina Grysenko. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SOCIAL IDENTITY TRANSFORMATION IN FORCED MIGRANTS

*Forced emigration is a complex social and psychological process that significantly affects a person's identity. The loss of the familiar environment, adaptation to a new culture and the need to integrate into a new society lead to changes in the social identity of emigrants. The article examines the psychological mechanisms that determine the transformation of social identity in forced migrants. The key theoretical approaches to the problem of social identity in the context of migration are highlighted, the main cognitive, emotional and behavioral factors that influence identity change are analyzed.*

*It is empirically proved that the adaptation strategy significantly affects the dynamics of social identity: integration contributes to the preservation of positive self-perception, while separation and marginalization increase the risk of psychological distress. The correlations between adaptation strategies and the level of socio-cultural adaptation are analyzed and it is found that integration has the most positive effect. The article notes that marginalization correlates with a low level of adaptation and higher rates of emotional instability and establishes that the level of social support and the presence of interpersonal relationships in the new environment can significantly affect the process of identity transformation. It has been practically verified that the transformation of social identity in forced emigrants is a complex and multifaceted process that includes cognitive adaptation, emotional response, social re-identification and mechanisms for overcoming the identity crisis. For the first time, specific psychological mechanisms of social identity transformation in forced emigrants have been identified, including individual personality traits, the level of social support and the characteristics of the host environment.*

***Key words:*** *social identity, forced emigration, adaptation, acculturation, psychological mechanisms, transformation, social support.*

Питання зміни соціальної ідентичності людини в умовах вимушеної міграції є однією з ключових проблем сучасної психології, соціології та міждисциплінарних досліджень міграційних процесів. Масштабне переміщення населення внаслідок військових конфліктів, економічних криз, політичного гноблення чи стихійних лих призводить не лише до зміни фізичного середовища людини, а й до її особистих рамок, зокрема соціальної ідентичності.

Соціальна ідентичність людини формується на основі належності до певних соціальних груп, спільнот, національного чи культурного середовища. Вимушена еміграція порушує попередні соціальні контакти,

 © Синякова В., Грисенко А., 2025

і людині доводиться адаптуватися до нового середовища, чому часто передує криза ідентичності, психічний неспокій і потреба переоцінити своє місце в суспільстві.

Важливість теми випливає зі зростання кількості вимушених мігрантів у всьому світі та необхідності створення психологічних і соціальних механізмів, що забезпечують їх успішну адаптацію та інтеграцію в нові соціокультурні обставини. Крім того, можна вивчити процес зміни соціальної ідентичності, що дасть нам більш точну інформацію про психологічні процеси всередині вимушеного переміщення. З іншого боку, це також має практичну користь, оскільки через нього можна сформулювати психологічні стратегії допомоги мігрантам, розробити схеми соціальної інтеграції та змінити політику приймаючої країни щодо інтеграції мігрантів.

Ця проблема стала особливо актуальною для України, оскільки з 2022 року, коли почалася війна, більшість населення була змушена залишити батьківщину та адаптуватися до нових соціокультурних умов Європи. Українська еміграція до інших країн, як-от Польща, супроводжується надзвичайно реальними проблемами відновлення особистої та соціальної ідентичності, пошуку нових шляхів самовизначення, інтеграції в нове суспільство та збереження зв'язку з самобутньою культурою.

Сучасні дослідження зосереджені на механізмах психологічної адаптації, наприклад, на когнітивних, емоційних і поведінкових аспектах зміни ідентичності. У той же час, існують проблеми, які чекають свого вирішення, пов'язані з глибинними механізмами цього процесу, їх індивідуальною варіабельністю індивідуальними властивостями людини, ступенем соціальної підтримки та властивостями середовища проживання.

Психологічні характеристики становлення ідентичності особистості вивчають І. Дружиніна, М. Дубінка, М. Жилін, Л. Журавльова, К. Журба, Б. Іваненко, О. Ічанська, М. Козловець, О. Краєва, М. Марусинець, М. Наумова, О. Радзімовська, О. Шмиглюк та ін. Соціальну ідентичність особистості досліджують В. Борисенко, К. Безверха, А. Коваленко, О. Кухарук, І. Старовойтова та ін. Проблеми біженців за кордоном аналізують О. Блинова, С. Волошин, Д. Луканов, М. Слюсаревський, В. Чуєнко, Я. Юрків, та ін. Проте питання соціальної ідентичності біженців за кордоном залишається малодослідженим

Що являється підставою для подальших розслідувань у цій сфері. Аналіз останніх досліджень і публікацій, присвячених трансформації соціальної ідентичності вимушених емігрантів, підтверджує значний науковий інтерес до цієї проблематики.

**Метою статті** є дослідження психологічних механізмів трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів з України, які проживають у Польщі. Особливий акцент робиться на виявленні основних чинників, що впливають на цей процес, а також на аналізі адаптаційних стратегій, які використовуються емігрантами для збереження або переосмислення власної соціальної ідентичності в нових умовах.

**Методологія дослідження.** Для дослідження психологічних механізмів трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів застосовано комплексний підхід, що включає наступні методи: анкетування вимушених емігрантів для оцінки рівня зміни соціальної ідентичності, психодіагностичні методики, глибинні інтерв'ю з емігрантами для аналізу особистісних переживань та стратегій адаптації, співставлення змін соціальної ідентичності у різних групах емігрантів залежно від факторів, таких як країна проживання, рівень соціальної підтримки та особистісні характеристики.

Для отримання цілісного уявлення про психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності вимушених мігрантів доцільно розглянути найбільш поширені теоретичні підходи до вивчення соціальної ідентичності серед мігрантів.

Соціальна ідентичність – це багатогранне поняття, яке відображає інтеграцію індивіда в певну соціальну групу та визначає його членство і самовизначення. Згідно з ідеєю Анрі Тойфеля, соціальна ідентичність формується в процесі належності до певної групи, соціального порівняння та емоційної ідентифікації. У міграції цей процес є адаптивним і може включати переоцінку або модифікацію власної ідентичності [4].

У своїй теорії самокатегоризації Джон Тернер підкреслював, що в ситуаціях зміни соціального середовища індивіди здатні адаптивно змінювати рівень своєї ідентифікації, обираючи найбільш важливу для них соціальну категорію. Це особливо стає в нагоді вимушеним мігрантам, які стикаються з тиском інтеграції в нове суспільство [5].

Варто також розглянути підхід Джеймса Марша до стану ідентичності. На його думку, людина може перебувати в дифузному, передчасному, мораторійному або досягнутому стані ідентичності. Для вимушених мігрантів характерна кризова переоцінка цінностей, соціальних зв'язків і самовизначення в новому контексті [6].

Процес зміни соціальної ідентичності серед вимушених мігрантів пов'язаний з кількома когнітивними, емоційними та поведінковими змінними. Науковими дослідженнями встановлено, що тактика адаптації має сильний вплив на Я-концепцію мігрантів. Так, інтеграція підтримує позитивну самооцінку, тоді як відокремлення та ізоляція призводять до психопатології.

Зокрема, Джон Беррі запропонував стратегії адаптації, які включають інтеграцію, асиміляцію, відокремлення та відчуження. Дослідження підтверджують, що інтеграція є оптимальною відповіддю на психологічне благополуччя мігрантів, завдяки чому вони залишаються прив'язаними до рідної культури, але вчаться адаптуватися до нового світу [7].

Для вивчення психологічних процесів трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів було проведено емпіричне дослідження на прикладі українців, які проживають у Польщі. Основними питаннями були адаптаційні стратегії, соціальна ідентичність та її трансформація в процесі міграції.

Збір даних було організовано за допомогою онлайн-опитування, яке проводилося за допомогою Google Forms. Вибірка складалася з 67 осіб, 80,6% з яких були жінками, що відображає загальні демографічні тенденції вимушеної еміграції з України, наприклад, обмеження на виїзд чоловіків призовного віку. Вибірка була побудована за принципом доступності, що дозволило включити представників різних вікових груп (25–50 років) та отримати дані про їхній соціальний та професійний досвід у Польщі.

Тривалість перебування респондентів за межами Польщі була різною: 60% перебували в Польщі понад два роки, 30% – від одного до двох років, а 10% – менше року. Це дозволяє розглянути особливості адаптації на різних етапах вимушеної міграції.

Значну увагу приділено дослідженню соціального контексту трансформації ідентичності. Більшість респондентів (75%) виїхали з окремими членами сім'ї, 18% виїхали з усією сім'єю, а 7% виїхали самостійно. Така різниця дозволяє проаналізувати роль соціальної підтримки в адаптації: часткова сімейна міграція зберігає контакти з Україною, тоді як самостійні мігранти контактують з новим світом більш інтенсивно.

Аналіз освіти показав, що 72% респондентів мають вищу освіту, переважно в галузі економіки, педагогіки, інформаційних технологій та інженерії. На професійну реалізацію також сильно вплинула вимушена еміграція. Щонайбільше 15–20% респондентів мали можливість працювати за фахом, переважно на дистанційній роботі в українських або міжнародних компаніях. Водночас 70–75% були змушені погодитися на роботу, нижчу за їхній рівень, або тимчасово безробітні.

Інтеграція респондентів у суспільство також варіюється залежно від мовних навичок. Близько 60% володіють польською мовою на початковому рівні (A1-A2), 30% – на середньому рівні (B1–B2), і лише 5% досягли високого рівня володіння мовою (C1). Це безпосередньо корелює з професійною адаптацією та розширенням соціальних контактів.

Такі дані демонструють багатовимірність змін соціальної ідентичності вимушених мігрантів, зумовлених не лише внутрішніми психологічними механізмами, а й соціальними, економічними та культурними обставинами середовища країни перебування.

Для дослідження соціальної ідентичності було використано методику «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд), яка виявила відмінності в Я-концепції респондентів до і після еміграції. Методика «Аккультураційні установки» (Дж. Беррі) дозволила виокремити домінуючі адаптаційні стратегії: інтеграція, відокремлення, асиміляція або маргіналізація.

Крім того, використовувалася шкала психологічної адаптації (BPAS) для оцінки емоційного самопочуття та шкала соціокультурної адаптації (BSAS), яка вказувала на здатність взаємодіяти з новим середовищем.

Дослідження проводилося в кілька етапів. На першому – збір даних, вивчення соціально-демографічних особливостей та обробка відповідей. Другим етапом була обробка даних із застосуванням статистичних інструментів, наприклад, коефіцієнта Пірсона для виявлення кореляцій між змінними. Заключний етап включав презентацію результатів та визначення основних тенденцій зміни соціальної ідентичності емігрантів.

Дослідження проводилося з дотриманням стандартів етики психологічних досліджень. Всі учасники дали згоду на участь у ньому, а їхні дані були захищені. Опитування проводилося анонімно, а результати інтерпретувалися в узагальненому вигляді. Результати методики «Хто Я?» свідчать про зміну форм соціальної ідентифікації після еміграції. Як видно з таблиці 1, найбільш виразним є зростання комунікативної ідентичності (+20%) та діяльнісної ідентичності (+15%). Водночас сімейна та професійна ідентичності падають (-10% та -12% відповідно).

Таблиця 1

**Результати опитувальника «Хто Я?»**

| Компоненти ідентичності | Доеміграційний період (середнє значення) | Післяеміграційний період (середнє значення) | Зміна (%) |
|---|---|---|---|
| Соціальна | 3.60 | 3.80 | 5.5 |
| Комунікативна | 1.20 | 1.40 | 19.23 |
| Діяльнісна | 1.40 | 1.60 | 15.13 |
| Професійна | 1.30 | 1.10 | -12.2 |
| Сімейна | 3.80 | 3.40 | -10.4 |
| Локальна | 1.50 | 1.20 | -20 |
| Перспективна | 2.20 | 1.50 | -31 |

Це підтверджується також графічним представленням на рисунку 1, де видно суттєві зміни у структурі соціальної ідентичності після еміграції.

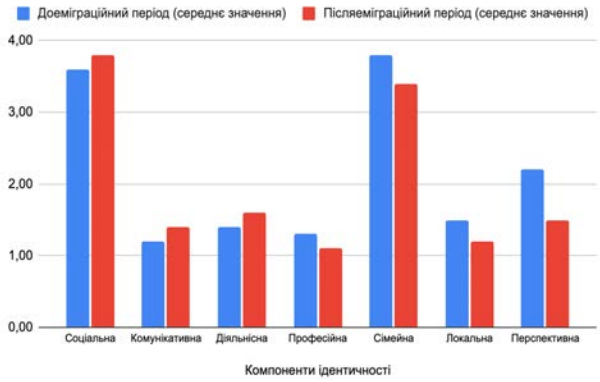


**Рис. 1. Компоненти ідентичності в доеміграційний і післяеміграційний періоди**

Згідно з результатами «Акультураційних установок» Дж. Беррі, які подано в таблиці 2, 65% респондентів обрали інтеграцію як основну стратегію адаптації, 25% дотримуються сепарації, 5% демонструють асиміляцію, а ще 5% – маргіналізацію. Це свідчить про те, що більшість емігрантів прагнуть адаптуватися до нового середовища, зберігаючи при цьому власну культурну ідентичність. Найменш адаптивними виявилися стратегії маргіналізації та сепарації, які ускладнюють інтеграцію та сприяють відчуженню від приймаючого суспільства.

Таблиця 2

**Результати опитувальника стратегій акультурації респондентів**

| Стратегії | Мінімум | Максимум | Середнє значення | Стандартне відхилення |
|---|---|---|---|---|
| Сепарація | 0,5 | 3,25 | 1,85 | 0,7421 |
| Маргіналізація | 0,25 | 2,5 | 1,2 | 0,5301 |
| Інтеграція | 1 | 4,5 | 3,42 | 0,86 |
| Асиміляція | 0,75 | 3 | 1,58 | 0,482 |

Кореляційний аналіз, результати якого наведено в таблиці 3, підтвердив, що інтеграція позитивно корелює з рівнем психологічної адаптації ($r = 0.72$, $p < 0.01$) та соціокультурної адаптації ($r = 0.68$, $p < 0.01$).

Таблиця 3

**Кореляція між акультураційними стратегіями та адаптаційними процесами**

| Стратегії акультурації | BPAS (психологічна адаптація) | BSAS (соціокультурна адаптація) |
|---|---|---|
| Інтеграція | 0.72 ($p < 0.01$) | 0.68 ($p < 0.01$) |
| Сепарація | -0.45 ($p < 0.05$) | -0.50 ($p < 0.01$) |
| Асиміляція | 0.38 ($p < 0.05$) | 0.55 ($p < 0.01$) |
| Маргіналізація | -0.60 ($p < 0.01$) | -0.72 ($p < 0.01$) |

Водночас сепарація та маргіналізація негативно корелюють із показниками адаптації ($r = -0.45$ та $r = -0.60$ відповідно). Це вказує на те, що інтеграція сприяє збереженню стабільного емоційного стану, тоді як сепарація та маргіналізація можуть посилювати психологічний дистрес.

**Наукова новизна дослідження** полягає у комплексному аналізі механізмів трансформації соціальної ідентичності в контексті еміграції та розробці психологічних підходів до супроводу цього процесу. Вперше систематизовано психологічні механізми впливу трансформації соціальної ідентичності на формування еміграційних намірів; розширено уявлення про структурні компоненти соціальної ідентичності в умовах міграційних процесів; удосконалено методичний інструментарій дослідження трансформації соціальної ідентичності потенційних емігрантів.

**Висновки.** Результати показали, що більшість респондентів (65%) обирають інтеграційну стратегію акультурації, яка передбачає збереження української культурної ідентичності поряд із активним освоєнням польських соціальних норм, що корелює з вищими показниками психологічної ($r = 0.72$) та соціокультурної адаптації ($r = 0.68$). Водночас

25% респондентів демонструють сепаративну стратегію, що пов'язана з нижчим рівнем адаптації (r = -0.45 для BPAS), а 5% виявляють маргіналізацію, яка є найбільш дезадаптивною (r = -0.72 для BSAS). Аналіз самоописів за методикою «Хто Я?» засвідчив зміщення пріоритетів від сімейної та професійної ідентичності до комунікативної та діяльнісної, що відображає адаптаційні зусилля в новому середовищі, тоді як кореляційний аналіз підтвердив позитивний вплив цих компонентів на адаптацію (r = 0.56 та r = 0.51 відповідно). Негативний зв'язок із перспективною ідентичністю (r = -0.42) вказує на труднощі з плануванням майбутнього, що є викликом для багатьох емігрантів. Практичні результати дослідження втілені у розробленій програмі психологічного супроводу, яка охоплює 14 тижнів і три етапи – стабілізацію, інтеграцію та консолідацію – спрямовані на підтримку емігрантів у процесі трансформації ідентичності. Програма використовує різноманітні інструменти, такі як рефлексивні бесіди, тренінги міжкультурної комунікації, арт-терапію та вправи на цілепокладання, що сприяють емоційній стабільності, розвитку соціальних навичок і формуванню гармонійної ідентичності. Її ефективність полягає в тому, що вона допомагає учасникам уникати деструктивних сценаріїв трансформації, таких як ізоляція чи втрата культурних орієнтирів, і сприяє інтеграції без втрати зв'язку з рідною культурою. Рекомендації щодо практичного використання результатів включають впровадження програми в діяльність психологічних служб, громадських організацій і центрів підтримки мігрантів у Польщі та інших країнах, де проживають українські емігранти. Програма може бути адаптована для різних груп мігрантів, враховуючи їхні культурні особливості та тривалість перебування за кордоном, а її методики, такі як «Акультураційні установки» Беррі чи шкали BPAS і BSAS, можуть застосовуватися для моніторингу адаптації. Отримані дані також можуть бути корисними для розробки державних політик інтеграції, спрямованих на підтримку комунікативної та діяльнісної ідентичності емігрантів, що сприятиме їхній соціальній включеності та економічній активності.

Таким чином, дослідження не лише розширює наукове розуміння трансформації соціальної ідентичності, але й пропонує практичні рішення для підвищення якості життя емігрантів у нових умовах.

**Література:**

1. Ажнюк Б. М. Мовна політика: національна ідентичність і європейські цінності: *Вісник Національної академії наук*. 2021. № 6. С. 89–93. URL: https://doi.org/10.15407/visn2021.06.089 (дата звернення: 02.03.2025).

2. Блинова О. Є. Трудова міграція населення України: соціально-психологічні механізми: дис. на зд. ст. докт. наук. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2011, 503 с.

3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 3(1). С. 111–117.

4. Воропаєва Т. Трансформація національної ідентичності громадян України у 1991–2021 роках: Європейська наука. 2019. С. 78–90. URL: https://doi.org/10.30890/2709-2313.2022-11-02-002

5. Доброєр Н. В. Соціокультурний портрет українського біженця в Польщі. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. Випуск 45. 2023, 74–79 с.

6. Дослідження відмінностей між україномовними та російськомовними біженцями у Польщі / texty.org.ua. 2024. URL: https://texty.org.ua/fragments/112168/doslidzhennya-pokazalo-rizki-vidminnosti-mizh-ukrayinomovnymy-ta-rosijskomovnymy-bizhencyamy-u-polshi/

7. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of inter-group behavior. Psychology of Intergroup Relations. 1986. P. 67–196.

8. Turner J. C. A self-categorization theory. Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization Theory. 1987. P. 98–100.

9. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status: *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. Vol. 3. P. 78–89

10. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation: Applied Psychology: *An International Review*. 1997. Vol. 46. P. 5–34.

УДК 316.6:159.922.73(477)
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.5

**Алла ДАКАЛ**
доктор наук державного управління, професор кафедри публічного адміністрування,
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0003-3221-353X

# ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ

*У статті розглянуто проблему психологічного сприйняття часу особистістю в умовах сучасного світу, зосереджено увагу на особливостях темпоральної орієнтації в контексті соціального управління, міжкультурної комунікації, кризових ситуацій і збройного конфлікту. Автором здійснено огляд ключових теоретичних підходів до аналізу психологічного часу, зокрема концепцій часової перспективи, хронопсихології та нейропсихології, що висвітлюють взаємозв'язок між часовим сприйняттям та емоційним, когнітивним і поведінковим функціонуванням особистості. Представлено емпіричні напрацювання, які демонструють, як тип часової орієнтації впливає на адаптацію особистості до соціальних змін, рівень самомотивації, громадянську активність і психічне здоров'я. Особливу увагу приділено дослідженню часових моделей у контексті війни в Україні. Розкрито психологічні особливості переживання часу представниками різних соціальних груп, зокрема політиками, військовими, пересічними громадянами та людьми з ПТСР. Обґрунтовано важливість урахування темпорального виміру в державній політиці, системах підтримки населення та гуманітарних практиках. Репрезентовано міждисциплінарний підхід до осмислення феномену часу як ресурсу психосоціального розвитку в умовах глибокої трансформації суспільства.*

*Зроблено висновок щодо необхідності інтеграції темпорального підходу в державну політику, освітні моделі, програми психосоціальної підтримки населення. Лише в умовах розуміння темпоральних механізмів мотивації, пам'яті та саморефлексії можливо створити справді людяний простір буття, у якому час буде не тягарем або травмою, а ресурсом особистісного й національного розвитку.*

***Ключові слова:*** *психологічний час, темпоральність, сприйняття, війна, травма, адаптація, соціальна поведінка, міжкультурна комунікація.*

## Alla Dakal. PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF TIME BY INDIVIDUALS IN THE CONTEXT OF SOCIAL MANAGEMENT

*This article explores the psychological characteristics of individual time perception in the context of modern society, with a particular focus on temporal orientation within frameworks of social governance, intercultural communication, crisis situations, and armed conflict. The author reviews key theoretical approaches to the analysis of psychological time, including concepts of time perspective, chronopsychology, and neuropsychology, which highlight the interplay between temporal perception and emotional, cognitive, and behavioral functioning of the individual. Empirical evidence is presented to demonstrate how types of temporal orientation affect a person's adaptability to social change, self-motivation, civic engagement, and mental well-being. Special emphasis is placed on examining temporal models in the context of the war in Ukraine. Four dominant types of time perception in Ukrainian society under martial law are identified – ranging from fixation on the past to constructive modeling of the future. The psychological nuances of experiencing time across different social groups – including politicians, military personnel, civilians, and individuals with PTSD – are discussed in detail. Substantiates the importance of incorporating the temporal dimension into public policy, systems of social support, and humanitarian practices. Ultimately, it represents an interdisciplinary attempt to conceptualize time as a resource for psychosocial development amidst profound societal transformation.*

*The conclusion emphasizes the necessity of integrating a temporal approach into public policy, educational models, and psychosocial support programs for the population. Only through a profound understanding of the temporal mechanisms of motivation, memory, and self-reflection can we create a genuinely humane existential space, in which time ceases to be a burden or a source of trauma and instead becomes a resource for both personal and national development.*

***Key words:*** *psychological time, temporality, perception, war, trauma, adaptation, social behavior, intercultural communication.*

**Постановка проблеми.** Ключовою характеристикою сучасного постіндустріального світу є зміна психологічного сприйняття часу індивідуумами через безперервне прискорення соціальних процесів, інформаційне перенасичення публічного простору та трансформація комунікативних моделей взаємодії людини й соціуму, людини й держави, соціуму та держави. В умовах фрагментації й пікселізації навколишнього середовища проблема осмислення та сприйняття часу набуває не лише особистісного, а й глобального соціального виміру. Психологічне сприйняття часу індивідом стає тим індикатором, який дозволяє ідентифікувати не лише особливості внутрішнього світу людини, а й ступінь її інтегрованості в соціальний простір, зокрема, у систему державного управління, економічної активності, громадянської відповідальності та культурної належності.

У світлі актуальних суспільних змін: нещодавньої пандемічної соціальної ізоляції людей через COVID-19, зміни парадигм сприйняття безпеки в наслідок умов, які створила війна в Україні та постійної соціальної нестабільності із-за послаблення довіри до соціальних

© Дакал А., 2025

інституцій, стає зрозумілим, що час перестає бути лише фоновим параметром життя, він все більше трансформується у чинник, що безпосередньо впливає на ефективність організації як соціального, так і публічного управління. Такі феномени, як десинхронізація особистісного і соціального часу, відчуття втраченого майбутнього або застиглої сучасності, потребують не лише психологічного осмислення, а й стратегічного реагування з боку управлінських структур. Саме тому необхідність вивчення психологічних механізмів сприйняття часу постає як один із ключових напрямів міждисциплінарного дослідження на стику психології, соціології, філософії та публічного управління. При цьому в системі соціального управління необхідно враховувати не лише об'єктивні часові параметри процесів, а й суб'єктивні часові уявлення громадян, що зумовлюють глибину залучення до процесів соціальної трансформації, рівень довіри до інституцій та ефективність комунікації між державою і суспільством. Усвідомлення цього дозволяє не лише розробити адекватні стратегії реагування на кризові явища, а й створити умови для соціальної згуртованості в умовах нестабільності.

Дослідники наголошують, що суб'єктивне сприйняття часу формується під впливом багатьох факторів – від нейропсихологічних особливостей до соціокультурних настанов, життєвого досвіду та політичного контексту. Саме через ці складові відбувається осмислення феномену часу не лише як хронології, а як ментального ресурсу, на який спираються планування, мотивація, соціальна мобільність і колективна відповідальність.

**Аналіз наукових публікацій.** Специфіка окресленої вище проблематики, з огляду на її більше філософський та психологічний характер, обумовлює нечисленність наукових публікацій в публічному дискурсі, які намагаються сформувати багатовимірну картину часу як психологічного феномену в картині цілісного пізнання особистості. В той же час проблематика психологічного сприйняття часу набула особливої актуальності в умовах глобалізації та інтенсивного розвитку інформаційного суспільства, що посилює увагу до суб'єктивних механізмів організації внутрішнього світу людини.

Більшість досліджень у цій царині поділяються на дві основні групи: ті, що фокусуються на когнітивних та нейропсихологічних механізмах часової орієнтації, та ті, що досліджують часову перспективу як елемент особистісної структури. Так, в першій групі варто виокремити Саймона Гріндіна, котрий стверджує, що розуміння механізмів сприйняття часу є ключовим для пояснення широкого спектра психічних процесів [8, с. 568], П. Гуйван, який розкриває особливості когнітивного світоглядного сприйняття часу у філософському вимірі розкриває [1; 2], О. Лич, котрий окреслює особливості життєдіяльності відповідно до сприйняття часу особистістю [3] та А. Цибульський, який описує взаємозв'язок сприйняття часу з основними психічними процесами індивіда [7].

В другій групі однією з найважливіших тем є взаємозв'язок між особистісною самоефективністю особистості та структурою її психологічного часу, на чому зосереджують наукову увагу Я. Кравцова, Т. Дубовицька та А. Абдуллін. Дослідники стверджують, що високий рівень самоусвідомлення майбутнього, упорядкованість і здатність до планування сприяють підвищенню суб'єктної та міжособистісної ефективності [9]. Авторський колектив під керівництво А. Ружичкової розглядає психологічний час як інтегральну змінну, що включає емоційний фон, функціональний стан особистості та її активність, стверджуючи, що саме ці параметри, а не вік чи професійна діяльність, відіграють ключову роль у точності суб'єктивної оцінки часових інтервалів [10]. Науковець Л. Рем [4], говорячи про соціальну ізоляцію, стверджує, що це викликає порушення звичних соціальних ритмів. А такі вчені, як Я. Раєвська та Т Триандофілова [6] в своїй науковій роботі згадуючи про пандемічну соціальну ізоляцію, яка мала свої специфічні особливості, що пов'язані з глобальністю явища, масовістю та вимушеним характером змін; охопила значну частину населення світу і супроводжувалася підвищеним рівнем невпевненості та неспокою через відсутність чітких прогнозів щодо закінчення пандемії. Авторки вказують, що тривожність є одним із найчастіших психологічних станів, які виникають унаслідок соціальної ізоляції. Вона пов'язана з постійним відчуттям невизначеності. Це й призводить до зміненого психологічного сприйняття часу особистістю.

Інтеграційні дослідження Дж. Вітовської, М. Зайєнковського та М. Віттмана підкреслюють залежність сприйняття часу від індивідуальної часової перспективи та виконавчого контролю, акцентуючи на важливості гармонійного розподілу уваги між минулим, теперішнім і майбутнім, що безпосередньо впливає на точність оцінки тривалості подій [11].

**Метою даної розвідки** є розкриття проблематики психологічного сприйняття часу особистістю в контексті соціального управ-

ління, міжкультурної комунікації, кризових ситуацій та збройного конфлікту.

**Методологія дослідження** поєднує емпіричну валідність із глибоким емпіричним аналізом, що дозволяє висвітлити психологічний вимір часу як суб'єктивно забарвленого ресурсу життєвої активності індивіда. Зокрема, з метою вивчення особливостей сприйняття часу особистістю в умовах сучасного українського суспільства, дослідження базується на принципах комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи психологічного аналізу. Базовою гіпотезою є положення про те, що характер суб'єктивного сприйняття часу визначається не лише соціально-культурними чинниками, а й структурою особистості, її ціннісними орієнтаціями та адаптивними ресурсами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Джерельний аналіз дискурсного простору предмету нашого дослідження свідчить, що індивідуальне сприйняття часу в державно організованій життєдіяльності суспільства є невіддільним від соцієтального оточення й значною мірою формується ним як і процесами соціалізації, контрольованими й керованими системою публічного врядування. Сприйняття часу пов'язує свідомість людини у цілісну картину, починаючи з ультракоротких часових інтервалів і закінчуючи репрезентацією загального часу. Психологічно таке сприйняття дає змогу організувати спогади минулого, спланувати майбутні цілі та діяльність, оцінити ефективність свого життя в сьогоденні. Але можливості сприйняття часу на цьому не закінчуються – вони виходять за межі життя індивідуума, причому не в одному з двох найбільш вірогідних напрямках – у минуле чи в майбутнє, а одразу в обидвох [7, с. 215]. Відтак психологічне сприйняття часу особистістю є не лише категорією внутрішнього світу, а й важливим елементом соціального конструювання, що безпосередньо впливає на структуру й ефективність державного управління, правових механізмів, освітніх моделей і загалом усіх форм регульованої життєдіяльності суспільства. Від того, як індивід осмислює свій часовий горизонт (минуле, теперішнє чи майбутнє) залежить його готовність до участі в соціальних процесах, сприйняття справедливості законів, ставлення до норм і регламентів, що визначають суспільний порядок.

Час у соціологічному аспекті фігурує як засіб упорядкування колективного буття, у правовому – як індикатор динаміки правовідносин, а у психологічному – як внутрішній барометр життєвих орієнтацій особистості, певний «внутрішній годинник» у формі нейронного механізму, що відмірює час через послідовні імпульси, формуючи індивідуальну модель контекстуального часу, яка підкреслює роль пам'яті та контексту в оцінці темпоральності оточуючої дійсності» [8, с. 578]. Саме тому темпоральна орієнтація особистості, її здатність до довгострокового планування, критичного осмислення минулого та мобілізації в теперішньому, розглядається як умова функціонування сучасної демократичної держави.

А. Цибульський на основі низки досліджень стверджує, що «люди більш високого статусу, більш освічені, зрілі, мають ширшу часову перспективу і здатні до більш тривалого планування життя. Це не свідчить про зв'язок інтелекту і сприйняття часу, але досить просто визначає механізм формування страт суспільства. Незаможні та неосвічені люди перебувають у менш стабільних умовах, а тому їхня часова перспектива перебуває в межах теперішнього та найближчого майбутнього, водночас спільні цілі об'єднують людей у групи, а коли цілі відрізняються, то це є диференційований чинник. Тобто різниця часової перспективи не лише об'єднує людей у страти, а й розділяє страти між собою» [7, с. 215].

Індивід, що живе лише в категоріях «тепер» або фіксується виключно на минулому, позбавлений перспективного мислення, і, відповідно, менш готовий до участі в довготривалих колективних проектах таких, як реформи, соціальні ініціативи, розвиток інститутів громадянського суспільства. У свою чергу, особистість із розвиненим почуттям майбутнього легше адаптується до змін, виявляє стійкість до соціальних шоків і бере участь у створенні соціального капіталу. Це підтверджується численними психологічними дослідженнями, які встановлюють прямий зв'язок між майбутньо-орієнтованою перспективою та показниками громадянської активності, довіри до інституцій, включеності в освітні та економічні процеси [9; 4].

У контексті державно організованої життєдіяльності, час відіграє також нормативну функцію. Регламентовані часові рамки навчання, служби, політичного циклу, бюджетного планування тощо – все це формує темпоральну архітектоніку суспільного життя. Водночас, якщо особистість не ідентифікує себе з цим ритмом, виникає внутрішній конфлікт, що знижує ефективність управлінських заходів і підриває довіру до інституцій. Саме тому державна політика має враховувати не лише формальні часові показники,

а й внутрішні часові орієнтації населення, які часто є результатом травматичних досвідів, кризових трансформацій чи культурних моделей сприйняття життя.

Отже, сприйняття часу індивідом – це своєрідний соціально-психологічний міст між приватною біографією та суспільною історією, між внутрішнім світом і державно-організованою структурою суспільства. Його врахування відкриває шлях до формування більш гуманістичного, темпорально чутливого державного управління, що здатне гармонізувати ритм життя особистості та соціуму.

Варто відзначити, що індивідуальне психологічне сприйняття часу виступає важливим елементом соціальної взаємодії, потужним психосоціальним інструментом, який впливає на якість міжкультурної комунікації, а відтак – на ефективність глобального співіснування в умовах динамічного мультикультурного світу. Як зазначає Г. Салащенко, «сприйняття часу та його цінності значною мірою впливає на типи та форми спілкування, а врахування відмінностей ставлення до нього під час взаємодії людей, що належать до різних країн та культур, запобігає непорозумінню, контекстним помилкам і водночас сприяє та забезпечує високий рівень міжкультурного діалогу його учасників» [5, с. 186–187].

У контексті сучасного глобалізованого світу індивідуальне сприйняття часу виходить за межі приватного психологічного феномену та набуває значення ключового чинника в успішній соціальній та міжкультурній взаємодії. Особливості часового мислення кожної особистості, які формуються на перетині культурних традицій, соціальних практик і суб'єктивного досвіду, впливають на комунікативну поведінку, стиль спілкування, очікування від взаємодії та способи прийняття рішень. В усіх світових культурах, за висновками Г. Салащенко, параметр часу є важливим показником темпу, ритму життя та діяльності. Ставлення до часу та його цінність великою мірою впливають на типи та форми спілкування людей. Саме тому в процесі спілкування та взаємодії з представниками інших культур необхідно брати до уваги їхнє ставлення до концепції часу, а не керуватися своїми власними вимірами та уявленнями. В одних культурах ритм сприйняття часу повільний, в інших – досить швидкий, а отже він може ізолювати людей один від одного або поєднувати. Так, у висококонтекстних культурах (як-от японська чи арабська) час сприймається радше як подія, прив'язана до стосунків і взаємозалежності, тоді як у низькоконтекстних культурах (наприклад, німецькій чи американській) переважає монохронна орієнтація, де домінує концепція часу як лінійної послідовності дій і дедлайнів [5, с. 184–185]. Ці відмінності безпосередньо впливають на ефективність комунікації: неусвідомлення часових моделей партнера по спілкуванню може призводити до нерозуміння, фрустрації або навіть конфлікту.

Особистісне сприйняття часу в рамках міжкультурної взаємодії також тісно пов'язане з уявленнями про норму, ритм і тривалість процесів, що мають бути соціально прийнятими. Універсальність цього феномену полягає в тому, що будь-яка комунікація відбувається у часі, і кожен учасник взаємодії проектує в неї власну часову перспективу, зокрема очікування щодо тривалості бесіди, швидкості реакції, допустимої паузи. У випадках, коли ці очікування не збігаються, виникає когнітивний дисонанс, який може бути помилково інтерпретований як зневага чи байдужість.

Ба більше, сучасна соціальна психологія наголошує, що навіть мовні структури різних культур вказують на специфіку сприйняття часу: у деяких мовах відсутні чіткі часові форми майбутнього або минулого, що транслює відповідні для даного етносу концепції буття. Це особливо важливо для формування міжкультурної компетентності, адже усвідомлення таких особливостей дозволяє не лише покращити ефективність взаємодії, а й зменшити напругу, пов'язану з міжетнічними чи міжрелігійними непорозуміннями.

Водночас, на індивідуальному рівні час виконує функцію когнітивного модератора – через нього відбувається інтерпретація значущості подій, побудова наративу особистого досвіду, формування самоідентичності. Особа, що сприймає час як ресурс, більш відкрита до діалогу та співпраці, в той час як особа з фаталістичною або депресивною часовою орієнтацією менш гнучка у міжкультурних контактах. Час як психологічна категорія проявляється у складному взаємозв'язку між особистісною історією, соціальною роллю та зовнішнім контекстом. Усвідомлення цих особливостей є необхідною умовою формування ефективних програм психосоціальної підтримки, державного управління та консолідації суспільства у кризових умовах.

**Наукова новизна.** Сприйняття часу в межах соціальних груп визначається не лише індивідуальними психологічними параметрами, але й специфікою професійного чи життєвого досвіду. Різні соціальні ролі та умови функціонування особистості формують відмінні часові конструкти – з погляду не лише їх тривалості, а й смислового наповнення, емоційної валентності та очікуваності подій.

Розглянемо такі особливості для трьох ключових соціальних прошарках України – політиків, управлінців і державних службовців; військових та пересічних громадян. Політичні діячі, функціонування яких здійснюється у полі хронологічно чітко визначених циклів – виборчих, бюджетних, законодавчих – сприймають час як простір стратегічного планування, при цьому він часто редукується до інструменту управління ризиками, репутацією та владними ресурсами. Для них характерне мислення у горизонтальних категоріях – «до наступної кампанії», «до завершення каденції». Водночас, політик, державний службовець що не здатен проектувати майбутнє, не є ефективним актором демократичного процесу, адже саме майбутнє виступає основою для консолідації виборців навколо ціннісних цілей. У результаті, час у політиці – це не лише обмеження, а й ресурс легітимації рішень.

Війна, як екстремальний соціально-психологічний феномен, радикально змінює способи осмислення часу, трансформуючи його з лінійної координати особистісного розвитку на поле виживання, втрат, боротьби та очікування. Відтак, на противагу політиками, військові сприймають час крізь призму оперативності, дисципліни та виживання. Для них властиве функціонування у чітко регламентованому часовому просторі, де запізнення може мати фатальні наслідки, а кожна секунда – вагу людського життя. У таких умовах формується особлива темпоральна чутливість, що поєднує майже автоматизовану реакцію на час з одночасною емоційним ослабленням його переживання. Час стає простором контролю і відповідальності, але також і джерелом психологічного виснаження.

Щодо пересічного громадянина, то його сприйняття часу значно гнучкіше та менш структуроване. Для багатьох людей час є частиною буденної рефлексії, основою життєвих стратегій і звичок, що формуються на перетині соціальних настанов, родинного досвіду й особистісних очікувань. Саме в цьому прошарку найчастіше спостерігається десинхронізація між офіційними часовими ритмами (державні свята, навчальні роки, податкові терміни) та особистісним темпом життя, що ускладнює адаптацію до суспільних змін, особливо в періоди кризи чи війни.

На цьому рівні особливої уваги потребує категорія людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), у яких порушення темпоральної орієнтації є одним із ключових симптомів. Для них минуле, насичене травматичними спогадами, може втрачати хронологічну дистанцію, вторгатися в теперішнє та блокувати бачення майбутнього. Зафіксованість у критичних подіях, ретравматизація через часово тригерні події (дати, часові ритуали, звуки) формують своєрідний психічний капкан, де час уже не є лінією, а стає замкненим колом. Як наслідок – зниження адаптивності, втрата мотивації, ізоляція, що унеможливлює включення особистості в повноцінне соціальне життя.

Таким чином, психологічне сприйняття часу індивідом стає ключем до розуміння, як люди осмислюють свою роль у кризових обставинах, як віднаходять нові смисли або, навпаки, втрачають здатність до символізації реальності. Саме тому темпоральний аналіз є не лише психологічним інструментом, але й основою для прогнозування соціальної динаміки післявоєнного суспільства.

**Висновки.** Аналіз феномену сприйняття часу з психологічної точки зору дозволив не лише розкрити його складну багатошарову природу, а й висвітлити глибинні зв'язки між часовою орієнтацією особистості, її адаптивною поведінкою та соціальним функціонуванням у сучасному суспільстві. Час перестає бути лише об'єктивною хронологією – він набуває статусу суб'єктивної константи, що структурує свідомість, визначає межі можливого, зумовлює життєві сценарії та конструює особистісну ідентичність. У результаті, психологічні особливості сприйняття часу виявляються практичним інструментом побудови стійкого, адаптивного, гуманістичного суспільства в умовах сучасних викликів. Таким чином сприйняття часу індивідом відображає як його внутрішній стан – від рівня тривожності до здатності до планування, – так і контекстуальні особливості соціуму, в якому він живе. У періоди криз, зокрема війни, часові орієнтації стають особливо важливим показником здатності особистості до подолання невизначеності, відновлення смислів та мобілізації ресурсів.

В цілому проведене в даній розвідці дослідження дозволяє стверджувати, що майбутньо-орієнтована часова перспектива корелює з високим рівнем самомотивації, самоорганізації та здатністю до соціальної активності, у свою чергу, фіксація на минулому або заперечення часу як такого супроводжується емоційним виснаженням, ізоляцією, зниженням соціального функціоналу. Відтак найбільш адаптивними виявляються ті стратегії, які передбачають творення нового майбутнього як особистісного та колективного проекту. На нашу думку, варто увагу приділити необхідності інтеграції темпорального

підходу в державну політику, освітні моделі, програми психосоціальної підтримки населення. Лише в умовах розуміння темпоральних механізмів мотивації, пам'яті та саморефлексії можливо створити справді людяний простір буття, у якому час буде не тягарем або травмою, а ресурсом особистісного й національного розвитку.

**Література:**

1. Гуйван П. Д. Генезис світоглядного сприйняття часу: філософсько-юридичний аспект. *Підприємництво, господарство і право*. 2020. № 4. С. 391–396.

2. Гуйван П. Д. Соціальне значення часу для належної організації суспільних процесів у сучасному світі: особливості сприйняття. *Соціологія права*. 2021. Вип. 1. С. 11–15.

3. Лич О. М. Особливості життєдіяльності відповідно до сприйняття часу особистістю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи.* 2021. № 3(1). С. 5–20. 4.

4. Рем Л. Депресія. Львів : Свічадо, 2022. 112 с.

5. Салащенко Г. М. Визначення особливостей сприйняття часу з метою підвищення ефективності процесу міжкультурної комунікації. *Правовий часопис Донбасу*. 2020. № 4. С. 182–188.

6. Тетяна Триандофілова, Яна Раєвська. Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликаними пандемією. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* Випуск 4 (65), 2024. С. 46–47.

7. Цибульський А. А. Сприйняття часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 209–217.

8. Grondin Simon. Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. *Tutorial Review*. 2010. Volume 72, pages 561–582. https://doi.org/10.3758/APP.72.3.561

9. Kravtsova Y. V., Dubovitskaya T., Abdullin A. G. Psychological time and self-efficacy of the individual. *Psychology. Psychophysiology*, 2020. 13 (3), pages 17–23. https://doi.org/10.14529/jpps200303

10. Ružičková A., Jurkovičová L., Páleník J., Hutchison K. A., Chmelík J., Mitterová K., & Juřík V. The effect of individual visual sensitivity on time perception. *Scientific Reports,* 2025. 12, Article 88778. https://doi.org/10.1038/s41598-025-88778-8

11. Witowska J., Zajenkowski M., Wittmann M. Integration of balanced time perspective and time perception: The role of executive control and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 2020. 163, 110061. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110061

УДК 159.923 : 376.42
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.6

**Лариса ДАНИЛЬЧУК**
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
**ORCID:** 0000-0002-7156-5071

**Артур АДАМЧУК**
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальність 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0004-2333-8204

# МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ІЗ ДІТЬМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПОЛІКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Стаття присвячена аналізу та обґрунтуванню методологічних орієнтирів, що лежать в основі дослідження професійної діяльності психологів, які працюють із дітьми внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах полікультурного середовища. Враховуючи особливості адаптації дітей до нових соціальних реалій, автори акцентують увагу на необхідності врахування методологічних принципів, які забезпечують ефективну роботу психологів у цьому контексті. На основі аналізу наукових джерел зроблено висновок, що існуючі дослідження розглядають методологічні засади психологічної роботи з дітьми ВПО фрагментарно.*

*Здійснено аналіз фундаментальних методологічних принципів психології, які є базовими у дослідженні проблеми професійної діяльності психологів із дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі, зокрема: принципу системності, що дозволяє розглядати проблему професійної діяльності психологів у цілісному контексті взаємозв'язків різних аспектів роботи; принципу єдності психіки і діяльності, який підкреслює нерозривний зв'язок між психічними процесами дитини та її активною діяльністю у полікультурному просторі; принципу розвитку психіки в діяльності, що розглядає психіку як динамічне утворення, яке зазнає постійних змін у процесі взаємодії з оточенням; а також принципу відображення, який пояснює, як культурні та соціальні умови впливають на психічні процеси та адаптаційні механізми дітей ВПО.*

*Автори наголошують, що професійна діяльність психологів, які працюють із дітьми ВПО у полікультурному середовищі, має враховувати специфіку міжкультурних взаємодій, потенційні бар'єри в комунікації та особливості емоційного сприйняття нових соціальних реалій. Запропоновані методологічні принципи є важливими орієнтирами для подальшого розвитку теоретичних та практичних підходів до роботи з дітьми ВПО, що перебувають у стані соціальної невизначеності через втрату звичного середовища та зміну культурного контексту.*

*Визначено перспективи подальших досліджень, які передбачають розробку методологічних підходів до роботи психологів з дітьми ВПО, що враховуватимуть особливості полікультурного середовища, удосконалення психологічних практик щодо адаптації дітей до нових соціальних умов та створення інтегрованої системи професійної діяльності практичних психологів з дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі.*

***Ключові слова:*** *психологи, діти внутрішньо переміщених осіб, полікультурне середовище, методологія дослідження, принципи, адаптація, професійна діяльність психологів.*

## Larysa Danylchuk, Artur Adamchuk. METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF STUDYING THE PROBLEM OF PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL ACTIVITY WITH CHILDREN OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN A MULTICULTURAL ENVIRONMENT

*The article is devoted to the analysis and substantiation of methodological guidelines that form the basis of research on the professional activity of psychologists working with children of internally displaced persons (IDPs) in a multicultural environment. Considering the peculiarities of children's adaptation to new social realities, the authors emphasize the necessity of taking into account methodological principles that ensure the effective work of psychologists in this context. Based on the analysis of scientific sources, it is concluded that existing studies consider the methodological foundations of psychological work with IDP children fragmentarily.*

*An analysis of fundamental methodological principles of psychology, which are basic in studying the problem of psychologists' professional activity with children of internally displaced persons in a multicultural environment, has been carried out, in particular: the principle of systemicity, which allows considering the problem of psychologists' professional activity in a holistic context of interrelations between various aspects of work; the principle of the unity of psyche and activity, which emphasizes the inseparable connection between the child's mental processes and their active activity in a multicultural space; the principle of the development of the psyche in activity, which considers the psyche as a dynamic formation that undergoes constant changes in the process of interaction with the environment; and the principle of reflection, which explains how cultural and social conditions influence the mental processes and adaptive mechanisms of IDP children.*

*The authors emphasize that the professional activity of psychologists working with IDP children in a multicultural environment should take into account the specifics of intercultural interactions, potential communication barriers, and the peculiarities of emotional perception of new social realities. The proposed methodological principles serve as important guidelines for the further development of theoretical and practical approaches to working with IDP children who are in a state of social uncertainty due to the loss of their familiar environment and a change in the cultural context.*

© Данильчук Л., Адамчук А., 2025

*The prospects for further research are outlined, which involve the development of methodological approaches to the work of psychologists with IDP children, taking into account the peculiarities of the multicultural environment, the improvement of psychological practices for adapting children to new social conditions, and the creation of an integrated system of professional activity for practicing psychologists working with children of internally displaced persons in a multicultural environment.*

***Key words:*** *psychologists, children of internally displaced persons, multicultural environment, research methodology, principles, adaptation, professional activity of psychologists.*

**Постановка проблеми.** У сучасних соціально-політичних умовах та реаліях воєнних дій на території України проблема внутрішнього переміщення населення набуває все більшої актуальності. Діти, які опинилися у складних життєвих ситуаціях через війну, конфлікти або інші форс-мажорні обставини, стикаються з численними психологічними труднощами. У цьому контексті діяльність психологів, які працюють із дітьми внутрішньо переміщених осіб, набуває особливої важливості.

Полікультурне середовище, яке формується на фоні різноманіття культурних традицій, мов та звичаїв, накладає додаткові вимоги до професійної діяльності психолога, а саме: врахування культурних особливостей та врахування культурної чутливості у комунікації, емоційному сприйнятті та поведінці дітей потребують адаптації традиційних практик до умов полікультурності та специфіки роботи з дітьми з ВПО, що мають складний досвід втрати звичного соціального середовища.

Окреслені обставини обумовлюють необхідність окреслення методологічних принципів, шо є базовими орієнтирами сучасної психології, дослідження проблеми професійної діяльності психологів із дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Парадигмальні засади принципів представлено у працях методологів психології З. Карпенко [1]; С. Максименко, С. Яланської [3]; В. Рибалки [7]; М. Савчина [8]; В. Татенко [9]; О. Ткаченка [10]; О. Хохліної [12]; Г. Щедровицького [13] та ін.

Цілком погоджуємося із міркуваннями дослідників, а саме: О. Ткаченко зазначав, що: «… розробка системи принципів психології – важлива передумова науково-категоріального синтезу психологічних знань» [10], а О. Хохліна зауважила, що важливою складовою методології психології є її принципи (від лат. principium – початок, основа) – основні вихідні положення теорії (вчення, науки, світогляду), через призму яких розглядається об'єкт пізнання. … оскільки саме завдяки їм розкривається (пояснюється) сутність психічних явищ, які є об'єктом дослідницької чи практичної діяльності. Принципи визначають також напрям наукового пошуку та інтерпретування отримуваних результатів [12, с. 5].

Однак, аналіз наукових доробків вітчизняних вчених засвідчив: методологічні принципи щодо дослідження проблеми професійної діяльності психологів із дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі представлені фрагментарно, що обумовило наш науковий пошук.

**Метою даної статті** є визначення базових методологічних принципів дослідження проблеми професійної діяльності психологів із дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі, а також окреслення проблем та перспектив цього напряму досліджень.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для ґрунтовного дослідження професійної діяльності психологів з дітьми ВПО в умовах полікультурного середовища вважаємо за необхідне окреслити базові методологічні принципи та позиції, з яких доречно розглядати досліджувану проблему, а саме:

– ***принцип системності***, який дозволяє розглядати об'єкти та процеси як взаємопов'язані цілісності, де окремі компоненти формують складну систему, взаємодія в якій визначає властивості всього утворення. У нашому випадку, проблема професійної діяльності психологів з дітьми ВПО в умовах полікультурного середовища має внутрішню структуру, складену з елементів, які взаємодіють між собою, утворюючи специфічні системні зв'язки.

Методологічні засади принципу системності обґрунтовані у працях вітчизняних філософів В. Кременя [2], М. Максименка [11], С. Щерби [13]; провідних методологів психології В. Татенко [9]; О. Ткаченка [10]; Г. Щедровицького [13] та ін.

