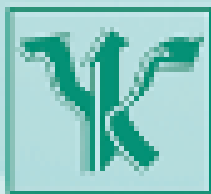


Психологія

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП



МАУП

ISSN 2786-5134 (Print)
ISSN 2786-5142 (Online)
<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3>

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 3 (64), 2024



Видавничий дім
“Гельветика”
2024

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

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 Черняхівського

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: 053 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 10 від 25.09.2024)

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

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. 2024. Вип. 3 (64). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024. 44 с.

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

ЗМІСТ

Олена БЕДІЧЕНКО, Яна РАЄВСЬКА КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПІЇ: РОЗВИТОК І ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ.....	5
Надія ГРНИК, Яна РАЄВСЬКА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	12
О. КАЗАЧУК ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ У СУДДІ: АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....	20
Оксана МЕЛЬНИЧУК, Дарина БУР'ЯН ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	25
Яна РАЄВСЬКА ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОСТІ У МОЛОДИХ ЖІНОК У ПЕРІОД СТАНОВЛЕННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ.....	31
Наталія ЧОРНА РОЛЬ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОЗУМІННІ ПОВЕДІНКОВИХ РОЗЛАДІВ.....	37

CONTENTS

Olena BEDYCHENKO, Yana RAIEVSKA ART THERAPY CONCEPTS AND METHODS: DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION IN UKRAINE.....	5
Nadia HIRNYK, Yana RAIEVSKA FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION USING ART THERAPY.....	12
O. KAZACHUK GENDER FEATURES OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION OF JUDICIAL CANDIDATES: ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL QUALITIES OF MEN AND WOMEN.....	20
Oksana MELNYCHUK, Daryna BURYAN PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE OCCURRENCE OF EMOTIONAL DISORDERS IN CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE.....	25
Yana RAIEVSKA FORMATION OF PHYSICALITY IN YOUNG WOMEN DURING THE FORMATION OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS: PSYCHOLOGICAL AND SOCIO-CULTURAL ASPECTS....	31
Nataliya CHORNA THE ROLE OF THE PSYCHOANALYTIC APPROACH IN UNDERSTANDING BEHAVIORAL DISORDERS.....	37

УДК 331:159.942.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1>**Олена БЕДІЧЕНКО**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Яна РАЄВСЬКА

доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-3802-2304

КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПІЇ: РОЗВИТОК І ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ

Арт-терапія є потужним методом психологічної допомоги, що використовує творчі техніки для роботи з емоційними переживаннями, внутрішніми конфліктами та посттравматичними станами. У статті розглянуто три основні концептуальні підходи: психодинамічний, когнітивно-поведінковий та гуманістичний. Психодинамічний підхід базується на роботі з несвідомими переживаннями через творчий процес. Когнітивно-поведінковий спрямований на зміну деструктивних установок через структуровані техніки, тоді як гуманістичний акцентує увагу на особистісному зростанні та гармонізації внутрішнього стану.

Окрему увагу приділено ключовим методикам арт-терапії, таким як малювання, ліплення, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та казкотерапія. Кожна з них має свої особливості та спрямованість на вирішення певних психологічних задач. Наприклад, малювання сприяє емоційній розрядці, а танцювально-рухова терапія допомагає знімати психосоматичні затиски.

В українському контексті арт-терапія адаптується до соціокультурних умов. Розробляються нові напрямки, зокрема ландшафтна та ініціаційна арт-терапія, які інтегрують елементи національних традицій та відповідають запитам сучасного суспільства. Метод активно застосовується для роботи з ветеранами війни, ВПО, жертвами насильства, а також у підтримці дітей та людей із особливими потребами.

Попри зростання популярності арт-терапії, розвиток галузі в Україні стримується через обмежене фінансування та недостатню кількість емпіричних досліджень. Подальші наукові розвідки та впровадження арт-терапевтичних програм у державну систему охорони здоров'я є перспективними напрямками для розширення її доступності та ефективності.

Ключові слова: арт-терапія, арт-терапевтичні технології, концепції арт-терапії, методики арт-терапії, мистецтво, психотерапія, інновації в арт-терапії.

Olena Bedychenko, Yana Raievska. ART THERAPY CONCEPTS AND METHODS: DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION IN UKRAINE

Art therapy is a powerful method of psychological help that uses creative techniques to work with emotional experiences, internal conflicts and post-traumatic states. The article examines three main conceptual approaches: psychodynamic, cognitive-behavioral, and humanistic. The psychodynamic approach is based on working with unconscious experiences through the creative process. Cognitive-behavioral focuses on changing destructive attitudes through structured techniques, while humanistic focuses on personal growth and harmonizing the inner state.

Particular attention is paid to the key techniques of art therapy, such as painting, sculpting, music therapy, dance-movement therapy, and fairy-tale therapy. Each of them has its own characteristics and focus on solving certain psychological problems. For example, drawing promotes emotional release, and dance-movement therapy helps to remove psychosomatic clamps.

In the Ukrainian context, art therapy adapts to socio-cultural conditions. New directions are being developed, in particular landscape and initiation art therapy, which integrate elements of national traditions and meet the demands of modern society. The method is actively used to work with war veterans, IDPs, victims of violence, as well as in supporting children and people with special needs.

Despite the growing popularity of art therapy, the development of the field in Ukraine is held back by limited funding and insufficient empirical research. Further scientific research and the implementation of art therapy programs in the state health care system are promising directions for expanding its accessibility and effectiveness.

Key words: art therapy, art therapy technologies, art therapy concepts, art therapy methods, art, psychotherapy, innovations in art therapy.

Постановка проблеми. Арт-терапія є сучасним напрямом психотерапії, що інтегрує творчість та мистецькі засоби для вирішення психологічних проблем, розвитку емоційного інтелекту та гармонізації внутрішнього стану особистості. Вона ґрунтується на концепції використання мистецтва як інструменту для вираження почуттів, опрацювання

травматичного досвіду та стимуляції особистісного зростання. Унікальність арт-терапії полягає в тому, що вона дозволяє опрацювати складні емоції та несвідомі конфлікти через символічну мову творчості, що робить її універсальним методом психологічної допомоги.

В Україні арт-терапія переживає етап активного розвитку. Найбільш поширеними формами

є малювання, музикотерапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, кольоротерапія тощо. У науковій літературі активно обговорюються питання та технології використання цих методів, аналізуються досягнуті результати та прогресивний розвиток нових форм арт-терапії як в Україні, так і за її межами.

Арт-терапія в Україні характеризується поєднанням міжнародного досвіду із локальними культурними особливостями. Традиційні українські мистецькі форми, такі як писанкарство, витинанка чи вишивка, активно використовуються в терапевтичних практиках, підкреслюючи важливість збереження національної ідентичності у процесі лікування та реабілітації.

Арт-терапія стає все більш популярним лікувальним методом в професійному середовищі. Трансформація соціально-політичної, економічної та культурно-інформаційної сфер суспільства загалом стимулює розвиток арт-терапевтичних технологій та науковий аналіз їх психотерапевтичного впливу. Арт-терапія дедалі частіше використовується не лише з клінічною метою, але й як профілактичний засіб для формування здорового світогляду та способу життя.

Актуальність дослідження полягає у зростаючій потребі сучасного суспільства у новітніх методах психологічної підтримки, що враховують як індивідуальні, так і колективні особливості.

Арт-терапія – це метод психологічної допомоги, заснований на використанні різноманітних видів мистецтва для самовираження і подолання психологічних труднощів. Вона має глибоке коріння як в історії психотерапії, так і в мистецьких практиках, що надають людині можливість символічно виявляти власні почуття, страхи і переживання. Концепції арт-терапії розвивалися на основі робіт таких зарубіжних авторів, як Маргарет Наумбург, яка заклала основи арт-терапії в США, а також Едвард Адамсон і Едит Крамер, які розробляли підходи до арт-терапії в Європі. Вони підкреслювали важливість мистецтва як мови для розуміння і опрацювання несвідомих переживань.

Арт-терапія як форма психологічної допомоги та реабілітації є актуальним напрямом у сучасній науці та практиці, який активно розвивається в Україні. Зростання соціально-економічної нестабільності, поширення стресових і травматичних ситуацій, зокрема через військові конфлікти, значно підвищує потребу у методах, які поєднують доступність, ефективність і мінімізацію медикаментозного втручання. Арт-терапія, заснована на вико-

ристанні мистецьких практик для гармонізації психоемоційного стану, демонструє високу ефективність у роботі з дітьми, дорослими та людьми похилого віку. Але на сьогоднішній день у вітчизняній медицині є недостатність використання можливостей арт-терапії не тільки для зцілення окремих пацієнтів або груп, але і для «соціального лікування». Існує ряд проблем, пов'язаних із впровадженням арт-терапії в Україні. Недостатня теоретична розробка концепцій арт-терапії, адаптованих до українського контексту. Брак єдиних стандартів підготовки арт-терапевтів і систематизації методик. Відсутність достатньої кількості емпіричних досліджень, які б підтверджували ефективність методів арт-терапії для різних груп населення.

Проблематика розвитку арт-терапії в Україні є важливою не лише з точки зору психології, а й у контексті інтеграції сучасних наукових підходів у систему охорони здоров'я та освіти. Використання арт-терапії в роботі з дітьми, що пережили травматичний досвід, дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й стимулювати когнітивний розвиток [3, с. 45].

Арт-терапія безпосередньо пов'язана з такими актуальними науковими завданнями: дослідження впливу на психоемоційний стан людини [9, с. 32]. Розробка інноваційних методик арт-терапії для роботи з ветеранами війни, дітьми-сиротами та людьми з інвалідністю. Вивчення впливу національних культурних традицій, зокрема українського декоративного мистецтва, на ефективність терапевтичного процесу. Архаїчні форми мистецтва – як прообраз сучасної арт-терапії – збереглися в народній українській творчості, що характеризується наївністю, безпосередньо-дієвим характером, мовою несвідомого, значення символів [8, с.5]. Народна творчість є джерелом душевного здоров'я людей. Використання в сьогоднішній українській арт-терапії елементів народної творчості можна розглядати як одну з особливостей розвитку арт-терапії в Україні.

Таким чином, розвиток концепцій і методик арт-терапії в Україні є не лише науковим викликом, а й важливим практичним завданням, що спрямоване на поліпшення якості життя населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на яку спирається автор. Арт-терапія базується на припущенні, що мистецьке самовираження сприяє вивільненню внутрішніх конфліктів і гармонізації психоемоційного стану. Вагомий внесок у розвиток цього підходу зробив Карл Густав Юнг, який

вказував на важливість символіки та творчості для пізнання несвідомого [1]. Арт-терапія в Україні активно розвивається, інтегруючи різноманітні концепції та методики для надання психологічної допомоги. Але, на жаль, в Україні ще немає чіткого розуміння і розділення між арт-терапією і арт-мистецтвом. «Психотерапевтична енциклопедія» під редакцією Б. Д. Карвасарського визначає арт-терапію як «використання мистецтва як терапевтичного фактору». Арт-терапія – це зміцнення за допомогою творчого процесу, але не кожен урок малювання або музики можливо назвати арт-терапією, оскільки такі заняття не завжди містять терапевтичні чинники. Арт-терапевтичний процес повинен включати в себе: створення особливих умов, середовище для зміцнення, присутність терапевта поруч з пацієнтом в процесі його творчої діяльності і використання ним тих чи інших прийомів, які допомагають пацієнту виразити свої почуття і думки в художній формі і усвідомлювати зв'язок творчої продукції із змістом свого внутрішнього світу [4, с. 70].

У збірнику наукових праць «Простір арт-терапії» (Київ: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України, 2021) розглядається сутність арт-терапії як специфічного виду психотерапевтичного впливу, а також сучасний досвід розвитку арт-терапевтичної практики та бачення людини і світу. Автори наголошують на важливості дослідження впливу кольору, форми та композиції на психічне здоров'я пацієнтів.

О. Л. Вознесенська у статті «Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку» (Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015) аналізує стан арт-терапії в Україні, виділяючи такі особливості розвитку, як мультимодальність, прагнення до новітніх технологій, поєднання арт-діяльності та психотерапевтичних форм роботи, а також розвиток у соціальній сфері та освіті. Також авторка виділяє ключові етапи становлення арт-терапії, наголошуючи на її популярності у роботі з дітьми, жертвами конфліктів і соціально незахищеними категоріями населення.

У статті «Сутність арт-терапії: аналіз сучасних підходів» (Миколаїв: Чорноморський державний університет імені Петра Могили, 2014) розглядаються питання використання арт-терапії у соціальній сфері, привертаючи увагу до активного поширення мистецтва з терапевтичною метою не лише у психіатрії, але й у соціальній сфері та освіті.

Г. Й. Витак у статті «Особливості становлення арт-терапії в Україні» (Запоріжжя: Запорізька державна інженерна академія, 2014)

розглядає застосування арт-терапії в Україні, зокрема в народній творчості, новітніх технологіях, психотерапевтичних роботах, соціальній сфері та освіті.

Ці публікації свідчать про активний розвиток арт-терапії в Україні, її інтеграцію в різні сфери та адаптацію сучасних методик для ефективної психологічної допомоги. Однак, зважаючи на відсутність єдиного стандарту підготовки фахівців і брак національних досліджень, залишається необхідність подальшого вивчення цієї тематики.

Багато з розроблених в Україні підходів не мають достатнього наукового підтвердження своєї ефективності через брак систематичних досліджень, які б забезпечували статистичну обґрунтованість результатів.

Незважаючи на зростаючу популярність арт-терапії, в Україні недостатньо адаптованих до місцевих умов методик, які б враховували специфіку культурно-історичного контексту, особливості менталітету та суспільні запити. Найбільший розвиток в Україні отримала арт-терапія за допомогою зображувального мистецтва, танцювально-рухова терапія та казкотерапія як форма бібліотерапії. Ці форми арт-терапії активно обговорюються в науковій літературі, презентуються на різних конференціях та тренінгах [4, с. 35]. Найменше описані роботи українських арт-терапевтів в рамках кольоротерапії (Л. М. Волкова, Є. В. Пінчук), драмотерапія (Є. Л. Вознесенська), музикотерапії (Г. І. Побережная, М. С. Полякова).

В умовах сучасної України зростає потреба у психологічній допомозі, особливо в контексті війни, соціальної нестабільності та зростання рівня стресу серед населення. Арт-терапія як інноваційний підхід може стати ефективним інструментом для вирішення цих завдань. Проте її розвиток стримується відсутністю комплексної стратегії впровадження, науково обґрунтованих методик і широкої освітньої бази для підготовки спеціалістів.

Ця ситуація створює запит на дослідження, яке систематизує сучасні підходи до арт-терапії, адаптовані до українського контексту; розробить практичні методики, перевірені на емпіричному рівні; визначить рекомендації для подальшого розвитку арт-терапії як науки та практики.

Метою статті є аналіз сучасних концепцій і методик арт-терапії, їх розвиток та впровадження в Україні, визначення особливостей адаптації міжнародного досвіду до національних умов, а також оцінка стану та перспектив розвитку арт-терапії в контексті соціальної, освітньої та психотерапевтичної практики.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія базується на різних концептуальних підходах, кожен із яких має свої особливості та фокус на певних аспектах роботи з пацієнтом. Основними є психодинамічний, когнітивно-поведінковий та гуманістичний підходи. Порівняльний аналіз цих підходів подано у таблиці 1.

1. Психодинамічний підхід ґрунтується на концепції психоаналізу, заснованій Зигмундом Фройдом, а пізніше розвинутий Карлом Густавом Юнгом. Основна увага зосереджена на дослідженні несвідомих переживань, що виявляються через творчий процес. Метою є допомогти пацієнту усвідомити та пропрацювати глибокі емоційні конфлікти, страхи чи травматичний досвід.

Особливості:

– Творчий процес розглядається як спосіб вираження підсвідомих емоцій, конфліктів і бажань.

– Використовуються проєктивні техніки, такі як малювання, ліплення чи робота з асоціаціями.

– Символічні зображення, створені пацієнтом, інтерпретуються як прояв його несвідомих процесів.

Приклад застосування: пацієнт, який переживає тривожність, може намалювати абстрактну композицію, де кольори та форми символізують його емоційний стан. Терапевт аналізує ці елементи та допомагає клієнту краще зрозуміти себе.

2. Когнітивно-поведінковий підхід поєднує арт-терапію з принципами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Основний акцент робиться на зміні негативних установок, автоматичних думок та поведінкових моделей через творчі техніки. Метою є навчити пацієнта усвідомлювати та контролювати свої емоції, мислення та поведінку

Особливості:

– Використовується структурований процес, спрямований на вирішення конкретної проблеми (наприклад, тривожність чи депресія).

– Пацієнти створюють візуальні образи своїх думок, емоцій чи поведінки, що дозволяє їм краще усвідомити власний внутрішній стан.

– Малювання, створення колажів або робота з метафорами використовується для заміни деструктивних установок на позитивні.

Приклад застосування: пацієнт, який має страх публічних виступів, може створити колаж, що відображає його думки та асоціації з цією ситуацією. Потім терапевт працює з клієнтом, допомагаючи змінити його негативні установки на більш конструктивні.

3. Гуманістичний підхід базується на концепціях Карла Роджерса та Абрахама Маслоу, що підкреслюють важливість самовираження, творчого розвитку та внутрішньої гармонії. Метою є допомогти пацієнту усвідомити власний потенціал, побудувати гармонійні стосунки із самим собою та з навколишнім світом.

Особливості:

– Фокус на особистісному зростанні, розвитку творчого потенціалу та гармонізації внутрішнього стану.

– Творчий процес розглядається як природний механізм самоцілення.

– У терапевтичній роботі застосовуються техніки, що дозволяють клієнту вільно самовиражатися через малювання, музику, танець або письмо.

Приклад застосування: пацієнт створює малюнок, що символізує його життєвий шлях. Під час аналізу він фокусується на досягненнях, сильних сторонах і майбутніх цілях, що допомагає сформулювати позитивну самооцінку та віру в себе.

Кожен із підходів має свою цінність і вибирається залежно від цілей терапії та потреб клієнта. У практиці арт-терапевти часто комбінують різні методики, створюючи індивідуальний план роботи.

Арт-терапія включає широкий спектр методик, кожна з яких спрямована на вирішення певних психологічних задач (табл. 2).

Розглянемо основні з них:

1. Малювання та живопис: малювання дозволяє пацієнтам виразити складні почуття та емоції, які важко сформулювати словами. Створення образів на папері сприяє глибшому розумінню власних переживань.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз концептуальних підходів в арт-терапії

Підхід	Основна ідея	Методи	Фокус
Психодинамічний	Дослідження несвідомих переживань через творчість	Малюнок, ліплення, асоціації	Усвідомлення конфліктів
Когнітивноповедінковий	Зміна мислення та поведінки через творчі методи	Колажі, створення образів	Управління емоціями
Гуманістичний	Самовираження і розвиток творчого потенціалу	Вільний вибір технік	Гармонізація особистості

Переваги:

- Знижує рівень тривожності та стресу.
- Сприяє емоційній розрядці та відновленню внутрішньої гармонії.
- Дає можливість об'єктивно поглянути на свої емоційні реакції через символічні зображення.

Приклад: пацієнту пропонують намалювати свій страх. Аналіз малюнка дозволяє не лише зрозуміти причину цього страху, але й знайти шляхи для його подолання.

2. Ліплення з глини: робота з глиною допомагає переводити внутрішній емоційний стан у фізичну форму. Відчуття текстури та процес створення сприяють розслабленню та зняттю емоційного напруження.

Переваги:

- Допомагає «заземлитися» та відчутти контроль над емоціями.
- Особливо ефективно при роботі з травматичними переживаннями.
- Сприяє розкриттю творчого потенціалу.

