

ISSN 2522-1876 (Print)
ISSN 2663-4465 (Online)
DOI 10.30970/PS.2025.23

VISNYK OF THE LVIV UNIVERSITY

Series Psychological sciences

Issue 23

Published 4 issues per year

Ivan Franko
National University of Lviv

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 23

Виходить 4 рази на рік

Львівський національний
університет імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

ЗАСНОВНИК: ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Друкується за ухвалою Вченої Ради Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 80/3 від 28.03.2025

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

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

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

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

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

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

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

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

Editorial Board:

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

Відповідальний за випуск:

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

Адреса редколегії:

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

Editorial office address:

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

www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua

Редактор І. Азанова

Технічний редактор А. Марєсва

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

Підписано до друку: 31.03.2025.
Формат 70x100/16
Ум. друк. арк. 15,76.
Тираж 100 прим. Зам. 0325/216

© Львівський національний
університет імені Івана Франка, 2025

УДК 159.9.072.42

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.1>

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Наталя Багашова

*Державний університет економіки і технологій,
вул. Медична, 16, м. Кривий Ріг, Україна, 50000
e-mail: bahashova_nv@kneu.dp.ua*

Іванна Шаповал

*Криворізький державний педагогічний університет,
проспект Університетський, 54, м. Кривий Ріг, Україна, 50086
e-mail: ivanna.n.shapoval@gmail.com*

У статті аналізуються особливості пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання, яке стало ключовою формою здобуття освіти в Україні через сучасні соціальні й глобалізаційні виклики. Наголошено на важливості підвищення якості освітніх послуг, адаптації навчальних програм до нових реалій та впровадження інноваційних освітніх і інформаційних технологій. Ключовим аспектом дослідження є розвиток творчих здібностей, критичного мислення та самостійності студентів, що особливо актуально в дистанційному форматі навчання.

Визначено, що дистанційне навчання суттєво впливає на мотивацію, стилі навчання та емоційний стан студентів, створюючи нові виклики для освітнього процесу. У статті досліджено когнітивні, мотиваційні та емоційні аспекти пізнавальної діяльності, вивчено освітні втрати та розроблено підходи до їх мінімізації. Об'єктом дослідження є пізнавальна діяльність студентів вищих навчальних закладів, а предметом – психологічні та технологічні особливості цього процесу в онлайн-середовищі.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз, емпіричні методи (анкетування, спостереження), а також використання когнітивної психології, конструктивістського підходу та сучасних інформаційних технологій як теоретико-методологічної основи. Практичне значення результатів полягає у їх використанні для вдосконалення освітніх методик, підвищення пізнавальної активності студентів та розробки ефективних стратегій підтримки їхньої діяльності в умовах дистанційного навчання.

Дослідження базується на положеннях Стратегії розвитку вищої освіти України на 2021–2031 роки та інших нормативних документах. Отримані результати сприяють удосконаленню організації дистанційного навчального процесу та адаптації студентів до сучасних освітніх умов.

Ключові слова: пізнавальна діяльність, дистанційне навчання, когнітивні здібності, пізнавальна самостійність.

Дистанційне навчання, яке активно впроваджується в системах вищої освіти в усьому світі, потребує нових підходів до організації освітнього процесу та глибшого аналізу пізнавальної діяльності студентів. Перехід від традиційного до онлайн-формату суттєво трансформував способи взаємодії студентів із навчальними матеріалами, викладачами та однокурсниками. Це зумовило необхідність проведення емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей когнітивної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.

Метою даного дослідження є визначення специфіки пізнавальної діяльності студентів в онлайн-середовищі. Зокрема, дослідження фокусується на тому, як зміни у структурі навчального процесу впливають на увагу, пам'ять, мислення, мотивацію та саморегуляцію. Окрему увагу приділено питанням адаптації студентів до нових умов, факторам, які сприяють їхньому успіху, та основним труднощам, з якими вони стикаються.

1. Для досягнення цієї мети було визначено такі основні завдання:
2. Аналіз когнітивних процесів під час дистанційного навчання: дослідження змін у сприйнятті, увазі, мисленні та пам'яті.
3. Вивчення рівня мотивації студентів: визначення чинників, що впливають на мотивацію до навчання, та аналіз задоволеності навчальним процесом.
4. Дослідження саморегуляції: оцінка здатності студентів ефективно організовувати свій час і ресурси в умовах відсутності безпосереднього контролю викладачів.
5. Оцінка впливу цифрових технологій: аналіз ролі цифрових інструментів у засвоєнні знань і розвитку критичного мислення.
6. Ідентифікація труднощів у пізнавальній діяльності: виявлення проблем, пов'язаних із комунікацією, технічними складнощами та зниженням мотивації.

Розробка рекомендацій: на основі отриманих даних запропонувати практичні поради для покращення пізнавальної діяльності студентів.

Емпіричне дослідження проводилося в Державному університеті економіки і технологій. До експериментальної вибірки увійшли 154 студенти віком від 17 до 43 років. Анкета з 28 питань була розроблена з урахуванням психологічних аспектів і критеріїв, що характеризують пізнавальну діяльність студентів у дистанційному форматі [1]. Було оцінено такі аспекти:

1. Рівень ефективності навчальної взаємодії.
2. Адекватність організації освітнього процесу.
3. Пізнавальна активність студентів.
4. Самоорганізація навчальної діяльності.
5. Порівняння ефективності дистанційного та очного навчання.

У таблиці 1 наведено розподіл досліджуваних за рівнем освіти.

Результати дослідження свідчать, що майже 80% студентів мають достатній рівень забезпечення комп'ютерною технікою для дистанційного навчання. Найчастіше для онлайн-навчання студенти використовують ноутбуки та смартфони.

Щодо аналізу рівня відчуття безпеки серед респондентів, дозволяє зробити такі висновки:

- 1) лише 46 осіб (30% вибірки) висловили впевненість у своєму відчутті безпеки, що вказує на досить низький рівень загальної впевненості серед опитаних.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за ступенем освіти

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
1 курс	59	38,3
2 курс	36	23,4
3 курс	22	14,3
4 курс	21	13,6
Магістри	16	10,4
Разом по вибірці	154	100,0

2) 25 респондентів (16%) зазначили, що вони не почуваються у безпеці, що свідчить про наявність значної частки людей, для яких проблема безпеки є гострою.

3) найбільша частка респондентів – 83 особи (54%) – обрали відповідь «частково». Це свідчить про стан невизначеності, у якому респонденти відчують певну нестабільність, але водночас частково задоволені умовами.

Загалом 154 респонденти (100%) взяли участь у дослідженні, і 70% із них (сукупно варіанти «ні» та «частково») повідомили про відсутність повної впевненості у своїй безпеці. Отже, основною проблемою є недостатній рівень відчуття безпеки серед більшості респондентів. Високий показник варіанту «частково» свідчить про необхідність впровадження додаткових заходів для підвищення стабільності та впевненості в безпеці.

Щодо питання «Чи є доступним для Вас інтернет під час навчання в дистанційному форматі?», 91% студентів (140 осіб) відповіли, що інтернет у них майже завжди доступний, тоді як 9% (14 осіб) мають доступ до нього рідко.

Аналіз даних щодо рівня повноцінності навчальної взаємодії дозволяє виявити ключові тенденції, які стосуються оцінки студентами ефективності навчального процесу в умовах дистанційного формату.

Рівень задоволеності ефективністю зворотного зв'язку. Найвищий рівень задоволеності спостерігається серед студентів 4 курсу та магістрантів (81,8% і 81,3% відповідно). Найнижчий рівень задоволеності демонструють студенти 1 курсу (лише 49,2% позитивних відповідей), що, ймовірно, пов'язано з їхнім браком досвіду в організації навчальної взаємодії та адаптацією до нових умов. Варто зазначити, що частка тих, хто обрав відповідь «важко відповісти», поступово зменшується з підвищенням курсу.

Вплив увімкненої камери на сприйняття інформації. Магістранти оцінюють цей фактор найбільш позитивно (31,3% вважають, що увімкнена камера покращує сприйняття). Серед першокурсників, навпаки, 50,8% зазначили, що увімкнена камера погіршує сприйняття інформації. Студенти 2–4 курсів переважно вважають, що камера не впливає на їхнє сприйняття (від 40,9% до 71,4%).

Вплив дистанційного навчання на сприйняття інформації. Магістранти найчастіше відзначають позитивний вплив дистанційного навчання (50,0%), що може бути зумовлено їхньою адаптацією та орієнтацією на самостійну роботу. Серед студентів 4 курсу жоден не оцінив дистанційну форму як таку, що покращує сприйняття інформації, що свідчить про найбільш негативний вплив у цій групі.

Вплив дистанційного навчання на формулювання думок під час відповідей. Найбільше позитивних відгуків отримано від магістрантів (50,0%) та студентів 3 курсу (40,8%). Для студентів 4 курсу дистанційне навчання майже не впливає на їхню здатність формулювати думки (90,5% вважають, що їхні здібності залишаються незмінними).

Роль діалогу між викладачем і студентом у розумінні навчального матеріалу. Переважна більшість студентів усіх рівнів навчання визнають важливість діалогу (від 68,2% до 84,7%). Однак серед магістрантів зростає частка тих, хто оцінює цю взаємодію негативно (31,2% відповіли «ні»).

Аналізуючи дані опитування щодо відповідності до рівня адекватності організації освітнього процесу можна констатувати таке.

Оцінювання як стимул до навчання. На запитання, чи може оцінювання бути дійсним стимулом за умови його справедливості та об'єктивності викладачів – найвищий рівень мотивації спостерігається серед магістрантів (83,3%). Найменшу віру в стимулюючий ефект оцінювання демонструють студенти 3 курсу (54,5%). Значна невизначеність у відповідях характерна для студентів 4 курсу (42,9%) та 3 курсу (36,4%), що може свідчити про сумніви щодо об'єктивності оцінювання або його впливу на мотивацію.

Розуміння критеріїв оцінювання. На питання, чи зрозумілі критерії оцінювання, студенти відповіли наступним чином: Найкраще критерії оцінювання розуміють студенти 2 курсу (86,4%), а магістранти демонструють дещо нижчий показник (75,0%). Найбільший відсоток негативних відповідей серед магістрантів (18,8%). Студенти 1 курсу найчастіше відчують труднощі у визначенні критеріїв (20,3%), що може бути зумовлено їхньою меншою адаптацією до академічних стандартів.

Переваги дистанційного навчання. Основною перевагою для студентів усіх курсів є комфортні умови вдома (50,0–61,0%), особливо для 1 курсу (61,0%). Магістранти найбільше цінують можливість самостійного вибору джерел інформації (25,0%), що свідчить про їхню більшу автономність у навчанні. Можливість консультацій із викладачами отримала найнижчий відсоток серед усіх груп (4,5–8,3%), що може вказувати на недостатню доступність або ефективність таких консультацій.

Недоліки дистанційного навчання. Погіршення рівня знань найбільше відзначають магістранти (25,0%) та студенти 1 курсу (23,7%). Зниження мотивації є основною проблемою для студентів 3 курсу (36,4%) та 2 курсу (30,6%). Брак живого спілкування найбільше турбує студентів 4 курсу (38,1%), що може бути пов'язано із завершальним етапом їх навчання, де потрібна тісніша взаємодія.

Частка студентів, яких повністю влаштовує дистанційний формат, зростає серед магістрантів (37,5%), що свідчить про їхню вищу адаптацію до такого способу навчання.

У таблиці 2 наведено розподіл відповідності до рівня пізнавальної активності.

Таблиця 2

Розподіл відповідності до рівня пізнавальної активності

Відповіді	Кількість відповідей (%)				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Магістри
<i>Яким чином дистанційна форма навчання впливає на ваші здібності мислення (пам'ять, увага, уява)?</i>					
Покращуються	28,8	27,8	36,4	33,3	31,3
Погіршуються	22,0	33,3	22,7	23,8	25,0
Залишаються не змінними	49,2	38,9	40,9	42,9	43,8
<i>Чи сприяє активізації сприйняття інформації використання викладачами засобів візуалізації та демонстраційних матеріалів під час викладання навчальної дисципліни?</i>					
Так	83,1	83,3	72,7	76,2	93,8
Ні	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3
Важко відповісти	16,9	16,7	27,3	23,8	0,0
<i>Як ви оцінюєте рівень ваших знань і навичок під час дистанційного навчання порівняно з очним навчанням?</i>					
Відчуваю покращення	30,5	30,6	31,8	0,0	37,5
В основному нічого не змінилося	32,2	30,6	45,5	38,1	43,8
З окремих дисциплін покращилися, а з окремих – погіршилися	15,3	22,2	13,6	19,0	18,8
Мої знання погіршилися	11,9	8,3	0,0	23,8	0,0
Важко відповісти	10,2	8,3	9,1	19,0	0,0
<i>Чи хотілося б вам повернутися до очної форми навчання?</i>					
Так	23,7	33,3	13,6	23,8	37,5
Ні	49,2	30,6	81,8	52,4	37,5
Важко відповісти	27,1	36,1	4,5	23,8	25,0

Аналіз відповідей респондентів на запитання про **вплив дистанційного навчання на когнітивні здібності (мислення, пам'ять, увага, уяву)** дозволяє зробити такі висновки: Найбільше покращення когнітивних здібностей відзначили студенти 3 курсу (36,4%), тоді як магістри оцінили цей показник дещо нижче (31,3%). Найвищий рівень негативного впливу помітили студенти 2 курсу (33,3%), що може бути пов'язано з їхньою меншою адаптованістю або складнощами у виконанні завдань. Більшість студентів різних курсів (від 38,9% до 49,2%) вважають, що дистанційне навчання не вплинуло на їхні когнітивні здібності.

Використання засобів візуалізації та демонстраційних матеріалів. Переважна більшість респондентів позитивно оцінює вплив візуальних матеріалів. Найвищий показник зафіксовано серед магістрів (93,8%), а найнижчий – серед студентів 3 курсу (72,7%). Студенти 3 і 4 курсів найчастіше відчують труднощі з визначенням впливу цих матеріалів (27,3% і 23,8% відповідно), що може вказувати на нерівномірний підхід викладачів до їх використання.

Оцінка знань і навичок під час дистанційного навчання. Найбільший позитивний вплив на рівень знань відзначають магістри (37,5%), тоді як студенти 4 курсу не зафіксували жодного покращення (0%). Найбільший відсоток респондентів, які не помітили змін у рівні знань, спостерігається серед магістрів (43,8%) і студентів 3 курсу (45,5%). Студенти 4 курсу найчастіше вказують на погіршення рівня знань (23,8%), що може бути зумовлено підвищеними вимогами наприкінці навчання.

Бажання повернутися до очного навчання. Найбільшу зацікавленість у поверненні до очної форми навчання висловили магістри (37,5%) та студенти 2 курсу (33,3%). Студенти 3 курсу найменш зацікавлені у поверненні до традиційного навчання (81,8% висловили небажання). Найвища частка невизначених відповідей спостерігається серед студентів 2 курсу (36,1%).

Аналізуючи відповіді стосовно рівня самоорганізації освітньої діяльності студентів в умовах дистанційного навчання можна зробити такі висновки:

Підготовка до занять. Більшість студентів витрачають на підготовку до 4 годин, особливо це характерно для 1 і 4 курсів (71,2% і 71,4%). Магістри, натомість, найчастіше витрачають більше 4 годин (62,5%), що може свідчити про їхню відповідальність або складність завдань на цьому етапі навчання. Найвища частка тих, хто не готується зовсім, припадає на студентів 3 курсу (9,1%), тоді як на 4 курсі й серед магістрів таких немає, що демонструє зростання мотивації ближче до завершення навчання.

Самоосвіта під час дистанційного навчання. Більшість студентів займаються самоосвітою (74,6%–81,8%), особливо на 3 і 4 курсах (81,8% і 81,0%). Студенти 1 і 2 курсів рідше займаються самоосвітою (25,4% і 25,0% не приділяють їй часу), що може свідчити про потребу в додатковій мотивації.

Виконання завдань викладача. Самостійно – найвищий рівень самостійності спостерігається серед магістрів (50,0%) та студентів 2 курсу (38,9%). Спільно з одногрупниками – студенти 1 і 2 курсів частіше працюють разом (25,4% і 38,9%), тоді як магістри переважно виконують завдання індивідуально. З використанням Інтернету чи ШІ – цей спосіб є найпоширенішим серед усіх курсів, особливо на 3 і 4 курсах (54,5% і 52,4%). Не виконують завдання – найбільше таких студентів на 3 і 4 курсах (27,3% і 28,6%), що може бути пов'язано з перевантаженням чи зниженням мотивації.

Робота під час навчання. Найбільше працюючих студентів серед магістрів (100%) і на 4 курсі (76,2%), що пояснюється їхнім прагненням до практичного досвіду. Найвища частка непрацюючих студентів спостерігається на 2 курсі (58,3%).

Ставлення до дистанційного навчання. Найвищий рівень незадоволеності дистанційною формою навчання відзначають студенти 2 курсу (30,6%) і 4 курсу (28,6%).

Найвищий рівень підтримки дистанційного формату серед студентів 3 курсу (68,2%), що може бути наслідком їхньої адаптації до таких умов. Магістри здебільшого вважають, що дистанційне навчання лише частково може замінити очне (75,0%).

Магістри витрачають більше часу на підготовку та демонструють високий рівень самостійності, тоді як молодші курси частіше обмежуються груповою роботою.

Залежність від Інтернету та ШІ є поширеною серед студентів усіх курсів.

Старші курси активніше поєднують навчання з роботою, тоді як молодші курси більше залежать від підтримки викладачів.

Студенти молодших курсів і магістри критичніше ставляться до дистанційного формату як повноцінної заміни очного навчання.

Рекомендації для покращення ситуації:

1. Мотивація до самоосвіти шляхом запровадження інтерактивних завдань і заохочувальних механізмів для студентів молодших курсів.

2. Розвиток самостійності шляхом зменшення залежності від Інтернету й ШІ через навчання навичок критичного мислення та організації самостійної роботи.

3. Баланс навчання і роботи шляхом надання студентам старших курсів гнучких графіків і підтримка кар'єрного розвитку.

4. Ефективність дистанційного навчання – інтеграція інтерактивних занять і індивідуальних консультацій для підвищення ефективності навчання студентів молодших курсів.

Що стосується розподілу відповідно до порівняння очної та дистанційної форм навчання.

Найбільший відсоток студентів, які бажають повернутися до очної форми навчання, спостерігається серед магістрів (43,8%) і студентів 3 курсу (45,5%). Це підкреслює, що старші студенти та магістри надають перевагу традиційному формату через його ефективність для їхніх освітніх потреб.

Водночас частка тих, хто не хоче повертатися до очного навчання, зростає на старших курсах, досягаючи максимуму серед магістрів (25,0%). Це може свідчити про їхню успішну адаптацію до дистанційного формату.

Серед студентів 1 курсу найбільша частка невизначених (50,8%), що може пояснюватися їхньою обмеженою можливістю порівняти формати через відсутність достатнього досвіду в очному навчанні.

Найбільша підтримка дистанційного навчання зафіксована серед студентів 3 курсу (68,2%) та 4 курсу (61,9%), що відображає їхню адаптацію та прийняття поточного формату.

Студенти 2 курсу (33,3%) найчастіше вважають дистанційну форму неприйнятною для повної заміни очного навчання.

Магістри найчастіше зазначають, що дистанційна форма може бути частковою альтернативою (62,5%), визнаючи її переваги, але також підкреслюючи її обмеження.

Найвища підтримка твердження про неможливість повернення до повністю очного формату спостерігається серед магістрів (31,3%) та студентів 4 курсу (28,6%), що свідчить про їхнє розуміння сучасних тенденцій в освіті.

Студенти 3 курсу (31,8%) частіше за інших підтримують ідею змішаних форматів навчання, демонструючи усвідомлення перспектив їх використання.

Студенти 2 курсу (38,9%) найчастіше вірять у повернення до традиційного формату навчання.

Найвищий рівень невизначеності щодо освітніх форматів спостерігається серед студентів 1 курсу (35,6%), що може бути зумовлено їхньою недостатньою поінформованістю про зміни в системі освіти.

Висновки. Результати опитування свідчать про тенденцію до кращої адаптації студентів старших курсів і магістрів до дистанційного навчання.

Організація зворотного зв'язку та ефективна комунікація між викладачами й студентами залишаються ключовими умовами успіху.

Використання камер має різний вплив залежно від курсу й особистих уподобань студентів.

Більшість студентів визнає важливість діалогу для кращого розуміння навчального матеріалу, проте потреби в цьому варіюються залежно від курсу.

Оцінювання сприймається як стимул більшістю студентів, але значна частина, особливо на старших курсах, залишається невпевненою у його об'єктивності. Це вказує на необхідність підвищення прозорості критеріїв оцінювання.

Чіткість розуміння критеріїв оцінювання покращується зі збільшенням курсу навчання, однак навіть магістри висловлюють певні питання стосовно їхньої зрозумілості.

Основною перевагою дистанційного навчання є комфортні умови навчання. Старші курси більше цінують автономію у пошуку інформації, що свідчить про їхню зростаючу пізнавальну самостійність.

Серед основних проблем дистанційного навчання – зниження мотивації, погіршення рівня знань і відсутність живого спілкування. Ці недоліки особливо актуальні для студентів старших курсів.

Можна рекомендувати таке:

- 1) підвищення прозорості оцінювання через розробку чітких та доступних критеріїв для всіх студентів;
- 2) покращення комунікації шляхом організації інтерактивних сесій та офлайн-заходів для посилення живого спілкування між викладачами та студентами;
- 3) мотивація студентів завдяки впровадженню цікавих та гнучких завдань, що сприяють розвитку когнітивних здібностей;
- 4) адаптація матеріалів шляхом забезпечення регулярного використання візуальних засобів навчання, особливо для студентів старших курсів;
- 5) аналіз потреб студентів завдяки розробці підтримуючих програм для 4 курсу, спрямованих на зменшення навчального навантаження та підвищення мотивації.

Спостереження показали, що:

- студенти 2 курсу частіше відзначають погіршення когнітивних здібностей, що потребує уваги до цієї групи;
- використання візуалізацій позитивно впливає на засвоєння матеріалу, але студенти 3 і 4 курсів потребують більшої системності в цьому аспекті;
- студенти 3 курсу демонструють найвищу адаптацію до дистанційного формату, тоді як магістри визнають його обмеження;

Додатково можна рекомендувати таке.

Для студентів молодших курсів – надавати більше інформації та підтримки, щоб допомогти краще зрозуміти переваги й недоліки дистанційного навчання.

Для старших курсів і магістрів – вдосконалювати змішані формати навчання, комбінуючи переваги очного та дистанційного форматів.

Інтегрувати інструменти, що підготують студентів до майбутніх змін в освітній системі, зокрема до використання технологій та гнучких підходів у навчанні.

Список використаної літератури

1. Багашова Н.В. Особливості пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. *Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістр спеціальності 053*

Психологія. Кривий Ріг: КДПІ. 2024. 76 с. https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11339/1/%d0%91%d0%b0%d0%b3%d0%b0%d1%88%d0%bc%d0%b2%d0%b0_%d0%ba%d0%b2_%d0%bc%d0%b0%d0%b3.pdf

2. Дрібас С., Пінська О. Особливості організації викладацько-студентської взаємодії в умовах дистанційного навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i16.205>
3. Токарева Н. М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
4. Шаповал І.М. Психологічні механізми та чинники формування пізнавальної самостійності. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*: Український науковий журнал. 2011. №3. С. 93–97. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/528>.

RESEARCH OF COGNITIVE ACTIVITY FEATURES OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Natalia Bagashova

*State University of Economics and Technologies,
16, Medychna str., Kryvyi Rih, Ukraine, 50000
e-mail: bahashova_nv@kneu.dp.ua*

Ivanna Shapoval

*Kryvyi Rih State Pedagogical University,
54, Universytetsky Avenue, Kryvyi Rih, Ukraine, 50086
e-mail: ivanna.n.shapoval@gmail.com*

The article analyzes the features of students' cognitive activity in the context of distance learning, which has become a key form of education in Ukraine due to modern social and globalization challenges. Emphasis is placed on the importance of improving the quality of educational services, adapting curricula to new realities, and implementing innovative educational and information technologies. A key aspect of the study is the development of students' creative abilities, critical thinking, and independence, which is particularly relevant in the distance learning format.

It has been established that distance learning significantly affects students' motivation, learning styles, and emotional state, creating new challenges for the educational process. The article explores cognitive, motivational, and emotional aspects of cognitive activity, examines educational losses, and develops approaches to their minimization. The object of the study is the cognitive activity of higher education students, while the subject is the psychological and technological characteristics of this process in an online environment.

The research methods include theoretical analysis, empirical methods (questionnaires, observation), as well as the application of cognitive psychology, a constructivist approach, and modern information technologies as the theoretical and methodological foundation. The practical significance of the results lies in their use for improving educational methods, enhancing students' cognitive activity, and developing effective strategies to support their activities in distance learning conditions.

The study is based on the provisions of the Strategy for the Development of Higher Education in Ukraine for 2021–2031 and other regulatory documents. The results contribute to the improvement of the organization of the distance learning process and the adaptation of students to modern educational conditions.

Key words: cognitive activity, distance learning, cognitive abilities, student independence.

УДК 159.9:355.43

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.2>

ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ

Валерій Борисенко

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

У статті за допомогою теоретичного та порівняльного аналізу охарактеризовані основні науково-психологічні підходи до вивчення структурних компонентів психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників. Узагальнено, що вища сформованість психологічної витривалості полягає в забезпеченні рівноваженості, достатнього рівня розвитку емоційної лабільності та адекватності емоційних проявів. Основними компонентами сформованості психологічної витривалості є: тип темпераменту, властивості нервової системи, вольові якості особистості, мотиваційні установки. Зокрема, на психофізіологічному рівні витривалість проявляється як рівень сили нервової системи, що визначається високим рівнем працездатності, достатнім ступенем стриманості у висловленні почуттів, вмінні чекати і слухати інших, ініціативності та наполегливості у досягненні цілей. Мотиваційний чинник, що спонукає до вдосконалення, також займає важливе місце в психологічному забезпеченні психологічної витривалості. Основними аспектами психологічної витривалості військових є: стресостійкість, емоційна стійкість, саморегуляція, адаптивність, оптимізм, співпраця та підтримка. Вагому роль відіграє готовність усвідомлено нести повну відповідальність за свою діяльність, що безпосередньо залежить від специфіки роботи, до якої вони залучені, а також від обсягів та значень завдань, які вирішує розвідка.

Отримані результати продовжують розширювати проблемні аспекти дослідження структурних компонентів психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у детальніших наукових розвідках вивчення структурних компонентів психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників, окреслення особливостей прояву психологічної витривалості в структурі метакогнітивного моніторингу.

Ключові слова: майбутні офіцери-розвідники; навчальна/пізнавальна діяльність; психологічна витривалість; психологічна готовність.

Постановка проблеми. Здатність до цілеспрямованої діяльності є одним із найпотужніших чинників формування психологічної витривалості у складних умовах військового часу. Запорукою швидкої адаптації до мінливих контекстів є контроль імпульсів, навчання новому виду діяльності, планування завдань та концентрація на їх виконанні. Для сучасних офіцерів ЗСУ підтримання психологічної витривалості поєднує завдання різного рівня значимості та складності. Серед ключових можна виділити оволодіння психологічними знаннями та рефлексією, оволодіння практичними навичками саморегуляції психоемоційних станів, деталізація Я-концепції, усвідомлення реального образу «Я», розвиток цілісної самосвідомості, формування довіри до себе самого, розвиток толерантності до невизначеності та відкритості новому досвіду для успішної адаптації та самореалізації в умовах професійних вимог, які постійно змінюються, і необхідності підвищення кваліфікації [7; 6].

Для визначення основних структурних компонентів психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників потрібно враховувати обсяги та значення завдань, які вирішує розвідка. Це, зокрема, підвищення вимог щодо часу передачі даних і точності визначення координат об'єктів (цілей) противника, необхідність застосування нових засобів ведення розвідки, завчасна організація та проведення розвідувальної діяльності, спрямування зусиль усіх видів розвідки на виконання найважливіших завдань, забезпечення добування розвідувальних відомостей до встановленого терміну з їх ретельним вивченням, порівнянням й додатковою перевіркою, а за необхідності також проведення додаткових розвідувальних заходів, здійснення постійного, стійкого та твердого управління підрозділами, які ведуть розвідку, вимоги до високого рівня навченості та злагодженості дій особового складу підпорядкованих розвідувальних підрозділів, застосування найбільш досконалих способів і засобів ведення розвідки тощо [5; 4].

Сучасні тенденції розвитку військової освіти також зумовлюють зміну пріоритетних завдань освітньої діяльності у військових закладах вищої освіти, яка полягає в зростанні ролі внутрішніх детермінант у забезпеченні професійного зростання офіцера, врахуванні вищих ціннісних орієнтацій особистостей військових професіоналів з їх потребою в самоактуалізації, саморозвитку, реалізації творчого потенціалу тощо. Нові орієнтири військової освіти передбачають створення інноваційного освітнього середовища, що сприяє максимальному розкриттю внутрішніх можливостей майбутніх офіцерів, висуваючи особливі вимоги і до викладачів як основних суб'єктів процесу формування професійної готовності у військових закладах вищої освіти [5; 4].

Метою статті є теоретичний аналіз основних структурних компонентів психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вища сформованість психологічної витривалості полягає в забезпеченні врівноваженості, достатнього рівня розвитку емоційної лабільності та адекватності емоційних проявів. Тобто вказують на те, що психологічна витривалість здійснює вплив на опірність до стресових чинників та ефективної саморегуляції особистості [3]. Різні можливості військовослужбовців під час виконання тієї чи тієї діяльності прийнято пояснювати різним рівнем розвитку витривалості, в тому числі й психологічної. Саме тому витривалість військовослужбовців виступає важливим аспектом їхньої психологічної готовності до виконання завдань у військових умовах. Вартим уваги є врахування різних підходів та концепцій, які описують рівень стійкості, адаптивності та ефективності їхньої поведінки та функціонування в стресових умовах бойових операцій. Сукупне застосування фізичної та психологічної витривалості дає необхідний ефект, навіть якщо спочатку потрібно розвинути лише один з аспектів, адже функціонування психіки та соматика нерозривно пов'язані. Наприклад, для розвитку фізичної витривалості необхідними компонентами є тренування і терпіння, що залежать від належного рівня психологічної витривалості і наполегливості. І, навпаки, підтримка та підвищення психологічної витривалості ґрунтується на відповідному функціонуванні фізіологічних систем [3].

Основними компонентами сформованості психологічної витривалості є: тип темпераменту, властивості нервової системи, вольові якості особистості, мотиваційні установки. Зокрема, залежно від співвідношення властивостей нервової системи, у майбутніх офіцерів-розвідників визначають провідний тип вищої нервової діяльності та темпераменту. На психофізіологічному рівні витривалість проявляється як рівень сили нервової системи. У майбутніх офіцерів-розвідників це висока працездатність, достатній ступінь стриманості у висловленні почуттів, вміння чекати і слухати інших, ініціативність і наполегливість у досягненні поставлених цілей. Слабкість нервової системи, навпаки,

визначають протилежні властивості підвищеної стомлюваності, недостатньої ініціативності, сугестивності (схильності до навіювання), невпевненості [2; 3].

Для визначення того чи того типу темпераменту використовують критерії сили/слабкості, врівноваженості/неврівноваженості, енергійності/інертності процесів збудження і гальмування [3; 6]. Врівноваженість нервових процесів вказує на збалансованість процесів збудження/гальмування, тоді як нерівноваженість знаходить вияв у відсутності терпіння, дратівливості, змінах настрою та афективних реакціях [3]. Залежно від типу темпераменту уможливорюється реалізація процесу гальмування/збудження нервової системи, виявляються психофізіологічні функції майбутніх офіцерів-розвідників, що зумовлюють здатність до тривалої діяльності без зниження ефективності (витривалість, стиль дій і швидкість реакцій). Як наслідок, поведінкова динаміка емоційного збудження майбутніх офіцерів-розвідників відображає особливості функціонування відповідної нервової системи [3]. Для визначення витривалості як властивості нервової системи в осіб з різними типами темпераменту використовують різноманітні тести, направлені на визначення витривалості саме нервової системи, а не витривалості організму загалом. Крім того, кожен тип темпераменту має свої властивості, за допомогою яких можна передбачити ту чи ту поведінку у відповідній ситуації [3].

Під вольовими якостями розуміють особливості вольової регуляції відповідно до конкретних специфічних умов подолання труднощів. На рівні припущення, вольові процеси допомагають керувати емоційними процесами, особливо при надмірній вираженості емоцій, а також за необхідності здійснення контролю за емоційним станом, що вимагає від майбутніх офіцерів-розвідників додаткових зусиль. Таким чином, вольові якості можуть відігравати роль компенсаторів негативних емоційних станів [3]. Крім того, вольові дії (вольові акти) мають свідоме спрямування, підпорядковані логічному осмисленню і формуються як настанова «Я можу!»/«Я повинен/-нна!» [3].

Залежно від детермінації переживань виділяють дві групи труднощів: 1) об'єктивні труднощі, зумовлені специфічними перешкодами для навчально-тренувальної та/або спортивно-масової діяльності (надмірні фізичні навантаження, несприятливі погодні умови, технічна складність вправ, проблеми з інвентарем, негативне реагування спостерігачів, незвичне місце проведення занять, неможливість якісної розминки тощо); 2) суб'єктивні труднощі, що визначають особисте ставлення військовослужбовців до об'єктивних особливостей певної рухової активності. Особливістю суб'єктивних труднощів є те, що вони можуть мати різні форми вияву в таких емоційних станах, як низький рівень мотивації, страх, тривога, невпевненість, апатія, гіпервідповідальність, перезбудження, деструктивні думки тощо [3]. З об'єктивними труднощами стикаються всі військовослужбовці; відмінності полягають у способі та здатності їх проживання. Ймовірність успішного подолання цих труднощів залежить від рівня розвитку сили волі, підкріпленої наполегливістю, витримкою, терпінням, цілеспрямованістю, сміливістю, рішучістю тощо. Іншими словами, кожному військовослужбовцю властиві вольові якості, які відображають його/її індивідуальні особистісні риси і є основою його/її характеру, що також впливає на вияв та укріплення психологічної витривалості [3].

Як основа психологічної витривалості, вольові якості відіграють важливу роль, оскільки включають різні аспекти психічної активності та поведінки, що сприяють збереженню та розвитку психологічної витривалості в умовах навчальних/військових операцій. Важливими для психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є такі вольові якості: сміливість, мужність, рішучість, наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість, терпіння (витримка), стійкість, опірність, самовладання, віра в себе (впевненість

у собі), оптимізм, відповідальність, самостійність, врівноваженість, дисциплінованість, самоконтроль, саморегуляція тощо [3].

Мотиваційний чинник, що спонукає до вдосконалення, також займає важливе місце в психологічному забезпеченні фізичної/психологічної підготовки та витривалості майбутніх офіцерів-розвідників. Зокрема, в процесі навчально-тренувальної діяльності та спортивно-масової роботи військовослужбовці відчують задоволення від участі в тих чи тих заходах і повної реалізації своїх можливостей, появи відчуття перемоги та успіху. Мотивами до занять можуть бути задоволення і гордість від усвідомлення своєї фізичної/розумової досконалості та від самого процесу суперництва, що безпосередньо пов'язані з гострими емоційними реакціями (азартом, натхненням, піднесенням, спортивною/розумовою агресією, перевагою тощо). Мотивація спонукає до певної активності й надає відповідну спрямованість, про що свідчить наявність прагнень до перемоги. В той же час, мотивація обмежує конкретними умовами. Навчально-тренувальна діяльність спонукає до постійного вдосконалення, що пов'язане з появою відповідних мотивів. На початковому етапі навчально-тренувальних занять мотивами, що формують психологічну витривалість майбутніх офіцерів-розвідників, можуть бути прагнення до самовдосконалення, самовираження і самоствердження, соціальні настанови, задоволення духовних та матеріальних потреб [8; 3].

Для розвитку витривалості у майбутніх офіцерів-розвідників необхідно формувати позитивне ставлення до появи почуттів втоми і навчати психологічних прийомів їх подолання. Витривалість майбутніх офіцерів-розвідників – це здатність долати втому і тривалий час виконувати свою військово-професійну діяльність без зниження ефективності та боєздатності [1; 8; 3].

Таким чином, ці властивості у взаємодії між собою здійснюють вплив на психологічну витривалість майбутніх офіцерів-розвідників. Їхнє розуміння допомагає вивчати, які чинники сприяють та/або заважають успішній адаптації до військової служби та ефективному функціонуванню у стресових умовах.

Явище психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників розглядають з перспектив загальної стійкості психіки індивіда в несприятливих умовах, а також здатності відновлювати внутрішні ресурси [9]. Складовою психологічної витривалості є стресостійкість, яку визначають як здатність до відновлення попереднього стабільного психологічного стану після впливу несприятливих умов та в посттравматичний стресовий період [10].

Психологічна витривалість майбутніх офіцерів-розвідників також залежить від специфіки роботи, до якої вони залучені. Наприклад, доводять існування прямого кореляційного зв'язку між соціальною відповідальністю та психологічною витривалістю. З'ясовано, що до періоду психотравмуючих обставин переважає один тип копінг-стратегій, тоді як після – вже інший. Рівень освіти також впливає на психологічну витривалість військовослужбовців. Так, зокрема, вища освіта сприяє вищому рівню тривожності та нижчому рівню психологічної витривалості [12].

Психологічна витривалість також безпосередньо пов'язана з особистісними проявами військових фахівців, а саме з їх свідомою активністю, спрямованою безпосередньо на військову діяльність, набором компетенцій, які вони реалізують у професійному середовищі, фаховою «Я-концепцією», системою цінностей та саморегуляцією. Вагому роль відіграє готовність усвідомлено нести повну відповідальність за свою діяльність. Ці та інші особистісні якості безпосередньо залежать від специфіки роботи військовослужбовців загалом та майбутніх офіцерів-розвідників зокрема [11].

Психологічна витривалість формується на основі витривалості фізичної. Оскільки під час тривалої фізичної військової підготовки індивід стикається із власними лімітами, установками щодо можливостей власного тіла, переборює відчуття втоми та змінюється, відбувається одночасний розвиток необхідних для цілеспрямованої діяльності вольових якостей, тобто виникає звичка діяти активно в умовах психофізіологічної втоми [8].

Психологічна витривалість майбутніх офіцерів-розвідників є важливим аспектом для успішного виконання завдань у військовому середовищі та забезпечення оптимальної працездатності, оскільки є їх здатністю до ефективного функціонування та адаптації до стресових ситуацій та труднощів, які можуть виникати у військовій службі. Основними аспектами психологічної витривалості військових є: стресостійкість як здатність витримувати та адаптуватись до стресових ситуацій без втрати ефективності діяльності та погіршення психічного здоров'я; емоційна стійкість як здатність зберігати емоційну стабільність та зосередженість під час виконання завдань у стресових умовах; саморегуляція як здатність до самоконтролю та самодисципліни; адаптивність як здатність швидко адаптуватись до нових умов та оточення; оптимізм та детермінація як здатність мати позитивний настрій та впевненість у своїх здібностях, щоб мати можливість долати труднощі та вірити в успіх навіть у найскладніших ситуаціях; співпраця та підтримка як здатність до співіснування з колегами та надання/отримання підтримки у складних ситуаціях [8].

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, узагальнюючи, варто наголосити, що основними компонентами сформованості психологічної витривалості є: тип темпераменту, властивості нервової системи, вольові якості особистості, мотиваційні установки. Вищі показники психологічної витривалості можуть сприяти формуванню таких якостей майбутніх офіцерів-розвідників, як зосередженість на виконанні завдань, вмотивованість до тих чи тих дій, витримка у важкі стресові періоди, справляння зі стресом та невдачами. Крім того, психологічна витривалість направлена на формування здатності до ризиків та прийняття рішень, допомоги залишатись на позитиві та оптимізмі, стресостійкості, ефективного керування своїми емоціями, а також постановки та досягнення цілей і формування лідерських якостей та надихання інших.

Список використаної літератури

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. (2016). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил країни (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко, В. В. Поливаний, О. В. Євєрт. – К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. [автори-укладачі: Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. К.: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
4. Військова розвідка: навчальний посібник. Упорядники: Д. В. Зайцев, А. П. Наконечний, С. О. Пахарєв, І. О. Луценко; за ред. В. Б. Добровольського. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. 335 с.
5. Дяков С., Генік В., Кирильчук Ю. Особливості формування та структура готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів-розвідників. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 2023. Вип. 1. С. 122–129.
6. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: методичний посібник. За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

7. Клочков В. Психологічна стійкість офіцерів Збройних Сил України: Проблеми та перспективи формування. *Матеріали конференцій МЦНД*, (26 липня 2022 р., Чернівці, Україна), 2022. С. 378–379.
8. Костів С. Ф. Психолого-педагогічний аналіз проблем психофізичної витривалості офіцерів у військово-професійній діяльності в науковій літературі та військовій практиці. *Наукові записки*, 2019. Вип. 6. № 3. С. 62–66.
9. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*, 2017. Вип. 2. С. 62–69.
10. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 2023. Вип. 34. № 72. С. 197–202.
11. Ягупов В. В., Костів С. Ф. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2019. Вип. 7. №. 84. С. 11–17.
12. Wang L., Kang C., Yin Z., Su F. Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health*, 2019. Vol. 48. No. 1. P. 95–102.