Принцип системності, у контексті заявленої проблеми, передбачає її дослідження із позицій:

– *цілісності*, тобто розгляд об'єкта як неподільної єдиної системи, де властивості всієї системи не є простою сумою характеристик її окремих частин;

– *ієрархічності*, тобто виявлення рівнів організації в системі, що дозволяє відзначити як загальні закономірності, так і специфічні взаємозв'язки на різних рівнях;

– *динамічності*, тобто врахування змін і процесів, що відбуваються в системі протягом часу, що є важливим для розуміння еволюції досліджуваного явища;

– *системного аналізу*, тобто системний аналіз досліджуваної проблеми повинен охоплювати різні аспекти – психологічні, соціальні, культурні та етичні.

Загалом, принцип системності є фундаментальним для сучасних наукових досліджень, адже він дозволяє об'єднати розрізнені фрагменти інформації в єдину, комплексну картину досліджуваного явища, а в психології вимагає розглядати психіку як складну систему взаємопов'язаних психічних явищ [4].

***Принцип єдності психіки і діяльності*** є однією з концептуальних основ сучасної психології, що ґрунтується на ідеї, що психічні процеси нерозривно пов'язані із зовнішньою діяльністю індивіда; визначає взаємозв'язок внутрішніх психічних процесів і зовнішньої активності людини та дає змогу розкривати механізми появи і функціонування психіки.

Покликаючись на міркування О. Ткаченка [10] щодо розгорнутого обґрунтування принципу єдності психіки і діяльності, зауважимо, що у контексті професійної діяльності психологів, які працюють з дітьми ВПО в умовах полікультурного середовища, цей принцип набуває особливої актуальності. Він дозволяє розглядати психіку не як ізольоване явище, а як інтегральну частину діяльності, яка формується під впливом соціальних, культурних і екзистенційних чинників.

Принцип єдності психіки і діяльності, у контексті проблеми професійної діяльності психологів, які працюють з дітьми ВПО в умовах полікультурного середовища, обумовлює необхідність її дослідження із позицій:

– *діяльнісної теорії*, тобто виникнувши в діяльності, психіка утворює її внутрішній, ідеальний план. У свідомості формуються динамічні моделі дійсності, за допомогою яких людина орієнтується в навколишньому середовищі [4]. Діяльнісна теорія підкреслює, що пізнання світу є активною та творчою діяльністю суб'єкта. У цьому контексті психологічні проблеми дітей ВПО розглядаються як наслідок дисбалансу між внутрішніми потребами людини та зовнішніми вимогами середовища. Для дітей ВПО, які переживають соціокультурні кризи, це означає, що їхня психіка постійно перебуває в процесі адаптації до нових умов;

– *активності особистості*, тобто психічні процеси розглядаються як відображення активності, яка спрямована на вирішення конкретних завдань та адаптацію до соціальних умов. Таким чином, діяльність не лише є зовнішнім проявом психіки, а й її важливим структурним компонентом, що впливає на формування індивідуального мислення, емоцій і поведінкових стратегій;

– *інтеграції теорії та практики*, тобто у практичній роботі психологів дозволяє перейти від механістичного підходу до інтегративної моделі, де внутрішні психічні процеси розглядаються у контексті конкретної діяльності дитини, що дозволяє інтегрувати теорію з практичними діями психолога, забезпечуючи комплексну підтримку дітей, які пережили внутрішнє переміщення.

Використання принципу єдності психіки і діяльності дозволяє не лише визначити внутрішні конфлікти дитини, але й розробити комплексну стратегію підтримки, спрямовану на інтеграцію її діяльності у нове полікультурне середовище.

***Принцип розвитку психіки в діяльності*** дає змогу розглядати психіку як динамічне утворення, що постійно змінюється на різних етапах становлення особистості. Відповідно до цього принципу психіку можна правильно зрозуміти і пояснити, якщо оцінювати її як продукт розвитку і результат діяльності [4]. В. Рибалка, М. Савчин, В. Татенко, О. Хохліна зауважували на інтегральній формі психіки і діяльності у найбільш загальній формі прояву людини як біосоціальної істоти (особистості) [7; 8; 9; 12].

Принцип розвитку психіки, у окресленої проблеми професійної діяльності психологів, які працюють з дітьми ВПО в умовах полікультурного середовища, передбачає її дослідження із позицій:

– *динамічності*, тобто психічні процеси та структури не є статичними, а постійно змінюються та розвиваються через активну діяльність;

– *соціальної взаємодії*, тобто особистість дитини, її психіка формується і розвивається через взаємодію із зовнішнім середовищем, особистісну діяльність та постійне накопичення досвіду;

– *активної діяльності*, що виступає рушійною силою, яка стимулює трансформацію внутрішніх психічних процесів та сприяє інтеграції дитини в нове соціокультурне середовище.

– *активізації ресурсів дитини*, тобто практична діяльність психолога орієнтується на стимулювання її пізнавальної активності та сприяння гармонійному розвитку в умовах полікультурності.

Цей принцип дозволяє практичним психологам не тільки аналізувати внутрішній світ дитини, але й враховувати динаміку її психологічного розвитку в умовах нових викликів полікультурного середовища.

***Принцип відображення*** означає, що всі психічні функції генетично спрямовані на

відображення дійсності. За міркуваннями О. Хохліної, відповідно до цього принципу, усі психічні явища – це наслідки безпосереднього чи опосередкованого відображення об'єктивної дійсності. Зміст психічного відображення детерміновано цією дійсністю [12, с. 5].

Принцип відображення ґрунтується на припущенні, що будь-який об'єкт або явище, з яким взаємодіє людина, знаходить своє відображення у свідомості, поведінці та внутрішньому досвіді суб'єкта. В контексті психології цей принцип дозволяє розглядати як зовнішні стимули, так і внутрішні реакції через призму особистісних структур і процесів самоусвідомлення, що власне за міркуваннями О. Ткаченко, передбачає всі рівні психічного відображення [10]. Образ світу, що є продуктом відображення, орієнтує людину в середовищі, створює основу для її активності, виконуючи регулятивну функцію. Без неї психічне відображення втратило б своє значення [4].

Принцип відображення, у дослідженні проблеми професійної діяльності психологів, які працюють з дітьми ВПО в умовах полікультурного середовища, передбачає її розгляд із позицій:

– *контекстуальності,* тобто має враховуватись специфіка полікультурного середовища, в якому функціонують діти ВПО, та особливості їх культурної ідентичності. Урахуванням культурних особливостей сприяє формуванню позитивних емоційних установок, розвитку толерантності та міжкультурної комунікації;

–*відмінностей*,тобтополікультурнесередовище, культурні відмінності, мовні бар'єри та різні соціальні норми можуть створювати додатковий стрес, але водночас забезпечують можливості для розширення культурного кругозору та розвитку толерантності дітей ВПО;

– *міжкультурної комунікації*, тобто різниця в культурних кодифікаціях, що потребує розвитку міжкультурної компетентності, емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, що є важливими чинниками розвитку психіки дітей ВПО у полікультурному середовищі;

– *наративного аналізу,* тобто вивчення історій, які розповідають діти та їх родини, дозволяє відтворити складну картину культурного досвіду та індивідуальних переживань;

– *прогнозованості*, що дозволяє визначити основні закономірності та передбачити варіанти відображення картини світу, психічні прояви, реакції, поведінку особистості у майбутньому;

– *рефлексивної практики*, дозволяє психологам проводити самоспостереження і аналіз власної діяльності; критичну оцінку власних дій, прийнятих рішень і емоційних реакцій під час роботи з дітьми ВПО у полікультурному середовищі.

Загалом, принцип відображення є потужним інструментом як у науковому аналізі, так і в практичній діяльності психологів, які працюють з дітьми ВПО в умовах полікультурного середовища; враховати як індивідуальні особливості дитини при адаптації до специфічних умов культурного різноманіття, так і соціокультурні виміри її життя, що сприяє формуванню більш глибокої емоційної та культурної взаємодії. Принцип відображення, як засіб інтеграції суб'єктивного досвіду та наукового аналізу, відкриває широкі можливості для вдосконалення професійної діяльності психологів з дітьми ВПО. Його використання не тільки сприяє більш глибокому розумінню внутрішніх процесів; стимулює розвиток нових підходів та ефективних інструментів для адаптації; має потенціал не лише для наукової інновації, а й для практичного застосування, що забезпечить підвищення якості психологічної допомоги і сприятиме гармонізації соціокультурних відносин у сучасному суспільстві.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Узагальнюючи вище викладені міркування можемо констатувати наступне: дослідження професійної діяльності психологів, що працюють із дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі, вимагає системи наукових психологічних принципів, які об'єднують різні методологічні стратегії та враховують специфіку культурних, соціальних, етнічних та ін. особливостей. Запропоновані методологічні принципи, як орієнтири дослідження, дозволяють сформувати основу для подальшого емпіричного аналізу та розробки рекомендацій, спрямованих на підвищення якості психологічної допомоги.

Подальші дослідження у цьому напрямку повинні бути орієнтовані на окреслення комплексу методологічних підходів до досліджуваної проблеми; розробку адаптивних методик, що враховують специфіку міжкультурних взаємодій дітей ВПО у полікультурному середовищі; створення інтегрованої системи професійної діяльності практичних психологів, що відповідає сучасним вимогам соціально-політичної реальності.

**Література:**

1. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.

2. Кремень В. Г. Філософія: мислителі, ідеї, концепції: підручник. К. : Книга, 2005. 528 с. Бібліогр.: в кінці розд.

3. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : «Видавництво Людмила». 2021. 524 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733855/1/Монограф%20МаксименкоЯланська%2029.04.21_.pdf (дата звернення: 02.03.2025).

4. Принципи психології. URL: https://studfile.net/preview/6696250/page:4/ (дата звернення: 06.03.2025).

5. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.

6. Радчук Г. Психологічні засади професійного аксіогенезу особистості. *Психологія особистості.* 2012. № 1 (3). С. 138–150.

7. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : навчальний посібник. Київ, 2006. 530 с.

8. Савчин М. Методологеми психології : монографія. Київ, 2013. 224 с.

9. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ, 2009. 288 с.

10. Ткаченко О. Принципи, категорії та методологічні проблеми психології. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/28478/1/Ткаченко.pdf (дата звернення: 05.03.2025).

11. Філософський енциклопедичний словник / за ред. М. Т. Максименко. Інститут філософії ім. Г. С. Сковороди НАНУ. К. : «Абрис», 2002. 744 с.

12. Хохліна О. П. Проблема методологічних принципів психології. *Юридична психологія.* 2015. № 2 С. 5–23.

13. Щедровицький Г. Методологічна організація сфери психології. *Психологія і суспільство.* 2000. № 2. С. 6–24. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29380/1/Щедровицький.pdf (дата звернення: 10.03.2025).

УДК 316.77:159.9:364
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.7

**Аліна ЄФРЕМЕНКО**
кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0002-6212-0660

**Павло СТЕГНІЙ**
кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0003-2150-7732

**Галина ЛУКАНСЬКА**
старший викладач кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0001-8990-8573

# ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН КЛІЄНТІВ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ

*У статті визначено, що аналіз впливу соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб є актуальною темою, оскільки технології соціальних мереж активно інтегруються в життя людей, зокрема тих, хто потребує соціальної підтримки. Соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на психологічний стан користувачів, зокрема клієнтів соціальних служб. З одного боку, вони надають можливість швидко отримати інформацію, підтримку та консультації. Це важливо для осіб, які перебувають в соціальній ізоляції, оскільки соціальні мережі дозволяють зберігати зв'язок із родиною та друзями, а також долучатися до онлайн-груп підтримки. Через такі ресурси клієнти можуть знайти спільноти з подібними проблемами, що знижує рівень стресу та депресії. Доступ до освітніх ресурсів та правової інформації також допомагає підвищити рівень самооцінки та покращити емоційний стан. Показано, що соціальні мережі можуть посилювати стрес і депресію через порівняння себе з іншими користувачами, що часто призводить до почуття неповноцінності та соціальної ізоляції. Особливо негативний вплив має токсична поведінка в онлайн-просторі, така як булінг чи насмішки, яка може погіршити психологічний стан. Крім того, тривале перебування в мережі заміщує реальні соціальні контакти, що також може спричиняти відчуття самотності. Важливою проблемою є також залежність від соціальних мереж, що може погіршити емоційний стан, а також питання конфіденційності та безпеки персональних даних. Доведено, що соціальні мережі мають двосічний вплив на психологічний стан клієнтів соціальних служб. Для ефективного використання соціальних мереж у роботі з цією категорією осіб обґрунтовано необхідність розробки індивідуалізованих стратегій, які враховують вразливості клієнтів і сприяють мінімізації негативного впливу, при цьому акцентуючи увагу на позитивних аспектах, таких як підтримка та соціалізація. У статті також пропонуються рекомендації для соціальних працівників, які допоможуть максимізувати позитивний ефект від використання соціальних мереж і знизити ризики для психологічного здоров'я клієнтів.*

***Ключові слова:*** *соціальні мережі, психологічний стан, клієнти соціальних служб, підтримка, соціальна ізоляція, онлайн-ресурси.*

## Alina Yefremenko, Pavlo Stehnii, Lukanska Halyna. THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF SOCIAL SERVICE CLIENTS

*The article determines that the analysis of the impact of social networks on the psychological state of social service clients is a relevant topic, since social network technologies are actively integrated into people's lives, in particular those who need social support. Social networks can have both positive and negative effects on the psychological state of users, in particular social service clients. On the one hand, they provide an opportunity to quickly obtain information, support and advice. This is important for people who are socially isolated, since social networks allow them to stay in touch with family and friends, as well as join online support groups. Through such resources, clients can find communities with similar problems, which reduces the level of stress and depression. Access to educational resources and legal information also helps to increase self-esteem and improve emotional state. It has been shown that social networks can increase stress and depression by comparing themselves with other users, which often leads to feelings of inferiority and social isolation. Toxic behavior in online space, such as bullying or ridicule, has a particularly negative impact, which can worsen the psychological state. In addition, a long stay on the network replaces real social contacts, which can also cause a feeling of loneliness. Another important problem is addiction to social networks, which can worsen the emotional state, as well as issues of confidentiality and security of personal data. It has been proven that social networks have a double-edged effect on the psychological state of social service clients. For the effective use of social networks in working with this category of individuals, the need to develop individualized strategies that take into account the vulnerabilities of clients and help minimize the negative impact, while focusing on positive aspects, such as support and socialization, is justified. The article also offers recommendations for social workers that will help maximize the positive effect of using social networks and reduce the risks to the psychological health of clients.*

***Key words:*** *social networks, psychological state, social service clients, support, social isolation, online resources.*

 © Єфременко А., Стегній П., Луканська Г., 2025

**Постановка проблеми.** В останні роки соціальні мережі стали важливою частиною життя людей, впливаючи на різні аспекти їхнього повсякденного існування. Особливо актуальним є їхній вплив на психологічний стан, що є предметом досліджень у багатьох галузях науки, зокрема в психології та соціології. Клієнти соціальних служб, як група з особливими потребами, можуть відчувати як позитивний, так і негативний вплив активності в онлайн-середовищі. Вивчення цього впливу є необхідним для розуміння його наслідків на емоційний та психічний стан, що має безпосереднє значення для ефективності соціальних послуг та підтримки клієнтів.

Актуальність теми полягає в тому, що соціальні мережі активно змінюють комунікаційні та соціальні практики, що може мати як корисні, так і небажані наслідки для людей, які потребують підтримки соціальних служб. Дослідження психологічного впливу соціальних мереж на цих клієнтів дозволить розробити більш ефективні методи взаємодії, враховуючи специфіку психоемоційних реакцій, що можуть бути викликані онлайн-активністю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз впливу соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб, показує значну увагу до цього питання в сучасній науковій літературі. Водночас більшість досліджень зосереджена на загальних психологічних ефектах соціальних мереж, таких як депресія, тривожність, самооцінка, і їхній вплив на молодь або користувачів з певними психологічними розладами. Ряд авторів, таких як Коханій М. С. [3], акцентують увагу на негативних наслідках надмірного використання соціальних мереж, особливо на зниженні рівня соціальної підтримки та ізоляції. Інші дослідження, зокрема робота Леонова М. А. [4], відзначають потенційно позитивний вплив, зокрема для клієнтів соціальних служб, які можуть використовувати соціальні мережі для отримання інформації, створення підтримуючих мереж або доступу до групи взаємодопомоги.

Дослідження на тему впливу соціальних мереж на соціально вразливі категорії, зокрема клієнтів соціальних служб, здебільшого зосереджуються на таких аспектах, як підтримка психічного здоров'я, доступ до інформації і ресурсів, а також можливості для створення соціальних зв'язків. Згідно з дослідженнями Гуцуляка Д. М. [1], соціальні мережі можуть бути корисними для тих, хто перебуває в складних життєвих ситуаціях, оскільки вони дають можливість залишатися в контакті з іншими людьми, обмінюватися досвідом і отримувати моральну підтримку. Однак деякі автори, відзначають, що соціальні мережі також можуть викликати або посилювати стрес, через що виникає потреба у ретельнішому розгляді психологічних аспектів їх використання в контексті соціальних служб.

Аналіз джерел також демонструє наявність протиріч у вивченні ролі соціальних мереж у соціальній підтримці. Деякі дослідження показують, що для клієнтів соціальних служб соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом для залучення до спільнот підтримки, в той час як інші роботи підкреслюють, що зловживання соціальними мережами може призводити до збільшення рівня соціальної ізоляції. Наприклад, у дослідженні Гриня О. О. [2] зазначено, що користувачі можуть відчувати дискомфорт від порівняння себе з іншими через соцмережі, що може посилити почуття депресії та самотності. Це вимагає більш детального аналізу того, як соціальні мережі використовуються клієнтами соціальних служб і як їхня взаємодія з онлайн-середовищем корелює з рівнем психічного здоров'я.

Водночас, невивченими залишаються питання взаємодії між типами контенту, який споживають клієнти соціальних служб, і їхнім психологічним станом. Дослідження Коханій М. С. [3] визначають позитивні та негативні ефекти загального використання соціальних мереж, однак є відсутність конкретних досліджень, що з'ясовують, який саме тип контенту (новини, меми, постійне порівняння з іншими, позитивний контент) має найбільший вплив на психологічний стан. Не вистачає також досліджень, що враховують індивідуальні психологічні особливості клієнтів, такі як вразливість до тривожності чи депресії, які можуть змінювати ефекти від використання соціальних мереж.

Також є необхідність у розробці методик і підходів, які б допомогли соціальним працівникам враховувати вплив соціальних мереж при роботі з клієнтами. Хоча в ряді досліджень вже згадуються методи психологічної підтримки, такі як цифрові тренінги або групи підтримки в соцмережах, питання інтеграції цих методик у соціальні служби залишається відкритим. Це включає в себе вивчення можливостей для психологів та соціальних працівників, як ефективно використовувати соціальні мережі для полегшення процесу надання допомоги, не погіршуючи психологічний стан клієнтів.

Однією з найбільших проблем, які не розглядаються в достатній мірі, є питання етич-

ності використання соціальних мереж у контексті роботи соціальних служб. Враховуючи вразливість клієнтів, необхідно досліджувати, як соціальні працівники можуть надавати підтримку через соціальні мережі, зберігаючи конфіденційність і не порушуючи етичних норм. Це включає питання безпеки даних, ризиків маніпуляцій і можливих стресових ситуацій, спричинених неправильним використанням онлайн-комунікацій.

У підсумку, незважаючи на численні дослідження, тема впливу соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб потребує подальшого вивчення, зокрема щодо індивідуальних факторів, ефективності практик підтримки через онлайн-середовище та етичних аспектів їх використання в соціальних службах.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є аналіз впливу соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб, виявлення позитивних і негативних аспектів цього впливу, а також розробка рекомендацій для соціальних працівників щодо ефективного використання соціальних мереж у процесі надання психологічної підтримки клієнтам з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та вразливостей

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз впливу соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб є важливою темою, оскільки ці технології все більше інтегруються в повсякденне життя людей, включаючи тих, хто потребує соціальної підтримки. Соціальні мережі створюють нові можливості для комунікації та взаємодії, що може як покращити, так і погіршити психологічний стан користувачів, особливо вразливих категорій населення, таких як клієнти соціальних служб. З одного боку, соціальні мережі можуть бути джерелом позитивного досвіду, з іншого – потенційно посилювати стрес, депресію та соціальну ізоляцію.

Позитивний вплив соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб проявляється в можливості швидко отримувати інформацію, підтримку та консультації. У разі соціальної ізоляції, яка є поширеною серед клієнтів соціальних служб, соціальні мережі можуть служити важливим каналом для підтримки контактів з родиною, друзями, а також для залучення до онлайн-груп підтримки. Робота Леонова М. А. [4] підкреслює, що через соціальні мережі клієнти можуть знайти групи, які поділяють їхні проблеми та досвід, що сприяє зниженню рівня стресу та депресії.

Іншим позитивним аспектом є доступ до освітніх ресурсів та інформації щодо прав, можливостей допомоги, програм підтримки, що допомагає клієнтам соціальних служб розширити свої можливості для зміни ситуації. Також, на думку Лаврентьєвої О. О. [5], активність у соціальних мережах може сприяти підвищенню самооцінки через позитивні відгуки або підтримку з боку інших учасників онлайн-спільнот. Це може бути важливим елементом підтримки психологічного благополуччя.

Проте, крім переваг, соціальні мережі можуть мати й негативний вплив на психологічний стан клієнтів соціальних служб. Одним з основних негативних ефектів є підвищення рівня тривожності та депресії, особливо в результаті постійного порівняння себе з іншими користувачами. За результатами досліджень Червінської І. та ін. [6], надмірне споживання контенту в соціальних мережах може викликати відчуття неповноцінності, порівняння власного життя з ідеалізованими зображеннями в мережі. Це може призвести до почуття депресії, соціальної ізоляції та невдоволення собою.

Також варто врахувати, що негативний вплив соціальних мереж може посилюватися в ситуаціях, коли клієнти соціальних служб стикаються з булінгом або токсичними коментарями в онлайн-просторі. Токсична поведінка, така як цькування або насмішки, може викликати або погіршити існуючі психологічні розлади, зокрема депресію та тривогу. В таких випадках соціальні мережі стають не джерелом підтримки, а фактором, що підсилює емоційне навантаження.

Соціальні мережі також можуть сприяти збільшенню соціальної ізоляції, особливо якщо клієнти починають більше взаємодіяти в онлайн-середовищі, ніж у реальному житті. В таких випадках відбувається заміщення реальних соціальних контактів, що важливо для підтримки психологічного здоров'я. Дослідження [1, 2, 4] свідчать, що відсутність живої взаємодії з іншими людьми може призвести до відчуття самотності, що має негативний вплив на емоційний стан клієнтів соціальних служб.

Інші проблеми виникають через залежність від соціальних мереж. Сучасні дослідження показують, що тривале використання соціальних мереж може призвести до розвитку психічної залежності, яка характеризується необхідністю постійної перевірки оновлень, що негативно впливає на емоційне благополуччя. Клієнти соціальних служб, які мають низький рівень соціальної підтримки або відчувають стрес через свої життєві обставини, можуть бути більш схильні до формування такої залежності.

Ще одним значущим аспектом є проблема конфіденційності та безпеки даних. Для клієнтів соціальних служб, особливо тих, хто переживає складні ситуації, важливо мати контроль над тим, хто та як використовує їхні персональні дані. Відсутність належної захищеності в соціальних мережах може призвести до викриття особистої інформації або маніпулювання емоціями користувачів, що в свою чергу може погіршити психологічний стан.

Аналізуючи всі ці фактори, можна зробити висновок, що вплив соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб є двосічним мечем. Вони можуть бути як важливим інструментом підтримки та соціалізації, так і фактором, що посилює стрес, депресію і соціальну ізоляцію. Для ефективного використання соціальних мереж у роботі з цією категорією людей необхідно розробляти стратегії, які враховують індивідуальні потреби та вразливості клієнтів, а також виявляють позитивні можливості та обмежують негативний вплив.

На основі викладеного пропонуються рекомендації для соціальних працівників щодо ефективного використання соціальних мереж у процесі надання психологічної підтримки клієнтам з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та вразливостей (Таблиця 1).

Приклад практичного застосування розроблених рекомендацій щодо використання соціальних мереж для надання психологічної підтримки клієнтам соціальних служб. У цьому контексті подана ситуація, коли соціальний працівник працює з клієнткою, Тетяною, яка переживає період соціальної ізоляції та депресії після втрати роботи. Вона має обмежений доступ до фізичних соціальних груп та підтримки, а її психологічний стан потребує постійного контролю та допомоги.

Першим кроком соціальний працівник проводить онлайн-консультацію з Тетяною, щоб визначити її готовність та комфортність у використанні соціальних мереж для отримання психологічної підтримки. Під час цього етапу виявляється, що Тетяна активно використовує Facebook та Instagram, але часто переживає почуття самотності через негативний контент, який вона бачить в цих мережах. Соціальний працівник оцінює її психологічний стан і визначає, що варто допомогти знайти позитивні онлайн-ресурси, які сприятимуть її емоційному відновленню.

Соціальний працівник проводить онлайн-навчання Тетяни з основ безпеки в Інтернеті: пояснює важливість конфіденційності та надає рекомендації щодо обмеження доступу до потенційно токсичних онлайн-спільнот. Він також разом з Тетяною знаходить групи підтримки для осіб, що переживають стрес через втрату роботи, і підключає її до кількох таких груп на Facebook, де вона може обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від інших людей, що перебувають у подібній ситуації.

Соціальний працівник створює закриту групу підтримки на платформі Facebook для кількох клієнтів соціальних служб, які мають схожі проблеми. Ця група дозволяє Тетяні і її одногрупникам спілкуватися між собою, обмінюватися порадами та отримувати рекомендації від соціального працівника. Для підвищення рівня підтримки соціальний працівник також запропонував Тетяні залучити її найближчих родичів до групи, щоб вони могли надати їй емоційну підтримку, не порушуючи її особисті межі.

Соціальний працівник активно взаємодіє з Тетяною через приватні повідомлення в соціальних мережах, надаючи їй мотиваційні цитати, корисні поради щодо психологічного відновлення, а також поділяється ресурсами, які можуть підняти її настрій. Наприклад, він ділиться відео або статтями про методи боротьби з депресією через фізичну активність або медитацію. Тетяна починає активно користуватися отриманими матеріалами і помічає покращення в її емоційному стані.

Через кілька тижнів соціальний працівник проводить оцінку психологічного стану Тетяни, використовуючи онлайн-анкети, в яких запитує про її почуття та реакцію на інформацію, отриману в соціальних мережах. Тетяна відчуває покращення, але також згадує про деякі стресові ситуації в групах підтримки, де обговорювалися важкі життєві обставини. На основі цього соціальний працівник рекомендує Тетяні уникати деяких дискусій, які можуть бути для неї емоційно надмірними, і запропонує інші групи з більш позитивною тематикою.

Окрім онлайн-підтримки, соціальний працівник заохочує Тетяну до участі в офлайн-заходах, організованих місцевими організаціями або соціальними службами. Він допомагає їй знайти можливості для участі в громадських подіях або клубах за інтересами, де Тетяна може встановити нові реальні зв'язки. Це дозволяє зменшити рівень її соціальної ізоляції і підтримати її в реальному світі.

Завдяки поєднанню онлайн-підтримки з реальними соціальними взаємодіями Тетяна починає відчувати покращення. Вона активно користується соціальними мережами для

Таблиця 1

**Опис пропонованих рекомендацій**

| Найменування рекомендації | Опис |
|---|---|
| Індивідуальний підхід до кожного клієнта | Соціальні працівники повинні враховувати індивідуальні потреби, вразливості та особливості кожного клієнта при взаємодії через соціальні мережі. Важливо проводити початкову оцінку психологічного стану клієнта, щоб визначити його ставлення до соціальних мереж, рівень комфорту та можливі ризики, такі як схильність до залежності чи низька самооцінка. Це дозволить адаптувати стратегії взаємодії, щоб уникнути потенційних негативних наслідків. |
| Навчання користуванню соціальними мережами | Багато клієнтів соціальних служб можуть мати обмежений досвід або знання щодо безпечного використання соціальних мереж. Соціальні працівники повинні проводити навчання з основ безпеки в Інтернеті, включаючи важливість захисту персональних даних, перевірку джерел інформації та уникнення токсичних або шкідливих онлайн-спільнот. |
| Підтримка в пошуку позитивних онлайн-ресурсів | Соціальні працівники можуть допомогти клієнтам знайти позитивні онлайн-ресурси, такі як групи підтримки, благодійні організації, форуми та освітні матеріали, що сприятимуть емоційному та психологічному розвитку. Ці ресурси можуть допомогти знизити рівень стресу і підвищити самооцінку клієнта, якщо використовувати їх правильно. |
| Розвиток онлайн-груп підтримки | Створення або підключення клієнтів до онлайн-груп підтримки може стати потужним інструментом для боротьби з ізоляцією та стресом. Важливо, щоб ці групи мали підтримку кваліфікованих фахівців та створювали безпечне середовище для обміну досвідом і допомоги. Соціальний працівник може бути модератором таких груп або забезпечувати доступ до них. |
| Акцент на позитивну взаємодію та підтримку | Важливо, щоб соціальні працівники при взаємодії з клієнтами через соціальні мережі активно сприяли створенню позитивного простору. Це може включати надання мотиваційних повідомлень, підтримку в складні моменти, а також заохочення до самопідтримки та самозростання через корисні поради, цитати та ресурси. |
| Ризик токсичних взаємодій та моніторинг контенту | Соціальні працівники повинні здійснювати моніторинг контенту, який клієнти споживають у соціальних мережах, і надавати поради щодо уникнення токсичних, маніпулятивних або депресивних онлайн-ресурсів. Важливо підкреслити важливість критичного мислення при взаємодії з негативним контентом і давати рекомендації з його фільтрації або обмеження. |
| Забезпечення конфіденційності | Використання соціальних мереж для психологічної підтримки має передбачати максимальну конфіденційність та анонімність. Соціальні працівники повинні чітко визначати межі конфіденційності та безпеки при обміні особистими даними. Важливо попереджати клієнтів про потенційні ризики витоку інформації і працювати над зміцненням довіри. |
| Залучення родичів або опікунів у процес підтримки | У деяких випадках соціальні працівники можуть залучати родичів або опікунів клієнтів до процесу підтримки через соціальні мережі, щоб забезпечити додаткову підтримку і взаємодопомогу. Однак це має бути зроблено з урахуванням інтересів та добровільної згоди клієнта, щоб уникнути вторгнення в особисті межі. |
| Визначення меж використання соціальних мереж | Важливо встановити чіткі межі щодо часу і обсягу взаємодії через соціальні мережі, щоб уникнути надмірної залежності від онлайн-спілкування. Соціальні працівники повинні допомагати клієнтам зберігати баланс між онлайн і офлайн взаємодією, сприяючи розвитку реальних соціальних зв'язків і зменшенню рівня соціальної ізоляції. |
| Регулярна оцінка психологічного стану через онлайн-інструменти | Соціальні працівники можуть використовувати спеціальні онлайн-інструменти, такі як анкети чи опитування, щоб регулярно оцінювати психологічний стан клієнтів і вчасно коригувати підхід до їхньої підтримки. Це дозволить швидко виявляти зміни в емоційному стані клієнтів і надавати їм необхідну допомогу. |

отримання інформації та підтримки, водночас отримуючи достатньо емоційної підтримки від родини та близьких.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Показано, що аналіз впливу соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб показав, що ці платформи можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційне та психологічне благополуччя користувачів. Позитивний вплив полягає в можливості підтримувати зв'язок із родиною, друзями, а також у знаходженні груп підтримки, що допомагає знизити рівень стресу і депресії, сприяє підвищенню самооцінки та надає доступ до корисної інформації. Водночас, існують і значні ризики, пов'язані з підвищенням рівня тривожності, депресії, соціальної ізоляції, а також з можливістю виникнення залежності від соціальних мереж.

Визначено, що особливо важливою є проблема токсичних коментарів та булінгу

в онлайн-просторі, що може значно погіршити психічний стан клієнтів соціальних служб, особливо тих, хто вже має схильність до депресії або тривожних розладів. Крім того, надмірне використання соціальних мереж замість реальних соціальних контактів може призвести до ще більшої ізоляції і посилення відчуття самотності. Проблеми конфіденційності та безпеки даних також є значущими аспектами, які потребують уваги для запобігання негативним наслідкам.

На основі запропонованих рекомендацій обґрунтовано, що соціальні працівники мають можливість значно покращити ефективність використання соціальних мереж у процесі надання психологічної підтримки клієнтам соціальних служб. Індивідуальний підхід до кожного клієнта, навчання безпеці в Інтернеті, підтримка в пошуку позитивних онлайн-ресурсів, а також розвиток онлайн-груп підтримки є ключовими елементами цієї стратегії. Важливо також здійснювати моніторинг контенту, щоб уникнути токсичних впливів, забезпечити конфіденційність інформації та залучати родичів або опікунів для підвищення ефективності підтримки. Чітке визначення меж використання соціальних мереж і регулярна оцінка психологічного стану через онлайн-інструменти допоможуть зберегти баланс між онлайн і офлайн взаємодією, що є важливим для запобігання соціальній ізоляції та розвитку здорових соціальних зв'язків.

Подальші дослідження повинні зосередитись на розробці інструментів і методик, які дозволяють соціальним працівникам ефективно моніторити та оцінювати вплив соціальних мереж на психологічний стан клієнтів. Необхідно також дослідити можливості використання соціальних мереж як інструменту для психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних потреб і вразливостей клієнтів, розробляючи персоналізовані стратегії взаємодії. Перспективним напрямом є створення програм навчання для соціальних працівників щодо безпеки в Інтернеті, а також розробка рекомендацій для мінімізації негативного впливу соціальних мереж, таких як булінг або токсичний контент.

Також важливо дослідити можливості використання соціальних мереж для покращення доступу до психологічної підтримки для найбільш вразливих категорій населення, включаючи людей з обмеженими можливостями або тих, хто перебуває в умовах соціальної ізоляції.

**Література:**

1. Гуцуляк Д. М. Роль інформаційно-медійних технологій як інструменту гібридної війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2024. Том 35 (74). № 3. Частина 2. С. 52–58. doi: 10.32782/2710-4656/2024.3.2/09

2. Гринь О. О. Вплив соціальних мереж на забезпечення національної безпеки держави. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 7. С. 254–256. doi: 10.32782/2524-0374/2023-7/58

3. Коханій М. С. Мережеві технології як механізм налагодження ефективної комунікації суб'єктів владних повноважень та інститутів громадянського суспільства. *Право та державне управління*. 2020. № 1. Том 2. С. 122–127. doi: 10.32840/pdu.2020.1-2.17

4. Леонов М. А. Цифрова мобільність майбутнього фахівця: сучасні тренди. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2023. № 2 (26). С. 179–189. doi: 10.32342/2522-4115-2023-2-26-18

5. Лаврентьєва О. О. Формування професійної цифрової компетентності студентів інженерно-педагогічних спеціальностей агропромислового профілю в умовах інноваційного розвитку закладу вищої освіти. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2022. № 1 (2). С. 6–14. doi: 10.25128/2415-3605.22.2.1

6. Червінська І., Притуляк О., Мельник Н., Василик М. Професійна мобільність педагога як інноваційний тренд та вимога сьогодення. *Гірська школа Українських Карпат*. 2022. № 26. С. 104–108. doi: 10.15330/msuc.2022.26.104-108

УДК 159.9:005.336.2(477):355.23
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.8

**Олександр КОВАЛЕНКО**
ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій інституту стратегічних комунікацій, Національний університет оборони України, підполковник
**ORCID:** 0000-0001-8612-3674

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ ТА РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ

*У статті здійснено комплексний науковий аналіз психологічних особливостей професіогенезу офіцерів Повітряних Сил Збройних Сил України. Проведено системне дослідження психологічних детермінант професійного становлення, розвитку управлінської компетентності та закономірностей трансформації професійної свідомості військових фахівців.*

*Розкрито методологічну платформу дослідження, що ґрунтується на інтегративному підході, який поєднує концепції професійного становлення особистості та розглядає професійний розвиток як багаторівневу динамічну систему. Представлено історичний, соціально-економічний, інформаційно-технологічний та особистісний виміри професіогенезу, що забезпечують неперервність професійного розвитку та адаптацію до мінливих соціально-професійних контекстів.*

*Визначено концептуальні положення дослідження на основі теоретичних розвідок вітчизняних психологічних шкіл. Обґрунтовано розуміння професійної ідентичності як системоутворюючого чинника професійної надійності та психологічної готовності до виконання службових завдань в екстремальних умовах.*

*Охарактеризовано послідовні трансформаційні етапи професійного становлення офіцерів, зокрема тактичний, оперативний і стратегічний рівні інституційної військової освіти, а також етап бойової трансформації психіки офіцера, пов'язаний з безпосередньою участю в бойових діях.*

*Проаналізовано розвиток суб'єктної активності офіцера як принципово важливий вимір професіогенезу, що передбачає трансформацію від виконавця до суб'єкта складних системних рішень. Виокремлено ключові характеристики професійного розвитку: усвідомлену професійну належність, соціально-рольову ідентифікацію, професійну компетентність та готовність до діяльності в екстремальних умовах.*

*Запропоновано концептуальні моделі професійного становлення: адаптивну (репродуктивну) та розвивальну (творчу), що передбачає самореалізацію та перманентне професійне вдосконалення. Підкреслено значення креативного підходу до вирішення професійних завдань, формування професійної інтуїції та інноваційності мислення.*

*Сформульовано аспекти практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу професіогенезу офіцерів, що ґрунтуються на диференційованому підході з урахуванням специфіки кожного етапу професійного розвитку. Визначено ключові напрями психологічної підтримки: розвиток психологічної стійкості, формування стресостійкості, підвищення адаптивного потенціалу та забезпечення надійності професійної діяльності в екстремальних умовах.*

***Ключові слова:*** *професіогенез, управлінська компетентність, офіцери Повітряних Сил, професійна ідентичність, психологічний супровід, суб'єктна активність, професійне становлення, психологічна стійкість.*

## Oleksandr Kovalenko. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL GENESIS AND DEVELOPMENT OF MANAGERIAL COMPETENCE IN AIR FORCE OFFICERS

*The article presents a comprehensive scientific analysis of the psychological features of professional genesis among officers of the Air Force of the Armed Forces of Ukraine. A systematic study of psychological determinants of professional development, managerial competence formation, and patterns of professional consciousness transformation has been conducted.*

*The methodological framework of the research is based on an integrative approach that combines various concepts of professional identity formation and considers professional development as a multi-level dynamic system. The historical, socio-economic, information-technological, and personal dimensions of professional genesis are presented, which ensure continuous professional development and adaptation to changing socio-professional contexts.*

*The conceptual foundations of the research are determined based on theoretical explorations of national psychological schools. The understanding of professional identity as a system-forming factor of professional reliability and psychological readiness to perform duties under extreme conditions is substantiated.*

*The article characterizes sequential transformational stages of officers' professional development, particularly the tactical, operational, and strategic levels of institutional military education, as well as the stage of combat transformation of an officer's psyche associated with direct participation in combat operations.*

*The development of an officer's subjective agency is analyzed as a fundamentally important dimension of professional genesis, which involves transformation from an executor to a subject of complex systemic decisions. Key characteristics of professional development are identified: conscious professional affiliation, socio-role identification, professional competence, and readiness to perform duties under extreme conditions.*

*Conceptual models of professional development are proposed: adaptive (reproductive) and developmental (creative), which encompasses self-realization and permanent professional improvement. The significance of a creative approach to solving professional tasks, development of professional intuition, and innovative thinking is emphasized.*

*Practical recommendations for psychological support of officers' professional genesis are formulated, based on a differentiated approach that considers the specifics of each stage of professional development. Key areas of psychological support are defined: development of psychological resilience, formation of stress resistance, enhancement of adaptive potential, and ensuring reliability of professional activity under extreme conditions.*

***Key words:*** *professional genesis, managerial competence, Air Force officers, professional identity, psychological support, subjective agency, professional development, psychological resilience.*

 © Коваленко О., 2025

**Постановка проблеми.** Наукова проблематика дослідження психологічних особливостей професіогенезу офіцерів Повітряних Сил Збройних Сил України постає надзвичайно релевантною в контексті сучасних соціально-професійних та воєнно-стратегічних трансформацій. Актуальність дослідження зумовлюється комплексом системоутворюючих чинників, серед яких ключову роль відіграють парадигмальні зміни у військово-професійній діяльності, спричинені динамікою геополітичної ситуації та характером сучасних військових конфліктів. Високий рівень невизначеності бойового середовища, стохастичність бойових дій та екстремальна психоемоційна напруженість детермінують необхідність розробки нової методології професійної підготовки військових фахівців. Вагомим фактором також є технологізація та діджиталізація авіаційних систем управління, впровадження високоінтелектуальних комплексів озброєння, що кардинально змінює професійно-психологічний профіль офіцера Повітряних Сил, який постає не лише оператором технічних систем, а й суб'єктом когнітивного та соціально-психологічного управління в умовах гіперкомплексних комунікативних взаємодій. Водночас актуальною залишається імперативна потреба у формуванні нової парадигми психологічної стійкості військовослужбовців, що передбачає розвиток випереджувальних адаптаційних стратегій, когнітивної гнучкості та резильєнтності в умовах перманентних бойових викликів і психотравмуючих чинників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Міждисциплінарний характер проблеми професіогенезу зумовлює необхідність інтеграції теоретико-методологічних підходів з військової психології, психології праці, інженерної психології та акмеології. Фундаментальні наукові розвідки вітчизняних та зарубіжних дослідників, зокрема О. М. Кокуна, В. І. Осьодла, О. Д. Сафіна, В. В. Стасюка та О. Ф. Хміляра, створили потужне теоретичне підґрунтя для комплексного вивчення професійного становлення військовослужбовців [3].

Проте сучасний контекст воєнних дій вимагає поглибленої наукової рефлексії щодо специфіки професійного розвитку офіцерів Повітряних Сил в умовах безпрецедентних технологічних та соціально-психологічних викликів [5]. Особливої актуальності набувають дослідження динаміки професійної свідомості та ідентичності в умовах бойового досвіду, психологічних механізмів адаптації до постійно трансформованих бойових умов, когнітивних стратегій прийняття рішень в ситуаціях екстремальної невизначеності.

**Мета статті** полягає в комплексному науковому аналізі психологічних особливостей професіогенезу офіцерів Повітряних Сил Збройних Сил України, що передбачає системне вивчення психологічних детермінант професійного становлення, розвитку управлінської компетентності, виявлення закономірностей трансформації професійної свідомості.

Реалізація окреслених завдань дозволить не лише поглибити теоретичне розуміння психологічних механізмів професійного розвитку військових фахівців, але й створити інноваційну методологічну платформу для вдосконалення системи професійної підготовки та психологічної підтримки офіцерського складу Повітряних Сил Збройних Сил України.

**Виклад основного матеріалу.** Професіогенез офіцерів Повітряних Сил Збройних Сил України (далі – ПС ЗСУ) постає як складний, багатовимірний психосоціальний феномен, що відображає системну трансформацію особистості професіонала в контексті військово-професійної діяльності [15].

Концептуальний аналіз наукових розвідок демонструє поліаспектність розуміння професіогенезу, що зумовлює необхідність теоретичного осмислення різних концептуальних підходів до професійного розвитку та виокремлення фундаментальних методологічних перспектив [8].

Концепція В. І. Алещенка презентує дві принципові моделі професійного становлення: адаптивну та розвивальну. Адаптивна модель характеризується репродуктивністю та використанням апробованих стратегій, тоді як модель професійного розвитку передбачає творчу самореалізацію, здатність до перманентного професійного вдосконалення [1].

Особливого значення в контексті професіогенезу набуває категорія професійної ідентичності. За концепцією О. Ф. Хміляра, професійна ідентичність постає як складний психосоціальний феномен, що відображає усвідомлену належність до професійної спільноти [2]. Для офіцерів ПС ЗСУ професійна ідентичність виступає системоутворюючим чинником професійної надійності, психологічної готовності до виконання службових завдань та групової когезії.

Наукові розвідки А. В. Кириченка дозволяють структурувати професійне становлення через послідовність взаємопов'язаних стадій: оптацію, професійну підготовку, адаптацію, первинну та вторинну професіоналізацію, досягнення професійної майстерності [4].

Кожна з цих стадій має специфічні психологічні характеристики та детермінує подальший професійний розвиток.

С. О. Поздишев збагачує розуміння професіогенезу, пропонуючи розглядати професіоналізацію як інтегративний процес формування внутрішніх професійних детермінант [10]. Йдеться не лише про опанування знань, умінь та навичок, але й про глибинні особистісні трансформації, зміну мотиваційних структур та ціннісних орієнтацій.

В. В. Стасюк інтерпретує його як неперервний, планомірний процес професійного розвитку особистості, що розгортається в діалектичній взаємодії особистісних, діяльнісних та соціальних вимірів [5]. Вчений пропонує структурувати професіогенез через послідовні рівні: адаптаційний, компетентнісний, професійної майстерності та професійного наставництва. Такий підхід дозволяє виявити складну динаміку професійного становлення офіцерів, враховуючи специфіку кожного етапу військової кар'єри.

В. В. Ягупов розширює концептуальні горизонти, розглядаючи професійний розвиток як цілеспрямований процес формування суб'єкта військово-професійної діяльності. Принципового значення набувають такі системоутворюючі характеристики, як усвідомлена професійна належність, соціально-рольова ідентифікація, професійна компетентність, здатність до самовизначення та готовність виконувати завдання в екстремальних умовах [20].

Особливої уваги заслуговує концепція В. І. Свистун, яка презентує багаторівневу модель професіоналізму. Виокремлені рівні – від допрофесіоналізму до суперпрофесіоналізму, який характеризується креативним підходом до вирішення професійних завдань, інноваційністю та професійною інтуїцією, що набуває критичного значення в умовах бойових дій [16].

В. І. Осьодло акцентує увагу на суб'єктній активності як визначальному чиннику професійного розвитку офіцерів. Суб'єктність постає інтегративною якістю особистості, що забезпечує самостійність у виборі професійних траєкторій, цілепокладанні та відповідальності за результати діяльності [9].

Узагальнюючи теоретичні підходи, професіогенез офіцерів ПС ЗСУ може бути представлений як багаторівнева динамічна система професійного становлення, що включає історичний, соціально-економічний, інформаційно-технологічний та особистісний виміри. Ця системна цілісність забезпечує неперервний професійний розвиток, адаптацію до мінливих соціально-професійних контекстів та досягнення високого рівня професійної майстерності.

Професіогенез офіцерів ПС ЗСУ розгортається через послідовні взаємопов'язані періоди, кожен з яких має специфічні психологічні закономірності та детермінанти професійного розвитку. Враховуючи психологічні особливості розвитку управлінської компетентності офіцерів ПС ЗСУ в ході професійної діяльності нами диференційовано десять етапів професіогенезу офіцерів. Розглянемо кожний з них детальніше.

**Етап професійного самовизначення** до військової служби в ПС ЗСУ характеризується формуванням мотиваційно-ціннісних орієнтацій, усвідомленням специфіки військово-професійної діяльності, розвитком психологічної готовності до військової кар'єри, а також первинним засвоєнням норм і вимог військової служби. Це етап, який передує початку військової служби. Ключовими психологічними механізмами на етапі професійного самовизначення виступають мотивація до професії, рефлексія, ціннісна регуляція, моделювання професійного майбутнього та прийняття рішення.

**Етап професійної підготовки** у вищих військово-навчальних закладах (далі – ВВНЗ) характеризується формуванням базової управлінської компетентності, професійно важливих психологічних якостей, військово-професійної спрямованості, професійною соціалізацією та ініціюванням професійної ідентичності. Етап закінчується здобуттям управлінської компетентності тактичного рівня, випуском з ВВНЗ та отриманням первинного офіцерського звання [18]. Психологічні трансформації на цьому етапі пов'язані з інтеріоризацією військово-професійних цінностей, розвитком мотиваційно-ціннісних орієнтацій та становленням професійної «Я-концепції».

**Етап професійної адаптації** характеризується входженням у реальну управлінську діяльність, зіставленням теоретичних уявлень з початковими практичними реаліями військової служби. Відбувається формування індивідуального управлінського стилю, переосмислення професійних очікувань. Цим етапом розпочинається власне офіцерська служба. Він триває від кількох місяців до одного року. Психологічні особливості включають адаптацію до нормативних вимог військового середовища, розвиток професійно важливих психологічних якостей, професійну ідентифікацію, корекцію професійних уявлень, розвиток професійної рефлексії, формування стійкої професійної мотивації.

На **етапі професійного становлення** відбувається системне формування професійної майстерності, розвиток управлінської компетентності, спеціальних професійних здібностей та становлення індивідуальної професійної позиції. Він триває до вступу на навчання для здобуття оперативного рівня професійної військової освіти. Принципового значення набувають метакогнітивні стратегії професійного розвитку, здатність до нестандартного мислення та прийняття рішень в умовах невизначеності [11]. Системоутворюючі характеристики включають розвиток управлінської компетентності, професійного мислення, формування військово-професійної компетентності, становлення професійної інтуїції, здатність до самоаналізу та професійного вдосконалення.

**Етап професійного зростання** характеризується покращенням професійної кваліфікації, вдосконаленням професійних навичок та систематичним просуванням. Цей етап принципово характеризується здобуттям професійної військової освіти оперативного рівня та одночасним розвитком комплексних управлінських здібностей. Психологічний ландшафт цього етапу вирізняється появою системного мислення, компетентностей стратегічного прийняття рішень та поступальним розширенням професійної експертизи.

Упродовж цього періоду офіцери зазнають глибокої психологічної трансформації, під час якої їхня професійна ідентичність починає кристалізуватися. Розвиток лідерських якостей стає вирішальним, виявляючись через набуття складних міжособистісних навичок, включаючи управління командою, мотиваційні стратегії та формування організаційної культури [6]. Особливо важливим психологічним механізмом стає становлення емоційного інтелекту, що дозволяє офіцерам орієнтуватися в складних міжособистісних динаміках та керувати емоційними станами, особливо у середовищах з високим рівнем стресу. Психологічна реструктуризація на цьому етапі передбачає посилення професійної свідомості, що характеризується підвищенням почуття професійної відповідальності, розвитком стратегічних когнітивних структур, формуванням лідерської ідентичності.

**Етап професійної зрілості** вирізняється високим рівнем розвитку управлінської компетентності, здобуттям оперативного рівня військової освіти та накопиченням професійного досвіду управлінської діяльності на посадах значної організаційної відповідальності. Психологічна архітектура цього етапу характеризується поступальною інтеграцією професійних та особистісних траєкторій розвитку. Ключовими психологічними новоутвореннями є: формування цілісної професійної Я-концепції, розвиток професійної інтуїції, вдосконалення лідерських та міжособистісних компетентностей. У мотиваційній структурі відбуваються фундаментальні трансформації, де домінантними стають мотиви самореалізації, творчої експресії та служіння суспільству.