Приклад: пацієнту пропонують виліпити символ своїх негативних емоцій, а потім зруйнувати або змінити його форму, символізуючи трансформацію емоційного стану.

3. Музикотерапія: цей метод використовує вплив музики на емоційний стан людини. Слухання музики, гра на інструментах або створення мелодій стимулює емоційне розвантаження та позитивні когнітивні зміни.

Переваги:

- Сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу.
- Покращує концентрацію уваги та стимулює роботу мозку.
- Викликає позитивні асоціації та допомагає працювати з минулими травмами.

Приклад: пацієнт грає на простому інструменті, наприклад барабані, виражаючи через ритм свої емоції. Терапевт інтерпретує ритмічні зміни для подальшої роботи.

4. Танцювально-рухова терапія: рух і танець використовуються для роботи з пси-

хосоматичними затисками, які можуть бути наслідком стресу чи травм.

Переваги:

- Сприяє зняттю фізичних і емоційних блоків.
- Допомагає пацієнту краще усвідомити своє тіло та емоції.
- Ефективний метод у роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Приклад: пацієнт виконує вільний танець, виражаючи свої емоції через рух. Терапевт звертає увагу на напругу в тілі, допомагаючи її усунути.

5. Казкотерапія: створення чи аналіз казок або історій допомагає пацієнту символічно виражати свої внутрішні переживання.

Переваги:

- Дає змогу переосмислити травматичні події через метафори.
- Працює з емоціями, які важко виразити прямо.
- Ефективна як для дітей, так і для дорослих.

Приклад: пацієнт вигадує казку про свого героя, який долає труднощі. Аналіз сюжету допомагає зрозуміти внутрішні конфлікти пацієнта та знайти шляхи їх вирішення.

Українська арт-терапія значною мірою спирається на зарубіжний досвід (наприклад, методики М. Наумбург, Е. Крамера). Проте ці підходи не завжди враховують український соціокультурний контекст, зокрема вплив національних традицій, символів та менталітету. Тому українські фахівці з арт-терапії в активному пошуку нових форм і методів. Ці пошуки привели до розробки нових форм арт-терапії: ландшафтної, ініціальної, постмодерністської форми арт-терапії та інших.

Найбільш розробленою видається остання форма в рамках постмодерністського підходу (Є. Л. Вознесенська, Є. М. Морозова, Д. Г. Трунов, А. В. Старовойтов) [4]. Постмодернізм позначає новий етап у розвитку суспільства, культури та наукового пізнання,

Таблиця 2

Характеристика основних методик арт-терапії

Методика	Ціль	Особливості
Малювання та живопис	Емоційна розрядка	Робота з символами, кольором, композицією.
Ліплення з глини	Зняття напруги, «заземлення»	Фокус на тактильному контакті та формуванні.
Музикотерапія	Покращення емоційного стану	Використання звуків та ритму для роботи з емоціями.
Танцювально-рухова терапія	Зняття психосоматичних затисків	Фокус на рухах та тілесному усвідомленні.
Казкотерапія	Переосмислення внутрішніх конфліктів	Створення або інтерпретація символічних сюжетів.

відображаючи зміни в психічних структурах, підходах до визначення проблем і потреб сучасної людини, а також у способах комунікації та психологічного захисту.

Ландшафтна арт-терапія – це поєднання можливостей природи та арт-терапії – це нова форма допомоги особистості [5]. Робота в природному середовищі відкриває нові можливості та має потужний потенціал. Саме ландшафтна арт-терапія була застосована в реалізації новітньої форми навчання, яка отримала робочу назву – **Арт-калейдоскоп** [5]. Ця виїзна програма впроваджується з 2008 року фахівцями Арт-терапевтичної асоціації в м. Щелкіно, що на мисі Казантип, на березі Азовського моря, в перспективах – розширення географії цього проекту (м. Моршин та на Шацьких озерах).

Ініціативна арт-терапія бачиться нам досягненням українських арт-терапевтів (Е. Л. Вознесенська, А. В. Старовойтов, Н. Б. Ткаченко) [4; 5]. Власне арт-терапія є найбільш відповідним методом інтеграції ініціатив в терапевтичний процес у відповідь на несвідомий запит клієнта на ініціювання та його потребу в екзистенційному досвіді.

Арт-терапія в Україні стрімко набуває популярності як інструмент психологічної підтримки та реабілітації. Вона активно застосовується для роботи з різними соціальними групами: дітьми, внутрішньо переміщеними особами (ВПО), ветеранами війни, жертвами насильства, а також людьми з особливими потребами [8].

Українські заклади вищої освіти дедалі частіше включають арт-терапію до своїх навчальних програм для майбутніх психологів, соціальних працівників і педагогів. Зокрема, такі курси пропонуються в університетах, що спеціалізуються на психології та соціальній роботі. Мета: навчити здобувачів використовувати арт-терапевтичні техніки у своїй майбутній практиці. Результат: підготовка фахівців, здатних ефективно застосовувати арт-терапію для роботи з різними категоріями населення. Приклади програм: університети розробляють спеціалізовані курси з арт-терапії для магістрів психології; семінари та тренінги проводяться громадськими організаціями для практикуючих психологів і соціальних працівників.

Одним із найбільш затребуваних напрямів впровадження арт-терапії в Україні є робота з ветеранами війни та учасниками бойових дій. Методами є: малювання як спосіб самовираження та зняття емоційного напруження; театральні постановки для роботи з травматичним досвідом; музикотерапія, яка допо-

магає знизити рівень стресу та полегшити адаптацію до мирного життя. Приклади: реабілітаційні центри, такі як «Творча Криївка» або проекти громадських організацій, впроваджують арт-терапевтичні практики для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветеранів [11].

Арт-терапія часто використовується в рамках благодійних і соціальних проєктів. Напрямами роботи є: допомога дітям, які зазнали травм чи стресу внаслідок військових дій; підтримка жертв домашнього насильства; заняття з арт-терапії для соціально незахищених верств населення, зокрема дітей із сиротинців або людей із обмеженими можливостями. Приклади проєктів: Благодійні організації, як-от «Карітас України», організовують арт-терапевтичні майстер-класи; волонтерські ініціативи проводять заняття для ВПО у тимчасових притулках [7].

Арт-терапевтичні методи також інтегруються в практику психологів і психотерапевтів. Вони ефективні для: роботи з пацієнтами, які мають депресію або тривожні розлади; терапії дітей із розладами розвитку (аутизм, СДУГ тощо); підтримки пацієнтів з онкологічними захворюваннями або хронічними болями.

Таким чином, арт-терапія в Україні стає важливим інструментом у роботі з емоційними переживаннями та внутрішніми конфліктами. Вона: сприяє психологічній підтримці в умовах війни та соціальних криз; є ефективним методом реабілітації та інтеграції ветеранів, дітей і переселенців; розвивається завдяки освітнім програмам, ініціативам громадських організацій і клінічній практиці. Цей напрямок має значний потенціал для подальшого розвитку, особливо в умовах сучасних викликів, з якими стикається українське суспільство.

Наукові дослідження в галузі арт-терапії в Україні поки що обмежені. Більшість існуючих робіт є теоретичними або описовими. Це ускладнює обґрунтування ефективності методик і їх подальшу адаптацію до різних категорій клієнтів. Емпіричні дослідження, проведені в США, показали, що арт-терапія знижує рівень тривожності на 40% серед людей із посттравматичним стресовим розладом. В Україні подібні дослідження поки що є поодинокі.

Також гостро стоїть питання фінансування цієї галузі. Розвиток арт-терапії часто залежить від ініціатив окремих спеціалістів або благодійних організацій. Відсутність державного фінансування обмежує доступ до методик для вразливих категорій населення, таких

як діти, люди похилого віку або внутрішньо переміщені особи.

Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Дослідження підтвердило, що арт-терапія є ефективним інструментом психологічної допомоги, здатним впливати на емоційний, когнітивний і соціальний стан особистості. В умовах сучасної України її розвиток має особливе значення через потребу суспільства у методах подолання стресу, посттравматичних розладів і соціальної дезадаптації.

Арт-терапія в Україні перебуває на стадії становлення, характеризуючись адаптацією міжнародних методик до місцевих умов. Для подальшого розвитку і становлення арт-терапії треба подолати основні проблеми: брак локалізованих методик, недостатність емпіричної бази, відсутність державної підтримки та інституційної структури. Необхідність проведення подальших досліджень символіки, кольорів та форм в арт-терапії, які мають культурно зумовлене значення для ефективного використання в українському контексті.

Перспективами визначаємо:

– Проведення широкомасштабних досліджень із застосуванням статистичних методів аналізу для підтвердження ефективності арт-терапії в різних соціальних і культурних групах.

– Адаптація існуючих міжнародних арт-терапевтичних підходів до українських реалій із урахуванням національних традицій, символів та психологічних особливостей.

– Створення стандартів підготовки фахівців з арт-терапії та впровадження їх у програми вищих навчальних закладів України.

– Розробка програм для використання арт-терапії в медичних закладах, реабілітаційних центрах, освітніх установах та при роботі з вразливими категоріями населення.

– Залучення зарубіжного досвіду та партнерів для розвитку теоретичної бази, проведення спільних досліджень і навчання фахівців.

Подальші дослідження сприятимуть поглибленню наукового розуміння арт-терапії, її впровадженню в практику та покращенню психологічного стану українського суспільства.

Таким чином, арт-терапія в Україні має значний потенціал для розвитку як сучасний і універсальний метод психологічної підтримки, але вимагає комплексного підходу для вирішення наявних проблем.

Література:

1. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Дух і Літера, 2021. С. 145–160.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
3. Боровик О. І. Використання арт-терапії у клінічній практиці. Київ: Психологія сьогодні, 2020. с. 12–25.
4. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Вознесенська О. Л. Ландшафтна арт-терапія: можливості використання в соціальній сфері. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К.: Міленіум, 2008. Вип. 20 (23). С. 35–45.
6. Захарова О. П. Основи арт-терапії для психологів. Київ: Академія, 2019. С. 89–133.
7. Карітас України. Арт-терапія як інструмент роботи з дітьми переселенцями. Київ: Видавництво «Громадський ресурс». 2023.
8. Ковальчук О. М. Роль арт-терапії у психологічній реабілітації переселенців. Львів: Світ, 2023. С. 101–118.
9. Копитін А. І. Літній арт-терапевтичний табір. Зцілює мистецтво. *Журнал арт-терапії: Мультидисциплінарне видавництво*. Том 8. № 2. Літо 2005. С. 4–8.
10. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. *Практична психологія*. К.: Центр учбової літератури, 2021. 192 с.
11. Творча Криївка. Терапевтичні практики для ветеранів: арт-терапія у дії. Львів: Центр реабілітації, 2022. с. 35–48.

УДК 159.96:616.89:615.851

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.2>**Надія ГІРНИК**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Яна РАЄВСЬКА

доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-3802-2304

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті розглянуто багатовимірний феномен професійного вигорання, який охоплює зміни в емоційній, фізичній, когнітивній та поведінковій сферах особистості, що виникають під впливом тривалих стресових факторів у робочому середовищі. Проаналізовано погляди різних науковців на сутність професійного вигорання та систематизовано його основні прояви, включаючи фізичні, емоційні та інтелектуальні симптоми. На основі проведеного дослідження визначено, що 34% працівників демонструють високий рівень емоційного виснаження, а 20% – високий рівень деперсоналізації, що свідчить про серйозні ризики для їхньої психологічної стабільності. Дослідження також підтвердило значущі кореляційні зв'язки між рівнем стресу, емоційним виснаженням, професійною мотивацією та конфліктністю.

Окрему увагу приділено арт-терапії як ефективному методу профілактики та корекції професійного вигорання. Висвітлено ключові підходи арт-терапії – психодинамічний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий та екзистенційний – та їх значення у зниженні стресу, підвищенні самооцінки й відновленні емоційної рівноваги. Результати дослідження свідчать, що застосування арт-терапії сприяє розвитку адаптаційних стратегій, зниженню психоемоційного напруження та підвищенню професійної мотивації.

Практична значущість дослідження полягає в розробці рекомендацій для впровадження програм підтримки, орієнтованих на профілактику вигорання у працівників, які працюють в умовах постійного стресу. Подальші дослідження доцільно спрямувати на аналіз ефективності арт-терапії у різних професійних групах, а також на вивчення взаємозв'язків між професійним вигоранням та особистісними ресурсами.

Ключові слова: професійне вигорання, арт-терапія, стрес, емоційне виснаження, деперсоналізація, професійна мотивація, профілактика.

Nadia Hirnyk, Yana Raievska. FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION USING ART THERAPY

The article examines the multidimensional phenomenon of professional burnout, which includes changes in the emotional, physical, cognitive and behavioral spheres of the individual, arising under the influence of long-term stress factors in the work environment. The views of various scientists on the essence of professional burnout were analyzed and its main manifestations, including physical, emotional and intellectual symptoms, were systematized. Based on the conducted research, it was determined that 34% of employees demonstrate a high level of emotional exhaustion, and 20% – a high level of depersonalization, which indicates serious risks for their psychological stability. The study also confirmed significant correlations between the level of stress, emotional exhaustion, professional motivation and conflict.

Particular attention is paid to art therapy as an effective method of prevention and correction of professional burnout. The key approaches of art therapy – psychodynamic, humanistic, cognitive-behavioral and existential – and their importance in reducing stress, increasing self-esteem and restoring emotional balance are highlighted. The results of the study show that the use of art therapy contributes to the development of adaptation strategies, reducing psycho-emotional stress and increasing professional motivation.

The practical significance of the study lies in the development of recommendations for the implementation of support programs aimed at preventing burnout among employees who work under constant stress. Further research should be focused on the analysis of the effectiveness of art therapy in various professional groups, as well as on the study of the relationship between professional burnout and personal resources.

Key words: professional burnout, art therapy, stress, emotional exhaustion, depersonalization, professional motivation, prevention.

Постановка проблеми. Актуальність теми обумовлена зростанням необхідності в підтримці психічного здоров'я працівників, особливо в умовах тривалої війни в Україні, яка триває майже три роки і охоплює всі регіони країни. Вплив війни на життя та діяльність працівників значно підвищує рівень стресу, що призводить до емоційного виснаження та професійного вигорання. Постійна еконо-

мічна нестабільність, загроза безпеці, інформаційний тиск, а також потреба адаптуватися до нових умов негативно впливають на психоемоційний стан працівників, викликаючи підвищену втому та зниження мотивації.

У цих обставинах методи профілактики професійного вигорання набувають нової актуальності. Арт-терапія є одним з ефективних інструментів, що допомагає праців-

никам виразити пригнічені емоції, знизити рівень стресу та відновити емоційну рівновагу. Через творчий процес вони можуть вільно виражати свій емоційний стан, що полегшує психологічне розвантаження і підвищує загальну стресостійкість. Переконані, дослідження особливостей застосування арт-терапії для профілактики професійного вигорання є своєчасним і надзвичайно актуальним для підтримки психічного здоров'я працівників в умовах тривалої війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на яку спирається автор.

Професійне вигорання є складним та багатовимірним психологічним явищем, яке характеризується хронічним стресом на робочому місці, що не був ефективно подоланий працівником протягом тривалого часу. Це явище стало предметом численних досліджень у галузі психології праці та організаційної психології, оскільки воно має серйозні наслідки як для індивідуальних працівників, так і для організацій в цілому. Цей стан включає в себе емоційне, фізичне та ментальне виснаження, яке виникає внаслідок тривалого професійного навантаження і негативно впливає на якість роботи, особисте життя та загальне психічне здоров'я людини [8].

Поняття професійного вигорання було вперше введено Гербертом Фрейденбергером у 1974 році, який описав його як стан фізичного та емоційного виснаження, особливо серед працівників допоміжних професій [9]. Пізніше, Крістіна Маслач та її колеги розширили це поняття, визначивши його як тривимірне явище, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної ефективності [5]. Це визначення стало загальновизнаним у науковій спільноті і є основою для багатьох сучасних досліджень у цій сфері. Поглиблене розуміння сутності професійного вигорання вимагає аналізу різних підходів до його визначення, запропонованих науковцями. Різноманіття трактувань цього феномену відображає складність та багатовимірність його природи. Зокрема, Х. Фрейденбергер розглядає професійне вигорання як особливий вид психологічного захисту, що супроводжується змінами в поведінці, емоційній та когнітивній сферах особистості, які виникають внаслідок виконання професійної діяльності. Цей підхід підкреслює адаптивний характер вигорання як реакції на стресові робочі умови, що перевищують можливості особистості [9]. М. Поташник визначає професійне вигорання як довготривалу стресову ситуацію, що розвивається на тлі хронічного

перепрацювання і веде до виснаження емоційно-енергетичних ресурсів людини, професійна діяльність якої пов'язана із сферою спілкування [4]. Це визначення акцентує увагу на специфіці професій, що передбачають інтенсивну комунікацію, де емоційні затрати є особливо високими. Н. Лазарева підкреслює аспект виснаження, визначаючи вигорання як перекривання людиною стану фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалою дією стресових факторів в емоційно напружених ситуаціях [7]. Цей підхід звертає увагу на кумулятивний ефект стресу та його вплив на всі аспекти функціонування особистості. Н. Водоп'янова розглядає професійне вигорання як несприятливу реакцію на робочий стрес, що включає психологічні, психофізіологічні та поведінкові компоненти [7].

Метою статті є вивчити та проаналізувати особливості використання методів арт-терапії у профілактиці професійного вигорання.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація; *емпіричні:* тестування, спостереження, опитування 1. Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової); 2. Тест «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишнікова; 3. Методика «Чи конфліктна Ви особистість?»; 4. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих); *методи математичної статистики:* описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт парної кореляції Пірсона).

Реалізація експериментального дослідження здійснювалася у 2024 році. Дослідно-експериментальна робота проводилася у ТОВ «ДМ-Київтранс», місто Київ. Загальна кількість досліджуваних, які були охоплені дослідженням, склала 50 респондентів. Вибірку склали представники чоловічої і жіночої статі у віці від 25–58 років.

Виклад основного матеріалу. Об'єднуючи різні підходи, визначаємо, що професійне вигорання є багатовимірним феноменом, який проявляється через зміни в емоційній, фізичній, когнітивній та поведінковій сферах особистості внаслідок тривалого впливу стресових факторів на робочому місці та наводимо ключові характеристики, обґрунтовані різними науковцями (табл. 1).

Щоб краще зрозуміти сутність синдрому професійного вигорання, розглянемо і його прояви. Дослідження різних наукових матеріалів дозволило систематизувати їх (табл. 2).

Арт-терапія, будучи однією з форм психотерапії, використовує творчий процес для покращення фізичного, психічного та емоційного благополуччя людини. Цей метод ґрунтується на ідеї, що художнє самовираження сприяє вирішенню конфліктів і проблем, розвитку міжособистісних навичок, керуванню поведінкою, зниженню рівня стресу, підвищенню самооцінки та усвідомлення. Особливо важливою арт-терапія є у профілактиці та корекції синдрому професійного вигорання, адже вона допомагає емоційному розвантаженню та відновленню психологічної рівноваги. Її застосування може бути дуже ефективним для працівників, які стикаються з постійним стресом і навантаженнями на роботі. В арт-терапії розрізняють декілька основних підходів, які сприяють її ефективного використанню залежно від індивідуальних потреб клієнтів [7]. Перший із

них – психодинамічний підхід, що спирається на психоаналітичні теорії Зігмунда Фрейда та Карла Юнга. В цьому підході творчий процес розглядається як інструмент для вивільнення пригнічених емоцій та несвідомих конфліктів. Виготовлені художні твори слугують проєкцією внутрішнього світу людини, що дозволяє терапевту та клієнту дослідити глибинні психологічні проблеми. Такий підхід є корисним у роботі з професійним вигоранням, оскільки допомагає виявити приховані причини стресу і виснаження, які можуть мати несвідомий характер [46].