THE MAIN STRUCTURAL COMPONENTS OF THE PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF FUTURE RECONNAISSANCE OFFICERS

Valerii Borysenko

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

The paper, using theoretical and comparative analysis, describes the main scientific and psychological approaches to studying the structural components of the psychological endurance of future reconnaissance officers. It is summarized that the highest level of psychological endurance is to ensure balance, a sufficient level of development of emotional lability and adequacy of emotional manifestations. The main components of the formation of psychological endurance are: the type of temperament, properties of the nervous system, strong-willed qualities of the personality, and motivational attitudes. In particular, at the psychophysiological level, endurance manifests itself as the level of strength of the nervous system, which is determined by a high level of working capacity, a sufficient degree of restraint in expressing feelings, the ability to wait and listen to others, initiative and perseverance in achieving goals. The motivational factor that encourages improvement also occupies an important place in the psychological support of psychological endurance. The main aspects of the psychological endurance of the military are: stress resistance, emotional stability, self-regulation, adaptability, optimism, cooperation and support. An important role is played by the readiness to consciously bear full responsibility for their activities, which directly depend on the specifics of the work in which they are involved, as well as on the volume and significance of the tasks that reconnaissance officers solve.

The results obtained continue to expand the problematic aspects of the study of the structural components of the psychological endurance of future reconnaissance officers. We see the prospect of further research in more detailed scientific studies of the study of the structural components of the psychological endurance of future reconnaissance officers, outlining the features of the manifestation of psychological endurance in the structure of metacognitive monitoring.

Key words: future reconnaissance officers, educational/cognitive activity, psychological endurance, psychological readiness.

УДК 159.954

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.3>

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ З ДОМІНУЮЧОЮ ЛІВОЮ РУКОЮ

Ірина Вятюха

*ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Київська обл., Україна, 08292
e-mail: i.dubovskira@gmail.com*

Надія Жолобчук

*ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Київська обл., Україна, 08292
e-mail: nadia.zholobchuk@gmail.com*

У статті розглядаються порівняльні результати емпіричного дослідження креативності школярів молодших та середніх класів із провідною лівою і правою рукою. Розкритється психологічний зміст явища креативності, характеризуються її параметри та специфіка прояву у шкільний період. Аналізуються нейропсихологічні особливості ліворукості, її вплив на процеси творчого мислення. Загострено увагу на відмінностях когнітивних стратегій праворуких і ліворуких учнів, особливостях пристосування їх до умов шкільного процесу з урахуванням їх диференційних ознак. Розглядається специфіка ситуації розвитку ліворуких дітей в шкільний період (можливі труднощі, інклюзивний підхід в освіті) та участь цих факторів в формуванні їх творчого потенціалу.

В дослідженні використано сучасні методики діагностики креативності, що включають тести вивчення особливостей вербального і невербального мислення. Наведено принципи підбору методичного інструментарію дослідження, схарактеризовано організацію і хід константувального експерименту. Подано результати порівняльного дослідження показників вербальної та невербальної креативності лівих та правих домінант, що показують відмінність їх в таких параметрах креативності як оригінальність, гнучкість і швидкість мислення. Відзначено, що ліворукі учні частіше демонструють нестандартний підхід до вирішення завдань, і це може бути пов'язано з особливостями їх міжпівкульної взаємодії. Також виявлено особливості динаміки творчого розвитку школярів, шляхом співставлення даних молодших і середніх школярів, більш стрімкий характер якої демонструють діти-шульги.

Отримані дані можуть бути корисні для батьків, педагогів, психологів і дослідників, які працюють в галузі розвитку дитячої креативності та освітньої нейропсихології. Результати дослідження стануть в пригоду при створенні інклюзивних і ефективних програм, спрямованих на розкриття творчих здібностей школярів незалежно від їх провідної кінцівки, а також в процесі самореалізації учнів з провідною лівою рукою.

Ключові слова: креативність, школярі, ліворукість, функціональна асиметрія великих півкуль головного мозку, творче мислення.

Постановка проблеми. Сучасна система освіти у пошуках шляхів підвищення своєї ефективності формує бачення своєї аудиторії – дітей та молоді – як дуже багатолікової та різноманітної. Не викликає сумніву зацікавленість освітян у розвитку креативності цих своїх підопічних. Дійсно, креативність є якістю, що гарантує високу навчальну мотивацію учнів, активність темпів особистісного зростання та результативність навчання. Проте

перешкодою на цьому шляху стоїть недостатня вивченість психологічних властивостей цих різних груп школярів, зокрема дітей із домінуючою лівою рукою. Справді, серед багаточисленних адресатів навчання шугли викликають особливий інтерес, оскільки існують теоретичні передумови пов'язувати ліворукість із нестандартним мисленням. Багато яскравих фактів свідчать про видатні можливості людей з домінуючою лівою рукою, серед яких Степан Бандера, Володимир Даль, Марія Матіос, Святослав Вакарчук, Олександр Усик, Олег Блохін, Білл Гейтс, Микола Тесла, п'ять із дев'яти останніх президентів США. А труднощі, з якими стикаються діти-шугли, а саме упереджене ставлення праворукої більшості, що сформувала негативні конотації поняття «ліве» (як альтернативне, незаконне, підроблене, невдале), стереотипи системи освіти з її сумною практикою переучування руки, влаштованість предметів побуту під праву руку висувують таким дітям підвищені вимоги до адаптивності і каталізують у них розвиток винахідливості, гнучкості та нестандартності мислення – важливих ознак креативності. Тому своєрідність таких дітей, що виявляється у процесі навчання, є предметом особливого інтересу досліджень у галузі педагогіки та психології.

Аналіз наукових джерел. Насамперед питання взаємодії з дітьми-лівшами в навчальному процесі з урахуванням їх особливостей постали перед дослідниками-педагогами. Так, відоме практикування переучування домінуючої руки у його впливі на результати навчання ліворуких школярів дискутувалось у роботах М. Безруких, Н. Брагіної, Р. Гнатюк, Т. Доброхотової, А. Чуприкова. Особливості підготовки вчителів до роботи з ліворукими дітьми вивчали Н. Коваленко, А. Сиротюк, Н. Шерстюк, Л. Шкарбан. Дефектологічні наслідки переучування шугли, серед яких дзеркальне написання слів, досліджували О. Прищепа, І. Цєпова. Психологічним передумовам специфізації педагогічної взаємодії з школярами-шуглами, а саме їх психологічним особливостям і можливостям в учбовій діяльності присвячені студії Ж. Заводної, Ю. Мікадзе, А. Семенович, Л. Турищевої, Є. Хомської, Л. Чеканської. Зв'язок характеру функціональної асиметрії головного мозку правих домінант з їх індивідуально-психологічними особливостями вивілювали Н. Батов, Д. Кимура, О. Хомська. Нарешті, особливості прояву інтелектуальних та креативних здібностей у осіб з домінуванням правої півкулі показано в емпіричному дослідженні О. Коваль. Але кількість наукових праць, присвячених експериментальному розгляду психологічної специфіки креативності учнів з домінуючою лівою рукою, дуже обмежена.

Тому **предметом** дослідження в статті узято креативність як особистісну рису дітей шкільного віку.

Метою роботи є експериментальне вивчення специфіки креативності учнів молодших і середніх класів з домінуючою лівою рукою.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що в психологічній науці мають місце три основних підходи до визначення суті креативності – як здатності створювати нове і оригінальне, як відмова від стереотипу і як певного сполучення здібностей людини. Перший підхід ілюструє визначення Р. Холмена, який зазначав, що «креативність – це сплав сприйняття, здійсненого новим способом» [7, с. 109]. Знаковою для другого підходу є думка Р. Стернберга, згідно з якою креативністю є «толерантність до невизначеності» [7, с. 99]. Третій підхід впроваджується в роботах В. Моляко, де зауважено, що «креативність – це здібності, які відображають глибинну можливість людей створювати оригінальні цінності» [8, с. 27]. Але ж характер креативності, її типи, індивідуальні прояви – це широке поле недосліджуваного, яке ще належить описати. В цьому сенсі школярі з домінуючою лівою рукою є особливо цікавою групою досліджуваних, як носіїв певної стратегії сприйняття і обробки інформації.

Домінуюча точка зору на походження домінування руки пов'язує це з функціональною асиметрією великих півкуль головного мозку людини, що відкрита М. Даксом і описана Е. Райтом, Р. Спері, Р. Лурією, І. Павловим та іншими. При цьому своєрідність функції лівої, «логічної» півкулі обумовлена присутністю в зонах Верніке і Брока центра мови, тому ліва півкуля аналітична, абстрактно і дискретно мислить, працює з вірогідними подіями та знаковими системами, відображає світ в моделях, схемах і символах, певним чином узагальнюючи і спрощуючи його. Натомість права, «художня» півкуля відповідає за чуттєве пізнання та образне мислення, сприймає ситуацію цілісно вкупі всіх її конкретних деталей, працює з образами і маловірогідними (гіпотетичними) подіями, реагуючи на них інтуїтивно, продукуючи симультанні рішення проблем. Домінування певної півкулі обумовлено тим, що одна з півкуль має особливість включатися на частки секунди раніше, ніж інша, і таким чином пригнічувати функції останньої, архітектизуючи працю сфер мислення та емоцій по своєму типу. При цьому діє принцип перехресного управління: ліва півкуля відповідає за дію правої сторони тіла, а права – за використання лівої його частини. Так, домінування руки дає можливість мати уявлення про характер світосприйняття і провідну розумову стратегію переробки і генерування інформації, яка притаманна певній людині. Це цілком екстраполюється на характер креативності, а також її потенціал, обумовлений ситуацією розвитку. І в цьому школярі правши і шульги поставлені в не зовсім симетричні умови.

Шкільна пора як нова ситуація розвитку характеризується тим, у дітей, минулих дошкільнят, в процесі навчання починають активно розвиватися здібності лівої півкулі – рахування, читання, писання, уміння раціонально та абстрактно думати. Учні-правши і до школи мали відповідний акцент: функції «логічної» лівої півкулі у них домінували, тому розвиток у них трапляється з диссиметричним акцентом на лівопівкульну активність мислення. Стосовно шульг з їх переважаючою правопівкульною розумовою здатністю, розвиток в шкільний вік навичок лівої півкулі дає підстави стверджувати про більш врівноважений, гармонічний характер зростання таких дітей. Що дає учням з провідною лівою рукою плідну базу для застосування креативності, її інтенсивних та різноманітних проявів.

Наведене є теоретичними підставами для ствердження про більш високі показники креативності у школярів з провідною лівою рукою в порівнянні з їх праворукими однолітками. Для підтвердження цього припущення був проведений експеримент в гімназії НВК «Соломон» м. Чернівці, в якому приймали участь 38 осіб, із них 15 молодших школярів та 23 з середньої школи. При цьому за допомогою методики М. Лемак «Інформативні проби», що визначає провідну кінцівку, було сформовано дві групи: контрольна (правши, 18 учнів) і експериментальна (шульги, 20 осіб). Методичний інструментарій дослідження був сформований за принципом взаємодоповнення: для вивчення невербальних показників креативності, якісних і кількісних, була взята методика П. Торенса в адаптації М. Лемак, В. Петрище; для виявлення особливостей для оцінки кількісних показників вербальної креативності (швидкості протікання мисленнєвих процесів, широти і активності словника) була взята методика С. Дмитрієвої та Н. Гаврилової «Словесні триади».

За результатами дослідження *невербальної* креативності високий показник за швидкістю (100%) і гнучкістю (80%) показали обидві групи досліджуваних. За оригінальністю шульги показали результат вищий на 13,4% (рис. 1).

Так, школярі-шульги мають високу здатність до розвитку креативності за показником оригінальності. Треба зазначити, що серед характеристик креативності, які досліджені за допомогою цієї методики, це єдиний якісний показник, тоді як інші параметри є кількісними.

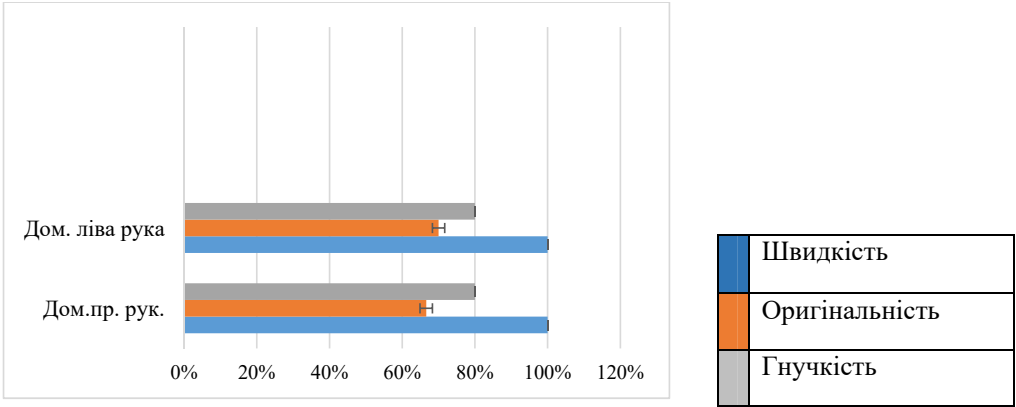


Рис. 1. Результати дослідження показників невербальної креативності

Що стосується розвиненості показників невербальної креативності у різних вікових групах школярів, зафіксовано, що в групі молодших школярів перевага на боці учнів з провідною правою рукою. Вони переважають за показником оригінальності на 4%, гнучкості – на 6% (табл. 1). Але вже у віці середньої школи ці показники становляться на користь учнів з домінуючою лівою рукою: вони переважають в оригінальності мислення на 25% і в гнучкості на 20% (табл. 2). Звертає на себе увагу значний ривок в зростанні цих якостей у шульг: рівень оригінальності підвищився на 40 відсоткових пунктів, рівень гнучкості – на 20, в той час як у школярів з ведучою правою рукою – на 11 та 6% відповідно.

Ці дані компліментуються результатами дослідження *вербальної креативності*, згідно з якими високий її рівень показали 47,4% шульг, на відміну від 27,8% праворуких учнів, демонструючи різницю в 19,6%. Якщо порівнювати вікову динаміку, то кількість учнів з домінуючою лівою рукою з високим рівнем вербальної креативності зросла на 34,8%, в той час як у школярів з ведучою правою рукою – на 28,6% (табл. 3).

Висновки. Таким чином, припущення про більш високий рівень розвитку креативності у школярів з домінуючою лівою рукою в порівнянні з їх праворукими однолітками

Таблиця 1

Показники невербальної креативності у молодших школярів

Якості креативності	Шульги	Правши	Різниця
Швидкість	100%	100%	=
Оригінальність	60%	64%	4%
Гнучкість	80%	86%	6%

Таблиця 2

Показники невербальної креативності у школярів середньої школи

Якості креативності	Шульги	Правши	Різниця
Швидкість	100%	100%	=
Оригінальність	100%	75%	25%
Гнучкість	100%	80%	20%

Таблиця 3

Вікова динаміка показників вербальної креативності школярів

Рівень розвитку вербальної креативності	Шульги		Різниця, %	Правши		Різниця, %
	Молодша школа	Середня школа		Молодша школа	Середня школа	
Високий	40,2%	75%	34,8	21,4%	50%	28,6

було експериментально підтверджено. Дійсно, шульги лідирують в показниках високого рівня як невербальної, так і вербальної креативності. Дуже показово, стосовно невербальної креативності, що різниця демонструється саме у її якісному параметрі – оригінальності. Тобто у ліворуких креативність проявляється інтенсивніше у першому її розумінні, як здатність продукувати щось незвичайне, нове, унікальне, що не існувало раніше. Але ж різниця між ліво- і праворукими учнями значно відчувалась при дослідженні показників саме вербальної креативності. Як не дивно, більш швидке протікання мисленнєвих процесів, широту та активність словника продемонстрували діти з провідною лівою рукою, незважаючи на їх праву, чуттєво-образну домінантність. Це може бути аргументом на користь збалансованого розвитку роботи півкуль, коли активне тренування недомінантної півкулі каталізує взаємний розвиток півкуль, даючи зворотний «пас» у вигляді зростання інтенсивності і якості лівопівкульних мовномислиннєвих процесів, семантичної та спонтанної гнучкості, на «виході».

Стосовно потенціалу розвитку креативності, то на віковій дистанції «молодша-середня школа» ліворукі діти демонструють ривок набагато більш потужний і стрімкий, ніж правши. Тож, при інтенсифікації процесів розвитку в наповнений інформаційною ентропією особистісного і соціального характеру підлітковий вік, до часу старших класів від шульг слід очікувати (при сприятливих педагогічних умовах) справжній розквіт креативних якостей.

Список використаної літератури

1. Барко В.І., Панок В.Г., Лазаревський С.В. Психолого- педагогічна діагностика творчого потенціалу особистості учня в навчально-виховному процесі / В. І. Барко // Методичні рекомендації для практикуючих психологів. – Київ-Тернопіль, 2000. – 30 с.
2. Гнатюк Р. Слідкуйте за руками: як відрізняються світосприйняття лівшів і правшів / Р. Гнатюк, 2017. – URL: <https://mind.ua/style/20176064-slidkujte-za-rukami-yak-vidriznyaetsya-svitospriinyattya-livshiv-i-pravshiv>
3. Домвлатова Н. Праве чи ліве? : третього не буває / Н. Домвлатова // Для дому та сім'ї. – 2007. – № 5. – С. 16–17.
4. Клименко В. Психологія наукової творчості / В. Клименко. – К. : Аверс., 2017. – 319 с.
5. Лемак М. Ліворука дитина: Методичний посібник / М. Лемак. – Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2008. – 36 с.
6. Лемак М., Петрище Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Збірник / М. Лемак. – Ужгород : Видавництво А. Гаркуші, 2012. – 616 с.
7. Місшиха Л. П. Психологія творчості. Навчальний посібник / Л. П. Місшиха. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2007. – 448 с.
8. Моляко В. Психологічна готовність до творчої праці / В. Моляко. – Київ : Знання, УРСР, 1989. – 36 с.

9. Павленко В. Креативність: сутнісна характеристика поняття / В. Павленко. // Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки. – Чернігів : «Полісся», 2016. – №11. – С. 120–131.
10. Павленко В. Розвиток креативності молодших школярів як педагогічна проблема / В. Павленко // Проблеми освіти: Наук-метод. зб. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – Київ, 2015. – № 85. – С. 152–158.
11. Черниш О. Педагогічні підходи в роботі з дитиною-шкульгою / О. Черниш // Вебінар, 2020. URL : <https://vseosvita.ua/webinar/pedagogicni-pidhodi-v-roboti-z-ditinou-sulgou-158.html>

EXPERIMENTAL STUDY OF CREATIVITY OF SCHOOLCHILDREN WITH A DOMINANT LEFT HAND

Iryna Viatokha

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytutська str., Bucha, Kyiv Region, Ukraine, 08292
e-mail: i.dubovskira@gmail.com*

Nadiya Zholobchuk

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytutська str., Bucha, Kyiv Region, Ukraine, 08292
e-mail: nadia.zholobchuk@gmail.com*

The article examines the comparative results of an empirical study of the creativity of left- and right-handed primary and secondary school students. The psychological content of the phenomenon of creativity is revealed, its parameters and specifics of manifestation during the school period are characterized. The neuropsychological features of left-handedness are analyzed, its influence on the processes of creative thinking is analyzed. Attention is focused on the differences in the cognitive strategies of right-handed and left-handed students, the features of their adaptation to the conditions of the school process, taking into account their differential features. The specifics of the development situation of left-handed children during the school period are considered (possible difficulties, an inclusive approach in education) and the participation of these factors in the formation of their creative potential.

The study uses modern methods of diagnosing creativity, including tests for studying the features of verbal and non-verbal thinking. The principles of selecting methodological tools for the study are presented, the organization and course of the constant experiment are characterized. The results of a comparative study of the indicators of verbal and non-verbal creativity of left- and right-hand dominants are presented, showing their differences in such creativity parameters as originality, flexibility, and speed of thinking. It is noted that left-handed students more often demonstrate a non-standard approach to solving problems, and this may be due to the peculiarities of their interhemispheric interaction. The peculiarities of the dynamics of creative development of schoolchildren were also revealed by comparing the data of junior and middle school students, the more rapid nature of which is demonstrated by left-handed children.

The data obtained may be useful for parents, teachers, psychologists and researchers working in the field of children's creativity development and educational neuropsychology. The results of the study will be useful in creating inclusive and effective programs aimed at revealing the creative abilities of schoolchildren regardless of their leading limb, as well as in the process of self-realization of students with a leading left hand.

Key words: creativity, schoolchildren, left-handedness, functional asymmetry of the cerebral hemispheres, creative thinking.

УДК 159.954:861.161.2:373.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.4>

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ КАЗКИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ МЕТАКОГНІТИВНИХ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Галина Гандзілевська

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

Олена Ратінська

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

Eva Škorvagová

*Жилінський університет в Жиліні,
Univerzita 8215/1, Žilina, Словацьчина, 010 26
e-mail: eva.skorvagova@fhv.uniza.sk*

Стаття присвячена дослідженню ресурсного потенціалу українських народних казок у вимірі розвитку психологічного імунітету молодших школярів. Концепт психологічного імунітету презентується крізь призму метакогнітивного підходу. У зв'язку з цим особливу увагу приділено вивченню метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів, які, своєю чергою, можуть покращити їхню здатність справлятися зі стресом та кібербулінгом. Спираючись на емпіричні дані, які демонструють різний рівень рефлексії у молодших школярів, у статті наголошується на актуальності розвитку метакогнітивних стратегій учнів початкової школи, а також необхідності адаптації педагогічних підходів до цього процесу. Метакогнітивні навички, які є в полі інтересу й когнітивно-поведінкової терапії, можуть допомогти виявити, ідентифікувати та модифікувати дезадаптивні думки дітей, та відповідно покращити їхню здатність протистояти стресу і регулювати власні когнітивні та емоційні процеси. У цьому дослідженні зосереджено увагу на ролі українських народних казок у розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету в учнів початкової школи. Для дослідження було обрано українські народні казки зі збірки «Мудрий соловейко» («Múdry slávik»), яка має переклад словацькою мовою, що дозволило залучити до співпраці й словацьких експертів. Результатами психологічного аналізу казок засвідчено, що герої українських народних казок цієї збірки презентують цінні метакогнітивні стратегії. Такі казки, як «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdry slávik»), «Рукавичка» («Rukavička»), «Кривенька качечка» («Kačička chorá nožička»), «Лисичка-сестричка» («Liškin chvost»), «Цап та Баран» («Baran a cap»), «Тхір» («Tchor»), «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Lištička sestrička a vlčík braček»), містять модельні ситуації та моральні уроки, які можуть допомогти дітям розвинути стратегії передбачення наслідків дій, самоконтролю та планування. У зв'язку з цим запропоновано практичні орієнтири для вчителів, психологів та когнітивно-поведінкових терапевтів щодо використання українських народних казок задля розвитку психологічного імунітету та психологічної підтримки учнів у процесі адаптації в сучасному складному середовищі. Наголошено, що означені казки пропонують додаткові можливості для оповідачів, як скеровувати безпорадну дитину в складних життєвих ситуаціях, використовуючи її здібності. Це дослідження дає нові уявлення про використання культурного

матеріалу в контексті психологічної підтримки та може збагатити практику вчителів, шкільних психологів та когнітивно-поведінкових терапевтів у роботі з українськими дітьми.

Ключові слова: психологічний імунітет, рефлексія, метакогнітивні стратегії, молодші школярі, українські народні казки, когнітивно-поведінкова терапія.

Постановка проблеми. Потреба у нових дослідженнях проблеми інформаційно-психологічної безпеки українських дітей на сьогодні підсилюється в результаті військових подій, що тривають в Україні, та відповідно переходом на змішану форму навчання, що передбачає взаємодію учнів в онлайн середовищі. Особливої уваги потребують діти молодшого шкільного віку, психологічна імунна система яких, що покликана чинити опір стресу і боротися із деструктивним впливом оточення, ще досить слабка. Водночас підсистема психологічної імунної система (психологічного імунітету), що забезпечує саморегуляцію, містить потенціали, які забезпечують контроль над пізнанням, увагою, емоціями та імпульсами (Хомуленко та ін., 2022 [28]). Очевидно, що здатність дітей контролювати та регулювати власні когнітивні та емоційні процеси створює адаптивну силу для психологічного імунітету. У контексті когнітивно-поведінкової терапії метакогнітивні здібності дозволяють ідентифікувати та модифікувати автоматичні думки, які можуть бути дезадаптивними, що, своєю чергою, сприяє кращому управлінню стресом (Ronenová, 2000 [15]; Chorpiť, 2007 [2]; Praško, Možný, Šlepecký et al., 2007 [14]; Davidsonová, 2024 [3]), пов'язаним як з шкільним навчанням, так й з кібербулінгом та взаємодією в Інтернеті. Тому вкрай важливо дослідити шляхи розвитку метакогнітивних джерел психологічного імунітету в учнів початкової школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазвичай проблему розвитку психологічного імунітету науковці вивчають у вимірі адаптаційних ресурсів (Васьківська, 2012 [18]), ресурсів особистої стійкості або адаптивних можливостей (Olah, 2006 [12]), ресурсів життєвого сценарію (Гандзілевська, 2018 [20]), крізь призму психологічної стійкості (Kaur, Som, 2020 [7]), духовно- ціннісного потенціалу (Матласевич, Герасімов, 2024 [24]) та ін. Активно досліджується й проблема запобігання деструктивного впливу оточення, зокрема кібербулінгу дітей. Так, приділена значна увага вивчення медіаграмотності як превенції кібербулінгу (Найдьонова, 2013 [25]), впливу кібербулінгу на дезадаптивну, емоційну, деструктивну поведінку дітей (Patchin, Hinduia, 2015 [13]), зв'язку показників кібербулінгу з депресивною симптоматикою (Mitchell, Ybarra, Finkelhor, 2007 [8]) та ін. Водночас вивченню ролі метакогнітивних навичок молодших школярів у процесі протидії деструктивному впливу оточення приділено не достатньо уваги. Проаналізувавши низку досліджень, експериментів, українська науковиця Т. Захарчук (Захарчук, 2019 [21]) стверджує, що у дітей молодшого шкільного віку вміння контролювати власні інтелектуальні процеси потребує формуванню, зокрема у контексті вибудовування стратегій та планування власної пізнавальної діяльності, що своєю чергою розвиває їхню здатність керувати думками та емоціями. Ключовими у цьому процесу дослідниця виділяє метакогнітивні навички [21, с. 37].

У наших попередніх дослідженнях ми вивчали роль різних копінг стратегій вчителів задля розвитку ресурсів психологічного імунітету до кібербулінгу учнів початкової школи (Гандзілевська, Ратінська, 2024 [19]). Отриманими результатами засвідчено важливість вибору вчителями у взаємодії з молодшими школярами стратегій «Вирішення проблем» та «Соціальний контакт» задля розвитку ресурсів психологічного імунітету молодших школярів [19]. У цьому дослідженні сконцентровано увагу на можливостях використання учителями, шкільними психологами та когнітивно-поведінковими терапевтами українських народних казок для формування в учнів початкової школи адекватних реакцій на

подразники соціального оточення. У зв'язку з цим **мету дослідження** спрямовуємо на вивчення ролі українських народних казок у розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. У попередніх дослідженнях психологічний імунітет Г. Гандзілевською (Гандзілевська, 2018 [20]) досліджувався у контексті концепції життєвих сценаріїв, де останній розумівся нею як прогностична поведінкова стратегія внутрішньої моделі власного Я, що виконує функції / гіперфункції психологічного імунітету, та забезпечує процес адаптації. Детермінантою формування життєвого сценарію було визначено сценарні установки-рішення, які в дослідженні означено психологічними механізмами захисту. Останні відповідно до праці С. Васьківської [18], опосередковано створюють основу й мають суттєвий вплив на становлення функцій психологічного імунітету – розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією, зумовлюючи зниження / підвищення чутливості до тих чи тих «руйнівників». Згідно до теоретичного аналізу досліджень означеного феномену психологічний імунітет на відміну від психологічних механізмів захисту сприяє виробленню реалістичної оцінки та адекватної поведінки. Гіпертрофоване ж сприйняття загрози, що виникає при першому зіткненні з нею, у подальшому спричинює неадекватну відповідь організму на уявну загрозу, провокуючи тим самим гіперімунітет [20].

Відповідно до основних положень транзактного аналізу особистість входить у сценарій, коли ситуація «тут і тепер» сприймається як стресова. А тому стресову ситуацію можемо вважати точкою біфуркації переходу пасивного стану психологічного імунітету (з яким індивід народжується (наприклад, генетична програма, архетипи – несвідомі зразки поведінки, глибинні цінності і т.д.)) в активний. Основне завдання психологічного імунітету, механізм формування та функціонування якого краще ілюструється аналогічно до алгоритму імунітету біологічного, – допомагати організму протистояти дії агресивних агентів, тобто деструктивному впливу оточення.

Відповідно до досліджень Л. Найдьонової діти, які стали жертвами булінгу, втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, відчувають безпорадність і страх від постійної загрози; у них розвиваються тривожні та депресивні розлади; втрачається повага до себе; страхи та невпевненість руйнують здатність до формування стосунків [25, с. 179]. Очевидно, що розвиток психологічного імунітету, який включає здатність долати почуття безсилля, а також розвиток чутливості до отриманої інформації та самоконтролю (Хомич та ін., 2022 [27]), має важливе значення у протидії цього процесу. Основними критеріями сформованості психологічної імунної системи, яка науковцями визначається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів особистості (Dubey & Shahi, 2011 [4, с. 37]), є емоційний самоконтроль, здатність до розв'язання проблем та до соціального моніторингу (Хомуленко та ін., 2022 [28]). Водночас для подолання емоційних і стресових ситуацій, які діти можуть переживати й в середовищі кібербулінгу, вагому роль відіграють метакогнітивні процеси, які дозволяють дітям розпізнавати та регулювати власні моделі мислення та реакції на стрес. У зв'язку з цим *психологічний імунітет* розуміємо, як динамічну систему захисно-приспосувальних ресурсів, направлених чинити опір інформаційно-психологічному подразнику, що включає метакогнітивний моніторинг прогнозування та вибір адаптаційної поведінкової стратегії. Услід за дослідженнями Е. Балашова (Балашов, 2019 [17]) метакогнітивний моніторинг розуміємо, як здатність суб'єкта до оцінки поточного стану когнітивної активності, спрямована на відстеження того, чи правильно суб'єкт вирішує поставлену проблему [17, 67 с.].

Задля узагальнення вище сказаного пропонуємо наступний алгоритм розгортання психологічного імунітету: Стресова ситуація – потреба в психологічній безпеці – активація

ресурсів опору (перехід пасивного стану психологічного імунітету в активний стан) задля збереження цілісності протистояти деструктивному впливу оточення: розпізнавання (когнітивні ресурси), прогнозування, рефлексія (метакогнітивні ресурси), вибір стратегії управління (ціннісно-регулятивні ресурси), прийняття рішення (емоційно-вольові ресурси) – відчуття безпеки (рис. 1). Наскрізним метаресурсом психологічного імунітету виокремлюємо рефлексію, яка відповідно до праць Я. Чаплак, Г. Чуйко (Чаплак, Чуйко, 2021) постає як пізнавальна метафункція самоаналізу та проявляється у поведінці, думках і переживаннях [29].

Задля перевірки рівня сформованості рефлексії у молодших школярів нами була застосована модифікована методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова для дітей молодшого шкільного віку та підлітків (адаптація українською мовою М. Максимова [23]). Емпірична вибірка включила 238 учнів початкової школи державних та приватних загальноосвітніх навчальних закладів м. Києва, Київської, Івано-Франківської та Рівненської областей, зокрема учнів третього ($n=101$) та четвертого ($n=137$) класів (дівчат ($n=122$), хлопців ($n=116$)), середній вік – $M=8,8$. Так, нами було виявлено перевагу середнього (38%) та низького (26%) рівня рефлексії респондентів. Високий рівень рефлексії характерний лише 15%, тоді як 21% молодших школярів має нижче за середній рівень рефлексії (рис. 2).

Результати аналізу за U-критерієм Манна-Уїтні свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у рівні рефлексії між статями та різними віковими групами дітей. Вищі показники рефлексії у дівчаток порівняно з хлопчиками ($M_1=29,19$, $SD=11,06$; $M_2=24,7$, $SD=11,76$; $p=0,005$) свідчать про відмінності в цій сфері, що може бути важливим з точки зору індивідуального підходу до розвитку метакогнітивних навичок у дітей. Що стосується віку, то значні відмінності були виявлені між дітьми у віці 8 років та дітьми у віці 9 і 10 років, причому молодші діти досягли нижчих показників рефлексії (8 років: $M_1=23,95$, $SD=12,15$; 9 років: $M_2=28,14$, $SD=10,96$; $p=0,013$; 10 років: $M_2=29,08$,

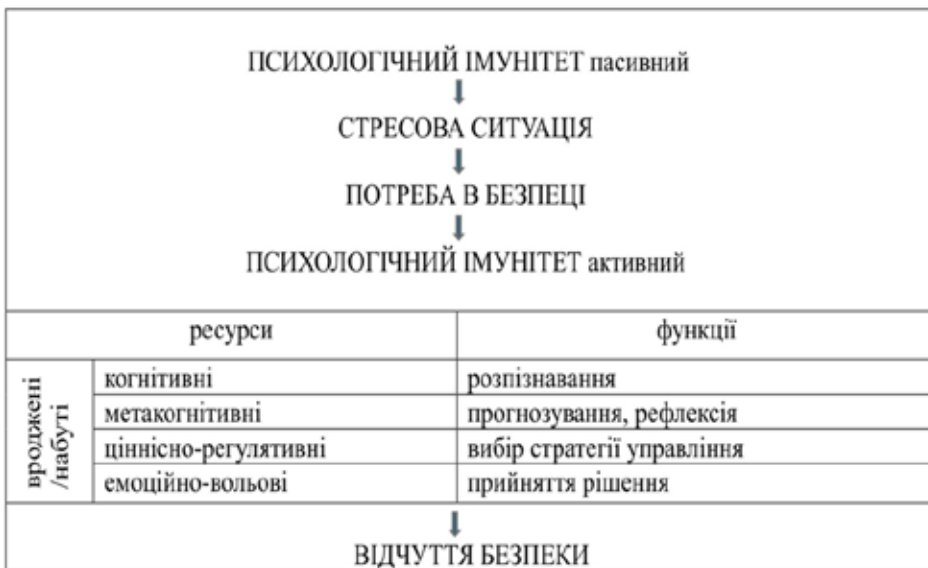


Рис. 1. Алгоритм розгортання психологічного імунітету

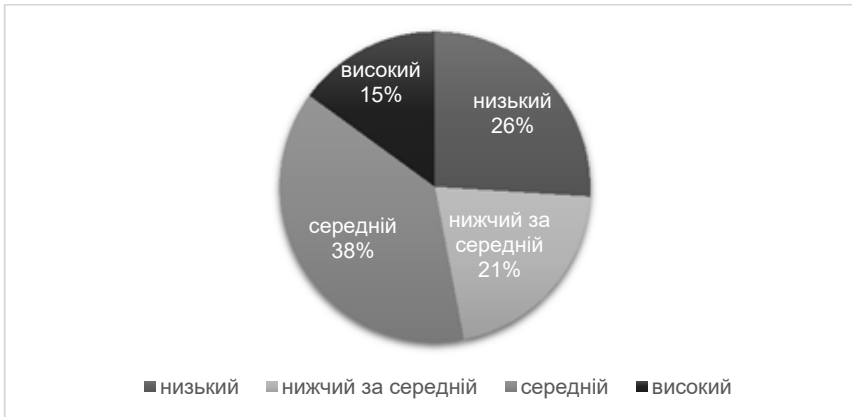


Рис. 2. Показники рівня рефлексії молодших школярів (8–10 років)

$SD=11,59$; $p=0,037$). З іншого боку, різниця між 9- і 10-річними дітьми не була статистично значущою, що свідчить про можливу стабілізацію розвитку рефлексії між цими віковими групами. Ці результати можуть бути корисними при розробці освітніх та підтримуючих програм.

Таким чином, враховуючи те, що у дітей молодшого шкільного віку метакогнітивні процеси перебувають ще на стадії «ембріону», вагоме значення набуває феномен «вакцини» – додаткового засобу впливу. Ефективним інструментом для розвитку метакогнітивних навичок можуть слугувати українські народні казки. Адже через символіку та моральні уроки казки дають дітям змогу визначити різні стратегії мислення, такі як передбачення наслідків дій, самоконтроль і планування (Možný, Praško, 1999 [9]; Stallard, 2002 [16]; Praško, Možný, Šlepecký та ін., 2007 [14]; Gillihan, 2024 [6]). Вони пропонують модельні ситуації, в яких персонажі стикаються з викликами, вчаться на помилках та адаптують свою поведінку, забезпечуючи простір для практики цих навичок.

Для психологічного аналізу нами була обрано збірку українських народних казок «Мудрий соловейко» («Múdry slávik»), яка має переклад на словацьку мову, що здійснив у 1981 році М. Heveši [10]. Збірка була перевидана у 2022 році [11] та включає сім українських народних казок: «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdry slávik»), «Рукавичка» («Rukavička»), «Кривенька качечка» («Kačička chorá nožička»), «Лисичка-сестричка» («Liškin chvost»), «Цап та Баран» («Baran a cap»), «Тхір» («Tchor»), «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Lištička sestrička a vlčík braček»). Своєю чергою це дало можливість залучити до дослідження як українських, так й словацьких експертів, зокрема у сфері когнітивно-поведінкової терапії, а також розширити діапазон використання його результатів, зокрема вчителями, шкільними психологами та когнітивно-поведінковими терапевтами у взаємодії з українськими дітьми, в тому числі з тими, які були вимушені мігрувати разом зі своїми батьками через воєнні дії в Україні. У дослідженні були враховані відгуки студентів Національного університету «Острозька академія» (Україна) та Жилінського університету в Жиліні (Словаччина) під час опису патернів поведінки героїв казок, а також члена Національної Психологічної Асоціації України, доктора філософії М. Плющевої у виокремленні основних психологічних повідомлень казок.

Враховуючи функції психологічного імунітету – розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією (Васьківська, 2012 [18]) основне завдання його метакогнітивних ресурсів вбачаємо у конструюванні метакогнітивних стратегій, які забезпечуть адекватну реакцію протистояння деструктивному впливу оточення. Нашому дослідженню імпонує розуміння метакогнітивних ресурсів українською дослідницею О.Савченко [26]. На її думку успішність вирішення проблеми забезпечує рівень сформованості когнітивних та метакогнітивних стратегій, де останні здійснюють моніторинг, оцінку та корекцію когнітивних процесів та стратегій. До метакогнітивних стратегій, спрямованих на регуляцію інтелектуальної активності суб'єкта, дослідниця відносить: «Контрфакт вгору – контрфакт униз», «Хаотичний пошук рішення – пошук, сфокусований на перевірці певної гіпотези», «Високий – низький рівень самоконтролю над процесом розв'язання проблемної ситуації», «Лабільність – ригідність контролю над власними емоційними станами», «Високий – низький рівень орієнтації на власні інтелектуальні емоції під час інтелектуальної активності». Окрім того, охарактеризуємо й інші метакогнітивні стратегії, які можуть використовуватись в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) задля розвитку умінь оцінювати можливі альтернативні сценарії та їхній емоційний вплив під час виконання складних завдань. У такому контексті актуальною є метакогнітивна стратегія «Перевірка та оцінювання інформації», яка може допомогти дитині, як і дорослій людині, активно аналізувати, перевіряти та оцінювати правдивість, доречність та надійність інформації, яку вона отримує. Це навичка критичного мислення передбачає не лише отримання інформації, а й її оцінку на основі досвіду, знань та вмінь розрізняти факти та суб'єктивні думки. У КПТ ця стратегія є дуже важливою, оскільки пацієнти часто працюють з ірраціональними думками та когнітивними викривленнями. Метакогнітивна стратегія «Перевірка достовірності та оцінка інформації» дозволяє їм критично оцінювати свої ідеї та вірити лише тим, що підкріплені фактами та доказами. Ця здатність є основою для зміни неадаптивних моделей мислення та поведінки. Слід відмітити й метакогнітивну стратегію «Усвідомлення власних помилок мислення», яка має вирішальне значення для розвитку критичного мислення та навичок самопізнання. Ця стратегія часто підкреслюється в рамках КПТ та метакогнітивних досліджень. Її важливість полягає в усвідомленні дитиною або дорослою людиною когнітивних викривлень, ірраціональних думок або автоматичних шаблонів мислення, які можуть негативно впливати на її емоційні та поведінкові реакції. На цій стратегії в терапевтичному процесі наголошують такі когнітивно-поведінкові терапевти, як Beck (2018) [1], Praško, Možný, Šlepecký, M. et al. (2007) [14]. Ця стратегія допомагає клієнтам виявляти і виправляти когнітивні викривлення, такі як чорно-біле мислення, генералізація або катастрофізація. Усвідомлення цих помилок у мисленні є першим кроком до зміни дезадаптивних реакцій на різні життєві ситуації. Ще одна метакогнітивна стратегія – «Самоаналіз та самооцінка» – стосується процесу усвідомлення та рефлексії власних процесів мислення, емоцій, поведінки та загальної особистої ефективності. Ця стратегія передбачає вмінь аналізувати та оцінювати власні думки, почуття, цілі та прогрес у різних ситуаціях, що дозволяє більш ефективно регулювати поведінку та приймати рішення. Це ключовий елемент у розвитку саморегуляції, критичного мислення та особистісного зростання. На цьому наголошує Flavell у своїх працях (1979 [5]). У контексті КПТ самоаналіз і самооцінка використовуються для того, щоб допомогти клієнтам виявити і змінити неадаптивні моделі мислення. Клієнтам допомагають замислитися над своїми думками, почуттями та реакціями, що дозволяє їм змінити негативні когнітивні патерни та покращити емоційну регуляцію. Наприклад, Beck (2018 [1]) та інші засновники КПТ наголошують на інтроспекції як на засобі усвідомлення автоматичних думок, які впливають на емоції та поведінку.