**Етап професійного вдосконалення** є критично важливим у професійному становленні офіцера ПС ЗСУ і характеризується якісно новим рівнем професійної підготовки та системного мислення. На цьому етапі відбувається здобуття стратегічного рівня професійної військової освіти, що передбачає формування у офіцера компетентностей загальнодержавного та міжнародного масштабу [19]. Психологічний профіль офіцера на цьому етапі вирізняється глобальним стратегічним баченням, що виходить далеко за межі вузькопрофесійних уявлень. Він демонструє здатність до системного аналізу складних військово-політичних процесів, інтегруючи знання з різних галузей та демонструючи розвинену міждисциплінарну компетентність. Поглиблена рефлексія професійної діяльності стає не просто методом самоаналізу, а потужним інструментом професійного та особистісного зростання.

Когнітивний розвиток на цьому етапі характеризується формуванням складних когнітивних структур, які дозволяють офіцеру виходити за межі лінійного мислення. Він набуває здатності прогнозувати розвиток військово-політичних ситуацій, розробляти комплексні стратегії та сценарії, інтегрувати знання з різних галузей військової справи. Багатовимірний аналіз складних професійних викликів стає природнім способом професійного мислення.

Психологічна архітектура особистості офіцера зазнає фундаментальних трансформацій. Формується стратегічне мислення, що дозволяє розглядати професійні завдання в широкому соціально-політичному контексті. Розвивається системна компетентність, яка передбачає здатність бачити складні взаємозв'язки між різними елементами військової системи [17]. Професійна рефлексія набуває глибокого, майже філософського характеру, а державницька позиція становить органічну частину професійної ідентичності. Офіцер опановує складні міждисциплінарні курси, проходить спеціалізовану підготовку у ВВНЗ, стажується в міжнародних військових інституціях. Важливою складовою

є участь у науково-дослідних проєктах стратегічного характеру, що дозволяє не лише накопичувати знання, але й створювати нове знання.

Після завершення цього етапу офіцер набуває унікальних професійних компетентностей. Він здатен розробляти стратегічні концепції розвитку військових формувань, здійснювати експертну оцінку складних військово-політичних ситуацій, брати безпосередню участь у формуванні військової доктрини. Комплексний аналіз міжнародної безпекової ситуації стає для нього звичним професійним інструментом. Цей етап є ключовим трансформаційним періодом, що готує офіцера до виконання найвищих керівних функцій у системі державної безпеки та оборони. Він перетворює професійного виконавця на стратегічного лідера, здатного приймати доленосні рішення в умовах невизначеності та глобальних викликів.

Окремо слід виділити **етап бойової трансформації** в якому офіцер здобуває досвід безпосередньої участі в бойових діях. Цей етап є визначальним у професійному становленні офіцера ПС ЗСУ, що характеризується докорінною психологічною та професійною трансформацією особистості в екстремальних умовах бойової діяльності. Цей період являє собою унікальний простір професійного та особистісного випробування, де теоретичні знання конвертуються в практичний бойовий досвід, а професійна підготовка перевіряється найвищим можливим стандартом – реальними бойовими умовами [13]. Психологічний профіль офіцера на цьому етапі вирізняється надзвичайною адаптивністю, граничною концентрацією уваги та здатністю приймати критично важливі рішення в умовах постійного психоемоційного напруження. Когнітивні процеси набувають принципово нової якості – вони стають максимально мобілізованими, гнучкими та резистентними до стресових впливів. Традиційні методологічні підходи трансформуються, поступаючись місцем ситуативним стратегіям, що формуються безпосередньо в бойовій обстановці.

Метакогнітивні здібності офіцера виходять на принципово новий рівень функціонування. Відбувається надшвидка оптимізація когнітивних процесів, формування унікальних стратегій вирішення надскладних бойових завдань [14]. Професійна інтуїція перетворюється на потужний інструмент миттєвої оцінки ситуації, прийняття рішень в умовах гострого дефіциту часу та інформації. Офіцер демонструє здатність миттєво інтегрувати різнопланову інформацію, миттєво генерувати нестандартні рішення, що безпосередньо впливають на життя особового складу та хід бойової операції.

Психологічна динаміка цього етапу передбачає формування унікальних особистісних конструктів, що дозволяють не лише витримувати екстремальні навантаження, але й перетворювати бойовий стрес на потужний ресурс професійного зростання. Відбувається радикальне переформатування внутрішньої картини світу, де толерантність до невизначеності перетворюється на фундаментальну професійну компетентність [12]. Проактивна професійна позиція набуває характеру випереджальної адаптації – здатності не просто реагувати на зміни бойової обстановки, але й активно формувати її.

Безперервне прагнення до професійного самовдосконалення трансформується з абстрактної академічної мети на екзистенційну необхідність. Кожен бойовий досвід сприймається як унікальна можливість професійного та особистісного зростання, простір миттєвої актуалізації всіх набутих компетентностей. Офіцер перетворюється з виконавця на активного суб'єкта бойової діяльності, здатного генерувати нові професійні стратегії та підходи безпосередньо в процесі бойового зіткнення.

Цей етап є не просто черговим періодом професійного становлення, а справжньою психологічною революцією, що назавжди змінює професійну свідомість офіцера, перетворюючи його на унікального фахівця, здатного ефективно діяти в найскладніших, непередбачуваних умовах сучасного бойового середовища.

**Етап психологічної реінтеграції та професійної реадаптації** характеризується складними психологічними викликами, що виникають після інтенсивного бойового досвіду. Він включає комплексне психологічне опрацювання набутого досвіду, інтеграцію травматичних спогадів та мінімізацію потенційних негативних наслідків, зокрема посттравматичного стресового розладу [19]. На цьому етапі ключовим аспектом є психологічна реконструкція, яка передбачає рефлексивне осмислення професійного досвіду, трансформацію професійної ідентичності, розвиток адаптивних копінг-механізмів та екзистенційну переоцінку професійних і особистісних цінностей. Важливою складовою є також психологічний супровід, що спрямований на подолання бар'єрів адаптації, відновлення психоемоційної рівноваги та інтеграцію бойового досвіду в цілісну професійну Я-концепцію.

Окремо можливо виділити **етап професійного наставництва,** який у процесі професіогенезу відображає кульмінацію професійної майстерності офіцерів. На цьому етапі вони трансформуються з досвідчених практиків у творців інституційного знання, що сприяє стратегічній еволюції військової доктрини та розвитку військової професійної культури [7]. Основні характеристики цього етапу включають генеративність як прагнення передати знання і підтримати професійні традиції, систематичну концептуалізацію професійного досвіду, розробку комплексних освітніх методологій та формування професійної мудрості як вищої форми знання.

Методологічний аналіз етапів професіогенезу підкреслює критичну важливість розуміння психологічних механізмів професійного розвитку офіцерів. Виділені етапи демонструють нелінійність та взаємопов'язаність процесів професійного становлення, залежність розвитку управлінської компетентності від індивідуально-психологічних особливостей особи та вплив соціально-історичного контексту на професійну динаміку. Особливої актуальності ці питання набувають у контексті сучасних військових трансформацій, коли процеси професійного розвитку офіцерів суттєво прискорюються та ускладнюються.

**Висновки.** Професіогенез офіцерів ПС ЗСУ являє собою складний, багатовимірний психосоціальний феномен, що відображає системну трансформацію особистості професіонала в контексті військово-професійної діяльності. Дослідження психологічних детермінант професійного становлення постає критично важливим науковим напрямком, який дозволяє розкрити глибинні механізми професійного розвитку військових фахівців.

Методологічна платформа дослідження ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує різні наукові концепції професійного становлення особистості. Професійний розвиток офіцерів ПС ЗСУ розглядається як багаторівнева динамічна система, яка включає історичний, соціально-економічний, інформаційно-технологічний та особистісний виміри. Це забезпечує неперервний професійний розвиток, адаптацію до мінливих соціально-професійних контекстів та досягнення високого рівня професійної майстерності.

Концептуальні положення дослідження базуються на теоретичних розвідках вітчизняних психологічних шкіл, зокрема працях В. І. Осьодло, О. Ф. Хміляра, В. В. Стасюка, В. І. Алещенка, В. І. Свистун та інших науковців. Принципового значення набуває розуміння професійної ідентичності як системоутворюючого чинника професійної надійності та психологічної готовності до виконання службових завдань.

Професійне становлення офіцерів ПС ЗСУ характеризується послідовними трансформаційними етапами формування і розвитку управлінської компетентності. Три з яких пов'язані з інституційною професійною військовою освітою: тактичного, оперативного і стратегічного рівнів. Окремо виділяється етап бойової трансформації психіки офіцера, пов'язаний з безпосередньої участю в бойових діях.

Принципово важливим виміром професіогенезу є розвиток суб'єктної активності офіцера. Професійне становлення передбачає трансформацію від виконавця до суб'єкта складних системних рішень, здатного до прогностичної та інноваційної діяльності. Ключовими характеристиками такого розвитку виступають усвідомлена професійна належність, соціально-рольова ідентифікація, професійна компетентність та готовність виконувати службові завдання в екстремальних умовах.

Теоретичний аналіз дозволяє виокремити концептуальні моделі професійного становлення: адаптивну, що характеризується репродуктивністю, та розвивальну, яка передбачає творчу самореалізацію та перманентне професійне вдосконалення. Особливого значення набуває креативний підхід до вирішення професійних завдань, що виявляється у формуванні професійної інтуїції, інноваційності мислення та здатності приймати нестандартні рішення.

Підсумовуючи, професіогенез офіцерів ПС ЗСУ постає як складний, багатовекторний процес професійного становлення, що включає неперервні особистісні трансформації, розвиток професійної компетентності, формування унікального професійного потенціалу. Він охоплює весь життєвий цикл професійної діяльності – від первинного професійного самовизначення до досягнення вищих щаблів професійної майстерності та наставництва.

Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу професіогенезу офіцерів Повітряних Сил мають базуватися на диференційованому підході, що враховує специфіку кожного етапу професійного розвитку. Психологічне забезпечення повинно бути спрямоване на створення оптимальних умов для професійного зростання, формування професійно важливих психологічних якостей та надання превентивної і корекційної психологічної підтримки. Ключовими напрямами такої підтримки є розвиток психологічної стійкості, формування стресостійкості, підвищення адаптивного потенціалу та забезпечення надійності професійної діяльності в екстремальних умовах.

**Література:**

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. № 2. С. 46–53.

2. Борисюк О. М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності у майбутніх офіцерів національної поліції України : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2017. 243 с.

3. Денисенко Є. В. Управлінська компетентність керівника військового підрозділу. *Інноваційна педагогіка.* 2023. Вип. 64, т. 1. С. 139–144. DOI: 10.32782/2663-6085/2023/64.1.27

4. Коваленко О. В. Вплив особистісних характеристик на формування управлінської компетентності у офіцерів оперативного рівня: психологічний аналіз. *Перспективи та інновації науки.* 2024. № 3 (37). С. 861–871. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-3(37)-861-871

5. Ковальчук О. П. Психологічні особливості професійної мотивації офіцерів Повітряних Сил Збройних сил України : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Київ, 2013. 198 с.

6. Курс офіцерів об'єднаних штабів оперативного рівня L-3 / Національний університет оборони України. Київ, 2020. 20 с.

7. Мацевко Т. М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності майбутніх магістрів військового профілю : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 220 с.

8. Музичко Л. Т. Психологічна компетентність військових керівників в умовах бойових дій. *Psychological journal.* 2021. Vol. 7, iss. 7 (51). С. 59–67. DOI: 10.31108/1.2021.7.7

9. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера. Київ : ПП «Золоті ворота», 2012. 354 с.

10. Поздишев С. О. Психологічний аналіз професіограми офіцера оперативно-тактичної підготовки до управлінської діяльності. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 26. С. 478–493.

11. Пристай О. В. Психологічні умови формування управлінської компетентності керівників закладів загальної середньої освіти : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 274 с.

12. Психологія управління військами : підручник / В. І. Осьодло та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.

13. Психологічні аспекти виконання військовослужбовцями Збройних Сил України завдань за призначенням : зб. наук. пр. / за заг. ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 561 с.

14. Психологічне забезпечення Збройних Сил України : навч.-метод. посіб. / Р. Ч. Мамедов та ін. ; за заг. ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 213 с.

15. Сафін О. Д. Психологія управлінської діяльності командира : навч. посіб. Хмельницький : Вид-во АПВУ, 1997. 149 с.

16. Свистун В. І., Ягупов В. В., Кришталь М. А., Король В. М. Управлінська культура і компетентність керівників як системна психолого-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки.* 2013. № 4(69). С. 291–301. URL: http://lib.iitta.gov.ua/2747 (дата звернення: 25.03.2025).

17. Тарасюк Ю. М. Формування управлінської компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців із військового управління. *Інноваційна педагогіка.* 2020. Вип. 26. С. 164–167. DOI: 10.32843/2663-6085/2020/26.32

18. Тракалюк О. Л. Розвиток фахової компетентності посадових осіб кадрових органів Збройних сил України у системі післядипломної освіти : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2020. 324 с.

19. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.

20. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

УДК 159.923.2:347.156.2-055.2-054.73
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.9

**Лілія КОНЯЄВА**
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», koniaeva_l@ukr.net
**ORCID:** 0000-0002-8388-2090

**Євгенія КРЕСС**
магістр з психології, практикуючий психолог приватної практики, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», jennyinlove11@gmail.com
**ORCID:** 0009-0008-6699-1421

# ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК В УМОВАХ МІГРАЦІЇ

*У статті представлені результати дослідження актуальної проблеми, вивчення якої зумовлено появою великої хвилі біженців з України внаслідок російсько-української війни, серед яких найбільше матерів-біженок, які мігрували зі своїми дітьми та опинились в складній ситуації, що може викликати трансформацію їх Я-концепції й материнської ідентичності. Метою статті є дослідження особливостей Я-концепції та суб'єктивної психологічної готовності до материнства українських жінок-біженок в умовах міграції з урахуванням досвіду їх материнства. Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, методи порівняння і узагальнення, анкетування, психологічне тестування, статистичні методи (середніх величин – t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона). Наукова новизна результатів дослідження: вперше виявлені особливості суб'єктивної психологічної готовності до материнства українських жінок-біженок в умовах міграції з урахуванням сформованості їх Я-концепції, рівня стресостійкості та тривожності.*

*Результати дослідження показали, що суб'єктивна психологічна готовність до материнства більшості українських жінок-біженок є достатньо сформованою при наявності у них відчуття неготовності до материнства, але більшість з них не втрачають бажання дбати про своїх дітей, надають їм належну емоційну підтримку, відповідально виконують материнські обов'язки. Проте, частині жінок не вистачає внутрішніх ресурсів для реалізації своїх материнських функцій в умовах міграції. Більшості жінок властивий високий рівень диференційованості Я-концепції, причому цей показник, а також соціальне, діяльнісне та рефлексивне «Я» у жінок-біженок, які мають перших дітей до 3 років, є достовірно менш виразними, ніж у жінок з дітьми різного віку. У переважної більшості жінок помітно виражена ідентифікація себе з роллю матері, а також виявлений середній рівень стресостійкості та високий рівень особистісної тривожності. Встановлено, що у жінок-біженок, які мають перших дітей до 3-х років, з вираженою ідентифікацією себе з роллю матері, краще розвинена рефлексивність та образ свого тіла. Проте, жінки цієї групи з виразним діяльнісним Я менше усвідомлюють свою материнську роль. А у більш досвідчених матерів-біженок широта уявлень про себе виступає ключовим фактором гармонізації різних їх ідентичностей у структурі Я-концепції, проте, усвідомлення своєї материнської ідентичності суттєво не залежить від осмислення ними різних аспектів свого «Я», адже образ матері є у них визначеним, усталеним. Проте, жінки цієї групи з більш виразним усвідомленням свого материнства, менш стресостійкі.*

***Ключові слова:*** *суб'єктивна психологічна готовність до материнства, Я-концепція, материнська ідентичність, українські жінки-біженки, вимушена міграція.*

## Lilia Koniaeva, Yevheniia Kress. PECULIARITIES OF SELF-CONCEPT AND SUBJECTIVE PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD AMONG UKRAINIAN REFUGEE WOMEN IN THE CONTEXT OF MIGRATION

*This article presents the results of a study addressing a pressing issue triggered by the large wave of refugees from Ukraine caused by the Russian-Ukrainian war. Among them, the majority are refugee mothers who migrated with their children and found themselves in challenging circumstances, which may lead to transformations in their self-concept and maternal identity. The aim of this article is to investigate the peculiarities of self-concept and subjective psychological readiness for motherhood among Ukrainian refugee women in the context of migration, taking into account their experience of motherhood. The research methods include: theoretical analysis of scientific literature, methods of comparison and generalization, questionnaires, psychological testing, and statistical techniques (mean value analysis using Student's t-test and Pearson correlation analysis). The scientific novelty of the study lies in the fact that, for the first time, the specific features of subjective psychological readiness for motherhood among Ukrainian refugee women in migration conditions have been identified, in relation to the development of their self-concept, levels of stress resilience, and anxiety.*

*The results of the study show that the subjective psychological readiness for motherhood among most Ukrainian refugee women is sufficiently developed. Even when some report feeling unprepared for motherhood, the majority do not lose the desire to care for their children, provide them with appropriate emotional support, and responsibly fulfill their maternal duties. However, a portion of the women lack internal resources to fully carry out their maternal roles under migration conditions. Most participants exhibit a high level of self-concept differentiation. Nevertheless, this indicator as well as the social, active, and reflective components of the self is significantly less pronounced among refugee women whose firstborn children are under the age of three, compared to those with children of various ages. The vast majority of women show a clearly expressed*

© Коняєва Л., Кресс Є., 2025 

*identification with the maternal role, along with a moderate level of stress resilience and a high level of personal anxiety. It was found that refugee women with firstborn children under three who strongly identify with the maternal role demonstrate better-developed reflectivity and body image. However, those in this group with a strongly expressed active self show less awareness of their maternal role. In more experienced refugee mothers, the breadth of self-representations serves as a key factor in harmonizing various identities within the structure of the self-concept. Nonetheless, the awareness of their maternal identity does not significantly depend on their understanding of other aspects of the self, as their image of motherhood is already defined and stable. At the same time, women in this group who have a more pronounced awareness of their motherhood demonstrate lower stress resilience.*

***Key words:*** *subjective psychological readiness for motherhood, self-concept, maternal identity, Ukrainian refugee women, forced migration.*

**Постановка проблеми.** За останнє десятиліття, внаслідок військових конфліктів і політичної нестабільності, особливо за період повномасштабної війни в Україні, значно збільшилась хвиля біженців, які були змушені покинути нашу країну, рятуючи своє життя та своїх рідних. За даними директорки Інституту демографії та соціальних досліджень Е. Лібанової, 66% українських біженців – це жінки, які змушені були шукати притулку в інших країнах. Потрапивши у нове соціокультурне середовище, жінки-біженки, крім численних труднощів, пов'язаних з необхідністю адаптуватися до нових умов, часто без достатнього рівня знань мови приймаючої країни, зіштовхуються з відсутністю належної сімейної і соціальної підтримки, що викликає у них почуття невпевненості у майбутньому. Причому, більшість українських жінок мігрували в інші країни без своїх чоловіків, які залишились боронити Україну, що спричиняє багато проблем, зокрема соціально-психологічних: роз'єднаність родини, постійне переживання за життя своїх чоловіків, відсутність чоловічої підтримки у вихованні дітей, фінансова нестабільність тощо. Тому в умовах вимушеної міграції реалізація жінками своїх материнських функцій ускладнюється, що привертає науковий інтерес до дослідження особливостей їх суб'єктивної психологічної готовності до материнства, яка пов'язана з материнською ідентичністю, що є складовою Я-концепції жінки.

Г. Шевчук вважає, що сьогодні доцільно вивчати феномен материнства з позиції самосприймання, самоосмислення жінки як матері в ракурсі того, яке місце займає материнство в особистісній сфері жінки, її Я-концепції [10]. Такий підхід, на нашу думку, є особливо конструктивним при дослідженні суб'єктивної психологічної готовності до материнства жінок-біженок, оскільки вони знаходяться в критичній життєвій ситуації, під час переживання якої, за словами С. Хаджирадєвої, відбувається переосмислення, переоцінка свого минулого, зміна сенсу життя, а також пов'язана з розбудовою образу «Я», втрата чи зміна провідних мотивів поведінки. А стійкість особистості, її «Я-концепції» є умовою успішного подолання труднощів, які виникають внаслідок критичної ситуації [8, с. 1075].

Українські жінки-біженки опинились в складних обставинах, коли вони вимушені одночасно адаптуватися до нових умов існування в іншокультурному середовищі, фінансово забезпечувати родину, піклуватись та виховувати дітей, що може викликати трансформацію їх Я-концепції, і зокрема материнської ідентичності, та впливати на їх готовність до виконання ролі матері.

Загалом вважається, що Я-концепція є основою вищої саморегуляції людини, на базі якої вона вибудовує свою взаємодію з іншими людьми і ставлення до себе [10]. Я-концепція регулює і спрямовує всі свідомі дії людини і є своєрідним механізмом пристосування до змін у соціальному середовищі [9]. Тому, дослідження особливостей Я-концепції українських жінок-біженок з врахуванням їх материнської ідентичності, в контексті суб'єктивної психологічної готовності до материнства в умовах міграції набуває особливої актуальності, та сприятиме запобіганню їх емоційному вигоранню у шлюбно-сімейних взаєминах, підвищенню їх резильєнтності, знаходженню ефективних шляхів психологічної допомоги у реалізації ними своїх материнських функцій в іншокультурному середовищі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Феномен материнства привертав до себе увагу таких закордонних вчених, як К. Юнг, М. Мід, Е. Еріксон, Д. Пайнз, М. Кляйн, К. Хорні, К. Крінк та ін. Серед українських вчених відомими дослідниками різних аспектів материнства та психологічної готовності до нього є І. Анчева, М. Галицька, Н. Яремчук, Г. Шевчук, І. Пузь, Є. Підчасов, Н. Чепелєва, О. Мітіна, І. Томаржевська та ін. А особливості материнства в умовах міграції досліджуються M. Rosinski, S.-Y. Huang, Н. Корчаковою та В. Безлюдною.

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що проблематика, яка цікавить сучасних дослідників материнства, є надзвичайно широкою та різноманітною, проте можна виділити два основних підходи до розгляду материнства як психосоціального феномену: 1) материнство як забезпечення умов розвитку дитини, який фокусується на тому,

як материнська роль створює середовище, що сприяє фізичному, емоційному та соціальному розвитку дитини; 2) материнство як частина особистісної сфери жінки – акцентує увагу на тому, як материнство впливає на самоідентичність та особистісний розвиток жінки.

Нас особливо цікавить другий підхід, оскільки дослідники цього напрямку з'ясовують, як виконання материнської ролі змінює психічний стан жінки, її самоусвідомлення, відносини з іншими людьми та соціальні ролі. Так, М. Галицька зауважує, що материнство як стадія статевої та особистісної ідентифікації вивчається через призму особистісного розвитку жінки і через психологічні та фізіологічні особливості різних етапів репродуктивного циклу [2].

Одним з найважливіших етапів у формуванні материнської ідентичності є вагітність жінки. М. Нероба зазначає, що вагітність є однією з найважливіших фаз життя жінки, яка розглядається як критичний період, що визначає стадію статево-рольової ідентифікації і створює особливі умови для адаптації. Протягом вагітності значно змінюються самосвідомість жінки та її взаємини зі світом, оскільки цей інтенсивний перехідний етап часто супроводжується кризовими переживаннями [5].

Г. Шевчук, розглядаючи феномен материнства, акцентує увагу на формуванні у жінки материнської ідентичності та місці материнства в особистісній сфері жінки, її Я-концепції, вважаючи, що материнська ідентичність є психологічним конструктом, що виражає цілісне прийняття, усвідомлення та переживання жінкою себе як матері та своєї особистісної самореалізації в материнстві. А структура материнської ідентичності за Г. Шевчук включає когнітивний, емоційний і конативний компоненти. Проте, вирішальну роль у формуванні материнської ідентичності відіграють перші два компоненти – більш чітка й емоційно позитивно забарвлена система знань про функції, поведінку і психологічні характеристики матері сприяє більш інтенсивній і гармонійній самоідентифікації жінки з цією роллю та збалансованому входженню материнської ідентичності до загальної структури Я-концепції жінки, що позитивно впливає на її готовність до материнства [4; 10].

Загалом, психологічна готовність до материнства забезпечує більш швидку та якісну адаптацію жінки до ролі матері. Н. Яремчук визначає психологічну готовність до материнства як цілеспрямований психологічний вплив на особистість, результатом якого є сформована готовність до народження та виховання дитини [11].

О. Мітіна на основі теоретичного дослідження психологічних аспектів готовності до материнства, встановила, що науковці переважно виділяють п'ять її складових: 1) особистісну готовність (загальна особистісна зрілість); 2) адекватну модель батьківства (сприятливий особистий досвід); 3) мотиваційну готовність; 4) сформованість материнської компетентності; 5) сформованість материнської сфери (самоусвідомлення себе матір'ю) [4, с. 104]. Таким чином, ідентифікація себе з матір'ю входить у структуру психологічної готовності жінки до материнства.

І. Томаржевська вважає, що у жінки, як майбутньої матусі, формується установка щодо себе та глибинна ідентифікація зі «справжніми» жінками в процесі прийняття на себе соціальної ролі матері. Поступово у жінки з'являється статево-рольова ідентифікація «ми – матері», яка належить до блоку соціально-особистісної готовності до материнства, куди також відносять уявлення про важливі для розвитку дитини особистісні якості матері, позитивне сприйняття своєї материнської ролі, усвідомлення відповідальності за розвиток дитини і свою материнську позицію [7, с. 144]. Таким чином, материнська ідентичність формується поступово та включається в загальну структуру Я-концепції жінки.

На думку Г. Шевчук, такі психологічні утворення як «материнська ідентичність», «особистісна ідентичність», «гендерна ідентичність» та інші входять до структури Я-концепції особистості та поєднуються посередництвом становлення особистісної ідентичності, зміст якої збагачується змістом інших видів ідентичності. Залежно від того, у якій соціально-психологічній ситуації перебуває індивід, відповідний їй вид ідентичності стає динамічним центром Я-концепції особистості. Так, залежно від особливостей соціальної ситуації, материнська ідентичність може перебувати в центрі ідентифікаційної матриці Я-концепції жінки [10].

Загалом, Я-концепція розглядається вченими як система уявлень про себе, яка включає множинність Я, має різні аспекти, розвивається в процесі самоактуалізації особистості. Г. Чайка зазначає, що найбільш суттєвою властивістю Я-концепції є те, що вона є активним утворенням, динамічною, діючою структурою, яка може впливати на поведінку та бути джерелом її змін. Активна Я-концепція опосередковує і регулює поведінку, виконуючи мотиваційну та регуляційну функції, забезпечує стандарти, правила і сценарії поведінки. Я-концепція виконує детермінуючу роль в активності суб'єкта, його стосунках із

середовищем, допомагає виробити ефективні життєві орієнтири. Особливості становлення Я-концепції та розвиненість її численних підструктур є важливими індикаторами адаптованості особистості до найближчого соціального оточення, її внутрішньої готовності до активної поведінки, продуктивної діяльності [9]. Спираючись на зазначені положення щодо Я-концепції, можна припустити, що в нових соціальних умовах вимушеної міграції у жінок-біженок відбувається трансформація їх уявлення про себе, що відображується на структурі їх Я-концепції загалом та материнській ідентичності зокрема, а це, в свою чергу, впливає на успішність їх адаптації до іншокультурного середовища, їх життєві орієнтири та психологічну готовність до реалізації материнських обов'язків.

Аналіз наукових досліджень та публікацій щодо материнства в умовах міграції вказує на їх нечисельність. Особливої уваги заслуговує теоретичне дослідження Н. Корчакової і В. Безлюдної, які здійснили огляд зарубіжних досліджень, де підкреслюються специфічні психологічні виклики, з якими стикаються жінки-біженки під час підготовки до материнства, включаючи стрес, пов'язаний із міграцією, та соціально-психологічні труднощі адаптації. Серед зарубіжних досліджень, які торкнулись проблеми трансформації самосвідомості та ідентичності матерів-мігранток, Н. Корчакова і В. Безлюдна вказують на дослідження M. Rosinski (2018), який розуміє ідентичність матері-мігрантки як простору взаємовідносин, сформованого перехресними впливами материнства і міграції. Також авторки відмічають роботу S.-Y. Huang (2019), в якій простежується ідея втрати частини власного «Я», традицій, коріння матерями-мігрантками. Н. Корчакова і В. Безлюдна також аналізують дослідження Illanes (2010), в якому відображена ідея дисонансу між традиційними установками і реальним стилем материнства та досліджується напруга між культурно успадкованим образом материнства і специфічною практикою його реалізації на відстані, для зменшення якої матері-мігрантки коригують традиційний образ материнства [3, с. 79].

Одним із ключових критеріїв для аналізу трансформації материнства в умовах міграції Н. В. Корчакова і В. І. Безлюдна вважають причину виїзду жінки за кордон, оскільки цей критерій відображує рівень усвідомленості та добровільності прийняття рішення про зміну місця проживання. Авторки зазначають, що жінки, які вимушено покинули свої домівки, стикаються з абсолютно іншими рівнями психологічного навантаження, ніж у разі добровільної економічної міграції. Жінки-біженки часто не знають кінцевого пункту своєї подорожі, не мають фінансових гарантій, не володіють мовою приймаючої країни, часто мають травматичний досвід перебування в зоні бойових дій, втрати родичів тощо. Все це може призвести до розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу і підвищеної тривожності, що вплине на процес адаптації матері в новому соціумі [3, с. 79–80].

Так, С. Хаджирадєва на основі анкетування встановила, що серед емоційних порушень, обумовлених стресом, які мають жінки-біженки з України, найбільш поширеними є: 1) проблеми у когнітивній сфері (ослаблення пам'яті, навчання, інтелекту, уваги, психомоторної координації, ефективності обробки інформації тощо), причому майже третина жінок перебувають в стані емоційних гойдалок (різкі і частіше безпричинні зміни настрою) і не можуть з цим справитись; 2) стан стресу, під дією якого жінки стають дезорганізованими, загальмованими, пасивними, бездіяльними; 3) стани фрустрації та тривожності [8]. Такі серйозні емоційні порушення в українських жінок-біженок, на нашу думку, можуть створювати додаткові труднощі в реалізації ними своєї материнської ролі в умовах міграції та значно погіршити їх психологічне здоров'я.

Отже, аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що вивчення особливостей Я-концепції та суб'єктивної психологічної готовності до материнства українських жінок-біженок в умовах вимушеної міграції знаходиться на початковій стадії, що додатково підкреслює актуальність нашого дослідження.

**Мета статті** – дослідити особливості Я-концепції та суб'єктивної психологічної готовності до материнства українських жінок-біженок в умовах міграції з урахуванням досвіду їх материнства.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, методи порівняння і узагальнення, анкетування, психологічне тестування, статистичні методи (середніх величин – t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона) з використанням програми IBM SPSS Statistics 19.

У дослідженні використовувались наступні ***психодіагностичні методики*:** проективна методика «Хто Я» Т. Макпартленда – М. Куна в модифікації Т. В. Рум'янцевої; україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал та ін.; діагностики ситуативної та особистісної три-

вожності Спілбергера–Ханіна. Анкетування проводилось за допомогою анкети авторської розробки «Материнство у міграції».

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося у травні–вересні 2024 року. Вибірку дослідження склали 62 українські жінки-біженки, віком від 20 до 45 років, які на момент його проведення тимчасово проживали за кордоном в різних країнах. З них 51 заміжня, 8 – у стосунках, 3 – розлучені. Всі жінки мають дітей, або принаймні одного, віком до 4-х років.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Всі досліджувані жінки-біженки були розподілені нами на дві групи в залежності від досвіду материнства: 1 група – жінки з першими дітьми до 3-х років та 2 група – жінки з дітьми різних вікових груп. Жінки, що входили у 2 групу одночасно мали або кілька дітей різного віку (до 4-х років та дітей до 18 років) або дітей 3-4 років. Такий розподіл пояснюється тим, що коли у жінки з'являються перші діти, вона тільки починає освоювати соціальну роль матері та її функції, а її материнська ідентичність лише починає формуватись. Як зазначають Є. Підчасов та Н. Чепелєва, у ставленні до материнства продовжуються процеси формування і трансформації з огляду на безпосередній досвід матері. Маленька дитина до 3-х років, особливо, якщо вона перша, є викликом для всієї родини, а матері таких дітей можуть відчувати пригніченість та безпорадність, що має відображатись на їх самооцінці себе як матері та загалом [6, с. 37–38].

Аналіз результатів дослідження за методикою «Хто Я» здійснювався за такими конструктами Я-концепції матерів-біженок як «соціальне Я», в якому окремо виділялись ідентифікації жінок себе з материнською роллю, «комунікативне Я», «матеріальне Я», «фізичне Я», «діяльнісне Я», «перспективне Я» та «рефлексивне Я», які пропонує враховувати автор модифікованого варіанту цієї методики.

Також нами визначалась диференційованість Я-концепції (загальна кількість ідентифікаційних характеристик себе), аналіз особливостей якої показав, що у більшості жінок-біженок спостерігався високий рівень її прояву (74,1% осіб – у 1-й групі та 94,3% осіб – у 2-й групі). Для таких жінок властиве різнобічне уявлення про себе, усвідомлення різних аспектів свого «Я», орієнтація на свій внутрішній світ, що, як правило, дозволяє їм більш ефективно регулювати свою поведінку та соціальну взаємодію з оточенням. При цьому, у 1-й групі жінок, що мають перших дітей до 3-х років, було на 20,2% менше таких жінок, ніж у 2-й групі жінок-біженок з дітьми різного віку. Водночас, у 1-й групі було значно більше жінок з середнім рівнем диференційованості Я-концепції (25,9% осіб), ніж у 2-й групі (5,7% осіб). Такі жінки, хоч і мають загалом сформоване уявлення про себе, проте вони ще недостатньо добре пізнали своє «Я», свої особистісні якості, соціальні ролі. Причому, диференційованість Я-концепції у 1-й групі жінок-біженок, достовірно менш виражена, ніж у жінок з дітьми різного віку (2 група) (при $p \leq 0{,}001$) (табл. 1). На нашу думку, це пояснюється процесом переосмислення свого «Я» у жінок з першим досвідом материнства, адже народження перших дітей є значущою подією в житті жінки, яка міняє її життя докорінно, оскільки потребує від неї освоєння складної та дуже відповідальної ролі матері, яку не всі можуть опанувати на належному рівні в перші роки життя дитини. Це значно впливає на загальне уявлення про себе та різні свої якості, соціальні ролі, які у самосвідомості недосвідченої матері, можуть уточнюватись, наповнюватись новим змістом, а деякі, навіть піддаватись сумніву, у зв'язку з усвідомленням нею невідповідності попереднього уявлення про них в контексті теперішніх труднощів реалізації ролі матері, жінки, дружини тощо.

Так, Р. Васильків, аналізуючи роботи інших вчених, зазначає, що жінки, які стають матерями вперше, зустрічаються з розбіжностями між «Я ідеальним» та «Я реальним». У них поступово відбувається прийняття нової ролі, узгодження материнських установок жінки та її уявлень про себе як про матір, а також соціальних очікувань інших, перебудова власних цілей [1]. Саме це, на нашу думку, може створити ситуацію своєрідної кризи ідентичності жінки з першим досвідом материнства, яка спричиняє її невпевненість у собі, підвищену тривожність у зв'язку з недостатньою визначеністю своєї Я-концепції. До того ж у дослідженні Р. Васильків встановлено, що на відміну від жінок з другим досвідом материнства, які мають знання свого «Я» зі всіма недоліками, у матерів з першим досвідом материнства менш виражене прийняття свого цілісного «Я» [1]. Також слід нагадати, що жінки нашої вибірки є біженками, що викликає додаткові труднощі в реалізації ними материнської ролі в умовах міграції, особливо у жінок з маленькими дітьми до 3-х років. Це може ускладнювати трансформацію їх Я-концепції та узгодження різних ідентичностей, які входять до неї.

Середня кількість характеристик за такою складовою Я-концепції як «соціальне Я», яке

пов'язано з ототожненням себе з певними соціальними ролями (гендерними, сімейними, професійними та ін.), у жінок-біженок з дітьми до 3-х років (1 група) є достовірно меншою, ніж у більш досвідчених матерів-біженок (2 група) (при $p \leq 0,05$) (табл. 1). На наш погляд, це пояснюється наявністю ширшого кола спілкування більш досвідчених матерів, які переважно мають кілька дітей різних вікових груп (у сім'ї, у школі, з товаришами своїх дітей тощо), освоєнням ними ширшого спектру соціальних ролей, що сприяє більш чіткому усвідомленню ними функцій, які ці ролі передбачають.

У 95,2% жінок-біженок помітно виражена ідентифікація себе з роллю матері («Я мати», «Я турботлива мати», «Я відповідальна мати»), що вказує на сформованість у них уявлення про свою материнську роль, усвідомлення її значимості, розуміння її функцій. Причому достовірних відмінностей за цією складовою Я-концепції між жінками двох досліджуваних груп не виявлено (табл. 1), що вказує на достатньо чітке усвідомлення своєї материнської ролі не тільки більш досвідченими матерями, але й жінками з першими дітьми до 3-х років та включення материнської ідентичності до їх Я-концепції. Проте у 3,2% жінок з цієї ж групи були зовсім відсутні ідентифікаційні характеристики себе з роллю матері, що може свідчити про недостатнє усвідомлення або навіть відторгнення ними цієї ролі. Можливо, такі жінки не сприймають себе в якості матері або не готові прийняти цю роль як частину своєї ідентичності, що може бути зумовлено особистісними кризами, неготовністю до материнства.

Крім того, за такими складовими Я-концепції як «діяльнісне Я» (здібності до діяльності, вміння, знання, досягнення, інтереси) та «рефлексивне Я» (особистісні якості, особливості характеру, емоційне відношення до себе тощо) у жінок-біженок з першими дітьми до 3-х років була виявлена достовірно менша кількість характеристик себе, ніж у жінок, які мають дітей різного віку (при $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$ відповідно) (табл. 1). Тобто, жінки-біженки з більшим досвідом материнства краще усвідомлюють аспекти своєї особистості, пов'язані зі спрямованістю на діяльність, здійсненням різних видів діяльності, що характеризує їх як більш активних, цілеспрямованих, з більш розвиненою суб'єктністю. На нашу думку, це пояснюється більшою різноманітністю їхньої материнської активності, в яку вони включаються для навчання і виховання своїх дітей різного віку, яка у свою чергу, допомогла їм краще пізнати свої якості, риси характеру, вирішуючи різні виклики материнства, що сприяло розвитку в них кращої здатності до самоаналізу. Розвинена суб'єктність, під якою в психології розуміється зсередини детермінована спонтанна активність творення власної психіки і себе як суб'єкта, може допомогти жінкам-біженкам краще адаптуватися до нових життєвих обставин та успішніше виконувати свої материнські обов'язки в ускладнених умовах міграції, а рефлексивне «Я» є важливим чинником для розуміння своїх емоцій і переживань у процесі материнства, що сприяє більш ефективній адаптації до ролі матері та розвитку емоційної прив'язаності до дитини.

За іншими складовими Я-концепції (матеріальним, фізичним, комунікативним та перспективним Я) між жінками-біженками двох груп достовірних відмінностей не виявлено (табл. 1). Водночас, нами помічена негативна тенденція стосовно «комунікативного Я» українських жінок-біженок обох груп – більше, ніж у третини з них характеристики цього «Я» не представлені взагалі, причому у 1-й групі таких жінок було значно більше (51,9% осіб), ніж у 2-й групі досвідченіших матерів (22,9% осіб). Це може свідчити про знижений рівень соціальної активності українських жінок-біженок взагалі, про труднощі встановлення контактів їх з оточенням, що може бути наслідком обмеженого кола спілкування в умовах міграції, незна-

Таблиця 1

**Порівняння виразності складових Я-концепції українських жінок-біженок з різним досвідом материнства (Mx ± m)**

| Складові Я-концепції | 1 група (n=27) | 2 група (n=35) | t – критерій Стьюдента | p |
|---|---|---|---|---|
| Диференційованість Я-концепції | 20,74±1,60 | 29,17±1,78 | 3,41 | 0,001 |
| Соціальне Я | 6,96±0,52 | 8,69±0,65 | 1,98 | 0,05 |
| Ідентифікація себе з матір'ю | 1,04±0,1 | 1,06±0,04 | 0,20 | – |
| Комунікативне Я | 1,67±0,45 | 2,23±0,32 | 1,04 | – |
| Матеріальне Я | 0,89±0,22 | 1,06±0,29 | 0,45 | – |
| Фізичне Я | 0,59±0,19 | 1,17±0,23 | 1,89 | – |
| Діяльнісне Я | 3,11±0,5 | 4,8±0,63 | 2,02 | 0,05 |
| Перспективне Я | 0,7±0,24 | 1,03±0,27 | 0,87 | – |
| Рефлексивне Я | 6,63±0,73 | 10±1,01 | 2,57 | 0,01 |

Примітка: 1 група – жінки з першими дітьми до 3-х років; 2 група – жінки з дітьми різного віку.

ння мови приймаючої країни. А брак спілкування з іншими матерями обмежує можливість отримання цінних порад, емоційної підтримки.

У структурі Я-концепції 51,6% жінок-біженок не представлене їх «фізичне Я», що свідчить про їх незадоволеність власним тілом або психологічний дискомфорт, пов'язаний із зміною фізичного середовища. А позитивне ставлення до свого тіла є важливим чинником для здорової самооцінки під час вагітності та виховання дітей. Крім того, вченими встановлено, що оцінка своєї зовнішності тягне за собою певне самопочуття і може визначати характер взаємин з людьми. Дещо менша представленість фізичних характеристик свого «Я» у жінок-біженок з першими дітьми до 3-х років пояснюється тим, що їхня фігура та зовнішність ще не встигла відновитись після пологів, і вони поки відмовляються приймати своє нове «фізичне Я», що може негативно вплинути на їх відношення до материнства, особливо, якщо вони мають надцінне сприйняття власного тіла, яке є достатньо властивим для сучасних молодих жінок. Так, О. Мітіна зазначає, що, на думку І. Пузь, у більшості жінок з різними формами порушення репродуктивної сфери виявляється специфічне викривлення тілесного компоненту образу «Я» та неадекватна самооцінка [4].

Звертає на себе увагу той факт, що «перспективне Я» (перспективи, наміри, мрії) у 61,3% жінок-біженок в їх Я-концепції не представлене. Це свідчить про відсутність у них чітких життєвих цілей чи планів на майбутнє та може призвести до невпевненості у власному житті, в тому числі і сімейному. На наш погляд, така ситуація пояснюється стресом, викликаним тривалою війною в Україні та невизначеністю жінок щодо свого майбутнього.

Важливими чинниками, що впливають на психологічну готовність до материнства є стресостікість та особистісна тривожність жінок, які ми дослідили за допомогою україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал та ін. та методики діагностики ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна. Порівняння результатів, отриманих за цими методиками, у жінок-біженок обох груп показав відсутність достовірних відмінностей між ними за всіма зазначеними показниками (табл. 2).

Отже, необхідності порівняльного аналізу зазначених показників між двома групами жінок немає, тому ми проаналізували результати дослідження за цими показниками у всієї вибірки, на основі чого встановили, що 71% жінок-біженок мають середній рівень стресостійкості, а отже здатність опиратися стресу, адаптуватися до змін у них достатньо розвинена. Проте, у складних умовах життя в умовах міграції, частих переживань за своїх близьких, дітей, жінки з таким рівнем стресостійкості іноді можуть не витримати психологічного навантаження, що може негативно вплинути на їхнє психічне здоров'я. Причому, у 11,3% жінок був низький рівень стресостійкості, тобто вони неспроможні адекватно реагувати на стресові ситуації, для них властиві емоційна нестабільність, підвищена чутливість до стресу. Такі жінки-біженки можуть відчувати значні труднощі в адаптації до нових умов, що може призвести до емоційної відчуженості від своїх дітей і нестачі уваги до їхніх потреб. І лише у 17,7% жінок був високий рівень стресостійкості, які здатні знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів, зберігаючи спокій, що дозволяє їм бути емоційно доступнішими для своїх дітей, підтримувати їх у важких ситуаціях.

За методикою Спілбергера–Ханіна встановлено, що за шкалою ситуативної тривожності у 90,3% жінок-біженок був середній її рівень, що свідчить про їх дещо підвищену занепокоєність, проте на допустимому рівні. А високий її рівень виявлений у 9,7% жінок-біженок, що вказує на їх підвищену психічну напруженість, схвильованість, сильне занепокоєння. Водночас, у 62,9% жінок-біженок був високий рівень особистісної тривожності, і лише у 37,1% жінок – середній, оптимальний рівень. Отже, більше половини українських жінок-біженок схильні сприймати більшість ситуацій у житті як загрозливі, що призводить до чутливої реакції на різноманітні виклики та прояв надмірного хвилювання, яке частіше негативно позначається на здатності управляти своєю поведінкою. Високий рівень три-

Таблиця 2

**Порівняння стресостійкості та тривожності в українських жінок-біженок з різним досвідом материнства (Mx ± m)**

| Показники | 1 група (n=27) | 2 група (n=35) | t – критерій Стьюдента | p |
|---|---|---|---|---|
| Стресостійкість | 26,37±0,69 | 27,69±0,81 | 1,19 | – |
| Ситуативна тривожність | 38,67±1,01 | 39,2±0,74 | 0,44 | – |
| Особистісна тривожність | 47,89±1,12 | 47,57±0,72 | 0,25 | – |

Примітка: 1 група – жінки з першими дітьми до 3-х років; 2 група – жінки з дітьми різного віку.

вожності також може погіршувати виконання материнських обов'язків, оскільки жінки, які постійно перебувають у стані тривоги, мають труднощі з концентрацією на потребах своїх дітей, що може призвести до ігнорування важливих аспектів їх виховання, нездатність забезпечити спокійну атмосферу для їх розвитку. Водночас, у нашій вибірці були відсутні жінки з низьким рівнем тривожності, що є природною реакцією українських жінок-біженок на складні життєві обставини (війна, переїзд до іншої країни, розлука з рідними, невизначеність майбутнього). Крім того, матері, які змушені адаптуватися до нових умов, ще більше переживають за своїх дітей.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона між складовими Я-концепції, стресостійкістю та тривожністю показав наявність певних відмінностей в характері цих взаємозв'язків між двома досліджуваними нами групами жінок-біженок. На основі значущих кореляційних взаємозв'язків ми побудували кореляційні плеяди для кожної групи досліджуваних жінок-біженок (рис. 1 та рис. 2).

У кореляційній плеяді 1-ї групи жінок-біженок з першими дітьми до 3-х років найбільша кількість значущих прямих взаємозв'язків спостерігалась між «рефлексивним Я» та диференційованістю Я-концепції (r=0,809), «фізичним Я» (r=0,744), ідентифікаціями себе з матір'ю (r=0,559), «перспективним Я» (r=0,479), «матеріальним Я» (r=0,463), «комунікативним Я» (r=0,448) (рис. 1). Отже, для жінок-біженок, що мають перших дітей до 3-х років, з більш розвиненою здатністю до самоаналізу, властиві більш розвинене уявлення про себе, різні сторони своєї особистості, в тому числі про свою материнську роль, більш чітке усвідомлення себе в якості суб'єкта спілкування, краще розвинені комунікативні вміння, сформований фізичний образ себе та відношення до матеріальних благ, а також наявність життєвих цілей або планів на майбутнє.

У свою чергу, показник диференційованості Я-концепції, крім зазначеного взаємозв'язку з рефлексивним Я, утворив ще 4 прямих взаємозв'язка з «комунікативним Я» (r=0,705) «фізичним Я» (r=0,657), «матеріальним Я» (r=0,557) та «перспективним Я» (r=0,475). А показник «комунікативного Я», крім зазначених вище взаємозв'язків, також прямо взаємозв'язаний з «перспективним Я» (r=0,551), а останній – з особистісною (r=0,523) та ситуативною тривожністю (r=0,389), які прямо взаємопов'язані між собою (r=0,555). Таким чином, показник «комунікативного Я» об'єднав навколо себе певне угруповання, що складається із взаємозалежних між собою зазначених складових Я-концепції (рис. 1). Отже, саме розвине уявлення про себе як активного суб'єкта спілкування у жінок-біженок з першими дітьми до 3-х років, тобто здатність їх налагоджувати взаємини з іншими людьми, виступає у них зв'язуючим осередком між загальним уявленням про себе, здатністю їх до самоаналізу та усвідомленням своїх життєвих перспектив. Можливо жінки-біженки цієї групи з більш активною позицією щодо взаємодії з іншими людьми, мають ширше коло спілкування, зіштовхуються з різноманітними ситуаціями в його процесі, що дозволяє їм краще пізнавати себе з різних сторін та стимулює їх до самоаналізу своїх якостей і поведінки. І закономірним є те, що такі матері більш чітко усвідомлюють свої цілі, життєві перспективи. Проте, для жінок, які мають визначені плани на майбутнє, характерним є вищий рівень особистісної й ситуативної тривожності, адже усвідомлюючи ситуацію невизначеності життя в умовах міграції, тривалої війни на Батьківщині, вони схильні відчувати загрозу щодо реалізації поставлених цілей. При цьому, слід враховувати, що вченими встановлено, що хвилювання як матері, так і батька, пов'язані з тривожною поведінкою матері у вихованні, закономірно посилюють тривожність дитини [13].

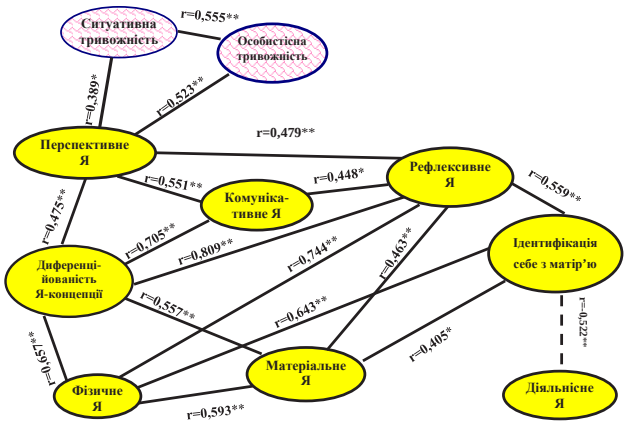


**Рис. 1. Кореляційна плеяда значущих взаємозв'язків між різними складовими Я-концепції та тривожністю жінок-біженок з дітьми до 3-х років**

Примітка: умовні позначення: – прямий зв'язок; – – – зворотний зв'язок; ** – значущий кореляційний зв'язок при p≤0,01; * – значущий кореляційний зв'язок при p≤0,05

Звертає на себе увагу той факт, що показник ідентифікації себе з матір'ю у жінок-біженок 1-ї групи, крім зазначеного вище взаємозв'язку з «рефлексивним Я», також прямо корелює з «фізичним Я» (r=0,643)

і «матеріальним Я» (r=0,405) та обернено – з «діяльнісним Я» (r=-0,522), а «фізичне Я» та «матеріальне Я», в свою чергу прямо взаємопов'язані між собою (r=0,593) (рис. 1). Тобто, у жінок-біженок, які мають перших дітей до 3-х років, зі сформованим уявленням про свою материнську роль, краще розвинена рефлексивність, образ свого тіла та відношення до матеріальних благ. Розвинена здатність до самоаналізу і усвідомлення своїх внутрішніх переживань, сприяє формуванню чіткого розуміння своїх цінностей, соціальних ролей, а у випадку жінок-біженок з першими дітьми до 3-х років, які стикаються зі значним стресом через міграцію й освоєння нової соціальної ролі матері, ця здатність стає необхідною для переосмислення своєї ідентичності в нових умовах. Жінки з високим рівнем рефлексії мають більше шансів усвідомлено прийняти роль матері, розуміти її важливість, бачити материнство як частину свого самовизначення. Водночас, чітке усвідомлення своїх фізичних змін та особливостей, зокрема пов'язаних із материнством, сприяє формуванню у жінок глибшої ідентифікації з цією роллю. А жінки з більш вираженим «матеріальним Я» частіше мають краще матеріальне забезпечення, що в свою чергу, сприяє прийняттю ними нової для себе ролі матері, яка може забезпечити більш стабільне життя для своєї дитини. Зворотній взаємозв'язок між показником ідентифікації себе з матір'ю та «діяльнісним Я» жінок 1-ї групи, пояснюється тим, що більш активні, енергійні жінки з першим досвідом материнства можуть відчувати, що маленька дитина обмежує їх реалізацію себе у професійній діяльності, задоволенні своїх інтересів, до чого вони ще не звикли, до того ж у них ще не вистачає досвіду гармонійного поєднання догляду за дитиною з різними видами діяльності.