Гуманістичний підхід, що базується на ідеях Карла Роджерса та Абрахама Маслоу, зосереджений на особистісному розвитку та самореалізації. Цей підхід надає великого значення розвитку творчого потенціалу особистості, підвищенню самооцінки та усвідомленню власних почуттів і потреб. Арт-терапія

Таблиця 1

Погляди різних науковців до визначення «професійного вигорання»

Автор	Характеристика
Х. Фреденбергер	Особливий вид психологічного захисту, що супроводжується змінами в поведінці, емоційній, когнітивній сферах особистості, які виникають внаслідок виконання професійної діяльності
М. Поташник	Довготривала стресова ситуація, що розвивається на тлі хронічного перепрацювання і веде до виснаження емоційно-енергетичних ресурсів людини, професійна діяльність якої пов'язана із сферою спілкування
Н. Лазарева	Перекривання людиною стану фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалою дією стресових факторів в емоційно напружених ситуаціях
Н. Водопьянова	Несприятлива реакція на робочий стрес, що включає психологічні, психофізіологічні та поведінкові компоненти

Таблиця 2

Прояви синдрому «професійного вигорання»

Найменування ключової групи ознак	Симптоматика
Фізичні симптоми	<ul style="list-style-type: none"> – Стомленість, фізична втома, виснаження; – Зміна маси тіла (схуднення або збільшення маси тіла); – Нелегкість сону, безсоння; незадовільний загальний стан здоров'я; – Важке дихання, задишка; нудота, запаморочення, наміри піти з життя, оніміння тіла; – Артеріальна гіпертензія; виразки і запалення на шкірі та слизових оболонках, патологічні вияви хвороб серця та судин.
Емоційні симптоми	<ul style="list-style-type: none"> – Нестача емоцій; песимізм, відсутність інтересу до роботи та особистому житті; – Байдужість, втома; відчуття безпорадності та безнадійності; – Агресивність; тривога, посилений ірраціональний страх; – Нездатність зосередитися; депресія, відчуття провини; істерика, ушкоджені стосунки; – Втрата ідеалів, надії або професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї та інших осіб; люди стають «як манекени»; переважне відчуття самотності.
Інтелектуальні симптоми	<ul style="list-style-type: none"> – Зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, апатія; – Втрата смаку та інтересу до життя; наявність переважно стандартних підходів, схем і рішень при креативно-пошуковій діяльності; – Відмова від балансу життя та новин; необхідність участі в обговоренні чи участі в творчих експериментах – тренінгах, курсах; фрустрація у професійній сфері.

в межах цього підходу особливо корисна для людей, які переживають професійне вигорання, оскільки сприяє відновленню впевненості у власних здібностях, а також допомагає знайти нові цілі та сенс у професійній діяльності.

Когнітивно-поведінковий підхід поєднує в собі техніки когнітивної та поведінкової терапії з елементами арт-терапії. Цей метод спрямований на зміну негативних мисленневих шаблонів та поведінки через творчий процес. Працівники можуть досліджувати свої реакції на стресові ситуації та розробляти нові стратегії подолання стресу. Такий підхід є ефективним у профілактиці професійного вигорання, оскільки дозволяє працівникам навчитися інакше реагувати на стресові фактори, контролювати свої емоції та уникати надмірної психоемоційної напруги [11].

Екзистенціальний підхід в арт-терапії фокусується на пошуку сенсу життя та усвідомленні власної відповідальності за вибір. В межах цього підходу творчий процес допомагає клієнтам досліджувати фундаментальні питання свого існування, а також краще зрозуміти власні цінності. Для людей з професійним вигоранням це є важливим, адже вони можуть переосмислити свої цілі, цінності та віднайти нову мотивацію для подальшої діяльності, що допомагає уникнути повторного виникнення вигорання [52].

У профілактиці та корекції професійного вигорання використовуються різні техніки арт-терапії, які дозволяють ефективно вирішувати поставлені завдання.

Основна увага дослідження була зосереджена на трьох ключових аспектах професійного вигорання: емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Результати дослідження показали, що 34% працівників мають високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про серйозне емоційне навантаження та стресові чинники в робочому середовищі. Середній рівень емоційного виснаження продемонстрували 42% респондентів, що вказує на наявність помірного рівня стресу. Низький рівень емоційного виснаження зафіксовано у 24% співробітників, що є позитивним показником їхньої стресостійкості. Аналіз рівня деперсоналізації показав, що 20% респондентів мають високий рівень цього показника, що може негативно впливати на їхню взаємодію з колегами та клієнтами. Середній рівень деперсоналізації, який показали 48% учасників, вказує на емоційне відчуження, що періодично виникає внаслідок робочого стресу. Низький рівень деперсоналізації спо-

стерігався у 32% респондентів, що свідчить про підтримувальні стосунки у колективі та високу залученість у робочий процес. Щодо редукції особистих досягнень, лише 12% працівників продемонстрували високий рівень цього показника, що свідчить про відчуття зниження власної ефективності та мотивації. Середній рівень редукції особистих досягнень був зафіксований у 50% респондентів, що вказує на епізодичні сумніви в професійній значущості їхньої роботи. Низький рівень редукції особистих досягнень продемонстрували 38% респондентів, що свідчить про їхнє задоволення роботою та впевненість у своїх професійних здібностях.

Методика «Чи конфліктна ви особистість?» виявила, що 29% працівників мають високий рівень конфліктності, що свідчить про схильність до активного втручання у конфлікти. Середній рівень конфліктності зафіксовано у 45% респондентів, які схильні до конфліктів лише за необхідності. Низький рівень конфліктності мали 26% учасників, що вказує на їхню здатність підтримувати гармонійні стосунки з колегами.

За результатами тесту на рівень стресу за методикою В. Ю. Щербатих, 44% респондентів продемонстрували високий рівень стресу, що вказує на необхідність підтримки в управлінні стресом. Середній рівень стресу спостерігався у 38% працівників, які зазнають емоційного напруження, але здатні контролювати його. Низький рівень стресу був зафіксований у 18% учасників, що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну рівновагу.

Метою кореляційного аналізу було виявити зв'язки між різними аспектами психологічного стану працівників, щоб краще зрозуміти, як ці фактори взаємодіють між собою.

Для цього ми розрахували коефіцієнти кореляції Пірсона між такими показниками (табл. 3):

- Психоемоційне виснаження (ПВ) з методики Маслач
- Особистісне віддалення (ОВ) з методики Маслач
- Професійна мотивація (ПМ) з методики Маслач
- Рівень стресу за В. Ю. Щербатих
- Рівень конфліктності з методики «Чи конфліктна ви особистість?»

Психоемоційне виснаження (ПВ) має сильний позитивний зв'язок з рівнем стресу ($r = 0,72$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що підвищення емоційного виснаження супроводжується підвищенням рівня стресу. Також спостерігається значуща позитивна кореляція з рівнем конфліктності ($r = 0,58$, $p < 0,05$), що

може свідчити про те, що респонденти з високим емоційним виснаженням більш схильні до конфліктів. Водночас, існує негативний зв'язок із професійною мотивацією ($r = -0,65$, $p < 0,01$), що вказує на те, що з підвищенням виснаження знижується мотивація до роботи.

Особистісне віддалення (ОВ) показало сильний позитивний зв'язок з рівнем стресу ($r = 0,68$, $p < 0,01$) та з психоемоційним виснаженням ($r = 0,76$, $p < 0,01$). Це може вказувати на те, що працівники, які емоційно виснажені, більш схильні до емоційного відчуження. Віддалення також помірно корелює з рівнем конфліктності ($r = 0,54$, $p < 0,05$).

Професійна мотивація (ПМ) має значущі негативні кореляції з психоемоційним виснаженням ($r = -0,65$, $p < 0,01$), рівнем стресу ($r = -0,60$, $p < 0,01$) та особистісним віддаленням ($r = -0,50$, $p < 0,05$). Це вказує на те, що респонденти з вищою мотивацією менш схильні до вигорання та стресу.

Рівень стресу спостерігається сильний позитивний зв'язок з рівнем конфліктності ($r = 0,70$, $p < 0,01$), що може свідчити про підвищену схильність до конфліктів у стані підвищеного стресу. Стрес також має значущі позитивні кореляції з психоемоційним виснаженням та особистісним віддаленням.

Рівень конфліктності виявився помірно пов'язаним із показниками виснаження та віддалення, а також з професійною мотива-

цією (негативна кореляція, $r = -0,45$, $p < 0,05$). Це вказує на те, що люди з високою мотивацією менш схильні до конфліктів (табл. 4).

Кореляційний аналіз надає краще розуміння зв'язків між стресом, професійним вигоранням та конфліктністю серед працівників підприємства. З огляду на виявлені кореляції, доцільно рекомендувати програми підтримки, що сприятимуть зниженню стресу та підвищенню професійної мотивації

Для проведеного дослідження на базі ТОВ «ДМ-Київтранс» ми також застосували регресійний аналіз, щоб визначити, яким чином різні фактори впливають на рівень психоемоційного виснаження, деперсоналізацію та професійну мотивацію. До регресійного аналізу були включені такі предиктори: рівень стресу, рівень конфліктності, професійна мотивація, особистісне віддалення та психоемоційне виснаження (табл. 5):

Із таблиці 5 бачимо, що рівень стресу виявився найбільш значним фактором, що впливає на рівень психоемоційного виснаження ($B = 0,58$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням стресу рівень виснаження також значно зростає. Рівень конфліктності ($B = 0,35$, $p = 0,023$) та особистісне віддалення ($B = 0,45$, $p = 0,001$) також мають позитивний вплив на психоемоційне виснаження, вказуючи на те, що конфліктність та відчуженість підсилюють емоційне вигорання. Професійна

Таблиця 3

Кореляційний аналіз між психоемоційним виснаженням, особистісним віддаленням, професійною мотивацією, рівнем стресу та рівнем конфліктності

Показник	ПВ	ОВ	ПМ	Рівень стресу	Рівень конфліктності
Психоемоційне виснаження (ПВ)	1,00	0,76**	-0,65**	0,72**	0,58*
Особистісне віддалення (ОВ)	0,76**	1,00	-0,50*	0,68**	0,54*
Професійна мотивація (ПМ)	-0,65**	-0,50*	1,00	-0,60**	-0,45*
Рівень стресу	0,72**	0,68**	-0,60**	1,00	0,70**
Рівень конфліктності	0,58*	0,54*	-0,45*	0,70**	1,00

Примітки: Коефіцієнти кореляції позначені як *значущі на рівні $p < 0,05$. ** позначає значущі кореляції на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 4

Опис показників кореляційного аналізу

Показник	Позитивний кореляційний зв'язок	Негативний кореляційний зв'язок
Психоемоційне виснаження (ПВ)	Рівень стресу, конфліктність	Професійна мотивація
Особистісне віддалення (ОВ)	Рівень стресу, ПВ	Професійна мотивація
Професійна мотивація (ПМ)	-	Психоемоційне виснаження, рівень стресу, ОВ
Рівень стресу	Психоемоційне виснаження, ОВ, конфліктність	Професійна мотивація
Рівень конфліктності	Психоемоційне виснаження, стрес	Професійна мотивація

мотивація, навпаки, виявилася негативним предиктором психоемоційного виснаження ($B = -0,42$, $p = 0,004$), що означає, що мотивація до роботи знижує рівень виснаження.

Із таблиці 6 бачимо, що найбільший вплив на деперсоналізацію має рівень стресу ($B = 0,50$, $p < 0,001$), що вказує на те, що зі зростанням стресу працівники стають більш відчуженими та байдужими до оточення. Психоемоційне виснаження також має значний вплив на рівень деперсоналізації ($B = 0,47$, $p < 0,001$), що підтверджує, що емоційне виснаження підсилює емоційне відчуження. Рівень конфліктності ($B = 0,29$, $p = 0,006$) має помірний позитивний вплив на деперсоналізацію, а професійна мотивація знову виступає захисним фактором ($B = -0,38$, $p = 0,014$), що знижує рівень деперсоналізації.

Із таблиці 7 помітно, що рівень стресу ($B = -0,45$, $p = 0,001$) та психоемоційне виснаження ($B = -0,52$, $p < 0,001$) є значними негативними предикторами професійної мотивації, що свідчить про те, що з підвищенням стресу та виснаження знижується мотивація до роботи. Рівень конфліктності ($B = -0,30$, $p = 0,016$) та деперсоналізація ($B = -0,40$,

$p = 0,010$) також мають негативний вплив на професійну мотивацію, вказуючи на те, що схильність до конфліктів та емоційна дистанційованість знижують внутрішню мотивацію працівників.

Результати регресійного аналізу показують, що рівень стресу є значним фактором, що впливає на всі аспекти професійного вигорання, включаючи психоемоційне виснаження, деперсоналізацію та професійну мотивацію. Психоемоційне виснаження також виступає важливим фактором, що підсилює деперсоналізацію та знижує мотивацію. Професійна мотивація, навпаки, має захисний ефект, знижуючи рівень вигорання та деперсоналізації. Рівень конфліктності має помірний негативний вплив на професійний стан, підвищуючи вигорання та деперсоналізацію, а також знижуючи мотивацію до роботи. Вони вказують на важливість розробки програм підтримки, спрямованих на зниження стресу, підвищення мотивації та управління конфліктами для покращення психоемоційного стану працівників.

Таким чином, рівень професійного вигорання серед працівників ТОВ «ДМ-Київтранс» демон-

Таблиця 5

Регресійний аналіз з рівнем психоемоційного виснаження як залежною змінною

Показник	Коефіцієнт регресії (B)	Стандартна помилка (SE)	t-значення	p-значення
Рівень стресу	0,58	0,12	4,83	<0,001
Рівень конфліктності	0,35	0,15	2,33	0,023
Професійна мотивація	-0,42	0,14	-3,00	0,004
Особистісне віддалення	0,45	0,13	3,46	0,001

Таблиця 6

Регресійний аналіз з рівнем деперсоналізації як залежною змінною

Показник	Коефіцієнт регресії (B)	Стандартна похибка (SE)	t-значення	p-значення
Рівень стресу	0,50	0,11	4,55	<0,001
Рівень конфліктності	0,29	0,10	2,90	0,006
Професійна мотивація	-0,38	0,15	-2,53	0,014
Психоемоційне виснаження	0,47	0,12	3,92	<0,001

Таблиця 7

Регресійний аналіз з рівнем професійної мотивації як залежною змінною

Показник	Коефіцієнт регресії (B)	Стандартна помилка (SE)	t-значення	p-значення
Рівень стресу	-0,45	0,13	-3,46	0,001
Рівень конфліктності	-0,30	0,12	-2,50	0,016
Психоемоційне виснаження	-0,52	0,14	-3,71	<0,001
Деперсоналізація	-0,40	0,15	-2,67	0,010

струє значні коливання, що пов'язані з різними аспектами їхньої роботи та психологічного стану. Результати проведених методик показали, що рівень стресу має суттєвий вплив на показники психоемоційного виснаження, деперсоналізації та професійної мотивації. Працівники з високим рівнем стресу, як правило, демонструють підвищене емоційне виснаження та деперсоналізацію, що може негативно позначатися на їхній залученості до роботи та взаємодії з колегами.

Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язки між рівнем стресу, емоційним виснаженням, відчуженістю від колективу та низькою мотивацією. Це свідчить про необхідність підтримки працівників, особливо в питаннях управління стресом та емоційною стабільністю. Водночас, результати показують, що професійна мотивація є важливим захисним фактором, який зменшує негативний вплив стресу та вигорання на працівників.

Регресійний аналіз підтвердив важливість рівня стресу як основного чинника, що впливає на всі аспекти професійного вигорання. Разом з тим, рівень конфліктності також має помітний вплив на психоемоційний стан працівників, підвищуючи рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, водночас знижуючи професійну мотивацію.

Загальні результати підкреслюють важливість розробки програм, спрямованих на зниження стресу та підвищення професійної мотивації серед співробітників. Важливим напрямком є навчання методів управління стресом, розвиток навичок емоційної стійкості та створення підтримувального робочого середовища.

Пропонуємо рекомендації для впровадження програм підтримки, орієнтованих на профілактику професійного вигорання:

1. Розробка системи скринінгу психоемоційного стану.

– Регулярне проведення оцінки рівня стресу та вигорання за допомогою стандартизованих опитувальників (наприклад, опитувальник Масляч для оцінки вигорання).

– Створення анонімних онлайн-платформ для самодіагностики працівників з рекомендаціями щодо подальших дій.

2. Запровадження тренінгів із саморегуляції та управління стресом.

– Організація тренінгів з технік релаксації, таких як медитація, дихальні вправи, майндфулнес.

– Навчання методам когнітивно-поведінкової терапії для роботи з негативними думками та емоціями.

3. Підтримка професійного розвитку та мотивації.

– Впровадження програм наставництва, які сприятимуть зміцненню командного духу та підтримці молодих спеціалістів.

– Нагородження працівників за досягнення, що сприяє підвищенню професійної самооцінки.

4. Розробка програм арт-терапії як складової психологічної допомоги.

– Запровадження групових арт-терапевтичних сесій з використанням методів малювання, музикотерапії, драматерапії чи інших творчих форм.

– Створення творчих просторів для самовираження працівників у межах організації.

5. Формування сприятливого робочого середовища.

– Перегляд робочого графіка для забезпечення можливості відпочинку (гнучкий графік, регулярні перерви).

– Облаштування зон відпочинку на робочому місці.

6. Впровадження системи психологічної підтримки.

– Організація консультацій із психологами чи психотерапевтами як в індивідуальній, так і в груповій формі.

– Проведення семінарів із подолання емоційного виснаження для керівників і працівників.

7. Розвиток корпоративної культури турботи про працівників.

– Підтримка культури відкритого спілкування між керівниками та працівниками для зменшення напруженості у взаєминах.

– Забезпечення можливостей для соціальної взаємодії (корпоративні заходи, спільні обіди, спортивні активності).

8. Моніторинг ефективності програм профілактики вигорання.

– Регулярний збір зворотного зв'язку від працівників щодо впроваджених заходів.

– Коригування програм відповідно до змін у потребах працівників і специфіки їхньої роботи.

Впровадження цих заходів сприятиме зниженню рівня професійного вигорання, підвищенню задоволеності працею та продуктивності працівників.

Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження підтверджує, що синдром професійного вигорання є багатовимірним феноменом, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукацію особистих досягнень. На основі аналізу літератури та отриманих результатів можна зробити такі висновки:

Основними характеристиками професійного вигорання є:

– Емоційне виснаження проявляється через сильну втому, зниження енергії та апатію. У дослідженні високий рівень емоційного виснаження зафіксований у 34% працівників.

– Деперсоналізація пов'язана з емоційним відчуженням, знеособленням стосунків, що негативно впливає на робочу атмосферу. Високий рівень деперсоналізації виявлено у 20% учасників.

– Редукція особистих досягнень супроводжується відчуттям низької ефективності та втрати мотивації, але серед працівників цей показник виявлено у відносно невеликої частки (12%).

Фактори впливу: значущі позитивні кореляції між емоційним виснаженням, стресом і конфліктністю свідчать про взаємозалежність цих факторів; негативний зв'язок між професійною мотивацією та показниками стресу та вигорання вказує на важливість підтримки мотиваційних аспектів працівників.

Арт-терапія, як один із методів психокорекції, сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню самооцінки та відновленню психологічного балансу. Її застосування з використанням психодинамічного, гуманістичного, когнітивно-поведінкового та екзистенціального підходів доводить свою ефективність у профілактиці та подоланні професійного вигорання.

Перспективами подальших досліджень визначаємо: поглиблене вивчення факторів вигорання; розробку профілактичних програм; аналіз ефективності інтервенцій та дослідження впливу технологій, зокрема можливості онлайн-терапії та мобільних додатків для самодопомоги.