Спробуємо проаналізувати потенціал українських народних казок збірки «Мудрий соловейко» крізь призму розвитку означених метакогнітивних стратегій, як ресурсів психологічного імунітету молодших школярів.

Казка «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdry slávik»). Ця казка може дати цінну інформацію про саморефлексію та застосування когнітивних принципів в особистісному розвитку. Вона містить кілька важливих метакогнітивних стратегій:

Метакогнітивна стратегія «Усвідомлення власних помилок мислення». Казка «Мудрий соловейко» демонструє, як людина нехтує порадами солов'я, що ґрунтуються на принципах саморефлексії. Соловей застерігає Чоловіка:

– Їсти те, що не призначене для їжі: це застереження символізує необхідність критично оцінювати свої рішення і вчинки, виходячи не лише з миттєвих бажань чи потреб, але й з огляду на довгострокові наслідки.

– Шкодувати за тим, що не повернеться: ця порада показує, наскільки важливо працювати над емоційною регуляцією та прийняттям минулого, що є ключем до покращення психологічного здоров'я та запобігання депресивним думкам.

– Довіряти тому, що виглядає неправдоподібно: вказує на необхідність критично оцінювати достовірність інформації та людей, які можуть мати маніпулятивні наміри.

Метакогнітивна стратегія «Самоаналіз та самооцінка». Відпустивши соловейка, чоловік намагається повернути своє рішення, виявляючи нестачу саморефлексії та здатності оцінювати попередні. Ця стратегія є ключовою для розвитку здатності вчитися на власному досвіді та адаптувати свою поведінку на основі отриманих знань. У цьому випадку нерозуміння глибинного сенсу поради Солов'я показує, як відсутність саморефлексії може призвести до неефективних рішень і невдалих спроб виправлення.

Метакогнітивна стратегія «Перевірка достовірності та оцінка інформації». Отання порада Солов'я про те, що не варто довіряти тому, що неправдоподібно виглядає, є застереженням проти довіри до необґрунтованої або оманливої інформації. Ця стратегія передбачає вміння критично оцінювати достовірність й реалістичність інформації та джерел, що є важливим для когнітивно-поведінкової терапії при роботі з когнітивними викривленнями та маніпуляціями.

Метакогнітивна стратегія «Контрфакт вгору – контрфакт униз». Ця стратегія фокусується на здатності або нездатності змінити поведінку, яка необхідна для адаптації в певній ситуації. У контексті казки цю стратегію можна проілюструвати у випадку, коли чоловік ігнорує необхідність адаптувати свою поведінку і стикається з наслідками неефективних стратегій. Це підкреслює важливість адаптації та саморефлексії в оцінці та пристосуванні до нових обставин.

Умови для набуття нових знань і розширення горизонтів: готовність та відкритість до новизни. Навчаючись сприймати нову інформацію та досвід, дитина розширює свій кругозір і підвищує психологічну стійкість до викликів і стресових ситуацій.

Психологічний контекст і застосування. Вчителі, психологи та терапевти можуть використовувати цей наратив, щоб пояснити дітям або клієнтам важливість перевірки інформації та критичного зважування на достовірність осіб, які надають їм інформацію. У контексті КПП казки можна використовувати для ілюстрації важливості визнання та адаптації когнітивних помилок та емоційних реакцій. Використовуючи цю казку, терапевти можуть:

– Допомогти клієнтам розвинути здатність виявляти та аналізувати власні помилки в мисленні та перебільшенні емоційні реакції.

– Заохочувати саморефлексію та критичне мислення при оцінці власних рішень і поведінки.

– Наголошувати на важливості перевірки достовірності інформації та джерел у процесі прийняття рішень.

Вплив на психологічний імунітет. Ця історія також підкреслює важливість психологічної стійкості та адаптації у складних ситуаціях. Вміння прислухатися до порад і вчитися на власних помилках може зміцнити здатність справлятися зі складними ситуаціями, а також покращити здатність адаптуватися до нових обставин. Водночас казка ілюструє, що не всі знання є релевантними.

Таким чином, казка «Мудрий соловейко» може слугувати корисним психолого-педагогічним інструментом, надаючи практичні приклади метакогнітивних стратегій, важливих для особистісного розвитку та психологічного здоров'я.

Казка «Цап та Баран» («Baran a cap»). Ця казка дає важливе розуміння здатності персонажів розпізнавати та адаптувати свою поведінку і стосунки в різних контекстах. Вона може слугувати практичним інструментом для розвитку метакогнітивних навичок та застосування наступних стратегій:

Метакогнітивна стратегія «Усвідомлення власних помилок мислення». У казці «Цап та Баран» показано, як Вовки усвідомлюють свої помилки і намагаються виправити свою поведінку, хоча в кінцевому результаті їм це не вдається. Цей аспект демонструє метакогнітивну здатність виявляти та визнавати помилки, зокрема у власній поведінці та шукати можливості для їх виправлення, що перегукується з метаконітивною стратегією «Контрфакт вгору – контрфакт униз». У контексті КІПТ ця стратегія підтримує:

- Визнання та рефлексію власних неефективних моделей поведінки.
- Прийняття відповідальності за власні дії та пошук шляхів для покращення.
- Вчитися на помилках та адаптувати поведінку на основі рефлексії.

Метакогнітивна стратегія «Самоаналіз та самооцінка»: аналіз сильних і слабких сторін. Наратив демонструє важливість визнання та використання власних сильних і слабких сторін, а також сильних і слабких сторін інших людей. Це включає в себе:

- Аналіз та оцінку власних здібностей та здібностей інших людей.
- Розвиток адаптивності та компенсаторних навичок у побудові стосунків і партнерства.
- Гармонійний обмін і взаємовигідна співпраця, де люди доповнюють і підтримують один одного.

У цій казці можемо виокремити ще одну *метакогнітивну стратегію «Створення та підтримка ефективних стосунків»*. Наратив наголошує на побудові стосунків, заснованих на взаємній вигоді та компенсаторному обміні характеристиками. Ця стратегія включає в себе:

- Пошук спільних інтересів і створення цінних взаємовигідних стосунків.
- Подолання конкуренції та сприяння співпраці у взаєминах.
- Ефективне вирішення конфліктів та адаптацію до різної динаміки у партнерських стосунках.

Психологічний контекст і застосування. В контексті КІПТ ця казка може слугувати інструментом для розвитку у дітей когнітивних та поведінкових навичок, зокрема

- Самоаналіз та оцінка власної поведінки.
- Виявлення та визнання своїх і чужих сильних та слабких сторін.
- Побудова ефективних стосунків, заснованих на взаємній підтримці та обміні.

Значення в контексті війни. Ця казка актуальна в будь-який період, в тому числі і під час війни, де вона може допомогти дітям:

- Долати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій.
- Розвивати вміння працювати разом і будувати стосунки навіть у складних обставинах.

– Справлятися з емоційними викликами та шукати підтримки в громаді.

Ця історія дає цінні уроки про метакогнітивні навички, а також про важливість збалансованих і взаємовигідних стосунків, які можуть бути корисними у сприянні розвитку психологічного імунітету молодших школярів.

Казка «Рукавичка» («Rukavička»). Аналіз метакогнітивних навичок і стратегій героїв казки дозволяє зробити наступні висновки:

Метакогнітивна стратегія «Хаотичний пошук рішення – пошук, сфокусований на перевірці певної гіпотези». У казці ця метакогнітивна стратегія проявляється через різних персонажів. Якщо Звірі, які знайшли притулок у рукавичці, демонструють хаотичний пошук рішень без ретельного планування та перевірки, то Дідусь і Пес застосовують системний підхід. Ця різниця має вирішальне значення для розуміння:

– Ефективність рішень: ретельний аналіз і перевірка гіпотез призводять до кращих результатів.

– Інвестування зусиль: для перевірки та тестування рішень потрібно більше зусиль, ніж для поверхневого підходу.

Архетипний образ і психологічний імунітет. У казці Рукавичка є символом єдності сім'ї, яка намагається вижити та забезпечити собі місце у складних обставинах. Цей архетип включає в себе:

– Психологічну стійкість: здатність долати життєві випробування і зберігати своє психічне здоров'я та цілісність, як описує О. Романчук [у 22].

– Сила єдності та взаємопідтримки: герої підтримують один одного, що посилює їхній колективний психологічний імунітет.

Метакогнітивна страатагема «Лабільність – ригідність контролю над власними емоційними станами». Ця метакогнітивна страатагія проявляється у здатності персонажів швидко пристосовуватися до мінливих умов життя та відновлювати свої емоційні ресурси. Ця страатагема включає в себе:

– Гнучкість у контролі над емоціями: здатність адаптуватися до складних умов і підлаштовувати свої емоції до поточних потреб.

– Швидке відновлення ресурсів: здатність швидко відновлюватися і продовжувати виконувати свої завдання, як це демонструє Рукавичка, яка залишається «вірною своїй місії» і дарує тепло Звірям.

Інтерпретація в контексті війни.

– Ретравматизація: казка може сприяти ретравматизації тих, хто пережив втрату дому чи родичів. Важливо підходити до казки делікатно і забезпечити, щоб її зміст інтерпретувався з урахуванням поточного емоційного стану дітей.

– Психологічний імунітет: казка може слугувати інструментом розвитку психологічного імунітету та надії, підкреслюючи такі цінності, як єдність та взаємопідтримка, які є ключовими у важкі часи.

Практичне застосування.

– Навчання метакогнітивним стратегіям: використання сторітелінгу як інструмент для розвитку здатності планувати, аналізувати та оцінювати рішення.

– Сприяння розвитку психологічного імунітету: допомога у розвитку здатності долати труднощі та адаптуватися до мінливих умов.

Таким чином, казка «Рукавичка» пропонує цінну інформацію про метакогнітивні стратегії у вимірі психологічного імунітету. Її застосування в КІТ може допомогти дітям у розвитку таких навичок, як аналіз, планування та емоційна гнучкість. Водночас її зміст слід інтерпретувати у світлі поточних викликів і потреб дітей, особливо під час надзвичайної ситуації.

Казка «Кривенька качечка» («Kačička chorá požička»). Ця казка досліджує складний психологічний та емоційний розвиток головної героїні, яка проходить шлях від зради та відторгнення до зцілення, прощення та возз'єднання з близькими. Ця історія дає цінне уявлення про метакогнітивні навички та стратегії:

Метакогнітивна стратегія «Високий – низький рівень орієнтації на власні інтелектуальні емоції під час інтелектуальної активності». Високий рівень орієнтації на емоції: емоційна регуляція та інтелектуальна активність. Головна героїня використовує свої емоційні переживання як сигнали для прийняття власних інтелектуальних рішень та дій. Її здатність розпізнавати та інтерпретувати свої емоції має вирішальне значення для пошуку рішень та оцінки правильності своїх дій. Цей аспект можна розглядати як високий рівень орієнтації на емоції, що дозволяє героїні ефективно їх використовувати у вирішенні проблем та особистісному зростанні.

Психологічні меседжі та їх застосування в умовах війни:

– Розлука та адаптація: історія досліджує болісний процес розлуки з батьківською родиною та труднощі адаптації до нових умов. Для українських дітей, які були змушені переїхати або покинути свої домівки внаслідок війни, ця казка дає вказівки, як адаптуватися до нового середовища та звикнути до нових умов.

– Важливість вибору та інтеграції: казка також підкреслює важливість вміння робити вибір і приймати нові починання, що є актуальним для дітей, які намагаються інтегруватися в нове середовище. Вона може слугувати інструментом для формування психологічного імунітету, надаючи приклади позитивної адаптації та подолання нових викликів.

– Підтримка та інтеграція дітей з інвалідністю: казка також пропонує цінні уроки щодо інтеграції дітей з інвалідністю в колектив, де такі цінності, як розуміння та прийняття, відіграють ключову роль.

Таким чином, казка «Кривенька качечка» надає багатий контекст для вивчення метакогнітивних стратегій і психологічних послань, які можна застосувати до різних аспектів психологічного та емоційного розвитку, включаючи адаптацію до змін та інтеграцію в нове середовище. Ці аспекти особливо актуальні для дітей, які переживають складні життєві ситуації.

Казка «Тхір» («Tchor»). У цій казці акцентується увага на самоконтролі, пошуку зовнішньої підтримки та праві повернути втрачене, що особливо актуально для дітей, які переживають надзвичайні складні ситуації.

Метакогнітивна стратегія «Високий – низький рівень самоконтролю над процесом розв'язання проблеми». Дідусь в історії демонструє високий рівень самоконтролю. Незважаючи на труднощі та розчарування, він здатен зберігати контроль над своїми діями, емоціями та намірами. Його самоконтроль проявляється у здатності ефективно планувати, мобілізувати свої зусилля та приймати допомогу від інших. Такий підхід дозволяє йому доводити свої наміри до кінця і досягати поставленої мети. КППТ підкреслює цю здатність, яка є важливою для вирішення проблем і підтримки позитивного мислення.

Психологічні меседжі та їх застосування в умовах війни:

– Пошук зовнішньої підтримки: наратив підкреслює важливість пошуку зовнішньої підтримки та ресурсів. Дідусь звертається до інших по допомогу, що може бути важливим для дітей, які переживають складні ситуації

– Право на повернення втраченого майна: історія також демонструє право на повернення втраченого. Цей меседж є актуальним для дітей, які втратили свої домівки або інше цінне майно внаслідок війни, і може допомогти їм відчувати себе спроможними боротися за свої права та прагнення.

– Розвиток психологічного імунітету: ця історія має значний вплив на розвиток психологічного імунітету дітей, даючи важливі уроки про самоконтроль, пошук підтримки ззовні та рішучість боротися за свої права. В умовах війни казка може слугувати інструментом зміцнення здатності адаптуватися до нових умов.

Таким чином, казка «Тхір» дає глибоке уявлення про метакогнітивні навички та стратегії, які є ключовими для вирішення проблем, збереження стійкості та розвитку психологічного імунітету. Теми самоконтролю, пошуку підтримки та права на повернення втраченого є особливо актуальними для дітей, які переживають складні часи, такі як війна. Ці аспекти можуть бути використані для підвищення психологічного імунітету та стійкості дітей у складних ситуаціях

Казка «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Lištička sestrička a vlčík braček»). Ця казка включає наступні аспекти:

Метакогнітивна стратегія «Контрфакт вгору – контрфакт униз»:

– Визначення та застосування: використання цієї стратегії передбачає створення альтернативних сценаріїв, заснованих на змінах, які могли б відбутися, якби змінився певний фактор у поточній ситуації. У контексті казки цю техніку можна застосувати до уявної ситуацій, аналізуючи, що сталося б з персонажами, якби їхнє партнерство чи стосунки були іншими, і як їхнє життя виглядало б краще, якби вони не залишались у деструктивних стосунках.

Психологічне послання казки:

– Розпізнавання та реагування на експлуатацію: казка вчить дітей розпізнавати, коли їх використовують у партнерських стосунках, і надає приклад того, що може статись, якщо не реагувати на такі ситуації. Вовк здатен розпізнати, що Лисиця використовує його, однак не розриває стосунки та несе покарання за це «Контрфакт униз»). Водночас є версії цієї казки, де Вовку вдається вийти із деструктивних відносин. У цьому випадку можна продемонструвати метакогнітивну стратегію «Контрфакт вгору».

– Вихід із деструктивних стосунків: історія підкреслює, що залишатися в деструктивних стосунках шкідливо для здоров'я. Якщо фізично неможливо вийти з ситуації, принаймні спробувати це зробити психологічно, що є важливим уроком для дітей, які можуть зіткнутися з подібними ситуаціями в різних контекстах.

Актуальність для дітей під час війни та надзвичайних ситуацій

– Психологічна підтримка: казка дає цінні уроки про важливість особистого благополуччя та психологічної цілісності. Під час війни або інших кризових ситуацій діти можуть стикатися з різними формами психологічного або емоційного тиску, а вміння розпізнавати деструктивні стосунки та керувати ними може мати вирішальне значення для їхнього психологічного імунітету.

Практичне застосування: вчителі та психологи можуть використовувати цю історію для обговорення здорових стосунків, самозбереження та встановлення меж, що може допомогти дітям краще орієнтуватися у складних ситуаціях і навчитись захищати себе від емоційної шкоди.

Таким чином, казка «Лисичка-сестричка та вовк-панібрат» може бути використана як дидактичний та психологічний інструмент для розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету, особливо у складні часи.

Казка «Лисичка-сестричка» («Liškin chvost»). У цій казці ключові метакогнітивні стратегії можуть сприяти як емоційній стійкості учнів, так й розвитку їхніх моральних цінностей. Ключова метакогнітивна стратегія в цій історії «Самоаналіз та самооцінка» включає:

Саморефлексія та аналіз наслідків поведінки. Казка підкреслює причинно-наслідковий зв'язок між неетичною поведінкою та її негативними наслідками. У межах КПТ ця стратегія включає здатність дитини до саморефлексії та аналізу своїх дій. Використовуючи метакогнітивну стратегію, діти вчаться критично оцінювати свої думки, поведінку та її вплив на інших. Це підтримує їхню здатність визначати небажані думки та змінювати їх на корисні, розвивати емпатію, саморегуляцію та психологічний імунітет.

Розпізнавання маніпулятивних моделей і соціальна саморегуляція. У казці наголошується на важливості чесності та довіри у стосунках. У контексті КПТ це розвиток критичної оцінки соціальних взаємодій. Діти вчаться усвідомлювати свої маніпулятивні або шкідливі моделі поведінки, що дозволяє їм працювати, щоб змінити їх. Цей процес захищає їх від емоційних маніпуляцій і покращує їх здатність формувати здорові, шанобливі стосунки.

Усвідомлення взаємозв'язку сторін життя. Мораль казки символічно демонструє взаємопов'язаність усіх сфер життя. У КПТ ця теза сприяє усвідомленню взаємозв'язку фізичного, емоційного та соціального здоров'я. Діти дізнаються, що нехтування однією сферою життя може вплинути на їхнє загальне самопочуття та психологічний імунітет. Розуміння цього може допомогти для них у пошуках балансу у всіх сферах свого життя.

Практичне застосування. Після прочитання казки вчитель або психолог може обговорити життєві цінності, етичну поведінку та важливість стосунків з дітьми. У цьому обговоренні використовуються такі методи КПТ, як зворотній зв'язок, самоспостереження та аналіз наслідків рішень. Метою є підтримка критичного мислення дітей, саморегуляції та здатності усвідомлювати й регулювати свої думки, почуття та поведінку відповідно до їхніх цінностей.

Висновки. Таким чином, результати психологічного аналізу українських народних казок «Як соловейко чоловіка розум навчив» («Múdry slávik»), «Рукавичка» («Rukavička»), «Кривенька качечка» («Kačička chorá nožička») «Лисичка-сестричка» («Líškin chvost»), «Цап та Баран» («Baran a cap»), «Тхир» («Tchor»), «Лисичка-сестричка і вовк-панібрат» («Líštička sestrička a vlčík braček») підтверджують ефективність їхнього використання як психолого-педагогічного інструменту для розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів. Герої означених казок презентують цінні метакогнітивні стратегії, які можуть слугувати практичними інструментами для вчителів, психологів, когнітивно-поведінкових терапевтів, які прагнуть розвивати метакогнітивні навички у дітей та сприяти розвитку їхнього психологічного імунітету. Ці казки містять модельні ситуації та моральні уроки, які допомагають дітям розвивати вміння контролювати та регулювати свої когнітивні та емоційні процеси. За допомогою цих казок учні початкової школи можуть формувати адекватні реакції на соціальні стимули, розвивати навички планування, самоконтролю та регуляції емоцій, критичного мислення, рефлексії та здатності приймати самостійні рішення. Казки пропонують різноманітні підходи та техніки, які можуть допомогти дітям ідентифікувати та модифікувати автоматичні патерни мислення та реакції на стрес, впоратися з викликами та стресовими ситуаціями, тим самим сприяючи підвищенню їхнього психологічного імунітету. **Перспективу подальших розвідок** вбачаємо у впровадженні та перевірці означених підходів, які можуть сприяти покращенню їхньої здатності справлятися зі стресом і викликами в сучасному світі.

Список використаної літератури

1. Beck, J. S. Kognitivně behaviorální terapie. *Základy a něco navíc*. Praha: Triton. 2018. 367 s. ISBN: 978-80-7553-525-2.
2. Chorpita, F. B. Modular Cognitive-Behavioral Therapy for Childhood Anxiety Disorders. New York: The Guilford Press. 2007. 335 pp. ISBN-13: 978-1-59385-363-1. ISBN-10: 1-59385-363-7.
3. Davidsonová, H. KBT Pracovní kniha pro děti. 40+ cvičení a činností, které dětem pomohou překonat úzkost a čelit svým strachům doma, ve škole a venku. Praha: Improovio, s. r. o. 2024. 139 s. ISBN 978-80-909221-1-2.
4. Dubey, A., & Shahi, D. Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 2011. 8 (1–2), 36–47
5. Flavell, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. 34(10), 906–911.
6. Gillihan, S. J. Преуц svůj mozek : kognitivně-behaviorální terapie v 7 týdnech : pracovní kniha pro zvládání deprese a úzkosti. Praha: Improovio, s. r. o. 2024. 207 s. ISBN 978-80-909221-0-5.
7. Kaur T., Som R.R. The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review *International Journal of Current Research and Review*. 2020. 12 (22), pp. 139–143
8. Mitchell, K. J., Ybarra, M., Finkelhor, D. The Relative Importance of Online Victimization in Understanding Depression, Delinquency, and Substance Abuse. *Child Maltreatment*. 2007. 12, 314–324. <https://doi.org/10.1177/1077559507305996>
9. Možný, P. & Praško, J. Kognitivně-behaviorální terapie – úvod do teorie a praxe. Praha: Triton. 1999. 273 s. ISBN 80-7254-038-6.
10. Мудры слівик. Українські ľudові розprávky. Preklad: Marián Heveši. Vydavateľstvo Mladé letá. 1981. 29 p.
11. Мудры слівик. Українські ľudові розprávky. Preklad: Marián Heveši, Slovak Edition. OZ Proti prúdu. 2022. 33 p.
12. Olah, A. (2006). Social Context of the Healthy Personality Development and Psychological Immunity: A Longitudinal Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. 5. p. 615–643.
13. Patchin, J. W., & Hinduja, S. Measuring cyberbullying: Implications for research. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013>
14. Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. et al. Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch. Praha: Triton. 2007. 1047 s. ISBN 978-80-7254-865-4.
15. Ronenová, T. Psychologická pomoc dětem v nesnázích. Kognitivně-behaviorální přístupy při práci s dětmi. Praha: Portál. 2000. 159 s. ISBN 80-7178-370-6
16. Stallard, P. Think Good – Feel Good. A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People. England: John Wiley & Sons Ltd. 2002. 186 pp. ISBN 0-470-84290-3.
17. Балашов Е. Психологічні особливості метакогнітивного моніторингу в навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. №. 4. С. 64–71. DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-4-8
18. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Переяслав-Хмельн. держ. пед. унт ім. Г. Сковороди. ПереяславХмельницький. 2012. Вип. 25. С. 241–246.
19. Гандзілевська Г. Б., Ратінська О. М. Педагогічні умови формування психологічного імунітету до кібербулінгу учнів початкової школи/ *Наукова колекція Навчально-наукового інституту Глухівського національного педагогічного університету імені Олек-*

- сандра Довженка: збірник наукових праць здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників (за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Початкова освіта в парадигмі Нової української школи : виклики часу», м. Глухів, 25 квітня 2024 року). Випуск 1. Глухів, 2024. 168. С. 172–174 URL: <https://nnipp.gnpu.edu.ua/naukova-diialnist/zbirnyk-naukovykh-prats.html>
20. Гандзілевська Г. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс): монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 458 с.
 21. Захарчук Тетяна Миколаївна. Дослідження метакогнітивних процесів в учнів початкової школи. *Science Review*. 2019. (8(25)), 34–38. https://doi.org/10.31435/rsglobal_sr/31102019/6753
 22. Левкова А. Олег Романчук: «Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть». Український Католицький Університет. 2022. URL: <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijkist-podibna-do-m-yaziv-trenuyesh-yih-pravylyno-vony-rostut/>
 23. Максимов М. В. Психологія розвитку рефлексивних вмінь особистості у молодшому шкільному віці. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2021. 402 с.
 24. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Збірник наукових праць РДГУ Психологія: реальність і перспективи*. 2024. Випуск 22. С. 50–59.
 25. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник Л. А. Найдьонова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: ІмексЛТД. 2013. 244 с
 26. Савченко О. Когнітивні та метакогнітивні стратегії розв'язання проблемних питань URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/15/23/148>
 27. Хомич В. Ф., Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. 3 (67). С. 126–133. DOI: 10.33099/2617-6858-22-67-3-126-135
 28. Хомуленко Т. Б., Кислова, І. С. Бубир І.С. Адаптація методики «психологічний імунітет». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків. 2022. Вип. 66. С. 353–366. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24>
 29. Чаплак, Я.В., Чуйко, Г.В. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології. *Психологічний часопис*. 2021. 7 (10), 35–47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.4>

UKRAINIAN FOLK TALES AS A MEANS OF DEVELOPING METACOGNITIVE RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Halyna Handzilevska

*National University of Ostroh Academy,
2, Seminarska str., Ostroh, Rivne Reg., Ostroh, Ukraine, 35800
e-mail: halyna.handzilevska@oa.edu.ua*

Olena Ratinska

*National University of Ostroh Academy,
2, Seminarska str., Ostroh, Rivne Reg., Ostroh, Ukraine, 35800
e-mail: olena.ratinska@oa.edu.ua*

Eva Škorvagová

*University of Žilina,
Univerzitná 8215/1, Žilina, Slovakia, 010 26
e-mail: eva.skorvagova@fhv.uniza.sk*

The article is dedicated to exploring the resource potential of Ukrainian folk tales in the context of developing the psychological immunity of younger schoolchildren. The concept of psychological immunity is presented through the lens of the metacognitive approach. In this regard, special attention is paid to studying the metacognitive resources of the psychological immunity of younger schoolchildren, which, in turn, can improve their ability to cope with stress and cyberbullying. Based on empirical data showing different levels of reflection among younger schoolchildren, the article emphasizes the relevance of developing metacognitive strategies in primary school students, as well as the need to adapt pedagogical approaches to this process. Metacognitive skills, which are also of interest in cognitive-behavioral therapy, can help identify, recognize, and modify children's maladaptive thoughts, thereby enhancing their ability to withstand stress and regulate their cognitive and emotional processes. This study focuses on the role of Ukrainian folk tales in developing the metacognitive resources of psychological immunity in primary school students. For the research, Ukrainian folk tales from the collection "Wise Nightingale" ("Múdry slávik"), which has a translation into Slovak, were selected, allowing Slovak experts to be involved in the collaboration. The results of the psychological analysis of the tales show that the heroes of Ukrainian folk tales in this collection present valuable metacognitive strategies. Such tales as "As Nightingale taught man a mind" ("Múdry slávik"), "Mitten" ("Rukavička"), "Ugly Duckling" ("Kačička chorá nožička"), "Kuma Lisa" ("Líškin chvost"), "Goat and ram" ("Baran a cap"), "Tchor" ("Tchor"), and "Fox sister and wolf brother" ("Líštička sestrička a vlčík braček") contain model situations and moral lessons that can help children develop strategies for foreseeing the consequences of actions, self-control, and planning. In this context, practical guidelines are proposed for teachers, psychologists, and cognitive-behavioral therapists on the use of Ukrainian folk tales for developing psychological immunity and providing psychological support to students in adapting to the complex modern environment. It is emphasized that these tales offer additional opportunities for storytellers to guide a helpless child in difficult life situations by utilizing the child's abilities. This research provides new insights into the use of cultural material in the context of psychological support and can enrich the practice of teachers, school psychologists, and cognitive-behavioral therapists in working with Ukrainian children.

Key words: psychological immunity, reflection, metacognitive strategies, younger schoolchildren, Ukrainian folk tales, cognitive-behavioral therapy.

УДК 159.97:[94:341.485(477)»1932/1933»]:616-001
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.5>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ І ТРАВМИ ГОЛОДУ

Марія Гашимова

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

Дослідження аналізує взаємозв'язок між розладами харчової поведінки та травмою голоду, зокрема в контексті колективного досвіду Голодомору. Колективна травма, що передається між поколіннями, впливає на психологічний стан та поведінкові стратегії виживання. У статті розглянуто основні теоретичні концепції, які пояснюють механізм трансгенераційної передачі травматичних переживань, включаючи концепцію моральної травми, витісненого сорому та колективної провини. У статті описані наукові дослідження, що підтверджують взаємозв'язок між голодуванням та змінами у психіці, які можуть сприяти розвитку РХП. Проаналізовані поведінкові патерни, що виникають у відповідь на тривалу депривацію їжі, включаючи компульсивне переїдання, страх нестачі їжі та харчову obsесивність. Значна увага приділяється копінг-стратегіям, які використовувалися як механізм подолання голоду та його наслідків, і їхній ролі у формуванні сучасних порушень харчової поведінки. Окремо увагу присвячено соціальним та культурним аспектам передачі харчових звичок у післяголодні періоди, а також особливостям впливу цих процесів на формування психічного здоров'я нащадків жертв Голодомору. Результати дослідження підкреслюють важливість глибшого розуміння психологічних наслідків голоду та їхнього впливу на сучасне суспільство, зокрема в аспекті розладів харчової поведінки. Окремо досліджується зв'язок між моральною травмою та порушеннями харчової поведінки, зокрема у людей, які відчували колективну відповідальність за трагедію голоду. Аналізуються свідчення тих, хто пережив Голодомор, а також їхніх нащадків, які демонструють підвищену тривожність щодо їжі та зміни у структурі споживання. Розглядається роль стресових факторів, які сприяють активації спадкових поведінкових моделей під час кризових ситуацій.

Ключові слова: розлади харчової поведінки, голод, травма, колективна пам'ять, копінг-стратегії, трансгенераційна передача.

Постановка проблеми. Колективні травми відіграють значну роль у формуванні суспільної свідомості, впливаючи на поведінкові стратегії не лише очевидців подій, а й наступних поколінь. Специфіка таких травм полягає в їхній трансгенераційній природі – вони передаються через соціальні, культурні та психологічні механізми, залишаючи відбиток на суспільних і особистісних установках. Однією з наймасштабніших колективних травм в історії України є Голодомор 1932–1933 років, який спричинив глибокі зміни в соціальній структурі, ціннісних орієнтирах та поведінкових патернах населення.

Наслідки голоду виходять за межі демографічних втрат, охоплюючи сфери психологічного благополуччя, соціальної взаємодії та харчової поведінки. Травматичний досвід голоду та вимушені стратегії виживання могли закріпитися у поведінкових моделях нащадків, сприяючи формуванню патологічних харчових звичок, зокрема компульсивного переїдання, страху нестачі їжі та ритуалізованого харчування. Адже явище масового голоду потребує психологічного осмислення та аналізу, а для знаходження взаємозв'язків між

РХП та травмою голоду необхідне глибше дослідження впливу психотравмуючих переживань і довготривалої депривації на психіку людини. Розуміння цього зв'язку дасть нам можливість виявити причини розладів харчової поведінки.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі взаємозв'язку між розладами харчової поведінки та травмою голоду, зокрема в контексті колективного досвіду Голодомору.

Відповідно мети постає необхідність розв'язання наступних завдань:

- дослідити механізми трансгенераційної передачі травматичних переживань, зокрема моральної травми, витісненого сорому та колективної провини;
- виявити поведінкові патерни, що формуються у відповідь на тривалу депривацію їжі, та їхній зв'язок із сучасними розладами харчової поведінки;
- оцінити соціокультурні аспекти передачі харчових звичок у післяголодні періоди та їхній вплив на психічне здоров'я нащадків жертв Голодомору;
- проаналізувати наукові дослідження, що підтверджують зв'язок між голодуванням та психічними змінами, які можуть сприяти розвитку РХП;
- визначити роль стресових факторів у формуванні спадкових поведінкових моделей під час кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. При подоланні травми ми можемо говорити про складний механізм психічної регуляції. Захисні механізми психіки дозволяють нам зберегти структуру психіки, простими словами – «не зійти з розуму», проте з плином часу те, що нас захищає, починає нам заважати. Ефективне подолання стресу передбачає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини для вирішення складних завдань, а також застосування певних поведінкових стратегій, відомих як копінг-стратегії. Деякі з них спрямовані на конструктивне розв'язання проблем і допомагають адаптуватися до ситуації, тоді як інші, менш ефективні, базуються на уникненні або придушенні стресових проявів. Останні можуть включати вживання психоактивних речовин, таких як алкоголь або нікотин, що лише тимчасово зменшують напругу, проте не вирішують її першопричину.

Однією з форм адаптації до стресу є харчова поведінка – сукупність індивідуальних звичок, пов'язаних із прийомом їжі. Вона включає режим харчування, смакові уподобання та специфічні харчові ритуали, що формуються під впливом генетичних, культурних і соціальних факторів. Харчова поведінка визначається сімейними цінностями і традиціями, етнічними і культурними особливостями, вихованням і діяльністю членів сім'ї, особливостями біології людини. Все це розвивається роками, виходячи з суспільства, в якому людина живе, і норм і стандартів краси. Ці звички мають тенденцію змінюватися з часом, але не всі ці зміни можна вважати патологічними або мати певний розлад [1, с. 127].

Розлади харчової поведінки (РХП) належать до класу психічних порушень, що пов'язані з дисфункціями у процесі прийому їжі. Вони включають патологічні харчові звички, які негативно впливають як на фізичний, так і на психічний стан людини. До таких розладів належать психогенне переїдання (епізоди неконтрольованого споживання великих обсягів їжі), нервова анорексія (систематичне обмеження харчування з небезпечними наслідками для організму), нервова булімія (переїдання з наступними компенсаторними діями, такими як блювання або виснажливі фізичні навантаження), а також інші порушення, зокрема вибіркове харчування та спотворення смакових уподобань.

Серед усіх психічних розладів РХП мають один із найвищих рівнів летальності. Їхнє походження залишається багатфакторним, адже на розвиток впливають генетична схильність, фізіологічні особливості, коморбідні психічні стани, специфіка дитячого розвитку, соціокультурний тиск та інші чинники. Одним із механізмів розвитку таких розладів є вплив тривалого голоду, що підтверджується численними дослідженнями. Наприклад,

експериментальне дослідження К. Росса за участю 36 здорових молодих чоловіків, яких піддали напівголодному режиму харчування, виявило у них прояви, характерні для пацієнтів із РХП. Зокрема, у випробуваних розвивалася obsесивна заклопотаність їжею, ритуалізоване харчування, порушення когнітивних функцій, фізіологічні зміни, зниження температури тіла. Також було зафіксовано тенденцію до накопичення та компульсивного колекціонування предметів, що свідчить про можливий зв'язок між розладами харчової поведінки та obsесивно-компульсивним розладом [13].

Враховуючи ці дані, можна припустити, що стратегії харчової поведінки, сформовані в період масових голодів, таких як Голодомор, можуть передаватися між поколіннями. Вони стають частиною глибоко вкорінених coping-стратегій, які зберігаються в умовах стресу та нестабільності. Такі поведінкові моделі, орієнтовані на виживання, можуть виявлятися у вигляді надмірного накопичення їжі, зміни ставлення до харчування або ж розладів харчової поведінки.

Як і інші coping-стратегії, харчова поведінка може бути ефективною – спрямованою на подолання труднощів, або неефективною – базованою на уникненні або придушенні симптомів. До неефективних стратегій належать зловживання їжею як способом регуляції емоційного стану, що у довгостроковій перспективі погіршує фізичне та ментальне здоров'я людини. Аналогічно інші неадаптивні механізми, такі як вживання психоактивних речовин, можуть тимчасово знижувати рівень напруги, проте не усувають основної причини дискомфорту. З огляду на це, глибше вивчення впливу історичних травм на сучасні харчові стратегії є важливим кроком до розуміння природи РХП та розробки ефективних підходів до їхнього подолання [13].

Тривалий досвід Голодомору змушував людей ухвалювати рішення, що суперечили їхнім моральним принципам, що могло спричинити глибокі моральні дилеми. Виживання в умовах екстремального дефіциту ресурсів вимагало вчинків, які за інших обставин вважалися б неприйнятними: крадіжки їжі, споживання нетипових продуктів, вимушене залишення сім'ї для пошуку засобів існування. Ці дії могли викликати у свідків та нащадків почуття сорому, провини, огиди та злості, що свідчить про наявність моральної травми – особливого типу психологічного стану, пов'язаного з внутрішнім конфліктом між вчинками та особистісними моральними нормами.

Згідно з дослідженням В. Уільямсона та ін., моральна травма не є окремим психічним розладом, але може супроводжувати або навіть спричиняти ПТСР, депресію та суїцидальність [20, с. 243]. Її розвиток залежить від того, як людина осмислює власні дії або бездіяльність у морально критичних ситуаціях. Це особливо помітно під час масових катастроф, таких як Голодомор, коли пережитий досвід стає джерелом стійких емоційних порушень. Аналіз індивідуальних та колективних наративів свідчить, що спогади про подібні ситуації передаються між поколіннями, формуючи в наступних поколіннях специфічні моделі реагування на життєві труднощі.

Дослідження С. Гудмана підкреслює трансгенераційну природу емоційного дистресу, зокрема депресії, яка часто простежується у стосунках між матерями і дочками [15, с. 220]. В українському контексті Голодомор також має виразне «жіноче обличчя», оскільки більшість наративів, що збереглися, розповідають про роль жінок – матерів, бабусь, сестер – у порятунку сімей та збереженні життя. Це узгоджується з висновками Л. Засекої та Т. Гордовської, які зазначають, що ступінь переживання моральної травми значною мірою залежить від соціального контексту та способу інтерпретації морального конфлікту [5, с. 51].

Якщо ми говоримо про Голодомор, то це колективна травма, відповідно реагування буде носити масштаб самого суспільства і, безумовно, буде мати певні тенденції. Ці

тенденції умовно можна розділити на деструктивні і конструктивні. В будь-якому випадку, який би не був спосіб реагування на травму, мусимо пам'ятати, що це природний процес, який неможливо оминати, лише прожити. Колективне опрацювання травматичного досвіду є важливим механізмом зцілення суспільства, яке зазнало глибоких потрясінь. Групи, що пережили колективну травму, як правило, виробляють різноманітні стратегії її подолання, серед яких значну роль відіграють ритуалізовані практики. До таких практик належать різні форми оплакування та горювання, що сприяють емоційному проживанню втрати, зниженню рівня стресу і формуванню спільного досвіду скорботи.

Один із найдієвіших способів інтеграції травматичного досвіду у колективну пам'ять – створення героїчного епосу, що є характерною рисою історичних наративів різних народів. Епос не лише закарбовує моменти героїчного спротиву, а й виконує функцію символічного відреагування болючих подій. У давні часи він слугував не тільки для оспівування звитяг, але й для осмислення трагедій, сприяючи формуванню колективної ідентичності та переосмисленню суспільних цінностей. Такий процес дозволяє не лише зберегти пам'ять про минуле, а й перетворити її на потужний інструмент для підтримки спільної культурної свідомості.

Проте, українці дуже довго не могли доторкнутись до травм Голодомору, адже радянська влада всіляко цьому протистояла, тож тема голоду була табуована і багато хто з українців вперше почув про голод вже за часів незалежності України. Пам'ятаємо, що резолюцію Європарламенту щодо визнання Голодомору злочином проти Українського народу та проти людяності ухвалено 23.10.2008 р. І тільки в 15.12.2022 р. Європейський парламент визнав Голодомор, спричинений радянським режимом в Україні у 1932–1933 роках, геноцидом Українського народу, ухваливши резолюцію «90 років після Голодомору: Визнати масове вбивство голодом геноцидом». 02.12.2022 р. оприлюднено заяву 58 членів Європейського парламенту, в якій злочин Голодомору 1932–1933 рр. в Україні ідентифіковано як геноцид Українського народу [6].

Сучасне трактування терміна «історична травма» охоплює комплексний вплив травматичних подій минулого на психоемоційний стан окремої людини та колективну свідомість наступних поколінь. Передача такої травми не здійснюється прямо, а відбувається через складну систему психологічних, соціальних та культурних механізмів. Голодомор, як один із наймасштабніших актів геноциду в історії України, закарбував у свідомості нації глибоке відчуття небезпеки, що трансформувалося у поведінкові стратегії, спрямовані на виживання. Це вплинуло не лише на демографічну структуру, а й на систему цінностей, формування міжпоколінніх установок і загальне сприйняття реальності. Колективний страх, що закріпився в суспільстві, став складовою українського ментального коду, відображаючись у соціальних практиках, харчових звичках і загальних моделях поведінки в кризових ситуаціях [11, с. 128].

Травма Голодомору має дві ключові особливості, які суттєво вплинули на її довготривалі наслідки.

Перша особливість – жорстка інформаційна блокада, що фактично стала ще однією формою насильства. У перші два десятиліття після трагедії вона була майже тотальною, а в наступні три десятиліття лише частково послабилася. Така цензура не тільки приховала правду про події 1932–1933 років, а й стала окремим видом психологічного геноциду, значно посилюючи наслідки колективної травми. Відсутність можливості говорити про пережите, вшанувати загиблих і відновити історичну пам'ять призвела до глибокого витіснення емоцій та травматичних переживань у наступних поколіннях.