У кореляційній плеяді 2-ї групи жінок-біженок, що мають дітей різного віку (рис. 2), чітко видно кілька угрупувань певних складових Я-концепції, ключовим осередком між якими виступає показник її диференційованості, який утворив прямі значущі взаємозв'язки: 1) з «рефлексивним Я» (r=0,663) – найтісніший, та «фізичним Я» (r=0,564), які також прямо взаємопов'язані між собою (r=0,410); 2) «з комунікативним Я» (r=0,590) та «діяльнісним Я» (r=0,575), які прямо корелюють між собою (r=0,517); 3) з «матеріальним Я» (r=0,582), яке також прямо корелює з «соціальним Я» (r=0,473).

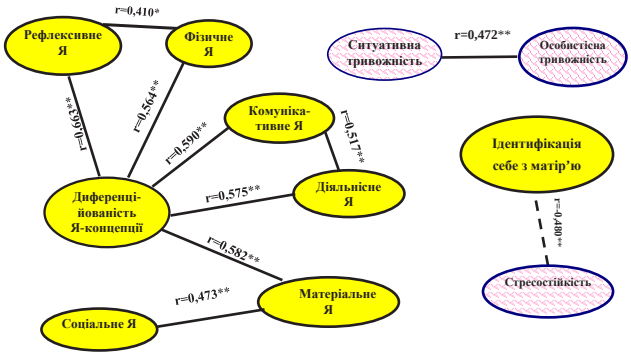


**Рис. 2. Кореляційна плеяда значущих взаємозв'язків між різними складовими Я-концепції, стресостійкістю і тривожністю жінок-біженок з дітьми різного віку**

Примітка: умовні позначення: – прямий зв'язок; – – – зворотний зв'язок; ** – значущий кореляційний зв'язок при p≤0,01; * – значущий кореляційний зв'язок при p≤0,05

Таким чином, у більш досвідчених матерів-біженок, саме широта та різноманіття уявлень про себе є ключовим фактором гармонізації різних ідентичностей, що входять у структуру їх Я-концепції. Виходячи з вищезазначених взаємозв'язків, у жінок-біженок, які мають дітей різного віку, з більш розвиненим уявленням про себе, водночас краще розвинені рефлексивні здібності, фізичний образ власного Я, спостерігається більш чітке усвідомлення себе суб'єктом різних видів діяльності та спілкування, свого відношення до матеріальних благ, що в свою чергу, впливає на краще усвідомлення ними своїх соціальних ролей.

Звертає на себе увагу той факт, що показник ідентифікації себе з матір'ю в 2-й групі жінок не утворив жодного значущого взаємозв'язка з іншими складовими їх Я-концепції, що вказує на те, що усвідомлення своєї материнської ідентичності у більш досвідчених матусь суттєво не залежить від усвідомлення ними різних аспектів свого Я. Можливо це пояснюється тим, що образ матері в їх Я-концепції, є більш чітким, визначеним, усталеним, ніж у жінок-біженок з першим досвідом материнства, і при зміні, наприклад, свого відношення до власного тіла, зменшення діяльнісної активності, у цих матерів усвідомлення своєї материнської ідентичності суттєво не змінюється, вона не піддається сумніву. Це вказує на їх кращу готовність до материнства, особливо в складних умовах міграції. Проте, материнська ідентичність таких жінок зворотньо взаємопов'язана з їх стресостійкістю. Це пояснюється тим, що виконання ролі матері при наявності кількох дітей в умовах міграції

значно ускладнюється, особливо, якщо поруч немає чоловіка, а усвідомлення цього, велика відповідальність за своїх дітей, робить цих матусь більш чутливими до дії стресу, емоційно вразливими, що може знизити їх адаптаційні можливості. Так, закордонні дослідники J. E. Morris та R. Levine Coley встановили, що характеристики, які виснажують ресурси, зокрема сімейні фактори (наприклад, більше маленьких дітей, наявність дитини з обмеженими можливостями), пов'язані з більшою напругою ролі матері [12]. Отже, матусі з дітьми різного віку, особливо багатодітні, потребують цілеспрямованого розвитку їх резильєнтності.

Наступним кроком у нашому дослідженні був аналіз результатів створеної нами авторської анкети «Материнство у міграції», яка надає важливу інформацію про емоційні, соціальні, когнітивні та поведінкові аспекти суб'єктивної психологічної готовності до материнства в умовах міграції. За більшістю питань цієї анкети відповіді суттєво не відрізнялись в двох групах досліджуваних жінок-біженок, тому ми здійснили аналіз її результатів для всієї вибірки.

Аналіз відповідей на питання анкети показав, що більшість українських жінок-біженок (51,6%) не має бажання знов народжувати дітей в умовах міграції; 17,7% осіб бажають, але мають сумніви; 19,4% осіб все ж таки мають бажання народжувати у міграції, а серед 11,3% жінок, що обрали варіант «інше» були такі, які вказували, що їм вже достатньо народжених дітей, а також ті, що зазначили наявність такого бажання при наявності поруч чоловіка. Серед емоцій та почуттів, які відчувають українські жінки-біженки при думці про вірогідність стати матір'ю в умовах міграції, 40,3% осіб відчувають занепокоєння, тривогу та/або побоювання; 17,7% осіб – спокій; 14,5 % осіб повідомили про радість і піднесений настрій; 11,3% осіб – невпевненість у собі, безсилля та/або розгубленість, а 3,2% жінок – засмучення та/або пригніченість, що свідчить про значний емоційний дискомфорт з цього питання у цих жінок. Серед 12,9% жінок, що обрали варіант «інше», були відповіді про переживання змішаних почуттів: «радість бути мамою, але розуміння того, що самій буде важко». Водночас, у 72,6% жінок бажання піклуватися про дітей в умовах міграції не зменшується, тобто міграція не підриває материнських почуттів цих українських матусь і бажання забезпечити добробут своїх дітей. Проте, 25,8% осіб зазначили про зменшення цього бажання, з них 17,7% жінок зізналися, що у них просто не вистачає сил на це. При цьому, українські жінки в переважній більшості (79% осіб) справляються з наданням емоційної підтримки своїм дітям в умовах міграції, причому серед них 41,9% жінок завжди успішно вирішують це завдання, що свідчить про розвиненість емоційного компоненту суб'єктивної психологічної готовності до материнства цих жінок-біженок в умовах міграції. Лише 9,7% жінок зізналися, що їм дуже важко і вони іноді розгублюються, не знаючи, як діяти, що демонструє потребу в їх додатковій підтримці.

Когнітивна та поведінкова складові суб'єктивної психологічної готовності українських матусь-біженок також є достатньо розвиненими, що підтверджують такі результати анкетування: 1) 82,2% жінок мають хоча б деякі знання про виховання дітей, причому в умовах міграції, українські матусі найбільше цінують знання про психічний розвиток дітей (53,2% осіб) та підходи до їх виховання (30,6% осіб); 2) 51,6% жінок брали участь у тренінгах або курсах з виховання дітей, що є позитивним фактом, адже вони прагнуть постійно вдосконалювати свої материнські навички; 3) 82,3% жінок-біженок регулярно намагаються дізнатися більше про підготовку до материнства (через книги, курси чи спілкування з іншими матерями), а отже вони усвідомлюють важливість постійного навчання і саморозвитку; 4) 53,2% осіб жінок-біженок приділяють особливу увагу питанню підготовки до материнства, що засвідчує їх відповідальне ставлення до ролі матері та бажання забезпечити своїм дітям найкращі умови для розвитку, а 32,3% матусь обмежуються збором загальної інформації з цього питання.

Цікаво, що на питання «Як Ви оцінюєте свою готовність до материнства на даний момент?» 45,2% жінок відповіли «зовсім не готова», а 29% жінок – «не зовсім готова». Отже, більшість українських жінок-біженок відчувають сумніви та тривоги щодо своєї психологічної готовності до материнства в умовах міграції, оскільки вони пов'язані з серйозними соціальними, економічними, психологічними труднощами. І лише 6,5% жінок вважають себе повністю готовими до материнства на даний момент, а 19,4% жінок – скоріше готовими. Проте, результати анкетування за попередніми питаннями показують, що, незважаючи на суб'єктивне відчуття неготовності, більшість жінок здатні до піклування про своїх дітей в умовах міграції, відповідально ставляться до виконання материнських обов'язків, мають сильний емоційний зв'язок зі своїми дітьми та здатні забезпечити їм належний догляд і тур-

боту. Ймовірно зовнішні обставини та психологічний тиск, пов'язаний з міграцією, впливають на їхню самооцінку, але не знижують їхніх реальних здібностей до виконання материнських функцій.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Суб'єктивна психологічна готовність до материнства у більшості українських жінок-біженок є достатньо сформованою, оскільки, незважаючи на суб'єктивне відчуття неготовності їх до материнства, переважно негативні емоції (занепокоєння, невпевненість, розгубленість), що виникають у них при думці про вірогідність стати матір'ю в умовах міграції, більшість з них все ж таки не втрачають бажання дбати про своїх дітей, надають їм належну емоційну підтримку, відповідальні у виконанні материнських обов'язків, мають необхідні знання для виховання дітей та прагнуть їх постійно вдосконалювати. Але, частині жінок не вистачає внутрішніх ресурсів для реалізації материнських функцій в умовах міграції.

Встановлено, що для більшості українських матусь властивий високий рівень диференційованості Я-концепції, причому цей показник, а також соціальне, діяльнісне та рефлексивне «Я» у жінок-біженок, які мають перших дітей до 3 років, є достовірно менш виразними, ніж у жінок з дітьми різного віку. Скоріше за все, у частини жінок з першим досвідом материнства відбуваються процеси переосмислення свого «Я» у зв'язку освоєнням нової для себе та відповідальної ролі матері.

У більшості українських жінок-біженок обох груп виявлена достатньо виражена ідентифікація себе з роллю матері, що вказує на сформованість у них материнської ідентичності, усвідомлення її значення. Проте, помічена негативна тенденція – відсутність характеристик комунікативного, перспективного та фізичного «Я» в структурі Я-концепції значної частини українських жінок обох груп, що може негативно вплинути на їх психологічну готовність до материнства в умовах міграції. Водночас, у більшості жінок-біженок обох груп був середній рівень стресостійкості, що вказує на достатньо розвинену у них здатність долати виклики, пов'язані з адаптацією до умов міграції. Проте, помітна частина жінок мала низький рівень стресостійкості, а у більшості жінок був високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про недостатні психологічні ресурси для успішного подолання ними стресових ситуацій у нових життєвих умовах.

Кореляційний аналіз показав, що у жінок-біженок, які мають перших дітей до 3-х років, з вираженою ідентифікацією себе з роллю матері, краще розвинена рефлексивність та образ свого тіла. Проте, жінки цієї групи з виразним діяльнісним Я менше усвідомлюють свою материнську роль, оскільки можуть відчувати, що маленька дитина обмежує їх реалізацію себе у професійній діяльності, захопленнях.

А у більш досвідчених матерів-біженок широта уявлень про себе виступає ключовим фактором гармонізації різних ідентичностей у структурі їх Я-концепції, проте, усвідомлення своєї материнської ідентичності суттєво не залежить від осмислення ними різних аспектів свого «Я», адже образ матері є у них більш визначеним, усталеним. Водночас, такі жінки виявились менш стресостійкими, що пояснюється їх більшою чутливістю до дії стресу, підвищеною психічною напругою і відповідальністю у зв'язку з необхідністю виховання кількох дітей в умовах міграції.

*У перспективі* нами планується здійснити розробку корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на вдосконалення психологічної готовності до материнства українських жінок-біженок, зниження їх тривожності та підвищення резильєнтності.

**Література:**

1. Васильків Р. Я. Особливості самоставлення матерів з першим досвідом материнства: кваліфікаційна на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «053 – Психологія». Львів. 2022. 44 с.

2. Галицька М. Особливості материнства як частини особистісної сфери жінки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 20 с.

3. Корчакова Н., Безлюдна В. Материнство у міграції: огляд зарубіжних досліджень. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* 2023. Вип. 20. С. 77–89.

4. Мітіна О. Л. Психологічні аспекти готовності жінок до реалізації репродуктивної функції. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. № 1. С. 102–107.

5. Нероба М. Материнство як психологічний феномен. *Педагогічний процес : теорія і практик*а. 2015. Вип. 3. С. 90–99.

6. Підчасов Є. В., Чепелєва Н. І. Психологічна особливість сформованості ставлення до материнства жінок, які мають перших дітей до 3-х років. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №3. С. 35–39.

7. Томаржевська І. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Київ, 2021. Том 32 (71), № 1. С. 141–146.

8. Хаджирадєва С. Стратегування щодо підтримки ментального здоров'я жінок-біженок з України. *Публічне управління та регіональний розвиток*: *наук. журнал*. 2023. № 22. С. 1063–1080.

9. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Том. XIV, №11. С. 196–211.

10. Шевчук Г. Материнська ідентичність у структурі Я-концепції жінки. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2010. № 9. С. 765–777.

11. Яремчук Н. Психологічна готовність жінки до материнства: вікові особливості. *Неперервна професійна освіта : теорія і практика*. 2019. № 1-2. С. 167–173.

12. Morris J. E., Levine Coley R. Maternal, Family, and Work Correlates of Role Strain in Low-Income Mothers. *Journal of Family Psychology.* 2004. №18 (3). С. 424–432. https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.3.424 (індексовано в Scopus).

13. Zhou S., Li X. Maternal and paternal worry, anxious rearing behaviors, and child anxiety during the preschool years. *Journal of Family Psychology.* 2022. № 36 (3). С. 468–478. https://doi.org/10.1037/fam0000902 (індексовано в Scopus).

УДК 316.6:314.151.3-054.73(477)
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.10

**Катерина ЛИСЕНКО**
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», katery4ka@gmail.com

**Тетяна ТКАЧУК**
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», tan.ukr888@gmail.com
**ORCID:** 0000-0003-3041-2834

# ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В НОВУ КРАЇНУ НА ПРИКЛАДІ НІДЕРЛАНДІВ

*Стаття присвячена вивченню особливостей соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Нідерландах, що є актуальною темою в умовах зростання глобальних міграційних процесів. У статті акцентовано увагу на основних викликах, з якими стикаються переселенці, серед яких виділяються мовний бар'єр, культурні відмінності, економічні труднощі та психологічне напруження. Застосовано методики дослідження, такі як напівструктуровані інтерв'ю, методика DASS-21 та «Шкала оцінки якості життя» О.С. Чабана, які дозволили комплексно оцінити рівень тривожності, депресії, стресу та загального благополуччя переселенців.*

*Результати дослідження вказують на високий рівень тривоги, стресу та депресії. Зокрема, 70% респондентів демонструють високий рівень стресу, 60% — тривоги, а 50% — депресивних проявів. Основними факторами, що ускладнюють адаптацію, є мовні труднощі, різниця у культурних нормах та економічна нестабільність. Водночас було встановлено, що соціальна підтримка, як з боку родини, так і з боку української спільноти в Нідерландах, позитивно впливає на процес адаптації, знижуючи рівень емоційного напруження та сприяючи інтеграції у нове середовище. Дослідження також підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки переселенців, що включає психологічну допомогу, мовну підготовку, культурну орієнтацію та професійний розвиток. Автори пропонують рекомендації щодо впровадження програм корекції та розвитку соціально-психологічної адаптації, які сприятимуть покращенню якості життя переселенців і їхньому успішному включенню в нове суспільство.*

*Отримані результати мають важливе значення для розробки ефективних стратегій інтеграції переселенців як на національному, так і на міжнародному рівнях. Перспективи подальших досліджень передбачають аналіз довгострокових наслідків адаптаційних процесів, а також порівняння ефективності інтеграційних програм у різних країнах Європейського Союзу. Робота сприяє глибшому розумінню потреб українських вимушених переселенців і є корисною для практичної реалізації програм підтримки цієї категорії населення.*

***Ключові слова:*** *соціально-психологічна адаптація, вимушені переселенці, психологічна підтримка, мовний бар'єр, культурне середовище.*

## Kateryna Lysenko, Tetiana Tkachuk. FEATURES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FORCED IMMIGRANTS TO A NEW COUNTRY ON THE EXAMPLE OF THE NETHERLANDS

*The article is devoted to the study of the socio-psychological adaptation features of Ukrainian forced migrants in the Netherlands, a topic of significant relevance in the context of growing global migration processes. The article highlights the main challenges faced by migrants, including language barriers, cultural differences, economic difficulties, and psychological stress. The research methodologies employed, such as semi-structured interviews, the DASS-21 scale, and O.S. Chaban's «Quality of Life Scale», allowed for a comprehensive assessment of anxiety, depression, stress levels, and overall well-being among migrants.*

*The results of the study indicate a high level of psychological stress among the migrants, manifested through increased anxiety, stress, and depression. Specifically, 70% of respondents reported high stress levels, 60% experienced heightened anxiety, and 50% exhibited depressive symptoms. Key factors complicating adaptation include language barriers, cultural differences, and economic instability. At the same time, the research identified the positive impact of social support from family and the Ukrainian community in the Netherlands, which contributes to reducing emotional strain and facilitating integration into the new environment.*

*The study underscores the importance of a comprehensive approach to migrant support, incorporating psychological assistance, language training, cultural orientation, and professional development. The authors provide recommendations for the implementation of corrective and developmental programs for socio-psychological adaptation, aimed at improving the quality of life of migrants and ensuring their successful integration into the host society.*

*The results obtained are important for developing effective strategies for the integration of migrants at both the national and international levels. Future research prospects include the analysis of long-term effects of adaptation processes, as well as comparative studies of the effectiveness of integration programs in various European Union countries. This work contributes to a deeper understanding of the needs of Ukrainian forced migrants and is valuable for the practical implementation of support programs for this population group.*

***Key words:*** *socio-psychological adaptation, forced migrants, psychological support, language barrier, cultural environment.*

© Лисенко К., Ткачук Т., 2025

**Постановка проблеми.** Проблематика соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців на сьогодні є однією з найбільш актуальних у контексті глобальних міграційних процесів. Внаслідок збройних конфліктів, екологічних катастроф, політичних переслідувань та інших кризових ситуацій, зростає кількість людей, які змушені залишати свої домівки, шукаючи безпечного місця проживання за кордоном. Однією з таких груп є українці, які були змушені залишити країну внаслідок повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році. За даними Агентства ООН у справах біженців, понад 8 мільйонів українців стали вимушеними переселенцями, з яких значна частина обрала Нідерланди як країну для тимчасового або постійного проживання [11].

Актуальність теми дослідження зумовлена низкою причин. По-перше, вимушені переселенці стикаються з численними викликами під час адаптації до нових умов життя, включаючи мовний бар'єр, культурні розбіжності, труднощі з пошуком роботи, доступом до житла та медичних послуг. По-друге, Нідерланди є однією з провідних країн у Європейському Союзі, яка активно приймає українських біженців, впроваджуючи інноваційні програми соціальної інтеграції. По-третє, соціально-психологічна адаптація переселенців є ключовим чинником їхньої успішної інтеграції в приймаюче суспільство. Вона включає процеси пристосування до нових соціальних норм, відновлення емоційної стабільності, формування нових соціальних зв'язків та участь у громадському житті.

Таким чином, дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українських переселенців у Нідерландах є актуальним і має значну практичну цінність. Воно сприяє глибшому розумінню потреб цієї групи населення, а також дозволяє розробити рекомендації для підвищення ефективності програм підтримки, спрямованих на їхню успішну адаптацію.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на яку спирається автор.** Соціально-психологічна адаптація є складним процесом, що відображає здатність людини пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі та успішно функціонувати в нових соціальних умовах. Це явище включає як соціальні, так і психологічні аспекти, що обумовлює його міждисциплінарний характер, поєднуючи елементи психології, соціології, культурології та інших наук [2].

Загалом, соціально-психологічну адаптацію можна розглядати як процес активної взаємодії індивіда з новим середовищем, під час якого людина прагне знайти нову рівновагу між своїми потребами та вимогами зовнішнього середовища. У контексті вимушених переселенців, які змушені залишити свої домівки через збройний конфлікт, адаптація набуває особливого значення. Вона включає не лише фізичне пристосування до нових умов проживання, але й зміну способу мислення, переоцінку цінностей та формування нових соціальних зв'язків [1].

Соціально-психологічна адаптація є складним процесом пристосування індивіда до нових соціальних, культурних та психологічних умов. Одним із провідних вчених, які вивчали цей феномен, є Джон Беррі, який розробив модель адаптації з чотирма стратегіями: асиміляція, інтеграція, сепарація та маргіналізація [8]. Він наголошував на важливості двостороннього процесу, де не лише індивід пристосовується до нового середовища, але й середовище певною мірою змінюється під його впливом. Мілтон Беннет створив «модель розвитку міжкультурної чутливості» (DMIS), яка описує, як люди проходять від стану етноцентризму до етнорелятивізму, демонструючи глибше розуміння та прийняття іншої культури [7]. Олег Чабан, український вчений, вивчав психофізіологічні аспекти адаптації та розробив Шкалу якості життя, яка оцінює адаптаційний стан індивідів. Вагомий внесок зробив також Едвард Холл, який аналізував культурні контексти спілкування та їхній вплив на міжособистісні відносини, що є критичним аспектом адаптації [5]. Кім Юнг Юн запропонувала інтеграційну теорію комунікативної адаптації, яка розглядає адаптацію як динамічний процес трансформації особистості через взаємодію з новим культурним середовищем [10]. Ці дослідники зробили значний внесок у розуміння процесів соціально-психологічної адаптації, показавши її багатогранність та залежність від багатьох культурних і соціальних чинників.

Соціально-економічний контекст приймаючих країн відіграє ключову роль у процесі адаптації вимушених переселенців, оскільки саме політика держав та соціальна підтримка визначають можливості для інтеграції переселенців у нове суспільство. Європейські країни, зокрема країни-члени Європейського Союзу, мають спільні зобов'язання щодо прийому біженців відповідно до міжнародних правових норм, таких як Женевська конвенція про статус біженців 1951 року. Проте кожна країна реалізує ці зобов'язання по-різному, з огляду на власний соціально-економічний

контекст, історичний досвід прийому мігрантів та національні пріоритети [4].

Соціально-економічна підтримка переселенців у Нідерландах базується на принципах інклюзії та рівності можливостей, спрямованих на те, щоб допомогти переселенцям стати частиною суспільства та сприяти їх самостійності.

Н. Аль-Сакафф у статті «Роль національних контактів у країні перебування в психічному здоров'ї переміщених українців у Нідерландах» виявила кілька важливих внесків у розуміння психічного здоров'я переселенців українців у Нідерландах, особливо стосовно їх контакту з голландським суспільством. Дослідження вивчає взаємозв'язок між якістю та кількістю контактів з приймаючими громадянами та психічним здоров'ям переселенців українців. Результати дослідження показали, що переважна більшість опитаних (94,85%) мають показники психічного здоров'я нижче критичного рівня, що свідчить про високий рівень психологічної вразливості та потребу в ефективних заходах підтримки [6].

Автори Н. Янсен, Ф. Цварт у статті «Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка українських біженців у Нідерландах від фрагментації до інтеграції» розглядають, що на момент вторгнення Росії в Україну понад 7,8 мільйонів людей втекли з країни, а майже 89 000 шукають притулку в Нідерландах станом на початок листопада 2022 року. Стаття окреслює критичну ситуацію українських біженців у Нідерландах, міжнародні зобов'язання щодо надання такої підтримки, поточні недоліки голландської системи та необхідність більш комплексного підходу для ефективного задоволення потреб психічного здоров'я цих осіб [9].

**Метою статті** є визначити особливості соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Нідерландах та проаналізувати основні чинники, що впливають на цей процес.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення цієї мети дослідження проведено напівструктуровані інтерв'ю з українськими переселенцями, які проживають у Нідерландах, а також використання методики DASS-21 для оцінки рівня тривожності, депресії та стресу серед учасників. Додатково застосовується Шкала оцінки якості життя О. С. Чабан, що дозволяє отримати цілісну картину стану психологічного благополуччя переселенців.

Реалізація експериментального дослідження здійснювалася у 2024 році. Характеристика вибірки дослідження склала 40 респондентів, які є вимушеними переселенцями з України, що наразі проживають у Нідерландах. Вибірка включала осіб різного віку та статі, які потрапили до країни внаслідок військових дій в Україні. Респонденти були відібрані на основі їхнього статусу переселенця, підтвердженого відповідними документами, що дає змогу вважати вибірку репрезентативною у контексті аналізу соціально-психологічної адаптації в новій країні.

Метод напівструктурованих інтерв'ю є одним з ключових у дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Нідерландах, оскільки він дозволяє отримати глибоке та детальне розуміння індивідуального досвіду кожного респондента. Результати дослідження виявили основні проблеми, з якими стикаються вимушені переселенці з України під час адаптації в Нідерландах, а також ключові чинники, що впливають на їхнє соціально-психологічне становище в новій країні (табл. 1).

Таблиця 1

**Зведені результати інтерв'ю**

| Блок | Опис результатів |
|---|---|
| Загальна інформація | 85% жінок; вік 20–65 років, найбільше 30–50 років; 70% з вищою освітою; 80% перебувають у Нідерландах менше 2 років; середній рівень адаптації 6.5/10. |
| Соціальна адаптація | Основні емоції: тривога, страх, невпевненість; 65% відчували труднощі через мовний бар'єр; 70% позитивно оцінили підтримку громадських організацій; 30% мають регулярні контакти з місцевими жителями. |
| Культурна адаптація | 90% відчувають культурні відмінності; часто згадують відмінності у спілкуванні, правилах поведінки та ставленні до часу; 40% мають труднощі з розумінням місцевих звичаїв; мовні курси допомагають адаптуватися. |
| Економічна адаптація | 75% стикалися з труднощами під час пошуку роботи; лише 5 % знайшли роботу за фахом; 50% отримали підтримку від державних органів, ефективність підтримки оцінена як середня. |
| Психічний стан | 80% відчували високий рівень стресу після переїзду; психічний стан покращився у 60% з часом; 40% зверталися до психологічної підтримки, 70% з них відзначили користь від консультацій. |
| Соціальна підтримка | 85% підтримують зв'язок із родиною; 65% отримують підтримку від української спільноти; найбільш корисними вважаються психологічна та культурна підтримка. |
| Рекомендації та побажання | Рекомендують розширити мовні курси та програми перекваліфікації; залучати місцевих роботодавців до адаптаційних програм; основні чинники успішної адаптації: знання мови, соціальна підтримка, відкритість до нової культури. |

Зведені результати інтерв'ю, проведеного серед 40 вимушених переселенців з України, що наразі проживають у Нідерландах, базуються на відповідях, отриманих офлайн. Вибірка складається переважно з жінок (85%). Віковий склад варіюється від 20 до 65 років, причому найбільшу частку становлять особи віком від 30 до 50 років. Респонденти мають доволі високий рівень освіти: 70% мають вищу освіту, а решта – середню спеціальну або професійно-технічну. Більшість учасників (понад 80%) перебувають у Нідерландах менше двох років, що відповідає періоду активних бойових дій в Україні (рис. 1).

Блок 1: Загальна інформація. Переважна більшість респондентів прибули до Нідерландів у період з 2022 року через військові дії в Україні та потребу в безпечному притулку. Серед основних причин вибору саме Нідерландів виділялися: наявність друзів або родичів у країні, розвинена система соціальної підтримки та можливість отримати тимчасовий захист. Середній рівень адаптації, за оцінкою респондентів, становить 6,5 з 10 балів. Основними причинами низьких оцінок називають мовний бар'єр та складнощі з пошуком роботи.

Блок 2: Соціальна адаптація. На початку переїзду респонденти відчували переважно тривогу, страх та невпевненість. Більшість відзначила емоційну складність адаптації, зокрема через втрату звичних соціальних зв'язків та розрив із рідною культурою. Труднощі під час знайомства з місцевими жителями відзначили 65% учасників, головними причинами називають мовний бар'єр та різницю в культурних особливостях. Щодо рівня підтримки від місцевих громадських організацій, більшість (70%) оцінили його як високий, відзначаючи активність волонтерів і допомогу з первинними потребами, такими як житло та юридична консультація. Спілкування з місцевими жителями відбувається рідше, ніж хотілося б: тільки 30% зазначили, що мають регулярні контакти, головним бар'єром є мовний бар'єр та культурні відмінності.

Блок 3: Культурна адаптація. Абсолютна більшість респондентів (90%) відчуває суттєві культурні відмінності між Україною та Нідерландами. Найчастіше згадують відмінності у стилі спілкування, правилах поведінки в громадських місцях, ставленні до часу та особистого простору. Адаптація до нових культурних норм відбувається поступово, за

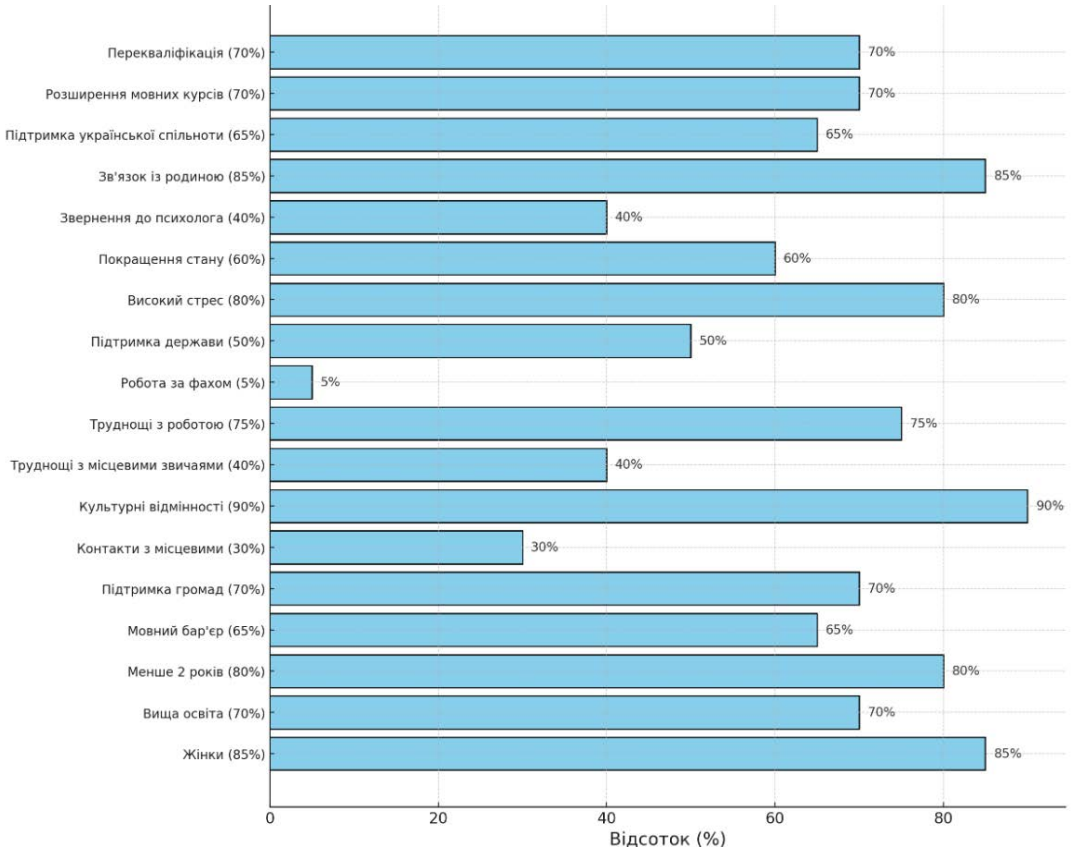


**Рис. 1. Основні результати дослідження в спектрі соціально-психологічної адаптації українських переселенців у Нідерландах**

підтримки місцевих адаптаційних програм та курсів з вивчення нідерландської мови. Проте 40% зазначають труднощі з розумінням деяких місцевих звичаїв, зокрема відкритості в обговоренні особистих питань та дотримання правил планування часу.

Блок 4: Економічна адаптація. Більшість учасників (75%) стикалися з труднощами під час пошуку роботи, головними проблемами були мовний бар'єр, відсутність підтвердження кваліфікації та конкуренція на ринку праці. Професійні можливості оцінюються як обмежені, лише 5% респондентів зазначили, що змогли знайти роботу за фахом. Підтримка з боку державних органів та організацій отримана лише 50% учасників, причому її ефективність оцінили як середню – основна допомога надавалась у вигляді консультацій щодо працевлаштування.

Блок 5: Психічний стан. Після переїзду більшість респондентів (80%) відзначали високий рівень стресу та тривоги, що зумовлено зміною середовища та невизначеністю майбутнього. Проте з часом психічний стан покращився у 60% учасників, завдяки адаптації та поступовому налагодженню побуту. Щоб справлятися зі стресом, більшість обирають такі методи, як фізична активність, медитація або спілкування з близькими. До психологічної підтримки зверталися 40% респондентів, і 70% з них відзначили користь від отриманих консультацій.

Блок 6: Соціальна пі дтримка. Підтримка з боку родини та друзів з України залишається важливим чинником адаптації: 85% респондентів підтримують регулярний зв'язок з близькими, що позитивно впливає на їхнє емоційне самопочуття. Українська спільнота в Нідерландах є джерелом значної підтримки, 65% учасників відзначають активну допомогу з боку земляків, зокрема через інформаційну та емоційну підтримку. Найбільш корисними видами підтримки називають психологічну допомогу та культурні заходи, що сприяють збереженню національної ідентичності.

Блок 7: Рекомендації та побажання. Серед рекомендацій щодо покращення програм підтримки переселенців виділяються пропозиції розширити курси з вивчення мови та підвищити доступність програм перекваліфікації. Також респонденти зазначили потребу у більш активному залученні місцевих роботодавців до адаптаційних програм. Основними чинниками успішної адаптації переселенців у новій країні були названі: знання мови, соціальна підтримка та відкритість до нової культури.

Методика DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale) для оцінки рівня тривожності, депресії та стресу серед українських вимушених переселенців у Нідерландах є важливим інструментом для досягнення мети дослідження, оскільки дозволяє отримати об'єктивні дані про психічного стану респондентів і виявити ключові проблеми, які можуть заважати успішній соціально-психологічній адаптації [3]. Зведені результати відображено у вигляді таблиці (табл. 2) та у вигляді діаграми (рис. 2).

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики DASS-21, показує, що вимушені переселенці з України, які зараз проживають у Нідерландах, мають високий рівень психологічного навантаження, що підтверджується високими показниками депресії, тривоги та стресу. Особливо виділяється високий рівень стресу, який спостерігається у 70% респондентів (28 осіб). Це підтверджує значний вплив факторів соціальної адаптації, таких як мовний бар'єр, культурні відмінності та економічна нестабільність. Результати вказують на те, що переважна більшість переселенців перебувають у стані сильного емоційного напруження, зумовленого невизначеністю майбутнього, відсутністю стабільної роботи та труднощами з адаптацією в місцеве суспільство. Також відзначається підвищений рівень тривоги серед респондентів, де 60% (24 особи) мають високі показники. Це вказує на значну тривожність, яка проявляється через постійне відчуття небезпеки, напруження та занепокоєння. Частково це можна пояснити відсутністю стабільного соціального середовища, а також труднощами з побудовою нових соціальних контактів через мовний бар'єр та культурні відмінності. Рівень депресії серед респондентів також

Таблиця 2

**Зведені результати методики DASS-21**

| Категорія | Низький рівень (%) | Низький рівень (к-ть) | Середній рівень (%) | Середній рівень (к-ть) | Високий рівень (%) | Високий рівень (к-ть) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Депресія | 20 | 8 | 30 | 12 | 50 | 20 |
| Тривога | 15 | 6 | 25 | 10 | 60 | 24 |
| Стрес | 10 | 4 | 20 | 8 | 70 | 28 |

є значно підвищеним: 50% (20 осіб) мають високі показники депресивних проявів. Це свідчить про те, що значна частка переселенців відчуває симптоми, пов'язані з депресією, зокрема апатію, втрату інтересу до повсякденних справ, знижену мотивацію та почуття безнадійності. Такий стан часто виникає внаслідок тривалого стресу, соціальної ізоляції та невизначеності щодо майбутнього.

Методика «Шкала оцінки якості життя» О. С. Чабана, є важливим інструментом для досягнення мети дослідження, яке спрямоване на визначення особливостей соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Нідерландах. Ця методика комплексно оцінює різні аспекти якості життя респондентів, що включає їх фізичне, психологічне, соціальне та екологічне благополуччя.

Зведені результати методики «Шкала оцінки якості життя» відображено у таблиці (табл. 3) та у вигляді діаграми (рис. 3).

В аналізі результатів за методикою «Шкала оцінки якості життя» О.С. Чабана особливу увагу привертає низький рівень психологічного благополуччя, який спостерігається у 40% респондентів (16 осіб). Це підтверджує раніше отримані дані за методикою DASS-21, де відзначався високий рівень тривоги та депресії. Переселенці часто відчувають тривожність, почуття безпорадності та апатію, що значно знижує їхню здатність адаптуватися та насолоджуватися життям.

Ще одним важливим аспектом є знижений рівень соціальних відносин, де 35% респондентів (14 осіб) відзначили низький рівень задоволеності. Мовний бар'єр і культурні

Таблиця 3

**Зведені кількісні показники за методикою «Шкала оцінки якості життя»**

| Категорія | Низький рівень (%) | Низький рівень (к-ть) | Середній рівень (%) | Середній рівень (к-ть) | Високий рівень (%) | Високий рівень (к-ть) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Фізичне здоров'я | 25 | 10 | 50 | 20 | 25 | 10 |
| Психологічне благополуччя | 40 | 16 | 45 | 18 | 15 | 6 |
| Соціальні відносини | 35 | 14 | 50 | 20 | 15 | 6 |
| Рівень незалежності | 30 | 12 | 50 | 20 | 20 | 8 |
| Оточення та безпека | 15 | 6 | 55 | 22 | 30 | 12 |
| Загальна задоволеність життям | 20 | 8 | 50 | 20 | 30 | 12 |

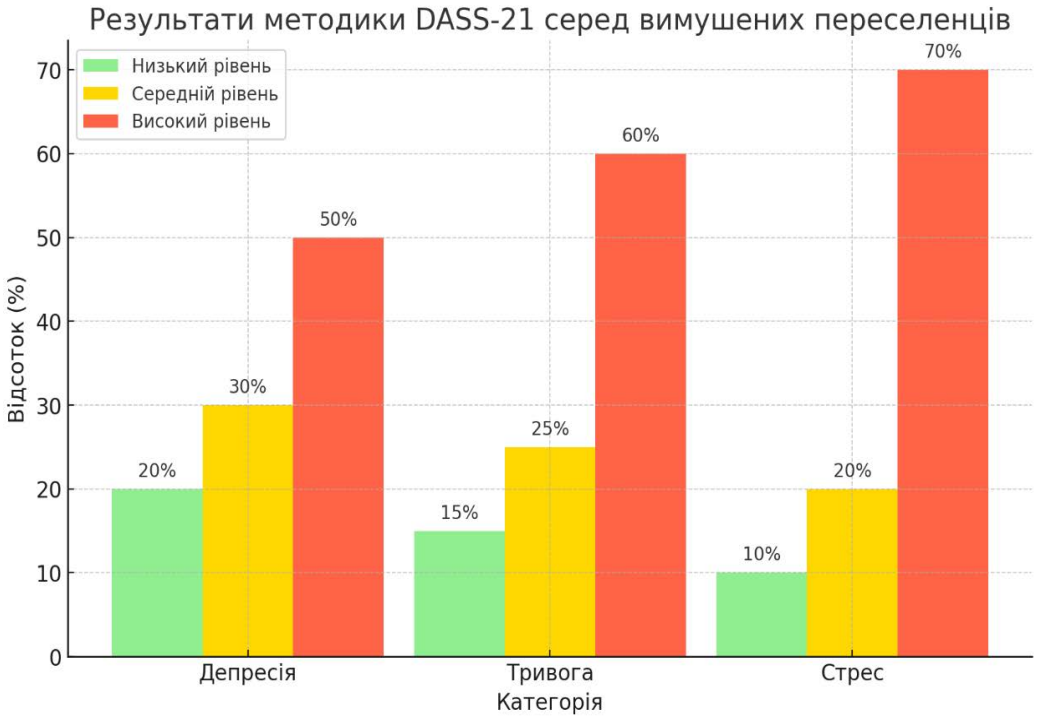


**Рис. 2. Зведені результати методики DASS-21 серед вимушених переселенців**

відмінності суттєво обмежують можливість створення нових соціальних зв'язків, що призводить до ізоляції та відчуття самотності. Це підтверджується даними з інтерв'ю, де багато респондентів скаржилися на труднощі у встановленні контактів з місцевими жителями та на обмежений доступ до соціальної підтримки. Водночас 50% респондентів мають середній рівень соціальних відносин, що свідчить про наявність часткової підтримки з боку української спільноти або збереження контактів з родиною та друзями з України. Особливістю вибірки є високий рівень оцінки оточення та безпеки, який має найкращі показники серед усіх категорій: 55% респондентів відзначили середній рівень, а 30% – високий. Це можна пояснити розвиненою системою соціальної підтримки в Нідерландах, де переселенці почуваються захищеними та отримують базову допомогу у вигляді тимчасового житла, юридичних консультацій та медичних послуг. Незважаючи на культурні відмінності, багато респондентів високо оцінюють рівень безпеки та стабільності в приймаючій країні, що позитивно впливає на загальний емоційний стан. Рівень незалежності респондентів є середнім, хоча 30% все ж таки мають низькі показники. Це пов'язано з труднощами в пошуку роботи, що значно обмежує здатність переселенців самостійно забезпечувати себе фінансово. Усі ці обмеження підсилюються мовними труднощами та відсутністю підтвердження кваліфікації, що робить респондентів залежними від соціальної допомоги та підтримки з боку місцевих організацій. Загальна задоволеність життям демонструє середні показники, що є очікуваним з огляду на складні умови адаптації. Хоча лише 20% респондентів (8 осіб) оцінюють свій рівень задоволеності як низький, більшість (50%) знаходяться на середньому рівні, а 30% (12 осіб) відзначають високий рівень задоволення. Це свідчить про наявність певного позитивного впливу з боку стабільного середовища в Нідерландах, а також підтримки з боку української спільноти та місцевих громадських організацій. Респонденти, які демонструють вищий рівень задоволеності життям, зазвичай мають кращі соціальні зв'язки, отримують психологічну допомогу та активно інтегруються в місцеве середовище.

Аналіз результатів усіх трьох методик свідчить про високий рівень емоційного навантаження, труднощі адаптації в нове соціальне середовище та обмежені можливості для професійної реалізації, що значно впливає на загальну якість життя переселенців. Загальні результати підкреслюють важливість розробки програми корекції та розвитку соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців для забезпечення гармонійного переходу до життя в новому середовищі, вра-

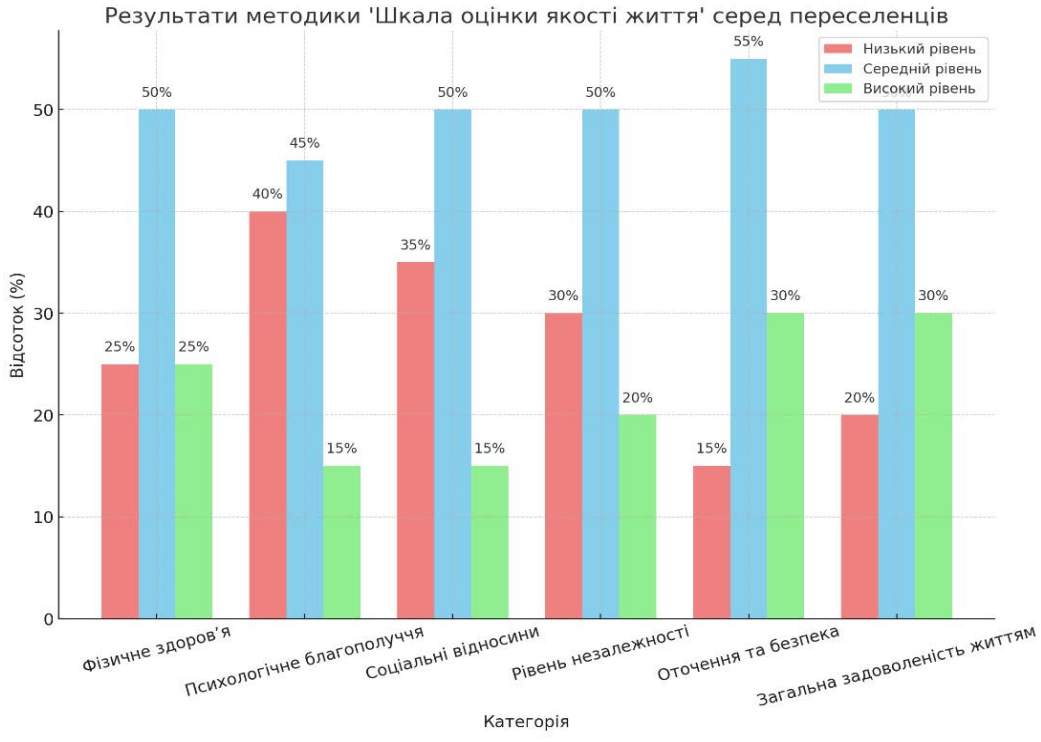


**Рис. 3. Зведені результати методики «Шкала оцінки якості життя»**

ховуючи їхні унікальні соціально-культурні та психологічні потреби.

Пропонуємо програму корекції та розвитку соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, що сприятиме успішній соціально-психологічній адаптації вимушених переселенців через розвиток стійкості до стресу, формування нових соціальних зв'язків, адаптацію в культурне середовище приймаючої країни та покращення емоційного благополуччя.

Одним із напрямків, що ми пропонуємо, – це психологічна підтримка, яка передбачає проведення індивідуальних та групових сесій із кваліфікованими психологами, спрямованих на зниження рівня тривожності, стресу та депресії серед вимушених переселенців. У рамках цього напрямку використовуються когнітивно-поведінкові методи, що включають аналіз негативних переконань, розвиток позитивного мислення та формування навичок емоційної регуляції, що сприяє покращенню психоемоційного стану учасників.

Наступний напрям, якому варто приділити увагу, – творчі практики, що базуються на арт-терапії. Використання таких методів, як малювання, ліплення, музикотерапія та драматерапія, сприяє ефективному опрацюванню емоцій, зниженню психологічного напруження та розвитку креативного мислення. Завдяки цим практикам учасники отримують можливість самовираження, що допомагає розв'язати внутрішні конфлікти та знайти додаткові ресурси для адаптації в новому середовищі.

Важливим компонентом програми є мовна адаптація, яка дозволяє учасникам швидко опанувати основи мови приймаючої країни. Інтенсивні мовні курси включають інтерактивні заняття, мовні клуби та симуляції реальних комунікативних ситуацій, що сприяє швидкому формуванню мовних навичок, необхідних для повноцінної адаптації в суспільство та професійної реалізації.

Особливої уваги потребує наступний напрям, – це культурна орієнтація, що спрямована на ознайомлення учасників із культурними нормами, традиціями та звичаями приймаючого суспільства. Тренінги з міжкультурної компетентності сприяють розвитку навичок ефективної міжкультурної комунікації, що дозволяє уникати непорозумінь, мінімізувати культурний шок та сприяє успішному входженню у нове соціальне середовище.

Необхідним аспектом є соціальна адаптація, яка включає організацію групових заходів, волонтерських проєктів та громадських ініціатив, що сприяють встановленню нових соціальних зв'язків. Створення умов для активної участі в суспільному житті сприяє формуванню відчуття приналежності до нового середовища та розвитку соціальної підтримки, що є важливим чинником психологічного благополуччя переселенців.

Окремий напрям програми – професійний розвиток, що передбачає проведення майстер-класів, тренінгів із розвитку професійних навичок, а також консультацій із питань працевлаштування. Учасники отримують допомогу у складанні резюме, підготовці до співбесід, а також інформацію про можливості кар'єрного зростання, що сприяє їх економічній самостійності та підвищенню впевненості у власних силах.

Оцінка прогресу є важливим компонентом програми, що забезпечує її ефективність та адаптивність. Регулярний моніторинг результатів за допомогою анкетування, інтерв'ю та аналізу практичних досягнень дозволяє своєчасно вносити необхідні корективи. Такий підхід сприяє кращій підтримці учасників та підвищенню загальної результативності програми. Ця програма покликана стати ефективним інструментом для покращення якості життя вимушених переселенців, допомагаючи їм подолати труднощі адаптації, знайти нові можливості для розвитку та адаптуватися в приймаюче суспільство з відчуттям впевненості та підтримки.

**Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напряму.** Проведене дослідження засвідчило, що соціально-психологічна адаптація українських вимушених переселенців у Нідерландах є складним і багатовимірним процесом, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні чинники. Основними бар'єрами для успішної адаптації є мовний бар'єр, культурні відмінності та економічні труднощі. Високий рівень тривожності, стресу та депресії, виявлений за допомогою методики DASS-21, підкреслює потребу в психологічній підтримці та створенні сприятливого середовища для інтеграції переселенців. Дані Шкали оцінки якості життя О. С. Чабана підтверджують, що психологічне благополуччя переселенців залишається вразливим через соціальну ізоляцію та економічну нестабільність. Водночас, позитивні оцінки щодо рівня безпеки та соціальної підтримки свідчать про ефективність частини програм інтеграції, впроваджених у Нідерландах. Рекомендації включають розширення доступу до мовних курсів, розвиток програм перекваліфікації, активне залучення місцевих громад до інтеграційних процесів, а також

забезпечення доступу до психологічної допомоги. Подальші дослідження мають зосередитися на розробці довгострокових стратегій підтримки переселенців та оцінці ефективності вже існуючих програм інтеграції. Дослідження має важливе практичне значення для формування політики підтримки вимушених переселенців, сприяючи поліпшенню їхнього психологічного стану та соціальної інтеграції в умовах нової країни.