Загалом результати дослідження підтверджують необхідність системного підходу до профілактики та подолання професійного вигорання, враховуючи як індивідуальні, так і організаційні аспекти.

Література:

1. Бакаленко О. А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. Випуск 58. 2018. С. 132–138.
2. Галецька І. І., Мельник М. М. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. За ред. С.Д. Максименка. Київ. ІВЦ Держкомстату України. 2007. Вип. 6. С. 89–95.
3. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Ковальчук О. С., Федосова Г. Л., Філатова О. Ф., Філь О. А. Дослідження синдрому професійного вигорання у вчителів. Київ. «Міленіум». 2004. 24 с.
4. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина-людина». Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03. Київський Національний університет імені Т. Шевченка. Київ. 2007. 20 с.
5. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.
6. Лепейко Т. І. Управління персоналом підприємства в умовах невизначеності (поведінковий підхід). Монографія. Харків: Вид. ХНЕУ, 2010. 236 с.
7. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 49–54.
8. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2022. (3 (52), 127–132. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.18>
9. Freudenberg H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159–165.
10. Kirkwood M., Christie D. The role of teacher research in continuing professional development. *British Journal of Educational Studies*. 2006. Vol. 54. № 4. P. 429–448.

УДК 159.9:331.108]:347.962

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.3>**О. КАЗАЧУК**

магістр права Академії адвокатури України, аспірантка спеціальності 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ У СУДДІ: АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

У статті проведено аналіз гендерних аспектів професійно-психологічного відбору кандидатів на посаду судді, з особливим акцентом на виявлення відмінностей у психологічних характеристиках чоловіків і жінок. Дослідження спрямоване на ідентифікацію ключових професійно важливих якостей, таких як мотиваційні особливості, стресостійкість, рівень емоційної стабільності та стилі ухвалення рішень, які впливають на ефективність виконання судових обов'язків. Особлива увага приділяється мотиваційним чинникам, оскільки вони визначають рівень зацікавленості та внутрішньої готовності кандидатів до виконання професійних обов'язків судді. Визначено, що чоловіки й жінки можуть мати відмінні мотиваційні пріоритети, що обумовлено як соціокультурними, так і психологічними особливостями. Також розглядається рівень стресостійкості кандидатів у судді при відборі, який є вирішальним для успішної діяльності судді в умовах високого психологічного навантаження. Гендерні відмінності в цій сфері аналізуються з точки зору адаптивних стратегій, здатності до подолання стресу та розвитку психологічної стійкості. Окремим аспектом дослідження є емоційна стабільність, оскільки вона впливає на здатність приймати зважені рішення та уникати емоційного вигорання. Гендерні особливості емоційної стабільності розглядаються в контексті здатності зберігати об'єктивність, особливо під час розгляду емоційно складних справ. Стиль ухвалення рішень, який включає швидкість, аналітичність та обґрунтованість рішень, також досліджується з урахуванням гендерних відмінностей. Отримані результати можуть стати теоретичною та практичною основою для удосконалення процедур професійного відбору суддів, зокрема у напрямку забезпечення рівноправності та об'єктивності оцінки кандидатів обох статей.

Ключові слова: гендерні відмінності, професійний відбір, психологічні якості, мотиваційні особливості, суддя, кандидат, стресостійкість, емоційна стабільність, прийняття рішень, стратегії.

O. Kazachuk. GENDER FEATURES OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION OF JUDICIAL CANDIDATES: ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL QUALITIES OF MEN AND WOMEN

The article analyzes gender aspects of the professional psychological selection of candidates for the position of judge, with a specific focus on identifying differences in the psychological characteristics of men and women. The study aims to identify key professionally significant qualities, such as motivational features, stress resistance, emotional stability, and decision-making styles, which influence the effectiveness of judicial responsibilities. Special attention is paid to motivational factors, as they determine the level of interest and internal readiness of candidates to fulfill the professional duties of a judge. It is found that men and women may have different motivational priorities, shaped by both sociocultural and psychological factors. The level of stress resistance of judicial candidates is also considered during the selection process, as it is critical for a judge's successful performance under high psychological pressure. Gender differences in this area are analyzed in terms of adaptive strategies, stress management capacity, and the development of psychological resilience. Emotional stability is examined as a separate aspect of the study, given its impact on the ability to make balanced decisions and avoid emotional burnout. Gender-specific characteristics of emotional stability are explored in the context of the ability to maintain objectivity, particularly when addressing emotionally complex cases. Decision-making style, which includes speed, analytical approach, and rationale, is also studied with regard to gender differences. The results obtained can serve as a theoretical and practical foundation for improving judicial selection procedures, particularly in ensuring equality and objectivity in evaluating candidates of both genders.

Key words: gender differences, professional selection, psychological qualities, motivational characteristics, judge, candidate, stress resistance, emotional stability, decision-making, strategies.

Гендерні особливості професійно-психологічного відбору кандидатів у судді є актуальним аспектом сучасної юридичної практики, який дозволяє краще розуміти взаємозв'язок між психологічними якостями та ефективністю виконання професійних обов'язків у судовій сфері. Виявлення таких особливостей у чоловіків та жінок допомагає сформулювати цілісний підхід до підбору кандидатів, а також створює умови для реалізації рівних можливостей у професійному розвитку суддів незалежно від статі. Жінкам у професійній сфері, зокрема у суддівській діяльності,

часто важче досягати кар'єрних успіхів через подвійний тягар, що включає професійні та сімейні обов'язки. Стереотипне сприйняття жінок як основних виконавців домашніх і виховних завдань часто створює додатковий бар'єр на шляху до здобуття освіти та кар'єрного зростання. Вона одночасно виступає фахівцем у роботі та виконує обов'язки матері, дружини, дбайливої доньки – ролі, які традиційно нав'язані суспільством і на які часто дивляться як на «жіночі» сфери відповідальності. Сімейні обов'язки, такі як виховання дітей, догляд за членами родини, хатні

справи, навіть у сучасному суспільстві часто вважаються жіночими обов'язками. Жінки відчувають, що повинні реалізувати себе у цих ролях досконало, адже саме на них покладено суспільні очікування щодо створення затишку та добробуту у сім'ї. На практиці це стає значною перешкодою для тих жінок, які прагнуть професійної реалізації. До того ж, у поєднанні з суддівською діяльністю, що вимагає не тільки якісної фахової підготовки, а й великої емоційної витримки та значного часу на саморозвиток, жінці складно балансувати між сімейними і професійними ролями.

Кар'єрний шлях судді потребує тривалої та інтенсивної освіти, а також проходження додаткових тренінгів, напрацювання практичного досвіду. Однак для багатьох жінок ця дорога є складною внаслідок того, що сімейні обов'язки забирають чимало ресурсів, які могли б бути спрямовані на професійний розвиток. Наприклад, жінка-суддя, яка має маленьких дітей, стикається з постійним балансуванням між роботою та доглядом за дітьми, що вимагає значного часу і сил. Їй доводиться будувати свій графік так, щоб приділяти увагу як справам, що стосуються прийняття судових рішень, так і потребам своєї родини. Це часто призводить до ситуацій, коли жінки обмежують свої кар'єрні амбіції, обираючи або повільніший шлях професійного розвитку, або працю на півставки, що знижує їхні можливості для кар'єрного просування. Крім того, жінки, які досягають успіхів у суддівській кар'єрі, часто стикаються з суспільним тиском через порушення «традиційного» розподілу гендерних ролей. Їх успіх у судовій системі сприймається як щось незвичне, що породжує додатковий тиск, адже очікується, що «справжня жінка» повинна перш за все займатися сімейними справами. Жінці, яка прагне досягти кар'єрного успіху, доводиться долати ці стереотипи і працювати у подвійно напружених умовах: поєднувати кар'єрний розвиток з підтримкою «ідеального образу» матері та господині. Саме тому ми переконані, що суддівська кар'єра для жінок може вимагати значних додаткових зусиль та витривалості. Жінка-суддя не лише виконує свої професійні обов'язки, що вимагають високого рівня фахових знань та моральної витримки, але й змушена долати упередження, пов'язані з її гендером. Це створює ситуацію, коли жінкам, попри їхні професійні здібності, доводиться виборювати своє місце у професії, яка тривалий час сприймалася як традиційно «чоловіча».

Відповідно, жінки у суддівській системі часто стикаються з перешкодами, що базу-

ються на гендерних стереотипах. За даними досліджень Куравської Н. В., у суспільстві існує тенденція до оцінювання жінок через призму упереджених поглядів, які передбачають, що жінки менш схильні до професійних ролей із високим рівнем відповідальності [5, с. 57]. Дане явище має декілька тлумачень. По-перше, суспільні очікування щодо «жіночих» ролей часто асоціюються з меншою схильністю до конфліктів та високим рівнем емоційної чутливості, що може бути трактовано як недолік у суддівській діяльності, де необхідна об'єктивність і твердість. По-друге, існують культурні та історичні чинники, що сприяють сприйняттю суддівської посади як «чоловічої» професії, що ускладнює проникнення жінок у цю сферу. Зокрема, суддівську посаду часто сприймають як таку, що вимагає «чоловічих» якостей – жорсткості, об'єктивності, схильності до прийняття рішень у критичних умовах. Така позиція, на нашу думку, є хибною, оскільки в сучасному судочинстві важливими є також якості, які традиційно вважаються «жіночими»: співчуття, розуміння, здатність до встановлення діалогу. Наприклад, у сімейних справах чи справах, що стосуються захисту прав дітей, емпатія та здатність до спілкування можуть сприяти більш справедливому та об'єктивному вирішенню конфліктів. Водночас, як зазначає професійна легенда та культурна ікона американського судочинства, Гінзберг Рут Бейдер, рівні можливості для обох статей у судовій системі є дуже важливими, оскільки саме різноманіття підходів та точок зору дозволяє досягти більш об'єктивних результатів у процесі правосуддя [6, с. 120]. Тому ми переконані, що судова система, яка враховує гендерні аспекти, може стати більш гнучкою та адаптивною до різноманітних соціальних ситуацій, що виникають у суспільстві.

Аналіз психологічних відмінностей між чоловіками та жінками свідчить про важливість інтеграції гендерного підходу у процес відбору суддів. Команда вчених Богдан Ж. та Мовчан Я. відзначають, що жінки загалом характеризуються високою здатністю до емпатії, а також розвиненими комунікативними навичками [2, с. 89]. Можемо допустити, що жінки можуть краще розуміти емоційні стани інших людей, що є особливо цінним у ситуаціях, де мова йде про складні моральні та етичні дилеми. Наприклад, у справах, пов'язаних із домашнім насильством або спадковими конфліктами, здатність до емпатії може допомогти судді краще зрозуміти обставини справи та прийняти більш справедливе рішення. Вони здатні тонше сприй-

мати емоційні сигнали, що може бути корисним у випадках розгляду сімейних спорів, справ, пов'язаних із питаннями захисту дітей, чи в інших контекстах, де необхідно враховувати психологічний стан учасників процесу. На нашу думку, ця особливість є потужним інструментом для забезпечення справедливого та емоційно-збалансованого підходу у судовій практиці. Наприклад, у справах про опіку над дітьми суддя, який володіє високим рівнем емпатії, може більш ефективно розуміти потреби дітей та приймати рішення, які найбільше відповідають їхнім інтересам. Чоловіки, з іншого боку, традиційно проявляють схильність до ризику та швидкого прийняття рішень, що може бути корисним у випадках, де необхідно оперативно реагувати на ситуацію або приймати рішення у контексті складних юридичних обставин, що вимагають швидкої реакції [3, с. 150]. Така схильність до ризику іноді є перевагою у справах, де є багато невідомих факторів або де є потреба у швидкому прийнятті рішення. Наприклад, у справах, пов'язаних з економічними злочинами чи терористичними актами, швидке прийняття рішень може бути актуальним для забезпечення безпеки суспільства. Водночас, слід пам'ятати, що здатність до швидкого прийняття рішень може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, тому важливо забезпечувати кандидатам-суддям відповідну психологічну підтримку та підготовку для збереження їхнього професійного здоров'я. Це може включати регулярні тренінги зі стрес-менеджменту, психологічні консультації із психотерапевтами та інші заходи, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя суддів.

Професійно-психологічний відбір, який враховує такі гендерні особливості, може значно покращити процес судочинства, дозволяючи обирати тих кандидатів, які найбільш підходять для виконання складних завдань у різних видах судових справ. Як зазначає Голова Вищого господарського суду України у відставці, заслужений юрист України та доктор юридичних наук, Демченко С. Ф., важливо забезпечити психологічну готовність суддів до виконання своїх обов'язків [4, с. 23]. Тобто, відбір повинен включати не лише оцінку професійних знань та навичок, але й аналіз особистісних характеристик, таких як стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та етичні принципи. Відтак, на нашу думку, методики відбору мають не просто оцінювати рівень знань кандидатів, а і враховувати їхню психологічну здатність до справедливого, етич-

ного, стресостійкого судження. Ми вважаємо, що системний підхід до відбору, де враховуються особисті психологічні характеристики кандидатів, дозволяє створити збалансовану судову систему. Наприклад, використання інтерв'ю з відкритими питаннями, психометричних тестів та симуляційних завдань може допомогти оцінити різні аспекти особистості кандидата, що є важливими для ефективного виконання суддівських обов'язків.

Кандидат юридичних наук, начальник відділу науково-методичного забезпечення підготовки суддівського корпусу Національної школи суддів України, Фулей Т. І. акцентує увагу на необхідності гендерної рівності у здійсненні правосуддя. Вона вважає, що різноманітність у суддівському корпусі сприяє більш справедливим рішенням, а також дозволяє мінімізувати ризик ухвалення односторонніх чи упереджених рішень [7, с. 45]. На нашу думку, гендерна різноманітність у судовій системі є основою для формування об'єктивного судочинства. Суддя, який представляє певну гендерну групу, привносить у процес розгляду справ специфічні підходи та перспективи, що допомагають більш цілісно оцінювати ситуацію. Наприклад, у справах, пов'язаних із гендерною дискримінацією чи сексуальними домаганнями, суддя-жінка може краще розуміти нюанси та особливості таких випадків, що сприяє більш справедливому та чутливому вирішенню справ. Це підтверджує і дослідження Ради Європи щодо покращення доступу жінок до правосуддя у країнах Східного партнерства [10]. Результати цих досліджень свідчать, що забезпечення гендерної рівності сприяє не тільки підвищенню рівня справедливості, але й створює більше можливостей для жінок реалізувати свій професійний потенціал у юридичній сфері.

З нашої точки зору, гендерний підхід у відборі суддівських кадрів має бути інтегрований на всіх етапах цього процесу. Це включає створення прозорих критеріїв відбору, які не базуються на стереотипах, а враховують реальні психологічні та професійні якості кандидатів. Наприклад, методики оцінки повинні бути розроблені таким чином, щоб забезпечити об'єктивність та справедливість незалежно від статі кандидата. Це може включати використання нейтральних психометричних тестів, професійних симуляцій та структурованих інтерв'ю, які оцінюють конкретні навички та якості, необхідні для суддівської діяльності. Також важливо впроваджувати програми підготовки та розвитку для суддів, які б враховували гендерні особливості. Це може включати тренінги зі стрес-менеджменту, емоційного

інтелекту, комунікативних навичок та інших аспектів, які сприяють ефективному виконанню суддівських обов'язків. Такі програми допоможуть не лише підвищити професійну компетентність суддів, але й забезпечити їхню психологічну готовність до виконання складних завдань у судовій практиці.

Для забезпечення гендерної рівності та врахування психологічних особливостей кандидатів у судді, пропонуємо наступні практичні рекомендації:

1) Варто створити комітети з гендерної рівності, тобто, відбір кандидатів у судді повинен здійснюватися спеціальними комітетами, які мають представників обох статей та фахівців з гендерних досліджень, що дозволить забезпечити баланс у оцінці кандидатів та уникнути упередженості.

2) Має бути використання багаторівневих оцінювань, тобто, процес відбору повинен включати різні етапи оцінювання, такі як тестування на професійні знання, психологічні тести, інтерв'ю та практичні завдання, що дозволить комплексно оцінити кандидата з різних аспектів.

3) Варто розвивати обізнаність про гендерні стереотипи. Пропонуємо проведення тренінгів та семінарів для членів відбіркових комітетів з метою підвищення їхньої обізнаності про гендерні стереотипи та їх вплив на процес відбору.

4) У деяких випадках вважаємо доречним впровадження анонімного відбору, тобто, певні етапи відбору, такі як тестування, мають проводитися анонімно, щоб уникнути впливу гендерної упередженості на результати оцінки.

5) Переконані, що регулярний моніторинг та оцінка процесу відбору дозволять виявляти та усувати потенційні бар'єри для кандидатів різної статі.

Гендерна рівність у судовій системі є важливим елементом для досягнення демократичних принципів та створення збалансованої судової практики. Ми впевнені, що подальші дослідження у цій галузі дозволять ще точніше адаптувати методики відбору кандидатів, враховуючи не тільки індивідуальні психологічні характеристики, але й соціокультурні чинники, які впливають на професійну діяльність суддів. Наприклад, врахування культурних особливостей та традицій може допомогти краще розуміти та підтримувати різноманітність у суддівській системі. Недооцінка професійних навичок кандидатів через їхню стать – це не лише морально та етично неприпустимо, але і суперечить принципам справедливості, якими має керуватися судова

система. Гендерна дискримінація у відборі кандидатів у судді не лише обмежує можливості для жінок, але і знижує якість судової системи загалом, оскільки зменшує різноманіття поглядів та підходів до вирішення юридичних питань.

Для подальшого вдосконалення процесу відбору суддів рекомендується проводити додаткові дослідження з акцентом на культурні та соціальні аспекти гендерної рівності, що дозволить більш точно адаптувати методики професійно-психологічного відбору кандидатів у судді, враховуючи не тільки індивідуальні психологічні характеристики, але й соціокультурні чинники, які впливають на професійну діяльність суддів. Наприклад, дослідження може включати аналіз впливу різних культурних контекстів на сприйняття суддівської діяльності та гендерних ролей у суспільстві. Також важливо розробляти програми підтримки та розвитку для суддів, які враховують гендерні особливості та сприяють професійному росту представників обох статей. Це може включати менторські програми, професійні тренінги та інші заходи, спрямовані на підвищення кваліфікації та психологічної готовності суддів до виконання своїх обов'язків.

Висновки із проведеного дослідження. Отже, гендерні особливості у професійно-психологічному відборі кандидатів у судді відображаються у низці ключових аспектів. Жінки мають схильність до емпатії та розвинених комунікативних навичок, що сприяє кращому розумінню емоційних аспектів справ та створенню конструктивного діалогу під час судового процесу. Водночас, чоловіки проявляють здатність до швидкого прийняття рішень та схильність до ризику, що є важливим у ситуаціях, де необхідна швидка реакція. Ми вважаємо, що врахування цих гендерних особливостей є важливим для забезпечення справедливості та об'єктивності у судочинстві. Використання комплексного підходу до професійно-психологічного відбору, де враховуються як особисті якості кандидатів, так і їхня гендерна специфіка, допомагає формувати систему правосуддя, здатну забезпечити різнобічний погляд на кожну справу.