Друга особливість – масова участь місцевого населення у хлібозаготівлях, які у 1932 році часто перетворювалися на повну реквізицію продовольства. До цих процесів

залучалися вчителі, службовці, представники сільської інтелігенції, багато з яких виконували ці накази не через переконання, а через страх перед репресіями та спробу власного виживання. За даними Д. Маттінглі, приблизно 20–25% селян були залучені до діяльності радянської влади під час Голодомору та фактично опинилися на стороні агресора, беручи участь у механізмах здійснення геноциду [17, с. 22].

Багато з цих людей усвідомлювали моральну дилему своїх вчинків, переживаючи глибокий внутрішній конфлікт і відчуття провини. Вимушене залучення до злочину сприяло ще одному рівню травматизації суспільства – не лише через досвід масової смерті, а й через витіснені переживання сорому та відповідальності за те, що сталося. Як зазначає П. Горностай, цей механізм витісненої колективної провини залишався активним у наступних поколіннях, формуючи глибокі психологічні наслідки для українського суспільства [3, с. 126].

Дослідження показують, що трансгенераційна передача травми голоду може бути одним із факторів розвитку розладів харчової поведінки. У нашому дослідженні [12] зазначається, що нащадки тих, хто пережив Голодомор, мають підвищену тривожність щодо їжі, що проявляється у тенденції до накопичення продуктів, зміненому сприйнятті ситості та порушеннях харчової поведінки [12, с. 120]. Ці результати узгоджуються з висновками В. Горбунової та В. Клімчука, які виявили, що сім'ї, які зазнали травматичних подій, частіше демонструють obsесивні харчові звички, що передаються між поколіннями [2, с. 41].

Колективна травма може породжувати не лише деструктивні наслідки, а й конструктивні процеси, зокрема консолідацію групи та посилення спільної ідентичності. У моменти глибоких потрясінь суспільство мобілізується, виробляючи механізми адаптації, що сприяють формуванню колективної стійкості. Одним із яскравих проявів цього явища стала згуртованість українського суспільства у відповідь на повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році, коли спільний травматичний досвід посилив національну самоідентифікацію та активізував механізми взаємопідтримки.

На рівні окремих спільнот травматичний досвід набуває форми групового переживання, коли вся група усвідомлює та відчуває травму як спільну реальність, а не лише як індивідуальний досвід її окремих членів. У таких випадках в групі можуть спонтанно формуватися різні поведінкові патерни, спрямовані на опрацювання та подолання травматичного досвіду. Конструктивні стратегії включають емоційне обговорення, колективне формування наративів, створення ритуалів та символічне переосмислення подій, що сприяє інтеграції травматичного досвіду в колективну пам'ять і зменшенню його деструктивного впливу.

Водночас неефективні форми реагування на колективну травму можуть включати витіснення, заперечення, агресію всередині групи або щодо інших спільнот. Такі механізми не сприяють подоланню травматичного досвіду, а лише загострюють його, породжуючи нові травматичні ситуації. Зокрема, групові переноси та контрпереноси, проєктивна ідентифікація або приєднання до агресора можуть підсилювати негативні сценарії, ускладнюючи процес колективного зцілення.

На жаль, в силу тиску радянської влади та страху, українці мусили піти неконструктивним шляхом, в іншому випадку їм загрожувало ув'язнення, виселення в табори чи навіть смерть, як покарання за розповсюдження та передачі нащадкам такої інформації [4].

Роботи І. Скубій та Р. Манлей демонструють, що харчові звички в екстремальних умовах формують довготривалі зміни в культурних нормах споживання їжі. Їхнє дослідження підкреслює, що у періоди голоду змінюється поріг відрази до певних продуктів, що пояснює виживальні механізми, зокрема споживання нетипових продуктів. Також відзначено, що сенсорні та емоційні переживання голоду залишають глибокий відбиток

у пам'яті, а травматичний досвід трансформується у довготривалі зміни харчової поведінки [19, с. 120].

Дослідження підтверджують тісний зв'язок між психологічною травмою та РХП. За даними доктора медицини Керолін Кокер Росс, розлади харчової поведінки частіше зустрічаються у людей, які пережили травматичний досвід. Зокрема, серед жінок із нервовою булімією у третини пацієнток виявляються ознаки ПТСР, а серед осіб із приступоподібним переїданням цей показник сягає 20% [18]. Аналогічні висновки зробив В. Панок, зазначаючи, що неконтрольоване споживання їжі може бути формою придушення емоційного болю або механізмом уникнення травматичних спогадів [10, с. 9].

У дослідженні К. Росса 2018 року встановлено, що студенти, які зазнали травматичних подій, частіше вдавалися до компенсаторних стратегій харчової поведінки, включаючи переїдання, самовикликану блювоту та інші форми розладів харчової поведінки, з метою уникнення навіязливих спогадів про травматичний досвід [18].

Керолін Кокер Росс зазначає, що розлади харчової поведінки можуть слугувати своєрідною адаптивною стратегією для боротьби з травматичними наслідками, які суттєво впливають на повсякденне життя людини. Переїдання в такому випадку часто виконує функцію заповнення емоційної порожнечі, тоді як примусова блювота може бути способом «очищення» від небажаних спогадів або негативних емоцій [18].

В інтерв'ю для Національної асоціації з розладів харчової поведінки у 2017 році доктор Росс пояснює: «Ми розуміємо, що неможливо позбутися внутрішньої порожнечі через споживання їжі чи звільнитися від неприємних спогадів, викликаючи блювоту. Проте ці стратегії тимчасово допомагають пацієнтам впоратися із симптомами ПТСР або з невіршеними травматичними переживаннями» [13].

Виявлення причин РХП є важливим етапом у процесі лікування. Якщо розлад харчової поведінки формується як відповідь на психологічну травму, терапевтична стратегія має включати роботу не лише з симптомами харчового порушення, а й із самою травмою. Оскільки не всі випадки РХП спричинені травмою голоду, важливо чітко диференціювати фактори розвитку цих порушень. Це дозволить підібрати ефективніші методи лікування, які сприятимуть не лише нормалізації харчової поведінки, а й покращенню загального психоемоційного стану пацієнтів [13].

Тоталітарний режим, створюючи інформаційно-сенсорні обмеження під час Голодоморів, суттєво послаблював психоемоційну стійкість людини, що безпосередньо впливало на її здатність до виживання. В умовах заборони на будь-яке поширення інформації та примусової ізоляції, постраждалі не могли ані осмислити власний досвід, ані знайти підтримку, що лише посилювало їхній психологічний стан. Як було зазначено раніше, ключовою особливістю колективної травми є її довготривалий характер. Якщо суспільство не опрацює пережиту трагедію, а заходи для її подолання виявляються недостатніми, колективна травма перетворюється на глибокий соціально-психологічний феномен, який не обмежується одним поколінням, а передається далі.

Механізм трансгенераційної (міжпоколінної) передачі травми передбачає, що нащадки тих, хто пережив Голодомор, можуть переживати почуття провини, образи, скорботи, які не були опрацьовані їхніми предками. Неопрацьована жалоба та витіснені емоції не зникають – вони передаються через соціальні та сімейні наративи, стаючи частиною колективної пам'яті. Цей ефект, описаний у численних дослідженнях, підтверджує, що психоемоційні наслідки голоду можуть зберігатися в суспільстві десятиліттями.

Віктор Франкл, аналізуючи психічні зміни, спричинені голодом, зазначав: «Коли зникали останні прошарки підшкірного жиру і ми ставали схожими на кістяки, обтягнуті шкірою і вдягнені в лахміття, ми могли спостерігати, як наші тіла починають з'їдати

самих себе. Організм перетравлював свій власний протеїн, і м'язи зникали. Тоді тіло втрачало сили спротиву» [14, с. 183].

Тривале голодування призводило до аліментарної дистрофії – патологічного стану, що виникав через хронічну нестачу поживних речовин. Як зазначено у В. Франка, виснаження організму супроводжувалося не лише фізичними змінами, а й серйозними психічними порушеннями: «У гострій стадії, поряд з виснаженням, різким порушенням водно-сольового балансу, можуть виникати психічні стани – потьмарення свідомості (світінкове, деліріозне), апатія або розгальмування примітивних потягів з руховим порушенням, іпохондричні, депресивні синдроми» [14, с. 32].

Колективні травми, спричинені Голодомором, сформували глибокі зміни у психологічному стані українського суспільства, що відобразилося не лише на поколінні, яке пережило трагедію, а й на наступних поколіннях. Психологічні наслідки голоду мали трансгенераційний характер, впливаючи на самосприйняття, поведінкові моделі та систему цінностей. Це не могло не позначитися на формуванні специфічних рис національного характеру, зокрема у сфері харчової поведінки, відчуття безпеки та механізмів подолання стресу.

У 2018 році в Україні проведено дослідження, у межах якого здійснено анкетування нащадків тих, хто пережив Голодомор, та осіб, які не визнавали впливу цієї травми на свою родину. Отримані результати певною мірою доповнюють висновки В. Горбунової та В. Климчука, які досліджували психологічні наслідки міжпоколінної травматизації, спричиненої голодом [8].

Аналіз анкетування засвідчив наявність суттєвих відмінностей у психологічних особливостях двох груп. У нащадків травмованих людей частіше спостерігалися специфічні харчові патерни, що виражалися у переїданні, страху нестачі їжі, схильності до накопичення продуктів. Крім того, у них виявлено проблеми із самосприйняттям, тривожність щодо майбутнього та підвищену схильність до аутоагресії. Це узгоджується з сучасними уявленнями про РХП як форму непрямої агресії, спрямованої на себе.

Дослідження О. Огієнка доводять, що Голодомор спричинив масове викорінення традиційної культури харчування в українських селах, що проявляється у сучасних страхах нестачі їжі та звичці до надмірного споживання в умовах стресу [9, с. 83]. Це підтверджує концепцію копінг-стратегій Лазаруса і Фолкмана, де харчова поведінка виступає способом адаптації до стресових умов. За словами О. Кокун та ін., у сучасних умовах травматичний досвід голоду може активізувати неефективні копінг-стратегії, що включають розлади харчової поведінки як механізм подолання тривожності [7].

Толерантність як риса українського національного характеру нерідко набуває форми надмірної витривалості перед агресією, що може призводити до довготривалого терпіння навіть на шкоду власним інтересам. Це проявилось, зокрема, у суспільній реакції на події в Криму навесні 2014 року, коли значна частина населення сприймала ситуацію з витримкою, а не активним супротивом. Визначити, наскільки така толерантність є вродженою рисою українців і наскільки вона стала наслідком колективних травм ХХ століття, доволі складно. Водночас пригнічена агресивність, яка супроводжується високим рівнем терпимості, може мати глибокі історико-психологічні корені. Вона тісно пов'язана з почуттям національної меншовартості, що сформувалося через століття підкорення та асиміляції, а також із синдромом «молодшого брата» у відносинах із росією.

На рівні індивідуальної та колективної психіки основою цих феноменів може бути глибоко вкорінений страх, який виник у ті часи, коли голодна смерть стала реальною загрозою для мільйонів людей. Колективні травми, особливо такі, як Голодомор, мають довготривалий вплив, змінюючи психологічний та фізіологічний стан суспільства.

Невирішені травматичні події передаються через покоління, формуючи ланцюг передачі болю, провини та скорботи.

Одним із проявів колективної травматизації може бути розвиток РХП, таких як булімія та компульсивне переїдання, що є способами впоратися з емоційним болем. У таких випадках їжа використовується як механізм емоційного саморегулювання: переїдання допомагає тимчасово заглушити почуття порожнечі, а примусове очищення організму може стати спробою позбутися негативних спогадів і почуттів.

Для ефективного лікування РХП важливо розуміти їхні першопричини, особливо якщо вони кореняться у глибоких травматичних переживаннях. У таких випадках терапевтичний підхід має бути комплексним, поєднуючи роботу як із харчовими звичками, так і з пережитими травмами. Диференціація причин виникнення розладів харчової поведінки є ключовим завданням у розробці ефективної стратегії терапії, що сприятиме не лише фізичному, а й психологічному відновленню пацієнтів.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, РХП можуть розглядатися як складний психосоціальний феномен, що формується під впливом історичних, соціокультурних та психологічних факторів. Дослідження підтверджують, що травматичний досвід голоду, зокрема Голодомору, відіграє ключову роль у трансгенераційній передачі поведінкових патернів, пов'язаних із харчуванням. Механізми цієї передачі охоплюють моральну травму, витіснений сором, колективну провину, а також специфічні копінг-стратегії, спрямовані на компенсацію пережитого дефіциту їжі. Аналіз наукових праць свідчить, що психологічні наслідки голоду не обмежуються лише першим поколінням постраждалих, а впливають на нащадків, формуючи у них підвищену тривожність щодо їжі, тенденцію до накопичення продуктів та порушення харчової поведінки. Виявлено, що такі патерни можуть активізуватися в умовах соціальної нестабільності або кризових ситуацій, відтворюючи історично закладені адаптивні механізми виживання.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямку охоплюють міждисциплінарні дослідження впливу історичних травм на харчову поведінку, зокрема вивчення біологічних, соціокультурних та психотерапевтичних аспектів трансгенераційної передачі переживань голоду. Особливу увагу слід приділити емпіричним дослідженням, що дозволять ідентифікувати механізми адаптації та копінг-стратегії, які впливають на формування сучасних розладів харчової поведінки. Важливим напрямом є розробка комплексних психосоціальних програм підтримки осіб із РХП, пов'язаних із колективною травмою, а також дослідження впливу державної політики пам'яті на подолання наслідків історичних травм.

Список використаної літератури

1. Антонова З.О., Ханецька Н.В., Кудла Т.В. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. *Габітус. Сер. Психологія особистості*. Вип. 27. 2021. С. 125–130.
2. Гобунова В. Клімчук В. Психологічні наслідки Голодомору в Україні. *2020 East/West: Journal of Ukrainian Studies* (ewjus.com) ISSN 2292-7956 Volume VII, No. 2, 2020. URL: <https://doi.org/10.21226/ewjus609>
3. Горностай П. П. Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. *Проблеми політичної психології*, 24(1), С. 114–133. <https://doi.org/10.33120/porpp-Vol24-Year2021-68>
4. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ : практичний посібник / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. С. 51–52.

5. Засекина Л. В., Гордовська Т. І. Голодомор як психічна та моральна травма у сімейних жіночих наративах. *Міждисциплінарні підходи у дослідженні Голодомору-геноциду: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*, (Київ, 19 листопада 2020 р.), 2021, С. 49–52.
6. Інформація про міжнародне визнання Голодомору 1932–1933 рр. актом геноциду українського народу та вшанування пам'яті жертв Голодомору. URL: <https://zakordonniukrainci.mfa.gov.ua/golodomor-1932-1933-rokiv-v-ukrayini/informaciya-pro-mizhnarodne-viznannya-golodomoru-1932-1933-rr-aktom-genocidu-ukrayinskogo-narodu-ta-vshanuvannya-pamyati-zhertv-golodomoru>
7. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. С. 68–73.
8. Науমেць І. Якими є психологічні наслідки Голодомору в повсякденному житті українців. 2018. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2018/11/24/225607/>
9. Огієнко, О. Колективна травма та її вплив на суспільну поведінку. *Український соціологічний журнал*, № 2, 2021. С. 78–89. URL: <https://uamoderna.com/md/ogienko-holodomor-trauma/>
10. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(1), 2023. С. 1–12.
11. Поліщук К. С. Голодомор—історико-психологічна травма української нації. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє»*. С. 127–129.
12. Яцула М. Трансгенераційна травма голодомору та її вплив на харчову поведінку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 15. С. 119–124.
13. Ekern J. Connecting Trauma to Disordered Eating. *EatingDisorderHope.com*, 2019. URL: https://www.eatingdisorderhope.com/blog/trauma-connects-disordered-eating?fbclid=IwAR1-oa_BwDnzZ4o_L9LKBcIVECI4ihxui5716Ld-JCKO5C1ujX14f7Ty6so
14. Frankl V. The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=kYfBJ84QCAyC&oi=fnd&pg=PT13&dq=frankl+vikt+or+hunger&ots=afioadEVQ&sig=PvrH2npCV56VUE1_XaOSX-wwT5w&redir_esc=y#v=onepage&q=frankl%20vikt+or%20hunger&f=false
15. Goodman, S. H. Intergenerational transmission of depression. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. 16. P. 213–238.
16. Kis O. Women's experience of the Holodomor: challenges and ambiguities of motherhood. *Journal of genocide research*. 2021, Vol. 23 (4). P. 527–546.
17. Mattingly D. No Novel for Ordinary Men? Representation of the Rank-and-File Perpetrators of the Holodomor in Ukrainian Novels. *Euxeinós: Governance and Culture in the Black Sea Region*, 9, 2019. P. 12–39. URL: <https://gce.unisg.ch/en/euxeinós/archive/27>
18. Ross C.C. Food addiction recovery. *The Food Addiction Recovery Workbook: How to Manage Cravings, Reduce Stress, and Stop Hating Your Body*. New Harbinger Publications, 2017. 240 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/The_Food_Addiction_Recovery_Workbook.html?id=YCszDwAAQBAJ&redir_esc=y
19. Skubii I., Manley R. “We Did Not Shrink from Eating Carrion” Food Disgust and Early Soviet Famines. *Cultural Approaches to Disgust and the Visceral*. Oxford, 2022.
20. Williamson V., Stevelink S., Greenberg N. Occupational moral injury and mental health: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*. 2018. P. 339–346.

THE INTERCONNECTION BETWEEN EATING DISORDERS AND THE TRAUMA OF STARVATION

Mariya Hashymova

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

This study examines the relationship between EDs and the trauma of starvation, particularly within the context of the collective experience of the Holodomor. Intergenerationally transmitted collective trauma influences both psychological well-being and survival strategies. The paper explores key theoretical frameworks explaining the mechanisms of transgenerational transmission of traumatic experiences, including the concepts of moral trauma, suppressed shame, and collective guilt.

The study reviews scientific research confirming the connection between prolonged starvation and psychological changes that contribute to the development of EDs. Behavioral patterns arising in response to food deprivation, such as compulsive overeating, fear of food scarcity, and food-related obsessions, are analyzed. Special attention is given to coping strategies used to overcome hunger and its consequences, as well as their role in shaping contemporary eating disorders.

A separate section focuses on the social and cultural aspects of intergenerational transmission of eating habits in post-starvation periods, as well as the impact of these processes on the mental health of Holodomor survivors' descendants. The findings emphasize the importance of a deeper understanding of the psychological consequences of starvation and their influence on modern society, particularly in the context of EDs.

Additionally, the study explores the link between moral trauma and eating disorders, particularly among individuals who experience a collective sense of responsibility for the starvation tragedy. The analysis includes testimonies of Holodomor survivors and their descendants, who exhibit heightened anxiety related to food and changes in consumption patterns. The role of stress factors in triggering inherited behavioral models during crises is also considered.

Key words: eating disorders, starvation, trauma, collective memory, coping strategies, transgenerational transmission.

УДК 159.9:355

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.6>

МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНИХ ТА ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Наталія Жигайло

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

Михайло Цимбалюк

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

У дослідженні розглядаються основні аспекти психотерапії та психокорекції в умовах війни, зосереджуючи увагу на ефективних методах підтримки психічного здоров'я цивільних та військових. Війна як екстремальний фактор стресу вимагає нових підходів до терапії та реабілітації, оскільки традиційні методи потребують адаптації до потреб, що виникають внаслідок бойових дій, втрат, травматизації та високого рівня тривожності.

Запропоновано когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), екзистенційну психотерапію, тілесно-орієнтовану терапію, метод десенсибілізації і переробки рухами очей (EMDR), групову та арт-терапію. КПТ показує високу ефективність при роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та допомагає пацієнтам змінювати деструктивні когнітивні схеми. Екзистенційна терапія сприяє переосмисленню життєвих цінностей та підтримці стійкості пацієнтів у кризових ситуаціях. Тілесно-орієнтовані методи допомагають зменшити психосоматичні симптоми, які часто супроводжують ПТСР, а метод EMDR показує особливу ефективність у роботі з ветеранами, допомагаючи інтегрувати травматичний досвід.

Також у роботі підкреслюється значення групової психотерапії, що сприяє підтримці відчуття спільності й зниженню рівня тривоги через обмін досвідом та взаємопідтримку. Арт-терапія, зокрема техніки вираження почуттів через творчість, допомагає учасникам виражати емоції та зміцнює внутрішні ресурси для подолання стресу.

Важливу роль у підтримці психічного здоров'я відіграє системна сімейна терапія, особливо для родин, які постраждали від наслідків війни. Такий підхід зміцнює внутрішньосімейні зв'язки та сприяє подоланню спільних кризових ситуацій.

Наукові рекомендації зосереджені на необхідності зниження бар'єрів у доступі до психотерапевтичних послуг, підвищення доступності терапії через державну підтримку, впровадження освітніх ініціатив для зменшення стигматизації психічних розладів та розвитку онлайн-платформ для забезпечення психологічної підтримки навіть у віддалених регіонах.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), екзистенційна терапія, тілесно-орієнтована терапія, метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR), групова терапія, арт-терапія, психологічна підтримка, сімейна терапія, резиліентність, психотерапевтичні техніки, стресостійкість, психокорекція, психосоматичні розлади.

Актуальність проблеми. На сьогодні проблеми, пов'язані з війною та її наслідками набувають все більшої актуальності. В контексті даних подій, а також відносно невеликого міжнародного визнання проблеми та, як наслідок, підтримки української армії

та народу питання психотерапії та психокорекції в умовах війни виходить на перший план. Отже, треба підтримувати психічний стан людей, який реально гіршатиме під навалюю ракет та дронів. Інформаційна війна також є виснажливою, на нас тиснуть з усіх сторін.

Сучасна війна чітко показала, що всі методи, які існували та були рекомендовані у сфері психотерапії та психокорекції провідними науковцями або застарілі, або неточні і потребують подальших, більш практичних досліджень.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Автори В.Л.Зливков, Т. М. Кузікова, О. В. Щербак акцентують на методах психологічної діагностики та терапії для військових і цивільних. Вони описують типологію наслідків війни на психологічний стан, підходи до роботи з гострим стресом, ПТСР та підтримку у випадку втрат і горя [3]. Авторський колектив на чолі з полковником В. М. Морозом розглядає організаційні аспекти та методи психологічної допомоги військовим. Перший том охоплює історію та розвиток психологічного забезпечення в ЗСУ, а другий том зосереджується на реабілітації, підтримці та реінтеграції [5]. І. В. Барановська, Т. О. Березюк аналізують чинники стресостійкості та адаптації у військовослужбовців і цивільних, які переживають війну. Дослідники розглядають фактори, що впливають на розвиток стресостійкості, а також методи підвищення психологічної готовності та стійкості особистості у складних умовах війни [1].

Виклад основного матеріалу. Психотерапія в умовах війни орієнтована на відновлення емоційного балансу та психічної стабільності пацієнтів. Згідно з дослідженнями сучасних українських науковців, найбільш ефективними вважаються когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи екзистенційної психотерапії та техніки тілесно-орієнтованих підходів.

Когнітивно-поведінкова терапія зарекомендувала себе як один із найдієвіших методів при роботі з ПТСР та тривожними розладами. КПТ дозволяє пацієнтам відстежувати та коригувати негативні автоматичні думки, змінюючи деструктивні шаблони мислення та поведінки. Екзистенційна психотерапія допомагає переосмислити життєві цінності, знайти сенс у складних обставинах і підтримати внутрішні ресурси для подолання психологічних викликів. Цей підхід особливо важливий для людей, які зазнали травми внаслідок втрати близьких або пережили руйнування життєвих планів. Психокорекція в умовах війни зосереджена на відновленні адаптивних можливостей людини. Одним із ключових аспектів є групові форми роботи, які сприяють взаємопідтримці та дозволяють людям відчути спільність у переживанні травматичного досвіду. Групова терапія допомагає знизити рівень тривоги та страху через обговорення спільних проблем.

Також, ефективними є арт-терапевтичні підходи. Зокрема, використання мистецтва дозволяє пацієнтам висловити почуття, які важко передати. Малювання, ліпка чи інші творчі техніки активізують внутрішні ресурси та полегшують процес емоційної реабілітації. Тілесно-орієнтована терапія також набуває значення в психокорекції військових і цивільних, що пережили бойові дії. У дослідженнях О. В. Зінченка відзначається, що методи роботи з тілом допомагають знизити рівень соматичних симптомів і поліпшити загальне самопочуття, зменшуючи прояви психосоматичних розладів.

Психокорекційна робота в умовах війни має кілька етапів:

1. Оцінка стану пацієнта: Діагностика психологічних проблем та визначення ключових сфер, які потребують корекції.
2. Розробка індивідуального плану терапії: Вибір оптимальних методів психокорекції залежно від стану та особливостей пацієнта.
3. Впровадження терапевтичних технік: Використання комплексних методик, таких як релаксаційні вправи та техніки відновлення.

Окрему увагу слід приділити підходам, що використовуються у роботі з військовими. Військовослужбовці часто стикаються з унікальними проблемами, такими як бойова травма, що вимагає спеціалізованих психотерапевтичних підходів:

- Метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR), допомагає зменшити інтенсивність переживання травми через поєднання когнітивних та сенсорних стимулів[4]. EMDR-терапія має високу ефективність у роботі з ветеранами, які зазнали травматичних переживань на полі бою.

- Також застосовуються психоедукаційні програми, спрямовані на інформування військових про симптоми ПТСР, механізми стресу та способи його контролю. Такі програми сприяють підвищенню усвідомленості пацієнтів і полегшують роботу з психологічними проблемами.

У сучасних умовах важливо також зосередитись на підтримці цивільного населення, яке може переживати втрату житла, рідних чи загальне відчуття небезпеки. Терапія, спрямована на зміцнення резиліентності, дозволяє розвивати здатність до адаптації і допомагає особам швидше повернутися до нормального життя після травматичних подій. Також, системна сімейна терапія стає важливим інструментом для підтримки родин, які постраждали від війни. Метод дозволяє працювати не лише з окремою особою, а й із системою, у якій вона існує. Цей підхід сприяє зміцненню зв'язків та допомагає сім'ям долати спільні труднощі.

Фахівці, які працюють з людьми, що пережили військові дії, мають дотримуватись декількох ключових рекомендацій:

- Використовувати інтегративний підхід, що включає поєднання різних методів терапії для максимізації ефективності лікування.

- Підтримувати постійний контакт із пацієнтом та створювати атмосферу безпеки.

- Уникати стигматизації симптомів психічних розладів, що допомагає знизити опір терапії.

Для дослідження використання психотерапії та психокорекції в умовах війни та пошуку способів їх вирішення було проведено психологічне опитування на дану тематику. Вибірка складалась із 220 студентів Львівського національного університету імені Івана Франка та родин та військових віком 18–45 років. Всі учасники попередньо були проконсультовані з приводу теоретичної частини психології для підвищення точності результатів опитування. Загалом величина охоплення сягала 327 осіб. Результати опитування відображені в Таблиці 1.

Результати опитування демонструють важливі аспекти щодо ставлення респондентів до психотерапії та психокорекції в умовах війни.

Ефективність психотерапії:

67% опитаних вважають психотерапію ефективною, що свідчить про позитивне сприйняття та визнання її ролі в підтримці психологічного здоров'я.

25% респондентів мають сумніви щодо її ефективності, що може вказувати на недостатню обізнаність про методи психотерапії або обмежений досвід використання цих послуг.

8% важко відповісти на це питання, що також може бути наслідком нестачі інформації.

Звернення за допомогою:

Лише 8% респондентів зверталися за допомогою, що може свідчити про наявність бар'єрів до отримання психотерапевтичної підтримки.

25% зверталися кілька разів, що свідчить про потребу в регулярній допомозі для певної частини опитаних.

Таблиця 1

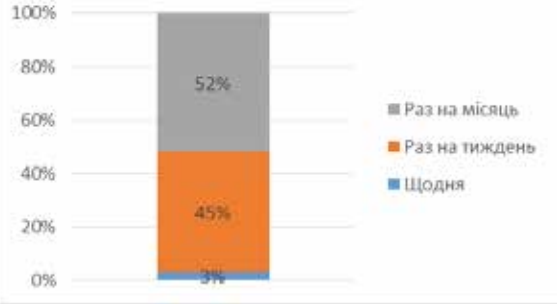
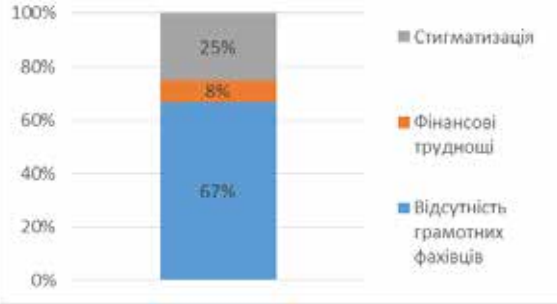
Проблеми психотерапії та психокорекції під час війни

На Вашу думку психотерапія є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я під час війни? <table><tr><td>Так</td><td>67%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>25%</td></tr><tr><td>Важко відповісти</td><td>8%</td></tr></table>	Так	67%	Ні	25%	Важко відповісти	8%	67% респондентів вважають психотерапію ефективною 25% не вважають її ефективною 8% важко відповісти на це питання		
Так	67%								
Ні	25%								
Важко відповісти	8%								
Чи зверталися ви коли-небудь за психотерапевтичною допомогою у зв'язку з військовими діями? <table><tr><td>Ні, і не планую</td><td>49%</td></tr><tr><td>Ні, але планую</td><td>17%</td></tr><tr><td>Так, кілька разів</td><td>25%</td></tr><tr><td>Так</td><td>8%</td></tr></table>	Ні, і не планую	49%	Ні, але планую	17%	Так, кілька разів	25%	Так	8%	Лише 8% респондентів зверталися за допомогою 25% зверталися кілька разів 17% не зверталися, але планують 49% не зверталися і не планують
Ні, і не планую	49%								
Ні, але планую	17%								
Так, кілька разів	25%								
Так	8%								
Як ви оцінюєте доступність психотерапевтичних послуг у вашому регіоні під час війни? <table><tr><td>Дуже доступні</td><td>31%</td></tr><tr><td>Частково доступні</td><td>37%</td></tr><tr><td>Недоступні</td><td>3%</td></tr><tr><td>Не знаю</td><td>23%</td></tr></table>	Дуже доступні	31%	Частково доступні	37%	Недоступні	3%	Не знаю	23%	31% вважають, що послуги дуже доступні 37% оцінюють їх як частково доступні 8% вважають, що вони недоступні 23% не знають, як оцінити доступність послуг
Дуже доступні	31%								
Частково доступні	37%								
Недоступні	3%								
Не знаю	23%								

Продовження таблиці 1

Чи готові ви відвідувати групові сесії психотерапії для підтримки вашого психічного здоров'я? A stacked bar chart with a vertical axis from 0% to 100% in 20% increments. The bar is divided into three segments: a bottom blue segment labeled '39%', a middle orange segment labeled '32%', and a top grey segment labeled '29%'. A legend to the right of the bar identifies the segments: 'Залежить від обставин' (grey square), 'Ні' (orange square), and 'Так' (blue square). <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>39%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>32%</td></tr><tr><td>Залежить від обставин</td><td>29%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	39%	Ні	32%	Залежить від обставин	29%	39% респондентів готові відвідувати групові терапії. 32% не готові брати участь. 29% вказали, що їхня участь залежить від обставин.
Відповідь	Відсоток								
Так	39%								
Ні	32%								
Залежить від обставин	29%								
Чи підтримуєте ви ідею впровадження обов'язкових психологічних консультацій для військових та цивільних, які пережили бойові дії? A stacked bar chart with a vertical axis from 0% to 100% in 20% increments. The bar is divided into three segments: a bottom blue segment labeled '73%', a middle orange segment labeled '21%', and a top grey segment labeled '6%'. A legend to the right of the bar identifies the segments: 'Важко відповісти' (grey square), 'Ні' (orange square), and 'Так' (blue square). <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>73%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>21%</td></tr><tr><td>Важко відповісти</td><td>6%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	73%	Ні	21%	Важко відповісти	6%	73% респондентів підтримують цю ідею. 21% проти її впровадження. 6% важко відповісти на це питання.
Відповідь	Відсоток								
Так	73%								
Ні	21%								
Важко відповісти	6%								
Чи маєте ви досвід участі у психокорекційних програмах під час війни? A stacked bar chart with a vertical axis from 0% to 100% in 20% increments. The bar is divided into three segments: a bottom blue segment labeled '17%', a middle orange segment labeled '25%', and a top grey segment labeled '58%'. A legend to the right of the bar identifies the segments: 'Ні' (grey square), 'Ні, але планую' (orange square), and 'Так' (blue square). <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>17%</td></tr><tr><td>Ні, але планую</td><td>25%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>58%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	17%	Ні, але планую	25%	Ні	58%	17% мають досвід участі у таких програмах. 25% планують взяти участь. 58% не мають досвіду та не планують брати участь.
Відповідь	Відсоток								
Так	17%								
Ні, але планую	25%								
Ні	58%								

Закінчення таблиці 1

На Вашу думку психотерапія є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я під час війни? <table><tr><td>■ Раз на місяць</td></tr><tr><td>■ Раз на тиждень</td></tr><tr><td>■ Щодня</td></tr></table> 52% – раз на місяць 45% – раз на тиждень 3% – щодня	■ Раз на місяць	■ Раз на тиждень	■ Щодня
■ Раз на місяць			
■ Раз на тиждень			
■ Щодня			
Що, на вашу думку, є найбільшим бар'єром для отримання психотерапевтичної допомоги? <table><tr><td>■ Стигматизація</td></tr><tr><td>■ Фінансові труднощі</td></tr><tr><td>■ Відсутність грамотних фахівців</td></tr></table> 67% – відсутність грамотних фахівців 25% – стигматизація 8% – фінансові труднощі	■ Стигматизація	■ Фінансові труднощі	■ Відсутність грамотних фахівців
■ Стигматизація			
■ Фінансові труднощі			
■ Відсутність грамотних фахівців			

17% не зверталися, але планують, що вказує на потенційний інтерес до послуг у майбутньому.

49% не зверталися і не планують, що може вказувати на бар'єри у доступності або на особисті переконання щодо непотрібності таких послуг.

Доступність послуг:

Лише 31% респондентів вважають послуги психотерапії дуже доступними, що вказує на обмежену доступність.

37% оцінюють їх як частково доступні, що свідчить про різноманітність обставин, які впливають на доступ до цих послуг.

8% вважають, що вони недоступні, що є сигналом для вдосконалення інфраструктури або розширення послуг.

23% не знають, як оцінити доступність послуг, що може свідчити про недостатню інформацію про доступні ресурси.

Для поліпшення ситуації можна запропонувати такі підходи:

- Підвищення обізнаності: Програми інформування населення про користь психотерапії можуть зменшити сумніви та застереження щодо її ефективності.

– Зниження бар'єрів доступу: Розширення доступу до психотерапевтичних послуг через субсидії, безкоштовні консультації або впровадження онлайн-сервісів.

– Підтримка соціальної прийнятності: Зменшення стигматизації через медіа-кампанії може мотивувати більше людей звертатися за допомогою.

Бар'єри в отриманні психотерапевтичної допомоги:

67% респондентів вважають відсутність кваліфікованих фахівців головним бар'єром, що підкреслює проблему недостатньої кількості спеціалістів з психічного здоров'я.

25% назвали стигматизацію як головну перепону, що вказує на культурні або соціальні стереотипи, які обмежують людей у зверненні за психологічною допомогою.

8% вважають фінансові труднощі основною проблемою, що демонструє потребу в економічній підтримці для тих, хто потребує допомоги.

Аналіз цих бар'єрів свідчить, що головною проблемою є недостатня кількість кваліфікованих фахівців та стигматизація психотерапії. Це потребує комплексного підходу, спрямованого як на збільшення числа фахівців, так і на подолання суспільних упереджень.

Пропозиції щодо вирішення бар'єрів:

– Розширення підготовки фахівців: Введення програм підвищення кваліфікації для існуючих медичних працівників з основ психотерапії та кризової психології.

– Можливість залучення іноземних фахівців або фахівців діаспори для дистанційної роботи з населенням у вигляді онлайн-консультацій.

Зниження фінансових бар'єрів:

– Розробка державних або благодійних програм для субсидування вартості психотерапевтичних послуг для соціально вразливих верств населення.

– Підтримка безкоштовних або значно знижених за ціною консультацій для тих, хто потребує допомоги під час війни.

Зниження стигматизації:

– Освітні кампанії для зменшення соціальних бар'єрів через засоби масової інформації, які роз'яснюють важливість психічного здоров'я та нормалізують звернення за допомогою.

– Залучення публічних осіб для популяризації психотерапії як ефективного засобу підтримки психічного здоров'я.

Частота використання психотерапії для підтримки психічного здоров'я:

52% респондентів звертаються до психотерапії раз на місяць, що може вказувати на потребу у регулярному, але не частому супроводі. Це може бути пов'язано як із доступністю послуг, так і з обмеженими ресурсами.

45% звертаються раз на тиждень, що свідчить про значний попит на регулярну підтримку, особливо в умовах підвищеного стресу під час війни.

Лише 3% звертаються щодня, що може свідчити про те, що постійна підтримка доступна лише для дуже невеликої групи людей.

Ці дані підкреслюють, що значна частина населення має потребу в психотерапевтичній підтримці, однак частота звернень обмежується різними факторами. Це може бути як фінансовий бар'єр, так і відсутність постійного доступу до фахівців.

Стратегічні напрями для покращення ситуації:

– Інтеграція психотерапії на рівні первинної медичної допомоги: Введення психотерапевтичних консультацій як частини базового пакету медичних послуг, особливо для осіб, які постраждали від війни.

– Навчання сімейних лікарів основ психотерапії та кризової психології для забезпечення первинної психологічної підтримки.

Розвиток онлайн-платформ для надання психотерапевтичних послуг:

- Запуск спеціалізованих онлайн-платформ, що дозволяють отримувати психотерапевтичну підтримку дистанційно. Це також дасть можливість охопити віддалені райони, де доступ до спеціалістів є обмеженим.

- Забезпечення конфіденційності та зручності таких платформ може знизити стигматизацію, дозволивши людям отримувати допомогу без необхідності особистої присутності.

Підтримка психотерапевтичних ініціатив на рівні громад:

- Створення місцевих центрів психологічної підтримки, де фахівці працюють із залученням місцевої громади та надають консультації на місцевому рівні.

- Залучення місцевих активістів та волонтерів до інформування населення про важливість психічного здоров'я та можливості отримати допомогу.

Висновки. Проведене опитування демонструє, що, незважаючи на значний попит на психотерапевтичну допомогу, на шляху до її отримання існують істотні бар'єри, такі як нестача фахівців, фінансові труднощі та стигматизація. Запропоновані заходи можуть допомогти зменшити ці бар'єри та підвищити доступність послуг для населення, особливо в умовах військових дій. Реалізація цих стратегій потребує підтримки як з боку держави, так і з боку місцевих громад та організацій, які можуть допомогти створити сприятливе середовище для підтримки психічного здоров'я. У ході дослідження було проаналізовано роль та значущість психотерапії і психокорекції в підтримці психічного здоров'я населення в умовах війни.

Значна частина респондентів висловила потребу в регулярній психотерапевтичній допомозі, що свідчить про зростаючу потребу в підтримці психічного здоров'я в умовах стресових факторів, пов'язаних з війною. Психотерапія визнана респондентами як ефективний метод для зниження рівня тривожності та збереження психологічної стійкості.

Основними перешкодами для отримання психотерапевтичної допомоги є нестача кваліфікованих фахівців, фінансові труднощі та стигматизація. Ці фактори значно обмежують можливість населення отримувати необхідну допомогу та підвищують ризики розвитку психічних розладів.

Стигматизація психотерапії та психічного здоров'я загалом залишається однією з головних перешкод. Недостатня обізнаність про методи психокорекції та наявні послуги знижує готовність людей звертатися за допомогою. Зниження стигматизації через інформаційні кампанії та підвищення обізнаності про користь психотерапії є важливими напрямами роботи.

Зважаючи на обмежений доступ до фахівців, особливо у віддалених районах, є потреба у розвитку онлайн-платформ та інтеграції психотерапії на рівні первинної медичної допомоги. Це дозволить забезпечити ширше охоплення населення та підвищити доступність послуг.

Забезпечення психотерапевтичної підтримки в умовах війни потребує комплексного підходу, який включає державну підтримку, зокрема, у вигляді субсидій та розширення програм підготовки фахівців. Громадські організації та волонтерські ініціативи також можуть сприяти наданню послуг, особливо для вразливих груп населення.

У підсумку, результати дослідження підтверджують, що психотерапія та психокорекція є необхідними елементами підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни. Зменшення бар'єрів доступу до психотерапевтичної допомоги, підвищення обізнаності та зниження стигматизації можуть значно покращити якість життя та психологічну стійкість людей, що опинилися під впливом воєнних дій. Реалізація

комплексних заходів на національному рівні дозволить зберегти психічне здоров'я населення та зменшити негативні наслідки війни для суспільства в цілому.