**Література:**

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 3(1). С. 111–117.

2. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2010. № 4. URL: http://chito.in.ua/osoblivosti-socialenopsihologichnoyi-adaptaciyi-lyudini-u-skl.html (дата звернення: 15.07.2024).

3. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посібник (укр. версія) Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: 10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023.

4. Никифорак В. М. Статус біженців у міжнародному праві. *Правові виклики сучасності: міжнародна міграція в умовах глобалізації* : Матеріали І Міжнар. наук.-практ. онлайн конф. (Чернівці, 23 жовтня 2020 р.) Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2020 С. 100–102.

5. Ороховська Л., Кошетар У. Проблеми акультурації в крос-культурному менеджменті. *Scientific Collection «InterConf+»*, 36 (167), 85–99. DOI : 10.51582/interconf.19-20.08.2023.008.

6. Al-Saqaff N. The role of host national contact in the mental health of displaced Ukrainians in the Netherlands. *Mental Health and Social Inclusion.* 2023. DOI: 10.1108/mhsi-05-2023-0050.

7. Bennett M. Becoming interculturally competent. In J. Wurzel (Ed.), *Toward multiculturalism: A reader in multicultural education* (2nd ed., pp. 62–77) 2004. Newton, MA: Intercultural Resource

8. Berry J. W. Migrant acculturation and adaptation MED. 2021. С. 311–317. DOI: 10.1093/MED/9780198833741.003.0036.

9. Jansen N., Zwart F. V. Mental Health and Psychosocial Support for Ukrainian Refugees in the Netherlands from Fragmentation to Integration. *Prehospital and Disaster Medicine*. 2023. Vol. 38 (S1). S. 200. DOI: 10.1017/s1049023x23005137.

10. Kim Y. Y. Cross-Cultural Adaptation. 2017. P. 623–630. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.21.

11. Ukraine refugee situation. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine (дата звернення: 18.08.2024).

УДК 159.9:378.014.6
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.11

**Микита МІНІН**
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальність 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0002-7357-3478

# МОДЕЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню моделі резильєнтності студентської молоді в контексті сучасних соціально-економічних та освітніх викликів. Резильєнтність розглядається як інтегральний психологічний механізм, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати емоційний баланс у складних життєвих умовах.*

*У межах дослідження проаналізовано основні підходи до визначення феномену резильєнтності, що представлені у працях зарубіжних та вітчизняних науковців. Виокремлено три ключові підходи до її розуміння: резильєнтність як особистісна характеристика, як процес активної адаптації та як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем. Визначено, що розвиток резильєнтності у студентської молоді є важливим чинником їхньої психологічної стійкості, здатності до ефективного вирішення проблем, академічної успішності та загального психоемоційного благополуччя.*

*Окреслено основні психологічні предиктори резильєнтності, які включають емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, оптимізм, гнучкість мислення та стратегічне планування. Визначено, що формування резильєнтності залежить від ряду внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких: індивідуальні особливості, сімейне середовище, соціальне середовище, навчальна сфера, культурні та соціальні фактори. Модель резильєнтності студентської молоді є багатовимірною системою, що включає оптимізм, соціальну підтримку, самопроєктування, самоставлення, цілепокладання та смисли.*

*Отримані результати можуть бути використані у сфері освітньої психології, профілактичної психології та педагогіки, сприяючи розробці методик підвищення стресостійкості студентської молоді, що дозволить їм ефективніше адаптуватися до викликів сучасного суспільства та розвивати особистісний потенціал.*

***Ключові слова:*** *резильєнтність, студентська молодь, модель, стресостійкість, адаптація, психологічні предиктори, соціальна підтримка.*

## Mykyta Minin. MODEL OF RESILIENCE OF STUDENTS

*The article is devoted to the theoretical substantiation of the model of resilience of students in the context of modern socio-economic and educational challenges. Resilience is considered as an integral psychological mechanism that ensures the ability of an individual to adapt to stressful situations, overcome difficulties and maintain emotional balance in difficult life conditions.*

*The study analyzed the main approaches to defining the phenomenon of resilience, presented in the works of foreign and domestic scientists. Three key approaches to its understanding were identified: resilience as a personal characteristic, as a process of active adaptation and as a result of the interaction of the individual with the social environment. It was determined that the development of resilience in students is an important factor in their psychological stability, ability to effectively solve problems, academic success and general psycho-emotional well-being.*

*The main psychological predictors of resilience are outlined, which include emotional self-regulation, social support, optimism, flexibility of thinking and strategic planning. It is determined that the formation of resilience depends on a number of internal and external factors, including: individual characteristics, family environment, social environment, educational sphere, cultural and social factors. The model of resilience of student youth is a multidimensional system that includes optimism, social support, self-projection, self-attitude, goal setting and meanings.*

*The results obtained can be used in the field of educational psychology, preventive psychology and pedagogy, contributing to the development of methods for increasing the stress resistance of student youth, which will allow them to more effectively adapt to the challenges of modern society and develop personal potential.*

***Key words:*** *resilience, student youth, model, stress resistance, adaptation, psychological predictors, social support.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, швидких змін у сфері освіти та зростання психологічного навантаження на студентську молодь проблема розвитку резильєнтності набуває особливої актуальності. Студентський вік є критичним періодом для формування особистості, становлення професійної ідентичності та розвитку навичок саморегуляції. У цей період молодь стикається з численними викликами: адаптацією до нового навчального середовища, підвищеними академічними вимогами, необхідністю самостійного ухвалення рішень, фінансовими труднощами та невизначеністю майбутнього.

З огляду на ці виклики, резильєнтність здобувачів виступає ключовим фактором їхньої психічної стійкості, здатності до ефективного подолання стресу та адаптації до змін. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності сприяє підвищенню успішності у навчанні, зниженню рівня тривожності та депресії, розвитку стратегій конструктивного розв'язання проблем і формуванню позитивного світогляду.

Попри значну кількість досліджень з проблеми резильєнтності, досі не існує єдиної

 © Мінін М., 2025

універсальної моделі, яка б комплексно пояснювала механізми її формування та розвитку у студентській молоді. Запропоновані теоретичні підходи акцентують увагу на окремих аспектах (емоційний інтелект, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість тощо), проте комплексна структурна модель, яка б враховувала взаємодію психологічних, когнітивних, емоційних та соціальних компонентів, залишається недостатньо розробленою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблема резильєнтності студентської молоді активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній науці. Науковці визначають резильєнтність як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти адаптації до стресових ситуацій. Концепція резильєнтності була започаткована у дослідженнях E. Werner та R. Smith (1955), які вивчали чинники, що сприяють подоланню несприятливих життєвих обставин [13]. Надалі її розвивали такі вчені, як Masten (2001), Luthar (2006) та Rutter (2012), які розглядали резильєнтність як динамічний процес, що формується у взаємодії особистості та середовищ [11; 12].

Сучасні дослідження демонструють, що психологічна резильєнтність є критично важливим фактором успішної адаптації студентської молоді до академічного та соціального середовища. Вчені наголошують на важливості таких складових резильєнтності, як емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість, пошук сенсу в складних ситуаціях та розвиток ефективних стратегій подолання труднощів. Дослідження українських науковців підтверджують, що ключовими предикторами резильєнтності здобувачів є рівень саморегуляції, оптимістичне мислення та здатність до самостійного розв'язання проблем.

У вітчизняній психології резильєнтність розглядається як один із визначальних факторів психічного здоров'я молоді. Питання розвитку резильєнтності студентської молоді активно досліджується такими науковцями, як Е. Грішина, В. Єгорова, О. Односталко, Л. П'янківська та О. Якимець [1]. Вони підкреслюють, що здатність здобувачів до самостійного подолання труднощів та вибору ефективних копінг-стратегій є ключовою умовою їхньої успішної самореалізації у навчанні та професійній діяльності.

Зарубіжні дослідження, проведені Bonanno (2004), Garmezy (1991) та Connor і Davidson (2003), вказують на тісний взаємозв'язок між резильєнтністю та рівнем психологічного благополуччя [6; 7; 8]. Вони доводять, що високий рівень резильєнтності корелює зі зниженим рівнем стресу, меншою схильністю до тривожних і депресивних станів, а також з вищим рівнем адаптивності до змін. Водночас низька резильєнтність може бути предиктором емоційного виснаження, зниження самооцінки та труднощів у міжособистісних відносинах.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування моделі резильєнтності студентської молоді, визначення її структурних компонентів, психологічних предикторів та факторів, що впливають на формування стресостійкості та адаптаційної здатності студентів до складних життєвих ситуацій.

**Виклад основного матеріалу.** Резильєнтність є важливим психологічним ресурсом, що допомагає студентській молоді долати труднощі, пов'язані з навчанням, соціальними викликами та особистісним становленням. Це здатність особистості адаптуватися до змін, справлятися зі стресом і використовувати кризи як можливість для зростання.

Резильєнтність – це здатність людини ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до нових обставин та відновлювати психологічну рівновагу після стресових або кризових ситуацій. Вона розглядається як інтегративний феномен, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти адаптації особистості до життєвих викликів.

Резильєнтність є не лише індивідуальною властивістю, а й процесом, який формується протягом життя під впливом особистого досвіду, соціального оточення, виховання та освіти. Вона дозволяє людині не лише долати труднощі, а й використовувати їх як ресурс для особистісного зростання.

У зв'язку з цим резильєнтність часто розглядається у взаємозв'язку з концепцією посттравматичного зростання, яка описує процес позитивних змін у житті людини після подолання кризових обставин. Посттравматичне зростання передбачає розвиток нових стратегій подолання труднощів, зміцнення особистісних рис, покращення міжособистісних стосунків та перегляд життєвих цінностей (Pilafas et al., 2020).

Ідея резильєнтності була започаткована в середині XX століття у дослідженнях E. Werner та R. Smith (1955), які аналізували чинники, що допомагають людям долати несприятливі життєві обставини. Їхні дослідження продемонстрували, що певні соціальні та особистісні характеристики сприяють зниженню негативного впливу стресу.

Основними з них були: наявність підтримки з боку родини та соціального оточення; оптимістичне сприйняття труднощів; когнітивна гнучкість та вміння адаптуватися до змін; емоційна саморегуляція та високий рівень самоконтролю [13].

Подальший розвиток концепції резильєнтності відбувся у працях Masten (2001), Luthar (2006) та Rutter (2012), які розглядали її як динамічний процес адаптації до стресу. Ці дослідники підкреслювали, що резильєнтність не є фіксованою рисою особистості, а змінюється впродовж життя залежно від набутого досвіду, рівня соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів людини.

Розглядаючи резильєнтність у контексті навчання та професійного розвитку, сучасні дослідження звертають увагу на те, що вона є критично важливою для студентської молоді, оскільки сприяє ефективному подоланню стресу, підтриманню високої мотивації до навчання та розвитку навичок саморегуляції.

У сучасних наукових дослідженнях виділяють декілька основних видів резильєнтності залежно від сфери її прояву:

*Фізична резильєнтність.* Визначається як здатність організму витримувати фізичні навантаження, швидко відновлюватися після хвороб, травм чи виснаження. Включає здоровий спосіб життя, регулярну фізичну активність, достатній сон та збалансоване харчування. Має безпосередній вплив на психологічну стійкість, оскільки фізичний стан організму впливає на рівень стресостійкості та адаптивності до змін.

*Психологічна резильєнтність.* Визначається як здатність людини справлятися з емоційними труднощами, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін. Включає розвиток когнітивної гнучкості, позитивного мислення, емоційної саморегуляції та стратегій подолання стресу. Є ключовим фактором успішної адаптації здобувачів до навчального процесу та соціального середовища.

*Соціальна резильєнтність.* Охоплює здатність людини будувати та підтримувати міцні соціальні зв'язки, отримувати та надавати підтримку у складних життєвих обставинах. Включає навички комунікації, емпатію, співпереживання та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням. Високий рівень соціальної резильєнтності сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загальної адаптивності особистості.

*Когнітивна резильєнтність.* Характеризується здатністю людини мислити логічно, швидко адаптуватися до нової інформації та приймати виважені рішення у стресових умовах. Охоплює критичне мислення, рефлексію та здатність до конструктивного аналізу проблем. Важлива для студентської молоді, оскільки дозволяє їм краще справлятися з інтелектуальними викликами в освітньому середовищі.

*Духовна резильєнтність.* Включає систему цінностей, моральні принципи та віру у вищий сенс життя, що допомагає долати життєві труднощі. Підтримує внутрішню гармонію та допомагає знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Формування резильєнтності залежить від ряду внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких:

– індивідуальні особливості – рівень емоційного інтелекту, темперамент, самооцінка, рівень мотивації;

– сімейне середовище – стиль виховання, підтримка з боку батьків, наявність позитивних моделей поведінки;

– соціальне середовище – взаємодія з однолітками, друзями, викладачами та соціальними групами;

– навчальна сфера – рівень академічного навантаження, методи викладання, можливості для саморозвитку;

– культурні та соціальні фактори – традиції, суспільні цінності, рівень доступу до психологічної допомоги.

Таким чином, резильєнтність є складним багатовимірним феноменом, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Вона відіграє критично важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя людини, її здатності до адаптації та ефективного функціонування в умовах невизначеності та стресу.

Психологічна резильєнтність здобувачів є особливо важливим чинником їхнього психосоціального розвитку та професійного становлення. Період навчання у закладах вищої освіти супроводжується значними змінами в житті молодої людини, що включають необхідність адаптації до нових соціальних і академічних вимог, самостійного прийняття рішень, підвищеного рівня відповідальності та формування особистісної ідентичності.

Згідно з сучасними дослідженнями, рівень психологічної резильєнтності здобувачів безпосередньо впливає на їхню здатність долати труднощі, справлятися зі стресовими факторами та підтримувати психічне здоров'я. Висока резильєнтність сприяє підвищенню рівня академічної успішності, зниженню ризику емоційного вигорання та покращенню загального рівня життєвої задоволеності.

Водночас низький рівень резильєнтності може зумовлювати підвищену схильність до тривожності, депресивних станів та труднощів у міжособистісних взаєминах [3; 4; 5].

Психологічна резильєнтність здобувачів ґрунтується на певних особистісних і соціально-психологічних характеристиках, які забезпечують ефективну адаптацію до життєвих змін.

Відповідно до теоретичного аналізу створено теоретичну модель резильєнтності студентської молоді, що представлено на рис. 1.

Основними складовими резильєнтності є:

– **Оптимізм** – позитивне сприйняття майбутнього, віра у власні можливості та переконання, що труднощі є тимчасовими та долаються завдяки зусиллям і підтримці. Оптимістичний світогляд допомагає студентам не тільки зберігати емоційну рівновагу, а й мотивує до активного пошуку рішень у складних ситуаціях.

– **Соціальна підтримка** – наявність міцних міжособистісних зв'язків та можливість отримання допомоги від друзів, родини, викладачів або колег. Взаємодія з підтримуючим соціальним оточенням допомагає студентам ефективніше долати труднощі та знижує рівень стресу.

– **Гнучкість мислення** – здатність переосмислювати складні ситуації, змінювати підходи до вирішення проблем та знаходити альтернативні шляхи подолання труднощів. Розвинена когнітивна гнучкість дозволяє уникати фіксації на негативному досвіді та знаходити нові можливості для адаптації.

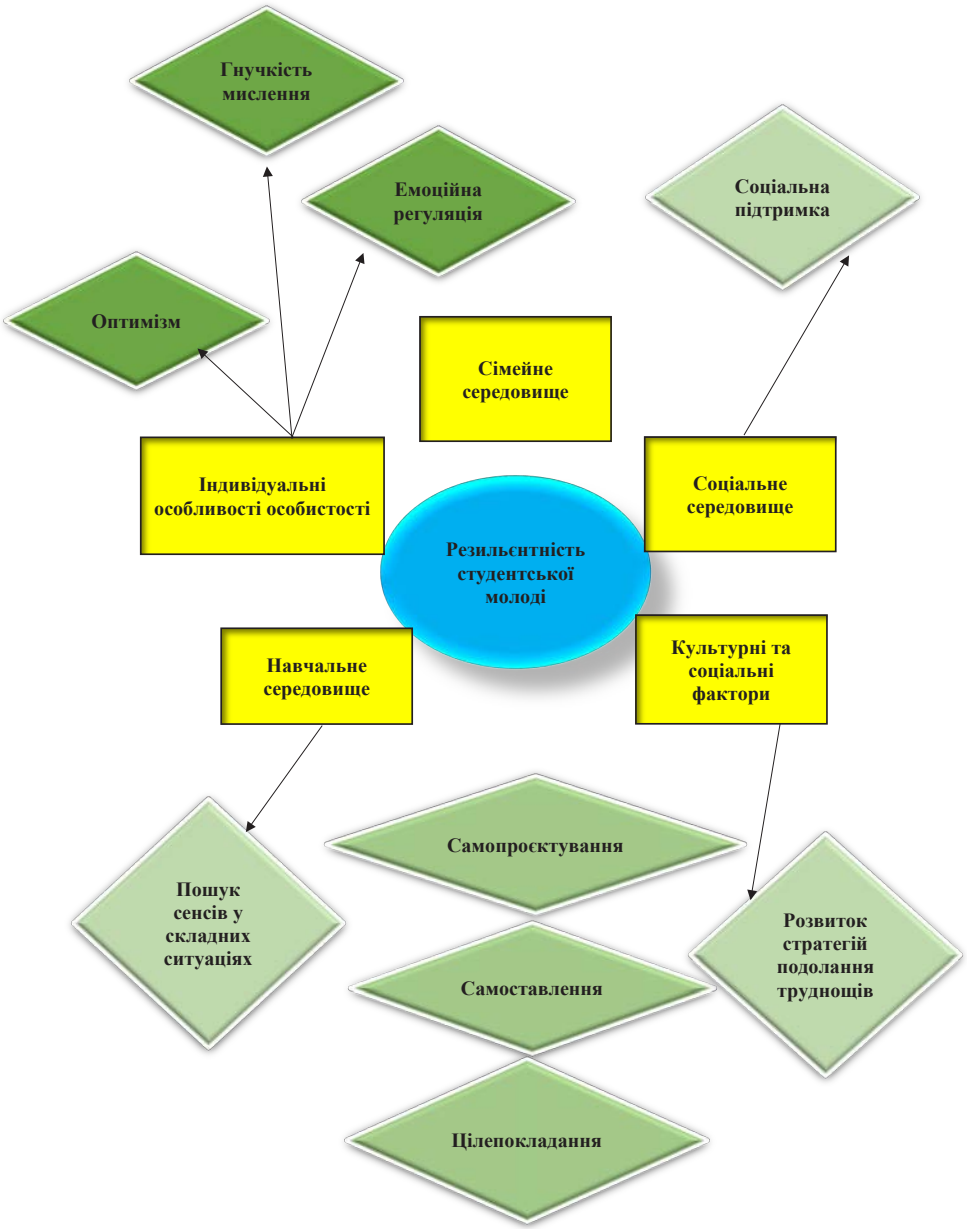


**Рис. 1. Модель резильєнтності**

– **Емоційна саморегуляція** – контроль власних емоцій, здатність підтримувати оптимістичний погляд на ситуацію та уникати руйнівних реакцій на стрес. Високий рівень емоційної саморегуляції дозволяє студентам більш ефективно долати виклики, пов'язані з навчальним процесом та міжособистісними відносинами.

– **Пошук сенсів у складних ситуаціях** – розуміння життєвих викликів як можливостей для навчання та самовдосконалення. Студенти з розвиненою рефлексією та екзистенційним підходом до життєвих подій здатні сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для особистісного розвитку.

– **Самопроєктування** – формування особистісної стратегії розвитку, здатність прогнозувати своє майбутнє та планувати життєві цілі. Важливим аспектом самопроєктування є вміння здобувачів ставити перед собою реалістичні завдання та вибудовувати індивідуальну стратегію досягнення успіху.

– **Самоставлення** – усвідомлення власних сильних і слабких сторін, розвиток самоповаги та впевненості у своїх діях. Позитивне самоставлення сприяє підвищенню рівня мотивації до навчання, професійного розвитку та соціальної активності.

– **Розвиток стратегій подолання труднощів** – використання ефективних механізмів адаптації, таких як когнітивно-поведінкові техніки, медитація, планування дій та розвиток особистісних ресурсів. Дослідження показують, що студенти, які мають розвинені навички подолання стресу, рідше стикаються з психоемоційним вигоранням та проявами депресії.

– **Цілепокладання** – постановка чітких та реалістичних цілей у навчанні, кар'єрі та особистісному розвитку. Чітко визначені цілі допомагають студентам формувати мотивацію, контролювати свій прогрес і ефективно використовувати ресурси для досягнення успіху.

Рівень психологічної резильєнтності здобувачів формується під впливом різних зовнішніх та внутрішніх факторів. Серед основних можна виокремити:

– *індивідуальні особливості особистості* – рівень емоційної стабільності, екстраверсія, відкритість до нового досвіду, стресостійкість;

– *соціальне середовище* – підтримка з боку родини, друзів, викладачів, взаємодія з академічною спільнотою;

– *навчальне середовище* – стиль викладання, рівень академічного навантаження, наявність програм психологічної підтримки в університетах;

– *культурні та соціальні фактори* – національні традиції, рівень соціальної підтримки, особливості освітньої системи та суспільного життя.

Формування психологічної резильєнтності є важливим завданням освітньої системи, оскільки воно сприяє покращенню психоемоційного стану здобувачів, підвищенню їхньої успішності та професійної самореалізації. З метою розвитку резильєнтності в студентської молоді доцільно використовувати:

– програми психологічної підтримки – тренінги з управління стресом, курси з розвитку емоційного інтелекту, консультації психологів;

– навчальні модулі з адаптації до стресу – впровадження дисциплін, спрямованих на формування навичок саморегуляції, вирішення конфліктів та позитивного мислення;

– підтримку студентських спільнот – створення груп взаємодопомоги, студентських ініціатив, менторських програм;

– формування адаптивного мислення та оптимістичного погляду на труднощі;

– заохочення здобувачів до самостійного планування та реалізації життєвих цілей;

– розвиток навичок ефективної комунікації та соціальної взаємодії.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Модель резильєнтності студентської молоді є багатовимірною системою, що включає оптимізм, соціальну підтримку, самопроєктування, самоставлення, цілепокладання та смисли. Вона відіграє ключову роль у подоланні труднощів студентського життя та забезпечує особистісне зростання в умовах сучасного світу. Перспективою подальших розвідок є дослідження впливу когнітивних стилів, рівня емоційного інтелекту, стратегій подолання стресу, самооцінки, мотивації та інших особистісних факторів на розвиток резильєнтності, що сприятиме успішній адаптації студентської молоді до життєвих викликів, професійній реалізації та психологічному благополуччю.

**Література:**

1. Грішина Е., Єгорова В., Односталко О., П'янківська Л., Якимець О. Резильєнтність студентської молоді: соціально-психологічний аспект. *Вісник психології та педагогіки,* 2022. 45, 98–115.

2. Москаленко О. В. Психологічні механізми стресостійкості здобувачів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство,* 2020. 1, 66–72.

3. Рибалко Л. П. Вплив соціального середовища на розвиток резильєнтності студентської молоді. *Проблеми сучасної психології,* 2021. 54, 89–97.
4. Тарасенко Н. А. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості у здобувачів. *Наукові студії із соціальної та політичної психології,* 2018. 42 (45), 115–124.
5. Лєпіхова Н. О. Психологічні особливості формування резильєнтності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології,* 2019. 13 (17), 143–152.
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist,* 2004. 59 (1), 20–28.
7. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety,* 2003. 18 (2), 76–82.
8. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist,* 1991. 34 (4), 416–430.
9. Hellerstein D. J. Resilience and recovery: Understanding the importance of resilience in mental health. *Journal of Psychiatric Research,* 2011. 45 (5), 615–621.
10. Luthar S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology*, 2006. 3, 739–795.
11. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist,* 2001. 56 (3), 227–238.
12. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology,* 2012. 24 (2), 335–344.
13. Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. *New York: McGraw-Hill.* 1955.

УДК 159.9:364
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.12

**Лариса ОЛЕКСІЄНКО**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та мовної підготовки,
Придніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0002-3509-388X

**Галина ЛУКАНСЬКА**
старший викладач кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0001-8990-8573

**Ілона ТАЛАТ**
викладач кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0006-2186-6999

# ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ

*У статті визначено, що емоційний інтелект є важливим чинником, що визначає ефективність професійної діяльності соціальних працівників. Він включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емпатію – врахування емоційного стану клієнтів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє налагодженню довірливих відносин, що є критично важливим при роботі з вразливими групами населення. Зазначено, що соціальні працівники з розвиненою емоційною компетентністю ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями, приймають зважені рішення та підтримують стабільний емоційний стан у складних умовах. Це позитивно впливає як на якість соціальних послуг, так і на зниження рівня конфліктності у взаємодії з клієнтами. Емпатія допомагає глибше розуміти потреби клієнтів, що сприяє індивідуальному підходу до кожної ситуації та підвищенню результативності соціальної роботи. Показано, що емоційний інтелект також визначає рівень комунікативних навичок соціальних працівників. Контроль емоцій та саморегуляція дозволяють уникати імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях, що є важливим для ведення переговорів, вирішення конфліктів і підтримання професійної комунікації. Окрім того, високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню ризику професійного вигорання, адже соціальні працівники часто зазнають значного психологічного навантаження. Доведено, що працівники з розвиненим емоційним інтелектом здатні оцінювати ситуацію з різних перспектив, що сприяє прийняттю обґрунтованих рішень та конструктивному вирішенню проблем. Дослідження підтверджують, що спеціалісти, які проходили тренінги з розвитку емоційного інтелекту, демонструють вищу ефективність у взаємодії з клієнтами, швидше адаптуються до змінних умов роботи та забезпечують високий рівень задоволеності отримувачів соціальних послуг. Визначено, що рівень емоційного інтелекту залежить від особистісних характеристик працівника, специфіки його діяльності та рівня організаційної підтримки. Тому розвиток емоційної компетентності слід розглядати як комплексний процес, що включає професійне навчання, супервізію та застосування психологічних методик. Запропоновано низку рекомендацій щодо його розвитку. До них належать впровадження навчальних програм, розвиток навичок саморефлексії, тренінги з комунікації, створення сприятливого робочого середовища та використання технологій емоційного самоконтролю.*

***Ключові слова:*** *емоційний інтелект, соціальні працівники, емпатія, стресостійкість, професійне вигорання, комунікаційні навички.*

## Larysa Oleksiienko, Halyna Lukanska, Ilona Talat. THE IMPACT OF SOCIAL WORKERS' EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE INTERACTION EFFECTIVENESS WITH CLIENTS

*The article identifies that emotional intelligence is an important factor that determines the effectiveness of the professional activities of social workers. It includes the ability to recognize, understand and regulate one's own emotions, as well as empathy – taking into account the emotional state of clients. A high level of emotional intelligence helps to establish trusting relationships, which is critically important when working with vulnerable groups of the population. It is noted that social workers with developed emotional competence cope more effectively with stressful situations, make informed decisions and maintain a stable emotional state in difficult conditions. This has a positive effect on both the quality of social services and the reduction of the level of conflict in interaction with clients. Empathy helps to understand the needs of clients more deeply, which contributes to an individual approach to each situation and increases the effectiveness of social work. It is shown that emotional intelligence also determines the level of communication skills of social workers. Emotional control and self-regulation allow you to avoid impulsive reactions in stressful situations, which is important for negotiating, resolving conflicts and maintaining professional communication. In addition, a high level of emotional intelligence helps reduce the risk of professional burnout, as social workers often experience significant psychological stress. It has been proven that workers with developed emotional intelligence are able to assess the situation from different perspectives, which contributes to making informed decisions and constructively solving problems. Studies confirm that specialists who have undergone training in the development of emotional intelligence demonstrate higher efficiency in interacting with clients, adapt faster to changing working conditions and ensure a high level of satisfaction of recipients of social services. It has been determined that the level of emotional intelligence depends*

 © Олексієнко Л., Луканська Г., Талат І., 2025

*on the personal characteristics of the employee, the specifics of his activities and the level of organizational support. Therefore, the development of emotional competence should be considered as a complex process that includes professional training, supervision and the application of psychological techniques. A number of recommendations for its development are proposed. These include the implementation of training programs, the development of self-reflection skills, communication training, the creation of a favorable work environment and the use of emotional self-control technologies.*

***Key words:*** *emotional intelligence, social workers, empathy, stress resistance, professional burnout, communication skills.*

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві соціальні працівники виконують важливу роль у підтримці вразливих категорій населення, допомагаючи їм адаптуватися до складних життєвих обставин. Одним із ключових факторів, що визначають успішність цієї взаємодії, є емоційний інтелект спеціаліста. Здатність соціального працівника розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також враховувати почуття клієнта, сприяє формуванню довіри, емпатійного спілкування та ефективного розв'язання проблем.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю підвищення професійної компетентності соціальних працівників у контексті зростаючих соціальних викликів. Емоційний інтелект є критично важливим для забезпечення не лише якісного консультування, а й психологічної стійкості фахівців, що працюють у стресових умовах. Дослідження впливу цього чинника на ефективність взаємодії з клієнтами дозволить розробити рекомендації для вдосконалення професійної підготовки та підвищення результативності соціальних служб.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження емоційного інтелекту як важливого фактора професійної діяльності соціальних працівників активно розвивається в наукових колах. У працях Бобко О. М. [1] та Ткалич М. Г. [2] розглядається концепція емоційного інтелекту, його структура та вплив на професійну ефективність. Вони підкреслюють, що здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями є критичною для міжособистісної взаємодії, особливо в соціальній сфері. Згідно з їхніми дослідженнями, високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню емпатії, комунікативних навичок та стресостійкості, що є ключовими факторами успішної роботи соціального працівника.

Багато наукових праць присвячено вивченню впливу емоційного інтелекту на роботу спеціалістів у допоміжних професіях, зокрема у сфері соціальної роботи. Дослідження А. В. Коллі-Шамне, Д. В. Руденко [3] розглядають зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та якістю надання соціальних послуг. Вони відзначають, що працівники з високими показниками емоційної компетентності демонструють кращі навички вирішення конфліктів, створюють комфортне середовище для клієнтів і здатні ефективніше розуміти їхні потреби.

Окрему увагу дослідники приділяють питанням професійного вигорання соціальних працівників. У роботі Барабащук Г. В., Боднар І. П. [4] аналізується, як недостатній рівень емоційного інтелекту призводить до стресу, емоційного виснаження та зниження мотивації до роботи. Дослідження Бегези Л. Є., Раєвської Я. М., Калюжної Є. М [5] підтверджують, що розвиток емоційної компетентності допомагає працівникам зменшити негативний вплив професійного стресу та зберігати високу якість взаємодії з клієнтами.

Незважаючи на значний науковий доробок, у літературі залишається низка нерозкритих питань. Зокрема, недостатньо вивченими є механізми розвитку емоційного інтелекту серед соціальних працівників на різних етапах їхньої кар'єри. Більшість досліджень зосереджені на загальних аспектах емоційної компетентності, тоді як детальне вивчення впливу окремих компонентів емоційного інтелекту на ефективність комунікації з клієнтами залишається відкритим питанням.

Також бракує комплексних емпіричних досліджень, які б оцінювали довгострокові ефекти програм розвитку емоційного інтелекту для соціальних працівників. Існуючі роботи здебільшого базуються на короткострокових експериментах або опитуваннях, що не дозволяє повною мірою оцінити сталість отриманих результатів.

Крім того, малодослідженими залишаються питання адаптації методик розвитку емоційного інтелекту до конкретних умов роботи соціальних служб. Важливо враховувати специфіку цільової аудиторії, особливості взаємодії з вразливими групами населення та вплив організаційних факторів на емоційну компетентність фахівців.

Таким чином, подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних методик розвитку емоційного інтелекту, емпіричне підтвердження їхньої дієвості та врахування особливостей роботи соціальних працівників у різних умовах.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є визначення впливу рівня емоційного інтелекту соціальних працівників на ефективність їхньої взаємодії з клієнтами, а також

розробка рекомендацій щодо підвищення емоційної компетентності для покращення якості надання соціальних послуг.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоційний інтелект є одним із ключових чинників, що визначає успішність професійної діяльності соціального працівника. Він включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями, а також емпатію – усвідомлення та врахування емоційного стану клієнтів. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє спеціалісту встановлювати довірливі стосунки, що є критично важливим у роботі з вразливими категоріями населення.

Дослідження показують, що соціальні працівники з високою емоційною компетентністю здатні ефективніше керувати стресовими ситуаціями, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати стабільний емоційний фон під час складних професійних викликів. Це сприяє не лише покращенню якості надання соціальних послуг, а й зниженню рівня конфліктності у взаємодії з клієнтами.

Емпатія як одна з основних складових емоційного інтелекту допомагає соціальним працівникам краще розуміти потреби клієнтів, що дозволяє більш точно підбирати методи допомоги. Працівники з розвиненим емоційним інтелектом здатні створювати безпечне середовище для клієнтів, у якому ті можуть відкрито висловлювати свої проблеми та отримувати необхідну підтримку.

Крім того, емоційний інтелект впливає на навички комунікації соціального працівника. Високий рівень самоконтролю та емоційної регуляції дозволяє уникати агресивних чи імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях, що є важливим для ефективного ведення переговорів, вирішення конфліктів та підтримання професійного рівня спілкування.

Одним із важливих аспектів впливу емоційного інтелекту на ефективність соціальної роботи є зниження ризику професійного вигорання. Соціальні працівники часто стикаються з високим рівнем психологічного навантаження, що може призвести до емоційного виснаження. Розвинені навички емоційної регуляції допомагають зберігати мотивацію до роботи, підтримувати психоемоційний баланс та уникати професійного вигорання.

Емоційний інтелект також сприяє розвитку стратегії конструктивного розв'язання проблем. Працівники з високим рівнем цієї компетенції здатні оцінювати ситуацію з різних перспектив, уникати суб'єктивного впливу емоцій та приймати обґрунтовані рішення, що сприяє покращенню результативності соціальної роботи.

Дослідження свідчать, що працівники, які пройшли тренінги з розвитку емоційного інтелекту, демонструють кращі результати у взаємодії з клієнтами. Вони швидше знаходять індивідуальний підхід до кожної людини, ефективніше адаптуються до змінних умов роботи та досягають вищого рівня задоволеності клієнтів соціальними послугами.

Разом з тим, вплив рівня емоційного інтелекту на ефективність взаємодії з клієнтами залежить від багатьох факторів, зокрема особистісних характеристик працівника, специфіки роботи та рівня організаційної підтримки. Тому важливо розглядати розвиток емоційного інтелекту як комплексний процес, що включає навчання, супервізію та впровадження методик психологічної підтримки для соціальних працівників.

Таким чином, емоційний інтелект відіграє визначальну роль у підвищенні ефективності соціальної роботи, сприяючи кращому розумінню потреб клієнтів, розвитку комунікативних навичок, зниженню стресу та запобіганню професійному вигоранню. Подальше дослідження цього питання дозволить розробити дієві методи вдосконалення емоційної компетентності соціальних працівників, що позитивно вплине на якість надання соціальних послуг.

На основі викладеного, пропонуються рекомендації щодо підвищення емоційної компетентності соціальних працівників, подані у таблиці 1.

Практичне застосування рекомендацій щодо підвищення емоційної компетентності соціальних працівників продемонстровано на прикладі кейсу впровадження комплексної програми розвитку емоційного інтелекту в центрі соціального обслуговування. Ця ініціатива сприяла зниженню рівня конфліктності, покращенню якості взаємодії з клієнтами та підвищенню стресостійкості працівників.

У міському центрі соціального обслуговування спостерігалося збільшення кількості конфліктних ситуацій між соціальними працівниками та клієнтами. Працівники відзначали емоційне вигорання, труднощі у взаємодії з клієнтами, які перебувають у кризовій ситуації, та високий рівень стресу.

Керівництво центру вирішило впровадити комплексну програму підвищення емоційної компетентності працівників, спираючись на розроблені рекомендації. Етапи реалізації:

1. Організація тренінгів з емоційного інтелекту:

– проведено серію семінарів із саморегуляції та управління емоціями;

– впроваджено практичні вправи на розвиток емпатії та комунікаційних навичок;

– використано рольові ігри для моделювання конфліктних ситуацій із клієнтами.

2. Запровадження методики саморефлексії:

– працівники почали вести щоденник емоцій, у якому аналізували свої реакції на стресові ситуації та вчилися їх контролювати;

– раз на тиждень проводилися групові обговорення складних випадків із практики.

3. Надання психологічної підтримки:

– впроваджено щомісячні консультації з психологом;

– організовано супервізійні зустрічі, на яких працівники обговорювали емоційні труднощі у своїй роботі.

4. Розвиток навичок стресостійкості:

– введено ранкові п'ятихвилинки з дихальними вправами та практиками релаксації;

– запроваджено заняття з арт-терапії для емоційного розвантаження.

5. Оцінка ефективності програми:

– проведено опитування серед клієнтів і працівників щодо рівня задоволеності взаємодією;

– виявлено покращення в емоційному стані працівників та зменшення конфліктних ситуацій;

– працівники відзначили, що їм стало легше контролювати свої емоції та взаємодіяти з клієнтами.

Через три місяці після впровадження програми:

– рівень конфліктів зменшився на 40%;

– емоційне вигорання серед працівників знизилося на 30%;

– клієнти відзначили підвищення якості обслуговування;

– соціальні працівники почали ефективніше вирішувати складні ситуації.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Визначено, емоційний інтелект є ключовим чинником успішності професійної діяльності соціального працівника, оскільки визначає його здатність до ефективної взаємодії з клієнтами, управління стресом і прийняття обґрунтованих рішень. Високий рівень емоційної компетентності сприяє створенню довірливих відносин із клієнтами, що особливо важливо у сфері соціального захисту вразливих груп населення. Результати досліджень підтверджують, що розвиток

Таблиця 1

**Рекомендації щодо підвищення емоційної компетентності соціальних працівників**

| Найменування рекомендації | Опис |
|---|---|
| Впровадження програм розвитку емоційного інтелекту | Рекомендується організовувати регулярні тренінги та семінари, спрямовані на розвиток навичок емоційного інтелекту. Особливу увагу варто приділяти таким аспектам, як саморегуляція, управління емоціями, розвиток емпатії та стресостійкості. |
| Використання методик саморефлексії | Соціальним працівникам доцільно впроваджувати практику ведення щоденника емоцій, що допоможе аналізувати власні почуття та їхній вплив на професійну діяльність. Це сприятиме підвищенню самосвідомості та ефективнішому управлінню емоціями. |
| Розвиток навичок ефективної комунікації | Рекомендується запроваджувати тренінги з розвитку комунікативних навичок, включаючи активне слухання, техніки невербального спілкування та методи конструктивного вирішення конфліктів. Це дозволить соціальним працівникам краще розуміти потреби клієнтів і вибудовувати довірливі відносини. |
| Психологічна підтримка та супервізія | Організації повинні створювати умови для регулярних консультацій з психологами та супервізорами. Це дасть можливість працівникам отримувати підтримку, аналізувати складні ситуації та уникати емоційного виснаження. |
| Використання технік зниження стресу | Рекомендується впроваджувати практики релаксації, такі як медитація, дихальні вправи, йога або арт-терапія. Це допоможе соціальним працівникам краще справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати емоційну рівновагу. |
| Створення сприятливого робочого середовища | Керівництво соціальних установ має сприяти формуванню позитивного клімату в колективі, що включає підтримку, взаємоповагу та можливості для професійного розвитку. Дружнє та психологічно комфортне середовище сприятиме підвищенню емоційної компетентності працівників. |
| Розвиток емоційного інтелекту через кейс-методи та моделювання ситуацій | Доцільно впроваджувати навчання через розбір практичних кейсів та імітацію реальних робочих ситуацій. Це дозволить соціальним працівникам ефективніше адаптуватися до складних емоційних викликів у роботі. |
| Використання технологій емоційного самоконтролю | Рекомендується впроваджувати інструменти самоконтролю, такі як мобільні додатки для відстеження емоційного стану, техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та практики позитивного мислення. |
| Підвищення рівня емоційної культури в соціальній сфері | Доцільно інтегрувати принципи емоційного інтелекту в професійні стандарти та навчальні програми для соціальних працівників, що сприятиме розвитку відповідних навичок ще на етапі підготовки спеціалістів. |
| Оцінка рівня емоційного інтелекту та зворотний зв'язок | Рекомендується впроваджувати періодичну оцінку емоційної компетентності через опитування, тестування або зворотний зв'язок від колег і клієнтів. Це дозволить працівникам визначати напрями для подальшого розвитку та вдосконалення навичок. |

емоційного інтелекту соціальних працівників позитивно впливає на якість надання соціальних послуг, знижує рівень конфліктності та підвищує стійкість до професійних викликів.

Показано, що одним із важливих аспектів впливу емоційного інтелекту є його роль у запобіганні професійному вигоранню. Соціальні працівники часто стикаються зі значними психологічними навантаженнями, що може призводити до емоційного виснаження. Навички саморегуляції та управління емоціями допомагають зберігати мотивацію до роботи та підтримувати психоемоційний баланс, що, у свою чергу, підвищує загальну ефективність роботи. Впровадження програм розвитку емоційної компетентності, таких як тренінги, кейс-методи та супервізія, сприяє покращенню адаптивних можливостей працівників та їх здатності до конструктивного вирішення проблем.

Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку та тестування ефективних методик підвищення емоційної компетентності соціальних працівників. Зокрема, перспективними напрямами є інтеграція цифрових технологій для моніторингу емоційного стану, розробка програм персоналізованого навчання та впровадження когнітивно-поведінкових технік для самоконтролю. Також доцільно розглядати питання впливу організаційної культури на рівень емоційної компетентності працівників та методи формування сприятливого робочого середовища.

Отже, розвиток емоційного інтелекту соціальних працівників є стратегічно важливим завданням, що потребує комплексного підходу. Подальші дослідження дозволять не лише вдосконалити методи навчання та розвитку емоційної компетентності, а й сприятимуть підвищенню загального рівня соціального обслуговування, що позитивно позначиться на добробуті клієнтів та ефективності соціальних установ.

**Література:**

1. Бобко О. М. Психоемоційні стани у підприємців, які працюють у стрес-асоційованих умовах. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1. С. 14–22. doi: 10.26661/2310-4368/2023-1-2

2. Ткалич М. Г, Гогунська Є. В. Роль емоційного інтелекту в соціальній комунікації. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2019. № 5. С. 32–37.

3. Коллі-Шамне А. В., Руденко Д. В. Особливості емоційного інтелекту та копінг-стратегій у структурі професійного розвитку молодих і досвідчених фахівців сучасних соціономічних професій. *Журнал сучасної психології*. 2021. № 1. С. 52–63. doi: 10.26661/2310-4368/2021-1-6

4. Барабащук Г. В., Боднар І. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій поведінки у вирішенні конфліктної ситуації педагогами закладу дошкільної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 71–75. doi: 10.32782/psy-visnyk/2024.1.13

5. Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М., Калюжна Є. М. Компетентнісний підхід у психологічній підтримці фахівців ринку праці в умовах війни. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2022. № 2 (25). С. 7–15. doi: 10.26661/2310-4368/2022-2-1

УДК 159.922.7-053.6:316.6
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.13

**Ольга ПИЛИПЧАК**
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

**Яна РАЄВСЬКА**
доктор психологічних наук, професор, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0003-3802-2304

# ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНИМИ ПРОЯВАМИ

*У статті розглядається проблема формування навичок соціальної відповідальності у підлітків із девіантними проявами як один із ключових аспектів їхньої соціалізації та подальшої інтеграції в суспільство. Автори підкреслюють, що девіантна поведінка є багатофакторним явищем, зумовленим поєднанням соціальних, психологічних і біологічних чинників. Особливу увагу приділено аналізу наукових підходів до дослідження цієї проблематики, серед яких визначено роль профілактичної роботи, психолого-педагогічної підтримки та мотивації підлітків до відповідальної поведінки.*

*Згідно з проведеним аналізом, формування соціальної відповідальності можливе за умови застосування комплексного підходу, що включає виховання моральних цінностей, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції, залучення до суспільно-корисної діяльності та створення сприятливого соціального середовища. Зазначено, що низький рівень соціальної відповідальності у підлітків із девіантною поведінкою спричиняє конфлікти з оточенням, порушення суспільних норм та ускладнює процес їхньої адаптації до соціокультурного середовища.*

*У статті представлено аналіз останніх досліджень щодо корекційної роботи з підлітками, які демонструють девіантну поведінку. Окремо розглянуто методи мотивації соціально відповідальної поведінки, а також ефективність психолого-педагогічних інтервенцій у процесі корекції. Роботи вчених свідчать про зростаючий інтерес до проблеми соціальної відповідальності підлітків у сучасних умовах.*

*Основна мета дослідження – обґрунтування ефективних методів формування соціальної відповідальності у підлітків із девіантними проявами, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей і впливу сучасного соціокультурного середовища. Автори наголошують на необхідності подальших досліджень у цій сфері з метою розробки індивідуалізованих корекційних програм, які враховують нові виклики та соціальні трансформації. Отримані результати можуть бути використані в освітній і соціальній практиці для розробки ефективних стратегій профілактики девіантної поведінки та сприяння формуванню відповідального ставлення підлітків до соціальних норм.*

***Ключові слова:*** *девіантна поведінка, підлітки, формування навичок соціальної відповідальності, соціокультурне середовище, корекційна робота, когнітивно-поведінкові методики, психолого-педагогічна підтримка.*

## Olha Pylypchak, Yana Raievska. FORMATION OF SOCIAL RESPONSIBILITY SKILLS IN ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR

*The article examines the issue of developing social responsibility skills in adolescents with deviant behaviors as one of the key aspects of their socialization and further integration into society. The authors emphasize that deviant behavior is a multifactorial phenomenon caused by a combination of social, psychological, and biological factors. Special attention is given to analyzing scientific approaches to studying this issue, highlighting the role of preventive work, psychological and pedagogical support, and motivation for responsible behavior in adolescents.*

*According to the conducted analysis, the formation of social responsibility is possible under the condition of applying a comprehensive approach, which includes fostering moral values, developing emotional intelligence, building self-regulation skills, engaging in socially beneficial activities, and creating a favorable social environment. It is noted that a low level of social responsibility in adolescents with deviant behavior leads to conflicts with others, violations of social norms, and difficulties in adapting to the sociocultural environment.*

*The article presents an analysis of recent studies on corrective work with adolescents demonstrating deviant behavior. Particular attention is given to methods of motivating socially responsible behavior and the effectiveness of psychological and pedagogical interventions in the correction process. Researchers' work indicates a growing interest in the problem of social responsibility among adolescents in modern conditions.*

*The main goal of the study is to justify effective methods for developing social responsibility in adolescents with deviant behaviors, taking into account their individual characteristics and the influence of the modern sociocultural environment. The authors emphasize the need for further research in this area to develop individualized corrective programs that consider new challenges and social transformations. The obtained results can be used in educational and social practice to develop effective strategies for preventing deviant behavior and fostering responsible attitudes in adolescents toward social norms.*

***Key words:*** *deviant behavior, adolescents, development of social responsibility skills, sociocultural environment, corrective work, cognitive-behavioral techniques, psychological and pedagogical support.*

© Пилипчак О., Раєвська Я., 2025

**Постановка проблеми.** Формування навичок соціальної відповідальності у підлітків з девіантними проявами є актуальним напрямком діяльності в сучасному суспільстві, адже девіантна поведінка молоді негативно впливає на їхнє особистісне становлення, соціалізацію та подальше життя. Низький рівень соціальної відповідальності, який часто супроводжує такі прояви, призводить до конфліктів з оточенням, порушення норм суспільного співжиття, а також ускладнює інтеграцію підлітків у суспільство.

Відсутність сформованих навичок саморегуляції, емпатії, відповідальності за власні вчинки та усвідомлення наслідків своєї поведінки стає бар'єром для гармонійного розвитку особистості. При цьому підлітки є віковою групою, яка найбільше піддається зовнішнім впливам, що може сприяти як посиленню девіантних тенденцій, так і їхньому подоланню.

Вирішення зазначеної проблеми вимагає системного підходу, спрямованого на корекцію девіантної поведінки та виховання соціально відповідальних моделей поведінки через залучення підлітків до суспільно-корисної діяльності, проведення психолого-педагогічної роботи та створення умов для позитивної взаємодії з соціальним середовищем.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури демонструє багатогранність підходів до вивчення проблеми формування соціальної відповідальності у підлітків з девіантною поведінкою.

Роботи Бондарчука О. І. (2016) та Гошовського Я. О. (2019) детально аналізують феномен девіантної поведінки з позицій психології. Зокрема, у дослідженнях розкриваються причини виникнення девіантної поведінки, її соціальні наслідки та можливі напрями корекції.

Дослідження Маліхіної Т. (2019) наголошує на значенні профілактичної роботи з підлітками, спрямованої на подолання аморальної поведінки. Автор акцентує увагу на ролі педагогів у створенні умов для формування морально відповідальної поведінки у підлітків.

У роботах Максимової Н. Ю. та співавторів (2015) розглядаються психологічні механізми адаптації осіб з девіантною поведінкою до сучасного соціокультурного середовища. Автори обґрунтовують теоретико-методологічні підходи, які сприяють соціальній інтеграції підлітків із девіантними проявами.

Папуча М. В. (2021) досліджує особливості аномальної поведінки підлітків у ранній юності, підкреслюючи важливість вікових психологічних змін у становленні соціальної відповідальності.

Вольнова Л. М. (2016) надає практичні рекомендації для профілактики девіантної поведінки підлітків у межах навчальних курсів. Водночас, Алєксєєнко Т. Ф. (2020) аналізує механізми мотивації соціальної поведінки, що є ключовим елементом у формуванні соціальної відповідальності.

Праці Саранулової С. (2021) та Христука О. Л.(2014) висвітлюють методики корекції девіантної поведінки. Автори наголошують на важливості створення сприятливого середовища, що сприяє розвитку позитивних рис особистості та відповідального ставлення до соціальних норм.

Отже, сучасні дослідження акцентують увагу на необхідності інтегрованого підходу, що включає психолого-педагогічну підтримку, профілактичну роботу, соціальну адаптацію та мотивацію підлітків до відповідальної поведінки.

За останні роки інтерес до вивчення проблеми формування навичок соціальної відповідальності у підлітків з девіантними проявами значно зріс через актуальність цієї теми в умовах швидких соціальних змін. Проте проблема потребує подальших досліджень, оскільки сучасні методи не завжди враховують індивідуальні особливості підлітків і нові виклики. Для більш глибокого розуміння і вирішення проблеми необхідно зосередити зусилля на дослідженні нових факторів, що впливають на девіантну поведінку, розробці індивідуалізованих програм корекції девіацій підлітків.

**Мета статті** – є визначення та обґрунтування ефективних методів і підходів до формування навичок соціальної відповідальності у підлітків з девіантними проявами, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та впливу сучасного соціокультурного середовища.