Гендерна рівність у судовій системі є важливим елементом для досягнення демократичних принципів дотримання верховенства права та створення збалансованої судової практики. Ми впевнені, що подальші дослідження у цій галузі дозволять ще точніше адаптувати методики відбору кандидатів, враховуючи не тільки індивідуальні психологічні характеристики, але і соціокультурні чин-

ники, які впливають на професійну діяльність суддів. Тому, інтеграція гендерного підходу у професійно-психологічний відбір кандидатів у судді є не лише етичним обов'язком, але і стратегічною необхідністю для створення ефективної, справедливої та об'єктивної судової системи. Це сприятиме подоланню стереотипів, забезпеченню рівних можливостей для всіх кандидатів та підвищенню загальної якості судових рішень, що, в свою чергу, зміцнить довіру суспільства до системи правосуддя. Успішна реалізація гендерно-чут-

ливого підходу у професійно-психологічному відборі кандидатів у судді потребує комплексних зусиль з боку законодавців, судових органів, освітніх установ та громадськості. Важливою є не лише перегляд методик відбору, але і зміна суспільних уявлень стосовно ролі чоловіків та жінок у судовій системі. Лише таким чином можна забезпечити створення справедливої, об'єктивної та ефективної судової системи, яка відповідає вимогам верховенства права та забезпечує захист прав і свобод кожної людини та громадянина.

Література:

1. Бергер Джон. Чарівні слова. Що казати і писати, аби досягти свого. Пер. з англ. Анастасія Дудченко. Київ. Наш формат. 2024. 208 с.
2. Богдан Ж., Мовчан Я. Гендерна психологія: навчально-методичний посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 155 с.
3. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія. В. П. Кравець, Т.В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін. за наук. ред. В. П.Кравця. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2013. 448 с.
4. Демченко С. Ф. Складники ефективності господарського судочинства. *Вісник Академії управління МВС*. 2010. № 2 (14). С. 21–27.
5. Куравська Н. В. Гендерні стереотипи як джерело гендерної дискримінації та сексизму. *Збірник наукових праць: психологія. 22-ге вид.* 2018. С. 55–62.
6. Рут Бейдер Гінзберг, «Моїми словами». Пер. з англ. Ната Гриценко. Видавництво. 2021. 396 с.
7. Фулей Т.І. Гендерна рівність при здійсненні правосуддя. Вид. 2-ге, випр. Київ. ВАІТЕ. 2016. 180 с.
8. Черновський О. К. Когнітивні ілюзії судочинства. *Європейські перспективи*. 2013. № 7. С. 110–114.
9. Юридична психологія: підручник. за заг. ред О. М. Бандурки. Харків: Майдан. 2018. 684 с.
10. Improving Women's Access to Justice in Five Eastern Partnership Countries. URL: <https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016805938fb> (дата звернення: 30.10.2024).

УДК 59.923.2:373.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.4>**Оксана МЕЛЬНИЧУК**

кандидат психологічних наук, доцент, заступник завідувача кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-7270-3931

Дарина БУР'ЯН

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дослідження присвячене аналізу психологічних чинників, які впливають на розвиток емоційної сфери у дітей старшого дошкільного віку, а також вивченню проявів емоційних порушень у цьому періоді розвитку. Виявлено, що емоційний розвиток є ключовим аспектом формування особистості дитини, оскільки на цьому етапі розвиваються основні навички емоційної саморегуляції, що сприяють соціалізації та адаптації в соціумі. Зокрема, досліджено здатність дітей до ідентифікації емоційних станів, управління ними та прояви тривожності. В результаті проведених експериментальних методик, таких як «Емоційна ідентифікація» та «Тест тривожності», були виявлені різні рівні здатності дітей до емоційної диференціації та рівні тривожності. Результати показали, що значна частина дітей мають обмежену здатність до диференціації емоцій, що може бути пов'язано з різними зовнішніми та внутрішніми чинниками. Аналіз також показав наявність кореляції між рівнем емоційної ідентифікації та тривожністю, що свідчить про важливість розвитку емоційної сфери для психоемоційної стійкості дітей. Зроблено висновок, що підтримка з боку родини та педагогів, а також спеціально підібрані корекційні програми, можуть сприяти розвитку емоційної саморегуляції у дітей та зменшенню рівня тривожності. Подальші дослідження в цьому напрямку повинні зосередитися на розробці індивідуальних програм корекції для дітей з високим рівнем тривожності та емоційних порушень.

Ключові слова: емоційний розвиток, емоційна саморегуляція, тривожність, діти старшого дошкільного віку, емоційна ідентифікація, психологічні порушення.

Oksana Melnychuk, Daryna Buryan. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE OCCURRENCE OF EMOTIONAL DISORDERS IN CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE

The study is devoted to the analysis of psychological factors that affect the development of the emotional sphere in children of older preschool age, as well as to the study of the manifestations of emotional disorders in this period of development. It was found that emotional development is a key aspect of the formation of a child's personality, since at this stage the basic skills of emotional self-regulation are developed, which contribute to socialization and adaptation in society. In particular, children's ability to identify emotional states, manage them and show anxiety was investigated. As a result of the conducted experimental methods, such as «Emotional identification» and «Anxiety test», different levels of children's ability to emotional differentiation and levels of anxiety were revealed. The results showed that a significant number of children have a limited ability to differentiate emotions, which may be related to various external and internal factors. The analysis also showed the presence of correlations between the level of emotional identification and anxiety, which indicates the importance of the development of the emotional sphere for the psycho-emotional stability of children. It was concluded that support from family and teachers, as well as specially selected corrective programs, can contribute to the development of emotional self-regulation in children and decrease the level of anxiety. Further research in this direction should focus on the development of individual correction programs for children with high levels of anxiety and emotional disturbances.

Key words: emotional development, emotional self-regulation, anxiety, older preschool children, emotional identification, psychological disorders.

Постановка проблеми. Актуальність теми психологічних чинників виникнення емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку обумовлена зростаючою кількістю дітей, які стикаються з труднощами емоційного розвитку та соціальної адаптації. Старший дошкільний вік є особливим періодом у житті дитини, коли відбувається інтенсивне формування її емоційної сфери, закладаються основи емоційного інтелекту, самооцінки, самосвідомості та емоційної стійкості. Саме в цей час діти активно опановують навички регуляції власних емоцій, навчаються буду-

вати соціальні зв'язки та взаємодіяти з оточуючими [8].

Емоційні порушення у старшому дошкільному віці можуть проявлятися в різних формах: від труднощів в адаптації та зниженого емоційного фону до агресивних або замкнених реакцій. Такі проблеми негативно впливають на загальний психічний розвиток дитини, її поведінкові патерни та здатність до успішної інтеграції у суспільство. Психологічні чинники, які сприяють виникненню емоційних порушень, є важливою складовою дослідження, оскільки вони включають як

внутрішні особливості особистості дитини (темперамент, рівень тривожності, когнітивні особливості), так і зовнішні чинники – умови сімейного виховання, педагогічні підходи, соціальні взаємини. Вивчення даних чинників має велике практичне значення для розробки ефективних методик діагностики, профілактики та корекції емоційних порушень, оскільки своєчасне втручання дозволяє знизити ризик ускладнень у подальшому розвитку дитини, запобігти можливим труднощам в адаптації у школі та суспільному житті, а також сприяє зміцненню її психічного здоров'я [4].

Проблема розвитку емоційної спрямованості дошкільника на довкілля і самого себе належить до однієї з найважливіших у дитячій психології. Це пояснюється багатьма причинами: ставлення малюка до дійсності, емоційна насиченість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на яку спирається автор. Аналіз останніх досліджень і публікацій, присвячених психологічним чинникам виникнення емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку, вказує на значний прогрес у розумінні проблеми. У наукових працях розглядаються як біологічні, так і соціальні фактори, що впливають на емоційний розвиток дітей, а також методи корекції таких порушень. Одним із основних напрямків досліджень є вивчення впливу сімейного середовища на емоційну стабільність дітей. Зокрема, дослідження Лариси Божович підкреслюють важливість емоційного зв'язку між батьками та дітьми. Вона зазначає, що недостатня увага до емоційних потреб дитини може призвести до розвитку тривожності, агресії або депресивних симптомів. Роботи Ніни Бенашвілі зосереджуються на психосоціальних аспектах, зокрема на впливі сімейних конфліктів або розлучень на психологічний стан дітей [3].

Дослідження, проведені Тетяною Петроченко, акцентують увагу на адаптації дитини до навчання у школі, виявляючи, як стрес, пов'язаний з переходом до шкільного навчання, може викликати емоційні порушення. Петроченко досліджує зв'язок між раннім соціальним досвідом і подальшими емоційними труднощами дітей, які виникають у період дошкільного віку [6].

Олександра Орлова, у своїх працях, приділяє увагу впливу індивідуальних особливостей дитини на її емоційну стійкість. Вона зазначає, що діти з підвищеною чутливістю або схильністю до тривоги можуть мати більші ризики розвитку емоційних порушень, якщо не отримують належної підтримки

в умовах стресових ситуацій. Орлова пропонує використовувати арт-терапевтичні методи для покращення емоційної сфери дітей [6].

Останні дослідження активно працюють над розробкою методів корекції емоційних порушень у дітей. Ірина Калашник зосереджується на використанні когнітивно-поведінкових методик для корекції тривожних та депресивних симптомів у дітей дошкільного віку. Калашник вказує на ефективність ігрових та арт-терапевтичних технік, які допомагають зменшити рівень емоційного стресу у дітей і сприяють розвитку емоційної стійкості.

Останні роботи в галузі психології, зокрема дослідження Ніни Бенашвілі та Лариси Божович, вказують на значення психотравмуючих подій у житті дитини для розвитку емоційних порушень. Травматичні переживання, пов'язані з втратою близьких, зміною життєвих обставин або пережитими конфліктами, можуть спричинити стресові розлади і серйозні емоційні порушення в майбутньому [3].

Загалом, останні дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до вирішення проблеми емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку. Вони підкреслюють роль сім'ї, школи, а також індивідуальних особливостей у формуванні емоційної стійкості дітей, а також важливість вчасної психологічної підтримки для попередження серйозних порушень у майбутньому.

Метою статті є проаналізувати психологічні чинники, які сприяють виникненню емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку, для розробки методик їх корекції та профілактики.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз; синтез; узагальнення; порівняння та класифікація літературних джерел; *емпіричні:* тестування, спостереження, опитування (1. Методика «Емоційна ідентифікація» О. І. Ізотової для виявлення емоційного стану дитини (Додаток А); 2. Методика на виявлення дитячих страхів О. І. Захарова, І. М. Панфілова (Додаток Б); 3. Анкета визначення рівня тривожності дошкільника (Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М.) (Додаток В)); 4. Тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) (Додаток Г); *методи математичної статистики* – статистичну обробку даних та графічну презентацію результатів здійснено за допомогою комп'ютерної програми «Microsoft Office Excel 2010» та методів математичної статистики (коефіцієнт кореляції за Спірменом).

Реалізація експериментального дослідження здійснювалася у 2024 році. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі таких ЗДО: Дошкільний навчальний заклад

№ 241, вул. Печерський узвіз, буд. 18, м. Київ; Дошкільний навчальний заклад № 176, вул. Лісовий проспект, буд. 31А, м. Київ; Дошкільний навчальний заклад № 92, вул. Антоновича, буд. 4, м. Київ з дітьми віком 5–6 років загальною кількістю 30 осіб.

Виклад основного матеріалу. Розвиток емоційної сфери у старшому дошкільному віці є ключовим етапом у формуванні особистості дитини, оскільки саме на цьому етапі вона засвоює основні емоційні та соціальні навички, які визначають її здатність до адаптації в соціумі та впливають на психічне здоров'я. На цьому етапі діти починають розуміти та усвідомлювати емоційні стани як свої, так і оточуючих, що дозволяє їм поступово освоювати навички емоційної саморегуляції. Важливо зазначити, що здатність розпізнавати та управляти власними емоціями є одним із основних аспектів емоційного інтелекту, що безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків і адаптацію до соціальних ролей. У дітей старшого дошкільного віку цей процес потребує спеціального розвитку, оскільки без належної підтримки вони можуть мати труднощі з контролем негативних емоцій, що інколи призводить до імпульсивної або агресивної поведінки [4].

Ключовим аспектом емоційного розвитку в старшому дошкільному віці є здатність дитини до саморегуляції. Діти поступово навчаються стримувати імпульсивні реакції та вибирати відповідні способи вираження своїх почуттів, що сприяє їхній соціальній інтеграції та подальшому розвитку когнітивних і моральних якостей. У цей період активно розвивається емоційний інтелект, що охоплює здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також контролювати їх. Емоційний інтелект є важливим для формування комунікативних навичок, вирішення конфліктів та побудови стосунків з однолітками і дорослими. Розвиток емоційних характеристик у дітей цього віку тісно пов'язаний з розвитком мовлення та когнітивних процесів. Дошкільники вчаться ідентифікувати свої емоції, обговорювати їх та виражати словами, що підвищує їхнє саморозуміння та сприяє розвитку моральних цінностей. Наявність підтримуючого сімейного середовища, де дитина може відкрито виражати свої почуття, є необхідною умовою для успішного емоційного розвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграють вихователі та педагоги, які допомагають дитині освоїти соціальні навички та методи вираження й регулювання емоцій [3].

Емоційні порушення у дітей можна трактувати як відхилення в психічному та поведінковому розвитку, що порушують здатність дитини адекватно реагувати на навколишній

світ. Такі порушення можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, страхів, агресивної поведінки, соціальної ізоляції, депресивних настроїв або інших неприємних реакцій, що заважають нормальному емоційному та соціальному розвитку дитини. Слід зазначити, що емоційні порушення не завжди легко виявляються, і їх прояви можуть різнитися залежно від індивідуальних особливостей психіки дитини та впливу зовнішнього середовища. Емоційні порушення серед старших дошкільників є серйозною психологічною проблемою, що вимагає глибокого розуміння і чутливого підходу як від батьків, так і від фахівців. Цей період розвитку характеризується значними змінами в емоційній та соціальній сферах, що робить дітей вразливими до різних зовнішніх впливів. Розуміння характеру, причин і наслідків емоційних порушень дозволяє своєчасно виявити проблеми, здійснити корекцію та забезпечити гармонійний психологічний розвиток дитини. Чинники, які призводять до емоційних розладів, можуть бути різноманітними: від спадкових факторів та обставин до впливу сімейних взаємин, травматичних подій або педагогічної неуважності. Якщо ці порушення не коригуються своєчасно, наслідки можуть бути довготривалими та негативно вплинути на психічне благополуччя дитини, її навчальні досягнення, стосунки з однолітками та здатність адаптуватися до соціальних вимог [5].

Прояви емоційних порушень у дітей старшого дошкільного віку можуть включати зміни в поведінці, втрату інтересу до ігор, проблеми зі сном, тривожність, розвиток фобій, агресивну поведінку або знижену активність і відсутність позитивних емоційних реакцій. Такі відхилення можуть серйозно вплинути на загальний стан дитини та її здатність взаємодіяти з оточенням, ускладнюючи соціалізацію та підготовку до школи. Причини емоційних порушень є комплексними і зазвичай включають поєднання спадкових, біологічних, психологічних та соціальних чинників, таких як сімейні конфлікти, надмірні вимоги з боку батьків, стресові події, особливості темпераменту і особисті риси дитини. Для ефективного втручання необхідний комплексний підхід, що включає оцінку психологічного стану дитини, аналіз середовища її розвитку та створення індивідуальної програми допомоги, спрямованої на усунення.

Згідно з результатами методики «Емоційна ідентифікація», лише 23% дітей продемонстрували високий рівень здатності диференціювати емоційні стани, правильно інтерпретуючи 9–10 емоційних модальностей. Близько 40% дітей досягли середнього рівня, адекватно розпізнаючи 6–8 емоційних станів, тоді як 37% дітей показали низький рівень, іден-

тифікуючи лише 3–6 емоцій. Це свідчить про обмежену здатність до емоційної диференціації у більшості дітей старшого дошкільного віку, що підкреслює необхідність сприяння розвитку їх емоційної сфери.

Методика, спрямована на виявлення дитячих страхів, показала, що 30% дітей мають страх втрати рідних, що свідчить про високу емоційну залежність від сім'ї. Страх перед казковими персонажами виявляється у 25% дітей, що демонструє активне використання уяви та вплив соціокультурного контексту, зокрема казок та мультфільмів. 20% дітей відчувають страх фізичної загрози, що може бути пов'язано з попереднім досвідом болючих переживань. 15% дітей переживають страх самотності, що вказує на необхідність підтримки з боку дорослих, а страх темряви та замкнутих просторів є властивим 10% дітей, що є природною реакцією на невідомість та обмеженість простору.

Анкета, що визначала рівень тривожності, показала, що 30% дітей мають високий рівень тривожності, що проявляється в схильності до страхів, невпевненості та занепокоєння. 50% дітей виявили середній рівень тривожності, що свідчить про помірну емоційну нестабільність, а 20% дітей продемонстрували низький рівень тривожності, що вказує на стабільний емоційний стан. Тест «Тривожність» показав, що 40% дітей мають високий рівень тривожності (57,1% і більше), 45% виявили середній рівень (14,3%–35,7%), а 15% дітей мають низький рівень (0–7,2%), що свідчить про їхню емоційну стійкість.

Кореляційний аналіз допоміг виявити взаємозв'язки між показниками різних аспектів емоційного розвитку і тривожності, що надало глибше розуміння про чинники, що впливають на психоемоційний стан дітей (табл. 1).

У таблиці 1 представлено кореляційні зв'язки між рівнем тривожності, визначеним за допомогою анкети Лаврентьєвої та Титаренко, і рівнем емоційної ідентифікації, встановленим за методикою «Емоційна ідентифікація». Коефіцієнт кореляції для групи з високим рівнем тривожності становить 0,68, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Це означає, що у дітей із високою тривожністю спостерігається значна емоційна реактивність.

Для групи з середнім рівнем тривожності кореляційний зв'язок склав 0,43, що вказує на наявність слабого позитивного зв'язку. Низька тривожність, як видно, має негативний кореляційний показник -0,35, що свідчить про незначний зворотний зв'язок із показником емоційної ідентифікації, вказуючи на більшу емоційну стабільність.

Таблиця 1
Кореляційний аналіз між методиками «Емоційна ідентифікація» та «Анкета визначення рівня тривожності дошкільника»

Показник	Рівень тривожності (Анкета)	Рівень емоційної ідентифікації (Емоційна ідентифікація)
Висока тривожність	0,68	0,72
Середня тривожність	0,43	0,56
Низька тривожність	-0,35	-0,38

У таблиці 2 представлено кореляційні показники між результатами за тестом «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) і рівнем емоційної ідентифікації. Коефіцієнт кореляції для групи з високим індексом тривожності становить 0,74, що свідчить про помірний позитивний зв'язок між високим рівнем тривожності та інтенсивністю емоційної реакції. Для групи з середнім рівнем тривожності коефіцієнт становить 0,52, що також вказує на наявність позитивного, але слабшого зв'язку. Низький індекс тривожності має негативний кореляційний показник -0,28, що свідчить про незначний зворотний зв'язок, характерний для більш емоційно стійких дітей.

У таблиці 3 відображено кореляційний зв'язок між результатами, отриманими за анкетною тривожністю та тестом «Тривожність». Високий рівень тривожності має кореляційний показник 0,82, що вказує на сильний позитивний зв'язок між показниками обох методик. Це свідчить про узгодженість результатів: діти з високим рівнем тривожності за результатами анкети також демонструють високий індекс тривожності за тестом. Середній рівень тривожності має кое-

Таблиця 2
Кореляційний аналіз між методиками «Емоційна ідентифікація» та «Тест тривожності»

Показник	Індекс тривожності (Тест тривожності)	Рівень емоційної ідентифікації (Емоційна ідентифікація)
Високий індекс тривожності	0,74	0,79
Середній індекс тривожності	0,52	0,55
Низький індекс тривожності	-0,28	-0,32

фіцієнт кореляції 0,57, що також свідчить про позитивний зв'язок, хоча й менш виражений. Низький рівень тривожності показав зворотний кореляційний зв'язок із показником -0,31, що підтверджує знижену тривожність та емоційну стабільність у дітей цієї групи.