Список використаної літератури

1. Барановська, І. В., Березюк, Т. О. Аналіз факторів стресостійкості та адаптації у військових і цивільних в умовах війни: методичні рекомендації. Київ: Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, 2023.
2. Зливков, В. Л., Кузікова, Т. М., Щербак, О. В. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ: Емед, 2024.
3. Коваленко, О. І. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Харків: Психологічна перспектива, 2022. 320 с.
4. Ліпін, Ю. В. Психологія кризових станів. Львів: Центр навчальної літератури, 2021. 280 с.
5. Мороз, В. М., Олійник, В. О., Санташов, В. І., Коваль, М. А., Мамедов, Р. Ч., Мась, Н. М. Охорона психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни: у 2 т. Харків: Фоліо, 2023. Том 1, 560 с.; Том 2, 520 с.
6. Матяш, Н. С. Основи психологічної допомоги. Дніпро: Академвидав, 2020. 180 с.
7. Олійник, Л. В. Основи психологічної стійкості. Київ: Психологія і суспільство, 2022. 190 с.
8. Палієнко, А. В. Сімейна терапія в кризових ситуаціях. Одеса: Соціум, 2021. 210 с.
9. Павленко, С. Г. Посібник з психологічної допомоги у військових умовах. Львів: Медицина та психологія, 2020. 220 с.
10. Савченко, М. В. Методи психокорекції та психотерапії в умовах кризи. Київ: Професіонал, 2019. 175 с.
11. Суханова, Л. М. Основи арт-терапії в психологічній практиці. Харків: Психологічний альянс, 2019. 150 с.
12. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOCORRECTION IN THE CONTEXT OF WAR

Nataliya Zhyhaylo

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

Mykhailo Tsymbaliuk

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

The study examines the main aspects of psychotherapy and psychocorrection in the context of war, focusing on effective methods of supporting the mental health of both civilians and military personnel. War, as an extreme stress factor, demands new approaches to therapy and rehabilitation, as traditional methods require adaptation to the needs arising from combat actions, losses, trauma, and high levels of anxiety.

The primary sections of the research cover cognitive-behavioral therapy (CBT), existential psychotherapy, body-oriented therapy, eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), group ther-

apy, and art therapy. CBT demonstrates high effectiveness in dealing with post-traumatic stress disorder (PTSD) and helps patients modify destructive cognitive patterns. Existential therapy facilitates the re-evaluation of life values and supports patients' resilience in crisis situations. Body-oriented methods aid in reducing psychosomatic symptoms that often accompany PTSD, while the EMDR method shows particular effectiveness in working with veterans, helping them integrate traumatic experiences.

The importance of group psychotherapy is also emphasized, as it fosters a sense of community and reduces anxiety through shared experiences and mutual support. Art therapy, particularly techniques for expressing feelings through creativity, assists participants in articulating emotions and strengthens their internal resources for coping with stress.

The authors note that systemic family therapy plays a crucial role in supporting mental health, especially for families affected by the consequences of war. This approach reinforces intra-family bonds and aids in overcoming shared crisis situations.

Scientific recommendations focus on the need to reduce barriers to accessing psychotherapeutic services, enhance therapy availability through government support, implement educational initiatives to reduce the stigma of mental disorders, and develop online platforms to provide psychological support even in remote areas.

Key words: *post-traumatic stress disorder (PTSD), cognitive-behavioral therapy (CBT), existential therapy, body-oriented therapy, eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), group therapy, art therapy, psychological support, family therapy, resilience, psychotherapeutic techniques, stress resilience, psychocorrection, psychosomatic disorders.*

УДК 159.947.5

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.7>

БАГАТОВИМІРНІСТЬ ДІЙНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: СИСТЕМНИЙ ОГЛЯД

Євгенія Журавель

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053
e-mail: y.zhuravel.asp@kubg.edu.ua*

Стаття присвячена аналізу багатовимірності світосприйняття військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, та системному підходу до змін їхньої картини світу. Досліджується, як бойовий досвід впливає на фізіологічний, когнітивний, емоційний та соціальний рівні особистості, визначаючи механізми адаптації до мирного життя. У статті розглядається, що бойовий досвід є критичним чинником перебудови світогляду військових, який змінює їхнє сприйняття себе, оточення та загальних моральних орієнтирів. Військовослужбовці змушені адаптувати власну систему цінностей до реальності бойових дій, що може викликати когнітивний дисонанс і формування нових смислів. Особливо це актуально у контексті реінтеграції ветеранів у мирне життя, коли необхідність узгодження бойового досвіду із соціальними нормами та очікуваннями цивільного середовища стає важливим психологічним викликом.

Дослідження базується на методі системного аналізу, що дозволяє розглянути трансформації світосприйняття військових через такі рівні: фізіологічний рівень – зміни у нервовій системі під впливом стресу, підвищений рівень кортизолу, автономна гіперактивність; когнітивний рівень – зміна переконань, перегляд життєвих пріоритетів, трансформація когнітивних схем; емоційний рівень – адаптаційні реакції, розвиток механізмів подолання, вплив бойового досвіду на емоційну регуляцію; соціальний рівень – проблеми соціальної адаптації, розрив між військовою ідентичністю та цивільним життям, суспільні стереотипи щодо ветеранів.

Результати дослідження вказують на те, що адаптація до мирного життя значною мірою залежить від соціального контексту, підтримки спільноти та можливості переосмислення бойового досвіду у позитивному ключі. Здатність військових до інтеграції у цивільне середовище може бути покращена через ефективні психологічні програми, що спрямовані на збереження особистісного балансу та формування конструктивних моделей взаємодії із суспільством. Наголошується на необхідності подальших досліджень, спрямованих на розробку психологічних стратегій супроводу ветеранів та створення програм реінтеграції військових у цивільне середовище. Такі заходи дозволять забезпечити не лише успішну адаптацію ветеранів, але й їхню активну соціальну включеність та участь у суспільному житті.

Ключові слова: вплив бойового досвіду, образ світу, картина світу, військовослужбовці, ветерани, адаптація, реінтеграція.

Досвід бойових дій є надзвичайним, оскільки включає постійне перебування у ситуаціях загрози життю, необхідність ухвалення рішень підвищеної складності у стресових умовах та адаптацію до постійної небезпеки. Він суттєво впливає на сприйняття

реальності військовослужбовцями, зокрема змінює їхнє уявлення про власні можливості, довіру до людей, моральні орієнтири та спосіб взаємодії із соціальним середовищем, що може призводити до труднощів у адаптації до мирного життя. Також наслідками бойового досвіду можуть бути когнітивні зміни та зміни у способах регуляції афектів, що у свою чергу може спричиняти тривалі психічні та особистісні розлади.

Метою статті є дослідження багаторівневих змін у картині світу військовослужбовців, спричинених впливом бойового досвіду в умовах бойових дій та при поверненні у цивільне життя. Дослідження спрямоване на виявлення особливостей трансформації їхнього світосприйняття під впливом екстремальних обставин, що дозволить краще зрозуміти механізми адаптації та інтеграції людей, які мають бойовий досвід у мирне життя.

Методологічна основа дослідження базується на застосуванні методу системного аналізу змін картини світу військовослужбовців через призму її структурних рівнів для виокремлення таких компонентів:

1. Фізіологічний рівень – нейробіологічні зміни внаслідок бойового стресу та бойового досвіду.
2. Когнітивний рівень – зміни переконань, цінностей, роль когнітивних схем.
3. Емоційний рівень – адаптаційні реакції, механізми емоційної регуляції.
4. Соціальний рівень – зміни в соціальній взаємодії, розрив між військовою ідентичністю та цивільним життям.

Дослідження показують, що бойовий досвід суттєво змінює сприйняття реальності, впливаючи на ідентичність військових, їхню інтеграцію в суспільство та адаптаційні механізми [17]. Військовослужбовці та ветерани можуть розвивати специфічні когнітивні стратегії, що визначають їхній спосіб взаємодії з навколишнім світом і впливають на рівень соціальної адаптації після повернення з зони ведення активних бойових дій [6]. За даними Міністерства у справах ветеранів станом на грудень 2024 року в Україні нараховується 1,2 мільйона ветеранів. За прогнозами профільного відомства, після завершення війни їхня кількість, разом із членами родин, може сягати 5–6 мільйонів осіб, що зробить поняття «ветеран» поширеним і масовим явищем. Аналіз змін у світогляді та ціннісній системі військовослужбовців, які відбуваються в наслідок отримання досвіду участі у бойових діях, є важливим для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу та формування підходів до соціальної адаптації військовослужбовців у мирному житті.

Формування картини світу особистості є складним багаторівневим процесом, який визначає спосіб взаємодії людини з реальністю. В умовах бойових дій військовослужбовці стикаються з екстремальними ситуаціями, що обумовлює зміни їхнього сприйняття світу, себе та соціального оточення. Одним із підходів до пояснення цих змін є концепція суб'єктивної моделі реальності С. Каліщук, яка описує, як людина конструює власне розуміння реальності на основі сенсорних, когнітивних та емоційних процесів (Каліщук, 2020). Згідно з цією концепцією, онтологічний і гносеологічний плани свідомості взаємодіють, формуючи унікальну модель дійсності. Онтологічний рівень визначає глибинні уявлення про світ і себе, тоді як гносеологічний – механізми осмислення нової інформації та адаптації до змін. У військових, які отримали бойовий досвід, ці рівні зазнають суттєвих трансформацій, що може проявлятися у зміні системи цінностей, сприйнятті загроз та емоційній регуляції. Вплив бойового досвіду на суб'єктивну модель реальності військовослужбовців виявляється через зміну когнітивних схем, зміну емоційної регуляції та адаптаційні стратегії, які відіграють ключову роль у процесі інтеграції військових у мирне життя. Процес осмислення реальності військовослужбовцями після бойових дій відбувається через зміну когнітивних структур та механізмів сприйняття. Згідно з С. Каліщук, суб'єктивна модель реальності формується через взаємодію сенсорних, когнітивних та емоційних механізмів,

що забезпечують адаптацію особистості до життєвих умов [11]. Для військових ці механізми можуть бути суттєво зміненими через пережиті екстремальні ситуації. Аналіз змін у картині світу військовослужбовців вимагає комплексного підходу, що враховує взаємозв'язок фізіологічних, когнітивних, емоційних і соціальних чинників.

Пропонуємо модель змін світосприйняття військових після бойового досвіду (рис. 1), яка демонструє, як бойовий досвід впливає на різні рівні функціонування особистості. Такий досвід запускає фізіологічні зміни (порушення функціонування автономної нервової системи), когнітивні зміни (модифікація переконань, зміна системи цінностей), емоційні зміни (посилення тривожності, агресії чи посттравматичне зростання), що разом визначають соціальну адаптацію. Сукупний вплив цих рівнів може призвести або до успішної інтеграції у мирне життя, або до соціальної ізоляції та психологічних труднощів.

Розглянемо фізіологічні аспекти бойового досвіду, що включають нейробіологічні зміни, викликані стресом і екстремальними умовами служби. Шерега дослідників відзначають вплив бойового стресу на фізіологічний стан ветеранів [4; 12; 15]. Зокрема, підкреслюється роль кортизолу, що має фізіологічний вимір, як маркера стресової реакції в період участі у бойових діях. М. Моббс зазначає, що рівень кортизолу у військових підвищується на початкових етапах служби та залишається вищим за норму у період активних бойових дій. Автономна нервова система, в умовах війни переходить у стан постійної бойової готовності. Дослідники відзначають, що це призводить до таких наслідків, як посилене реагування на зовнішні та внутрішні подразники, які нагадують про травматичну подію;

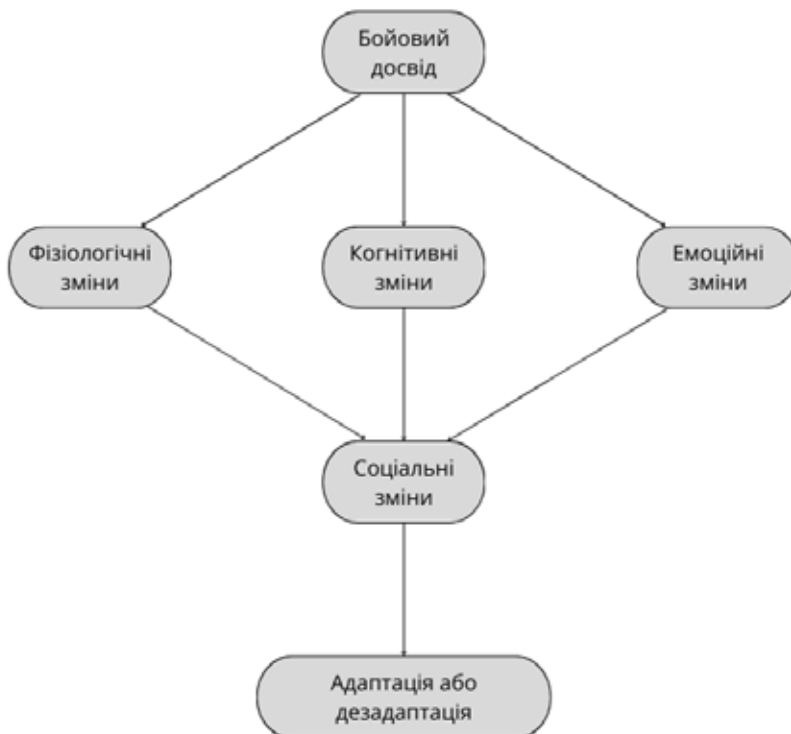


Рис. 1. Модель змін світосприйняття військовослужбовців, які мають бойовий досвід

порушення сну (нічні кошмари, труднощі із засинанням або пробудженнями, що супроводжуються тривогою); гостра реакція переляку; хронічне м'язове напруження; підвищена втомлюваність; підвищена тривожність; труднощі у розслабленні; порушення адаптації, респіраторні симптоми (порушення дихання або відчуття нестачі повітря у стресових ситуаціях); вегетативні реакції (надмірне потовиділення, серцебиття, запаморочення у відповідь на травматичні тригери); а також соматичних симптомів, таких як фізичний та душевний біль [4; 12]. Такі симптоми вказують на зміни в роботі нервової системи під впливом бойового досвіду. М. Пустовойт, досліджуючи фізіологічний вплив бойових дій, приходять до висновку, що тілесний досвід військових є стабілізуючим чинником, що вказує на адаптивні нейробіологічні реакції [15]. Високий рівень кортизолу та змінена реакція на стрес відіграють значну роль у механізмах формування бойового досвіду та подальшої реінтеграції в цивільне середовище. Бойові умови спричиняють глибокі нейробіологічні зміни, які безпосередньо впливають на емоційну регуляцію, сприйняття реальності та адаптаційні механізми.

Перейдемо до когнітивного рівня, що стосується трансформації переконань, зміни цінностей та формування нових когнітивних схем під впливом бойового досвіду. У дослідженнях Г. Шерман [16] бойовий досвід військових розглядається як ключовий чинник формування їхнього світосприйняття. Авторка виокремлює два основні типи бойового досвіду:

«Очікуваний бойовий досвід» (Expected combat experiences) включає передбачувані події, такі як патрулювання, вогневі контакти з ворогом, участь у бойових завданнях. Цей досвід зазвичай узгоджується з моральними цінностями солдатів, однак також супроводжується травматичними факторами, як-от бачення поранених або зруйнованих домівок.

«Відповідальність за смерть цивільних осіб» (Responsible for non-enemy deaths) пов'язана із моральними дилемами, наприклад, випадками загибелі мирного населення або союзників. Такий досвід часто суперечить базовим етичним принципам військових, що може викликати когнітивний дисонанс.

Військові, які пережили морально суперечливі події, стикаються з порушенням уявлень про себе [16]. Бойові обставини змушують їх переглядати власні моральні стандарти, адже набуті переживання формують складне сприйняття реальності, де межі між «правильним» і «неправильним» стають розмитими.

Психічна травматизація, спричинена військовими діями, впливає на когнітивні процеси, та зміна уявлення про світ та власну особистість, яка за цим слідує [7]. Військовослужбовці змушені адаптувати свої когнітивні схеми до екстремальних умов, що забезпечує стабільність їхнього світогляду [15]. Когнітивним механізмом збереження відчуття безпеки виступає ідеалізації соціальних зв'язків у війську. Формування ідентичності військовослужбовців та ветеранів проходить під впливом соціальних уявлень, очікувань та стереотипів, які визначають сприйняття образу ветеранів у цивільному житті [9; 14]. Дослідження показують, що у суспільстві домінують дві полярні моделі: ветеранів або героїзують, або зображають як «зламаних людей», що постраждали від війни [9]. С. Парротт у співавторстві з колегами зазначають, що ментальні образи ветеранів, які формуються у суспільстві, мають безпосередній вплив на їхнє самосприйняття [14]. Ми, як соціальні істоти, не лише самі формуємо уявлення про власну особистість, а й несвідомо спираємося на думки та ставлення людей навколо. Такий механізм свідчить про те, що соціальне сприйняття ветеранів, часто засноване на узагальнених образах, може безпосередньо впливати на їхню «Я-концепцію», змінюючи ставлення до себе та до власної ролі у суспільстві. Окремо автори наголошують на тому, що позитивні стереотипи, як-от образ героя, можуть мати негативні наслідки [14]. Під час повернення до цивільного життя

ветерани стикаються із кризою ідентичності, яка, за словами М. Моббс є «унікальним періодом вразливості» [12]. Зміни, спричинені військовим досвідом, можуть критично впливати на сталі уявлення про себе, призводячи до феномену «невпізнання себе» ветераном після повернення з війни. Ветерани, які не відповідають очікуванням суспільства або не ідентифікують себе з цим образом, можуть переживати когнітивний дисонанс [9; 10]. Особливо це проявляється, коли ветерани не впізнають себе у суспільних образах, що закріплюються через мас-медіа або державні політики підтримки ветеранів. В таких випадках військові можуть переживати «конфлікти рамок» (frame disputes) – явище, коли реалії бойового досвіду не збігаються з тим, як його подають у суспільстві. Це викликає кризу сприйняття і когнітивний дисонанс [10].

Описуючи структуру Я-концепції військовослужбовців, Т. Кочубинська описує виокремлює її ключові компоненти: Я-психічне, Я-фізичне, Я-соціальне (професійне, сімейне, учнівське) [2]. Формування образу світу відбувається через призму цих компонентів, які зазнають змін під впливом військового досвіду. Когнітивні зміни відображаються у переосмисленні власної ролі в суспільстві та зміні ціннісних орієнтацій. Дисгармонійність Я-концепції, що викликана непропорційним розвитком її компонентів, відображає глибокі особистісні зрушення, що спричинені військовими діями.

Ряд дослідників спостерігають формування у військових так званої «військової або воєнної ідентичності» [12], яка відрізняється від цивільної через специфічну систему цінностей і переконань, а також розвиток специфічної культури та професійних цінностей під впливом бойового досвіду [10; 12]. Військова ідентичність визначає як військові сприймають себе у взаємодії з цивільним суспільством та має взаємозв'язок із когнітивними схемами. Цінності та смисли є частиною когнітивних схем, які визначають світогляд, переконання та систему прийняття рішень. В. Кириченко та К. Кротюк зауважують, що під час кризових ситуацій, зокрема бойових дій, відбувається глибока зміна ціннісних орієнтацій та особистісних смислів [1]. Військовослужбовці змушені адаптувати власні цінності до нової реальності, знаходити мотивацію для виконання військових завдань і, найважливіше, переосмислювати сенс власного життя, який у воєнних умовах може втрачати чіткі орієнтири. У бойовій обстановці можливі два протилежні сценарії: повна втрата смислів і цінностей або успішна внутрішня трансформація, що сприяє особистісному зростанню. М. Моббс виділяє наступні основні аспекти когнітивних змін у військових: розвиток «воєнної» ідентичності через злиття особистих уявлень із груповими нормами, складність переходу до цивільного життя, оскільки ветерани часто не можуть ідентифікувати себе ні як військові, ні як цивільні, когнітивний дисонанс, викликаний розходженням між військовими цінностями та цивільною реальністю [12]. Г. Пріб, Я. Раєвська, Л. Бегеза виділяють «воєнізовану психіку» як новоутворення, що виникає внаслідок бойового досвіду та відображає не лише зміну самосприйняття, а й формування особливого світогляду [5]. Останній включає в себе прагнення до соціального визнання, моральне виправдання власної участі у війні, перетворення військової ідентичності в домінуючий аспект Я-концепції.

В ході досліджень впливу бойового досвіду науковці звертають увагу на вимушене переосмислення військовими різних аспектів свого життя. Зокрема це необхідність переосмислювати власних переконань, системи цінностей, пріоритетів, травматичного досвіду [3; 5, 13]. Це потрібна умова для того, щоб вписати бойовий досвід у звичну картину світу, Колектив науковців на чолі з В. Слободяником зазначають, що травматичні події порушують структурованість життєвого досвіду, викликаючи необхідність його переосмислення: «Психічна травматизація виникає внаслідок травмуючої ситуації, яка суб'єктивно переживається як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, сьогодення і майбутнього. Порушується спонтанність буття, зростає відчуття

внутрішнього та зовнішнього хаосу, втрачається структурованість життєвого світу. Можливості усвідомлення людиною своїх проблем залишаються вкрай незадовільними» [7, с. 839]. Як наслідок – виникає фрагментація самоідентичності та втрата здатності прогнозувати події. Такі процеси негативно впливають на сприйняття майбутнього і відповідно – на інтеграцію військового досвіду в мирне життя. В свою чергу потреба інтегрувати військовий досвід у мирне життя впливає на самосприйняття учасників бойових дій та їхнє уявлення про свою роль у сім'ї та суспільстві [3]. Адаптація відбувається через зміну когнітивних структур, що включає переоцінку міжособистісних стосунків та необхідність пристосування до нових соціальних обставин.

Розриви між минулим військовим досвідом та теперішніми умовами мирного життя та між очікуваннями військових та реальністю їхніх завдань обумовлюють виникнення внутрішніх конфліктів, ускладнюють адаптацію та можуть викликати відчуття втрати сенсу [3; 5; 10]. Перехід між військовою та цивільною ідентичністю потребує когнітивної перебудови та формування нових моделей мислення [13]. У підсумку, бойовий досвід є надмірним для людини та потребує глибокого переосмислення. Отже, зміни у роботі нервової системи спричиняють модифікацію когнітивних схем. Формування нових моделей мислення може як сприяти адаптації, так і ускладнювати повернення в цивільне життя.

Наступним важливим аспектом є емоційний рівень, який визначає адаптаційні реакції військових, механізми подолання стресу та емоційну регуляцію. Зміни у картині світу військових після бойового досвіду тісно пов'язані з емоційною регуляцією. С. Калішук зазначає, що кожна особистість формує емоційне забарвлення своєї реальності, яке визначає її реакції на події (Калішук, 2020). У контексті військових цей процес може набувати специфічних форм через екстремальний характер пережитого досвіду.

М. Моббс наголошує, що ветерани часто стикаються з емоційною ізоляцією, яка може бути пов'язана з негативним сприйняттям себе у мирному середовищі [12]. За спостереженнями ланки вчених стресові чинники бойового досвіду не лише впливають на переконання військових, а й формують специфічні емоційні реакції, що можуть як сприяти адаптації, так і перешкоджати їй [3; 4; 5; 12; 7]. Такі емоційні реакції – це: загострене відчуття самотності, депресія, тривожність, спалахи гніву, емоційна фрустрація, байдужість до оточуючого світу, ностальгія за військовою службою, потреба у спільноті військових. За Ю. Підлісним у відповідь на подразники, які нагадують про травмуючі події, можливе виникнення психоемоційного дистресу [4]. М. Пустовойт акцентує увагу на тому, що формування колективного Я відіграє важливу роль у регуляції емоційних станів військових, зменшуючи відчуття небезпеки та ізоляції [15]. А. Матвієнко зауважує, що бойовий стрес справляє значний вплив на емоційний стан не тільки військових, але і їхніх сімей [3]. Дослідниця підкреслює, що розлука з близькими, страх за власну безпеку, фінансові проблеми та зміни в динаміці сімейних відносин можуть призводити до різних психологічних труднощів. Відсутність належної емоційної регуляції може спричинити додаткові конфлікти у сім'ях військових. Тож проблема впливу бойового досвіду виходить за межі особистості лише військовослужбовця.

Г. Шерман підкреслює, що здатність до копінгу (стратегії подолання) після повернення з бойових дій є ключовою для психічного здоров'я військовослужбовців [16]. Військові, які краще справляються зі стресом, демонструють менший рівень тривожності та депресії, незважаючи на інтенсивність бойового досвіду. Однак, військові, які відчувають, що їхній досвід суперечить їхнім моральним переконанням, частіше демонструють високий рівень тривожності та депресії. Таким чином, здатність солдатів опрацьовувати бойові переживання та адаптувати їх у власну систему цінностей визначає рівень їхньої психологічної стійкості [16]. Важливим аспектом успішної реінтеграції у мирне життя дослідники

називають посттравматичне зростання, а можливими шляхами емоційної адаптації можуть виступати активне переосмислення травматичного досвіду та знаходження нових сенсів [7], переосмислення власної ідентичності, цінностей та стосунків [5]. Реконструкція картини світу сприяє стабілізації емоційного стану. Таким чином, емоційна регуляція є ключовим механізмом адаптації ветеранів після бойового досвіду.

З рештою, змінені когнітивні схеми впливають на емоційну регуляцію військово-службовців. Як наслідок – у людей, які брали участь у бойових діях, можуть з'являтися складні емоційні стани. Разом з тим посттравматичне зростання, як ключовий аспект реінтеграції, передбачає переоцінку життєвих пріоритетів та зміну особистісних установок.

Завершимо аналіз розглядом соціальних змін, які відбуваються у військовослужбовців після бойового досвіду, зокрема у взаємодії з цивільним суспільством та у процесі реінтеграції. Перехід від військової до цивільної ідентичності не є простим поверненням до попереднього способу життя, а включає протистояння між двома різними «Я»: новою військовою ідентичністю, яка сформувалася під час служби, та цивільним «Я», що потребує переосмислення [2; 13]. Соціальне самосприйняття ветеранів безпосередньо залежить від того, як вони співвідносять свій військовий досвід із новими соціальними умовами.

Дослідження М. Моббс підтверджує, що ветерани відчують підвищену самотність, коли цивільні виключають їх із соціальних взаємодій [12]. Соціальна ізоляція посилює їхнє відчуття відчуженості та ускладнює адаптацію. Ветерани з високою військовою ідентичністю частіше стикаються з труднощами інтеграції, оскільки цінності військової служби суттєво відрізняються від цивільних. Думку підтримує А. Матвієнко та виділяє соціальну ізоляцію одним із головних викликів, з якими стикаються військові та їхні сім'ї після повернення з бойових дій [3]. І також наголошує, що проблеми адаптації стосуються не лише самих військових, а й їхніх родин, оскільки зміни в ідентичності та поведінці ветерана можуть впливати на всі аспекти сімейного життя. Ностальгія за військовим середовищем може сприяти ізоляції, формуючи схильність до уникнення соціальних контактів [12; 13]. А військова пам'ять відіграє двозначну роль: підтримує ідентичність, але може затримувати адаптацію.

Про відповідність сприйняття військових у суспільстві та його впливу на їхню інтеграцію у цивільне життя зауважують К. Харіг, Н. Йенне та К. Руффа [10]. Продовжуючи, що суспільне сприйняття військових впливає на їхню самооцінку. Розрив між військовими та цивільними може посилюватися через невідповідність між тим, як цивільні сприймають військові операції, та реальним досвідом військових. Стереотипи про ветеранів можуть впливати на державну політику щодо їхньої підтримки. Наприклад, А. Альмараз зазначає, що більшість програм зосереджені на допомозі постраждалим, що посилює образ ветерана як «зламаною», а не як активного учасника суспільного життя [9]. В противагу такому впливу дослідник підкреслює, що неупереджена соціальна підтримка відіграє ключову роль у зменшенні цивільно-військового розриву. Автор звертається до досліджень К. Кастро та його колег, підкреслюючи, що присутність розуміючого оточення є важливим чинником соціальної адаптації.

Т. Кочубинська виділяє соціальні чинники, що можуть як сприяти адаптації, так і провокувати виникнення дезадаптованої поведінки учасників бойових дій [2]. Зокрема це: перебування в зоні бойових дій, соціальна адаптація, проблеми працевлаштування, сімейні виклики, комплексна реабілітація (медична, соціальна, психологічна, педагогічна), освітні можливості та перекваліфікація. Отже, когнітивні й емоційні зміни визначають спосіб взаємодії з суспільством. Ветерани можуть відчувати ізоляцію або, навпаки, прагнути до згуртованості з військовими спільнотами. Спосіб інтеграції у цивільне життя залежить від рівня підтримки з боку соціуму та можливості знайти нову роль у суспільстві.

Окреслені дослідження свідчать про те, що бойовий досвід військовослужбовців спричиняє багаторівневі зміни у їхньому світосприйнятті, що відображається на фізіологічному, когнітивному, емоційному та соціальному рівнях. Отримані результати вказують на необхідність системного підходу до аналізу впливу екстремальних ситуацій на особистісну та соціальну адаптацію військових після бойових дій. Сукупність фізіологічних, когнітивних, емоційних та соціальних змін визначає результат адаптації. Якщо військовий отримує підтримку та знаходить новий сенс життя, відбувається успішна інтеграція. В іншому випадку – соціальна ізоляція та труднощі з поверненням до мирного життя. У підсумку ми отримали підтвердження про багатовимірний характер змін у світосприйнятті військовослужбовців, що зумовлені їхнім бойовим досвідом. Визначення ключових механізмів адаптації дозволяє окреслити напрями подальших наукових досліджень та розробку ефективних стратегій соціально-психологічної підтримки для ветеранів.

Список використаної літератури

1. Кириченко В. В., Кротюк К. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. – 2023. – Вип. 1. – С. 79–84. – DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.13>.
2. Кочубинська Т. М. Особливості взаємозв'язку Я-концепції і соціально-психологічної адаптації до мирного життя учасників бойових дій: дис. ... д-ра філософії. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2021.
3. Матвієнко А. О. Проблемність формування міжособистісних стосунків у сім'ях учасників бойових дій // *Universum: Психологія та психіатрія*. 2024. № 4. С. 177–184.
4. Підлісний Ю. Психологічні особливості переживання бойової психотравми комбатантами. *Юридична психологія*. – 2023. – № 2 (33). – С. 113–119.
5. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бебеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій // *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 72. С. 104–108.
6. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції // *Військово-спеціальні науки*. 2015. № 2(33). С. 35–39.
7. Слободяник В. І., Марциняк-Дорош О. М., Васильєва О. А., Березяк К. М., Пасько К. М. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність, 2023.
8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017.
9. Almaraz A. Veteran stereotypes: The crux of the civilian-military divide // *Journal of Veterans Studies*. 2024. Vol. 10, No. 1. P. 4–7.
10. Harig C., Jenne N., Ruffa C. Operational experiences, military role conceptions, and their influence on civil-military relations // *European Journal of International Security*. 2022. Vol. 7, No. 1. P. 1–17.
11. Kalishchuk S.M. The Reality of the World and the Multidimensionality of the Reality of the Individual: The Semantic Meaning of Architecture of Consciousness. *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*. 2020. 8 (4), 749–758. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.04.18>
12. Mobbs M. C. Ostracism, loneliness, and the potential psychological impact of the civilian-military divide: An experimental study: Master's thesis. Columbia University, 2021. ProQuest Dissertations & Theses Global. Publication No. 28718407.
13. Molendijk T., Kalkman J. P. Towards a soldier-based view in research on the military: An empathetically critical approach // *Social Sciences*. 2023. Vol. 12, No. 2. Article 51.

14. Parrott S., Albright D. L., Eckhart N., Laha-Walsh K. Mental representations of military veterans: The pictures (and words) in our heads // *Journal of Veterans Studies*. 2020. Vol. 6, No. 3. P. 61–71.
15. Pustovoyt M. The Self-Systems in the Military During Direct Russian Hostilities in Ukraine // *Psychoanalytic Inquiry*. 2024.
16. Sherman H., Frye-Cox N., Lucier-Greer M. Combat deployment experiences and soldier mental health: Examining the factor structure of a combat experiences scale // *Military Medicine*. 2023. Vol. 188, No. 5-6. P. e1156-e1165.
17. Weiss E., Coll J. The Influence of Military Culture and Veteran Worldviews on Mental Health Treatment: Practice Implications for Combat Veteran Help-seeking and Wellness // *The Professional Counselor*. 2011. Vol. 1, No. 2. P. 75–86.

THE MULTIDIMENSIONALITY OF REALITY FOR COMBAT VETERANS: SYSTEMATIC REVIEW

Yevheniia Zhuravel

*Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
18/2, Bulvarno-Kudriavska str., Kyiv, Ukraine, 04053
e-mail: y.zhuravel.asp@kubg.edu.ua*

The article analyzes the multidimensionality of the worldview of military personnel who have participated in combat operations and examines a systemic approach to changes in their perception of reality. The study explores how combat experience affects the physiological, cognitive, emotional, and social levels of personality, shaping adaptation mechanisms for transitioning to civilian life. The article argues that combat experience is a critical factor in reshaping the worldview of military personnel, altering their self-perception, social interactions, and moral values. Soldiers must adapt their value systems to the realities of warfare, which may lead to cognitive dissonance and the construction of new meanings. This challenge becomes particularly significant during the reintegration of veterans into civilian life, as they must align their combat experience with social norms and the expectations of the civilian environment, posing a major psychological challenge.

The study is based on the system analysis method, which enables an in-depth examination of the transformation of military personnel's perception of reality through the following levels: physiological level – changes in the nervous system under stress, elevated cortisol levels, and autonomic hyperactivity; cognitive level – shifts in beliefs, reassessment of life priorities, and transformation of cognitive schemas; emotional level – adaptive reactions, development of coping mechanisms, and the impact of combat experience on emotional regulation; social level – challenges in social adaptation, the gap between military identity and civilian life, and societal stereotypes regarding veterans.

The research findings indicate that successful adaptation to civilian life largely depends on social context, community support, and the ability to reinterpret combat experiences positively. The integration of military personnel into civilian life can be enhanced through effective psychological programs aimed at maintaining personal balance and developing constructive interaction models with society. The study emphasizes the need for further research on the development of psychological support strategies for veterans and the creation of reintegration programs to facilitate their transition to civilian life. These measures will contribute not only to the successful adaptation of veterans but also to their active social inclusion and participation in civilian society.

Key words: impact of combat experience, worldview, perception of reality, military, veterans, adaptation, reintegration.

УДК 159.923.2:616.891.6]:001.891.5

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.8>

РОЗРОБКА ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ ШКАЛИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ: ІНТЕРПЕРСОНАЛЬНИЙ ТА ІНТРАПЕРСОНАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТИ

Тетяна Іванова

*Сумський державний університет,
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40007
e-mail: sociol8tanya@gmail.com*

Владислава Калашнікова

*Сумський державний університет,
вул. Харківська, 116, м. Суми, Україна, 40007
e-mail: vladisslava3@gmail.com*

У статті представлено процес розробки та валідизації психодіагностичної шкали соціальної тривоги. Теоретичний аналіз дозволив визначити соціальну тривогу як складне багатовимірне явище, що характеризується інтенсивним занепокоєнням щодо негативного оцінювання з боку інших та яке проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому і фізіологічному рівнях.

Методологія конструювання діагностичного інструментарію базувалася на комплексному підході, що поєднує якісні методи дослідження суб'єктивного досвіду з подальшою розробкою стандартизованого психометричного інструменту. Процедура включала збір феноменологічного матеріалу через наративні описи, контент-аналіз отриманих даних, формування початкового пулу тверджень, експертну валідацію та психометричну апробацію методики.

Факторний аналіз виявив двокомпонентну структуру соціальної тривоги, що включає інтерперсональний та інтраперсональний фактори. Інтерперсональна соціальна тривога характеризується порушенням асертивності, складнощами у відстоюванні особистісних кордонів та підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших. Інтраперсональна соціальна тривога пов'язана з внутрішнім психологічним дискомфортом у соціальних ситуаціях та тенденцією до соціального уникнення.

Конфірматорний факторний аналіз підтвердив адекватність запропонованої двофакторної структури (CFI = 0.94, TLI = 0.93, RMSEA = 0.058). Методика продемонструвала високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха 0,91 та 0,89 відповідно для першої та другої шкал) та часову стабільність (коефіцієнти ретестової надійності 0,81 та 0,80 для першої та другої шкал). Конвергентна та дискримінантна валідність підтверджується статистично значущими кореляціями з релевантними психологічними конструктами.

Розроблена шкала соціальної тривоги є надійним та валідним інструментом для диференційованої оцінки інтерперсональних та інтраперсональних аспектів соціальної тривоги та може бути використана як у дослідницьких цілях, так і в практичній психодіагностиці.

Ключові слова: соціальна тривога, інтерперсональна тривога, інтраперсональна тривога, психодіагностика, шкала соціальної тривоги, факторна структура, валідність, надійність.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження соціальної тривоги зумовлюється сучасними викликами, пов'язаними з численними факторами соціальної нестабільності, що призвели до значного підвищення рівня психоемоційного напруження в суспільстві. Трансформація форматів міжособистісної взаємодії, інтенсифікація онлайн-комунікації та посилення впливу соціальних мереж створюють принципово нові контексти для прояву соціальної тривоги, що актуалізує потребу в комплексному осмисленні даного феномену.

У зв'язку з цим особливої значущості набуває удосконалення психодіагностичного інструментарію та розробка науково обґрунтованих програм психологічної інтервенції, які враховуватимуть як універсальні психологічні механізми соціальної тривоги, так і її культурно-специфічні особливості.

Соціальна тривога є широко розповсюдженим психологічним явищем, що суттєво впливає на якість життя, професійну діяльність та міжособистісні стосунки. За даними крос-культурного дослідження П. Джефферіс та М. Унгар [1], більш ніж третина молодих людей (36%) мають прояви соціальної тривоги, які досягають діагностичного рівня.

Сучасні дослідження розкривають багатовимірну природу соціальної тривоги та її взаємозв'язок з різними психологічними факторами. Зокрема, З. Ма та З. Лін виявили негативний вплив соціальної тривоги на комунікативні навички студентів, де психологічна стійкість виступає медіатором цього зв'язку [2]. Соціальна тривога проявляється через різноманітні ознаки у повсякденних взаємодіях, суттєво впливаючи на психічне здоров'я та соціальне функціонування особистості. Однією з найяскравіших її характеристик є інтенсивне занепокоєння щодо негативного оцінювання з боку інших [3]. Особи з підвищеною соціальною тривожністю демонструють надмірну чутливість до найменших ознак неприйняття чи критики, що часто призводить до тривалого аналізу та інтерпретації соціальних взаємодій. У багатьох випадках страх зовнішньої оцінки настільки сильний, що спричиняє повне уникнення потенційно тривожних соціальних ситуацій, обмежуючи життєві можливості та соціальну адаптацію індивіда [4]. При цьому особи із соціальною тривогою регулярно вдаються до несприятливих соціальних порівнянь. Вони схильні сприймати себе як менш компетентних, привабливих чи цікавих порівняно з іншими учасниками соціальної взаємодії. Ці негативні самопорівняння суттєво знижують самооцінку та підвищують вразливість до тривожних станів. Важливо зазначити, що такі порівняння часто базуються на спотвореному сприйнятті та ігноруванні позитивних аспектів власної особистості [5].

Дистанціювання є характерною стратегією подолання для багатьох осіб із соціальною тривогою. М. Заморські, Р. Ворд встановили, що такі люди систематично уникають широкого спектру соціальних ситуацій – від публічних виступів та формальних презентацій до повсякденних взаємодій, як-от знайомство з новими людьми чи висловлення власної думки в групі [6]. Хоча уникнення забезпечує тимчасове полегшення, довгострокові наслідки цієї стратегії є вкрай негативними – від професійної стагнації до соціальної ізоляції та зниження якості життя. Деякі особи можуть не усвідомлювати свою соціальну тривогу як значущу проблему, пояснюючи свій дискомфорт сором'язливістю чи інтроверсією. Така перспектива може призводити до недостатньої діагностики та неадекватного лікування, підтримуючи цикл тривожності та уникнення [7].

Фізіологічні прояви соціальної тривоги є не менш важливим аспектом цього феномену. За даними Дж. Джеферсон [8], типовими соматичними симптомами є посилене потовиділення, тремтіння кінцівок, прискорене серцебиття, сухість у роті та почервоніння обличчя. Ці фізичні реакції часто розвиваються у відповідь на соціальні тригери і можуть досягати інтенсивності, що відповідає панічній атаці. Варто зауважити, що фізіологічні симптоми нерідко підсилюють когнітивний компонент тривоги, створюючи замкнене коло: страх викликає фізичні прояви, які, у свою чергу, підтверджують існування загрози та посилюють тривогу. Такий механізм підтримує високий рівень соціальної тривожності навіть за відсутності об'єктивної небезпеки.

У контексті вивчення соціальної тривоги важливо звернути увагу на особливості діагностичного інструментарію для її вимірювання. В українському психодіагностичному просторі представлено ряд методик для оцінки соціальної тривоги, серед яких

переважають адаптовані зарубіжні опитувальники. Серед них можна зазначити Шкалу соціальної тривожності Лібовіца (LSAS), яка орієнтована на вимір поведінкових проявів тривоги. Також широко використовується Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії (SPIN), який фіксує клінічні прояви соціальної тривоги, що обмежує його застосування для оцінки субклінічних форм тривожності. Шкала страху негативної оцінки (BFNE) фокусується на когнітивному компоненті соціальної тривоги, зокрема на занепокоєнні щодо оцінки іншими, але не охоплює поведінкові та фізіологічні прояви. Зазначені інструменти відзначаються підтвердженою валідністю та широким застосуванням у міжнародній практиці, при цьому доцільним видається подальше збагачення психодіагностичного інструментарію методиками, які б додатково враховували феноменологічний досвід соціальної тривоги українських респондентів та відображали комплексну природу цього явища у специфічному соціокультурному контексті.

Метою даного дослідження є розробка та валідизація психодіагностичної шкали соціальної тривоги, яка б дозволяла оцінювати різні аспекти цього феномену та доповнювала існуючий інструментарій.