**Виклад основного матеріалу.** Одне з головних завдань виховання сьогодні полягає в підготовці зростаючої особистості до життя в умовах сучасного суспільства, яке характеризується складністю соціальних відносин і стрімкими змінами. Особливе значення надається формуванню навичок соціальної відповідальності, які сприяють гармонійній взаємодії особистості з оточенням. Особливо важливо сформувати навички соціальної відповідальності у підлітків з девіантними проявами, які потребують цілеспрямованої корекційної роботи для інтеграції в соціум.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» під редакцією В. Т. Бусела поняття «девіантна поведінка» визначається як поведінка, що відхиляється

від загальноприйнятих у суспільстві норм і правил. Щодо терміна «соціальна відповідальність», у цьому словнику він трактується як усвідомлення та виконання особою або організацією своїх обов'язків перед суспільством, що включає дотримання етичних норм, законів та активну участь у суспільному житті [3, с. 36, 89].

Формування деструктивної девіантної поведінки у підлітків є складним і багатофакторним процесом, який обумовлений взаємодією соціальних, психологічних і біологічних чинників. Серед ключових причин можна виділити особливості соціального середовища, такі як несприятливі умови виховання, соціальна нерівність, негативний вплив однолітків або соціальних груп, які пропагують асоціальні моделі поведінки. Психологічні причини включають емоційну нестабільність, низьку самооцінку, труднощі в комунікації та адаптації до соціальних норм. Біологічні аспекти, зокрема спадковість, психофізіологічні особливості розвитку мозку та гормональні зміни підліткового віку, також можуть сприяти виникненню девіантних проявів. Таким чином, девіантна поведінка є наслідком складного переплетення зовнішніх і внутрішніх чинників, які потребують індивідуального підходу в діагностиці та корекції [8, с. 89–91].

Підлітки з девіантними проявами демонструють низку поведінкових рис, які відрізняють їх від однолітків, що дотримуються соціальних норм. Однією з найхарактерніших рис є схильність до порушення загальноприйнятих правил і норм, що може виявлятися у вигляді агресії, конфліктності, брехливості, крадіжок або навіть протиправної діяльності. Такі підлітки часто мають труднощі у встановленні позитивних соціальних зв'язків, відчувають недовіру до оточення або відчуження. Вони можуть проявляти низький рівень самоконтролю, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, включаючи вживання психоактивних речовин. Нерідко їхня поведінка супроводжується емоційною нестабільністю, перепадами настрою, тривожністю або депресивними станами. У багатьох випадках підлітки з девіаціями мають порушені механізми саморегуляції, що ускладнює процес соціальної адаптації та інтеграції [2, с. 34–35].

Соціальні чинники відіграють провідну роль у формуванні девіантної поведінки підлітків. Неблагополучне соціальне середовище, включаючи вплив криміногенних субкультур, відсутність доступу до якісної освіти або зайнятості, може сприяти девіаціям. Особливу увагу слід приділити соціальним групам, у яких підлітки шукають підтримки та визнання, адже негативний вплив однолітків здатний формувати антисоціальну поведінку.

Психологічні чинники включають емоційні та когнітивні особливості особистості. Підлітки з девіантною поведінкою часто мають порушення емоційного фону, такі як хронічна тривожність, знижена самооцінка або агресивність. До того ж вони можуть демонструвати недостатній рівень розвиненості моральних норм і цінностей, що впливає на їх здатність дотримуватись соціально прийнятної поведінки.

Сімейні чинники є ще одним вагомим елементом, що впливає на девіантну поведінку. Неблагополучна сімейна обстановка, конфлікти між батьками, відсутність належного виховання, байдужість або, навпаки, гіперопіка з боку батьків, можуть стати ґрунтом для формування асоціальної поведінки. Важливим є те, що підлітки, які зростають у сім'ях з девіантними моделями поведінки, частіше копіюють ці моделі, сприймаючи їх як норм [9, с. 43–45].

Отже, розвиток підлітків з девіантними проявами визначається комплексною взаємодією соціальних, психологічних та сімейних факторів. Розуміння цих особливостей є необхідним для ефективної профілактики та корекції девіантної поведінки, що потребує комплексного і міждисциплінарного підходу.

Соціальна відповідальність є фундаментальним аспектом формування особистості підлітка, оскільки вона забезпечує гармонійне входження індивіда в суспільство та визначає його здатність до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Цей феномен охоплює усвідомлення підлітком своєї ролі та обов'язків перед іншими людьми, спільнотою та суспільством загалом. У процесі розвитку соціальної відповідальності відбувається становлення моральних якостей, таких як альтруїзм, співпереживання, чесність і справедливість, що формують базу для адекватної соціальної поведінки.

Підлітковий вік є особливо важливим періодом для розвитку соціальної відповідальності, оскільки в цей час у молодих людей формується світогляд, ціннісні орієнтири та соціальні установки. Важливу роль у цьому процесі відіграють навчальні заклади, сім'я, а також соціальні інститути, які виступають джерелами передачі норм і правил соціально відповідальної поведінки. Формування соціальної відповідальності сприяє розвитку почуття належності до суспільства, підвищенню самооцінки та здатності до саморегуляції, що позитивно впливає на загальний розвиток особистості підлітка.

Соціальна відповідальність є потужним інструментом для попередження девіантної поведінки серед підлітків, оскільки її формування знижує ймовірність асоціальної поведінки та сприяє дотриманню соціальних норм. Підлітки, які мають розвинене почуття відповідальності, здатні більш усвідомлено ставитися до своїх дій, оцінювати їхні наслідки для себе та оточення. Це допомагає їм уникати імпульсивних вчинків, що часто є характерними для девіантної поведінки [7, с. 52].

Розвиток соціальної відповідальності стимулює підлітків до участі у суспільно корисній діяльності, що сприяє їх інтеграції в соціум. Такі форми активності, як волонтерство, участь у громадських організаціях або групових проєктах, не лише сприяють формуванню позитивного соціального досвіду, але й допомагають підліткам знайти соціальне визнання, що є важливим для їх психологічного розвитку. Крім того, усвідомлення підлітками своїх зобов'язань перед іншими людьми та суспільством загалом сприяє розвитку емпатії, що знижує ризик прояву агресивної або асоціальної поведінки.

Водночас існує зворотний зв'язок: відсутність належного рівня соціальної відповідальності може стати одним із чинників формування девіантної поведінки. Підлітки, які не усвідомлюють значення соціальних норм і не відчувають обов'язків перед суспільством, схильні до ігнорування правил, порушення моральних принципів та залучення до ризикованих або протиправних дій. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти створенню сприятливих умов для розвитку соціальної відповідальності, що включає організацію просвітницької роботи, виховних програм та залучення до активної громадської діяльності [10, с. 77–78].

Отже, соціальна відповідальність виступає не лише важливим аспектом соціалізації підлітків, але й ключовим фактором у попередженні девіантної поведінки. Її розвиток сприяє становленню морально зрілої, соціально активної особистості, яка здатна адекватно взаємодіяти з соціальним середовищем, що є основою успішної інтеграції підлітків у суспільство.

Формування навичок соціальної відповідальності у підлітків із девіантною поведінкою потребує цілеспрямованого застосування психолого-педагогічних підходів. Основними завданнями є усвідомлення підлітками наслідків їхніх дій, формування позитивного ставлення до соціальних норм та активізація внутрішніх ресурсів для саморегуляції поведінки. Важливим інструментом у цьому процесі є інтеграція когнітивно-поведінкових методик, які допомагають підліткам розвивати навички самоаналізу, контролю емоцій та адаптивної поведінки.

Зокрема, ефективними є методики, спрямовані на створення у підлітків позитивного образу майбутнього та усвідомлення особистої відповідальності за досягнення цілей. Педагогічна підтримка повинна базуватися на принципах безоціночного ставлення, емпатії та взаємоповаги, що дозволяє знизити рівень опору та підвищити готовність до змін. Також важливо створити умови для інтерактивної взаємодії, використовуючи тренінги, дискусії та ролеві ігри, які сприяють закріпленню соціально прийнятної поведінки.

Емпатія та моральні цінності є ключовими складовими соціальної відповідальності. Розвиток емпатії у підлітків дозволяє їм краще розуміти почуття та потреби інших людей, що сприяє формуванню співчуття та готовності до взаємодопомоги. Для цього важливо організовувати заняття, які допомагають підліткам усвідомлювати емоційні стани інших, наприклад, за допомогою аналізу реальних ситуацій, літературних творів або відеоматеріалів. Особливу увагу слід приділити створенню безпечної атмосфери, в якій підлітки можуть відкрито висловлювати свої думки та почуття [4, с. 39–42].

Формування моральних цінностей, таких як чесність, справедливість, взаємоповага, здійснюється через виховання у дусі гуманістичних ідеалів. У цьому контексті важливу роль відіграють обговорення моральних дилем, які стимулюють підлітків до самостійного пошуку правильних рішень. Важливо також залучати підлітків до заходів, що сприяють практичному застосуванню моральних принципів, наприклад, через участь у соціальних проєктах чи благодійній діяльності.

Групова та індивідуальна психологічна робота є необхідною складовою процесу формування навичок соціальної відповідальності у підлітків із девіантною поведінкою. Групові форми роботи, такі як тренінги або тематичні обговорення, дозволяють створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння, що сприяє розвитку соціальних навичок та підвищенню рівня довіри до інших людей. Такі заняття можуть включати вправи на розвиток комунікативних здібностей, саморегуляцію емоцій та розв'язання конфліктів.

Індивідуальна робота з психологом передбачає глибше опрацювання особистісних проблем, які можуть заважати формуванню соціальної відповідальності. Наприклад, це може бути низька самооцінка, негативний досвід

соціальної взаємодії чи проблеми в сімейних відносинах. У ході індивідуальних консультацій психолог допомагає підлітку розвивати позитивне ставлення до себе та інших, формувати адаптивні стратегії поведінки та визначати життєві цілі, що сприяє гармонійному особистісному розвитку [6, с. 23–24].

Таким чином, формування навичок соціальної відповідальності у підлітків потребує комплексного підходу, що включає психолого-педагогічну корекцію, розвиток моральних цінностей, професійну психологічну підтримку. Інтеграція цих методів сприяє створенню умов для успішної соціалізації підлітків та їхньої інтеграції в суспільство.

Психологічні програми корекції девіантної поведінки мають на меті зменшити або усунути прояви девіантних вчинків у підлітків, сприяти їх соціалізації та формуванню здорових міжособистісних стосунків. Існує кілька відомих програм, що показали свою ефективність у роботі з підлітками з девіантною поведінкою. Однією з таких програм є програма «Розвиток соціальних навичок», яка застосовується у багатьох країнах і включає вправи та завдання, спрямовані на покращення міжособистісної комунікації, емоційної регуляції та вирішення конфліктів. Ця програма зазвичай передбачає групові заняття, на яких підлітки вчаться взаємодіяти з іншими, розпізнавати та ефективно виражати свої емоції, а також розвивати стратегії вирішення складних ситуацій.

Іншою успішною програмою є «Програма профілактики агресії та девіантної поведінки», яка фокусується на вивченні та корекції агресивних реакцій, а також на розвитку емоційної компетентності у підлітків. Програма використовує техніки когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативних переконань і установок, які можуть сприяти агресивній поведінці, а також передбачає використання спеціальних вправ для покращення здатності до самоконтролю та взаємопорозуміння. Дослідження показують, що підлітки, які пройшли цю програму, демонструють зниження рівня агресії та покращення соціальної адаптації.

Програми, які включають елементи психоосвіти, також показують свою ефективність у корекції девіантної поведінки. Наприклад, програма, яка передбачає навчання підлітків навичкам управління емоціями, зазвичай має на меті зниження рівня тривожності, депресії та стресу у підлітків. У результаті застосування таких програм відбувається не тільки корекція поведінки, а й загальне покращення психологічного стану учасників.

Інтерактивні методики, зокрема ігрова терапія та тренінги, є важливими інструментами в процесі корекції девіантної поведінки у підлітків. Ігрова терапія має ряд переваг, оскільки вона дозволяє підліткам через гру переживати соціальні ситуації, у яких вони можуть спробувати різні способи вирішення конфліктів, досліджувати емоції та реакції інших людей. Це дає можливість глибше пізнати себе, відпрацювати стратегії соціальної взаємодії та відчути себе успішними у різних ролях. Ігрові методи допомагають підліткам розвивати емпатію, соціальні навички та здатність до співпраці, що сприяє зменшенню девіантної поведінки.

Тренінги, які орієнтовані на розвиток конкретних соціальних та емоційних навичок, також є важливою складовою корекції девіантної поведінки. Вони сприяють не лише набуттю практичних навичок, а й глибшому усвідомленню внутрішніх установок підлітків щодо поведінки в соціальних ситуаціях. Зокрема, тренінги на розвиток лідерських якостей, комунікаційних навичок і вміння працювати в команді допомагають підліткам впоратися з труднощами взаємодії у колективі та сприяють зниженню проявів антисоціальної поведінки. Крім того, тренінги на розвиток самоконтролю, розпізнавання емоцій і управління стресом дозволяють підліткам ефективно справлятися з емоційними труднощами, що часто є джерелом девіантних проявів.

Оцінка ефективності психологічних програм корекції девіантної поведінки є важливим етапом, оскільки дозволяє визначити, наскільки успішно було досягнуто поставлених цілей, таких як зниження рівня девіантної поведінки, покращення соціальної адаптації та підвищення рівня емоційної компетентності підлітків. Оцінка ефективності здійснюється через комплексне використання різних методів, серед яких основними є анкети, опитувальники, спостереження та інтерв'ю з учасниками програми, а також аналіз змін у поведінці підлітків.

Одним з основних інструментів оцінки є проведення до – та після тестових вимірювань, що дозволяє порівняти рівень девіантної поведінки до початку програми та після її завершення. Крім того, важливими є інтерв'ю з підлітками та їхніми родинами, оскільки це дає можливість отримати більш глибоке розуміння змін, що відбулися, і виявити особливості їхнього адаптаційного процесу в реальному житті. Оцінка ефективності також передбачає зворотний зв'язок від педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють

із підлітками, для більш точного визначення результатів програми.

Для підвищення ефективності програми необхідно враховувати індивідуальні особливості підлітків, їхній рівень розвитку, а також фактори, що можуть впливати на процес корекції поведінки, такі як сімейне оточення, соціальна середа та психоемоційний стан учасників. Постійна адаптація програм до конкретних умов та індивідуальних потреб підлітків є необхідною умовою для досягнення стійких і довгострокових результатів у корекції девіантної поведінки [5, с. 108–110].

Таким чином, психологічні програми корекції девіантної поведінки, особливо за участі інтерактивних методик, показали свою високу ефективність у зменшенні проявів девіацій серед підлітків. Однак для забезпечення їхньої успішності необхідно проводити регулярну оцінку результатів, враховуючи як поведінкові зміни, так і соціальну та емоційну адаптацію учасників.

Взаємодія шкільного психолога з сім'єю є важливим елементом у контексті проблеми формування соціальної відповідальності у підлітків, оскільки сім'я є первинним соціальним середовищем, яке впливає на розвиток особистості дитини. Психолог у школі може грати ключову роль у підтримці батьків у процесі виховання підлітків, особливо якщо останні мають проблеми з девіантною поведінкою або недостатньо розвинутою соціальною відповідальністю.

По-перше, психолог має можливість спостерігати за поведінкою учня в умовах навчального процесу, виявляючи проблеми, які можуть залишатися непоміченими вдома. Школа є тим місцем, де підлітки відчувають соціальний тиск і взаємодіють з різними групами однолітків, що може проявлятися в певних девіантних формах поведінки. Психолог, помітивши такі тенденції, може сприяти розумінню батьками поведінкових особливостей дитини і допомогти їм розробити стратегії підтримки та корекції. Залучення батьків до процесу корекції дозволяє створити єдину лінію виховання як у школі, так і вдома, що є надзвичайно важливим для досягнення результатів.

По-друге, психолог може працювати з батьками, допомагаючи їм зрозуміти власні методи виховання та їхній вплив на поведінку дитини. Часто саме неусвідомлені або дисфункціональні сімейні моделі взаємодії є причиною виникнення девіантної поведінки у підлітків. Психологічна підтримка батьків сприяє їхній здатності коригувати виховні практики, створюючи для дитини більш стабільне емоційне середовище, що є необхідним для розвитку відповідальності та соціальної адаптації. Через роботу з родиною можна забезпечити постійну підтримку, що допоможе підлітку відновити або зміцнити соціальні навички та підвищити рівень відповідальності за свої вчинки.

Взаємодія між шкільним психологом і сім'єю також сприяє зниженню стресу та тривожності у батьків, адже багато з них не завжди мають достатньо знань та навичок для ефективного управління поведінкою підлітків у складних ситуаціях. Психолог може стати важливим посередником, створюючи комфортну атмосферу для спільної роботи, обміну досвідом і знаходження оптимальних підходів до виховання. В кінцевому результаті, таке партнерство дозволяє забезпечити гармонійний розвиток підлітка та мінімізувати ризик виникнення девіантної поведінки, що є важливим аспектом його соціалізації [7, с. 59].

Отже, взаємодія шкільного психолога з сім'єю є надзвичайно важливою для формування соціальної відповідальності у підлітків, оскільки вона дозволяє об'єднати зусилля школи та родини для ефективної корекції девіантної поведінки та створення сприятливого середовища для розвитку відповідальності, моральних цінностей та соціальних навичок.

На основі аналізу літератури, можна запропонувати кілька рекомендацій для педагогів, психологів і батьків, спрямованих на ефективне формування соціальної відповідальності у підлітків:

1. Для педагогів. Важливо створювати в школі атмосферу підтримки та довіри, що дозволяє підліткам відкрито виражати свої емоції та думки. Використання інтерактивних методик, таких як групові обговорення, тренінги з розвитку соціальних навичок, може значно покращити здатність підлітків до співпраці та відповідальності. Педагоги повинні активно співпрацювати з психологами для своєчасного виявлення і корекції девіантних проявів у поведінці учнів.

2. Для психологів. Особливу увагу слід приділяти роботі з емоційним станом підлітків, розвитку їх самоусвідомлення і моральних цінностей. Застосування психотерапевтичних технік, таких як арт-терапія, психодрама, тренінги з розвитку емпатії, допомагає підліткам зрозуміти наслідки своїх вчинків і сприяє розвитку соціальної відповідальності. Психологи також повинні активно співпрацювати з батьками, надаючи їм практичні рекомендації щодо виховання та формування відповідальної поведінки в родинному середовищі.

3. Для батьків. Важливо забезпечити стабільне емоційне середовище для підлітка, де він може відчувати підтримку та розуміння. Виховання соціальної відповідальності потребує від батьків активної участі в житті дитини, обговорення важливих моральних питань, а також навчання підлітка правилам соціальної взаємодії та відповідальності за свої вчинки. Рекомендується заохочувати дитину до участі в соціальних проектах, волонтерській діяльності, що дозволяє розвивати почуття відповідальності та взаємодопомоги.

**Висновки.** Дослідження проблеми формування навичок соціальної відповідальності у підлітків з девіантними проявами підтвердило, що соціальна відповідальність є ключовим аспектом процесу соціалізації підлітків і важливим елементом для корекції девіантної поведінки. Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли особа здатна формувати власні моральні орієнтири, цінності та соціальні навички, що визначатимуть її майбутню соціальну адаптацію. Аналіз соціальних, психологічних і сімейних чинників, що впливають на формування девіантної поведінки, показав, що значна роль належить як сімейному вихованню, так і соціальному середовищу, зокрема школі та одноліткам.

Особливе значення для корекції девіантної поведінки мають психолого-педагогічні підходи, спрямовані на розвиток емпатії, моральних цінностей, а також соціальних навичок через участь у соціальних проектах. Застосування інтерактивних методик, таких як ігрова терапія та тренінги, показало свою ефективність у формуванні відповідальної поведінки підлітків. Водночас важливим аспектом є інтеграція роботи психолога, педагогів та сім'ї в процесі соціалізації підлітків з девіантною поведінкою, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до вирішення проблеми.

Попри значні досягнення в дослідженні проблеми формування соціальної відповідальності у підлітків з девіантними проявами, ця проблема потребує подальших глибоких наукових розвідок. Подальші дослідження повинні сприяти розвитку ефективних методів корекції девіантної поведінки, а також створенню інноваційних підходів до виховання соціально відповідальних підлітків, що сприятиме їх успішній адаптації в соціумі.

**Література:**

1. Алєксєєнко Т. Ф. Мотивація соціальної поведінки та механізми її формування. *Теоретикометодичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць*. 2020. Випуск 14. С. 12–22.

2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки. К.: МАУП, 2016. 189 с.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Бусел. К.: Перун, 2002. 1440 с.

4. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. ІІ. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 193 с.

5. Гошовський Я. О. Психологія девіантної поведінки. Дрогобич, 2019. 346 с.

6. Максимова Н. Ю. Теоретико-методологічні підходи до визначення психологічних механізмів адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф. [та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Педагогічна думка, 2015. С.7–29.

7. Маліхіна Т. Психолого-педагогічна робота з попередження аморальної поведінки підлітків. *Рідна школа*. 2019. № 9. С. 50–53.

8. Папуча М. В. Аномальна поведінка в ранній юності. Психологія ранньої юності: навч.-метод. посіб. Ніжин: Редакційновидавничий відділ НДПУ, 2021. С. 85–124.

9. Саранулова С. Неординарна та девіантна поведінка дітей. *Світло*. 2021. №1. С. 43–45.

10. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

УДК 159.923:17.036.2
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.14

**Олена ПОЛЬОВА**
студентка кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0003-1978-2612

# ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

*Стаття присвячена аналізу індивідуальних відмінностей у перфекціонізмі особистості, що впливають на її психологічний стан, мотивацію та соціальні взаємодії. Розглядаються основні підходи до визначення перфекціонізму, його адаптивні та дезадаптивні прояви, а також зв'язок із рівнем тривожності, самооцінки та успішності. У статті розглянуто три шкали для вимірювання перфекціонізму – багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, переглянуту шкалу перфекціонізму (Almost Perfect Scale–Revised, APS–R), «багатовимірну шкалу перфекціонізму» Frost Multidimensional Perfectionism Scale, або FMPS. У статті подано детальний розгляд шкал, що оцінюють рівень перфекціонізму, їх структуру та практичне застосування в психологічній практиці. Окрім того, розроблено план індивідуальної консультації та корекційно-розвивальну програму, спрямовану на роботу з високим рівнем перфекціонізму. Програма розроблена на основі КПТ-терапії та охоплює такі проблемні ситуації, як прокрастинація, самокритика та емоційне напруження, що виникає через завищені вимоги до себе. Запропоновано ефективні підходи для корекції цих проблем у контексті особистісного розвитку за 8-15 сесій, що складаються з декількох етапів, а саме: діагностики, психоосвіти, власне корекції, підбиття підсумків та завершення терапії. Названо основні техніки та інструменти для роботи як з психологом, так і самостійно. Дослідження базується на аналізі наукових праць і емпіричних даних, отриманих шляхом опитування. Результати вказують на наявність індивідуальних відмінностей у формах перфекціонізму та їх вплив на особистісний розвиток. Отримані висновки можуть бути корисними для психологів, педагогів і консультантів у сфері особистісного розвитку. Таким чином, розуміння природи перфекціонізму та його проявів є важливим кроком у напрямі підтримки психічного здоров'я, підвищення якості життя та гармонізації особистісного функціонування.*

***Ключові слова:*** *перфекціонізм, індивідуальні відмінності, адаптивний перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм, особистісний розвиток.*

## Olena Polova. FEATURES OF INDIVIDUAL DIFFERENCES IN PERSONALITY PERFECTIONISM

*The article is devoted to the analysis of individual differences in personal perfectionism that affect one's psychological state, motivation, and social interactions. It discusses the main approaches to defining perfectionism, its adaptive and maladaptive manifestations, as well as its connection with anxiety levels, self-esteem, and achievement. The article reviews three scales used to measure perfectionism: the Multidimensional Perfectionism Scale by P. Hewitt and G. Flett, the Almost Perfect Scale–Revised (APS–R), and the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS). A detailed overview is provided of the scales assessing the level of perfectionism, their structure, and practical application in psychological practice. In addition, an individual consultation plan and a corrective-developmental program aimed at addressing high levels of perfectionism have been developed. The program is based on cognitive-behavioral therapy (CBT) and covers problematic issues such as procrastination, self-criticism, and emotional tension caused by excessive self-demands. Effective approaches are proposed to address these issues within the context of personal development over the course of 8–15 sessions, which consist of several stages: diagnostics, psychoeducation, correction, summing-up, and the completion of therapy. Key techniques and tools are presented for both working with a psychologist and independently. The study is based on the analysis of scientific literature and empirical data obtained through surveys. The results indicate the presence of individual differences in the forms of perfectionism and their impact on personal development. Thus, understanding the nature of perfectionism and its manifestations is an important step toward supporting mental health, improving quality of life, and harmonizing personal functioning.*

***Key words:*** *perfectionism, individual differences, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, personal development.*

**Постановка проблеми.** Перфекціонізм є складним багатовимірним феноменом, що відіграє важливу роль у формуванні особистості, її мотивації, самооцінки та взаємодії із соціальним середовищем. У сучасній психологічній науці спостерігається зростаючий інтерес до вивчення індивідуальних відмінностей перфекціонізму, оскільки він може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви, впливаючи на психічне здоров'я, професійну діяльність та міжособистісні стосунки.

Дослідження цього питання є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору. Наукове значення полягає у необхідності розширення розуміння механізмів формування перфекціоністських установок та їхнього впливу на особистісний розвиток. Практичне значення полягає у розробці рекомендацій для психологічного консультування, психотерапії та освітньої діяльності, спрямованих на гармонізацію проявів перфекціонізму та мінімізацію його негативних наслідків.

Перфекціонізм як психологічне явище є предметом численних досліджень у галузі особистісної психології, психопатології та педагогічної психології. У сучасній науковій літературі особлива увага приділяється диференціації адаптивного та дезадаптивного

 © Польова О., 2025

перфекціонізму [3; 16], їхньому впливу на емоційний стан, професійну діяльність і міжособистісні взаємодії [6].

Значна частина досліджень фокусується на негативних аспектах перфекціонізму, таких як його зв'язок із підвищеним рівнем тривожності, депресії та прокрастинації [10; 9]. Інші автори підкреслюють позитивний потенціал перфекціонізму, зокрема його мотиваційну роль у досягненні високих результатів та самореалізації [12].

Попри значний обсяг досліджень, залишається низка невирішених питань. Зокрема, потребує подальшого вивчення індивідуальна варіативність перфекціоністських проявів у різних вікових і соціальних групах, а також механізми їхньої регуляції. Недостатньо дослідженими залишаються питання впливу соціокультурних факторів на формування перфекціонізму, а також стратегій психологічної корекції його дезадаптивних форм.

Означена стаття спрямована на розширення розуміння індивідуальних відмінностей перфекціонізму, зокрема аналіз його варіативності та можливих підходів до гармонізації цього особистісного утворення.

**Метою статті** є дослідження індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості, визначення його адаптивних і дезадаптивних форм, а також аналіз їхнього впливу на психологічний стан, мотивацію та соціальну взаємодію.

Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до розуміння феномену перфекціонізму.
2. Виявити індивідуальні відмінності у проявах перфекціонізму та їхній взаємозв'язок із самооцінкою, рівнем тривожності та життєвою ефективністю.
3. Дослідити можливі механізми регуляції перфекціонізму з метою мінімізації його негативних наслідків.
4. Розробити рекомендації щодо гармонізації перфекціоністських установок у контексті особистісного розвитку та психічного благополуччя.

Перфекціонізм – це психологічна риса, що характеризується прагненням до досконалості, самокритикою та страхом невдач. У патологічних формах може призвести до виникнення депресії, тривожних розладів, виснаження.

Можна відвідувати психотерапевта та психотерапевтичні групи у якості профілактики, необхідно працювати над своїми думками, над самооцінкою, впевненістю у своїх силах, прийняттям себе (свого тіла, особливостей, рис характеру, минулого). Хоча на початкових етапах терапії варто розібратися, чи завдає цей перфекціонізм шкоди якості життя, якщо так, то яким чином, що варто змінити, та як має виглядати результат.

Для профілактики можна виконувати експерименти. Наприклад, вдягнутися у смішний одяг, зробити яскравий макіяж та відвідати громадські місця, щоб навчитися витримувати різні погляди.

Перфекціоніст впевнений у своїй неповноцінності, і що єдиний спосіб стати краще – це зробити ще більше. Перфекціоністи прагнуть досконалості, але їм ніколи її не досягти, бо досконалість – недосяжна.

Також варто більше відкриватись людям, оскільки це допомагає подивитись на свою проблему з іншої сторони. Деякі недосконалості можуть бути цілком нормальними в очах інших.

Для оцінки рівня перфекціонізму візьмемо 3 шкали:

1) Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта;

2) Переглянута шкалу перфекціонізму (Almost Perfect Scale–Revised, APS–R);

3) «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Frost Multidimensional Perfectionism Scale, або FMPS.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HF-MPS) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки перфекціонізму. Вона розроблена для вивчення багатовимірного характеру цієї особистісної риси та її впливу на психологічний стан і поведінку. Результати досліджень, проведених із використанням цієї шкали, виявили наступні основні аспекти:

1. Три типи перфекціонізму

HF-MPS виділяє три виміри перфекціонізму:

– Самоорієнтований перфекціонізм (Self-Oriented Perfectionism): прагнення досягти ідеалу та дотримуватися високих стандартів для себе. Цей тип часто асоціюється з самокритикою та високим рівнем стресу.

– Орієнтований на інших перфекціонізм (Other-Oriented Perfectionism): очікування ідеальності від інших людей. Може призводити до конфліктів у відносинах через надмірні вимоги до оточуючих.

– Соціально зумовлений перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism): переконання, що інші люди очікують від особи бездоганності. Цей тип найчастіше асоціюється з тривогою, депресією та низькою самооцінкою.

2. Вплив на психологічне благополуччя:

– Негативний вплив: соціально зумовлений перфекціонізм вважається найшкідливішим для психічного здоров'я, оскільки часто пов'язаний із розвитком тривожних розладів, депресії, прокрастинації та навіть суїцидальних думок.

– Амбівалентний вплив: самоорієнтований перфекціонізм може мати як позитивний (мотивування досягнень, саморозвиток), так і негативний вплив (перенавантаження, ризик вигорання).

– Соціальні наслідки: орієнтований на інших перфекціонізм може погіршувати якість міжособистісних відносин через незадоволення поведінкою інших.

3. Зв'язок із різними сферами життя:

– Професійна сфера: перфекціонізм часто сприяє професійним успіхам, але може також призводити до вигоряння через надмірні вимоги до себе.

– Навчання: студенти з високим рівнем соціально зумовленого перфекціонізму схильні до стресу та прокрастинації.

– Фізичне здоров'я: хронічний стрес, пов'язаний із перфекціонізмом, може негативно впливати на фізичне здоров'я, зокрема підвищувати ризик серцево-судинних захворювань.

4. Гендерні та культурні відмінності. Дослідження виявили, що жінки частіше демонструють соціально зумовлений перфекціонізм, тоді як чоловіки більше схильні до самоорієнтованого перфекціонізму. Крім того, рівень перфекціонізму може варіюватися залежно від культурних норм, які задають високі стандарти успіху.

Практичне застосування

– Терапевтична робота: Шкала використовується для виявлення деструктивного перфекціонізму в терапевтичній практиці.

– Розвиток самосвідомості: Результати можуть допомогти людям

усвідомити свої нереалістичні очікування та знизити їх негативний вплив.

У підсумку, дослідження з використанням HF-MPS демонструють, що перфекціонізм є багатовимірною рисою, яка може мати як адаптивні, так і деструктивні наслідки, залежно від типу та рівня.

Переглянута шкала перфекціонізму (Almost Perfect Scale–Revised, APS–R), розроблена Слэні (Slaney) та колегами, використовується для оцінки різних аспектів перфекціонізму. Вона розрізняє адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм, дозволяючи детально вивчати цю рису особистості. Результати досліджень, проведених із використанням APS–R, можна підсумувати наступним чином:

1. Структура APS–R складається з трьох основних субшкал:

– Високі стандарти (High Standards): відображає прагнення досягати високих стандартів у різних сферах життя. Ця риса часто вважається адаптивною.

– Невдоволення виконанням (Discrepancy): вимірює ступінь, у якому особа відчуває, що не досягає своїх стандартів. Високий рівень цього аспекту вказує на дезадаптивний перфекціонізм.

– (Order): оцінює схильність до впорядкованості та структурованості. Ця риса є нейтральною або позитивною, якщо не супроводжується надмірним стресом.

2. Основні результати досліджень

Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм:

– Адаптивний перфекціонізм: Люди, які мають високі стандарти, але не страждають від постійного невдоволення (низька «Discrepancy»), зазвичай показують:

– вищу мотивацію досягнень.

– краще психологічне благополуччя.

– вищу задоволеність життям.

– Дезадаптивний перфекціонізм: Люди з високими показниками "Discrepancy" (невдоволення собою) схильні до:

– підвищеного рівня стресу, тривоги та депресії.

– зниження самооцінки.

– прокрастинації та вигоряння.

Кореляція з психічним здоров'ям

– Високі стандарти без значної «Discrepancy» асоціюються з позитивними результатами, такими як вища продуктивність і задоволення.

– Навпаки, високий рівень «Discrepancy» є сильним предиктором депресивних симптомів і тривоги.

3. Групові відмінності:

– Студенти з адаптивним перфекціонізмом мають вищі академічні досягнення.

– Студенти з дезадаптивним перфекціонізмом частіше демонструють прокрастинацію та стрес під час навчання.

4. Гендерні відмінності. Дослідження показують, що жінки частіше мають вищий рівень «Discrepancy», що може бути зумовлено соціальним тиском.

5. Культурні відмінності. У суспільствах із високими колективістськими цінностями соціальні очікування можуть впливати на формування дезадаптивного перфекціонізму.

6. Практичне застосування APS–R

– Індивідуальна терапія: Допомагає ідентифікувати аспекти перфекціонізму, які спричиняють стрес і депресію.

– Освітнє середовище: Використовується для виявлення студентів, які ризикують через надмірні вимоги до себе.

– Розвиток самосвідомості: Людина може краще розуміти власні прагнення та їхній вплив на психічне здоров'я.

6. Типові результати опитування

На основі аналізу відповідей респонденти можуть бути класифіковані в одну з трьох груп:

1. Адаптивні перфекціоністи: високі стандарти, низька «Discrepancy».

2. Дезадаптивні перфекціоністи: високі стандарти, висока «Discrepancy».

3. Неперфекціоністи: середні або низькі стандарти, низька «Discrepancy».

**Висновки.** Результати досліджень із використанням APS–R демонструють, що перфекціонізм не є однозначно позитивною чи негативною рисою. Його вплив залежить від балансу між прагненням до високих стандартів і здатністю приймати власні недоліки. Шкала APS–R допомагає краще зрозуміти цей баланс і працювати над зменшенням негативного впливу перфекціонізму.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» Frost Multidimensional Perfectionism Scale, або FMPS.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки перфекціонізму. Ця шкала вивчає перфекціонізм як багатовимірну рису, що складається з кількох аспектів, які можуть по-різному впливати на психологічне благополуччя. Ось основні результати досліджень, проведених за допомогою FMPS:

1. Структура FMPS

Шкала включає 6 основних факторів (підшкал), які характеризують різні аспекти перфекціонізму:

1. Особисті стандарти (Personal Standards):

– Прагнення до встановлення високих стандартів для себе.

– Може бути адаптивним, якщо не супроводжується сильним стресом.

2. Сумніви в діях (Doubts About Actions):

– Постійне невдоволення прийнятими рішеннями чи виконаними завданнями.

– Зазвичай пов'язане з тривожністю та прокрастинацією.

3. Організованість (Organization):

– Схильність до порядку та структурованості.

– Найчастіше розглядається як адаптивний аспект перфекціонізму.

4. Батьківські очікування (Parental Expectations):

– Відчуття, що батьки очікують від дитини досконалості.

– Часто асоціюється з соціально зумовленим перфекціонізмом.

5. Батьківська критика (Parental Criticism):

– Переживання через критику з боку батьків.

– Може сприяти формуванню дезадаптивного перфекціонізму.

6. Турбота про помилки (Concern Over Mistakes):

– Надмірне занепокоєння через помилки та їхній вплив на оточення.

– Найбільш дезадаптивний аспект, пов'язаний із тривогою, депресією та низькою самооцінкою.

2. Основні результати досліджень

Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм

– Адаптивні аспекти:

– Високі особисті стандарти та організованість часто пов'язуються з позитивними наслідками, такими як:

– Вища продуктивність.

– Підвищена мотивація до досягнень.

– Краще самоконтроль і управління часом.

– Дезадаптивні аспекти:

Турбота про помилки, сумніви в діях, батьківська критика та високі батьківські очікування пов'язані з:

– Високим рівнем стресу.

– Депресією, тривожністю.

– Прокрастинацією.

– Схильністю до вигоряння.

Кореляція з психічним здоров'ям. Турбота про помилки є найбільшим предиктором психопатологій, таких як депресія, соціальна тривога та низька самооцінка. Високі батьківські очікування та критика часто сприяють формуванню негативного образу себе, особливо у підлітків і молоді.

Прокрастинація. Дезадаптивний перфекціонізм (особливо турбота про помилки та сумніви в діях) є однією з основних причин прокрастинації, оскільки люди уникають починати або завершувати завдання через страх зробити щось недостатньо добре.

3. Групові відмінності

– Гендерні відмінності:

– Жінки частіше демонструють вищі рівні турботи про помилки та сумнівів у діях, що може бути пов'язано з соціальними очікуваннями.

– Чоловіки більше орієнтовані на особисті стандарти, які мають адаптивний характер.

– Культурні відмінності:

– У колективістських культурах батьківські очікування та критика мають значно більший вплив, ніж у індивідуалістичних культурах.

– У західних країнах особисті стандарти частіше асоціюються з адаптивним перфекціонізмом.

– Студенти:

– У студентів часто спостерігаються високі рівні турботи про помилки, що пов'язано з академічним стресом.

– Високі батьківські очікування та критика виявлені серед студентів, які зазнають труднощів з психічним здоров'ям.

4. Практичне застосування FMPS

– Діагностика: FMPS використовується для виявлення дезадаптивного перфекціонізму, який сприяє виникненню психічних проблем.

– Терапія: Психотерапевти застосовують результати опитування для роботи з джерелами стресу, такими як страх помилок і високі очікування.

– Освіта: У навчальних закладах FMPS допомагає визначити студентів, які страждають через академічний перфекціонізм.

5. Типові результати опитувань

Результати опитування дозволяють розділити респондентів на три групи:

1. Адаптивні перфекціоністи: високі стандарти та організованість, низький рівень турботи про помилки.

2. Дезадаптивні перфекціоністи: високі рівні турботи про помилки, сумнівів у діях, батьківської критики.

3. Неперфекціоністи: середні або низькі показники за всіма підшкалами.

**Висновки.** Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста є цінним інструментом для виявлення як позитивних, так і негативних аспектів перфекціонізму. Дослідження підтверджують, що адаптивний перфекціонізм сприяє успіху та задоволенню життям, тоді як дезадаптивний значно погіршує психологічний стан і якість життя.

Нижче подано план індивідуальної консультації та корекційно-розвивальну програму для високого рівня перфекціонізму.

Проблематика: Високий рівень перфекціонізму, прокрастинація, самокритика, емоційне напруження через завищені вимоги до себе.

Мета програми:

1. Зниження негативного впливу перфекціонізму на емоційний стан.

2. Формування гнучкішого ставлення до себе та результатів своєї діяльності.

3. Розвиток навичок самоусвідомлення, самоприйняття та реалістичної оцінки своїх можливостей.

Завдання програми

1. Навчити клієнта ідентифікувати думки й установки, які посилюють перфекціонізм.

2. Допомогти клієнту розпізнавати та регулювати емоції, пов'язані з невдачами або недосягненням ідеальних результатів.

3. Формувати навички постановки досяжних цілей.

4. Працювати з почуттям власної цінності незалежно від досягнень.

5. Розвивати навички релаксації та стрес-менеджменту.

Роботу необхідно розподілити на декілька сесій.

1. Діагностичний етап (1-2 сесії)

Виконується, щоб виявити основні установки клієнта, характер прояву перфекціонізму, рівень стресу.

Для цього використовуються наступні методи:

– Спостереження.

– Бесіда з клієнтом.

– Аналіз типових ситуацій із життя клієнта.

2. Психоосвітній етап (1–2 сесії)

Необхідний, щоб надати клієнту розуміння природи перфекціонізму, його впливу на життя та методів роботи з ним. Для цього можна обговорити наступні теми:

– Що таке перфекціонізм: позитивні й негативні сторони.

– Різниця між «здоровими» цілями та деструктивним прагненням до ідеалу.

– Як нереалістичні очікування створюють стрес.

Можна використовувати:

– метафори та приклади;

– інфографіки, техніку «колеса балансу».

3. Корекційний етап (5–8 сесій)

На даному етапі можна переходити до змін установок клієнта, що провокують перфекціонізм та сформувати нові навички. Для цього можна використовувати:

1. Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ):

– Ідентифікація автоматичних думок («Я маю бути ідеальним», «Помилка = провал»).

– Робота з когнітивними спотвореннями (чорно-біле мислення, катастрофізація).

– Формування нових реалістичних переконань.

2. Техніки самоприйняття:

– Практики «гуманної» самокритики (як би клієнт підтримав друга в схожій ситуації).

– Щоденник успіхів (фіксація невеликих досягнень без самооцінювання).

3. Робота з почуттям провини та страхом невдачі:

– Вправи з уявленням найгірших сценаріїв і пошуком способів їх прийняття.

– Техніка «дозволити собі помилку» (навмисно робити невеликі недоліки у виконанні завдань).

4. Емоційна регуляція:

– Дихальні практики.

– Вправи на релаксацію та усвідомленість (медитація, тілесна релаксація).

5. Техніки роботи з цілями:

– Встановлення SMART-цілей (конкретних, вимірюваних, досяжних, реалістичних, обмежених у часі).

– Техніка «достатньо добре» (визначення рівня виконання завдання, якого достатньо для успіху).

4. Закріплення результатів (–-2 сесії)

Для того, щоб сформувати довготривалу мотивацію до змін, необхідно:

– виконувати вправи на рефлексію прогресу (аналіз змін, досягнень).

– створити «пам'ятку для себе» (список технік, які клієнт може використовувати в майбутньому).

– спланувати подальші кроки без психолога.

5. Завершальний етап (1 сесія)

– Підсумкова розмова.

– Оцінка змін і досягнення цілей програми.

– Емоційне завершення роботи.

Очікувані результати

1. Зниження інтенсивності установок.

2. Формування звички оцінювати свою діяльність реалістично.

3. Поліпшення емоційного стану клієнта (менше тривожності та самокритики).

4. Підвищення гнучкості у досягненні цілей і прийняття помилок як частини розвитку.

5. Зростання рівня задоволення від життя.

Інструменти для самостійної роботи

– Щоденник емоцій і думок.

Отже, перфекціонізм є багатовимірним феноменом, який має як позитивні (адаптивні), так і негативні (дезадаптивні) аспекти.

Індивідуальні відмінності в перфекціонізмі залежать від особистісних характеристик, рівня самооцінки, мотивації досягнень, а також соціального оточення.

Надмірний (дезадаптивний) перфекціонізм може призводити до підвищеного рівня стресу, тривожності та емоційного вигорання, тоді як помірний (адаптивний) перфекціонізм сприяє особистісному розвитку. На основі отриманих даних сформульовано рекомендації щодо роботи з людьми, які мають схильність до деструктивного перфекціонізму, зокрема методи когнітивно-поведінкової терапії, саморефлексії та техніки зниження тривожності.

**Література:**

1. Flett G. L., Hewitt P. L. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 2020. 29 (2), 117–122. DOI: 10.1177/0963721420905005

2. Flett G. L., Nepon T., Hewitt P. L. Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2022. 40 (1), 1–28. DOI: 10.1007/s10942-021-00393-0

3. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990. 14 (5), 449–468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

4. Harari G. M., Whiteman K. L., Whittaker K. Perfectionism in the digital age: A systematic review of perfectionism across social media platforms. *Computers in Human Behavior*, 2021. 120, 106759. DOI: 10.1016/j.chb.2021.106759

5. Hill A. P., Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 2016. 20 (3), 269–288. DOI: 10.1177/1088868315596286

6. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. 60 (3), 456–470. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456

7. Limburg K., Watson H. J., Hagger M. S., Egan S. J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 2017. 73 (10), 1301–1326. DOI: 10.1002/jclp.22435

8. Molnar D. S., Sadava S. W., Flett G. L., Colautti J. Perfectionism and health: A mediational analysis of the roles of stress, social support, and health-related behaviors. *Psychology & Health*, 2012. 27 (7), 846–864. DOI: 10.1080/08870446.2011.630466

9. Rice K. G., Ashby J. S. An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 2007. 54 (1), 72–85.

10. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 2002. 40 (7), 773–791.

11. Sirois F. M., Molnar D. S. Perfectionism and maladaptive coping styles in health and well-being. *Current Psychology*, 2017. 36 (2), 338–346. DOI: 10.1007/s12144-016-9425-0

12. Slade P. D., Owens R. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behaviour Modification*, 1998. 22 (3), 372–390. https://doi.org/10.1177/01454455980223010

13. Smith M. M., Sherry S. B., Chen S., Saklofske D. H., Flett G. L. Perfectionism and depression: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 2022. 69 (1), 1–20. DOI: 10.1037/cou0000571

14. Stoeber J., Corr P. J. Perfectionism, personality, and affect: A revised Reinforcement Sensitivity Theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 2016. 95, 54–59. DOI: 10.1016/j.paid.2016.02.090.

15. Stoeber J., Gaudreau P. The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 2017. 104, 379–386. DOI: 10.1016/j.paid.2016.08.039

16. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review, 2006. 10 (4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

УДК 159.98:615.851]:355.01
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.15

**Катерина РОМАНОВА**
магістрант кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0004-5239-9508

**Яна РАЄВСЬКА**
доктор психологічних наук, професор, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0003-3802-2304

# ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА ПРИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РЕАКЦІЯХ НА СТРЕС У НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

*У статті подано результати дослідження актуальної для сучасної психології теми – психокорекційна робота психолога методом гештальт-терапії при психосоматичних реракціях на стрес у населення в умовах війни. У роботі представлено теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми стресу, психосоматичних реакцій на стрес, можливостей гештальт-терапії у психокорекції психосоматичних розладів, емпірично визначено психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами; розроблено та запропоновано систему роботи з корекції та профілактики психосоматичних розладів у населення під час війни. З'ясовано, що екстремальні стресові ситуації впливають на сприятливість та особливості перебігу психосоматичних захворювань. Причому, відзначається досить велика кількість окремих напрямків вивчення психосоматичної патології: стрес і адаптаційні реакції, стрес і стресорні пошкодження, стрес-фактори та картина їх суб'єктивного переживання тощо. Психосоматична медицина розглядає психосоматичні стани, як взаємодію біологічного, психічного та соціального факторів. Взагалі, психосоматична медицина визначається як наука про лікування та взаємозв'язок між психічним та соматичним станом хворого. Поєднання душевного та тілесного є основою даної медицини. Показано, що гештальт-терапія пропонує не шукати причини труднощів, а спостерігати за поточним процесом, за розвитком контакту між людиною і навколишнім середовищем, а також за можливими зривами цього контакту. Це робиться для того, щоб залучити людину до творчого пристосування з урахуванням власних потреб і бажань, а також навколишнього світу. Значущими у гештальт-терапії є: можливість пережити незавершені ситуації в минулому, відпрацювати нові патерни поведінки в різних ситуаціях; усвідомити фактори (заборони, переконання, невдоволені потреби, затиснені відчуття, емоції і почуття, ірраціональні думки) виникнення психосоматичних симптомів і розладів; вибудовування свідомих гармонійних стосунків зі світом, з іншими, з власним тілом, що безумовно сприятиме поліпшенню і посиленню здоров'я. Зроблено висновки стосовно особливостей гештальт-підходу до вирішення психосоматичних проблем та доведена ефективність гештальт-терапії у лікуванні психосоматичних розладів.*

***Ключові слова:*** *гештальт-терапія, психокорекція, психосоматичні розлади, стрес, війна.*

## Kateryna Romanova, Yana Raievska. USE OF THE GESTALT THERAPY METHOD IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST IN THE TREATMENT OF PSYCHOSOMATIC REACTIONS TO STRESS IN THE POPULATION IN WAR CONDITIONS

*The article presents the results of a study of a topic relevant for modern psychology – psychocorrectional work of a psychologist using the Gestalt therapy method in the treatment of psychosomatic reactions to stress in the population in war conditions. The paper presents theoretical and methodological approaches to studying the problem of stress, psychosomatic reactions to stress, the possibilities of Gestalt therapy in the psychocorrection of psychosomatic disorders, empirically determines the psychological characteristics of individuals with psychosomatic disorders; a system of work on the correction and prevention of psychosomatic disorders in the population during wartime is developed and proposed. It has been found that extreme stressful situations affect the susceptibility and features of the course of psychosomatic diseases. Moreover, there is a fairly large number of separate areas of study of psychosomatic pathology: stress and adaptive reactions, stress and stress or damage, stress factors and the picture of their subjective experience, etc. Psychosomatic medicine considers psychosomatic states as an interaction of biological, mental and social factors. In general, psychosomatic medicine is defined as the science of treatment and the relationship between the mental and somatic state of the patient. The combination of the mental and physical is the basis of this medicine. It is shown that Gestalt therapy suggests not to look for the causes of difficulties, but to observe the current process, the development of contact between a person and the environment, as well as possible disruptions of this contact. This is done in order to involve a person in creative adaptation, taking into account their own needs and desires, as well as the surrounding world. Significant in Gestalt therapy are: the opportunity to experience unfinished situations in the past, to work out new patterns of behavior in different situations; to realize the factors (prohibitions, beliefs, unsatisfied needs, suppressed sensations, emotions and feelings, irrational thoughts) of the emergence of psychosomatic symptoms and disorders; building conscious harmonious relationships with the world, with others, with one's own body, which will certainly contribute to improving and strengthening health. Conclusions are drawn regarding the features of the Gestalt approach to solving psychosomatic problems and the effectiveness of Gestalt therapy in the treatment of psychosomatic disorders.*

***Key words:*** *Gestalt therapy, psychocorrection, psychosomatic disorders, stress, war.*

© Романова К., Раєвська Я., 2025

**Постановка проблеми.** Актуальність теми полягає в тому, що проблема психосоматичних розладів залишається однією з найбільш складних та актуальних завдань сучасної психології. Внаслідок суперечливих відомостей про причини і механізми розвитку психосоматичних функціональних захворювань, до теперішнього часу відсутні стандарти діагностики та лікування таких хворих. Окрім того, терапевтичне втручання, значні лабораторні та інструментальні дослідження є недостатньо ефективними у встановленні дійсного діагнозу, що зреалізовує перебування людини тривалий час в стані тривожної невизначеності, яка негативно позначається на якості життєдіяльності особистості та її соціально-психологічній дезадаптації. Проблеми, з якими психосоматика стикається на сучасному етапі, обумовлені кількома причинами: абсолютизацією ролі психологічних чинників у розвитку захворювань, неможливістю безконфліктного суміщення психологічного та медичного підходів в дослідженні, недостатньою увагою щодо феномену тілесності в психології.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на яку спирається автор.** Проблема стресу набула не лише виняткового наукового значення, а й стала поняттям, що об'єднує широкий спектр явищ повсякденного життя, у тому числі змінений психічний стан під впливом екстремальних обставин. Відомо, що при різних травмуючих впливах на людину виникає стрес.