Таблиця 3

Кореляційний аналіз між методиками «Анкета визначення рівня тривожності дошкільника» та «Тест тривожності»

Показник	Рівень тривожності (Анкета)	Індекс тривожності (Тест тривожності)
Висока тривожність	0,82	0,85
Середня тривожність	0,57	0,63
Низька тривожність	-0,31	-0,29

Отже, кореляційні результати вказують на значущість взаємозв'язків між показниками тривожності та емоційної ідентифікації, а також підтверджують, що діти з високою тривожністю, як правило, мають вищий рівень емоційної реактивності та знижену стійкість до стресу, що важливо враховувати при побудові корекційних програм для зниження рівня тривожності.

Результати регресійного аналізу відображають, як зміни в рівнях тривожності та емоційного сприйняття можуть передбачати зміни в загальному емоційному стані дітей.

У таблиці 4 представлені показники регресії між рівнем тривожності, визначеним за анкетною Лаврентьевої та Титаренко, і рівнем емоційної ідентифікації. Значення коефіцієнта регресії (B) для високої тривожності становить 0,58 із р-значенням < 0,01, що вказує на значущий позитивний вплив високої тривожності на емоційне сприйняття. Це означає, що високий рівень тривожності пов'язаний

зі збільшенням емоційної реактивності. При середньому рівні тривожності коефіцієнт регресії становить 0,33 із $p < 0,05$, що вказує на помірний позитивний вплив. У випадку низької тривожності значення $B = -0,29$ ($p < 0,05$), що вказує на зворотний зв'язок із емоційною ідентифікацією, відображаючи більшу емоційну стабільність.

Таблиця 5 демонструє регресійний аналіз між результатами тесту «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) та загальним емоційним станом дітей. Рівень тривожності суттєво впливає на загальний емоційний стан: високий індекс тривожності має коефіцієнт регресії 0,63 ($p < 0,01$), що вказує на значний позитивний вплив на загальну емоційну нестабільність. Середній індекс тривожності також має позитивний вплив із $B = 0,41$ та $p < 0,01$, але його вплив є дещо слабшим. Низький індекс тривожності має негативний коефіцієнт $B = -0,24$ ($p < 0,05$), що свідчить про зв'язок із нижчим рівнем емоційного напруження.

У таблиці 6 наведено вплив рівня емоційної ідентифікації на загальний емоційний стан дітей. Високий рівень емоційної ідентифікації має значний позитивний вплив на емоційне сприйняття, коефіцієнт регресії становить 0,75 ($p < 0,01$), що свідчить про більш виражену емоційну реактивність. Середній рівень емоційної ідентифікації також виявляє позитивний вплив із коефіцієнтом $B = 0,47$ ($p < 0,01$). Низький рівень емоційної ідентифікації вказує на знижену емоційну реактивність із коефіцієнтом $B = -0,32$ ($p < 0,05$), що свідчить про стабільніший емоційний стан.

Результати регресійного аналізу підтверджують значущий вплив рівня тривожності та емоційної ідентифікації на загальний емоційний стан дошкільників. Діти з високою тривожністю та високим рівнем емоційної ідентифікації мають значно виражену емо-

Таблиця 4

Регресійний аналіз між рівнем тривожності (Анкета визначення рівня тривожності дошкільника) та емоційною ідентифікацією

Показник	Коефіцієнт регресії (B)	Стандартна похибка (SE)	t-значення	p-значення
Висока тривожність	0,58	0,12	4,83	< 0,01
Середня тривожність	0,33	0,10	3,30	< 0,05
Низька тривожність	-0,29	0,08	-3,63	< 0,05

Таблиця 5

Регресійний аналіз між рівнем тривожності (Тест тривожності) та загальним емоційним станом

Показник	Коефіцієнт регресії (B)	Стандартна похибка (SE)	t-значення	p-значення
Високий індекс тривожності	0,63	0,11	5,73	< 0,01
Середній індекс тривожності	0,41	0,09	4,56	< 0,01
Низький індекс тривожності	-0,24	0,07	-3,43	< 0,05

Таблиця 6

Регресійний аналіз між рівнем емоційної ідентифікації (Емоційна ідентифікація) та загальним емоційним станом

Показник	Коефіцієнт регресії (B)	Стандартна похибка (SE)	t-значення	p-значення
Висока емоційна ідентифікація	0,75	0,13	5,77	< 0,01
Середня емоційна ідентифікація	0,47	0,10	4,70	< 0,01
Низька емоційна ідентифікація	-0,32	0,08	-4,00	< 0,05

ційну реактивність та схильність до емоційних реакцій на стрес. Водночас діти з низьким рівнем тривожності та низькою емоційною ідентифікацією демонструють стабільніший емоційний стан, що вказує на можливість емоційної підтримки для зниження тривожності та покращення адаптації у соціальному середовищі.

Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Розвиток емоційної сфери в старшому дошкільному віці є важливим етапом формування особистості дитини. На цьому етапі відбувається становлення основних емоційних і соціальних навичок, що забезпечують успішну адаптацію до соціуму. Діти вчаться розуміти свої емоції та емоції інших, що дозволяє їм контролювати свої реакції і краще взаємодіяти з оточенням. Зокрема, розвиток емоційного інтелекту, включаючи здатність до саморегуляції, має критичне значення для подальшої соціалізації дитини.

Емоційні порушення, що виникають у цей період, можуть серйозно впливати на розвиток дитини, викликаючи труднощі в спілкуванні, навчанні та адаптації до шкільного життя. Зокрема, високий рівень тривожності та неспро-

можність адекватно розпізнавати і регулювати емоції можуть призвести до агресивної або соціально ізольованої поведінки. Порушення можуть бути зумовлені як внутрішніми факторами (темперамент, спадковість), так і зовнішніми (сімейне середовище, стресові події).

Результати дослідження, зокрема кореляційний та регресійний аналіз, підтвердили взаємозв'язок між рівнем тривожності та емоційною ідентифікацією, що свідчить про те, що діти з високою тривожністю схильні до більш інтенсивних емоційних реакцій, що вимагає спеціального втручання для покращення емоційної стабільності.

Подальші розвідки можуть бути спрямовані на глибше вивчення індивідуальних факторів, які впливають на емоційний розвиток дітей, зокрема на дослідження ролі сімейного середовища, педагогічних впливів та соціальних умов розвитку. Актуальним є також розробка та впровадження корекційних програм, що сприятимуть розвитку емоційної саморегуляції та зниженню рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку. Необхідно дослідити також довгострокові ефекти різних методів корекції та їх вплив на соціальну адаптацію дітей у шкільному віці.

Література:

1. Богуш А. М. Перші кроки грамоти: передшкільний вік: навч. посіб. Богуш А. М., Маліновська Н. В. Вид. 3-тє. Київ. Видавничий Дім «Слово». 2015. 424 с.
2. Бондарчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип. 9 (54). С. 21–31.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчу та ін. Київ. Просвіта, 2001. 416 с.
4. Кочерга О. Психофізіологічний розвиток дитини перед школою. Початкова школа. 2012. № 1. С. 45.
5. Опанасюк Г. Алгоритм супроводу дітей в адаптаційний період. *Психолог.* 2009. (№ 3–4). С. 12–18.
6. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Київ. НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип. 10 (55). т. 12. С. 125–134.
7. Creating a Better Internet for Kids. Shaping Europe's digital future. *European Commission.* 2019. URL: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/content/creating-better-internet-kids-0> (дата звернення: 01.10.2024).
8. Tereshchuk H. V., Kuzma I. I., Yankovych O. I., Falfushynska H. I. The formation of a successful personality of a pupil in Ukrainian primary school during media education implementation. *Cloud Technologies in Education. Proceedings of the 6th Workshop CTE.* 2018. P. 145–158. URL: <http://ceur-ws.org/Vol-2433/paper08.pdf> (дата звернення 12.10.2024).

УДК 159.922.7: 316.6(072)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.5>**Яна РАЄВСЬКА**

доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-3802-2304

**ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОСТІ У МОЛОДИХ ЖІНОК У ПЕРІОД
СТАНОВЛЕННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН:
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ**

У статті розглянуто процес формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин, який є складним і багатовимірним явищем, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Цей процес має значний вплив на сприйняття тіла жінкою та її адаптацію до нової ролі матері, що може бути як джерелом стресу, так і важливою частиною її самоосмислення. Фізіологічні зміни, такі як зміни у розмірах та формі тіла, гормональні перебудови та порушення звичних ритмів життя, є важливими чинниками, що впливають на сприйняття жінкою своєї зовнішності. Зміни у тілі після пологів можуть супроводжуватися емоційними труднощами, такими як тривожність, депресія та знижена самооцінка. Психологічно важливими є такі аспекти, як розрив між ідентичностями «жінки» та «матері», які можуть викликати відчуття внутрішнього конфлікту та психоемоційну напругу. Це, у свою чергу, може призводити до розвитку комплексів через зміни тіла, що підсилюються соціокультурними стандартами краси, які домінують у суспільстві. Медійні стереотипи, пов'язані з ідеалом післяпологової жінки, а також культурні уявлення про материнство, часто створюють додатковий тиск на молодих матерів, що може ускладнювати їхнє прийняття власного тіла. Соціальна підтримка, особливо з боку партнера та близьких людей, відіграє важливу роль у процесі адаптації до нових змін. Підтримка та прийняття фізичних змін можуть значно полегшити процес адаптації до ролі матері, підвищуючи емоційну стійкість і знижуючи рівень стресу. Розробка програм психологічної підтримки, які акцентують увагу на емоційному прийнятті змін, розвитку позитивного ставлення до тіла та психологічної підтримки через соціальні зв'язки, є важливим етапом у полегшенні адаптації молодих жінок до їх нових ролей.

Ключові слова: тілесність, молоді жінки, психологічні зміни, соціокультурні норми, вагітність, самооцінка, психологічна підтримка.

Yana Raievska. FORMATION OF PHYSICALITY IN YOUNG WOMEN DURING THE FORMATION OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS: PSYCHOLOGICAL AND SOCIOCULTURAL ASPECTS

The article examines the process of physical formation in young women during the formation of child-parent relations, which is a complex and multidimensional phenomenon that encompasses physiological, psychological, and sociocultural aspects. This process has a significant impact on a woman's perception of her body and her adaptation to the new role of mother, which can be both a source of stress and an important part of her self-understanding. Physiological changes, such as changes in the size and shape of the body, hormonal changes and disruption of the usual rhythms of life, are important factors that affect a woman's perception of her appearance. Changes in the body after childbirth can be accompanied by emotional difficulties such as anxiety, depression and low self-esteem. Psychologically important are aspects such as the gap between the identities of «woman» and «mother», which can cause feelings of internal conflict and psycho-emotional tension. This, in turn, can lead to the development of complexes due to changes in the body, reinforced by the sociocultural standards of beauty that dominate society. Media stereotypes related to the ideal of the postpartum woman, as well as cultural ideas about motherhood, often create additional pressure on new mothers, which can make it difficult for them to accept their own bodies. Social support, especially from a partner and loved ones, plays an important role in the process of adaptation to new changes. Support and acceptance of physical changes can greatly facilitate the process of adaptation to the role of mother, increasing emotional resilience and reducing stress levels. Development of psychological support programs that emphasize emotional acceptance of change, development of body positivity, and psychological support through social connections is an important step in facilitating young women's adaptation to their new roles.

Key words: physicality, young women, psychological changes, sociocultural norms, pregnancy, self-esteem, psychological support.

Постановка проблеми. Формування тілесності є важливим аспектом психофізичного розвитку людини, і для жінки цей процес набуває особливого значення під час переходу до батьківства. У молодих жінок цей період характеризується значними змінами не тільки в фізіологічному, але й у психологічному стані. Становлення дитячо-батьківських відносин є важливим етапом, що впливає на їхнє сприйняття себе, зокрема через призму тілесності, яка стає об'єктом уваги не тільки жінки самої, а й оточуючих (партнера, родини, суспільства).

Цей період супроводжується змінами у самооцінці, самосприйнятті, а також у соціальних ролях, що вимагає від жінки адаптації до нових умов, пов'язаних з материнством і новими вимогами, які виникають у контексті дитячо-батьківських відносин. Однак питання формування тілесності в цей період залишається недостатньо вивченим, особливо в аспекті взаємозв'язку психологічних і соціокультурних факторів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання

даної проблеми, на яку спирається автор. Формування тілесності та самосприйняття жінки в контексті дитячо-батьківських відносин є важливою темою в психології, яка досліджується з різних аспектів. Після народження дитини жінка переживає значні зміни, пов'язані не лише з фізичними, а й з психологічними аспектами свого тіла. Тілесність стає центральним елементом самосприйняття, і процес адаптації до нової ролі матері супроводжується як позитивними, так і негативними переживаннями, які часто визначають її соціальні та особистісні ролі в родині та суспільстві.

Першочергово варто зазначити, що адаптація жінки до нової ролі матері тісно пов'язана з її тілесним самовідчуттям і самоідентифікацією. Як показали дослідження Л. Б. Гудзя, в процесі батьківства жінка часто стикається з внутрішньою боротьбою між новими соціальними вимогами та своїм тілесним переживанням, яке може зазнавати значних змін. Після народження дитини в жінки можуть виникати проблеми з прийняттям змін у своєму тілі, що пов'язано не лише з фізіологічними трансформаціями, але й із соціальними очікуваннями щодо зовнішності та ролі матері в суспільстві [1].

Т. І. Фролова, досліджуючи роль материнства в психічному розвитку жінок, підкреслює важливість того, як сприйняття тілесності впливає на їхнє емоційне благополуччя. Зокрема, жінки можуть переживати складні емоційні реакції на свою змінену фігуру, що може призвести до проблем з самооцінкою та самопочуттям, особливо коли соціальний контекст вимагає ідеалізованого образу матері [6].

Один із ключових аспектів дослідження змін у самосприйнятті жінки в період материнства – це соціокультурні фактори. Вони визначають не тільки роль жінки як матері, але й те, яким чином її тіло стає об'єктом оцінки в суспільстві. Н. Д. Левітова та О. О. Крилова акцентують увагу на тому, як культурні уявлення про «ідеальну» матір і «ідеальне» тіло впливають на жінок, що тільки починають виконувати свої батьківські функції. Згідно з їхніми дослідженнями, в культурі існують певні стереотипи щодо «правильного» вигляду матері, що може призвести до внутрішнього конфлікту у жінки, яка не відповідає цим уявленням, або ж до незадоволення через зміну свого тіла [2; 3].

У роботах Н. А. Яковлевої наводяться приклади того, як соціальні стандарти і норми впливають на процес прийняття тіла молодими матерями. Вона відзначає, що жінки

часто почуваються «неадекватними» у контексті цього стандарту, що веде до розвитку комплексу неповноцінності або соціального відчуження. Водночас її дослідження демонструють важливість соціальної підтримки та прийняття з боку партнера і родини, які допомагають жінці відновити внутрішню гармонію та прийняти свої тілесні зміни як частину її нового життєвого етапу [7].

У дослідженнях останніх років значну увагу приділяють взаємозв'язку тілесних змін і психологічних переживань жінки. Наприклад, у роботах Л. Б. Гудзя описується, як жінка, яка переживає фізіологічні зміни під час материнства, може також зазнавати змін у своїй самооцінці та внутрішньому сприйнятті, що часто включає відчуття втрати контролю над своїм тілом. Це може призвести до виникнення депресивних симптомів, тривожності або стресу. Водночас соціальна підтримка, зокрема від партнера чи родини, може мати позитивний вплив на її самопочуття, полегшуючи процес адаптації.

Враховуючи ці фактори, соціокультурні контексти, у яких жінка живе і взаємодіє, безпосередньо впливають на її емоційний стан і самосприйняття тіла. Як показують дослідження Т. І. Фролової, підвищена соціальна підтримка та нормалізація тілесних змін в суспільстві можуть полегшити процес адаптації жінки до її нової ролі і сприяти більш здоровому психологічному стану.

Таким чином, актуальність вивчення цих аспектів полягає в тому, що вони дозволяють зрозуміти, як соціокультурні та психологічні фактори взаємодіють у формуванні тілесності молодих жінок і як ці процеси впливають на їхнє благополуччя в період становлення дитячо-батьківських відносин.

Метою статті є дослідження процесу формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин, з урахуванням психологічних і соціокультурних аспектів. Це дозволить краще зрозуміти, як батьківські відносини впливають на самооцінку, самоідентифікацію та тілесне сприйняття жінки в контексті змін, які виникають після народження дитини.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз підходів у дослідженні феномена тілесності дозволяє сформулювати низку висновків. Можна стверджувати, що тілесність є складним та багатокомпонентним психологічним феноменом, який соціокультурнодетермінований і розвивається у взаємозв'язку з психічним розвитком. Складність об'єкта дослідження зумовила відсутність єдиної концепції тілесності. Також зазначимо, що

тілесність тривалий час досліджувалася лише у природничо-науковій парадигмі. Поняття тіла й тілесності – це не тільки проблематика конгруентності психічного і фізіологічного, тілесність – це також відображення символу культури і часу, – як історичного, так і біологічного. Відношення людини до самої себе як істоти тілесної фактично є базовим, початковим у процесі формування власного відношення до всього що відбувається, і фактично постає складовою частиною процесів, пов'язаних з прийняттям людиною життєво важливих рішень. Можливо припускати, що особливе відношення до власного тіла є початковим етапом формування відношення до себе як особистості. Рівень розвитку тілесності позначається на сенсорній організації людини, як одному із інтегральних психічних новоутворень по відношенню до всіх відомих і невідомих психічних якостей, станів, процесів і функцій [4, с.85].

Процес формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин є багатограним і включає фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Кожен з цих аспектів впливає на сприйняття тіла жінкою та її адаптацію до нової ролі матері, зокрема:

1. Фізіологічні зміни та їх сприйняття. Народження дитини призводить до значних фізіологічних змін у тілі жінки, і цей процес не є лише короткочасним. Фізіологічні зміни включають:

– *Зміни в розмірі та формі тіла.* Після вагітності тіло жінки зазнає перетворень: шкіра розтягується, з'являються розтяжки, а фігура може змінити свої пропорції. Важливим є сприйняття цих змін, оскільки це може бути джерелом стресу і неприємних емоцій, таких як відчуття втрати колишньої привабливості чи контролю над власним тілом.

– *Гормональні перебудови.* Вони можуть спричинити зміни в емоційному стані жінки, такі як тривожність, депресія або знижена самооцінка. Ці гормональні зміни можуть також впливати на фізичний вигляд (наприклад, на стан шкіри, волосся чи на збільшення ваги), що знову-таки може вплинути на сприйняття свого тіла.

– *Зміни в режимі життя.* Нові обов'язки, пов'язані з доглядом за дитиною, можуть призводити до порушень звичних ритмів життя: зміни в режимі сну, годування, фізичній активності. Брак сну і постійна втома можуть відчутно впливати на самопочуття, що веде до того, що жінка може почуватися виснаженою і менш привабливою.

Психологічне сприйняття цих змін може бути суперечливим. Тілесне сприйняття, яке

раніше було зосереджене на збереженні фізичної привабливості, тепер під впливом реалій материнства змінюється. Водночас жінка може почати оцінювати своє тіло через призму нових функцій і потреб, що також може стати елементом самоосмислення і прийняття.

2. Психологічні аспекти формування тілесності. Психологічне сприйняття тілесності у жінки тісно переплетене з її відчуттям ідентичності як матері. Відбувається інтеграція нових соціальних та психологічних ролей, що може призвести до таких відчуттів:

– *Розрив між ролями «жінки» і «матері».* Після народження дитини жінка може відчувати певну «рваність» між колишньою ідентичністю як жінка і новою роллю як мати. Це може спричинити певні психологічні труднощі, адже жінка звикла до певних фізичних і соціальних параметрів себе, але ці параметри змінюються.