Етапи конструювання Шкали. Конструювання психодіагностичного інструментарію для вимірювання соціальної тривоги базується на методології обґрунтованої теорії (Grounded Theory) [9], що дозволяє сформувати теоретичну модель на основі емпіричних даних, не нав'язуючи заздалегідь сформовані теоретичні конструкти. Методологія обґрунтованої теорії особливо цінна для дослідження соціальної тривоги, оскільки дозволяє виявити суб'єктивний досвід індивідів та врахувати контекстуальні фактори, що впливають на розвиток і прояви тривожності [10, 11]. Процедура розробки діагностичного інструменту відбувалась через реалізацію наступних етапів. На початковому етапі здійснювався збір феноменологічного матеріалу через наративні описи суб'єктивного досвіду тривоги. Вибірці респондентів (n=68) було запропоновано створити персоніфіковані описи тривоги, розкриваючи її образ, атрибутивні характеристики та поведінкові прояви. Такий наративний підхід дозволив досягти глибинного розуміння феноменології тривоги через призму індивідуального досвіду респондентів.

Наступний етап дослідження був присвячений контент-аналізу отриманих наративів, що уможливило виявлення багаторівневої структури переживання тривоги. Аналіз засвідчив існування чотирьох взаємопов'язаних рівнів прояву досліджуваного феномену: індивідуально-психологічного, що характеризується емоційною нестабільністю та невпевненістю; поведінкового, який проявляється через уникнення соціальних контактів та порушення комунікативних патернів; соціального, що відображається у сприйнятті соціального середовища як недоброзичливого; та інтерперсонального, який виражається у порушенні діалогічності взаємодії особистості із соціумом.

Спираючись на результати контент-аналізу, на третьому етапі було сформовано первинний пул діагностичних тверджень. Для кожного виявленого компонента та рівня прояву соціальної тривоги було розроблено комплекс взаємодоповнюючих індикаторів загальним обсягом 132 твердження, що всебічно відображають різноманітні аспекти досліджуваного феномену.

Четвертий етап дослідження був зосереджений на експертній валідизації розробленого інструментарію. Експертна група, до складу якої увійшли дев'ять висококваліфікованих фахівців (5 психологів, 4 психіатра), здійснювала комплексне оцінювання сформульованих тверджень за критеріями змістової релевантності, однозначності формулювань та специфічності щодо конструкту соціальної тривоги. Кількісна оцінка узгодженості експертних суджень здійснювалась через розрахунок індексу змістової валідності (Content Validity Index, CVI), при цьому до фінальної версії методики включалися твердження

з показником $CVI \geq 0,78$. Результатом експертної валідазації стало формування діагностичного інструментарію, що містив 64 твердження, які були відібрані для подальшої психометричної апробації.

Визначення формату відповідей базувалося на принципі оптимального балансу між диференційованістю оцінок та зручністю використання методики. Було обрано 5-бальну шкалу Лікерта, де респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за такими варіантами: (1) «Абсолютно не згоден (-на)», (2) «Скоріше не згоден (-на)», (3) «Ні згоден, ні не згоден (-на)», (4) «Скоріше згоден (-на)», (5) «Абсолютно згоден (-на)». Такий формат оцінювання забезпечує достатню чутливість інструменту для виявлення індивідуальних відмінностей у проявах соціальної тривоги.

Визначення структури шкали. Факторно-аналітичне дослідження структури розробленої шкали (програма Statistica, метод головних компонент з варімакс-обертанням) виявило чотирифакторну модель, що узгоджується з теоретично обґрунтованою структурою соціальної тривоги. Проте подальший детальний аналіз психометричних характеристик та змістового наповнення факторів зумовив прийняття рішення про збереження двох найбільш інформативних факторів, що відображають інтерперсональний та інтраперсональний рівні соціальної тривоги. Таке рішення спиралося на вагомі статистичні та змістові аргументи. Зокрема, виділені фактори пояснювали найбільшу частку дисперсії (сумарно 58.4%) та демонстрували високі показники внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха 0,90 та 0,87 відповідно). З точки зору змістової валідності, відібрані фактори найбільш чітко та специфічно відображали ключові аспекти соціальної тривоги, уникаючи перетину з суміжними конструктами.

Процес остаточного формування факторної структури включав декілька етапів оптимізації. На першому етапі було проаналізовано перехресні навантаження пунктів та вилучено твердження, які мали високі показники ($>0,3$) за обома факторами. Зокрема, було виключено пункти, що стосувалися відстоювання власної позиції перед авторитетними людьми, протистояння тиску групи, та дискомфорту при публічному прояві емоцій, оскільки вони демонстрували значущі навантаження на обидва фактори. На другому етапі було проаналізовано змістову відповідність тверджень та вилучено пункти з недостатніми факторними навантаженнями ($<0,5$). В результаті такої селекції було сформовано остаточну структуру методики, що включає по 8 тверджень у кожному факторі з чіткою факторною належністю та високими показниками навантажень на відповідний фактор. Результати факторного навантаження пунктів представлено у Таблиці 1.

Проведений факторний аналіз, таким чином, дозволив виокремити двофакторну структуру соціальної тривоги, що відображає різні аспекти даного психологічного феномену.

Фактор 1. Інтерперсональна соціальна тривога. Перший фактор об'єднав твердження, що відображають труднощі самоствердження у міжособистісній взаємодії (факторні навантаження від 0,552 до 0,737). Змістовно ці пункти стосуються складнощів у відстоюванні особистісних кордонів, нездатності відмовляти іншим, страху критики та знецінення власної думки. Респонденти з високими показниками за цим фактором схильні ставити потреби інших вище власних, відчують труднощі при відстоюванні своєї позиції, особливо перед авторитетними особами, та легко піддаються впливу оточуючих. Найвищі факторні навантаження спостерігаються у таких пунктах: «Вам важко відмовити людям, навіть якщо це для вас незручно» (0,737), «Ви часто принижуєте власні потреби та бажання заради інших» (0,680), «Вам важко відмовитися від пропозицій, навіть якщо вони вам не вигідні» (0,676) та «Ви боїтеся критики та осуду з боку оточуючих» (0,624). Всі ці твердження відображають порушення асертивності у соціальних контактах та страх негативної оцінки з боку інших людей.

Таблиця 1

Факторні навантаження пунктів (експлораторний факторний аналіз)

Твердження	Фактор 1	Фактор 2
4. Ви схильні стояти осторонь від соціальних подій та групових заходів.	0,003	0,690
5. Вам важко заводити нові знайомства та підтримувати близькі стосунки.	0,062	0,606
6. Ви надаєте перевагу самотності, а не галасливим компаніям.	0,050	0,618
9. Вам важко виразити свої почуття та емоції перед іншими людьми.	0,128	0,524
15. Вам важко відкриватися та довіряти іншим людям.	0,089	0,731
17. Ви відчуваєте невимушено лише в обмеженому колі близьких людей.	0,187	0,610
18. Ви відчуваєте дискомфорт, перебуваючи в натовпі чи багатолюдних місцях.	0,143	0,548
20. Ви віддаєте перевагу самотності, ніж спілкуванню з незнайомцями.	-0,048	0,616
26. Вам складно відстоювати свою позицію перед авторитетними людьми.	0,594	0,148
28. Ви боїтеся критики та осуду з боку оточуючих.	0,624	0,065
30. Вам важко відмовити людям, навіть якщо це для вас незручно.	0,737	0,007
31. Ви часто принижуйте власні потреби та бажання заради інших.	0,680	0,032
33. Ви вважаєте, що ваша думка не має великої ваги.	0,552	0,178
34. Вам важко відмовитися від пропозицій, навіть якщо вони вам не вигідні.	0,676	0,071
35. Ви легко піддаєтеся на вмовляння та провокації.	0,570	-0,001
36. Ви вважаєте, що інші люди компетентніші та розумніші за вас.	0,553	0,113

Таким чином, даний фактор репрезентує тривогу, що виникає безпосередньо в контексті міжособистісної взаємодії та пов'язана із проблемами самоствердження та захисту власних кордонів. Цей аспект соціальної тривоги можна концептуалізувати як «інтерперсональний», оскільки він актуалізується в процесі безпосередньої комунікації з іншими людьми та відображає труднощі саморегуляції поведінки в соціальній взаємодії.

Фактор 2. Інтраперсональна соціальна тривога. Другий фактор охоплює твердження, пов'язані з внутрішнім психологічним дискомфортом у соціальних ситуаціях та тенденцією до соціального уникнення (факторні навантаження від 0,524 до 0,731). Змістовно ці пункти відображають перевагу самотності над соціальними контактами, труднощі у встановленні та підтримці близьких стосунків, дискомфорт у ситуаціях формальної групової взаємодії та небажання розкриватися перед іншими. Найбільш виражені факторні навантаження демонструють такі твердження: «Вам важко відкриватися та довіряти іншим людям» (0,731), «Ви схильні стояти осторонь від соціальних подій та групових заходів» (0,690), «Ви віддаєте перевагу самотності, ніж спілкуванню з незнайомими» (0,616) та «Ви надаєте перевагу самотності, а не галасливим компаніям» (0,618). Ці пункти чітко відображають унікаючу поведінку та соціальне дистанціювання як стратегію подолання тривоги.

Даний фактор представляє внутрішньо-орієнтований аспект соціальної тривоги, що проявляється у суб'єктивному відчутті незручності в ситуаціях соціальної взаємодії. Цей компонент соціальної тривоги можна визначити як «інтраперсональний», оскільки він зосереджений на внутрішніх переживаннях індивіда та його суб'єктивній оцінці соціальних ситуацій як дискомфортних або загрозливих.

Виділені фактори демонструють концептуальну відмінність між двома аспектами соціальної тривоги. Якщо інтерперсональна соціальна тривога характеризується

проблемами у відстоюванні власних інтересів при безпосередній взаємодії з іншими (при цьому сама соціальна взаємодія не уникається), то інтраперсональна соціальна тривога пов'язана з внутрішнім дискомфортом у соціальних ситуаціях, що призводить до їх уникнення та соціальної ізоляції.

Для підтвердження двофакторної структури соціальної тривоги було проведено конфірмаційний факторний аналіз (КФА). Модель включала два латентні фактори: «Інтерперсональна соціальна тривога» та «Інтраперсональна соціальна тривога». Індекси відповідності моделі продемонстрували задовільні показники: CFI = 0,94, TLI = 0,93, RMSEA = 0,058 [90% CI: 0,049-0,067], SRMR = 0,062, що свідчить про адекватність запропонованої двофакторної структури. Факторні навантаження всіх пунктів були статистично значущими ($p < 0,001$) та перевищували 0,5, що підтверджує їхню належність до відповідних факторів. Кореляція між факторами була помірною ($r = 0,42$), що вказує на їхню відносну незалежність та підтверджує гіпотезу про різні аспекти соціальної тривоги. Таким чином, результати КФА надають емпіричне підтвердження теоретично обґрунтованій двофакторній структурі соціальної тривоги.

Оцінка валідності та надійності шкали. Для оцінки валідності розробленої методики було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків її показників з результатами інших психодіагностичних інструментів. У дослідженні використовувалися методики, що вимірюють як споріднені конструкти (для оцінки конвергентної валідності): Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) [12], Шкала тривожності соціальної взаємодії (SIAS) [13], так і відмінні психологічні характеристики (для оцінки дискримінантної валідності): Шкала задоволеності життям (SWLS) [14], Шкала оптимістичного стану (SOM) [14]. Результати представлені у табл. 2.

Конвергентна валідність методики підтверджується характером взаємозв'язків з показниками Шкали тривожності соціальної взаємодії (SIAS). Виявлено статистично значущі позитивні кореляції обох факторів розробленої методики з показниками SIAS: для інтерперсональної тривоги $r = 0,605$ ($p < 0,001$), для інтраперсональної тривоги $r = 0,704$ ($p < 0,001$). Додаткове підтвердження конвергентної валідності отримано через аналіз кореляцій з показниками Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Встановлено помірні позитивні кореляції обох факторів як із субшкалою тривоги ($r = 0,412$ та $r = 0,295$, $p < 0,01$), так і з субшкалою депресії ($r = 0,427$ та $r = 0,329$, $p < 0,01$). Помірний рівень цих кореляцій є теоретично обґрунтованим, оскільки тривога і депресія,

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників шкали соціальної тривоги з іншими психологічними конструктами

Методики	Інтерперсональна тривога	Інтраперсональна тривога	Соціальна тривога
HADS (Тривога)	0,412**	0,295**	0,348**
HADS (Депресія)	0,427**	0,329**	0,379**
Шкала тривожності соціальної взаємодії (SIAS)	0,605**	0,704**	0,653**
Шкала задоволеності життям (SWLS)	-0,332**	-0,367**	-0,351**
Шкала оптимістичного стану (SOM)	-0,371**	-0,357**	-0,362**

Примітка: ** – $p < 0,001$

хоча і часто супроводжують соціальну тривожність, проте є відмінними психологічними конструктами.

Дискримінантна валідність методики підтверджується характером взаємозв'язків з показниками методик, що вимірюють відмінні психологічні характеристики. Зокрема, виявлено очікувані негативні кореляції з показниками Шкали задоволеності життям (SWLS): для інтерперсональної тривоги – $r = -0,332$ ($p < 0,01$), для інтраперсональної тривоги – $r = -0,367$ ($p < 0,01$). Аналогічно, встановлено негативні кореляції з показниками Шкали оптимістичного стану (SOM): для інтерперсональної тривоги – $r = -0,371$ ($p < 0,01$), для інтраперсональної тривоги – $r = -0,357$ ($p < 0,01$). Такі результати є теоретично обґрунтованими, оскільки підвищений рівень соціальної тривоги зазвичай пов'язаний зі зниженням загальної задоволеності життям та оптимістичного настрою.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про достатню конвергентну та дискримінантну валідність розробленої методики. Обидва фактори демонструють теоретично очікувані та статистично значущі взаємозв'язки з релевантними психологічними конструктами, що підтверджує валідність методики у вимірюванні різних аспектів соціальної тривоги.

Після визначення остаточної факторної структури методики було проведено аналіз надійності отриманих шкал. Внутрішня узгодженість оцінювалася за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха. Для шкали Інтерперсональної тривоги цей показник становив 0,91, для шкали Інтраперсональної тривоги – 0,89, що свідчить про високу внутрішню узгодженість обох шкал.

Ретестова надійність методики перевірялася шляхом повторного тестування частини вибірки ($n=48$) з інтервалом у 3 тижні. Коефіцієнти кореляції між результатами першого та другого тестування становили 0,81 для шкали Інтерперсональної тривоги та 0,80 для шкали Інтраперсональної тривоги ($p < 0,001$), що вказує на достатню часову стабільність результатів методики.

Результати проведеного факторного аналізу виявили двокомпонентну структуру соціальної тривоги, що узгоджується з сучасними дослідженнями у цій галузі. Виокремлені фактори — інтерперсональна та інтраперсональна соціальна тривога, відображають різні аспекти цього психологічного феномену та мають чітке теоретичне обґрунтування.

Обговорення результатів. Перший фактор, який ми визначили як інтерперсональну соціальну тривогу, характеризується порушенням асертивності, складнощами у відстоюванні особистісних кордонів та підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших. Цей результат узгоджується з дослідженням Ф. Лі та співавт. [16], які виявили, що підвищена чутливість у інтерперсональних відносинах відіграє ключову роль у формуванні соціальної тривоги, тобто висока міжособистісна чутливість робить людину більш вразливою до соціальних стресорів. Поведінкові прояви цього типу тривоги також знаходять підтвердження у дослідженні Е. Геєрі та А. Крінг [17], які виявили, що особи з високим рівнем соціальної тривоги демонструють неадаптивні патерни у соціальній взаємодії. Е. Гілбоа-Шехтман та співавтори [18] підкреслюють, що при соціальній тривозі відбувається неузгодженість у самосприйнятті та способах взаємодії, що призводить до підвищення тривоги та порушення соціального функціонування. Це також підтверджується нашими результатами – інтерперсональна тривога розглядається саме у контексті безпосередньої комунікації та відображає труднощі саморегуляції поведінки в соціальній взаємодії.

Другий фактор, інтраперсональна соціальна тривога, пов'язаний із внутрішнім психологічним дискомфортом у соціальних ситуаціях та тенденцією до соціального уникнення. Цей результат узгоджується з висновками дослідження Р. Гінат-Фроліх та співавторів [19], які визначають внутрішньоособистісні аспекти соціальної тривоги як важливі

фактори вразливості. Автори виділяють три ключові компоненти інтраперсональних вразливостей: самопрезентація та самореферентні процеси; емоції та їх регуляція; когнітивні упередження.

Наші результати підтверджують, що інтраперсональна соціальна тривога фокусується на внутрішніх процесах індивіда та його суб'єктивній оцінці соціальних ситуацій. Високі факторні навантаження на твердження, що стосуються труднощів саморозкриття, проблем довіри до інших та схильності надавати перевагу самотності перед соціальними контактами, узгоджуються з висновками досліджень про те, що особи з соціальною тривогою мають викривлені самопрезентації, які призводять до негативної самооцінки та підвищеної тривоги в соціальних ситуаціях.

Комплексний підхід до розуміння соціальної тривоги, який інтегрує обидва аспекти, відображений у дослідженні Р. Гінат-Фроліх та співавт. [19], у якому наголошується на необхідності розглядати як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні перспективи при аналізі вразливостей, пов'язаних із соціальною тривогою. Така інтеграція дозволяє краще зрозуміти, як внутрішні когнітивні та емоційні процеси взаємодіють із зовнішніми поведінковими проявами та міжособистісними патернами.

Висновки. Результати нашого дослідження підтверджують багатовимірну природу соціальної тривоги та виявляють два чіткі фактори: інтерперсональну та інтраперсональну соціальну тривогу. Ці фактори узгоджуються з сучасними дослідженнями та теоретичними моделями соціальної тривоги, які підкреслюють важливість розгляду як внутрішніх когнітивних та емоційних процесів, так і зовнішніх поведінкових проявів.

Розуміння цієї двофакторної структури має важливі імплікації для розробки діагностичних інструментів та терапевтичних підходів. Зокрема, це дозволяє більш диференційовано підходити до оцінки соціальної тривоги та розробляти цільові втручання, спрямовані на конкретні аспекти цього розладу: інтерперсональні (фокус на поведінкових стратегіях та асертивності) або інтраперсональні (фокус на когнітивних упередженнях та внутрішніх механізмах тривоги).

Список використаної літератури

1. Jefferies P., Ungar M. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS one*. 2020. Т. 15, № 9. e0239133. DOI: 10.1371/journal.pone.0239133.
2. Ma Z., Lin Z. The relationship between social anxiety and communication skills among nursing students: The mediating role of psychological resilience. *Nurse Education Today*. 2022. Т. 110. 105265. DOI: 10.1016/j.nedt.2021.105265.
3. Adolescents, A. Social anxiety disorder and social phobia: Symptoms, causes, and interventions. *Social Anxiety Review*. 2010. Т. 15, № 3. С. 321–339.
4. Kots E. M. Clinical characteristics and psychological mechanisms of social anxiety disorders. *Clinical Psychology and Psychiatry*. 2017. Т. 22, № 4. С. 405–422.
5. Goodman F. R., Kashdan T. B., Mallard T. T., Shumake J. A dual-process analysis of cognitive and affective factors contributing to social comparisons and well-being in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 2021. Т. 45, № 3. С. 556–570. DOI: 10.1007/s10608-020-10158-4.
6. Zamorski M. A., Ward R. Social anxiety disorder: Common, disabling, and treatable. *Canadian Family Physician*. 2000. Т. 46, № 11. С. 2289–2297.
7. Ernst K., Wittchen H. U., Lieb R., Angst J. Awareness and identification of social anxiety disorder in primary care settings. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 2023. Т. 264, № 5. С. 403–412. DOI: 10.1007/s00406-022-01469-w.

8. Jefferson J. W. Social anxiety disorder: More than just a little shyness. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*. 2001. Т. 3, № 1. С. 4–9. DOI: 10.4088/PCC.v03n0102.
9. Glaser B. G., Strauss A. L. The discovery of grounded theory: *Strategies for qualitative research*. Aldine, 1967.
10. Charmaz K. Constructing grounded theory: *A practical guide through qualitative analysis*. Sage, 2006.
11. Corbin J., Strauss A. Basics of qualitative research: *Techniques and procedures for developing grounded theory*. 4th ed. Sage, 2015.
12. Маркова М. В., Марков А. Р. Україномовний варіант госпітальної шкали тривоги і депресії. *Медична психологія*. 2007. Т. 2, № 2. С. 47–51.
13. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2013.
14. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
15. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 10–16.
16. Li X., Zhu Y., Shi X. Interpersonal sensitivity as a mediator linking interpersonal stressors and social anxiety: Longitudinal mediation analysis using parallel process latent growth curve modeling. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Т. 351. С. 172–178. DOI: 10.1016/j.jad.2024.01.218.
17. Heerey E. A., Kring A. M. Interpersonal Consequences of Social Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*. 2007. Т. 116, № 1. С. 125–134. DOI: 10.1037/0021-843X.116.1.125.
18. Gilboa-Schechtman E., Huppert J. D., Ginat-Frolich R. Social Anxiety From the Perspective of Affiliation and Status Systems: Intrapersonal Representations and the Dynamics of Interpersonal Interaction. *Current Directions in Psychological Science*. 2023. DOI: 10.1177/09637214231202488.
19. Ginat-Frolich R., Gilboa-Schechtman E., Huppert J. D. та ін. Vulnerabilities in social anxiety: Integrating intra- and interpersonal perspectives. *Clinical Psychology Review*. 2024. Т. 109. 102415. DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102415.

DEVELOPMENT AND VALIDATION OF SOCIAL ANXIETY SCALE: INTERPERSONAL AND INTRAPERSONAL COMPONENTS

Tetyana Ivanova

*Sumy State University,
116, Kharkivska str., Sumy, Ukraine, 40007
e-mail: sociol8tanya@gmail.com*

Vladyslava Kalashnikova

*Sumy State University,
116, Kharkivska str., Sumy, Ukraine, 40007
e-mail: vladisslava3@gmail.com*

The article presents the development and validation process of a social anxiety psychodiagnostic scale. Social anxiety is one of the most common psychological phenomena significantly affecting quality of life, professional activity, and interpersonal relationships. The theoretical analysis defines social anxiety as

a complex multidimensional phenomenon characterized by intense concern about negative evaluation from others and manifested at cognitive, emotional, behavioral, and physiological levels.

The methodology for constructing the diagnostic tool was based on a comprehensive approach combining qualitative methods for studying subjective experience with the subsequent development of a standardized psychometric instrument. The procedure included collecting phenomenological material through narrative descriptions, content analysis of the obtained data, forming an initial pool of statements, expert validation, and psychometric testing of the method.

Factor analysis revealed a two-component structure of social anxiety, including interpersonal and intrapersonal factors. Interpersonal social anxiety is characterized by impaired assertiveness, difficulties in defending personal boundaries, and increased sensitivity to evaluation from others. Intrapersonal social anxiety is associated with internal psychological discomfort in social situations and a tendency toward social avoidance.

Confirmatory factor analysis verified the adequacy of the proposed two-factor structure ($CFI = 0.94$, $TLI = 0.93$, $RMSEA = 0.058$). The method demonstrated high internal consistency (Cronbach's α 0.91 and 0.89 for scales) and temporal stability (test-retest reliability coefficients 0.81 and 0.80). Convergent and discriminant validity is confirmed by statistically significant correlations with relevant psychological constructs.

The developed social anxiety scale is a reliable and valid instrument that allows differentiated assessment of interpersonal and intrapersonal aspects of social anxiety and can be used both for research purposes and in practical psychodiagnostics.

Key words: social anxiety, interpersonal anxiety, intrapersonal anxiety, psychodiagnostics, social anxiety scale, factor structure, validity, reliability.

УДК 339+004.738

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.9>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МЕНЕДЖЕРА ЕЛЕКТРОННОЇ КОМЕРЦІЇ

Андрій Каналош

*Міжрегіональна Академія управління персоналом,
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: Andrewkey.post@gmail.com*

Із розвитком глобальної мережі Інтернет та внаслідок ринкових перетворень в Україні, у сфері економічних відносин з'явився новий вид діяльності – електронна комерція, яка відкриває принципово нові можливості розвитку бізнесу. Експериментальне дослідження особливостей формування професійних якостей менеджера електронної комерції, що мало на меті виявлення його психолого-педагогічних умов та чинників, проводилось у формі констатувального, формувального та контрольного експерименту.

Дослідження проводилось на базі економічного факультету Львівського національного університету імені Івана Франка. В експерименті загалом взяли участь 48 студентів. Також, була сформована група досліджуваних, що складалась з 8 менеджерів електронної комерції, які професійно та успішно займаються даним видом діяльності протягом останніх п'яти років.

Для проведення експерименту було використано пакет взаємодоповнювальних методів та методик, які були підібрані відповідно до психологічної структури професійних якостей менеджера електронної комерції з метою виявити особливості взаємозв'язків її змістово-структурних компонентів. Застосовані методики були однакові для студентів та менеджерів електронної комерції.

Для досягнення мети і реалізації завдань наукового дослідження застосовувалися наступні методи: експеримент, спостереження, бесіда, анкетне опитування, біографічний метод, тестування, метод інтерв'ю, методи математичної статистики.

Ключові слова: електронна комерція, мотивація, мотиваційно ціннісний компонент, інтеграційний компонент, когнітивно-діяльнісний компонент, комунікативно-діяльнісний компонент, емоційно-регуляційний компонент, самоуправління, термінальні якості, інструментальні якості, емпатія.

Актуальність проблеми. Із розвитком глобальної мережі Інтернет та внаслідок ринкових перетворень в Україні, у сфері економічних відносин з'явився новий вид діяльності – електронна комерція, яка відкриває принципово нові можливості розвитку бізнесу. Увага науковців до питань електронної комерції першопочатково торкалась, насамперед, її технічних аспектів, згодом активно висвітлювались проблеми розвитку та перспективи електронної комерції з точки зору завдань економіки, права, економічної психології, психології торгівлі, інженерної психології тощо. Електронна комерція продовжує змінювати традиційні концепції торгівлі, роль менеджера електронної комерції стає ключовою в забезпеченні успіху цифрових підприємств. Розуміння ключових професійних якостей, необхідних для ефективного управління електронною комерцією, має вирішальне значення як для керівників-початківців, так і для організацій, які прагнуть процвітати на цифровому ринку. Це емпіричне дослідження може надати цінну інформацію про навички, знання та компетенції, необхідні для навігації в складних умовах електронної комерції.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми на цю тему присвятили свої праці, про які пізніше буде згадано такі вчені: Т. Елерс, займався методикою діагностики особистості мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач; [1] А. М. Шуберт – методика діагностики міри готовності до ризику; [3] О. Ф. Потьомкін розробив методику діагностики соціально-психологічних настанов особистості в мотиваційній сфері; [7] М. Рокич автор методики «Ціннісні орієнтації»; [9] Е. Шейн, який є автором методики «Якорі кар'єри» [6] та методика «Оцінка потреби в схваленні» Дугласа П. Краун та Девіда А. Марлоу [10].

Виклад основного матеріалу. Наведемо обґрунтування вибору методик для дослідження рівнів розвитку професійних якостей менеджерів електронної комерції за компонентами їх структури.

Мотиваційно-ціннісний компонент професійних якостей менеджера електронної комерції вивчається за допомогою низки методик:

1. Методика діагностики мотивації особистості до успіху Т. Елерса.

Особливостями мотиваційної сфери керівника є мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдачі. Мотивація досягнення успіху – це стратегія поведінки людини, коли вона орієнтована на активність, на досягнення результату, не боїться помилок, вживає різні дії, здатна до ризику. Протилежною мотиваційною тенденцією до досягнення успіху є мотивація уникнення невдачі. При цьому типі мотивації людина прагне, перш за все, уникнути осуду, покарання. Очікування неприємних наслідків визначають особливості її поведінки: пасивність, страх помилок і невдач, уникнення прийняття відповідальних рішень, страх ризику.

2. Методика міри готовності до ризику А. М. Шуберта [3].

Використовують для визначення рівня схильності менеджера до ризику. Досліджуваним пропонувалося оцінити ступінь своєї готовності здійснити дії, про які їх запитували. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику.

3. Методика діагностики соціально-психологічних настанов особистості в мотиваційній сфері О. Ф. Потьомкіної [7].

Використовується для виявлення ступеня прояву соціально-психологічних установок на «альтруїзм–егоїзм», «процес–результат», «свобода–влада», «праця–гроші». На основі результатів можна визначити декілька груп досліджуваних: група високомотивованих досліджуваних з гармонійними орієнтаціями, всі орієнтації виражені сильно та в рівному ступені; група низькомотивованих досліджуваних, у яких всі орієнтації виражені надзвичайно слабо; група з дисгармонійними орієнтаціями, коли деякі орієнтації проявляються сильно, а інші можуть бути відсутніми.

4. Методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» [9].

Використовується для дослідження життєвих цінностей респондентів. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самого, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції та філософії життя.

5. Методики «Якорі кар'єри» Е. Шейна [6].

Призначені для дослідження кар'єрних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, які соціально зумовлюють спонукання до діяльності певної людини.

6. Методика Дугласа П. Краун та Девіда А. Марлоу «Оцінка потреби в схваленні» [11].

Обирається для виявлення значимих потреб керівника. Методика дозволяє визначити непряму міру потреби людини у схваленні іншими людьми. Такі люди не йдуть проти нецікавої роботи, стримують свої агресивні реакції, в цілому більш конформні, піддатливі соціальним впливам. У них є підвищена потреба в спілкуванні.

Інтеграційний компонент психологічних якостей менеджера електронної комерції вивчався за допомогою опитувальника на визначення самоставлення, розробленого В. В. Століним [13]. Він дозволяє визначити інтегральне позитивне самоставлення; повагу до себе; ставлення інших, близькість до себе; самовпевненість; самосприйняття; самопослідовність; самозвинувачення; самоінтерес; саморозуміння.

Когнітивно-діяльнісний компонент передбачав вивчення інтелектуальної складової особистості з метою прогнозу успішності у професійному навчанні та діяльності менеджера. Для цього використовувався Опитувальник «Знання основ електронної комерції» розроблений І. Р. Зубенком [4]. Завдання опитувальника дослідити теоретичні та практичні знання з питань створення Інтернет-магазину, організації онлайн бізнесу, комунікаційних моделей в мережі, систем електронної комерції.

Для вивчення *комунікативно-діялісного компонента* було підібрано методику діагностики комунікативних, організаторських схильностей (КОЗ–2), розроблена з профорієнтаційними цілями В. В. Синявським і Б. О. Федоришиним [12]. Вона дозволяє визначити рівні прояву комунікативних і організаторських схильностей особистості: дуже низький, низький, середній, високий, найвищий.

У структурі організаторських здібностей виділяється вміння впливати на людей для успішної реалізації визначених завдань і досягнення поставлених цілей, здатність оперативно зорієнтуватися у ситуативній взаємодії людей та спрямувати її у необхідне русло, прагнення до виявлення ініціативи. Комунікативні здібності особистості характеризуються умінням швидко та легко встановлювати ділові і товариські контакти з людьми, прагненням до розширення сфери спілкування, участі у громадських чи групових заходах, які задовольняють потребу людини в інтенсивному спілкуванні.

Емоційно-регуляційний компонент психологічних якостей передбачає вивчення здатності розуміти стосунки особистості, які репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень; рівня тривожності особистості; визначення типу поведінки людини в ситуаціях професійних вимог. З цією метою було застосовано методику, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером [5].

Додатково при дослідженні були також використані наступні методи:

– *біографічний метод* – для аналізу психологічних особливостей формування професійних якостей менеджерів електронної комерції;

– *бесіда* – для отримання додаткової інформації під час проведення констатувально-го дослідження щодо особливостей ставлення респондентів до обраної професії та особистісної стратегії діяльності. Нами були запропоновані бесіди на теми: «Значення вербального та невербального спілкування у роботі менеджера електронної комерції»; «Наукові знання з психології та комп'ютерних наук: достатній/недостатній рівень»;

– *математичні методи* обробки даних з метою кількісної і якісної інтерпретації результатів експерименту.

Охарактеризовані психодіагностичні методики дозволяють встановити ймовірні причинно-наслідкові (діахронні) й синхронні (кореляційні) зміни досліджуваних змінних у контексті підготовки професійних менеджерів електронної комерції.

Констатувальний етап дослідження складався з трьох фаз:

1) попередньо-організаційна фаза: підготовка до проведення дослідження (пошук досліджуваних, відбір методів і методик);

2) основна фаза: діагностична процедура дослідження особливостей професійних якостей студентів та менеджерів електронної комерції. Діагностична робота проводилася через індивідуальну та групову форми роботи з респондентами залежно від вимог

застосованих методик. Отриманий емпіричний матеріал доповнювався результатами власних спостережень за студентами та менеджерами електронної комерції в ході виконання методик;

3) завершальна фаза: спрямована на аналіз та узагальнення емпіричного матеріалу, що сприяло цілісному представленню особливостей професійних якостей студентів.

Емпіричне дослідження сформованості професійних якостей менеджера електронної комерції. У ході констатувального етапу експериментального дослідження було отримано результати, узагальнення яких дало змогу розглянути особливості професійних якостей студентів та менеджерів електронної комерції. Психологічний аналіз відбувався відповідно до презентованої структури професійних якостей менеджера електронної комерції.

Дослідження проводилося на базі економічного факультету Львівського Національного університету імені І. Франка. В експерименті загалом взяли участь 148 студентів. Також, була сформована група досліджуваних, що складалась з 8 менеджерів електронної комерції, які професійно та успішно займаються даним видом діяльності протягом останніх п'яти років.

Для проведення констатувального експерименту було використано пакет взаємодоповнювальних методів та методик, підібраних відповідно до запропонованої структури професійних якостей менеджера електронної комерції.

При дослідженні *мотиваційно-ціннісного компонента* професійних якостей менеджера було комплексно продіагностовано, найважливіші термінальні та інструментальні цінності, рівень мотивації, рівень знань, схильність до ризику.

Важливим етапом дослідження мотиваційно-ціннісного компоненту професійних якостей менеджера електронної комерції є визначення рівня мотивації до успіху за методикою Т. Елерса та «Ціннісні орієнтації» за методикою М. Рокича [9].

За методикою діагностики мотивації до успіху Т. Елерса встановлено, що у працюючих менеджерів переважає (рис. 1): дуже високий (33,3%) та помірно високий (29,2%) рівень мотивації досягнення успіху, у студентів спостерігається переважання середнього

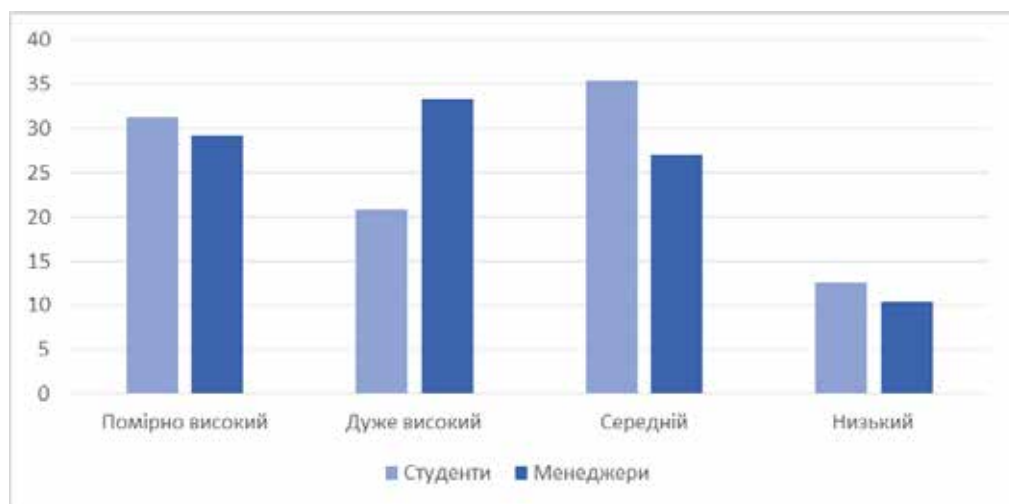


Рис. 1. Рівні мотивації досягнення успіху студентів та менеджерів електронної комерції, у відсотках

(35,4%) та помірно високого (31,3%) рівня. Помітно, що у досліджуваних працюючих менеджерів електронної комерції домінує високий та дуже високий рівні мотивації досягнення успіху, що свідчить про продуктивність та ефективність цих досліджуваних у професійному середовищі. Натомість, у студентів домінує помірно високий та середній рівні мотивації досягнення успіху.

Надто високий рівень мотивації досягнення успіху відрізняється достатньою сформованістю всіх компонентів мотивації. Особистості цього типу зазвичай активні та ініціативні. Вони свідомо прагнуть опановувати знання й уміння, вміють працювати організовано й докладають зусиль для досягнення бажаного результату. Для них характерне помітно виражене прагнення до успіху, потреба зростання й надихаючі переконання, а також досить висока успішність. Вони роблять все можливе для розвитку, займаючись самоосвітою й самовихованням.

Для високого рівня мотивації досягнення успіху характерне глибоке усвідомлення залежності свого професійного успіху від самопізнання, самоконтролю й самовдосконалення.

Особи із середнім рівнем мотивації вміють самостійно ставити перед собою близькі цілі. Для цього рівня характерне не тільки усвідомлення важливості мотивів досягнення успіху, а й їх розвиток. Вони мають потребу в керівництві.

Низький рівень мотивації досягнення успіху характеризується тим, що особистісні професійно-значущі якості виявляються слабо й не завжди їх можна виявити, швидше за все, мотив характеризується через усвідомлення «треба».

За результатами методики М. Рокича «Ціннісні орієнтації» отримано такі показники (рис. 2): найважливішими термінальними цінностями для студентів є: матеріальна забезпеченість (31,3%), здоров'я (27,1%), цікава робота (22,9%), щасливе сімейне життя (16,7%), та любов (2%), а для менеджерів є: матеріальна забезпеченість (43,7%), цікава робота (31,3%), здоров'я (14,6%), щасливе сімейне життя (8,3%) та любов (2,1%). Це свідчить про те, що для досліджуваних важливим є психічне та фізичне здоров'я, відсутність матеріальних утруднень, робота, яка приносить задоволення,

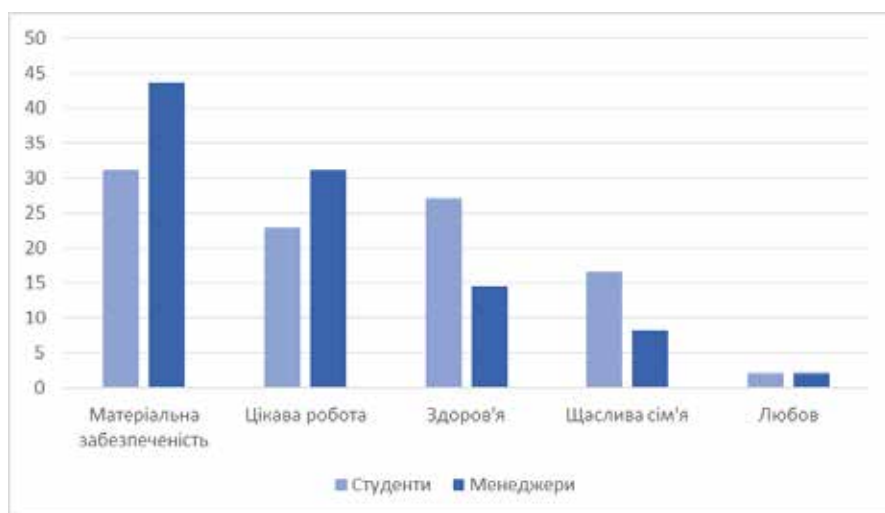


Рис. 2. Результати за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» (термінальні цінності) у студентів та менеджерів електронної комерції, у відсотках

сім'я, як важливий аспект цінності життя та любов, як духовна і фізична близькість із коханою людиною.

Найважливішими інструментальними цінностями для студентів є: чесність (27,1%), незалежність (29,2%), освіченість (18,8%), виконавська дисципліна (12,5%), відповідальність (12,5%), а для менеджерів є: відповідальність (31,3%), виконавська дисципліна (22,9%), освіченість (18,8%) та чесність (10,4%). Це свідчить про те, що у своїй діяльності досліджувані керуються цими пріоритетами. Усі ці цінності характеризують менеджера як ініціативну і прогресивну особистість, готову самостійно приймати рішення і нести відповідальність за них. Для таких людей притаманні правдивість і щирість, здатність діяти самостійно і рішуче, широта знань та висока загальна культура, почуття обов'язку, вміння дотримувати слова.

Як зазначалось в попередньому розділі, формування професійних якостей залежить від ціннісних орієнтацій.

При дослідженні професійних якостей менеджера електронної комерції важливим є діагностика міри готовності до ризику. З цією метою була застосована методика Шуберта.

Загальні показники за результатами даної методики подано на рисунку 4. Як видно з рисунка в групі кількість готових менеджерів до ризику 33,3%, і серед студентів таких виявилось 39,86%. Середню ланку у студентів переважає кількість схильних до ризику – 37,5%, а серед менеджерів 33,3%. Занадто обережний до ризику обрали, 22,9% серед студентів та 33,3% серед менеджерів електронної комерції, у відсотках.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач (захистом). Проте значна частина студентів мають все ж таки занадто високий рівень обережності, що свідчить про недостатню досвідченість та професійність в управлінській діяльності. Дослідження також показали, що люди, котрі бояться невдач (високий рівень) надають переваги малому, або, навпаки, надто великому ризику, де невдача не загрожувє престижу.