За В. А. Абабковим та М. Перрі, стрес – це неспецифічна реакція психіки людини на зовнішні дії [1, с. 44]. Стрес як особливий психічний стан пов'язаний з виникненням і проявом емоцій, але він не обмежується емоційними явищами, а детермінується і відображається в мотиваційному, когнітивному, вольовому компонентах, характерологічних та інших аспектах особистості.

Інтенсивність стресу, на думку Т. Мещеніної та О. Пашілової, залежить не від об'єктивних показників дії, а від її суб'єктивного значення для людини. [2, с. 32].

Існує багато причин для стресу і багато факторів, пов'язаних з цим станом. І.С. Пігулівська визначає деякі з найважливіших: стресові життєві події, спричинені стосунками з іншими людьми; люди, більш за інших схильні до стресу; фактори зовнішнього середовища, що сприяють розвитку стресу, наприклад підвищена температура або шум [3, с. 88].

Стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії особистості та навколишнього світу. Це значною мірою продукт наших когнітивних процесів, способу мислення та оцінки ситуації, знання наших власних можливостей (ресурсів), ступеня знання методів управління та стратегій поведінки, їх правильного вибору.

І. С. Пігулівська додає, що екстремальні стресові ситуацій впривають на сприятливість та особливості перебігу психосоматичних захворювань. Причому, в даному напрямку відзначається досить велика кількість окремих напрямків вивчення психосоматичної патології (стрес і адаптаційні реакції, стрес і стресорні пошкодження, стрес-фактори та картина їх суб'єктивного переживання тощо) [3, с. 91].

Незважаючи на численність теорій, які пояснюють нам психосоматичні захворювання, жодна з них не відповідає на питання щодо пояснення психосоматичних розладів. Тому останнім часом з'явилися гіпотези про їх мультифакторний генез, де кожна із запропонованих теорій пояснює одну з ланок патогенезу (Платонов К. К., 1972; Коркина М. В., Марилов В. В., 1995; Гиндикин В. Я., 2000; Макаров В. В., 2000).

Таким чином, психосоматична медицина розглядає психосоматичні стани, як взаємодію біологічного, психічного та соціального факторів. Взагалі, психосоматична медицина визначається як наука про лікування та взаємозв'язок між психічним та соматичним станом хворого. Поєднання душевного та тілесного є основою даної медицини. Це поєднання забезпечує правильний підхід до хворого як у доклінічний період, так і в період клінічного лікування та обстеження.

Ф. С. Перлз та П. Гудмен зазначають, що гештальт-терапія пропонує не шукати причини труднощів, а спостерігати за поточним процесом, за розвитком контакту між людиною і навколишнім середовищем, а також за можливими зривами цього контакту [4, с. 131]. Це робиться для того, щоб залучити людину до творчого пристосування з урахуванням власних потреб і бажань, а також навколишнього світу.

Але творче пристосування як спосіб буття-в-світі відрізняється від пристосування до існуючої норми і від відмови пристосовуватися до якої б то не було норми [5, с. 127].

Гештальт-підхід можна визначити як мистецтво контакту; сам же контакт може встановлюватися в трьох напрямках: контакт з самим собою, зі своїми потребами, бажаннями, страхами, травмами; контакт з іншими людьми в області почуттів, стосунків, в професійній сфері; і, нарешті, контакт з навко-

лишнім середовищем, суспільством, з сферою освіти. Цей психотерапевтичний метод прагне виявити можливі труднощі в даних типах контакту з метою його поліпшення.

Гонзаг Маскельє охрестив гештальт «терапією потоку», використавши метафору річки: нам важливіше не те, чому вона тече, а те, наскільки вона повноводна.

М. Решетников вважає, що більшість психосоматичних симптомів і розладів, є складовими безперервного, здебільшого несвідомого, процесу творчого пристосування організму до мінливих умов і вимог турбулентного світу [6, с. 52].

В. Г. Ромек зазначає, що значущими у гештальт-терапії є: можливість пережити незавершені ситуації в минулому, відпрацювати нові патерни поведінки в різних ситуаціях; усвідомити фактори (заборони, переконання, невдоволені потреби, затиснені відчуття, емоції і почуття, ірраціональні думки) виникнення психосоматичних симптомів і розладів; вибудовування свідомих гармонійних стосунків зі світом, з іншими, з власним тілом, що безумовно сприятиме поліпшенню і посиленню здоров'я [7, с. 189].

Завдання психотерапії гештальт-підходом – відновлення у людини здатності вибирати, з тією метою, щоб вона змогла стати автором свого життя.

Гештальт іноді називають терапією відповідальності, що вказує на його екзистенційні коріння. На відповідальності людини сфокусована вся робота: як тільки будуть виявлені поведінкові штампи і зриви контакту, як тільки включаться особистісні ресурси, ми відразу ж пропонуємо людині почати обирати події свого життя.

Стосовно особливостей гештальт-підходу до вирішення психосоматичних проблем та прикладні аспекти застосування гештальт-технік зроблено наступні висновки.

Сучасний погляд на психосоматику виходить за рамки уявлень про здоров'я і хвороби. Відмічається взаємозв'язок стану організму людини з її психічною складовою: сприйняттям, мисленням, емоціями, станами, темпераментом, потребами, цінностями визнаний офіційно відповідно до психологічних досліджень різних теоретиків і практиків (Н. Билкіна, В. Бройтігам, В. Зінченко Д. Маколі, А. Менегетті, В. Ніколаєва, А. Петровський, М. Розен, К. Саммерс, Т. Трофіменко, М. Ярошевський та ін.).

Терміном «психосоматика» позначається науковий напрямок, який встановлює взаємовідносини між психікою і тілесними функціями, досліджує особливості впливу психологічних переживань на функції організму, виникнення тих чи інших психосоматичних розладів та хвороб як наслідку психоемоційного дисбалансу [8, с. 29].

Отже, слід зауважити на тому, що більшість психосоматичних симптомів і розладів, є складовими безперервного, здебільшого несвідомого, процесу творчого пристосування організму до мінливих умов і вимог турбулентного світу [9, с. 112].

Значущими у гештальт-терапії є: можливість пережити незавершені ситуації в минулому, відпрацювати нові патерни поведінки в різних ситуаціях; усвідомити фактори (заборони, переконання, невдоволені потреби, затиснені відчуття, емоції і почуття, ірраціональні думки) виникнення психосоматичних симптомів і розладів; вибудовування свідомих гармонійних стосунків зі світом, з іншими, з власним тілом, що безумовно сприятиме поліпшенню і посиленню здоров'я [10, с. 27].

Таким чином, гештальт-підхід виявивив себе ефективним при лікування психосоматичних розладів.

**Метою статті** є на основі теоретичного аналізу наукової літератури вивчити проблему зв'язку хвороби та здоров'я, вивчити психологічні, психічні та соціальні наслідки стресу у вигляді формування психосоматичних реокцій під час війни. Емпіричним шляхом виявити психологічні особливості психосоматичних наслідків стресу у особистості. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу з психосоматичних проявів методами гештальт-терапії у населення під час війни.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження психологічних особливостей емоційно-вольової сфери дорослих з психосоматичними розладами було можливим за умови використання наступних психодіагностичних методів: методика «Опитувальник агресії Баса-Даркі», копінг-тест за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкмана, опитувальник «Госпітальна шкала тривоги і депресії», клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів (К. К. Яхін, Д. М. Менделевич).

**Виклад основного матеріалу.** З метою вивчення емоційно-вольової сфери дорослих з психосоматичними розладами нами було проведене дослідження, в якому брали участь чоловіки і жінки віком від 20 до 50 років у кількості 40 осіб. З них 20 осіб – експериментальна група (дорослі з психосоматичними розладами), і 20 – контрольна (дорослі без клінічних проявів психосоматичних розладів). Дослідження проводилось з січня 2024 року по квітень 2024 року.

*На першому етапі* здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми неврозів у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників.

*На другому етапі* проводилося емпіричне дослідження у обох групах за допомогою тестування, в процесі якого здійснено: 1) підбір діагностичних методик для емпіричного дослідження; 2) проведено констатуючий експеримент, в ході якого виявлено особливості емоційно-вольової сфери у дорослих з психосоматичними розладами.

*На третьому етапі* проведено формувальний експеримент, в ході якого розроблено та впроваджено програму **з** корекції емоційно-вольової сфери дорослих з психосоматичними розладами; проведено повторне дослідження емоційно-вольової сфери у контрольній та експериментальній групі з метою виявлення змін, які відбулися під впливом розробленої програми.

За методикою **«**Опитувальник агресії Баса-Даркі», в експериментальній групі виявились високі показники за шкалами роздратування (9,6±1), образи (7,2±1,4), почуття провини (7,3±1,4) та непрямої агресії (7,2±0,2). Також виявлений середній індекс ворожості 5,9±1,3. Таким чином, у дорослих з психосоматичними розладами виявився високий рівень готовності до прояву негативних почуттів при найменшому роздратуванні (запальність, брутальність), для них дуже характерні заздрість і ненависть до оточення за дійсні і вигадані дії, переконання в тому, що вони є «поганою людиною, яка вчиняє зло», дорослі з психосоматичними розладами виявили високий рівень агресії, що обхідним шляхом спрямована на іншу особу (злісні плітки, жарти) та агресії, ні на кого не спрямованої (зриви люті, лемент, тупання ногами, биття кулаками по столу).

За методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана, в експериментальній групі виявились високі показники за шкалами самоконтролю (17,5±1,8) та прийняття відповідальності (10,5±1,2). Таким чином, дорослі з психосоматичними розладами мають високу напруженість зусиль по регулюванню своїх відчуттів і дій (самоконтроль) та надмірне визнання своєї ролі в проблемі (прийняття відповідальності), що свідчить про виражену дезадаптацію. Адаптаційний патенціал за іншими стратегіями подолання труднощів у дорослих з психосоматичними розладами знаходиться в пограничному стані.

За методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії», в експериментальній групі виявився високий рівень показників за шкалою тривожності (11,7±1,6) та середній рівень показників за шкалою депресії 8,3±0,3. Таким чином, дорослі з психлсоматичними розладами мають клінічно виражену тривогу та субклінічно виражену депресію.

За методикою «Кліничний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів»

Таблиця 1

**Особливості показників різних форм агресії у досліджуваних дорослих без психосоматичних розладів (КГ) та з психосоматичними розладами (ЕГ) (методика «Опитувальник агресії Баса-Даркі»)**

| № з/п | Шкала | Рівень прояву та достовірність різниці | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Експериментальна група | Контрольна група | Значимість |
| 1 | Фізична агресія | 4,2±0,5 – середній рівень | 2,3±0,2 – низький рівень | 0,010 |
| 2 | Непряма агресія | 7,2±0,2 – високий рівень | 1,5±0,5 – низький рівень | 0,049 |
| 3 | Роздратування | 9,6±1 – високий рівень | 5,2±1,2 – середній рівень | 0,001 |
| 4 | Негативізм | 4,7±0,2 – високий рівень | 1,4±0,4 – низький рівень | 0,001 |
| 5 | Образа | 7,2±1,4 – високий рівень | 2,5±1,2 – середній рівень | 0,001 |
| 6 | Підозрілість | 4,5±1,2 – середній рівень | 2,1±0,8 – низький рівень | 0,020 |
| 7 | Вербальна агресія | 6,6±0,4 – середній рівень | 3,1±0,6 – низький рівень | 0,045 |
| 8 | Почуття провини | 7,3±1,4 – високий рівень | 4,1±0,2 – середній рівень | 0,037 |
| Індекс ворожості | | 5,9±1,3 – середній рівень | 2,3±1 – низький рівень | 0,032 |
| Індекс агресивності | | 6,8±0,6 – низький рівень | 3,5±0,6 – низький рівень | 0,045 |

(К. К. Яхин, Д. М. Менделевич), в експериментальній групі виявився високий рівень прояву тривоги (-2,07±0,3), невротичної депресії (-1,6±0,2) та вегетативних порушень (-3,07±0,5). Таким чином, дорослі з психосоматичними розладами мають хворобливий характер тривожного, депресивного та вегетативного симптомкомплексу. У них значно більш виражені усі зазначені невротичні симптомкомплекси, ніж в умовно здорових дорослих.

Таблиця 2

**Особливості прояву різних копінг-стратегій у досліджуваних дорослих без психосоматичних розладів (КГ) та з психосоматичними розладами (ЕГ) (методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана)**

| № з/п | Шкала | Рівень прояву та достовірність різниці | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Експериментальна група | Контрольна група | Значимість |
| 1 | Конфронтаційний копінг | 8,7±0,7 – середній рівень | 4,1±0,2 – низький рівень | 0,032 |
| 2 | Дистанціювання | 7,5±0,2 – середній рівень | 3,3±0,8 – низький рівень | 0,017 |
| 3 | Самоконтроль | 17,5±1,8 – високий рівень | 5,6±1,1 – низький рівень | 0,001 |
| 4 | Пошук соціальної підтримки | 8,2±1,6 – середній рівень | 5,2±0,6 – низький рівень | 0,043 |
| 5 | Прийняття відповідальності | 10,5±1,2 – високий рівень | 3,1±0,5 – низький рівень | 0,001 |
| 6 | Втеча-уникнення | 9,2±0,6 – середній рівень | 5,8±0,7 – низький рівень | 0,029 |
| 7 | Планування вирішення проблеми | 8,4±1,2 – середній рівень | 4,8±1 – низький рівень | 0,02 |
| 8 | Позитивна переоцінка | 5,5±0,8 – низький рівень | 6,2±0,6 – низький рівень | 0,128 |

Таблиця 3

**Особливості прояву тривоги і депресії у досліджуваних дорослих без психосоматичних розладів (КГ) та з психосоматичними розладами (ЕГ) (методика «Госпітальна шкала тривоги і депресії»)**

| № з/п | Шкала | Рівень прояву та достовірність різниці | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Експериментальна група | Контрольна група | Значимість |
| 1 | Тривога | 11,7±1,6 – високий рівень | 6,1±1,2 – низький рівень | 0,021 |
| 2 | Депресія | 8,3±0,3 – середній рівень | 4,2±0,8 – низький рівень | 0,043 |

Таблиця 4

**Особливості вираженості невротичних станів у досліджуваних дорослих без психосоматичних розладів (КГ) та з психосоматичними розладами (ЕГ) (методика «Клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів»)**

| № з/п | Шкала | Рівень прояву та достовірність різниці | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Експериментальна група | Контрольна група | Значимість |
| 1 | тривоги | -2,07±0,3 – високий рівень | +1,5±0,2 – низький рівень | 0,001 |
| 2 | невротичної депресії | -1,6±0,2 – високий рівень | +2,03±0,4 – низький рівень | 0,001 |
| 3 | астенії | -0,8±0,6 – середній рівень | +2,7±0,3 – низький рівень | 0,031 |
| 4 | істеричного типу реагування | -0,5±0,3 – середній рівень | +3,1±0,2 – низький рівень | 0,026 |
| 5 | обсесивно-фобічних порушень | +0,6±0,3 – середній рівень | +1,4±0,1 – низький рівень | 0,020 |
| 6 | вегетативних порушень | -3,07±0,5 – високий рівень | +1,9±0,3 – низький рівень | 0,001 |

В цілому, результати експериментальної групи показали необхідність психокорекційної роботи щодо зменшення прояву невротичних симптомів та емоційних розладів у осіб з психосоматичними розладами.

У ході нашого дослідження була розроблена та впроваджена психотерапевтична програма зі зменшення прояву хворобливих симптомів та емоційних розладів у осіб з психосоматичними розладами. Програма була вдало впроваджена у експериментальній групі (досліджувані, які мають психосоматичні розлади).

Після корекційних занять нами було проведено *повторну діагностику* з метою виявлення та порівняння змін прояву хворобливих симптомів та емоційних розладів у осіб з психосоматичними розладами. У ході аналізу та порівняння результатів повторної та первинної діагностики контрольної та експериментальної груп було підтверджено достатню ефективність розробленої нами психотерапевтичної програми. Найбільший позитивний вплив психокорекційна програма мала на показники фізичної агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрілості, вербальної агресії, почуття провини, підвищила ефективність усіх копінг-стратегій, значно знизила рівні тривоги і депресії та вираженість астенії, істеричного типу реагування та обсесивно-фобічних порушень. Таким чином, за результатами проведеного дослідження, можна рекомендувати психокорекційну програму для роботи з емоційною сферою осіб, які мають психосоматичні розлади. Так, в експериментальній групі: 1) вдвічі зменшився рівень різних форм агресивних проявів, 2) копінг-стратегії, які мали високу напруженість, що свідчило про виражену дезадаптацію, зменшили свою вираженість до адаптивного варіанту копінга, 3) значно зменшився рівень тривоги і депресії і на час обстеження відсутні достовірно виражені симптоми даних емоційних розладів, 4) більшість невротичних станів зменшилась до рівня здоров'я.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Отже, узагальнюючи результати, отримані по експериментальній групі можна зробити висновок про значний позитивний вплив нашої психотерапевтичної програми на емоційний стан осіб з психосоматичними розладами.

**Література:**

1. Абабков Ст. А., Перрі М. Адаптація до стресу. Основи теорії, діагностики, терапії. Видавництво «Мова» 2009.

2. Мещеніна Т., Пашілова О. Особливості психологічної реабілітації учасників збройних конфліктів. *Прикладна психологія та психоаналіз*, 2009. №4.

3. Пігулівська І. С. Як позбутися стресу та депресії. Легкі способи перестати турбуватися та стати щасливим. Київ, Центрполіграф, 2012. 28 с.

4. Перлз Ф. С., Гудмен П. Теорія гештальт-терапії. Інститут загальногуманітарних досліджень. 2001.

5. Психологія посттравматичного стресу. Частина 1. Теорія та методи. Київ, Когіто-Центр. 2007. 208 с.

6. Решетников М. Наслідки екстремальних факторів. *ОБЖ. Основи безпеки життєдіяльності*. № 11. 2009. С. 50–53.

7. Ромек В. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Є. І. Крукович. Мова. 2011. 256 с.

8. DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. NY, American Psychiatric Press. 2013.

9. Salinsky J, Otten H. The Doctor, the Patient and their well-being – world wide: proceedings of the thirteenth International Balint Congress. Berlin, H. Ruckdruck Celle. 2003.

10. Ulri I. Uber. PTSD und Gruppen-psychotherapie mit Menschen, die durch Krieg traumatisiert sind. Die kroatische Erfahrung. Trauma und Gruppe. Arbeitshefte Gruppenanalise. Furderverein Gruppentherapie. Munster, 2000. pp. 87–109.

УДК 159.9:614.8
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.16

**Павло СТЕГНІЙ**
кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0003-2150-7732

**Наталія ЗАДОРОЖНА**
викладач кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0009-0399-4980

**Ілона ТАЛАТ**
викладач кафедри соціальної роботи та мовної підготовки, Придніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0009-0006-2186-6999

# РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕТОДУ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

*У статті розроблено соціально-психологічного методу адаптації осіб, які пережили травматичний досвід, ґрунтується на інтегрованому підході, що включає психологічну реабілітацію та соціальну інтеграцію. Враховано індивідуальні особливості постраждалих, їхній емоційний стан, когнітивні стратегії подолання стресу та вплив соціального оточення на процес відновлення. У процесі дослідження визначено ключові психологічні механізми, які сприяють або ускладнюють адаптацію після травми. Аналізуються нейропсихологічні зміни, особливості емоційної регуляції, значення соціальної підтримки та роль посттравматичного зростання. Оцінюється ефективність існуючих методів терапії, зокрема їхні можливості у довготривалому відновленні та соціальній адаптації. Запропоновано модель адаптації, яка включає три рівні: психологічний, нейропсихологічний та соціальний. Психологічний рівень передбачає використання когнітивно-поведінкової терапії, методів експозиції, терапії прийняття та відповідальності, тілесно-орієнтованих технік і психоедукації. Цей рівень спрямований на зниження тривожності, подолання депресивних симптомів та формування ефективних стратегій саморегуляції. На нейропсихологічному рівні враховуються біологічні механізми адаптації. Впроваджено методи нейрофідбеку, медитативні практики, фізична активність, регуляція сну та раціональне харчування. Ці заходи сприяють стабілізації нейронних процесів, підвищенню нейропластичності та відновленню когнітивних функцій. Соціальний рівень забезпечує інтеграцію постраждалих у суспільство через групові терапевтичні сесії, наставництво, соціально-рольові тренінги, професійну реабілітацію та волонтерські ініціативи. Це сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, розвитку комунікативних навичок і підвищенню самореалізації. Запропонований підхід створює комплексну систему адаптації, що поєднує сучасні досягнення психології, нейронаук та соціології. Очікується, що він забезпечить не лише ефективне відновлення постраждалих, але й стійкість до майбутніх кризових ситуацій, сприяючи покращенню їхньої якості життя та гармонійній інтеграції в суспільство.*

***Ключові слова:*** *соціально-психологічна адаптація, психологічна реабілітація, нейропсихологічні зміни, посттравматичне зростання, когнітивно-поведінкова терапія, соціальна інтеграція.*

## Pavlo Stehnii, Nataliia Zadorozhna, Ilona Talat. DEVELOPMENT OF A SOCIO-PSYCHOLOGICAL METHOD OF ADAPTATION OF PEOPLE WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMATIC EXPERIENCES

*The article develops a socio-psychological method of adaptation of people who have experienced traumatic experiences, based on an integrated approach that includes psychological rehabilitation and social integration. The individual characteristics of the victims, their emotional state, cognitive strategies for coping with stress and the influence of the social environment on the recovery process are taken into account. In the process of research, key psychological mechanisms that contribute to or complicate adaptation after trauma are identified. Neuropsychological changes, features of emotional regulation, the importance of social support and the role of post-traumatic growth are analyzed. The effectiveness of existing therapy methods is assessed, in particular their capabilities in long-term recovery and social adaptation. An adaptation model is proposed, which includes three levels: psychological, neuropsychological and social. The psychological level involves the use of cognitive-behavioral therapy, exposure methods, acceptance and responsibility therapy, body-oriented techniques and psychoeducation. This level is aimed at reducing anxiety, overcoming depressive symptoms and forming effective self-regulation strategies. At the neuropsychological level, biological adaptation mechanisms are taken into account. Neurofeedback methods, meditative practices, physical activity, sleep regulation and rational nutrition are introduced. These measures contribute to the stabilization of neural processes, increasing neuroplasticity and restoring cognitive functions. The social level ensures the integration of victims into society through group therapy sessions, mentoring, social-role training, professional rehabilitation and volunteer initiatives. This contributes to the formation of new social connections, the development of communication skills and increased self-realization. The proposed approach creates a comprehensive adaptation system that combines modern achievements of psychology, neuroscience and sociology. It is expected that it will ensure not only the effective recovery of victims, but also resilience to future crisis situations, contributing to the improvement of their quality of life and harmonious integration into society.*

***Key words:*** *socio-psychological adaptation, psychological rehabilitation, neuropsychological changes, post-traumatic growth, cognitive-behavioral therapy, social integration.*

© Стегній П., Задорожна Н., Талат І., 2025 

**Постановка проблеми.** Сучасний світ сповнений викликів, які можуть спричиняти глибокі психологічні травми, зокрема військові конфлікти, техногенні та природні катастрофи, особисті втрати. Наслідки таких подій значно впливають на емоційний стан людини, її соціальну взаємодію та якість життя. Ефективна адаптація після травматичного досвіду є ключовим фактором для відновлення психологічного благополуччя та інтеграції особистості в суспільство. У зв'язку з цим актуальним є розроблення соціально-психологічного методу, що дозволить забезпечити комплексну підтримку постраждалим та сприятиме їхній адаптації.

На сьогодні існуючі методики реабілітації часто не враховують специфіку соціального середовища та індивідуальні особливості людини, що ускладнює процес відновлення. Запропонований підхід ґрунтується на поєднанні психологічної допомоги та соціальної підтримки, сприяючи гармонійному відновленню особистості. Дослідження спрямоване на створення ефективного механізму адаптації, що дозволить не лише зменшити наслідки психологічної травми, а й забезпечити стійкість до можливих майбутніх стресових ситуацій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема адаптації людей, які пережили травматичний досвід, активно досліджується у галузях психології, соціології та медицини. Значна увага приділяється вивченню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), його психологічних механізмів і методів подолання. Такі дослідники, як О. Тохтамиш [1], Осьодло В. [2], описують роль нейропсихологічних змін у травмованих осіб і підкреслюють важливість когнітивно-поведінкової терапії, психодинамічних та тілесно-орієнтованих методів у реабілітації. Водночас сучасні дослідження наголошують, що лише психологічна терапія без соціального супроводу не забезпечує комплексної адаптації.

Соціальний аспект відновлення після травми розглядається в працях таких авторів, як Чемодурова Ю. М. [3], яка наголошує на впливі мікро- та макросередовища на психологічний стан людини. У дослідженнях Зубровського Д. [4] розкрито концепцію посттравматичного зростання, що передбачає можливість особистісного розвитку після травматичних подій. Проте недостатньо вивчено механізми взаємодії між індивідуальними психологічними ресурсами та соціальними факторами, що сприяють або, навпаки, перешкоджають адаптації.

Актуальними є дослідження методів реабілітації ветеранів бойових дій, жертв насильства та вимушених переселенців. Роботи Лі Андервуда та Деніела Гроссмана описують ефективність групових програм підтримки, роль соціальних мереж та взаємодії з близькими людьми у процесі адаптації. Проте багато підходів орієнтовані лише на стабілізацію емоційного стану, не враховуючи соціальну інтеграцію та побудову нових стратегій поведінки в суспільстві.

Однією з важливих тем у сучасних дослідженнях є значення нейропластичності мозку у відновленні після травми. Роботи Лушина П., наприклад [5], доводять, що адаптація можлива завдяки зміні нейронних зв'язків, що активується через певні соціально-психологічні практики. Однак недостатньо розроблені методи, які б поєднували використання цієї нейропсихологічної концепції із соціальними підходами реабілітації.

Ще одним невирішеним питанням є адаптація осіб, які пережили комплексну або повторювану травму. Дослідження Барскової Т., Остеррайха Р. [6] підкреслюють, що традиційні методи терапії не завжди ефективні для людей, які зазнали тривалого стресу, оскільки в них формується хронічний дисбаланс нервової системи. Це свідчить про необхідність розробки підходів, що враховують не лише первинну психологічну реакцію, а й довготривалі соціальні та біологічні зміни.

Отже, попри наявність значного наукового підґрунтя, залишаються нерозкритими питання щодо комплексного підходу до адаптації людей, які пережили травматичний досвід. Необхідно розробити соціально-психологічний метод, що враховуватиме як індивідуальні особливості постраждалих, так і соціальні фактори їхнього середовища. Такий метод повинен поєднувати психологічну підтримку, розвиток стресостійкості, формування нових соціальних навичок та інтеграцію в суспільство.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є розробка соціально-психологічного методу адаптації людей, які пережили травматичний досвід, з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей та соціальних факторів. Це передбачає створення комплексного підходу, що сприятиме відновленню емоційної рівноваги, розвитку стресостійкості, покращенню міжособистісної взаємодії та ефективній інтеграції постраждалих у суспільство.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розробка соціально-психологічного методу адаптації людей, які пережили травматичний досвід, передбачає створення комплексного підходу, що охоплює як психологічну реабілітацію, так і соціальну інтеграцію. Важливим аспек-

том є врахування індивідуальних особливостей постраждалих, їхнього емоційного стану, когнітивних стратегій подолання стресу та соціального оточення, що впливає на процес адаптації.

Одним із завдань дослідження є визначення ключових психологічних механізмів, які сприяють або, навпаки, ускладнюють відновлення після травми. Це включає аналіз нейропсихологічних змін, особливостей емоційної регуляції, впливу соціальної підтримки та ролі посттравматичного зростання. Також важливо оцінити ефективність існуючих методів терапії та виявити їхні недоліки, зокрема у сфері довготривалого відновлення та соціальної адаптації.

Окрему увагу слід приділити розробці алгоритму поетапного відновлення, який міститиме елементи психотерапевтичної підтримки, когнітивно-поведінкових стратегій, розвиток емоційної стійкості та формування нових моделей поведінки у соціальному середовищі. Важливо, щоб запропонований метод сприяв не лише зниженню рівня стресу та тривожності, а й допомагав особам, які пережили травму, будувати нові соціальні зв'язки, реалізовувати себе у професійній та особистісній сферах.

Отже, дослідження спрямоване на створення інтегрованого підходу, який поєднає сучасні досягнення психології, нейронаук та соціології для розробки ефективного методу адаптації. Очікуваний результат має забезпечити не лише швидке відновлення постраждалих, а й стійкість до можливих майбутніх кризових ситуацій, що є ключовим фактором для покращення їхньої якості життя та гармонійної інтеграції в суспільство.

Запропонована модель містить три основні рівні: психологічний, нейропсихологічний та соціальний, які взаємодіють для забезпечення повноцінного відновлення особистості після травматичного досвіду.

1. Психологічний рівень: індивідуальна терапія та когнітивно-поведінкові стратегії. На цьому етапі застосовуються методи психологічної допомоги, спрямовані на зниження рівня тривожності, подолання депресивних симптомів та формування ефективних стратегій адаптації. Основні компоненти наведені у таблиці 1.

Цей рівень спрямований на формування усвідомленого ставлення до травми, опанування способів саморегуляції та відновлення внутрішньої рівноваги.

2. Нейропсихологічний рівень: біологічні механізми адаптації. Наукові дослідження доводять, що травматичний досвід викликає зміни в роботі мозку, зокрема в гіпокампі, мигдалеподібному тілі та префронтальній корі. Тому адаптаційний метод повинен включати інтервенції, що сприяють нейропластичності та стабілізації нейронних процесів. Основні компоненти цього рівня наведені у таблиці 2.

Таблиця 1

**Основні елементи психологічного рівня**

| Назва компоненту | Опис компоненту |
|---|---|
| Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) | Корекція дисфункціональних переконань та негативних автоматичних думок, що закріпилися внаслідок травматичного досвіду. |
| Методи експозиції | Поступове зіткнення з травматичними спогадами для зниження їхньої емоційної інтенсивності. |
| Терапія прийняття та відповідальності (ACT) | Розвиток навичок емоційного прийняття та зміцнення особистісної відповідальності за майбутнє. |
| Тілесно-орієнтовані техніки | Метод Фельденкрайза, соматична експерінція Пітера Левіна допомагають зняти психофізичну напругу, що закріпилася в тілі після травми. |
| Психоедукація | Навчання розпізнаванню та управлінню власними емоційними станами. |

Таблиця 2

**Основні елементи нейропсихологічного рівня**

| Назва компоненту | Опис компоненту |
|---|---|
| Нейрофідбек (Neurofeedback) | Біологічний зворотний зв'язок, що допомагає стабілізувати активність лобної кори та знизити гіперзбудження мигдалини. |
| Медитативні практики (MBSR, Mindfulness) | Активують нейронні мережі саморегуляції та сприяють зміні нейропсихологічних патернів. |
| Фізична активність (аеробні вправи, йога, тай-чі) | Стимулює вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF), що сприяє нейропластичності та відновленню пам'яті. |
| Регуляція сну | Впровадження програм гігієни сну, оскільки дефіцит відпочинку значно погіршує нейропсихологічний стан. |
| Раціональне харчування та нейродієта | Використання продуктів, що покращують когнітивні функції та сприяють стабілізації рівня серотоніну та дофаміну (омега-3, антиоксиданти, амінокислоти). |

Цей рівень забезпечує відновлення біохімічного балансу мозку та сприяє формуванню більш гнучких когнітивних патернів, що підвищує стійкість до стресових ситуацій.

3. Соціальний рівень: інтеграція та формування нових зв'язків. Соціальне середовище відіграє ключову роль у процесі адаптації, тому метод повинен включати механізми соціальної підтримки та інтеграції. Основні напрями роботи соціального рівня наведені у таблиці 3.

Цей рівень сприяє не лише соціальній інтеграції, а й формуванню нових позитивних моделей поведінки та адаптивних стратегій у соціальному середовищі.

Запропонований інтегрований підхід поєднує психологічну, нейропсихологічну та соціальну складові, створюючи ефективний метод адаптації людей, які пережили травматичний досвід. Він спрямований не лише на подолання наслідків травми, а й на розвиток стресостійкості, формування нових соціальних зв'язків і підвищення якості життя постраждалих. Така модель може бути використана в роботі з ветеранами, жертвами насильства, вимушеними переселенцями та іншими категоріями осіб, які зазнали значного стресового впливу.

Приклад практичного застосування інтегрованого підходу до соціально-психологічної адаптації осіб, які пережили травматичний досвід. Програма реабілітації ветеранів бойових дій, які повернулися із зони бойових конфліктів і зіткнулися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією та труднощами в соціальній адаптації.

Психологічний рівень адаптації включає поетапний підхід, спрямований на зниження впливу травматичного досвіду та розвиток ефективних стратегій подолання стресу. На першому етапі проводиться первинне оцінювання психологічного стану учасників, що включає тестування рівня тривожності, депресії та ПТСР. Важливою складовою є психоедукація, під час якої учасники отримують знання про механізми стресової реакції та методи її подолання. Наступний етап передбачає індивідуальну терапію, зокрема когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) для корекції негативних думок і експозиційну терапію для поступового опрацювання травматичних спогадів. Групова підтримка та розвиток навичок саморегуляції досягається через тілесно-орієнтовану терапію, майндфулнес та медитацію, що сприяють емоційній рівновазі.

Нейропсихологічний рівень акцентує увагу на біологічних механізмах адаптації та нормалізації роботи мозку. Для зниження рівня гіперзбудження застосовується нейрофідбек, який сприяє відновленню балансу між активністю префронтальної кори та мигдалеподібного тіла. Фізична активність, зокрема йога та аеробні вправи, стимулює вивільнення ендорфінів, що позитивно впливає на психоемоційний стан. Додатково впроваджується контроль режиму сну та спеціальна нейродієта, що включає продукти, які підвищують рівень серотоніну, сприяючи стабілізації настрою та покращенню когнітивних функцій.

Соціальний рівень спрямований на інтеграцію учасників у спільноту та їхню професійну реабілітацію. Важливим етапом є соціальне включення через групові терапевтичні зустрічі та менторські програми, що дозволяють ветеранам передавати свій досвід та підтримувати нових учасників адаптаційного процесу. Професійна реабілітація реалізується через тренінги із соціальної адаптації, розвиток комунікативних навичок та самопрезентації. Також передбачені програми перекваліфікації, професійного навчання та залучення до волонтерської діяльності, що сприяє поверненню до активного життя та розширенню можливостей самореалізації.

Аналіз ефективності програми показав, що у 78% учасників відбулося значне зниження рівня ПТСР та тривожності, що підтверджено за шкалою PCL-5. Впровадження когнітивно-

Таблиця 3

**Основні напрями роботи соціального рівня**

| Назва напряму | Опис напряму |
|---|---|
| Групові терапевтичні сесії | Створення безпечного простору для спільного обговорення пережитого досвіду та формування нових соціальних зв'язків. |
| Наставництво (peer-to-peer support) | Взаємодія з людьми, які вже пройшли процес адаптації після травматичних подій, для обміну досвідом та емоційної підтримки. |
| Соціально-рольові тренінги | Моделювання життєвих ситуацій, що допомагає постраждалим розвинути навички міжособистісної взаємодії. |
| Професійна реабілітація | Програми перенавчання та професійного розвитку для відновлення соціальної активності та самореалізації. |
| Волонтерські ініціативи | Залучення постраждалих до соціально значущих активностей, що підвищує рівень самоповаги та створює нову систему цінностей. |

поведінкової терапії та методів саморегуляції сприяло покращенню емоційного стану, зниженню рівня нічних кошмарів, підвищенню якості сну та загального самопочуття.

Соціальна інтеграція учасників стала одним із ключових досягнень програми. 85% учасників відзначили покращення соціальних зв'язків, що сприяло зменшенню почуття ізоляції. Створення підтримуючого середовища за допомогою групових зустрічей та менторської програми допомогло підвищити рівень довіри та взаємодії між учасниками, що позитивно позначилося на їхньому психологічному стані.

Понад 60% учасників після проходження програми повернулися до активного життя, зокрема, до працевлаштування та волонтерської діяльності. Вони успішно пройшли перекваліфікацію та адаптаційні тренінги, що дозволило їм знайти роботу або долучитися до соціальних проєктів. Це свідчить про ефективність інтегрованого підходу у формуванні нових життєвих стратегій та особистісного зростання.

Завдяки використанню нейрофідбеку, тілесно-орієнтованої терапії та фізичних вправ учасники продемонстрували зростання рівня стресостійкості та здатності до емоційної саморегуляції. 82% відзначили формування позитивного ставлення до майбутнього та зменшення відчуття безнадії. Це вказує на важливість поєднання психологічних, нейронаукових і соціальних методів для комплексної адаптації осіб, які пережили травматичний досвід.

Запропонований підхід може бути адаптований для інших груп осіб, які пережили травматичний досвід, з урахуванням їхніх потреб та специфіки травми.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Розроблений соціально-психологічний метод адаптації людей, які пережили травматичний досвід, забезпечує комплексний підхід до відновлення, що включає психологічну реабілітацію, нейропсихологічні механізми адаптації та соціальну інтеграцію. Важливим аспектом є врахування індивідуальних особливостей постраждалих, їхнього емоційного стану та когнітивних стратегій подолання стресу. Запропонована модель дозволяє не тільки зменшити наслідки травми, а й сприяє формуванню стресостійкості та підвищенню якості життя.

На психологічному рівні адаптації основна увага приділяється когнітивно-поведінковим стратегіям, терапії прийняття та відповідальності, методам експозиції та тілесно-орієнтованим технікам. Використання цих підходів дозволяє знизити рівень тривожності, депресивних симптомів та покращити емоційну регуляцію. Нейропсихологічний рівень включає інтервенції, спрямовані на нейропластичність та стабілізацію роботи мозку, такі як нейрофідбек, медитативні практики, фізична активність та регуляція сну, що сприяють покращенню когнітивних функцій і загальної адаптації.

Соціальний рівень передбачає інтеграцію постраждалих у суспільство через групові терапевтичні сесії, наставництво, соціально-рольові тренінги, професійну реабілітацію та волонтерські ініціативи. Це забезпечує відновлення соціальних зв'язків, сприяє особистісному розвитку та професійній реалізації. Таким чином, інтегрований підхід дозволяє створити ефективну систему адаптації, що охоплює всі аспекти відновлення особистості.

Перспективи подальших досліджень зосереджуватимуться на емпіричному тестуванні ефективності запропонованої моделі в різних категоріях постраждалих, зокрема серед ветеранів бойових дій, жертв насильства та вимушених переселенців. Важливим напрямом є розробка індивідуалізованих програм адаптації з урахуванням специфічних потреб різних груп та впровадження сучасних технологій, зокрема штучного інтелекту, для персоналізованого підходу до реабілітації.

Додатково необхідно дослідити довгострокові результати застосування цього методу, його вплив на рівень повторного переживання травми, соціальну інтеграцію та професійну реалізацію постраждалих. Також перспективним є аналіз ефективності комбінації традиційних методів психологічної допомоги з новітніми підходами, такими як віртуальна реальність та біологічний зворотний зв'язок, що може суттєво розширити можливості реабілітаційних програм

**Література:**

1. Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2018. № 1/3. С. 57–62. doi: 10.17721/2616-7786 .2018/3-1/13.

2. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.

3. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 28–33. doi: 10.32782/2709-3093/2024.4/05.

4. Зубовський Д. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. № 7. Вип. 17. С. 121–135.

5. Лушин П. Посттравматичний ріст та умови екологічного супроводу травматичних переживань. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2016. Вип. 4. С. 11–25.

6. Barskova T., Oesterreich R. Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*. 2009. No. 31 (21). P. 1709–1733. doi: 10.1080/09638280902738441.

УДК 159.922.6
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.17

**Марина ТИМОШЕНКО**
аспірантка кафедри психології, психолог, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», психолог інсультного та психіатричного відділення стаціонару в міській клінічній лікарні № 4 міста Дніпро, timosenkomarina568@gmail.com
**ORCID:** 0009-0000-3694-5890

# ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИ, ЯКА ПЕРЕНЕСЛА ІНСУЛЬТ

*У статті розглянуто актуальну проблему психоемоційної реабілітації осіб, які перенесли інсульт, з акцентом на відновлення емоційно-вольової сфери. Зазначено, що внаслідок інсульту у пацієнтів часто виникають порушення не лише моторних функцій, а й значні психоемоційні зміни, серед яких зниження самооцінки, апатія, емоційна нестабільність, тривожність і труднощі саморегуляції. Це негативно позначається на якості життя, ускладнює соціальну адаптацію та гальмує процес реабілітації.*

*Автором проаналізовано сучасний стан наукових досліджень у галузі тілесно-орієнтованої терапії як психотерапевтичного методу, що базується на цілісному підході до тіла й психіки. Зазначено, що тілесно-орієнтована терапія передбачає використання дихальних практик, роботи з м'язовими затисками, тілесного усвідомлення, мікрорухів і технік заземлення (grounding) з метою емоційного розвантаження, зниження рівня стресу та активізації внутрішніх ресурсів особистості.*

*На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел встановлено, що тілесно-орієнтована терапія має значний потенціал у відновленні психоемоційного стану людини після пережитої травми, зокрема після інсульту. Визначено п'ять ключових напрямів її впливу: відновлення зв'язку «тіло – емоція – свідомість», стабілізація емоційного фону, розвиток вольових зусиль, формування позитивного образу тіла, а також гнучкість та поєднуваність з іншими методами реабілітації.*

*У статті також детально розкрито напрями та умови ефективного застосування тілесно-орієнтованої терапії: від етапу емоційної стабілізації до сприяння соціальній адаптації. Окрему увагу приділено умовам, що забезпечують успіх впровадження тілесно-орієнтованої терапії у реабілітаційні програми: індивідуальний підхід, професійна компетентність терапевта, поступовість у застосуванні технік, емоційна безпека середовища та інтеграція з іншими формами терапевтичної допомоги.*

*Підсумовуючи, автор наголошує на необхідності ширшого наукового та практичного впровадження тілесно-орієнтованої терапії у реабілітаційну практику в Україні, а також на доцільності подальших емпіричних досліджень для розробки стандартів і доказової бази ефективності цього підходу в нейропсихологічній реабілітації.*

***Ключові слова:*** *тілесно-орієнтована терапія, психоемоційна реабілітація, емоційно-вольова сфера, інсульт, психосоматичний підхід, нейропсихологічне відновлення, реабілітаційна практика, травматичний досвід, дихальні техніки, усвідомлення тіла.*

## Maryna Tymoshenko. BODY-ORIENTED THERAPY AS AN INNOVATIVE MEANS OF RESTORING THE EMOTIONAL AND VOLITIONAL SPHERE OF A PERSON WHO HAS SUFFERED A STROKE

*The article deals with the topical issue of psycho-emotional rehabilitation of stroke survivors, with an emphasis on the restoration of the emotional and volitional sphere. It is noted that as a result of a stroke, patients often experience not only impaired motor functions, but also significant psycho-emotional changes, including decreased self-esteem, apathy, emotional instability, anxiety, and difficulties in self-regulation. This has a negative impact on the quality of life, complicates social adaptation and slows down the rehabilitation process.*

*The author analyzes the current state of scientific research in the field of body-oriented therapy as a psychotherapeutic method based on a holistic approach to the body and psyche. It is noted that body-oriented therapy involves the use of breathing practices, work with muscle clamps, body awareness, micromovements and grounding techniques with the aim of emotional relief, reducing stress and activating the internal resources of the individual.*

*Based on the analysis of domestic and foreign sources, it has been established that body-oriented therapy has significant potential in restoring the psycho-emotional state of a person after a trauma, in particular after a stroke. Five key areas of its impact are identified: restoration of the body-emotion-consciousness connection, stabilization of the emotional background, development of volitional efforts, formation of a positive body image, as well as flexibility and compatibility with other rehabilitation methods.*

*The article also describes in detail the directions and conditions for the effective use of body-oriented therapy: from the stage of emotional stabilization to the promotion of social adaptation. Particular attention is paid to the conditions that ensure the success of the implementation of body-oriented therapy in rehabilitation programs: individual approach, professional competence of the therapist, gradual application of techniques, emotional safety of the environment and integration with other forms of therapeutic care.*

*Summarizing, the author emphasizes the need for wider scientific and practical implementation of body-oriented therapy in rehabilitation practice in Ukraine, as well as the expediency of further empirical research to develop standards and evidence base for the effectiveness of this approach in neuropsychological rehabilitation.*

***Key words:*** *body-oriented therapy, psycho-emotional rehabilitation, emotional and volitional sphere, stroke, psychosomatic approach, neuropsychological recovery, rehabilitation practice, traumatic experience, breathing techniques, body awareness.*

© Тимошенко М., 2025

**Постановка проблеми.** Внаслідок інсульту відбувається не тільки порушення моторних функцій, а й суттєве ослаблення емоційно-вольової регуляції: у цьому випадку часто спостерігаються зниження самооцінки, психічна нестабільність, апатія, тривожність, труднощі в самоконтролі та подоланні психологічних бар'єрів. Усе це ускладнює процес реабілітації, знижує якість життя та унеможливлює повноцінне соціальне повернення людини після інсульту.

Сучасна психокорекційна практика вимагає інноваційних підходів, які поєднували б фізичну активність і психологічну підтримку в єдину систему. Тілесно-орієнтована терапія стає перспективним напрямком, що враховує тісний зв'язок між тілесним досвідом і психічним станом людини. Її методи – робота з диханням, рухом, м'язовим тонусом, тілесною усвідомленістю – сприяють глибокому зняттю психологічної напруги, відновленню контакту з власним тілом і внутрішніми ресурсами.

Попри це, в українському науковому дискурсі досі бракує систематизованих досліджень щодо впровадження тілесно-орієнтованої терапії саме у сферу нейропсихологічної реабілітації осіб, які перенесли інсульт. Потрібний механізм уточнення такого практичного впливу на емоційно-вольову сферу, а також їх практична ефективність у відновленні клітинного психофізичного стану отримується. Це визначається актуальністю, новизною та необхідністю поглибленого наукового аналізу вибраної теми.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Останніми роками в науковому та клінічному середовищі зростає інтерес до інтегративних психотерапевтичних методів, зокрема тілесно-орієнтованої терапії, як ефективного інструменту впливу на психоемоційний стан людини. Питання відновлення нервово-вольової сфери осіб, які перенесли інсульт, активно досліджується в міждисциплінарному контексті – на стику нейропсихології, реабілітології, клінічної психології та психотерапії.

У роботах українських і зарубіжних дослідників підкреслюється важливість тілесних переживань у формуванні й відновленні психічної цілісності людини. Пітер Левін [6] у своїй соматичній концепції травми зазначає, що робота з тілом сприяє звільненню «заморожених» емоцій і відновленню внутрішньої рівноваги. Аналогічні положення представлені в роботах Пати Огден [12], яка акцентує увагу на тілесній пам'яті й важливості руху для нервової регуляції.

У вітчизняному контексті питання психоемоційної реабілітації постінсультних розглядаються у роботах О. Козьолкіна, С. Мєдвєдкової, А. Ревенько, В. Крестей [4; 2] де наголошується на необхідності врахування особистісних та психофізіологічних чинників при побудові програми відновлення. Проте тілесно-орієнтована терапія поки що не є розширеною практикою у вітчизняній системі реабілітації, що пояснюється як брак підготовлених фахівців, так і недостатнім науковим обґрунтуванням її ефективності у створеному контексті.

Водночас, в українському науковому просторі є дослідження, що розглядають застосування тілесно-орієнтованої терапії. Наприклад, стаття М. Садової аналізує вплив тілесно-орієнтованої терапії на депресивні стани наркозалежних клієнтів. Дослідження показало, що після застосування цієї терапії рівень депресії у пацієнтів значно знизився [7].

Крім того, робота К. Зизи підкреслює, що тілесно-орієнтована терапія сприяє зняттю накопиченої напруги та покращенню саморозуміння пацієнтів [1].

Таким чином, при наявності окремих досліджень, що свідчать про ефективність тілесно-орієнтованої терапії в подоланні психоемоційних розладів, питання її цілеспрямованого застосування у відновленні емоційно-вольової сфери осіб, які перенесли інсульт, залишається недостатньо висвітленим і потребує подальшого комплексного вивчення.

**Метою статті** є аналіз потенціалу тілесно-орієнтованої терапії в контексті психоемоційної реабілітації осіб, які перенесли інсульт, а також визначення напрямів і умов її ефективного застосування для відновлення емоційно-вольової сфери в умовах сучасної реабілітаційної практики.

**Виклад основного матеріалу.** Інсульт є однією з найпоширеніших причин тривалої інвалідності, що супроводжується не лише фізичними, а й значними психоемоційними порушеннями. Згідно з дослідженнями, понад 60% осіб, які перенесли інсульт, демонструють ознаки постінсультної депресії, тривожності, апатії або емоційної лабільності, що ускладнює процес адаптації до нових життєвих обставин і суттєво знижує ефективність реабілітації.

Відновлення емоційно-вольової сфери є критично важливою умовою повернення особи до активного соціального життя. У традиційних програмах реабілітації цей аспект часто не є пріоритетним, оскільки основна увага спрямована на фізичну реабілітацію. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні методик, що поєднують роботу з тілом і психікою.

Тілесно-орієнтована терапія (далі ТОТ) ґрунтується на концепції психосоматичної єдності: вона передбачає, що психічні переживання знаходять своє відображення у тілі, а цілеспрямована робота з тілом може сприяти емоційному розвантаженню, саморегуляції та відновленню психічної рівноваги. Основні техніки ТОТ включають дихальні вправи, роботу з м'язовими зажимами, тілесне усвідомлення, спонтанний рух, мікрорухи, а також візуалізації [9].

На основі аналізу сучасної наукової літератури [3; 5; 8; 9; 11] та спостережень у клінічній практиці, можна виділити кілька ключових ефектів застосування ТОТ у реабілітації після інсульту:

1. Зниження рівня тривожності та емоційної напруги через стабілізацію дихання, розслаблення м'язів та зниження рівня кортизолу.

2. Покращення емоційної саморегуляції завдяки формуванню усвідомленого зв'язку між тілом та емоційними переживаннями.

3. Активізація вольових зусиль у процесі виконання структурованих тілесних вправ, що вимагають зосередженості, контролю та наполегливості.

4. Формування позитивного образу тіла, що особливо важливо після часткової втрати рухливості або зміни зовнішності.

На практиці ефективність тілесно-орієнтованої терапії залежить від кількох чинників:

– Психофізичний стан пацієнта та стадія реабілітації.

– Професійна підготовка спеціаліста, який проводить терапію.

– Інтеграція ТОТ в індивідуальну програму реабілітації у поєднанні з іншими методами – когнітивною терапією, арт-терапією, фізіотерапією тощо.

Варто зазначити, що на сьогодні в Україні застосування ТОТ у сфері нейрореабілітації ще не має широкого поширення. Це пов'язано з низькою обізнаністю медичних працівників, відсутністю протоколів включення ТОТ до стандартних програм та нестачею фахівців з відповідною кваліфікацією. Водночас, наявні позитивні результати, зафіксовані в зарубіжних дослідженнях (Pat Ogden, P. Levine), засвідчують перспективність використання цієї методики.