– *Комплекси через зміни тіла.* Фізичні зміни можуть стати джерелом невдоволення, наприклад, через набір ваги, появу розтяжок або інші зміни, пов'язані з вагітністю та пологами. Це може призвести до розвитку комплексів щодо зовнішності, зокрема у зв'язку з культурними стандартами краси, що нав'язують ідею «післяпологової стрункості» та «підтягнутого тіла».

– *Відчуття виснаження.* Після пологів багато жінок відчувають фізичну та емоційну втому через постійний догляд за дитиною. Це може бути пов'язано із синдромом хронічної втоми, що також негативно впливає на сприйняття свого тіла.

Психологічно важливою є підтримка партнерів і близьких людей. Позитивне ставлення до фізичних змін і готовність до допомоги можуть значно полегшити процес прийняття змін у своєму тілі.

3. Соціокультурні фактори впливу. Соціокультурні норми відіграють ключову роль у формуванні тілесності жінки. Суспільство часто ставить стандарти щодо того, якою має бути «ідеальна» матір і жінка, включаючи зовнішній вигляд. Це створює додатковий тиск, особливо для молодих матерів, які намагаються балансувати між турботою про дитину та очікуваннями оточення, зокрема:

– *Медійні стандарти краси.* Сучасні медіа, включаючи рекламу, фільми та соціальні мережі, часто показують ідеалізовану картину післяпологової жінки – струнку, активну, без жодних видимих змін. Це формує у молодих матерів певний стереотип, до якого важко відповідати в реальності.

– *Культурні уявлення про материнство.* У різних культурах існують різні уяв-

лення про те, якою має бути мати. У деяких культурах є значний тиск на молодих жінок повернутися до «ідеального» вигляду якомога швидше після пологів. Це може призвести до стресу і занепокоєння через власне тіло.

– **Тиск на роль «ідеальної» матері.** В суспільстві також існують високі вимоги до матері в аспекті її фізичної форми: вона повинна бути не лише турботливою, але й виглядати «ідеально». Це може створювати додаткове навантаження на жінку в процесі адаптації до нових обов'язків і ролей.

4. Роль підтримки та соціальних відносин. Одним із ключових аспектів адаптації молодих жінок до ролі матері є соціальна підтримка. Вона може мати великий вплив на психологічний стан жінки та її сприйняття свого тіла:

– **Підтримка партнера.** Партнер, який активно бере участь у догляді за дитиною та надає емоційну підтримку, може допомогти жінці відновити впевненість у собі та прийняти зміни в своєму тілі. Якщо партнер підтримує жінку, це допомагає їй подолати психологічні труднощі і змінити ставлення до себе.

– **Підтримка з боку родини та друзів.** Родина та близькі друзі можуть допомогти з турботою про дитину, що дозволяє жінці відновити сили. Також емоційна підтримка з боку родини може позитивно впливати на психоемоційний стан жінки, знижуючи рівень стресу та тривожності.

– **Групи підтримки матерів.** Важливим чинником є участь у групах підтримки матерів, де жінки можуть обмінюватися досвідом і підтримувати одна одну в процесі адаптації до материнства. Така підтримка допомагає зменшити ізоляцію та відчуття самотності, що можуть виникати внаслідок материнських обов'язків.

Отже, процес формування тілесності у молодих жінок під час становлення дитячобатьківських відносин є комплексним і багатовимірним, що включає фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Правильна соціальна підтримка і позитивне ставлення до фізичних змін можуть значно полегшити адаптацію до нової ролі матері та сприяти більш гармонійному прийняттю свого тіла.

Програма психологічної підтримки для молодих жінок, яка допомагає приймати своє тіло та справлятися з фізіологічними змінами після народження дитини, повинна бути комплексною, з акцентом на емоційну підтримку, розуміння і прийняття змін, а також на розвиток позитивного ставлення до себе. Пропонуємо можливий варіант програми:

1. Мета програми:

– Підтримка молодих жінок у процесі адаптації до нової ролі матері.

– Розвиток позитивного ставлення до тіла після пологів.

– Зниження стресу, тривожності та депресивних симптомів.

– Формування здорового самоусвідомлення та прийняття фізіологічних змін.

2. Цільова аудиторія: молоді жінки, які нещодавно стали матерями (від народження до 1 року).

3. Тривалість програми: програма передбачає 8-10 сесій тривалістю 1,5-2 години кожна, з можливістю подальших консультацій або підтримки за потреби.

4. Структура програми:

Сесія 1: Ознайомлення з програмою та перші кроки до прийняття змін

Цілі: Ознайомлення учасниць з програмою та встановлення довіри в групі. Оцінка рівня стресу і тривожності щодо фізичних змін після народження дитини.

Методи: Діагностичні питання для визначення емоційного стану (анкети на оцінку рівня стресу, самооцінки).

Активності:

– Вільне обговорення змін, з якими стикнулися молоді мами.

– Групова активність: «Що змінилося в моєму тілі після народження дитини?» (письмове або усне обговорення).

– Релаксаційні вправи для зниження стресу.

Сесія 2: Психологія змін і формування нового образу тіла

Цілі: Пояснення природи фізіологічних змін і їхнього впливу на психіку.

Методи: Психоедукація, обговорення ролі гормональних і фізичних змін у період після пологів.

Активності:

– Вправи на рефлексію: «Як я бачу себе зараз?».

– Створення «позитивного образу тіла» – учасниці малюють або описують своє тіло, з фокусом на тому, що їм подобається.

– Підтримка у прийнятті змін (підкріплення позитивних змін, які приносить материнство).

Сесія 3: Робота з негативними переконаннями і стереотипами

Цілі: Виявлення та корекція негативних переконань щодо власного тіла після пологів (наприклад, «Я стала не привабливою», «Моє тіло втратило форму»).

Методи: Когнітивно-поведінкова терапія, розкриття стереотипів.

Активності:

– Групова дискусія на тему соціальних стандартів і реалій материнства.

– Вправи на зміну переконань: заміна негативних думок на позитивні (наприклад, «Я стала сильною і витривалою мамою»).

– Письмове завдання: «Тіло як ресурс для материнства».

Сесія 4: Відновлення енергії через тілесні практики

Цілі: Ознайомлення з фізичними практиками для покращення самопочуття та емоційного стану.

Методи: Тілесно орієнтовані техніки (йога, медитація, дихальні вправи).

Активності:

– Просте заняття з йоги або дихальних вправ, орієнтованих на розслаблення і прийняття свого тіла.

– Вправи на «зв'язок із тілом»: сканування тіла, усвідомлення відчуттів.

Сесія 5: Підтримка і прийняття допомогою соціальних відносин

Цілі: Розвиток соціальних зв'язків для отримання підтримки в період після пологів.

Методи: Психологія взаємодії і підтримки в родині та соціальному колі.

Активності:

– Вправа на «Мережу підтримки»: визначення, хто і як підтримує жінку в її ролі матері.

– Обговорення ролі партнера, родини і друзів у період після пологів.

– Підготовка «плану підтримки»: як запросити допомогу і що важливо для жінки.

Сесія 6: Створення здорового образу тіла через позитивну активність

Цілі: Сприяння позитивному сприйняттю тіла через фізичну активність, яка не викликає додаткового стресу.

Методи: Спортивно-психологічні техніки для зміцнення тіла та підвищення самооцінки.

Активності:

– Прості фізичні вправи або прогулянки на свіжому повітрі.

– Вправи на формування позитивного відчуття від власного тіла.

– Створення персональних фізичних цілей (наприклад, регулярні прогулянки, заняття йогою, плаванням).

Сесія 7: Підсумки і самоприйняття

Цілі: Підсумок пройденого шляху, визначення нових цілей, підтримка на подальші етапи адаптації.

Методи: Вправи на самоприйняття, обговорення прогресу.

Активності:

– Рефлексія на зміни у фізіологічному та психологічному стані.

– Складання індивідуальних планів на майбутнє: «Як я підтримуватиму своє здоров'я і прийматиму своє тіло далі?».

– Підтримка в групі: обмін позитивними змінами і досвідом.

Сесія 8: Завершення програми та майбутні кроки

Цілі: Завершення програми, оцінка її ефективності, плани на подальшу підтримку.

Методи: Відкритий формат обговорення результатів, індивідуальні консультації.

Активності:

– Вивчення відгуків та вражень учасниць.

– Консультації для кожної учасниці на індивідуальних питаннях.

– Обговорення шляхів підтримки після завершення програми (можливість приєднання до груп підтримки, консультації з психологами).

5. Методи моніторингу ефективності програми:

– Оцінка рівня стресу і тривожності учасниць за допомогою анкети до і після програми.

– Письмові відгуки і рефлексії учасниць після кожної сесії.

– Індивідуальні консультації для обговорення результатів.

6. Очікувані результати програми:

– Зниження рівня стресу і тривожності у молодих жінок.

– Позитивне сприйняття змін в тілі після пологів.

– Підвищення самооцінки та впевненості в ролі матері.

– Покращення психологічного стану та загального благополуччя.

Ця програма дозволить молодим матерям пройти важливий етап адаптації до нової фізичної і психологічної реальності, покращити їхнє сприйняття власного тіла і зміцнити їхню емоційну стійкість.

Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Процес формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин є складним і багатовимірним. Він охоплює фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти, які взаємодіють і створюють нову реальність для молодої матері. Під впливом значних фізіологічних змін, пов'язаних із вагітністю та пологами, жінки змінюють своє сприйняття тіла, що може бути як джерелом стресу та невпевненості, так і важливим елементом самоосмислення. Психологічні аспекти цього процесу включають відчуття внутрішнього конфлікту між ролями «жінки» та «матері»,

що може супроводжуватися змінами в самооцінці та сприйнятті свого тіла.

Соціокультурні фактори відіграють важливу роль у формуванні тілесності, оскільки суспільні стандарти краси, а також очікування щодо «ідеального» материнства можуть створювати додатковий тиск на молодих жінок. Відсутність підтримки з боку родини чи партнера може значно ускладнити процес адаптації до нової ролі, що часто веде до депресії та зниження самооцінки. У свою чергу, позитивна підтримка від близьких людей, зокрема партнерів і родини, допомагає жінкам успішніше адаптуватися до змін і прийняти своє нове тіло як частину процесу материнства.

Таким чином, процес формування тілесності в контексті материнства є багатоаспектним явищем, що вимагає комплексного підходу для підтримки молодих матерів на фізіологічному, психологічному та соціокультурному рівнях.

Дослідження формування тілесності у молодих жінок у період становлення дитячо-батьківських відносин відкриває нові напрямки для подальших розвідок. Потрібно провести детальніші дослідження взаємозв'язку між змінами тілесного сприйняття та психологічним благополуччям молодих матерів. Це включає вивчення таких аспектів, як вплив змін у фізичному вигляді на самооцінку, емоційну стійкість та рівень

стресу. Необхідно глибше досліджувати вплив культурних та медійних стандартів краси на молодих жінок після пологів, а також роль соціальних очікувань щодо ідеального материнства в контексті тілесного сприйняття. Такі дослідження можуть допомогти розробити стратегії соціальної підтримки, які зменшують тиск на жінок та сприяють здоровому прийняттю змін у тілі.

Оскільки роль батьківства часто тісно пов'язана з гендерними стереотипами, вивчення впливу гендерних ролей на формування тілесності жінок після пологів може дати нові перспективи для розуміння їх соціальних переживань і адаптаційних стратегій.

Подальші дослідження можуть виграти від інтеграції різних наукових підходів, зокрема психології, соціології, медицини та культурології. Міждисциплінарний підхід дозволить більш глибоко зрозуміти механізми, які впливають на формування тілесності в період материнства, і розробити комплексні рекомендації для підтримки молодих матерів у різних сферах життя.

Загалом, дослідження тілесності в контексті дитячо-батьківських відносин має важливе значення для розробки більш ефективних методів підтримки жінок у процесі адаптації до нової ролі, а також для покращення загального психоемоційного та фізичного благополуччя матерів.

Література:

1. Гудзь Л. Б. Психологія материнства: Теорія та практика. Київ: Наукова думка. 2015. 324 с.
2. Крилова О. О. Психологія родини: соціокультурні аспекти розвитку дитячо-батьківських відносин. Київ: Освіта України. 2018. 256 с.
3. Левітова Н. Д. Психологічні аспекти формування тілесності у молодих матерів. *Психологічний журнал*, 2017. 4(2), 45–56.
4. Раєвська Я. М. Феномен тілесності у психологічному вимірі сучасності. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія / за заг. ред. Г.А. Пріба, Є.М. Калужної; колектив авторів. Херсон: Олді+, 2022. С. 74–85.
5. Соціокультурний контекст формування тілесності в пострадянському просторі: монографія / за ред. В. В. Морозова. Харків: ХНУ. 2019. 432 с.
6. Фролова Т. І. Роль соціальних факторів у психологічному розвитку жінки в період материнства. *Вісник психології*, 2020. 18(3), 122–137.
7. Яковлева Н. А. Соціокультурні змінні в період становлення дитячо-батьківських відносин. *Соціальна психологія*, 2016. 11(1), 78–89.
8. Bessenoff G. R. Objectification of Women in the Media: The Implications for Gender Roles and Body Image. *Psychology of Women Quarterly*, 2006 30(3), 258–268. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00330.x>
9. Cohn L. Mothers and Daughters: Psychological Perspectives. *Journal of Family Psychology*, 2010. 24(2), 283–289. <https://doi.org/10.1037/a0019886>

УДК 159.9.072.4

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.6>**Наталія ЧОРНА**

кандидат психологічних наук, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

ORCID: 0000-0002-5324-7272

РОЛЬ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОЗУМІННІ ПОВЕДІНКОВИХ РОЗЛАДІВ

У статті розглянуто роль психоаналітичного підходу у дослідженні механізмів формування та прояву поведінкових розладів, з акцентом на несвідомі аспекти психіки, які спричиняють індивідуальні реакції та дії. Проаналізовано теоретичні засади та практичне значення психоаналізу, зокрема його фундаментальні концепції, розроблені З. Фрейдом. Визначено важливість розуміння трьох основних структур психіки: Ід, Его та Супер-Его, у контексті їх впливу на мотивацію та поведінку людини.

Проведено аналіз наукових досліджень, що демонструють значущість психоаналітичного підходу в інтерпретації поведінкових розладів. З'ясовано, що підхід З. Фрейда надає ключ до розуміння несвідомих конфліктів, які формують людську поведінку, наголошуючи на критичній ролі несвідомого у психічному житті особистості. Обґрунтовано, що сучасні психоаналітичні дослідження розширюють розуміння внутрішніх конфліктів через клінічну практику та емпіричні дослідження, що дозволять ефективніше коригувати психологічні порушення.

Визначено механізми, за якими ранні психосексуальні етапи розвитку особистості впливають на формування дорослої поведінки та її розлади, що уможливило нові підходи до терапевтичного втручання. Також вдосконалено методологічні аспекти аналізу психоаналітичних теорій у виявленні та лікуванні поведінкових розладів, що сприяє більш ефективній психотерапії на основі розуміння впливу несвідомих факторів.

Сформувані висновки демонструють, що психоаналітичний підхід забезпечує комплексне розуміння поведінкових розладів, враховуючи вплив ранніх дитячих досвідів, пригнічених емоцій та базових імпульсів, що реалізуються на несвідомому рівні. Таке інтегративне розуміння сприяє розробці ефективних методів психотерапії, орієнтованих на ідентифікацію та вирішення внутрішніх конфліктів, які впливають на поведінку.

Ключові слова: психоаналітичний підхід, поведінкові розлади, психоаналіз, свідоме, несвідоме, сублимація.

Nataliya Chorna. THE ROLE OF THE PSYCHOANALYTIC APPROACH IN UNDERSTANDING BEHAVIORAL DISORDERS

The article examines the role of the psychoanalytic approach in the study of the mechanisms of formation and manifestation of behavioral disorders, with an emphasis on the unconscious aspects of the psyche that cause individual reactions and actions. The theoretical principles and practical significance of psychoanalysis are analyzed, in particular its fundamental concepts developed by Z. Freud. The importance of understanding the three main structures of the psyche: Id, Ego and Super-Ego, in the context of their influence on human motivation and behavior is determined.

An analysis of scientific studies demonstrating the importance of the psychoanalytic approach in the interpretation of behavioral disorders has been carried out. It was found that the approach of S. Freud provides the key to understanding unconscious conflicts that shape human behavior, emphasizing the critical role of the unconscious in the mental life of an individual. It is justified that modern psychoanalytic research expands the understanding of internal conflicts through clinical practice and empirical research, which allows more effective correction of psychological disorders.

The mechanisms by which the early psychosexual stages of personality development influence the formation of adult behavior and its disorders have been determined, which enables new approaches to therapeutic intervention. Methodological aspects of the analysis of psychoanalytic theories in the detection and treatment of behavioral disorders have also been improved, which contributes to more effective psychotherapy based on understanding the influence of unconscious factors.

The conclusions drawn demonstrate that the psychoanalytic approach provides a comprehensive understanding of behavioral disorders, taking into account the influence of early childhood experiences, repressed emotions and basic impulses implemented at the unconscious level. Such an integrative understanding contributes to the development of effective psychotherapy methods focused on the identification and resolution of internal conflicts that influence behavior.

Key words: psychoanalytic approach, behavioral disorders, psychoanalysis, conscious, unconscious, sublimation.

Постановка проблеми. Психоаналітичний підхід, ініційований Зигмундом Фрейдом, продовжує бути ключовим у розумінні внутрішньоособистісних конфліктів та несвідомих мотивацій, які спричиняють поведінкові розлади. Однак, сучасна психологічна практика та наукові дослідження вказують на необхідність глибшої інтеграції психоаналітичних методів із сучасними психотерапевтичними підходами для ефективного лікування цих розладів. Незважаючи на визнання потенціалу психоаналізу у виявленні коренів

поведінкових розладів через розкриття несвідомих конфліктів, існують значні виклики у формалізації універсальних психоаналітичних стратегій, які б враховували різноманітність та складність цих розладів. Крім того, необхідно звернути увагу на недостатність емпіричних досліджень, що підтверджують ефективність психоаналітичних інтервенцій в цьому контексті. Отже, набуває актуальності вивчення ролі психоаналітичного підходу у розумінні механізмів формування та прояву поведінкових розладів через аналіз

внутрішніх конфліктів і несвідомих процесів особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження людської поведінки залишається актуальним і важливим напрямком у багатьох наукових дисциплінах, де фахівці в області психології та інші вчені намагаються розкрити складність механізмів, що визначають індивідуальні акти та реакції людини. Значний внесок у це дослідження вніс психоаналітичний напрям, заснований З. Фрейдом, який використовував аналогію між айсбергом та розумом, акцентуючи на тому, що видима частина айсбергу над поверхнею води є лише мінімальною, що символізує критичну роль несвідомого у формуванні поведінкових патернів [3].

Відповідно до психоаналітичного підходу, поведінка людини є результатом складної взаємодії між свідомими та несвідомими аспектами психіки, а також довготривалими впливами попередніх переживань [4]. Осмислення людської поведінки вимагає аналізу впливу трьох основних структур психіки – Ід («Воно»), Его («Я»), Супер-Его («Над-Я») – на мотивацію та конфлікти, які спонукають до певних дій.

Аналізуючи роль психоаналітичного підходу в інтерпретації поведінкових розладів засвідчує його значущість у науковій спільноті. Значні дослідження минулих років, такі як аналізи, проведені Дж. Смітом [7, 135], акцентують увагу на важливості фундаментальних концепцій З. Фрейда, включно з Ід, Его та Супер – Его, для осмислення психологічної динаміки, яка впливає на реакцію особистості на зовнішні подразники. Ці дослідження підкріплюють тезу про критичну важливість осмислення структури особистості для адекватного розуміння комплексності людської поведінки.