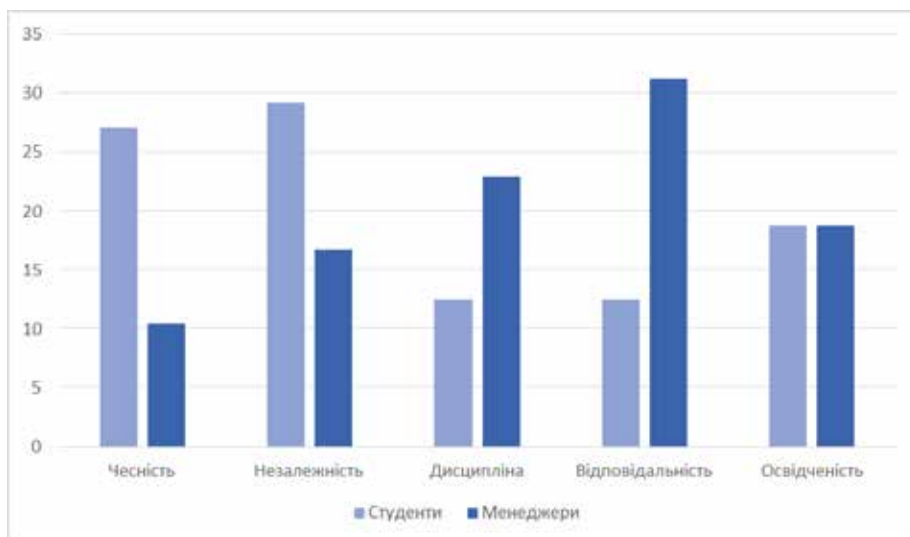


Рис. 3. Показники за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» (інструментальні цінності) у студентів та менеджерів електронної комерції, у відсотках

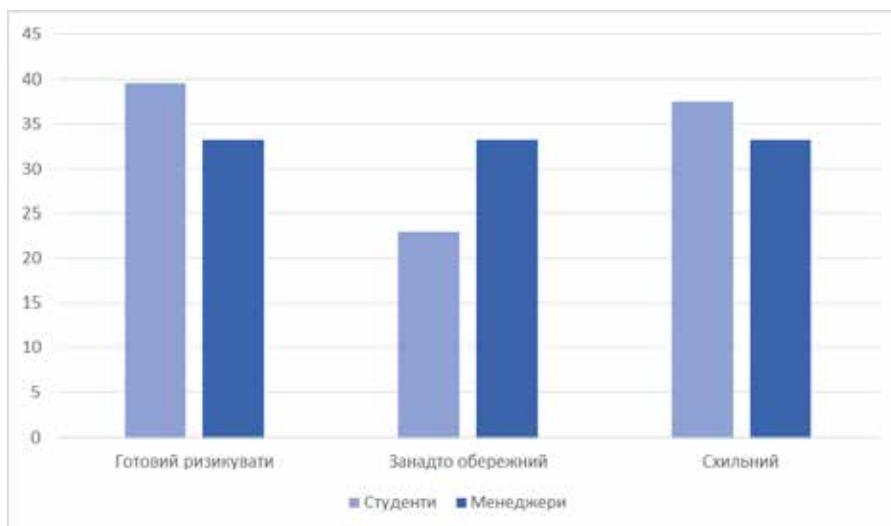


Рис. 4. Рівні схильності до ризику у студентів та менеджерів електронної комерції, у відсотках

З рисунку 5 видно, що у менеджерів переважає високий рівень знань 54,2%, та середній 37,5%, натомість у студентів переважає середній 56,3% та високий 29,2%. Отриманий результат у студентів свідчить про наявні базові знання про функціонування електронної комерції та мережі Інтернет, але відсутні спеціалізовані знання, про особливості даної діяльності. Разом з тим 14% студентів проявили високий рівень знань, що може свідчити про наявний досвід у роботі в цій сфері.

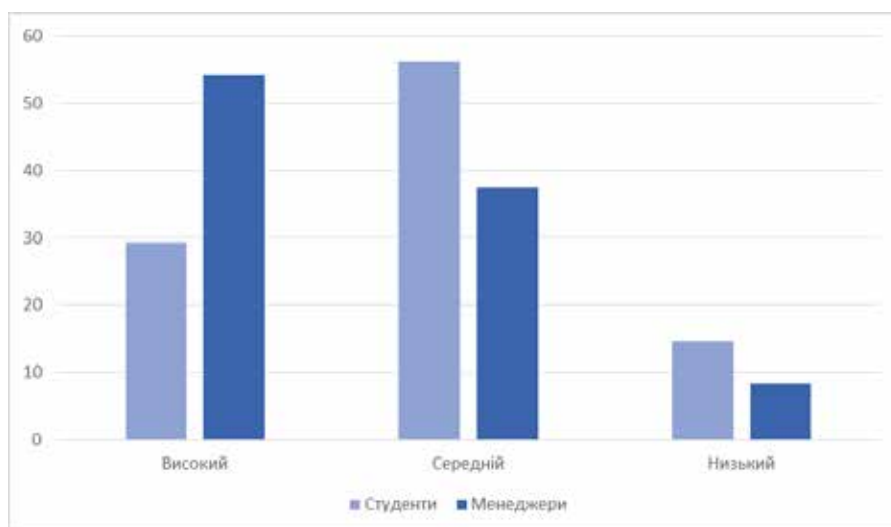


Рис. 5. Рівні знань основ електронної комерції студентів та менеджерів електронної комерції, у відсотках

Таким чином, психологічний профіль менеджера електронної комерції характеризується такими професійними якостями: високий рівень мотивації досягнення успіху; саморозуміння; самовпевненість; повага до себе; гнучкість у спілкуванні; критичне мислення; готовність до ризику; професійна компетентність; креативність; відповідальність; самоконтроль; низький рівень потреб в схваленні; високий рівень знань особливостей функціонування електронної комерції; високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей; нормальний та високий рівень емпатійності; нормальний та високий рівень емоційного інтелекту.

Висновки. У статті викладено методологічні засади та представлено результати емпіричного дослідження професійних якостей менеджера електронної комерції, проведено порівняння профілів рівнів розвитку професійних якостей працюючих та майбутніх менеджерів електронної комерції – студентів ЗВО. Емпірично досліджено психологічні профілі розвитку професійних якостей працюючих та майбутніх менеджерів електронної комерції – студентів ЗВО. Проведений кількісний та якісний аналіз отриманих результатів виявив різницю в особливостях сформованості професійних якостей менеджерів електронної комерції та студентів. Отриманий у підсумку розподіл показників аналізу виявив що у переважній більшості досліджуваних студентів недостатньо сформовані наступні якості: комунікативні та організаторські схильності, інтелектуальна лабільність, рівень знань особливостей функціонування систем електронної комерції. На середньому рівні сформовані такі якості: мотивація досягнення успіху, схильність до ризику, потреба у схваленні, тривожність, емоційний інтелект, емпатійність. На високому рівні присутні наступні якості: прагнення до досконалості, професійні домагання, самоприйняття, самоінтерес, самопослідовність, потреба в пізнанні, креативність, альтруїзм, підприємництво.

Одержані показники величини кореляції дозволяють стверджувати про тісний взаємозв'язок між показниками тривожності та мотивацією до успіху й уникнення невдач, орієнтацією на процес діяльності та оцінкою потреб у схваленні, орієнтацією на результат діяльності та мотивацією до успіху й уникнення невдач. У ході емпіричної верифікації розробленої змістової структури професійних якостей менеджера електронної комерції виявлено, що важливими для формування професіоналізму у цій сфері є: високий рівень мотивації до успіху, комунікабельність, інтелектуальна лабільність, критичне мислення, емоційний інтелект, рефлексивні уміння, емпатія, уміння встановлювати взаємостосунки на основі довіри та реагувати на потреби клієнтів, позитивне ставлення та прагнення до взаємодії, відповідальність, самоконтроль, сформована система ціннісних орієнтацій та соціальних установок, оптимальний рівень схильності до ризику, переважання активно-пластичної стратегії у досягненні цілей, достатньо високий рівень емоційного інтелекту та помірний рівень хвилювання, а також високий рівень знань з питань юзабіліті та електронної комерції.

Список використаної літератури

1. Бойко В.В., Соціально-психологічний клімат колективу та особистість / В.В. Бойко, О.Г. Ковальов, В.М. Панферов. – М.: Думка, 1983. – 207 с.
2. Жигайло Н. І., Закалик Г.М. Психологія змін та інновацій : навчальний посібник. – Львів : СПОЛОМ, 2017. – 430с.
3. Жигайло Н. І. Психологія бізнесу та управління: навч. посібн. / Автори: Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М. О. Кохан та ін.; за редакцією проф. Н. І. Жигайло. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 402 стор. (Видання 2-ге, перероблене та доповнене).
4. Зубенко І.Р. Визначення психологічних особливостей менеджменту електронної комерції / І.Р. Зубенко // Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky, c. 12–16, №3/2013, Словаччина, ISSN 1338-9432.

5. Зубенко І.Р. Психологічні особливості особистості менеджера електронної комерції / І.Р. Зубенко // Міжнародна Інтернет конференція «Сучасні дослідження когнітивної психології». Матеріали конференції. – Острог, 2012. – 210 с. 188–189.
6. Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів Навчальний посібник / Л.М. Карамушка. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
7. Одегов Ю.Г. Мотивація персоналу: Навчальний посібник. Практичні завдання (практикум). / Ю.Г. Одегов, Г.Г. Руденко, С.М. Апенько, А.І. Мерко: Видавництво «Альфа-Прес», 2010. – 640 с.
8. Практичному психологу навчального закладу: організація роботи, документація / [упорядники Н. В. Лунченко, Т.Ш. Червонна] / [За ред. В. Г. Панка] – К. : Шкільний світ, 2009. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
9. Столін В. В. Опитувальник самовідносини / В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв // Практикум з психодіагностики: Психодіагностичні матеріали. 1988. 123–130.
10. Фетискін Н. П. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп / Н. П. Фетискін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов: Видавництво Інституту психотерапії, 2005. – 490 с.

EMPIRICAL RESEARCH OF PROFESSIONAL QUALITIES OF AN ELECTRONIC COMMERCE MANAGER

Andrii Kanalosh

*Interregional Academy of Personnel Management,
2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: Andrewkey.post@gmail.com*

An experimental study of the peculiarities in the formation of professional qualities of an e-commerce manager, aimed at identifying its psychological and pedagogical conditions and factors, was conducted in the form of a declarative, formative, and control experiment.

The research was carried out at the Faculty of Economics of the Ivan Franko National University of Lviv. In total, 48 students participated in the experiment. Additionally, a group of subjects was formed, consisting of 8 e-commerce managers who have been professionally and successfully engaged in this type of activity for the past five years.

To conduct the experiment, a package of complementary methods and techniques was used, selected in accordance with psychological structure of the professional qualities of an e-commerce manager to identify the features of the relationships between its content-structural components. The applied methods were the same for both students and e-commerce managers.

The following methods were employed to achieve the goal and implement the tasks of the scientific research: experiment, observation, interview, questionnaire survey, biographical method, testing, interview method, and methods of mathematical statistics.

Key words: Electronic commerce, motivation, motivational value component, integrative component, cognitive-behavioral component, communicative-behavioral component, emotional-regulatory component, Self-management, terminal qualities, instrumental qualities, empathy.

УДК 159.09.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.10>

АДАПТАЦІЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Роксолана Карпінська

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

Валентин Беляк

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

Дослідження присвячене вивченню проблем адаптації та реабілітації учасників бойових дій, які після повернення з війни стикаються з серйозними фізичними, психологічними та соціальними труднощами. Підвищення кількості військових конфліктів у сучасному світі, а особливо в Україні посилює актуальність теми, адже бойовий досвід часто залишає глибокі рани, що вимагають спеціальної допомоги для повноцінного повернення до мирного життя. Учасники бойових дій нерідко мають різноманітні травми, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани, депресію, фізичні ушкодження та інші складнощі, які впливають на їхню здатність інтегруватися у звичайне суспільство. Також, деякі психологічні наслідки війни присутні і у цивільних.

Метою даної роботи є аналіз існуючих програм реабілітації, які враховують фізичні, психологічні та соціальні потреби ветеранів. Дослідження спрямоване на виявлення методик, що дозволяють ефективно відновлювати загальний стан учасників конфліктів та сприяти їхній інтеграції в соціум. Основна увага приділяється комплексному підходу, що включає поєднання фізичних тренувань, психотерапевтичних практик, арт-терапії, тренінгів для розвитку комунікативних навичок, а також роботи з самооцінкою. Важливо, щоб реабілітаційні програми сприяли не лише фізичному відновленню, а й забезпечували зниження рівня тривожності, поліпшення емоційного стану та підвищення самооцінки.

Окремий акцент робиться на необхідності зменшення симптомів ПТСР, адже цей розлад є поширеним явищем серед військових. Реабілітаційні заходи, які охоплюють різні аспекти психічного здоров'я, дозволяють сформувати у ветеранів емоційну стійкість і знижують рівень агресії. Важливо також забезпечити соціальну інтеграцію, адже учасники, які проходять комплексну реабілітацію, успішніше адаптуються до мирного життя, легше налагоджують соціальні зв'язки та повертаються до професійної діяльності.

Ключові слова: Психологічна реабілітація, військовослужбовці, адаптація, соціально-педагогічна реабілітація, збройний конфлікт, стрес, самоефективність, психофізіологічний стан, центри реабілітації, медично-психологічна підтримка, навички, здоровий спосіб життя, тренінг, метод «рівний – рівному», методи самопомогі, соціальна підтримка, професійна допомога, соціально-економічна інфраструктура, інвалідність, житло, працевлаштування, профілактика, соціальна поведінка, соціальний педагог, соціальнопсихологічний тренінг.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день значна частина суспільства стикається з наслідками збройних конфліктів, які залишають глибокий слід як на індивідуальному рівні, так і в суспільстві в цілому. Кількість учасників бойових дій, які повертаються до мирного життя з фізичними і психологічними травмами, постійно зростає. У зв'язку

з цим актуальність питань адаптації та реабілітації ветеранів стає надзвичайно важливою. Попри існування програм підтримки, багато учасників збройних конфліктів стикаються з труднощами при відновленні свого емоційного стану та інтеграції в соціум. Це зумовлює потребу у всебічному та поглибленому вивченні проблем реабілітації військових, пошуку нових методик, а також удосконаленні підходів, що сприяють їхньому повноцінному поверненню до мирного життя.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Проблеми адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів присвятили свої праці такі українські вчені, як О. Барна, В. Татенко, Ю. Іржавський, Л. Чупрікова, І. Козловець, Л. Сьомочкіна та інші. Вони досліджували фізичні, психологічні та соціальні аспекти реабілітації військових, що повернулися з зони бойових дій, а також шляхи подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Закордонні дослідники, такі як Б. ван дер Колк, Е. Герман, П. Бенсон, активно вивчали різні аспекти травми та адаптації після військового досвіду. У їхніх працях значну увагу приділено впливу травматичного досвіду на психічний стан військових та їхню інтеграцію в цивільне життя. Важливі дослідження у сфері застосування терапевтичних методик адаптації, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані техніки та розвиток стійкості до стресів, провели П. Левін, К. Герін та М. Сміт. Останнім часом також зростає кількість публікацій, присвячених інтеграції учасників бойових дій у соціум за допомогою комплексного підходу до реабілітації, що включає поєднання фізичних тренувань, психотерапевтичних практик та соціальної підтримки (А. Аронсон, Д. Купер, М. Джонсон). Незважаючи на значну кількість наукових робіт, в Україні все ще відчувається дефіцит національних досліджень, присвячених специфічним особливостям адаптації українських військових, що обґрунтовує потребу у подальших наукових дослідженнях у цьому напрямі.

Виклад основного матеріалу. Психологічна реабілітація військовослужбовців – це комплекс заходів, скерованих на покращення та відновлення психологічних функцій організму. При її успішному та, головне, своєчасному проведенні людина зможе швидко адаптуватись до мирного життя та уникнути багатьох проблем, які часто супроводжують тих, хто має досвід бойових дій [1].

Адаптація – властивість відчуття, яка виявляється у здатності зміни обставин [2].

Соціально-педагогічна реабілітація учасників збройних конфліктів, спричинена швидкою зміною умов їх життєдіяльності на фоні відсутності спеціальних засобів адаптації та відсутності фахівців, здатних підготувати їх до умов мирного життя та відповідних життєвих подій, що відрізняються від тих, які були на війні. Тому необхідністю стає розробка соціально-педагогічного забезпечення реабілітації військовослужбовців до нових умов життя в сучасному соціумі, а також налагодження зв'язків колишнього учасника військових дій з найближчим оточенням.

Визначена вченим В. Могільовим специфіка організаційно-методичних засад діяльності системи соціальнопедагогічної реабілітації: – максимально ранній початок реабілітаційних заходів свідчить, що увесь комплекс реабілітаційних заходів, від медичних до соціальних, повинен починатися зі встановленням факту про особливі потреби для такої категорії військових; – неперервність процесу реабілітації військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями свідчить, що процес містить пов'язаних між собою низку медичних, соціальних, педагогічних, професійних, соціальноекономічних заходів, які спрямовані на усунення або, можливо, цілковиту компенсацію обмеженої життєдіяльності.

Про закінчення реабілітації можна стверджувати лише при встановленні повної реалізації реабілітаційного потенціалу військовослужбовця запасу, який має обмежені фізичні

можливості, що повною мірою відповідає його здібностям та особливостям розвитку медичносоціальної, професійної інфраструктури соціально-педагогічного реабілітаційного процесу із врахуванням соціально-економічного рівня території; – комплексний характер реабілітації військовослужбовців з обмеженими можливостями (з інвалідністю) свідчить про використання у реабілітаційному процесі низки напрямів – медичного, психологічного, педагогічного, соціального й професійного; – загальнодоступність системи реабілітації військовослужбовців свідчить про наближення організованих структур реабілітації (кабінетів, майстерень, центрів) до місця проживання колишніх військовослужбовців, що мають інвалідність, здійснення їх наступності й етапності вжитих заходів; – різноманітність форм та методів у реабілітаційному процесі передбачає використання науково-обґрунтованих концепцій медичної, психологічної, педагогічної, соціальної і професійної реабілітації. Слід зазначити, що на державному рівні Мінсоцполітики і Уряд України у напрямку соціально-педагогічної допомоги учасникам збройних конфліктів здебільшого орієнтуються їх на медично-реабілітаційні послуги, зокрема, пропонують санаторно-курортні путівки на пільговій основі. Але отримані науковцями статистичні дані з питань соціальної реабілітації й адаптації військовослужбовців, які стали учасниками збройного конфлікту на Сході України, підтверджують той факт, що проблема і далі залишається не вирішеною. Так, аналізуючи результати психологічного дослідження, проведеного Національним інститутом стратегічних досліджень за допомогою методу анкетування у рекреаційно-оздоровчому комплексі в м. Хирів (Львівської області), встановлено, що «більшість демобілізованих військових-реабілітантів досить високо оцінюють свою самоефективність (65%) й успішно можуть долати стрес (75%), проте залишається значна частка респондентів, які відрізняються досить високим рівнем стресу (25%) та надто низьким рівнем власної самоефективності (20%). У понад 20% опитаних колишніх військовослужбовців спостерігається значне зниження показників їхнього психофізіологічного стану».

Для таких осіб необхідна відповідна адаптація: їх участь у різноманітних громадських подіях, відвідування виставок, театру чи будь-яких святкових заходів, які позитивно впливають на якість життя постраждалих учасників збройних конфліктів.

Все вищесказане обумовлює необхідність створення в Україні центрів з надання військовослужбовцям реабілітаційної допомоги нового типу, а саме:

- створення єдиної інформаційної системи обліку й контролю з надання усіх видів необхідної допомоги учасникам збройних конфліктів та членам їхніх сімей;

- надання професійно-реабілітаційної й соціальної допомоги військовослужбовцям з використанням спеціально створеної єдиної бази: профілактичних, мобільно-діагностичних, лікувальних та реабілітаційних бригад для обслуговування військових на дому, діагностичних та консультативних кабінетів, а також денного стаціонару; надання допомоги у протезуванні;

- допомога у наданні медично-психологічної підтримки військовослужбовцям, що полягає у формуванні чітких життєвих установок та в наданні порад щодо ефективних методів подолання стресових ситуацій; – формування певних навичок здорового способу життя військовослужбовців та тренування набутих навичок у реальних ситуаціях, наприклад, взаємодії, комунікації, трудовій діяльності та самообслуговуванні;

- надання допомоги військовослужбовцям, які пройшли курс реабілітації, з профілактичною метою та вчасного реагування у разі кризових ситуацій, а також з наміром залучити їх до роботи у різних програмах реабілітаційного центру;

- поширення інформації щодо роботи реабілітаційного центру із метою залучення більше спеціалістів, громадських організацій та населення до участі у різних реабілітаційних програмах;

– створення власної санаторно-курортної бази для лікування учасників збройних конфліктів та проведення його при наявності відповідних показань; – співпраця з організаціями, установами та різними обласними, районними чи місцевими службами щодо надання комплексної соціальної підтримки військовослужбовців з питань забезпечення житлом, працевлаштування, відновлення дієздатності, оформлення необхідних документів, правовим статусом тощо.

До найбільш розповсюджених традиційних технологій і методів соціальнопедагогічної роботи з реабілітації військовослужбовців відносяться: педагогічні методи: формування та коригування свідомості особистості, формування і коригування позитивного досвіду соціальної поведінки, стимулювання діяльності та поведінки, додаткової мотивації, самовиховання; психологічні методи: психодіагностика, психопрофілактика, психоконсультація, психокорекція, психологічна просвіта тощо. Зосередимо також увагу на методах, найбільш поширених та найбільш ефективних у середовищі реабілітації, які використовує в своїй роботі з військовослужбовцями – учасниками збройних конфліктів соціальний педагог. До таких методів, на нашу думку, відносяться: тренінговий метод, метод «рівний – рівному», методи самодопомоги.

До найбільш ефективних відносимо метод тренінгів. Тренінговий метод як інтерактивна форма соціальної взаємодії існує у двох типах: соціальнопсихологічний тренінг, який здійснюється психологами та соціальнопросвітницький або соціально-педагогічний тренінг, який здійснюється педагогами, соціальними педагогами, вихователями, соціальними працівниками тощо.

Другим за ефективністю є метод «рівний – рівному». Це педагогічний метод, за допомогою якого у процесі комунікативної діяльності між військовослужбовцями, які закінчили службову діяльність або у відставці, відбувається обмін знаннями (досвідом) та вміннями, а це, в свою чергу, сприяє формуванню певних знань, вмінь, навичок та ціннісних орієнтацій стосовно здорового способу життя та запобігання негативних стресів. Перевагами застосування даного методу в реабілітаційному процесі військовослужбовців, які закінчили службову діяльність або у відставці, є те, що вони проводять більше часу один з одним, спілкуються, глибше розуміють потреби власного оточення, намагаються більше довіряти один одному, готові до взаєморозуміння та наслідування поведінки, на відміну від спілкування з фахівцями.

Метод самодопомоги соціальні педагоги найчастіше використовують не тільки із самими учасниками збройних конфліктів, а й у роботі з їхніми родинами. Поняття самодопомоги у соціальній роботі та практиці реабілітаційних центрів виступає у двох значеннях. Перше значення вживається у галузі соціальної роботи та стосується здебільшого людської поведінки, яка базується на обміні інформацією щодо того як можна давати собі раду з певними проблемами; створення такого відчуття у партнерів, що вони не самотні та можуть розраховувати на взаємну підтримку, фінансову допомогу, якщо в цьому є необхідність [3].

Запропоноване **опитування** та дослідження того, як проходить реабілітація військових та біженців, які зусилля для цього прикладає кожен з нас та спостереження як проходить адаптація учасників збройних конфліктів не лише військових, а і людей, які проживали в гарячих точках, домівки, яких, на даний момент, знищені. Також, дослідження проблем, які виникли для простих цивільних після початку повномасштабного вторгнення агресора.

Запитання були задані студентам та мешканцям Львівської області віком 17–30 років.

Запитання:

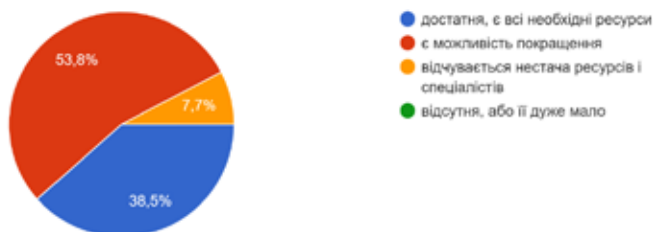
«Як ви оцінюєте підтримку, що надається для адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів у вашому регіоні?»

Відповіді:

- 53,8% – опитаних осіб вважають, що є можливість покращити рівень підтримки для учасників збройних конфліктів
- 38,5% – говорять, що підтримка у даному регіоні є достатня, наявні всі необхідні ресурси
- 7,7% – вважають, що є нестача ресурсів і спеціалістів

Як ви оцінюєте підтримку, що надається для адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів у вашому регіоні?

13 відповідей



Можна побачити, що підтримка надається, але якщо є можливість, то покращувати її рівень.

Запитання:

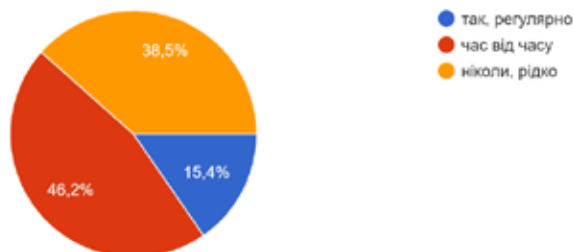
«Чи берете ви особисту участь у підтримці реабілітації військових або біженців?»

Відповіді:

- 46,2% – час від часу
- 38,5% – ніколи, рідко
- 15,4% – так, регулярно

Чи берете ви особисту участь у підтримці реабілітації військових або біженців?

13 відповідей



Запитання:

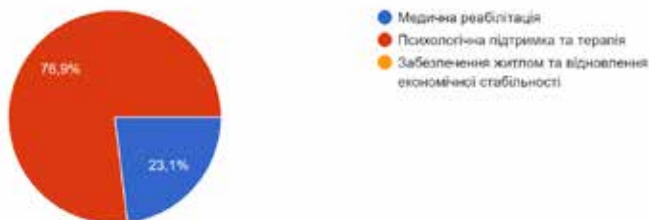
«Які види реабілітації, на вашу думку, найважливіші для повноцінного повернення до мирного життя?»

Відповіді:

- 76,9% – психологічна підтримка та терапія
- 23,1% – медична реабілітація

Які види реабілітації, на вашу думку, найважливіші для повноцінного повернення до мирного життя?

13 відповідей



Переважання потреби в психологічній реабілітації (76,9%) над медичною (23,1%) можна пояснити тим, що психологічні травми є більш глибокими та довготривалими, зачіпають не лише окрему людину, але й її соціальні зв'язки, здатність адаптуватися до мирного життя та будувати майбутнє. Медичні проблеми часто мають чіткий протокол лікування та видимий результат, тоді як психологічні травми потребують тривалої роботи, мають менш передбачуваний перебіг відновлення та можуть проявлятися навіть через роки. Крім того, в суспільстві зростає розуміння важливості психічного здоров'я для повноцінного функціонування особистості, що також відображається у результатах опитування.

Запитання:

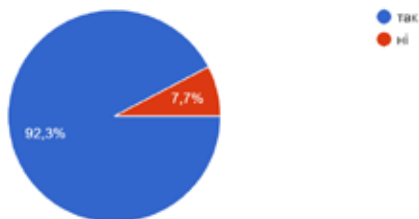
«Чи відчуваєте ви суспільне розуміння та підтримку стосовно проблем ветеранів та біженців у вашому районі?»

Відповіді:

- 92,3% – так
- 7,7% – ні

Чи відчуваєте ви суспільне розуміння та підтримку стосовно проблем ветеранів та біженців у вашому районі?

13 відповідей



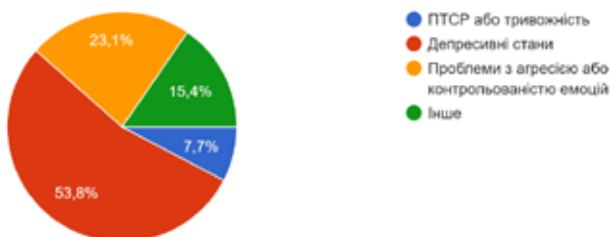
Запитання:

«Які психологічні наслідки відчули ви або ваші знайомі після досвіду в зоні конфлікту чи проживання в гарячих точках?»

Відповіді:

- 53,8% – депресивні стани
- 23,1% – проблеми з агресією або контрольованістю емоцій
- 15,4% – інше
- 7,7% – ПТСР або тривожність

Які психологічні наслідки відчули ви або ваші знайомі після досвіду в зоні конфлікту чи проживання в гарячих точках?
13 відповідей



Посттравматичний стресовий розлад є однією з найбільш поширених проблем у сфері охорони психічного здоров'я дітей, молоді, дорослих – його поширеність становить близько 7%. Цей розлад пов'язаний з пережиттям психотравмуючої події – досвіду війни, насильства, ДТП, стихійного лиха та ін. Ключовими симптомами ПТСР є повторне пережиття болісних спогадів пов'язаних з психотравмою, а відтак – намагання уникати усього, що їх викликає [4].

Результати опитування демонструють, що найпоширенішими наслідками є депресивні стани та проблеми з емоційною регуляцією (сумарно 76,9%). Це може бути пов'язано з тривалим перебуванням у стресових умовах, відсутністю відчуття безпеки та накопиченням психологічної втоми.

Запитання:

«Який рівень доступу до медичних та психологічних послуг, на вашу думку, мають біженці та військові?»

Відповіді:

- 53,8% – задовільний, але є обмеження у доступі
- 38,5 – є до всіх необхідних послуг
- 7,7% – відсутній доступ, або ж дуже обмежений

Який рівень доступу до медичних та психологічних послуг, на вашу думку, мають біженці та військові?
13 відповідей



Запитання:

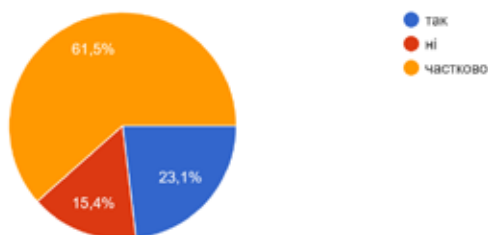
«Чи відчуваєте особисто ви труднощі в поверненні до нормального життя після пережитих подій?»

Відповіді:

- 61,5% – частково
- 23,1% – так
- 15,4% – ні

Чи відчуваєте особисто ви труднощі в поверненні до нормального життя після пережитих подій?

13 відповідей



У людини, яка пережила стресові чи важкі події це позначається на психологічному стані та щоб легше впоратися з емоціями потрібно це опрацювати зі спеціалістом.

Запитання:

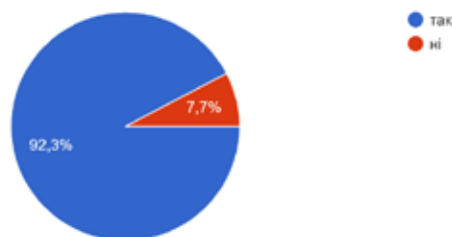
«Чи плануєте ви залишатися в Україні або своєму місті після війни?»

Відповіді:

- 92,3% – так
- 7,7% – ні

Чи плануєте ви залишатися в Україні або своєму місті після війни?

13 відповідей



Запитання:

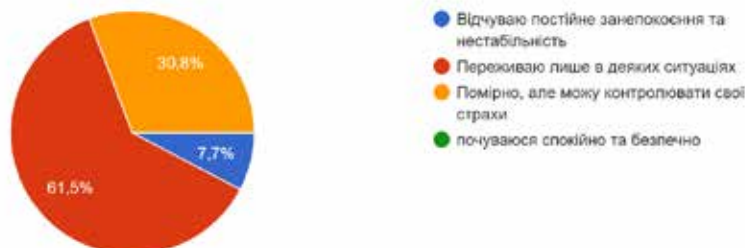
«Як війна вплинула на ваше відчуття безпеки?»

Відповіді:

- 61,5% – переживаю лише в деяких ситуаціях
- 30,8% – помірно, але можу контролювати свої страхи
- 7,7% – відчуваю постійне занепокоєння та нестабільність

Як війна вплинула на ваше відчуття безпеки?

13 відповідей



Запитання:

«Що, на вашу думку, потребує покращення в системі підтримки та реабілітації?»

Найпопулярніші відповіді:

- доступніші послуги психологічної підтримки;
- якісні медичні послуги для всіх постраждалих;
- більше інформації та проведення реабілітаційних програм;
- більше фахівців, які розуміють психологію пацієнтів.

Висновки. Адаптація та реабілітація учасників збройних конфліктів є вкрай важливим і актуальним напрямком у сучасному суспільстві. Завдяки цим програмам учасники бойових дій отримують можливість не лише фізичного відновлення, але й психологічної підтримки, необхідної для інтеграції у мирне життя.

Програми адаптації та реабілітації спрямовані на забезпечення ветеранів комплексною допомогою, яка охоплює медичні, соціальні та психологічні аспекти. Це допомагає зменшити рівень стресу та покращити їхню якість життя, а також сприяє збереженню емоційної стабільності. Крім того, акцент робиться на важливості індивідуального підходу, що враховує унікальний досвід кожного учасника, їхні потреби та стан здоров'я. Це дозволяє підвищити ефективність реабілітації та сприяти повноцінній інтеграції ветеранів у суспільство.

На підсумок, програми адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів є важливими не лише для особистого відновлення ветеранів, але й для зміцнення соціальної стабільності. Вони підтримують ветеранів у поверненні до цивільного життя, що є значним внеском у розвиток суспільства та побудову здорової соціальної взаємодії.

Список використаної літератури

1. Сайт ресурсна психологія та психотерапія URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/>
2. Соціально-педагогічна реабілітація військовослужбовців – учасників збройних конфліктів: загальнонауковий аспект. ст. 98.
3. Посттравматичний стресовий розлад, (центр здоров'я та розвитку) URL: <https://k-s.org.ua/resources/mh-academy/ptsd/>
4. Вовк А.О. Тілесно-орієнтовані методи в психологічній реабілітації та психокорекції. Методичні рекомендації. Львів, 2020.
5. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах. Монографія. Харків, 2021.

6. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. – К. 2009. – 511 с.
7. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Навчальний посібник. Луцьк, 2017.
8. Осика О.В., Осика К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Арт терапія. Навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. – 72.
9. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

ADAPTATION AND REHABILITATION OF ARMED CONFLICT PARTICIPANTS

Roksolana Karpinska

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

Valentyn Beliak

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

This research is dedicated to examining the challenges faced by participants of armed conflicts as they return from war and encounter significant physical, psychological, and social difficulties. The increase in military conflicts worldwide, especially in Ukraine, highlights the relevance of this topic, as combat experience often leaves deep scars requiring specialized assistance to fully return to civilian life. Combat veterans often experience various traumas, including post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, physical injuries, and other challenges that impact their ability to reintegrate into regular society. Additionally, certain psychological effects of war are also present among civilians.

The purpose of this study is to analyze existing rehabilitation programs that address the physical, psychological, and social needs of veterans. The research aims to identify methods that effectively restore the overall well-being of conflict participants and support their integration into society. The primary focus is on a comprehensive approach that combines physical training, psychotherapeutic practices, art therapy, communication skills training, and work on self-esteem. It is essential that rehabilitation programs promote not only physical recovery but also help reduce anxiety levels, improve emotional well-being, and boost self-confidence.

A particular emphasis is placed on reducing PTSD symptoms, as this disorder is common among military personnel. Rehabilitation measures that encompass various aspects of mental health help veterans develop emotional resilience and reduce aggression levels. Social integration is also crucial, as participants who undergo comprehensive rehabilitation adapt more successfully to civilian life, establish social connections more easily, and return to professional activities.

Key words: Psychological rehabilitation, service members, adaptation, social-pedagogical rehabilitation, armed conflict, stress, self-efficacy, psychophysiological state, rehabilitation centers, medical-psychological support, skills, healthy lifestyle, training, "peer-to-peer" method, self-help methods, social support, professional assistance, socio-economic infrastructure, disability, housing, employment, prevention, social behavior, social educator, socio-psychological training.

УДК 159.9:159.98:314.151.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.11>

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СУПЕРВІЗІЇ В ХОДІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВПО ПРИ ЗІТКНЕННІ ІЗ КРИЗОВИМИ НАСЛІДКАМИ ВОЄННОЇ КАТАСТРОФИ

Ольга Лазаренко

*Міжрегіональна Академія управління персоналом,
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: lazarenkolga@gmail.com*

У статті розглядається значущість супервізії у процесі надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО), постраждалим від війни. З огляду на зростаючу кількість українців, які потребують психосоціальної підтримки, та значне навантаження на фахівців з ментального здоров'я, постає необхідність у систематичній супервізійній підтримці. Незважаючи на це, роль супервізії в такому контексті залишається недостатньо окресленою, а її концептуальні особливості та методичні рекомендації не мають усталеного теоретичного та практичного обґрунтування. Здійснено теоретичний аналіз особливостей супервізії як виду і напрямку професійної підтримки та розвитку в контексті зіткнення із психологічними наслідками воєнного часу за допомогою аналізу попередніх досліджень. Виокремлено різні види та форми супервізії. Описані актуальні виклики в контексті психосоціальних наслідків війни в Україні для процесу супервізії як професійної підтримки. В статті перераховано завдання, які повинна вирішити супервізія в ході психологічної допомоги постраждалим від війни, зокрема ВПО, а також зазначені основні потреби спеціалістів, враховуючи контекст воєнної катастрофи. Визначені та обґрунтовані концептуальні особливості супервізії для психологів. Зокрема, описані особливості травма-інформованої процесуальної супервізії з поведінковим компонентом. Проаналізовані попередні дослідження травма-інформованої супервізії. Виокремлено основні труднощі, з якими стикаються фахівці, які надають допомогу вцілілим. Обґрунтовано, як визначені особливості травма-інформованої супервізії можуть впливати на труднощі та потреби фахівців-супервізантів. Сформульовано низку рекомендацій для супервізорів стосовно підходів у роботі при зіткненні з описаними особливостями.

Ключові слова: супервізія, психологічна допомога, внутрішньо переміщені особи, психологічні наслідки воєнних дій.

В ситуації кризових соціальних явищ та загрози життю і колективної катастрофи, спричиненої людьми, потреба в психологічній допомозі зростає, також спеціалізованої психотерапевтичної допомоги потребують чи можуть потребувати багато людей. Відповідно і кількість залучених фахівців у допомозі потребує постійного професійного супроводу та підтримки в формі супервізії. Проте ще досі залишається слабо окресленою роль супервізії у процесі надання психологічної допомоги ВПО та постраждалим від війни, не виокремлені концептуальні особливості такої супервізії, а також не визначені практичні методичні рекомендації, на яких би була побудована супервізія фахівцям із сфери психічного здоров'я, які стикаються із наслідками воєнної катастрофи.

В повідомленнях від державних установ, наприклад, зазначається, що 52% українців станом на початок 2025 року потребують психосоціальної підтримки [3]. За даними дослідницької компанії «Градус», у 2024 році 40% українців відчують потребу у психологічній допомозі [2, с. 3] Так, за повідомленнями Національної служби здоров'я України

тільки за 2023 рік 114 112 отримали допомогу за пакетом “Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги”, фактично це послуги першої психологічної допомоги, консультування та перескерування [5].

Разом із наданням фахівцями психолого-психотерапевтичної чи психосоціальної допомоги також зростає і потреба в супервізійній підтримці спеціалістів для психологів та психотерапевтів. Супервізія – це форма методичної, практично-орієнтованої та емоційної підтримки спеціаліста-психолога чи психотерапевта, для виконання ним професійних завдань.

Як свідчить аналіз попередніх досліджень, супервізії можуть мати різні завдання, наприклад, такі як: стимулювати та збагачувати знання, вміння та навички психологів чи психотерапевтів; управляти динамікою стосунків між психологом та клієнтом; управляти компетентністю спеціаліста-супервізанта; звертати увагу та підтримувати професійні стандарти загалом. Підходи, які визначають супервізійну модель можуть бути узагальнені за різними напрямками та терапевтичними методами, наприклад, гештальт-орієнтована, психодинамічна, роджеріанська, поведінкова, супервізія в сімейній системній терапії тощо [6, с. 74].

На думку Д. Шмельцера, на додаток до вищеописаних означень супервізії, класифікація може проводитись за моделями розвитку, функціонально-орієнтовані та процесуально-орієнтовані моделі супервізії [13]. Стосовно супервізії в моделі розвитку, то вона пропонує підтримку у готовності до змін. Процесуально-орієнтована модель зосереджується на розгляді терапевтичного процесу, який є відображенням клієнтського процесу. Функціональна модель супервізії розглядає посилення функції фахівця в контексті вирішення труднощів клієнта.

Г. Слезанська акцентує увагу на супервізії, зокрема в соціальній роботі, як на практично-орієнтованому методі, який є в першу чергу «спрямований на виявлення та розв'язання проблем», а також є індивідуально-орієнтованим. В визначенні супервізії, яка стосується соціальної роботи, підкреслюється важливість «навчання на досвіді» [7, с. 157].

Дослідники, зокрема Ребі С. та ін., зазначають, що супервізія для не спеціалізованих працівників сфери ментального здоров'я часто використовується в країнах із прогалинами в спеціалістах в сфері ментального здоров'я. Так, ознаки такої супервізії виділяються як цілісні, що складаються з трьох компонентів: орієнтація на процес, орієнтація на потреби та пряма супервізія. Наголошується травма-інформований підхід в супервізії неспеціалізованих в сфері ментального здоров'я працівників (соціальних працівників, медсестер, лікарів та інші) в країнах низького та середнього рівня доходів, як наприклад в Південній Африці. Психологічна допомога надавалась для жінок – постраждалих від сексуального насильства та ВІЛ-інфікованих, а супервізія надавалась за цією 3-компонентною розробленою моделлю для неспеціалізованих у сфері ментального здоров'я працівників [11, с. 3].