Після перенесеного інсульту значна частина пацієнтів стикається не лише з фізичними обмеженнями, а й із глибокими змінами у психоемоційній сфері. Загальна втрата контролю над тілом, яке раніше функціонувало автоматично, викликає у людини стан фрустрації, сорому, ізоляції та безпорадності. У цьому контексті саме тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) має значний потенціал для подолання таких станів завдяки активному залученню тіла до процесу психоемоційного відновлення.

У таблиці 1 описано потенціал тілесно-орієнтованої терапії у психоемоційній реабілітації осіб, які перенесли інсульт.

*Напрями та умови ефективного застосування тілесно-орієнтованої терапії у психоемоційній реабілітації осіб після інсульту.* Для успішного впровадження тілесно-орієнтованої терапії в реабілітаційні програми важливо чітко визначити напрями її застосування та умови, за яких вона дає найбільший позитивний ефект.

Ключові напрями застосування ТОТ у психоемоційній реабілітації:

1. Емоційна стабілізація на ранніх етапах реабілітації:

– Використання м'яких дихальних і релаксаційних технік для зниження тривожності, напруги та внутрішнього опору.

Таблиця 1

**Потенціал тілесно-орієнтованої терапії у психоемоційній реабілітації осіб після інсульту**

| № з/п | Аспект впливу | Основний зміст та психотерапевтичний аспект |
|---|---|---|
| 1. | Цілісний підхід: зв'язок «тіло – емоція – свідомість» | – Відновлення тілесної свідомості.<br>– Зменшення психічної напруги.<br>– Актуалізація позитивного тілесного досвіду. |
| 2. | Механізми відновлення емоційного балансу | – Дихальні практики (регуляція нервової системи).<br>– М'який рух, мікрорухи (зняття напруги).<br>– Grounding (усвідомлення тіла, стабілізація настрою). |
| 3. | Сприяння вольовому включенню та мотивації | – Розвиток цілеспрямованих.<br>– Посилення внутрішньої мотивації.<br>– Формування почуття здатності до дії («я можу»). |
| 4. | Формування позитивного образу тіла | – Відновлення прийняття власного тіла.<br>– Усвідомлення тіла як ресурсу.<br>– Зміцнення самооцінки та стійкості. |
| 5. | Адаптивність і комплементарність | – Можливість адаптації до фізичних обмежень.<br>– Поєднання з іншими реабілітаційними методами. |

Таблиця 2

**Умови ефективного застосування тілесно-орієнтованої терапії**

| № з/п | Умова | Зміст умови |
|---|---|---|
| 1 | Індивідуальний підхід | Програма має враховувати фізичний і психоемоційний стан конкретного пацієнта, етап реабілітації, рівень свідомості тіла. |
| 2 | Фахова підготовка терапевта | Спеціаліст повинен мати знання в галузі психології, тілесних практик і базову медичну компетенцію щодо наслідків інсульту. |
| 3 | Поступовість та м'якість | Практики мають впроваджуватися м'яко, без перенавантаження, з адаптацією до рухових обмежень і чутливості пацієнта. |
| 4 | Інтеграція з іншими методами | ТОТ найбільш ефективна у поєднанні з фізіотерапією, логопедією, арт-терапією, когнітивною терапією тощо. |
| 5 | Психоемоційна безпека середовища | Сеанси повинні проводитися у спокійному, приймаючому, емоційно підтримувальному середовищі. |

– Підвищення відчуття «заземленості» й безпеки.

2. Формування мотивації та вольової активності:

– Робота з простими тілесними діями, які дають змогу людині відчути здатність до самоконтролю та прогресу.

– Вправи, що поступово ускладнюються, викликають почуття досягнення і посилюють волю.

3. Відновлення тілесної ідентичності та позитивного образу себе:

– Робота з прийняттям зміненого тіла після інсульту (у випадках часткового паралічу, порушення симетрії тощо).

– Формування тілесного самоусвідомлення як ресурсу, а не обмеження.

4. Супровід соціальної адаптації:

– Зміцнення емоційної витривалості в стресових ситуаціях.

– Підготовка до повернення в родинне та соціальне середовище через тренування емоційної саморегуляції.

Таким чином, можемо зазначити, що впровадження тілесно-орієнтованої терапії в практику реабілітаційних центрів вимагає подальших наукових досліджень, розробки протоколів, навчання фахівців і створення міждисциплінарних моделей реабілітації, що враховують як фізичні, так і психоемоційні аспекти відновлення.

**Висновки.** Проведене теоретичне дослідження дозволяє зробити висновок, що тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) є перспективним інноваційним засобом психоемоційної реабілітації осіб, які перенесли інсульт. Унаслідок інсульту значна частина пацієнтів стикається з порушенням емоційної стабільності, втратою мотивації, зниженням рівня саморегуляції, депресивними станами, емоційною лабільністю, що ускладнює процес адаптації до нових життєвих умов. У цьому контексті відновлення емоційно-вольової сфери стає критично важливим завданням комплексної реабілітації.

Аналіз літератури засвідчує, що тілесно-орієнтовані методи, які базуються на принципі психосоматичної єдності, дозволяють працювати не лише з тілом, а й з глибоко вкоріненими психоемоційними проблемами. Робота з диханням, м'язовим тонусом, тілесною усвідомленістю та мікрорухами активізує природні механізми саморегуляції, сприяє вивільненню пригнічених емоцій, знижує рівень тривожності, стабілізує настрій і сприяє формуванню нової тілесної ідентичності.

Перспективами подальших досліджень є:

– Розробка стандартів використання тілесно-орієнтованої терапії у медичних реабілітаційних установах.

– Проведення емпіричних досліджень на великих вибірках для доказу ефективності.

**Література:**

1. Зиза К. В. Психологічні особливості подолання депресії засобами тілесно-орієнтованої терапії у підлітків: квал. маг. роб. Київ, 2022. 129 с. URL: http://dspace.e-u.edu.ua/items/3fc2d862-eaa5-4ed5-8b1f-623d3e4043ef

2. Керестей В. В. Комплексна програма фізичної реабілітації осіб з гострим порушенням мозкового кровообігу у пізньому відновлювальному періоді6 дис. … канд наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2019, 239 с.

3. Козаченко О. В., Гудзенко С. В., Шимчук Т. В. Ефективність застосування методів тілесно-орієнтованої терапії у роботі з військовослужбовцями, які мають прояви хронічної втоми різного ступеня. *Український медичний альманах.* 2022. No 2. С. 28–31.

4. Козьолкін О. А., Мєдвєдкова С. О., Ревенько А. В. Реабілітація хворих на мозковий інсульт: навч. посіб. для самостійної роботи лікарів-інтернів за спеціальністю «Неврологія», «Загальна практика – сімейна медицина», лікарів-неврологів, сімейних лікарів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2021. 87 с.

5. Мартинюк І. А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. № 8. С. 60–63.

6. Пітер А. Левін. Зцілення від травми. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

7. Садова М. А. Вплив тілесно-орієнтованої терапії на депресивні стани наркозалежних клієнтів. *Psychological journal.* 2020. Том 6. Вип. 3. С. 113–125

8. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія: навч. посіб. Київ: Главник, 2008. 128 с.

9. Тимошенко М. П. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний метод роботи психолога. *Перспективи та інновації науки.* №5 (39). С. 930–939.

10. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.

11. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О. Методика проективної діагностики тілесного Я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Херсон, 2016. Вип. 5. С. 39–45.

12. Pat Ogden. The Different Impact of Trauma and Relational Stress on Physiology, Posture, and Movement: Implications for Treatment. *European Journal of Trauma Dissociation.* 2020. №5 (2). DOI https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100172

13. Pylypenko N., Radchuk H., Shevchenko V., Horetska O., Serdiuk N., Savytska O. The Psychodrama Method of Group Psychotherapy. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience.* 2023. № 14 (3). PP. 134–149. DOI https://doi.org/10.18662/brain/14.3/466

УДК 159.9.07:159.947:316.485.6:331.548
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.18

**Тетяна ХАНЕЦЬКА**
кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психосоматики та психології здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова
**ORCID:** 0000-0001-9767-5116

**Алла ФЕДОРЕНКО**
кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова
**ORCID:** 0000-0002-8180-4494

**Олена КОВАЛЕНКО**
викладач кафедри психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова
**ORCID:** 0009-0003-3700-3272

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ ЩОДО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

*Дана стаття присвячена актуальній темі щодо вирішення конфліктів професійного самовизначення та ролі психологічного консультування. Встановлено, що професійне самовизначення є складовою особистісних та життєвих сфер людини. Професійне самовизначення в профорієнтології, розглянуто як процес визначення людиною себе щодо встановлених у суспільстві (і прийнятих даною людиною) критеріїв професіоналізму. Так, для однієї людини критерії професіоналізму буде лише приналежності до певної професії або фахова освіта. Тоді як іншому необхідне індивідуальний внесок у розвиток своєї професії, постійне самовизначення й самореалізація. В роботі наголошується на важливості ролі особистісних рис у формуванні професійного самовизначення, а також у вирішенні конфліктів самовизначення. Підкреслюється важливість соціальної активності, напористості, співпраці, організованості та креативності у професійному самовизначенні. Для подолання конфліктів професійного самовизначення необхідна психологічна допомога. Було визначення роль коучингу при психологічному консультуванні та його особливості. Так, необхідно враховувати індивідуальні психологічні особливості клієнта, його емоційні стани, уявлення про професійне «Я». Консультанти повинні використовувати методи активного навчання, які допоможуть клієнту зрозуміти та прийняти своє місце в професійній сфері. Важливим аспектом є також робота з комплексами й внутрішніми конфліктами, які можуть виникати під час професійної самоідентифікації. Загалом, психологічне консультування у сфері професійного самовизначення вимагає чутливості, уважності й гнучкості, щоб забезпечити максимальну підтримку для клієнтів у процесі вирішення їхніх конфліктів професійного самовизначення.*

***Ключові слова:*** *психологія, особистість, фахівці, профорієнтологія, самовизначення, конфліктологія, психологічне консультування.*

## Tetiana Khanetska, Alla Fedorenko, Olena Kovalenko. PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF CLIENTS ON RESOLVING CONFLICTS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION

*This article is devoted to the topical issue of resolving conflicts of professional self-determination and the role of psychological counseling. It has been established that professional self-determination is a component of personal and life spheres of a person. Professional self-determination is considered as a process of determining a person's self in relation to the criteria of professionalism established in society (and accepted by this person). Thus, for one person, the criteria of professionalism will be only belonging to a certain profession or professional education. While others need an individual contribution to the development of their profession, constant self-determination and self-realization. The paper emphasizes the important role of personal traits in the formation of professional self-determination, as well as in resolving conflicts of self-determination. The importance of social activity, assertiveness, cooperation, organization and creativity in professional self-determination is emphasized. Psychological assistance is needed to overcome conflicts of professional self-determination. The role of coaching in psychological counseling and its features were defined. Thus, it is necessary to take into account the individual psychological characteristics of the client, his/her emotional state, and the idea of the professional self. Counselors should use active learning methods to help clients understand and accept their place in the professional world. An important aspect is also working with complexes and internal conflicts that may arise during professional self-identification. In general, psychological counseling in the field of professional self-determination requires sensitivity, attentiveness, and flexibility to provide maximum support to clients in the process of resolving their conflicts of professional self-determination.*

***Key words:*** *psychology, personality, professionals, professional orientation, self-determination, conflictology, psychological counseling.*

 © Ханецька Т., Федоренко А., Коваленко О., 2025

**Постановка проблеми.** Виклики сьогодення, а саме різноманітні загрози є причиною встановлення обмежених умов в робочому та навчальному процесі. Так, нещодавня пандемія COVID-19 та сучасна війна, суттєво змінили не тільки життя мільйонів людей України, а форми навчання й професійного самовизначення та професійної самореалізації. Все це призводить до розвитку нового світосприйняття і самоусвідомлення людини, її індивідуальності, ідентичності та професійної приналежності. Саме ці питання знаходять своє відображення і впливають певною мірою на професійне самовизначення особистості.

Сучасні виклики сприяють розвитку неадекватної самооцінки, яка виникає через невідповідність між претензіями особистості та оцінкою своїх можливостей. Як наслідок, ідентифікація стає пусковим для виникнення кризи в професійному самовизначенні та освоєнні професії, в подальшому розвитку, що тягне за собою конфлікти міжособистісного та внутрішньоособистісного характеру. Крім того, нестабільна ситуація в країні, відсутність зовнішніх гарантій породжує нестабільність суспільних відносин і уявлень про майбутнє, що безумовно, призводить до конфліктів. У сфері конфліктології вважається, що будь-який конфлікт забезпечує зміну відносин і сприяє розвитку зміни особистості.

Переживаючи внутрішньоособистісні конфлікти в процесі професійного самовизначення, людина переживає професійні кризи. Кризи професійного становлення проявляються з моменту професійного навчання студентів і протягом всього професійного шляху суб'єкта. Кризові стани супроводжуються усвідомленням недостатнього рівня своєї компетентності та професійної безпорадності, або ж вони проявляються коли рівень компетентності значно перевищує вимоги до роботи.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про наявність значного інтересу до питання вирішення конфліктів професійного самовизначення та ролі психологічного консультування. Своєчасна психологічна допомога під час професійного самовизначення особистості є дуже важливою для досягнення цілей загального розвитку, а також для ефективної профілактики та корекції негативних, асоціальних, шкідливих для людини тенденцій. Крім того, розуміння сучасних соціальних і психологічних загроз соціальної ситуації під час розвитку особистості, яка або постраждала, або продовжує відчувати на собі наслідки криз (воєнних дій, пандемії тощо) сприяє визначенню необхідних заходів психологічного консультування.

**Мета роботи** – встановити особливості психологічного консультування клієнтів щодо вирішення конфліктів професійного самовизначення.

**Виклад основного матеріалу.** Основним напрямком в розвитку індивіда є його життєве самовизначення, формування своїх життєвих цінностей та стратегій, встановлення планів, вибір майбутньої професійної діяльності, формування «образу-Я», соціальної зрілості та соціальних компетенцій. Професійне самовизначення людини є однією зі складових її особистісного самовизначення [6].

Професійне самовизначення тісно пов’язано з особистісними та життєвими сферами людини. Саме особистісні риси впливають на формування професійного самовизначення, а також допомагають у вирішенні конфліктів самовизначення. Питання професійного самовизначення – це питання про те, де і як буде працювати кожна особистість і яку парадигму взаємовідносин із суспільством людина обирає в економічному, політичному та соціальному аспекті. Формуючи життєве завдання, людина спирається на основний компонент «прагнення» (інтереси та бажання). Оцінюючи свої можливості, людина керується компонентом «я можу» (самопізнання, самоставлення, самооцінка). На етапі прийняття рішення «я повинен» реалізуються такі моменти, як саморегуляція та соціальний запит. Всі ці структури пов'язані з моментами «прийняття рішення», мотивацією, життєвими та ціннісними орієнтаціями [11]. Підкреслюється важливість соціальної активності, напористості, ініціативності, а також, велике значення має стійкість, самодостатність, співпраця, організованість та креативність у професійному самовизначенні та розвитку. Показано, що активна людина при профорієнтаційній діяльності здійснює свідомі вчинки, робить самостійний вибір, вміє ефективно планувати свою трудову діяльність (ставити цілі, визначати напрями, способи і засоби їх досягнення) і досягати мети [6].

Професійна самореалізація вимагає активної трудової діяльності особистості, в якій вибір професії та «життя в професії» набуває особливого значення у визначенні індивідуальних інтересів, орієнтацій і способу життя. Професіоналізація призводить до зростання впливу професіоналізму як важливого критерію соціальної стратифікації, чинника соціальної мобільності та соціокультурної динаміки [9]. Також зазначено, що професійне самовизначення постійне самопізнання та неупереджене оцінювання особистістю влас-

них психологічних рис, визначення потенціальних можливостей. Людині для ефективної реалізації своєї професіональної діяльності необхідно обрати професію, заклад освіти, проаналізувати ринок праці та потенційні місця роботи. А отже, «професійне самовизначення особистості» – це складний та тривалий процес динамічних змін, який включає усвідомлення самостійного визначення індивідом професійної діяльності в конкретній фаховій ситуації [5].

Саме професійному самовизначенню відводиться найбільша роль в процесі професійного саморозвитку. В профорієнтології професійне самовизначення розглядається як активний спосіб інтеграції індивіда, що реалізує свої суб'єктні якості в соціальну структуру суспільства, який здійснюється через численні ситуації професійного вибору, обумовленого об'єктивними процесами та явищами конкретного суспільства [1]. Тоді як, психологічний підхід визначає процес самовизначення особистості зосередженням уваги на психологічних механізмах, які зумовлюють участь у соціальних структурах та сферах життєдіяльності, що впливає на формування цінних орієнтацій на професійне самовизначення індивіда [5].

Серед психологічних чинників, які впливають на індивідуальний процес професійного самовизначення визначено як зовнішні, так і внутрішні чинники. До внутрішніх належать сформованість усвідомленої позиції до власної життєдіяльності та індивідуальні ціннісні орієнтації; сформованість стійкої позитивної мотивації до вибору професійної діяльності; розуміння та орієнтування в різноманітних професіях; розгляд особистих запитів та задатків, порівняння із вимогами до обраної професійної діяльності; сформованість системи дій щодо вибору і досягнення задач професійної діяльності; присутність практичного досвіду в обраному напрямі професійної діяльності; відповідний стан здоров'я, відсутність протипоказань до функціонування в обраному напрямі професійної діяльності; сформованість абстрактного мислення, самооцінки, вольових рис, психологічної сформованості особистості. Тоді як до головних зовнішніх факторів процесу професійного самовизначення особистості віднесено фактори, зміст яких залежить від соціальних, економічних умов життя в країні, фактори, зміст яких залежить від регіональних аспектів життя в громаді; престижність обраного напряму професійної діяльності; суспільні умови життя в громаді; рівень культури, освіти в родині; вплив оточення, індивідуальні інтереси та запити [2, 5, 7].

Говорячи про професійне самовизначення, необхідно враховувати питання ідентичності особистості в етнічному, родовому, мовному та професійному аспектах. Якщо ідентичність є позитивною і не має внутрішніх суперечностей в особистості суб'єкта діяльності, то процес самовизначення буде проходити досить спокійно. Якщо ж процес ідентифікації відбувається із негативним відношенням людини, то активізуються страхи, які пов'язані з можливостями заробляти гроші, будувати стосунки в колективі, нездатністю опанувати професійні навички, глибокою адаптацією там, де потрібна боротьба за свої інтереси, неможливістю поєднати свої запити з вимогами професії, або навпаки, у виконанні професійних обов'язків чи розвитку професійних компетенцій. Зрештою, ідентифікація стає пусковим механізмом кризи в розвитку професії або в її реалізації, що тягне за собою конфлікти міжособистісного та внутрішньоособистісного характеру [6].

Науковці виявляють значні кореляції між особистісними рисами та сприйняттям кар'єрного успіху. Екстраверсія демонструє значний позитивний зв'язок з кар'єрним успіхом, що узгоджується з гіпотезою про те, що комунікабельність, напористість та ентузіазм мають перевагу в професійному середовищі. Згідливість також демонструє позитивну кореляцію, що свідчить про те, що готовність до співпраці та емпатія покращують кар'єрний досвід та сприйняття успіху. Сумлінність позитивно корелює з кар'єрним успіхом, підкреслюючи важливість організованості, старанності та надійності у досягненні професійного самовизначення та кар'єрних цілей [10].

Спеціалісти вказують на необхідності постійного саморозвитку, самооцінки та самовдосконалення [12, 14]. Ефективні психологічні інтервенції можуть допомогти формуванню цих навичок, тренуючи взаємодію з різними групами людей і розвиваючи професійну самовизначеність [9]. За допомогою коучингу можна розвивати акмецентрично зрілу особистість, яка здатна до саморефлексії, самоорганізації, самоосвіти, саморозвитку та самореалізації. Крім того, дослідники вважають, що коучинг може бути ефективним лише за умови правильного встановлення цілей та оцінки доступних ресурсів [4, 8]. Тому використання психологічних інструментів для вирішення конфліктів професійного самовизначення особливо в таких складних умовах, як військова агресія, може бути вирішене за допомогою коучингу. Як правило, коучинг передбачає використання досвіду професій-

ного коуча для розвитку особистісних якостей та навичок щодо вирішення конфліктів та досягнення певних цілей [15].

За даними дослідників коучинг дозволяє краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомити вплив стресу на свою поведінку та рішення [13]. Коучинг надає емоційну підтримку та допомагає долати труднощі, сприяє професійному самовизначенню та зростанню. Також, дозволяє розвивати особисті антистресові навички, вміння контролювати власні емоції, саморегуляції, вміння ставити цілі та досягати їх.

За допомогою психологічних тренінгів та технік коучингу можна вирішити внутрішньоособистісні конфлікти, а саме:

– мотиваційний конфлікт,
– моральний конфлікт,
– конфлікт нереалізованих бажань,
– адаптаційний конфлікт,
– неадекватна самооцінка,
– рольовий конфлікт.

Мотиваційний конфлікт у професійному самовизначенні проявляється в бажанні студентів працювати в організації за фахом, який вони отримують під час навчального процесу. Ці бажання вступають у конфлікт з тимчасовим фактором часу. Студент може працювати, але тоді у нього не буде часу відвідувати заняття і навпаки, що в першому випадку тягне за собою брак професійних знань, а в другому – відсутність професійного досвіду роботи.

Прикладом внутрішньорольового конфлікту в професійному самовизначенні може бути ситуація, коли студент змушений погоджуватися з прогулами одногрупників і навіть прикривати свою відсутність на заняттях під час навчання. Адаптаційний конфлікт відображає дисбаланс між суб'єктом і середовищем і виникає внаслідок порушення процесу соціальної або професійної адаптації. Прикладом такого типу конфлікту в процесі професійного розвитку є дисбаланс між вимогами найбільш необхідної професії та можливостями індивіда.

Конфлікт неадекватної самооцінки виникає через невідповідності між претензіями особистості та оцінкою своїх можливостей. У професійній сфері він виражається у бажанні займати керівну посаду або одразу після навчання отримувати високу заробітну плату.

В наш час соціокультурний простір України велику роль віддає цінностям ринку, які поширюються ЗМІ, і впливає на професійне самовизначення молоді. Одним із мотивів при виборі професії у сучасної молоді є прагнення до високої заробітної плати. Наприклад, при вивченні факторів та умов формування трудової мотивації української молоді люди на питання про те, що має найбільшу цінність у роботі, переважна більшість респондентів відповіли «достойна заробітна платня» [3]. Подібний напрямок на ринку праці розмиває професійну ідентичність молодої людини, заступає перспективу самореалізації у професії.

**Висновки.** Метою психологічного консультування щодо допомоги особистості щодо вирішення конфліктів професійного самовизначення, особливо під час кризових життєвих подій, є допомога в сприянні збереження продуктивної діяльності людини, її індивідуальності та здатності до позитивної взаємодії із собою та оточенням. Цьому може сприяти стабілізація емоційного стану та раціональне сприйняття людиною життєвої ситуації; формування конструктивних механізмів вирішення складних життєвих ситуацій; активізація процесів самопізнання, самоприйняття, саморегуляції й самоконтролю; надання допомоги у побудові позитивного образу майбутнього; сприяння прийняттю на себе відповідальності за власне майбутнє; розвиток соціальної компетентності та соціальної активності, опанування стратегіями успішної поведінки; формування спрямованості на особистісний розвиток і соціальну реалізацію. Така особистість знає, хто вона і чого вона прагне, і відповідно структурує власне життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективами подальших досліджень є визначення ефективності проведення психологічного консультування для вирішення конфліктів професійного самовизначення собистості.

**Література:**

1. Волошенко М. Етапи професійного саморозвитку особистості. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10 (3). P. 336–347. https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.3.7.

2. Горбач І. В., Тимощук Є. А. Проблема визначення поняття «професійне самовизначення» в психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. Vol. 13. P. 25–28. https://eprints.oa.edu.ua/8518/1/7.pdf.

3. Захаренко Л., Юрченко-Шеховцова Т. Мотивація трудової діяльності майбутніх випускників магістратури. *Вісник науки та освіти*. 2022. Vol. 1 (1). P. 157–168. https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)-157-168.

4. Зеленін В. В. Психологічні аспекти саморозвитку та самореалізації викладачів у системі вищої освіти в країнах Європи через коучинг. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. Vol. 35 (2). P. 72–80. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/13.

5. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Vol. 11 (5). P. 52–58. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-008.

6. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів: [метод. рек.] Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 2018. 78 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713141/1/tkachuk_metod_rek.pdf.

7. Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І., Веселий К. О. Престижність як чинник професійного самовизначення підлітків в умовах карантину. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць / ред. І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 18 (63). С. 76–87. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).08.

8. Armour M. Supervision's «three amigos»: exploring the evolving functions of supervision and its application in the field of coaching. *Philosophy of Coaching.* 2018. Vol. 3 (1). P. 23–37. http://dx.doi.org/10.22316/poc/03.1.03.

9. Boyle C., Barrellb C., Allenb K.-A., She L. Primary and secondary pre-service teachers' attitudes towards inclusive education. *Heliyon*. 2023. Vol. 9. P. e22328. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22328.

10. Chayka R., Zelenin V. Exploring the relationship between Personality and Subjective Career Success: A Study of the Big Five Traits Among Ukrainian IT Specialists. *Conhecimento & Diversidade, Niterói*. 2024. Vol. 16 (41). P. 347–375. https://doi.org/10.18316/rcd.v16i41.11504.

11. King G., Kingsnorth S., McPherson A. C., Tajik-Parvinchi D. Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: a prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*. 2023. Vol. 46 (14). P. 3097–3107. https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2243222.

12. Kozlovskiy Y., Iievliev O., Mykytyuk O., Tiurina T., Say D. Características da formação da competência pedagógica de um professor universitário nos principais países do mundo. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15 (34). P. e17033. https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17033.

13. Kulichenko A., Boichenko M. Origins of medical education on the territory of modern Ukraine. *AD Alta*. 2021. Vol. 11 (1). P. 157–161. http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/14537.

14. Roth K., Mollvik L., Alshoufani R., Adami R., Dineen K., Majlesi F., Peters M., Tesar M. Philosophy of education in a new key: Constraints and possibilities in present times with regard to dignity. *Educational Philosophy and Theory*. 2020. Vol. 54. P. 1147–1161. https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1851189.

15. Zelenin V. Coaching in the Development of Leadership Qualities of Heads of Ukrainian Business Organizations in the Conditions of War. *Journal of Law and Sustainable Development*. 2023. Vol. 11 (3). P. e817. https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i3.817.

УДК 347.61DOI
DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.19

**Євгеній ЧОРНОШТАН**
кандидат політичних наук, викладач кафедри соціальної роботи, Яготинський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
**ORCID:** 0000-0002-5515-0482

# ІСТОРІЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї: АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ І ШЛЯХІВ ЇХ ВИРІШЕННЯ

*У статті проведено дослідження та проаналізовано еволюцію розвитку української сім'ї, з'ясовано основні звичаї, традиції, побутові аспекти та культурні особливості українського народу. Особлива увага приділялася вихованню дітей та особливостям відносин у середині сім'ї, а також аналізу впливу соціальних, економічних та культурних факторів на сімейну структуру. Значну частину роботи присвячено звичаєвим традиціям укладання шлюбних відносин. Також розглянуто роль батьків у вихованні дітей та гендерні ролі в українській родині, що визначалися традиціями, віруваннями та історичним контекстом.*

*Було визначено вплив християнства на укладання шлюбу та побудову сім'ї. Через призму православних настанов у сім'ї формувалися важливі моральні чесноти, такі як любов, милосердя, співчуття та підтримка, що мали вагоме значення для збереження стабільності родини. Окрім цього, у статті проведено порівняльний аналіз між сучасною українською сім'єю та минулою. У цьому контексті розглянуто соціальні зміни, які відбулися в родині в умовах урбанізації, глобалізації та трансформації традиційних соціальних інститутів.*

*Окремо розглянуто проблеми сучасних сімей, соціально-економічні труднощі та демографічну кризу, зокрема зниження рівня народжуваності та старіння населення, які суттєво впливають на структуру родини. Також проаналізовано вплив війни в Україні на сімейні відносини, зокрема на емоційний стан, соціальні ролі та адаптацію родин до нових умов. Висвітлено проблеми, пов'язані з еміграцією, внутрішньо переміщеними особами та їх вплив на сімейні стосунки.*

*У висновках зроблено рекомендації щодо підтримки традиційних сімейних цінностей в умовах сучасних викликів, а також підкреслено важливість збереження національних культурних та моральних традицій. Зазначено про роль державної політики у підтримці сім'ї, особливо в контексті підтримки молодих родин та забезпечення їхніх прав. Піднята проблема великої кількості розлучень, які негативно відбиваються на функціонуванні сім'ї як соціально-важливого інституту держави, та пропонуються можливі шляхи вирішення цих проблем через посилення соціальної підтримки та освіти з питань сімейних цінностей.*

***Ключові слова:*** *сім'я, шлюб, християнська сім'я, гендерні ролі, демографічна криза.*

## Yevhenii Chornoshtan. HISTORY AND EVOLUTION OF THE UKRAINIAN FAMILY: ANALYSIS OF PROBLEMS AND WAYS TO SOLUTION THEM

*The article conducted research and analyzed the evolution of the development of the Ukrainian family, clarified the main customs, traditions, everyday aspects and cultural features of the Ukrainian people. Special attention was paid to raising children and the peculiarities of relationships within the family, as well as analyzing the influence of social, economic and cultural factors on the family structure. A significant part of the work is devoted to customary traditions of entering into marriage relations. The role of parents in raising children and gender roles in the Ukrainian family, which were determined by traditions, beliefs and historical context, were also considered.*

*The influence of Christianity on entering into marriage and building a family was determined. Through the prism of Orthodox teachings, important moral virtues such as love, mercy, compassion and support were formed in the family, which were of great importance for maintaining the stability of the family. In addition, the article conducted a comparative analysis between the modern Ukrainian family and the past. In this context, the social changes that have occurred in the family in the context of urbanization, globalization and transformation of traditional social institutions are considered.*

*Separately, the problems of modern families, socio-economic difficulties and the demographic crisis are considered, in particular, the decline in the birth rate and the aging of the population, which significantly affect the structure of the family. The impact of the war in Ukraine on family relations, in particular on the emotional state, social roles and adaptation of families to new conditions, is also analyzed. Problems related to emigration, internally displaced persons and their impact on family relations are highlighted.*

*The conclusions make recommendations on supporting traditional family values in the context of modern challenges, and also emphasize the importance of preserving national cultural and moral traditions. The role of state policy in supporting the family is noted, especially in the context of supporting young families and ensuring their rights. The problem of a large number of divorces, which negatively affect the functioning of the family as a socially important institution of the state, is raised, and possible ways to solve these problems are proposed through increased social support and education on family values.*

***Key words:*** *family, marriage, Christian family, gender roles, demographic crisis.*

**Постановка проблеми.** Важливим елементом у становленні, формуванні та розвитку людини є сім'я. Саме вона вирішує одні з найважливіших проблем, які стосуються особистості. Ще з давніх часів сім'я стає предметом дослідження багатьох філософів, мудреців, педагогів, психологів та богословів. До прикладу Конфуцій порівнював сім'ю з державою, а для швейцарського педагога Й. Песталоцці вона була осередком соціального виховання, в працях В. Сухомлинського, сім'я – це одна з головних частинок нашого суспільства.

© Чорноштан Є., 2025

Саме через сім'ю, поведінку і відносини батьків, дитина переймає первинні знання та досвід про цінності, звичаї, культуру та моральні норми поведінки в суспільстві. Безсумнівно, що з дитячих років, батьки є прикладом поведінки для свої дітей. А більш в пізньому віці великий вплив має оточення та переважно друзі.

Кожен народ, етнос, держава по-своєму ставляться до поняття «сім'ї» та виховання дітей. Вагому роль вона відіграє у традиціях і культурі українського суспільства. У стародавніх джерелах та літописах зазначається, що український народ по-своєму ставиться до сімейних традицій. В першу чергу вона основується на християнських постулатах. Можна з упевненістю стверджувати, що сім'я для українців асоціюється зі святістю, оскільки вона створена Богом.

В словнику української мови, під поняттям «сім'ї» розумілася соціальна група з людей, які зазвичай перебувають у шлюбі, їхніх дітей та інших осіб, або їх самих, дітей та без інших осіб, поєднаних родинними зв'язками з подружжям, родичів, і здійснює свою життєдіяльність на основі спільного, економічного, побутового, морально-психологічного укладу, взаємної відповідальності, виховання дітей [11].

Звісно, що однією із спільних рис для будь-якої держави виступає сім'я, яка асоціюється із шлюбом і набуває правового статусу. Це зумовлює кожного її члена, нести відповідальність, мати і розпоряджатися спільним побутом, що є ключовою передумовою існування соціуму. Взагалі багато науковців сходяться до думки, що сім'я є первинним осередком і «першоелементом суспільства».

Слід зазначити, що на сьогоднішній день, сім'я, як соціальний інститут переживає складний і трансформаційний період, особливо це стосується нашої держави. Насамперед проблеми, з якими зіткнулася українська сім'я, пов'язані з війною, пандемією, низьким рівнем моральних цінностей, негативним демографічним становищем, розлученнями, деструктивним впливом зовнішніх факторів тощо.

Тому актуальними залишаються питання вирішення проблем сім'ї через призму минулих традицій і звичаїв, а також пошук комплексу заходів, які могли б покращити цю динаміку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми сім'ї її історіографія, останнім часом посідає одне з ключових місць серед сучасних науковців. Особливу увагу приділяють її функціям, соціально-економічним, політичним та культурним процесам. Вивчаються трансформації сімейних структур від традиційних патріархальних моделей до більш індивідуалістичних у сучасній Україні.

Велику увагу приділяють демографічній кризі у сучасних українських родинах, проблемам розлучень, змін гендерних ролей, а також вплив глобалізації та еміграції на сімейні стосунки. Серед сучасних науковців слід виділити: С. Васильєва, А. Муронова, Т. Андрєєва, І. Бех, Я. Коломінського, В. Кравець, М. Чубатий.

Протас О.Л., у науковій статті: «Трансформація інституту сім'ї як чинник умов сімейного виховання», наголошує на низці проблем пов'язаних із сучасними українськими сім'ями, які пережили трансформаційні зміни, а саме: зміна традиційного способу сімейного життя, менш жорсткі форми його організації; більш пізні шлюби; нетрадиційні види шлюбів; низька народжуваність; розвиток нових типів сімей; розлучуваність; позашлюбна народжуваність; трансформація моделі шлюбної та сімейної поведінки; розмитість усталених виховних традицій; соціальна відчуженість між батьками та дітьми; зміна ціннісних орієнтацій, нестабільність сімей, недостатнє виконання ними функцій тощо [9].

Також слід звернути увагу на проблему війни, яка триває сьогодні в нашій державі. Смерть, руйнування, глибока соціально-економічна криза, масова міграція, вимушені переселенці – всі ці проблеми зачіпають кожного українця. Особливо великий удар на себе прийняла сім'я. Перш за все, психологічна допомога та підтримка таким родинам повинні надаватися в першу чергу.

У монографії авторів Алєксєєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бибик Д. Д. описуються основні підходи, різні моделі та підходи соціальної підтримки переселенців у вітчизняному й зарубіжному досвіді. Визначено педагогічний (виховний) зміст, технологічний компонент, подано авторські дефініції основних понять, розкрито сутність соціально-педагогічної підтримки та особливості її реалізації у технології соціально-педагогічного супроводу [1].

**Метою статті** є дослідження еволюції української сім'ї через історичну призму, аналіз основних проблем, що постають перед нею в різні історичні періоди, а також визначення перспектив і можливих шляхів подолання сучасних викликів, пов'язаних з трансформацією сімейних структур і цінностей в Україні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Перед тим як обговорювати про-

блеми розвитку сучасної сім'ї в Україні, необхідно з'ясувати її сутність та дати їй відповідну характеристику. Сім'я є давньою і міцною соціальною категорією, яка є основою соціально-економічного обчислення людського суспільства [16].

Велика увага до інституту сім'ї не даремна, оскільки її значимість полягає в двох напрямках: з одного боку, вона важлива для розвитку індивіда, з іншого – для суспільства в цілому. Окрім того, що має широкий спектр діяльності, сім'я виконує важливі функції, серед яких: репродуктивна (дітонародження), виховна, емоційна, захисна та економічна.

Становлення та формування сім'ї, як важливого осередку, мав тривалий процес. Можна стверджувати, що це є спосіб життя, який виробило людство впродовж свого існування та розвитку. В її рамках людина формувалася фізично, психологічно й інтелектуально, задовольняла свої потреби, здійснювала властиві їй на тому чи іншому етапі функції [13].

Особливе значення сім'я має для українського народу. Її історія сягає глибокої давнини і основана на традиціях та звичаях. В різні часи, розуміння і сприйняття вступу молодих людей в шлюб і створення сім'ї мав різний характер. До прикладу, хлопець і дівчина до укладання шлюбного договору, були добре знайомі. Їхній шлюб укладався демократично, за згодою обох сторін.

Важливо відмітити, що перш ніж вступити в шлюб молодятам потрібно було отримати благословення, тобто згоду від батьків. У разі відсутності і самовільного вступу в шлюб, діти отримали осуд від суспільства, а батьки в свою чергу могли позбавити дітей права на спадщину.

Також варто зазначити, про вік вступу в шлюб. Звісно, він кардинально різниться із сучасними підходами. Починаючи з XVII–XIX сторіччя, перевагу віддавали раннім шлюбам. Середній вік вступу в шлюб для чоловіка – 20–23 роки, а для дівчини – 16–19 років. Якщо шлюб укладався пізніше, до прикладу в 20 років, вважалося, що дівчина «застаріла». Батьки, керуючись усталеними народними поглядами, намагались одружувати дітей у відповідній віковій черговості, тобто молодші жили з батьками доти, поки заміж не виходила старша сестра [8, с. 45].

В деяких регіонах України роль батьків у виборі партнера для своїх дітей поставав як закон, який не підлягав обговоренню. Хоча відсоток таких випадків був низьким, це насамперед говорить про те, що батьківська думка та їхнє слово завжди були в пріоритеті.

В становленні і зміцненні української сім'ї, значну роль відіграла християнське віровчення, особливо православний напрямок. На думку дослідника і науковця М. Чубатого, велике значення в побудові родини, відіграло вінчання. Саме церковне вінчання стало поширюватись ще за часів княжої Русі – України, однак спочатку лише вищі верстви населення дружилися (вислів М. Чубатого) церковним шлюбом [14, с. 748]. Пізніше, було доступним для всіх верств населення.

Згідно з християнським віровченням, вінчання виступає, як велике Таїнство, в якому чоловік та дружина дають обітницю одне одному, і перед Богом, жити в любові, вірності, чесності та радості. Господь благословляє такий шлюб словами, які можемо побачити в апостола Павла: «Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, і стануть вони одним тілом» [7].

Якщо аналізувати слова з Біблію, можемо стверджувати, що сім'я була створена Богом і тому має теологічне походження. Першими людьми були Адам і Єва, яких Господь благословив на спільне життя, тим самим надавши сім'ї святості. В книзі буття зазначається: «Благословив їх Бог і сказав їм Бог: плодіться і розмножайтеся, і наповнюйте землю і володійте нею (Бут. 1, 28) [7].

Тому, готуючись до Таїнства вінчання, подружня пара перш за все підготовлювалася духовно, дотримувалася посту, сповіді і Таїнства Євхаристії.

Отже, християнський шлюб є цілісною, духовно-тілесною єдністю і вірністю в любові подружжя один одному навіки, що клятвою підтверджується ними не тільки перед людьми, але й перед Богом» [6, с. 192].

Розлучення осуджувалося як церквою, так і суспільними законами. Згідно з християнським віровченням, шлюб укладався на все життя. Розірвання шлюбу могло бути лише у випадку смерті одного з членів сім'ї або зради одного з партнерів. До жовтневого перевороту 1917 року церква і держава були одним цілим. Функції церкви в основному полягали в укладанні шлюбів, розлученнях та похованнях.

Слід відзначити, що держава визнавала лише церковні, православні шлюби. Записи велися в відповідних метричних книгах. Якщо люди ідентифікували себе з іншими конфесіями, відповідна релігійна організація видавала документи про фіксацію шлюбу.

Не можна не згадати про особливості відносин у середині української сім'ї. Вони мали особливий характер і полягали в рівності обов'язків. Такий демократичний підхід до гендерних ролей викликав захоплення у багатьох істориків, письменників та науковців.

В своїх працях, відомий історик та громадський діяч М. Грушевський, відзначав, що праця на землі, яку здебільшого виконувала жінка, впливало на родинний устрій. Надзвичайно багато думок науковець висловлював і описував, щодо українських родин, надаючи їм особливого значення у побудові соціального добробуту: «Українська родина була не тільки основою побуту, але й осередком національної свідомості, що через родинні стосунки передавала моральні та культурні цінності» [3].

Український народ славився миролюбністю, завжди готовий допомогти і підтримати. Крім того, українці асоціювалися з трудівним народом. Тому варто відмітити, що любов до землі, природи прививався дітям від батьків. До речі, це був один із ефективних виховних методів. Як зазначав видатний педагог В. Сухомлинський: «Працюємо разом з ними, з дітьми – ось, мабуть, і все виховання» [12]. Саме працюючи разом батьками, діти отримували невичерпний досвід, який поєднував в собі моральність, духовність та знання.

З іншої сторони, таке виховання, формувало в неї такий світогляд на життя, що дитина не уявляла свого життя поза сім'єю. Такою любов'ю один до одного, до батьків, рідного краю передавалося з покоління в покоління.

Хоча, варто зазначити, що таким рисами, українська сім'я не завжди славилася. Починаючи з правління Катерини ІІ, під впливом російського імперіалізму, який уособлював в собі деспотизм і жорстокість самого російського менталітету, в українську родину проникають схожі негативні елементи.

На зміну російської імперії прийшов більшовицький режим, який приніс разом з собою багато негативних рис. Першим кроком було встановлення повного, тотального контролю над всіма сферами суспільного життя. Другим кроком, проведення антирелігійної компанії, повне знищення і заборона. Це призвело до того, що держава почала втручатися не тільки у важливі суспільні справи, а й у інтимне життя особистості. Тобто сім'я входила в підпорядкування і розпорядження держави. До прикладу, за Таїнство хрещення дитини, могли винести догану, або вигнати з роботи: «За здійснення релігійних обрядів – винести догану»; 3) «Слухали: Про ікони в хаті. Постановили: За ікони в хаті – винести сувору догану» [5].

Але, також можна назвати і позитивні сторони такого впливу. Одним із важливих моментів політики радянського союзу, щодо сім'ї, було спрямоване на зміцнення її. Аргументуючи це тим, що це є дії аморальні, які дискредитують суспільство.

З іншої сторони, багато дій радянського режиму, приводили до одноманітності, піару і пропаганди. Взяти, до уваги проведення церемоній укладання шлюбів. Щоб викорінити релігійні обряди, такі, як Таїнство вінчання, що включали в себе церковну молитовну атмосферу, пишність, свічки та корони (вінці), на зміну приходило світське весілля в ЗАГСІ. Така церемонія включала в себе святкову залу з прапорами і музикою. Після нетривалої реєстрації відбувалося щось на зразок мітингу, на якому під оплески виголошували промови, всілякі побажання молодим тощо [4].

Здобувши незалежність, Україна взяла курс на побудову демократично-правової держави, яка дає можливість кожній особистості всебічно розвиватися і реалізовувати свої права.

Але перші кроки до побудови такої держави супроводжувалися гострими соціально – економічними проблемами. Реформи, які впроваджувалися не приносили бажаного результату. Перехідний етап викликав протиріччя не тільки в суспільстві в цілому, а й відчутно вплинув на сім'ю та й на загальне демографічне становище. В умовах 1990-х років ці негативні тенденції переросли у гостру демографічну кризу, яка характеризувалась погіршенням якісних і кількісних характеристик населення, глибинною деформацією механізму його відтворення [10].

Сучасний підхід до сім'ї та шлюбу базувався на плюралістичних поглядах. На відміну від радянської влади та її втручання в особисте життя людини, українська – надає свободу і незалежність.

Не відбулися зміни щодо створення класичних сімей (нуклеарних сімей), але пройшла переоцінка саме форм проживання в них. Відсутність осуду з боку держави та суспільства щодо спільного проживання без реєстрації шлюбу, а також поширення пізніх шлюбів тощо – це свідчить про зміни в соціальних установках. Причини таких змін можна пов'язати з поширенням урбанізації. Традиції, які сповідувалися і передавалися з покоління в покоління, залишаються лише в сільському середовищі, яке з часом занепадає.

Але проблеми сучасних сімей полягають не тільки в урбанізації, а й у зміні цінностей та поглядів на життя. На перший план виходять не духовні, а матеріальні цінності, власний егоїзм, що проявляється у бажанні отримати вигоду для себе. Тобто «життя для себе» вважається вищим благом. Такі погляди дискредитують сім'ю як один з важливих соціальних інститутів.

Можна помітити, що в Україні погіршилася демографічна ситуація (депопуляція – смертність перевищує народжуваність), велика кількість розлучень, одинокі матері. Після здобуття Україною незалежності, у 1990-х роках, відбувалось зниження рівня шлюбності населення, що розглядалось демографами (Чуйко Л. В.) як один із проявів демографічної кризи [15].

Окрім цього соціальні проблеми, такі як: алкоголізм і наркоманія, війна, насильство, сирітство, позбавлення батьківського піклування, бродяжництво, безпритульність та малозабезпеченій сім'ї. Всі ці проблеми з якими зіштовхнулася сучасна українська сім'я.

Як вже зазначалося, негативний вплив на розвиток української державності були спричинені війною. Ці події негативно вплинули і на сімейно-шлюбні відносини. Збройний конфлікт приніс з собою велику кількість смертей, руйнування, психологічних і медичних захворювань.

Такі події наклали негативний відбиток і на сім'ю. Масова міграція з територій бойових дій, спричинила до демографічної кризи. Збройний конфлікт створив передумови для загострення проблеми гендерно зумовленого насильства [2].

З початком повномасштабної війни, що значно ускладнила життя українців, люди були змушені змінюватися, переосмислювати свої цінності та адаптуватися до нових реалій. Економічна та соціальна нестабільність, а також постійний страх змусили по-іншому поглянути на сімейні відносини.

У перші місяці війни 2022 року велика кількість жінок з дітьми, рятуючись від війни, виїхала за кордон і досі не повернулася. Це стало причиною розпаду багатьох сімей. До того ж, значний відсоток жінок знайшли нові стосунки за кордоном.

**Висновки з даного дослідження.** Отже, аналізуючи еволюцію становлення української сім'ї в різні історичні періоди, потрібно наголосити, що вона завжди відігравала і відіграє важливу роль у суспільстві. Зазначаючи проблеми, що стосуються сім'ї, потрібно пам'ятати, що вони існували завжди, але на сьогоднішній день вони набули більш масштабнішого характеру передусім у її стосунках в середині.

В історичних традиціях українців сім'я завжди порівнювалася з чимось прекрасним, любов'ю, вихованням, підтримкою та захистом. Саме через родину ми отримуємо перший життєвий досвід, соціалізацію, вміння спілкуватися, моральні цінності. Сім'я є першим педагогічним інститутом.

Проблеми сучасних українських родин полягають у втраті насамперед духовних цінностей. Серед них: любов і повага один до одного, вірність і відданість, жертовність і підтримка.

Шляхи подолання кризи в українських родинах повинне постати одним з ключових завдань державної політики. Пропагування створення сім'ї повинно проходити на всіх рівнях. Не менш важливою є зміна світогляду молодих людей, які віддають перевагу матеріальним цінностям. В цьому аспекті доцільно було б у шкільному середовищі більше уваги приділяти любові та важливості сім'ї як єдиному інструменту до щастя.

Слід також згадати релігійний аспект, який має посідати центральне місце в житті людини та суспільства в цілому. Потрібно звернути увагу на те, що християнські постулати та вчення завжди були цінними для українців. Розуміння і віра в створення сім'ї Богом, завжди зміцнювала сімейні відносини. Керуючись біблійними настановами, в родині панували мир, любов і злагода.

Доцільно з боку держави ініціювати створення спеціалізованих релігійних лекцій, які не лише надаватимуть знання, а й виконуватимуть виховну функцію. Такі лекції можуть також сприяти формуванню етичних цінностей серед громадян, сприяти розумінню релігійних традицій та цінностей.

**Література:**

1. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. Монографія / заред. Т.Ф. Алєксєєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

2. Гендерно-обумовлене насильство в регіонах, які постраждали від конфлікту. Звіт за результатами дослідження. Український центр соціальних реформ. Київ, 2015. URL: https://ukraine.unfpa.org/uk/publications

3. Грушевський М. Історія України-Руси: у 11 т. Київ : Наукова думка, 1991-1996.

4. Дарманский П. Обряд у житті людини. К.: Політвидав України, 1974. 198 с. 129–131.

5. ДАЧО. Ф. Р-2. Оп. 1. Спр. 120. Арк. 32, 72.

6. Іларіон (Алфеєв), архієп. Волоколамський. Таїнство віри: Вступ до православного богослов'я; пер. з рос. Василя Генсьорського. К. : АДЕФ-Україна, 2009. С. 192.

7. Книга Буття (Перша книга Мойсеєва) 2:24 [Архівовано 15 липня 2020 у Wayback Machine.]. Українська Біблія в перекладі Івана Огієнка

8. Кравець О. М. Сімейний побут і звичаї українського народу. К. : Наукова думка, 1966. 198 с.
9. Протас О. Л. Трансформація інституту сім'ї як чинник умов сімейного виховання. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. № 11 (40). С. 136–153.
10. Про сутність і причини демографічної кризи див.: Демографічна криза в Україні. Проблеми дослідження, витоки, складові, напрями протидії. Київ, 2001. 560 с.
11. Сім'я. Словник української мови : в 11 т. Київ : Наукова думка, 1970–1980
12. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в п'яти томах. Т.4. К. : «Рад шк.», 1977. 638 с.
13. Українознавство : посібник / уклад.: В. Я. Мацюк, В. Г. Пугач. К. : Зодіак. ЕКО, 1994. 399 с.
14. Чубатий М. Історія Християнства на Руси-Україні, Т. І. Рим – Нью-Йорк, 1965.
15. Чуйко Л. В. Шлюбно-сімейна структура населення: особливості прояву демографічної кризи. Демографічна криза в Україні. Проблеми дослідження, витоки, складові, напрями протидії. Київ, 2001, С. 248–249
16. Bennedsen Morten, Fan Joseph P. H. The family business map. Assets and roadblocks in long-term planning. Palgrave Macmillan, MPS Limited, Chennai, India, 2014. С. 247.

НОТАТКИ

Наукове видання

# НАУКОВІ ПРАЦІ МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

## ПСИХОЛОГІЯ

**Випуск 1 (66), 2025**

Засновано 2001 року

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *М. С. Михальченко*

Підписано до друку 29.05.2025 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 15,57.
Наклад 100 прим.

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