Аналіз А. Джонса [5, 372] розширює це розуміння, вивчаючи впровадження психоаналітичних теорій у клінічному контексті, що відкриває нові перспективи для виявлення та коригування внутрішніх конфліктів, що стоять за різноманітними психологічними порушеннями. М. Браун [1, 74], зі свого боку, акцентує на актуальності психоаналітичного підходу в процесах самоусвідомлення та дослідженні психологічних факторів, які впливають на індивідуальний розвиток.

Цілісне вивчення вказаних досліджень створює міцний фундамент для подальшого детального аналізу індивідуальних поведінкових моделей через призму психоаналітичного підходу, розкриваючи глибинні психологічні механізми, що формують поведінку особистості.

Мета статті – вивчення ролі психоаналітичного підходу у розумінні механізмів формування та прояву поведінкових розладів через аналіз внутрішніх конфліктів і несвідомих процесів особистості.

Методологія. У контексті вивчення даної проблематики використовується комплексний методологічний підхід, що включає теоретичний аналіз, синтез та узагальнення наукових даних. Метод теоретичного аналізу наявної літератури та публікацій, зосереджуючись на психоаналітичних теоріях і працях З.Фрейда та інших вчених, які внесли значний вклад у розуміння поведінкових розладів. Через синтез здобутих теоретичних знань формується єдина концептуальна рамка, яка дозволяє інтегрувати різні теоретичні перспективи та дослідження для глибшого розуміння впливу несвідомих процесів на поведінку особистості. Узагальнення використовується для формулювання загальних висновків, які виокремлюють ключові знахідки та ідентифікують основні тенденції у психоаналітичному розумінні поведінкових розладів. Це дозволяє вказати на потенційні напрямки для подальших досліджень та розробку ефективних клінічних підходів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше набуло розвитку використання психоаналітичного підходу для детального розгляду взаємодії несвідомих процесів і психічних структур (Ід, Его, Супер-Его) у контексті етіології поведінкових розладів. Визначено механізми, за якими ранні сексуальні етапи розвитку особистості впливають на формування дорослої поведінки та її розлади, що уможливило нові підходи до терапевтичного втручання. Також вдосконалено методологічні аспекти аналізу психоаналітичних теорій у виявленні та лікуванні поведінкових розладів, що сприяє більш ефективній психотерапії на основі розуміння впливу несвідомих факторів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психоаналітичний підхід, із його широким спектром теорій, є вкрай важливим для аналізу поведінкових розладів та визначення їх підґрунтя, що дозволяє глибше розуміння причинних факторів. Психоаналіз сприяє перцепції особистості як єдиної цілісності, розглядаючи індивіда в контексті його можливостей та особистісних характеристик, які включають як переваги, так і недоліки. Цей підхід має значення не тільки у педагогічній взаємодії зі студентами, але й у ширших людських взаємодіях.

З моменту свого відокремлення від філософії, психологія зазнала інтенсивного роз-

виту, зокрема завдяки відкриттю лабораторії психології Вільгельма Вундта у 1879 році в Лейпцигу, яка активно застосовувала експериментальні методи. Проте, запровадження психоаналізу З. Фрейдом знаменує собою критичний момент у розвитку психологічної науки, вносячи істотний вклад у дослідження несвідомих процесів, які лежать в основі поведінкових розладів [8].

Дослідження сфери несвідомості забезпечило включення психоаналітичного напрямку до області глибинної психології. Основні аспекти психоаналітичної теорії можуть бути представлені наступним чином:

1. Психологічна структура – людська психіка розподіляється на три рівні: свідоме, несвідоме і підсвідоме. Необхідно зазначити, що переважна більшість людської психіки зосереджена в несвідомому, а кожен рівень характеризується власними особливостями.

Свідомість охоплює психологічний простір, який індивід повністю усвідомлює. Ця сфера містить об'єкти, події, враження та збережені досвіди, які є відомими та усвідомленими особою і характеризуються здатністю до відтворення пам'яті.

Несвідомість містить бажання, враження, події та досвіди, які індивід пережив, але які не усвідомлюються ним або про які він не знає. Ця сфера вважається домінуючою у психіці людини і виступає як джерело багатьох поведінкових проявів, включаючи патологічні та невротичні реакції.

Підсвідоме займає проміжне положення між свідомістю та несвідомістю, включаючи в себе враження, події та досвіди, які іноді можуть бути усвідомлені особою, а іноді залишаються непоміченими. За допомогою специфічних стимулів, ці враження можуть бути активовані та перейти в сферу повної свідомості;

2. Виміри особистості. Подальше вивчення цих рівнів психіки в психоаналітичному контексті дозволяє глибше зрозуміти динаміку внутрішньої поведінки індивідів, що є ключовим для аналізу поведінкових розладів. У рамках психоаналітичного підходу до аналізу поведінкових розладів, теорія декомпозує психологічну структуру особистості на три базові компоненти:

– Ід як біологічний аспект представляє первинний, інстинктивний рівень особистості, що є джерелом базових потягів та бажань, включно з фізіологічними потребами, такими як їжа, вода, а також більш складними потягами, такими як бажання контролю та агресії. За Фрейдом, Ід домінується принципом задоволення, а незадоволені потреби можуть при-

звести до психологічного дискомфорту [2].

– Супер-Его як соціологічний аспект формується під впливом соціальних норм та виховання. Воно виступає як регулятор моральних та етичних стандартів особистості, що оцінює правильність або неправильність дій згідно з прийнятими у суспільстві цінностями та нормами. Супер-Его стримує імпульси Ід, спрямовуючи особистість до соціально прийнятних форм поведінки та аспірацій до ідеалів.

– Его як психологічний аспект виступає медіатором між Ід та Супер-Его, дозволяючи індивіду адаптуватися до вимог зовнішнього світу. Его прагне збалансувати первісні імпульси Ід з моральними обмеженнями Супер-Его, вирішуючи конфлікти шляхом реалістичних компромісів, що забезпечують задоволення потреб без порушення соціальних норм. З. Фрейд стверджує, що «Его відіграє роль посередника між вимогами Ід та Супер-Его у відповідь на реальність зовнішнього світу» [2].

Ці компоненти психіки функціонують у складній взаємодії, забезпечуючи динамічну основу для поведінкових реакцій та внутрішньої адаптації особистості. Вони розкривають механізми, які лежать в основі розуміння поведінкових розладів з психоаналітичної перспективи, підкреслюючи важливість кожного аспекту у формуванні цілісного образу психологічного здоров'я та дисфункцій.

Як відомо, психоаналітичний підхід З. Фрейда структурує індивідуальний розвиток через шість чітко визначених етапів, кожен з яких впливає на формування особистості та її поведінкові відхилення (табл. 1).

На думку З. Фрейдом, перші п'ять років життя мають вирішальний вплив на формування особистості та подальший його розвиток, вказуючи на тривалу залежність майбутнього психічного здоров'я від ранніх досвідів. Ці етапи є ключовими для розуміння поведінкових розладів в рамках психоаналітичного підходу, що надає психологам основу для терапевтичної роботи з пацієнтами.

Важливо зазначити, що психоаналітичний підхід відіграє вирішальну роль у розумінні поведінкових розладів, надаючи інструментарій для аналізу невидимих процесів у психіці індивіда, які можуть впливати на його поведінку. Центральне місце у цьому підході займає концепція підсвідомості, яка є сховищем значної кількості невирішених конфліктів та неусвідомлених бажань. Поведінка, яка часто може здаватися ірраціональною або непередбачуваною, насправді може бути результатом комплексних підсвідомих процесів.

Застосування психоаналітичного підходу надає психологам можливість проводити глибокий аналіз джерел поведінкових розладів, охоплюючи ті аспекти, які мають своє коріння в підсвідомих мотивах та конфліктах, що не були розроблені в дитинстві або під час ранніх стадій розвитку особистості. Наприклад, дослідження процесів сприйняття та обробки зовнішніх стимулів через сенсорні системи дітей може розкрити невиявлені до цього часу зв'язки між ранніми життєвими досвідами та моделями поведінки, які відтворюються у дорослому віці.

Фундаментальним аспектом психоаналізу є уявлення, що значна частина психічного контенту, включаючи спогади, емоційні переживання та базові імпульси, існує на несвідомому рівні. За спостереженнями Зигмунда Фрейда, ці несвідомі компоненти можуть маніфестувати себе у формі поведінкових симптомів, які служать «осадам» нереалізованих емоційних станів. Фрейдівський підхід покладає основу для психоаналітичної терапії, яка має за мету розшифровку та інтеграцію цих несвідомих змістів, що сприяє психічному благополуччю та стабільності.

Психоаналітичний підхід вносить значний вклад у засоби аналізу та інтерпретації поведінкових розладів, особливо через розгляд впливу несвідомих процесів на поведінку індивідів. Несвідомі спогади та емоційні травми, такі як конфлікти між батьками або наслідки аварій, можуть неявно детермінувати поведінкові реакції, призводячи до таких проявів, як апатія в ставленні до шлюбу або істеричні реакції на кров.

Проаналізувавши сучасні наукові джерела [4; 6], визначено, що теорія психоаналізу розглядає Ід як джерело первісних та інстинк-

тивних імпульсів, що прагнуть задоволення через базові бажання та агресію. Ці імпульси є вродженими у кожній людині, однак їхня реалізація може бути стримана Супер-Его, що функціонує як моральний регулятор, блокуючи ті пориви, які вважаються суспільно неприйнятними. Якщо обставини або внутрішні моральні установки особистості перешкоджають задоволенню цих бажань, Ід шукає інші шляхи для їх виразу, часто через механізми захисту, такі як сублімація, або проявляючись у сновидіннях та інших несвідомих станах.

Наприклад, пригнічені потреби дитини у новому одязі або прикрасах, якщо їх не може бути задоволено через фінансові обмеження, можуть залишитись пригніченими Супер-Его, яке аргументує це недоречністю вимог у даній ситуації. Проте, коли влада Супер-Его послаблюється, наприклад під час сну, придушені бажання Ід можуть вийти на поверхню, зокрема у формі снів, які З. Фрейд вважав виразом несвідомих бажань.

Отже, психоаналітичний підхід виявляється критично важливим для розуміння того, як підсвідомі процеси впливають на поведінкові розлади, пропонуючи методи для ідентифікації та лікування психологічних травм, які з часом можуть проявляти себе у складних та часто деструктивних формах поведінки.

Поведінкові розлади можуть бути викликані конфліктами між Ід, яке прагне задоволення бажань, і Супер-Его, яке стримує ці бажання через моральні та соціальні норми.

Пригнічення Ід може зовні проявлятися в різних формах поведінки, які на перший погляд можуть здатися позитивними, такими як глибока прив'язаність та любов до сім'ї. Однак це може бути захисною реакцією, яка

Таблиця 1

Етапи індивідуального розвитку за психоаналітичним підходом З. Фрейда

Етап	Вік	Опис
Оральна фаза	0–1 рік	На цьому етапі дитина досліджує світ через ротову активність, таку як смоктання грудей або пальців, що є первинним джерелом задоволення та комфорту.
Анальна фаза	1–3 роки	Фокус дитини переміщується до анальної зони, що проявляється у зосередженні на процесах випорожнення та може включати гру з власними випорожненнями та тривале перебування у ванній.
Фалічна фаза	3–5 років	Діти фокусуються на геніталіях, що може призвести до комплексу Едіпа у хлопчиків та комплексу Електри у дівчаток, супроводжуючись емоційними конфліктами та почуттями провини.
Латентна фаза	5–12 років	Сексуальні імпульси пригнічуються, а увага дитини зосереджується на соціальному та навчальному розвитку.
Фаза статевого дозрівання	12/13–20 років	Раніше придушені імпульси активізуються, що призводить до значних психологічних та емоційних змін у підлітковому віці.
Генітальна фаза	20 років і старше	Індивід досягає зрілості, зосереджуючись на здорових дорослих відносинах та соціально значущій діяльності, при цьому імпульси соціалізуються та спрямовуються на конструктивні цілі.

приховує глибші внутрішні конфлікти, наприклад, невдоволення в особистих стосунках або невіршені романтичні потреби. У випадку коли Супер-Его не володіє достатньою силою для регуляції імпульсів Ід, це може вести до деструктивної поведінки, включно з агресією та злочинними діями.

Аналіз поведінки, яка походить з підсвідомості, такий як сни та марення, може надати цінні вказівки щодо пригнічених поривів Ід. Ці несвідомі імпульси можуть проявлятися під час слабкості Супер-Его, особливо у стані сну, коли звичайні обмеження послаблені. Сни часто відображають нереалізовані бажання, вказуючи на те, що вони є не лише випадковими образами, але й виразом глибоких психологічних потреб і конфліктів.

Крім того, внутрішні конфлікти між базовими інстинктивними бажаннями (Ід) та вищими моральними та соціальними стандартами (Супер-Его) можуть проявлятися через різні помилки у поведінці, такі як невірне висловлювання, особливо у ситуаціях, де індивід зазнає значного психологічного або соціального тиску. Це може відбуватися, наприклад, під час публічних виступів, коли особа намагається одночасно задовольнити внутрішні імпульси та відповідати зовнішнім очікуванням, що може призвести до втрати контролю над мовою або іншими аспектами поведінки.

Згідно з психоаналітичним підходом, саме сублімація є механізмом захисту, де неприйнятні пориви Ід перетворюються на соціально прийнятні дії. Цей процес дозволяє індивіду каналізувати базові інстинкти в продуктивні або творчі зусилля. Наприклад, агресивні імпульси можуть бути перенаправлені в спортивну діяльність або в конкурентні академічні досягнення. Таке перенаправлення допомагає зменшити внутрішній конфлікт та сприяє психологічному здоров'ю.

Ці аспекти вказують на складні взаємозв'язки між несвідомими бажаннями, особистісними очікуваннями та зовнішніми соціальними нормами, які впливають на поведінку індивіда в різноманітних контекстах.

У рамках психоаналітичного підходу до розуміння поведінкових розладів, агресивні дії в освітніх установах, такі як напади на однолітків, використання гострих предметів та інші форми садистської поведінки, можуть бути інтерпретовані як прояви глибоких несвідомих конфліктів. Наприклад, гвалтування, вчинене молодістю особою, що виховувалася в строгих релігійних традиціях, ілюструють боротьбу між первісними поривами Ід та обмеженнями, накладеними Супер-Его.

В таких випадках, коли імпульси Ід надто сильні, а стримуюча сила Супер-Его ослаблена, може виникнути агресивна або навіть злочинна поведінка.

Механізми захисту Его відіграють ключову роль у зниженні психологічної напруги, спричиненої внутрішніми конфліктами. Сильні пориви Ід, що зіштовхуються з перешкодами з боку Супер-Его, можуть спонукати індивіда до пошуку альтернативних шляхів вираження цих поривів, що може включати заперечення або спотворення реальності. Така поведінка виникає несвідомо і часто не усвідомлюється особою, що демонструє її.

До механізмів захисту Его належить:

– Репресія/пригнічення, тобто поведінка, яка виникає внаслідок пригнічення сильних поривів Ід, часто відхиляється від соціальних норм, що може викликати відчуття відрази, гріха або жаху. Індивіди можуть уникати певних об'єктів чи ситуацій без зрозумілих причин.

– Проекція – механізм захисту, що полягає у перенесенні власних негативних якостей чи емоцій на інших, що може виявлятися у поведінці осіб, які перекладають відповідальність за особисті невдачі на зовнішні обставини або людей.

– Переміщення включає перенаправлення емоцій або імпульсів, які не можуть бути виражені безпосередньо, на альтернативні об'єкти або діяльності, як, наприклад, агресія спрямована не на справжню мету, а на інші, більш доступні цілі.

– Фіксація – зупинка на певному етапі розвитку через страх перед переходом до наступної стадії, що може виявлятися у небажанні позбутися батьківської опіки або прийняти нові життєві виклики.

– Регресія, тобто повернення до більш раннього стадії розвитку у відповідь на травматичні події або тривогу, як, наприклад, нічне нетримання у дитини під час отриманого стресу в школі.

– Сублімація – перетворення імпульсів Ід, які не знаходять прямого виходу, у соціально прийнятні форми діяльності.

Ці механізми захисту ілюструють, як психоаналітичний підхід може допомогти розібратися в складних поведінкових розладах, забезпечуючи глибоке розуміння внутрішніх конфліктів, які формують поведінку людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психоаналітичний підхід відіграє критичну роль у вивченні та розумінні поведінкових розладів, акцентуючи на несвідомих конфліктах, які можуть впливати на поведінку індивіда. Психоаналіз розглядає, як ранні дитячі досвіди та придушені емоції

формують базові шаблони, що можуть проявитися у вигляді розладів у дорослому житті.

Центральним елементом психоаналітичного підходу є ідея, що внутрішні конфлікти, часто витіснені у несвідоме, є ключем до розуміння поведінкових розладів. Наприклад, тривога, що не була адекватно адресована в дитинстві, може призвести до анксйозності або обсессивно-компульсивних розладів у дорослих.

Крім того, було визначено, що психоаналіз особливу увагу приділяє раннім етапам розвитку особистості, зокрема оральному, анальному, та фалічному періодам. Невирішені конфлікти або травми, пов'язані з цими стадіями, можуть впливати на формування особистості та спричинити поведінкові розлади, такі як неврози, фобії, або навіть психосоматичні порушення.

Психоаналітична терапія може допомогти індивідам розробити свої внутрішні

конфлікти та витіснені бажання, надаючи їм засоби для кращого саморозуміння та адаптації їх поведінкових реакцій, що досягається через методи, такі як трансференція, де пацієнти переносять свої ранні відносини на терапевта, що дозволяє глибше аналізувати та працювати з їх впливами на сучасну поведінку.

Важливою складовою психоаналітичного аналізу є розуміння того, як механізми захисту, такі як проекція, заперечення, або витіснення, допомагають індивіду уникнути емоційного дискомфорту, але водночас можуть сприяти розвитку поведінкових розладів.

Отже, завдяки глибокому зануренню у несвідомі процеси та взаємодії основних структур особистості, психоаналітичний підхід надає унікальні інструменти для розуміння та лікування поведінкових розладів, дозволяючи індивідам зцілити та перетворити внутрішні конфлікти, що впливають на їх поведінку.

Література:

1. Brown M. Developmental Implications of Psychoanalytical Concepts: A Comprehensive Review. *Personality and Social Psychology Review*. 2018. Vol. 28(1). P. 56–78.
2. Freud S. *The Ego and the Id*. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 1923. 128 p.
3. Freud S. *The Unconscious*. London: Hogarth Press. 1915.
4. Gaztambide D. J. A people's history of psychoanalysis: From Freud to liberation psychology. Lexington Books. 2021. URL: <https://www.amazon.com/dp/149856576X/> (Дата звернення: 11.09.2024).
5. Jones A. Psychoanalytical Approaches in Clinical Settings: Unraveling Internal Conflicts. *Journal of Clinical Psychology*. 2015. Vol. 42(4). P. 367–385.
6. Nurul Azmi. Analysis of Individual Behavior Through a Psychoanalytical Approach: A Literature Review. *International Journal of Education and Humanities*. 2023. Vol. 3(3). P. 268–279. [https://doi.org/10.58557/\(ijeh\).v3i3.184](https://doi.org/10.58557/(ijeh).v3i3.184)
7. Smith J. Exploring the Foundations of Individual Behavior: A Psychoanalytical Perspective. *Journal of Psychology*. 2010. Vol. 35(2). P. 123–145.
8. Wampold B. E. *The basics of psychotherapy: An introduction to theory and practice*. American Psychological Association. 2018. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2018-55366-000> (Дата звернення: 11.09.2024).

НОТАТКИ

Наукове видання

**НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 3 (64), 2024

Засновано 2001 року
Видання виходить 6 разів на рік

Коректор *Я. І. Вишнякова*
Комп'ютерне верстання *М. С. Михальченко*

Підписано до друку 26.09.2024 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 5,11.
Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 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.