Виходячи з аналізу викликів, прогалин та можливостей стосовно сфери психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, які були розподілені за територіальною ознакою та актуальним станом міграції та потреб у сфері психологічної підтримки населення станом на 2024 рік (окуповані, звільнені, території, віддалені від лінії фронту та навпаки – близькі), можна сформулювати деякі деякі групи завдань, які стоять перед фахівцями з ментального здоров'я в процесі супервізії в актуальний воєнний період. Наприклад, якщо ж ближче до лінії фронту, супервізія може покривати завдання в функціональній та поведінковій підтримці навичок та практичних технік, які спрямовані на вирішення проблем, то в західних регіонах України, де перебуває більшість із ВПО, спеціалісти відчують ознаки вигорання та втоми, тоді обов'язковим

є включення профілактики цієї проблематики та емоційна підтримка, процесуально-орієнтований підхід [8, с. 15].

Криза війни та соціально-психологічні наслідки, які з цим пов'язані, поставили низку викликів перед психотерапевтами та психологами протягом 2022–2024-х років. Їх можна умовно розподілити на такі типи:

1. Технічні (відсутність чи перебої з електрикою чи інтернетом, необхідність реагувати на сигнали повітряної тривоги і відмінити чи переносити зустрічі);

2. Теми звернень і потреби клієнтів, бенефіціарів, виходячи з соціально-психологічних наслідків воєнної катастрофи (емоційно складні теми втрат, насильства, тортур, згвалтувань, теми шоку, кризових станів, бойового стресу, глибокої дисоціації, наслідків сімейного насильства, ускладненого горювання, гострого стресу, паніки, тривожних станів, депресії, суїцидальних криз, розладів адаптації, посттравматичного стресового розладу тощо);

3. Власні соціально (економічно)-психологічні наслідки війни як когнітивно-емоційно-поведінкові процеси спеціалістів, які потенційно впливають на процес надання допомоги (власні переїзди, фінансова нестабільність, втрати, зміна місця роботи, графіку, безпекові виклики, власний досвід бомбардувань, загрози життю чи загрози життя близьких, а також переживання, з цим пов'язані);

4. Власні психологічні процеси як наслідок роботи із темами і запитами про наслідки війни могли викликати емоційне вигорання, втому від співчуття, вторинний травматичний стрес, вікарну травму, а також травму свідка. Специфічне «травматичне» контрперенесення (контртрансфер) як можливий чинник емоційного вигорання та втоми, соматизації.

Всі ці виклики часто означали низку завдань, які повинна вирішити супервізійна підтримка. Іноді це могло означати додаткові завдання у супервізії, іноді це навпаки – сприяло гнучкості і зміцненню професійної позиції психологів та розвиток майстерності спеціалістів.

Завдання супервізії, яка спрямована на підтримку спеціалістів при зіткненні із наслідками війни та психологічній допомозі постраждалим ВПО, можуть полягати в таких настановах:

1. Надання безпечного місця для висловлення емоцій, думок, їх ідентифікації та з'єднання із тілесними феноменами і процесами (адже при стресі, особливо хронічному, чи при роботі із травматичним досвідом, тілесні феномени часто не інтегровані і продовжують «жити» окремо). Забезпечення емоційної безпеки та прийняття, а відтак – психічної інтегрованості та зв'язності, яка протидіє травматичній фрагментації.

2. Демонстрація людяності і солідарності – це спеціальна моральна орієнтованість супервізора для більшої соціальної залученості та валідації емоцій і відновлення відчуття компетентності у праві на суб'єктивне, індивідуальне і «достатньо добре» відображення дійсності супервізанта.

3. Гнучкість у виборі методів для роботи і форм (методична супервізія може поступатись місцем емоційній підтримці та дебрифінгу).

4. Підтримка інтеграції різних терапевтичних напрямків, технік і підходів у практиці спеціаліста (робота з травмою чи наслідками насильства, передбачає підвищення кваліфікації у різних методах, які можуть бути новими або створювати конфлікти у виборі підходу до терапії, а також виклики для зміни професійної ідентичності, особливо якщо вона була побудована на монометоді).

5. Потреба у більших знаннях і компетентості у вузьких, спеціалізованих напрямках і сферах – база даних організацій для перескерування, знання нових законів, норм

і положень, які стосуються воєнного часу, глибше знання актуального контексту, пов'язаного з подіями війни (локалізації, масштабу впливу, розмірів і характеру завданої шкоди тощо).

Варто зазначити, що супервізія як вид професійної підтримки для спеціалістів-психологів та психотерапевтів, які працюють із ВПО та постраждалими від війни, досі не деталізована, не виокремлені її концептуальні особливості та не описані рекомендації, які потрібні саме для цього виду супервізії.

На наш погляд, виходячи із вищезазначених викликів та завдань, з точки зору концептуальних особливостей, таку супервізію можна визначити як травма-інформовану. За напрямком і характером тем, проблем і потреб фахівців, які беруть участь в такій професійній підтримці, – це процесуальна супервізія, з поведінковим компонентом (рис. 1).

Зокрема, на необхідності постійної супервізії для фахівців у роботі з травмою (ми припускаємо, що внутрішньо переміщені особи в українському контексті мають більшою мірою травматичний досвід) наголошує фахівчиня та дослідниця теми психічної травми Дж. Герман. Спеціалістка застерігає від вторинного травматичного стресу та емоційного вигорання, а також спеціального контрперенесення, яке виникає при роботі із темою травми та перевантажує спеціаліста, повністю впливаючи на його фізичне та психоемоційне здоров'я [1].

Водночас принципи травма-інформованого підходу можуть бути доречними й успішно застосовані для супервізії фахівців для роботи із постраждалими від війни. Травма-інформований підхід – це застосування у роботі обізнаності стосовно травми та її впливу на окремого індивіда та цілі громади. Водночас практика впровадження травма-інформованого підходу передбачає застосування емпатії у розвитку чи відновленні відчуття безпеки, впевненості в собі, зв'язку, турботи та розширення можливостей для постраждалих осіб. Зокрема, виділяють шість принципів травма-інформованого підходу, які можуть бути використані у супервізії для фахівців, що працюють із постраждалими від війни ВПО: безпека, довіра і прозорість, підтримка за моделлю «рівний – рівному», співробітництво та участь, вибір і контроль, культурні, історичні та гендерні аспекти [4, с. 2–3].

Деякі фахівці дають таке теоретичне обґрунтування травма-інформованої супервізії. Так, К. Кнайт та А. Сміт зазначають, що консультанти, які працюють з тими, хто пережив травму, відчувають сильні емоційні реакції. Дослідники уточнюють, що замість того, щоб приділити цьому увагу, вони зосереджуються на клієнтах, професійних підходах



Рис. 1. Концептуальні особливості супервізії в ході психологічної допомоги ВПО

і техніках. Якщо психологи не мають змоги висловлювати свої емоції, вони стають більш вразливими до розчарування, виснаження, професійного вигорання та вторинної травматизації [10; 12]. Саме тому таким місцем для опрацювання реакцій для управління ними і поглибленого, кращого розуміння подальшого ведення консультування та психологічної допомоги для ВПО, які постраждали від війни, має бути травма-інформована супервізія.

Хаанс Е. та Балке Н. презентують модель травма-інформованої інтеркультурної групової супервізії, яка є структурованою і складається із різних раундів питань та відповідей – про сам кейс, до самого супервізанта та зворотні відгуки про клієнтів. Автори описують приклади такої супервізії для роботи з біженцями у Європі і наголошують, що така супервізія потребує навчання і уваги до інтеркультурного аспекту та чутливості до психологічно-соціальних контекстів, які він включає [9].

Внаслідок масштабних соціально-психологічних наслідків війни та роботи з ними, українські спеціалісти можуть відчувати та демонструвати на супервізійних сесіях чи групах такі феномени, які стосуються саме наслідків роботи із травматичним досвідом:

- Відчуття безсилля та апатії, втоми;
- Почуття, думки та прагнення як ідентифікація з однією із сторін «вцілілого», «рятівника» та «переслідувача»;
- Шок від співчуття, втома від співчуття;
- Власні стани гострого стресу та шоку;
- Резонування травматичного досвіду із власним (навіть забутим або опрацьованим);
- Підвищене відчуття обов'язку і відповідальності, почуття провини та сорому перед клієнтами; сумніви у власній компетентості, напади на власні спроможності та самозвинувачення;
- Складнощі із пріоритизацією запитів і побудові стратегії в терапії через мультиваріантні і численні завдання і потреби;
- Пунктирний сетінг з майже відсутністю структури, крайня гнучкість у періодичності чи рідкісні зустрічі;
- Труднощі із пошуком перескерування та додатковою співпрацею із іншими спеціалістами;
- Труднощі із гнівом, злістю та їх легалізацією і вираженням, а також вбудовуванням в терапевтичний процес і асиміляцією значень цих почуттів;
- Соматизація, різні болючі чи неприємні тілесні відчуття;
- Відсутність або брак самоспівчуття і доброти до себе, завищені очікування від себе як від спеціаліста, професійний перфекціонізм, ідеалізація себе як захисні чинники від переживання складних почуттів та власної вразливості.

Спеціальні труднощі у роботі супервізора для сесій із такими психологічними особливостями могли полягати у тому, що динаміка травми також створює низку амбівалентностей, протилежно направлених інтенцій, які проявляються на сесіях із супервізантами одночасно.

Зіткнення із такими викликами та психоемоційними особливостями в роботі супервізора якраз свідчить про потребу в процесуальному підході, який би в першу чергу надавав емоційну підтримку фахівцям та можливість називати вербально досвід для уникнення вторинного травматичного стресу. Довіра, яка виникає внаслідок процесуальності як підходу до дослідження труднощів в супервізії створює додаткову безпеку та можливості, які посилюють і перегукуються із принципами травма-інформованого підходу.

Потреба в структуруванні супервізійних сесій, проведення меж у стосунках для роботи в супервізії, окреслення формату – групового чи індивідуального, надання

рекомендацій при зіткненні із методичними труднощами в пошуку найбільш підходящої стратегії, техніки чи підходу в роботі передбачають поведінковий компонент таких супервізій як важливий.

Отже, на наш погляд, концептуальні основи супервізії, яка надає професійну підтримку психологам, полягають в травма-інформованому підході, опираючись на процесуальність як на важливу основу супервізії для фахівців, що працюють з постраждалими ВПО у воєнних діях, а також у поведінковому компоненті у вигляді функціональних практичних рекомендацій, структурно окресленому, стабільному та визначеному форматі, який узгоджується із супервізантами.

Основні рекомендації для супервізорів, які надають таку професійну підтримку можна узагальнити так: варто мати знання та навички стосовно роботи із різними видами травм, зокрема воєнного характеру та досвідом вимушеного переміщення, а також пройти спеціальне навчання у підході травма-інформованої супервізії, бути чутливими стосовно меж, власних емоцій та відчуттів, етики надання психологічної допомоги, формувати довірливі та безпечні стосунки із супервізантами як з колегами на принципах «рівний – рівному» і застосовувати глибоко гуманістичний погляд на роботу супервізантів та їх підтримку, постійна і спеціальна увага має приділятися профілактиці втоми від співчуття та вторинного травматичного стресу.

Список використаної літератури

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору., переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
2. Дослідницька організація «Градус». Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3. 2024. 48 с.
3. Інформаційне агентство «Укрінформ». В Україні щонайменше 52% громадян потребують якісної психосоціальної підтримки. Інформаційне повідомлення. 2024. (<https://www.ukrinform.ua/rubric-health/3813695-sonajmense-52-ukrainciv-potrebut-psihosocialnoi-pidtrimki-eksperti.html>)
4. Організація «Making Cents International». Застосування травма-інформованого підходу у заходах моніторингу, оцінки, досліджень та навчання. – Збірник рекомендацій., 2023. 20 с.
5. Пресцентр МОЗ. Понад 114 тисяч українців звернулися до сімейного лікаря чи педіатра з питаннями щодо ментального здоров'я. 18.01.2024. (<https://moz.gov.ua/uk/ponad-114-tisjach-ukrainciv-zvernulisja-do-simejnogo-likarja-chi-pediatra-z-pitannjami-schod mentalnogo-zdorov%CA%BCja->)
6. Сазонова О. В. Актуальні питання супервізійних моделей у психологічній практиці// Габітус. Загальна психологія. Історія психології. 2020. С. 71–75.
7. Слосанська Г. Супервізія в соціальній роботі: основні підходи та принципи // Науковий вісник Ужгородського національного університету. вип. 30. 2014. С. 155–158.
8. Frankova I., Bahmad M. L., Goloktionova G., Suvalo O., Khyzhniak K., Power T. Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine: Coping, Help-Seeking and Health Systems Strengthening in Times of War // Executive summary of an Interdisciplinary Desk Review published by ARQ National Psychotrauma Centre and VU Amsterdam. 2024. 19 p.
9. Haans A., Balke N. Trauma-informed intercultural group supervision, The Clinical Supervisor, 37:1., 2018. P. 158–181.
10. Knight, C. Indirect trauma: Implications for self-care, supervision, the organization, and the academic institution. The Clinical Supervisor, 32, 2013. P. 224–243.

11. Rabie S., Poudyal A., King A., Ndwandwa E.-S., Marais A., Andersen L., Joska J., Sikkema K. A Supervision Framework for Task-Shared Mental Health Workers: Implications for Clinical Trials and Beyond // *Global Health: Science and Practice*. 2023. Vol. 11. Number 6. P. 1–11.
12. Smith, A. J. M. *Listening to trauma: Therapists' countertransference and long term effects related to trauma work*. Heemstede, Netherlands. 2009.
13. Stoltenberg C., Delworth U. *Supervising counselors and therapists. Developmental approach*. San Francisco. 1987.

CONCEPTUAL FEATURES OF SUPERVISION IN PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS (IDPS) FACING THE CRISIS CONSEQUENCES OF A WAR CATASTROPHE

Olha Lazarenko

*Interregional Academy of Personnel Management,
2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: lazarenkolga@gmail.com*

The article examines the significance of supervision in the process of providing psychological assistance to internally displaced persons (IDPs) affected by war. Given the increasing number of Ukrainians in need of psychosocial support and the significant burden on mental health professionals, there is a necessity for systematic supervisory support. Despite this, the role of supervision in such a context remains insufficiently defined, and its conceptual features and methodological recommendations lack established theoretical and practical justification.

A theoretical analysis of the features of supervision as a type and direction of professional support and development has been conducted in the context of confronting the psychological consequences of wartime through an analysis of previous studies. Various types and forms of supervision have been identified. The article describes current challenges in the context of the psychosocial consequences of the war in Ukraine for the supervision process as professional support. It lists the tasks that supervision should address during psychological assistance to war-affected individuals, particularly IDPs, and outlines the primary needs of specialists, considering the context of wartime catastrophe.

The conceptual features of supervision for psychologists have been defined and justified. In particular, the characteristics of trauma-informed process supervision with a behavioral component are described. Previous studies on trauma-informed supervision have been analyzed. The main difficulties faced by specialists providing assistance to survivors have been identified. It is substantiated how the defined characteristics of trauma-informed supervision can influence the challenges and needs of supervised professionals. A series of recommendations for supervisors regarding approaches in their work when encountering these described features has been formulated.

Key words: supervision, psychological assistance, internally displaced persons, psychological consequences of military actions.

УДК 159.9:613.8

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.12>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ДРАМОТЕРАПІЇ

Катерина Лещенок

ГО «Спілка Психологів Поділля» №КП-СпП108,

e-mail: leshenok2108@gmail.com

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеним наслідком бойового досвіду, що негативно впливає на психічний стан військовослужбовців. Він проявляється у вигляді тривожності, депресії, панічних атак, емоційної відчуженості, проблем із сном та різноманітних фізичних симптомів. Цей стан суттєво ускладнює адаптацію до повсякденного життя, негативно впливає на професійні та соціальні відносини. ПТСР також часто супроводжується почуттям провини та сорому, що посилює емоційне навантаження.

У статті розглядається застосування інтерактивних театральних технік, зокрема гри на сцені, для роботи з травматичними переживаннями. Театральні методи дозволяють учасникам виразити свої емоції через творчість, створюючи безпечний простір для самовираження. Проаналізовано психологічні аспекти використання драма-терапії як методу емоційного звільнення, переосмислення травматичного досвіду та відновлення внутрішньої рівноваги.

Посттравматичний стресовий розлад є поширеним наслідком участі у бойових діях і серйозно впливає не лише на психічне здоров'я військовослужбовців, а й на їхніх близьких, створюючи напруженість у сімейних стосунках. Члени сімей часто стають свідками емоційних сплесків або відчуження своїх близьких, що також позначається на їхньому психологічному стані.

Ця стаття присвячена вивченню психологічних аспектів подолання ПТСР через використання інтерактивних театральних технік, зокрема гри на сцені як терапевтичного інструменту. Драма-терапія дозволяє учасникам переживати та переосмислювати травматичний досвід, допомагає емоційно звільнитися від болючих спогадів та формує нові способи реагування на стресові ситуації.

Результати дослідження демонструють ефективність гри на сцені у корекції емоційних і психічних розладів у військових. Такий підхід сприяє не лише їхній реабілітації, але й покращенню взаємодії з близькими людьми, зменшуючи ризик конфліктів у сім'ях. Використання драма-терапії допомагає військовим краще адаптуватися до повсякденного життя, зменшуючи ризик рецидиву травматичних реакцій та сприяючи їхньому поверненню до активної участі в суспільному житті.

Ключові слова: Драма-терапія, посттравматичний стресовий розлад, військовослужбовці, терапевтична гра, травма, емоційне звільнення.

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад є одним із найсерйозніших наслідків участі у бойових діях. Для його корекції використовуються різні методи психотерапії, серед яких особливу роль відіграють творчі підходи. Драма-терапія, яка включає гру на сцені життєвих проблем, дозволяє військовослужбовцям не лише відтворити травматичний досвід, а й пережити його у новому, безпечному контексті. Це сприяє емоційному звільненню, самопізнанню та формуванню нових моделей поведінки. Гра є потужним засобом для зниження психологічного напруження та створення умов для вільного вираження емоцій. Її терапевтичний потенціал обумовлений можливістю забезпечення безпечного простору, в якому учасники можуть досліджувати свої почуття, розвивати навички самовираження та опрацьовувати емоційно травматичні переживання.

Переваги драма-терапії базуються на використанні театральних методів, включаючи рольові ігри, імпровізації та інсценування. Вона сприяє самовираженню, поліпшенню комунікативних навичок та емоційному відновленню. У цілому, використання гри в терапії відкриває широкий спектр можливостей для емоційного, психологічного та соціального зростання, створюючи умови для ефективної інтеграції травматичного досвіду та підвищення якості життя. Гра в терапії є універсальним інструментом, який допомагає клієнтам подолати психологічні труднощі, відновити емоційну рівновагу та покращити комунікацію з іншими людьми. Завдяки створенню безпечного простору та використанню драма-терапії учасники можуть опрацьовувати травматичний досвід, вивчати нові моделі поведінки та підвищувати рівень довіри до себе та оточуючих. Ефективність ігрових підходів підтверджується їхнім впливом на емоційний стан клієнтів, сприяючи гармонізації внутрішнього світу та розвитку позитивних соціальних взаємин.

Мета статті. Комплексно дослідити можливості застосування драма-терапії у психологічній реабілітації військових, які пережили травматичний досвід.

Виклад основного матеріалу дослідження. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає внаслідок переживання надзвичайно травматичних подій, характерних для бойових умов. Симптоми включають повторювані нав'язливі спогади, нічні кошмари, емоційну відчуженість та підвищену тривожність [2, с. 25; 5, с. 33]. Гамільтон (1980) зазначає, що для подолання цих симптомів важливо створити середовище, в якому людина зможе відновити почуття безпеки та почати працювати зі своїми травматичними переживаннями [3, с. 47].

Психодрама, як форма групової психотерапії, базується на відтворенні ситуацій з життя пацієнта, що дозволяє йому переглянути свої реакції та емоції у контрольованому середовищі. За словами Морено (2002), цей метод сприяє розкриттю внутрішніх конфліктів та зниженню психологічного напруження [6, с. 21; 8, с. 62].

Дослідження Гнатенка та Бондаренка (2019) доводять, що використання психодрами у роботі з військовослужбовцями дозволяє їм краще усвідомлювати свої емоційні реакції та відновлювати внутрішній баланс. Наприклад, рольові ігри, у яких військові грають себе у травматичних обставинах, допомагають їм поступово звикати до спогадів про події без виникнення гострої емоційної реакції [7; 12].

Драматерапія, на відміну від психодрами, має більшу орієнтацію на творчий процес. Як зазначає Джонс (2015), цей підхід використовує театральні методи для допомоги пацієнтам у вирішенні їхніх внутрішніх конфліктів [9, с. 45]. Учасники можуть створювати символічні постановки, які відображають їхній психологічний стан, що сприяє емоційній розрядці та зниженню тривожності [10, с. 62].

Грінберг і Пашук (2018) наголошують, що драматерапія сприяє підвищенню емоційної стійкості, яка є важливим чинником адаптації до стресу. Особливо ефективним цей метод виявився для військовослужбовців, які потребують покращення соціальних навичок після травматичних переживань [11, с. 78].

Ефективна психологічна реабілітація вимагає врахування специфіки військової культури та рівня травматизації. Військовослужбовці часто відчувають бар'єри у вираженні емоцій через усталені стереотипи про силу та мужність. Використання психодрами та драматерапії дозволяє обходити ці бар'єри, оскільки процес гри на сцені не вимагає прямого вербалізування травматичного досвіду [4, с. 89; 7, с. 72]. За даними конференції у Львові (2021), програми, які поєднують елементи психодрами та драматерапії, сприяють відновленню впевненості у власних силах та зменшенню емоційного напруження у військових [13, с. 45].

Водночас важливим є створення атмосфери довіри у групі, що дозволяє військово-службовцям відкрито працювати зі своїми переживаннями. Як зазначає Воробйов (2020), групова терапія сприяє формуванню відчуття підтримки, що є необхідним для подолання ізоляції, характерної для людей із ПТСР [14, с. 39].

Рольова гра дозволяє «відчути» альтернативні способи реагування на травматичні події входження в різні ролі допомагає учасникам експериментувати з новими моделями поведінки та знаходити більш адаптивні способи реагування на стресові чи травматичні ситуації. Такий підхід сприяє розвитку емоційної гнучкості та саморегуляції.

Застосування гри на сцені для роботи з військовими є ефективним методом терапії, який спрямований на опрацювання травматичного досвіду, емоційного стану та міжособистісних взаємин. Ось детальніший розгляд етапів та типових сценаріїв.

Етапи терапії створюють сприятливу атмосферу для учасників, забезпечуючи підтримку на кожному кроці процесу. Насамперед, формується безпечне і довірливе середовище, де військові можуть відкрито висловлювати свої почуття, не побоюючись осуду чи критики. Це надзвичайно важливо для роботи з глибокими емоційними травмами, оскільки відчуття захищеності стимулює учасників до активної участі.

На наступному етапі визначаються ключові проблеми або переживання, з якими стикаються військовослужбовці. Це може бути посттравматичний стресовий розлад, труднощі адаптації до мирного життя, відчуття ізоляції або нездатність контролювати емоції. На основі цих проблем обираються відповідні сценарії або ігрові ситуації, які дозволяють адресувати ці питання через творчий підхід.

Рольові ігри є центральним елементом драма-терапії. Учасники беруть участь у відтворенні ситуацій, які відображають їхній реальний досвід, або створюють альтернативні сценарії, що дозволяють досліджувати інші способи реагування. Такі сцени можуть включати реконструкцію бойових подій, ситуацій втрат або складних міжособистісних взаємодій. Через ці ігри учасники отримують змогу не лише програти травматичні події, але й знайти шляхи зниження їхнього емоційного впливу.

Робота з емоціями під час гри спрямована на зниження рівня тривожності, полегшення вираження гніву, страху чи провини. Обговорення після ігор дозволяє учасникам рефлексувати над своїм досвідом, аналізувати отримані уроки та планувати, як застосувати ці знання у реальному житті.

На завершальному етапі оцінюються зміни у сприйнятті подій, ставленні до власного досвіду та здатності справлятися зі стресом. Такий підхід сприяє формуванню стійкості, підвищенню саморегуляції та покращенню якості життя військових.

Типові сценарії для військових:

1. Сцени втрати товаришів:

Програвання моментів прощання або відновлення спогадів у більш контрольованих умовах.

Допомога у вираженні невисловлених емоцій, таких як горе, вина чи сум.

2. Розігрування моментів прийняття складних рішень:

Сценарії, пов'язані з вибором між морально складними або ризикованими варіантами дій.

Аналіз наслідків рішень і емоційної реакції на них.

3. Відтворення емоційних діалогів із сім'єю після повернення додому:

Розігрування розмов із близькими, де учасники можуть виразити свої почуття і почути реакцію в уявних діалогах.

Робота над складнощами у спілкуванні та побудовою довіри.

Застосування ігрових технік на сцені у роботі з військовими є ефективним інструментом терапії, що сприяє опрацюванню емоційних травм та покращенню психологічного стану. Завдяки поетапному процесу, який включає підготовку, відтворення реальних або схожих ситуацій та рефлексію, військовослужбовці отримують можливість безпечно виражати свої емоції, аналізувати досвід та знаходити нові підходи до вирішення внутрішніх конфліктів.

Типові сценарії, що стосуються переживань втрат, складних рішень або спілкування з близькими, дають змогу знизити напругу та навчитися ефективніше взаємодіяти з оточенням. Крім того, такі техніки сприяють розвитку емоційної гнучкості, яка дозволяє військовим швидше адаптуватися до стресових ситуацій.

Додатково, включення творчих елементів у терапевтичний процес активізує внутрішні ресурси учасників, підвищуючи їхню здатність до саморегуляції. Це не лише полегшує адаптацію після служби, а й покращує загальну якість життя військовослужбовців, допомагаючи їм будувати гармонійні стосунки з собою та оточуючими. У довгостроковій перспективі такі методи можуть стати основою для формування стійкості до психологічних викликів, з якими стикаються військові.

Матеріали

Курс драма-терапії: Основним матеріалом для проведення терапевтичних сесій стала програма драма-терапії, адаптована для військових, що пережили травматичний досвід. Курс включав 12 сесій, кожна тривала 90 хвилин. Сесії були розділені на етапи:

1. Підготовка та створення безпечного середовища – етап, на якому учасники знайомляться, встановлюється довіра і визначаються ключові проблеми [9; 10].

2. Відтворення реальних та уявних ситуацій – на цьому етапі використовуються рольові ігри для відтворення травматичних подій, що допомагає учасникам безпечно пережити емоційний досвід.

3. Рефлексія та обговорення переживань – в кінці сесії учасники діляться своїми емоціями та відчуттями, аналізують пережите під час вправ [11; 12]. Програма була орієнтована на опрацювання важких ситуацій, таких як втрати товаришів, прийняття складних рішень у критичних ситуаціях, а також взаємодія з близькими після повернення додому [13].

Анкети та опитувальники: Для оцінки рівня тривожності, депресії та емоційної стійкості учасників використовувалися стандартизовані шкали:

– **Шкала депресії Бека** – для оцінки рівня депресії серед учасників до та після терапії [14].

– **Шкала тривожності Гамільтона** – для вимірювання рівня тривожності [3; 4].

– **Шкала емоційної стійкості** – для оцінки здатності учасників витримувати стресові ситуації та їхню емоційну гнучкість [13; 14].

– **Анкета соціальної адаптації** – для визначення змін у соціальних взаємодіях і здатності військових адаптуватися до мирного життя після служби [15].

Записи сесій: Для детального аналізу процесу драма-терапії здійснювалися відеозаписи сесій. Це дозволяло вивчати динаміку групових взаємодій, реакції учасників на різні терапевтичні методи, а також зміну їхньої поведінки під час різних етапів терапії [9; 10].

Інтерв'ю з учасниками: Глибинні інтерв'ю з учасниками проводилися до та після курсу драма-терапії для збору якісних даних про їхні переживання. Інтерв'ю включали питання щодо досвіду участі в терапії, відчуттів та змін у психологічному стані [11; 15].

Методи

Кількісні методи:

Анкетування та тестування: Ключовим методом для вимірювання змін у психологічному стані учасників були стандартизовані анкети, що включали різноманітні шкали

для оцінки рівня тривожності, депресії та емоційної стійкості [3; 4, с. 25; 5, с. 33]. Ці шкали використовувалися на початку та в кінці курсу, що дозволило виявити зміни у стані учасників.

Статистичний аналіз: Для аналізу отриманих кількісних даних був застосований метод порівняння середніх значень до і після терапії (наприклад, парний t-тест). Це дозволило виявити статистично значущі зміни в рівні тривожності, депресії та емоційної стійкості.

Якісні методи:

Глибинні інтерв'ю: Проводилися інтерв'ю з учасниками перед початком терапії та після її завершення [15, с. 45; 16, с. 60].

Контент-аналіз: Відповіді учасників на відкриті питання в анкетах і інтерв'ю підлягали тематичному аналізу, що дозволяло ідентифікувати основні емоційні та психологічні зміни в процесі терапії.

Аналіз відеозаписів сесій: За допомогою спостереження за відеозаписами проводився аналіз групових динамік і реакцій учасників на рольові ігри та інші терапевтичні методи. Це дозволяло зрозуміти, як учасники реагують на різні сценарії, як змінюється їхня поведінка в групі і як вони опрацьовують емоції.

Спостереження: Спостереження за учасниками під час сесій проводилося психотерапевтами для оцінки змін у поведінці та емоційному стані учасників під час виконання завдань. Це дозволяло фахівцям коригувати терапевтичний процес та адаптувати методи до індивідуальних потреб.

Тематичний аналіз: Аналіз результатів інтерв'ю та анкет з використанням тематичного підходу дозволив визначити основні категорії змін у психологічному стані учасників, а також виділити найбільш важливі фактори, які сприяли або перешкоджали успіху терапії.

Порівняльний аналіз: Порівняння результатів до і після терапії дозволило виявити статистично значущі зміни в рівнях тривожності, депресії та емоційної стійкості учасників. Це також допомогло визначити, наскільки успішно пройшли процеси реабілітації, соціальної адаптації та відновлення міжособистісних стосунків.

Результати. За результатами порівняння анкетування до та після драма-терапії, було виявлено значне зниження рівня тривожності та депресії серед учасників. Середній бал за шкалою тривожності Гамільтона знизився на 40%, що свідчить про покращення емоційного стану учасників. Аналогічно, за шкалою депресії Бека спостерігалось зниження середнього балу на 35%, що вказує на помітне полегшення симптомів депресії після проходження курсу терапії. Використання шкали емоційної стійкості показало, що учасники стали більш здатними управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях. Рівень емоційної стійкості збільшився на 30%, що вказує на здатність більш ефективно реагувати на труднощі та травмуючі фактори без сильного емоційного виснаження. Підвищення саморегуляції дозволяє військовим краще адаптуватися до змін в оточуючому середовищі та ефективніше справлятися зі стресом.

Відзначено значне покращення соціальної адаптації військових після проходження курсу драма-терапії. За шкалою соціальної адаптації учасники продемонстрували збільшення показників на 25%, що свідчить про покращення взаємодії з колегами, друзями та родиною, зменшення відчуття соціальної ізоляції. Глибинні інтерв'ю показали, що учасники відчували більшу підтримку від групи, що позитивно вплинуло на їхнє сприйняття себе і навколишнього світу. Окрім того, учасники зауважили покращення навичок комунікації та готовність до відкритого обміну емоціями з іншими.

Результати аналізу відеозаписів сесій показали, що учасники, завдяки відтворенню реальних та уявних ситуацій у безпечному середовищі, змогли переглянути своє ставлення

до травматичних подій. Рольові ігри дозволили пережити ситуації втрат, прийняття складних рішень, що допомогло переосмислити ці досвіди, зменшивши їх емоційний вплив.

Багато учасників повідомляли про зменшення відчуття провини і гніву, а також про більш оптимістичне ставлення до майбутнього. Окрім того, завдяки груповій терапії учасники відчули підтримку і зміцнили міжособистісні зв'язки. Спільна робота над рольовими сценаріями сприяла формуванню атмосфери довіри та емпатії, що дозволило учасникам відкрито ділитися своїми думками і переживаннями.

Цікаво, що використання драма-терапії не тільки допомогло в подоланні психологічних бар'єрів, але й сприяло розвитку креативного мислення. Учасники відзначали, що вправи на імпровізацію та творче вирішення задач дозволили їм інакше поглянути на власні проблеми та знайти нові способи реагування на стрес.

Під час терапії також було помічено, що учасники почали проявляти більшу ініціативу у взаємодії з іншими членами групи, що позитивно вплинуло на їхню здатність будувати та підтримувати міжособистісні стосунки. Таке поліпшення соціальних навичок є важливим етапом у процесі інтеграції до цивільного життя.

Драма-терапія виявилася не лише ефективним інструментом у подоланні ПТСР, але й засобом, який сприяє загальному покращенню якості життя військових, їхньої емоційної стійкості та соціальної адаптації.

Обговорення. Драма-терапія виявилася ефективною методикою для військових, оскільки надає можливість безпечно та конструктивно виразити складні емоції, пов'язані з травматичним досвідом. Рольові ігри дозволяють учасникам створювати нові контексти для пережитих подій, що сприяє переосмисленню травм і зменшенню їхнього емоційного впливу.

Важливим фактором є створення безпечного середовища в групі, де кожен учасник може відчувати себе зрозумілим і підтриманим, що є особливо важливим для тих, хто пережив травмаційні події під час служби. Спільний процес терапії сприяє формуванню атмосфери довіри, яка дозволяє учасникам відкрито ділитися своїми думками та емоціями, що зазвичай складно зробити в інших умовах.

Одним із основних аспектів драма-терапії є можливість для учасників відкрито виражати емоції, такі як гнів, страх чи провину. Це стало ключовим моментом у лікуванні ПТСР, оскільки військові часто стикаються з труднощами у вираженні своїх емоцій у повсякденному житті. Процес терапії дозволяє їм працювати з емоціями в безпечному контексті, що сприяє їхній саморегуляції і зменшенню стресу.

Встановлення емоційної стійкості допомогло військовим краще справлятися з важкими переживаннями, що виникають у післявоєнний період, зокрема при адаптації до цивільного життя. Крім того, терапія сприяла розвитку навичок подолання стресу, які стали корисними не лише в особистому, але й у професійному житті учасників.

Курс драма-терапії виявився корисним для покращення соціальної адаптації військових після повернення з зони бойових дій. Групова динаміка, спільне переживання емоційних моментів і взаємна підтримка сприяли створенню міцних соціальних зв'язків між учасниками, що в подальшому позитивно вплинуло на їхнє сприйняття соціального оточення. Зміцнення комунікаційних навичок дозволяє військовим не лише краще інтегруватися в суспільство, але й відновити взаємозв'язки з родиною, близькими, а також побудувати нові здорові стосунки в цивільному житті.

Однак деякі виклики залишаються. Одним із обмежень дослідження є те, що участь у терапії брали лише військові, які вже пройшли певний етап психологічної реабілітації, тому результати можуть бути не зовсім репрезентативними для тих, хто перебуває на ранніх стадіях посттравматичного стресу. Додатково, участь у груповій терапії вимагала

високого рівня довіри серед учасників, тому не всі військові могли повністю відкритися під час терапевтичного процесу, що могло дещо обмежити ефективність терапії для деяких осіб.

Драма-терапія продемонструвала свою ефективність у роботі з військовими, які пережили травматичні події. Вона сприяла зниженню рівня тривожності і депресії, розвитку емоційної стійкості та соціальної адаптації. Даний підхід може стати важливою частиною комплексної реабілітації військових і рекомендується для впровадження в програми психологічної допомоги. У подальших дослідженнях важливо вивчити довгострокові результати застосування драма-терапії, щоб оцінити її вплив на якість життя військових у перспективі.

Психологічні аспекти подолання ПТСР через гру. Ігрова терапія є потужним засобом для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вона допомагає учасникам прожити та переосмислити свій травматичний досвід, знижуючи інтенсивність емоційних переживань.

Ось ключові аспекти:

Ігрова терапія допомагає військовим не лише знизити симптоми ПТСР, а й відновити життєві навички, необхідні для інтеграції в суспільство та покращення якості життя.

Ігрова терапія є дієвим підходом до подолання ПТСР, який сприяє емоційному відновленню, переосмисленню травматичного досвіду та зміцненню соціальних зв'язків. Завдяки можливості безпечно виражати гнів, страх чи провину, військовослужбовці отримують емоційне полегшення. Переосмислення пережитих подій через гру дозволяє змінити сприйняття травматичних ситуацій, допомагаючи зменшити їхній негативний вплив.

Соціальна взаємодія в груповій терапії створює середовище підтримки та довіри, яке допомагає подолати ізоляцію та зміцнити міжособистісні стосунки. У результаті, ігрова терапія стає потужним засобом відновлення психологічного балансу, сприяючи інтеграції військових у суспільство та підвищенню якості їхнього життя.

Метод драма-терапії продемонстрував значні позитивні результати у роботі з військовими, що страждають від наслідків ПТСР та інших психологічних проблем. Основними досягненнями стало зниження рівня тривожності та депресії, після проходження курсу драма-терапії спостерігається помітне покращення психологічного стану учасників, зменшується інтенсивність тривожних станів, депресивних проявів та внутрішнього напруження, зростання емоційної стійкості та формування навичок саморегуляції, військові вчаться розпізнавати, контролювати та ефективно виражати свої емоції, формуються стратегії подолання стресу що сприяють підвищенню емоційної стійкості, завдяки груповій роботі покращуються комунікативні навички та здатність до взаємодії, учасники краще адаптуються до життя у мирному середовищі.

Драма-терапія є ефективним інструментом для роботи з військовими, оскільки вона не лише допомагає впоратися з психологічними наслідками травматичного досвіду, але й сприяє відновленню життєвого балансу, розвитку адаптивних навичок і соціальної інтеграції.

Висновки. Драма-терапія продемонструвала високу ефективність у роботі з військовими, які мають психоемоційні травми. Вона сприяла значному зниженню рівня тривожності, депресії та емоційного виснаження.

Завдяки театральним технікам учасники отримали можливість переосмислити та прожити травматичні події у безпечному середовищі. Це сприяло зниженню почуття провини, сорому та поліпшенню сприйняття власного досвіду. Груповою динамікою у драма-терапії сприяло зміцненню міжособистісних зв'язків, відновленню довіри до інших людей та поліпшенню комунікативних навичок. Це стало важливим кроком на шляху до

соціальної реінтеграції військових. Драма-терапія довела свою ефективність як інноваційний, творчий підхід до роботи з військовими. Вона є доступною, зрозумілою та дає змогу працювати з емоціями у безпечній і підтримуючій атмосфері. Для забезпечення максимальної ефективності драма-терапії рекомендується інтегрувати її у комплексні програми реабілітації військових. Розширити вибірку досліджуваних та проводити довгострокові спостереження за учасниками після завершення курсу терапії.

Використовувати драма-терапію у поєднанні з іншими методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та групова психотерапія.

Проведене дослідження підтвердило, що драма-терапія є дієвим інструментом для покращення психоемоційного стану військових, сприяє відновленню їхньої життєвої активності та полегшує процес реінтеграції у суспільство.

Відгуки учасників. Більшість військових підкреслювали, що драма-терапія дала їм можливість безпечно виразити свої емоції, яких вони раніше уникали. Учасники відзначили, що групова динаміка допомогла створити довірливу атмосферу, яка сприяла емоційному відновленню.

Результати опитування свідчать про високу ефективність драма-терапії у роботі з військовими. Вона сприяє зниженню симптомів тривожності та депресії, розвитку емоційної стійкості та полегшенню процесу соціальної реінтеграції.

Драма-терапія мала інтегрований характер, тобто комбінувала різні методи відповідно до потреб кожного учасника. Це дозволило охопити широкий спектр проблем, таких як тривожність, депресія, складнощі соціальної адаптації та емоційні травми. Цей комплексний підхід зробив драма-терапію максимально адаптивною і дієвою для роботи з військовими.

Список використаної літератури

1. Бек А. Т., Раш А. Дж., Шо Б. Ф., Емері Г. Когнітивна терапія депресії. Київ: Центр практичної психології, 2006.
2. Гамільтон М. Шкала тривожності Гамільтона: методика та застосування. Журнал психіатрії, 1980.
3. Штернберг Р. Дж. Психологія емоцій та міжособистісних стосунків. Харків: Видавництво Ранок, 2012.
4. Грінберг Л., Пашук Л. Емоційна стійкість як фактор адаптації військових до стресу. Психологічний журнал, 2018, № 4, с. 45–56.
5. Національний інститут психічного здоров'я. Методологічні рекомендації з терапії PTSD. Вашингтон, 2017.
6. Драма-терапія: практичний посібник для терапевтів / під ред. Джонса П. Лондон: Routledge, 2015.
7. Актуальні підходи до психологічної реабілітації військових. Матеріали конференції, Львів, 2021.
8. Воробйов С. І. Соціальна реінтеграція військових після травматичних подій. Київ: Видавництво Академія, 2020.
9. Гнатенко О. С., Бондаренко Л. В. Використання психодрами у роботі з військовими. Психологія сьогодні, 2019, №6, с. 23–28.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF OVERCOMING POST-TRAUMATIC STRESS IN MILITARY PERSONNEL THROUGH DRAMA THERAPY

Kateryna Leshenok

*NGO "Union of Psychologists of Podillia" No. КІІ-СпІІ108,
e-mail: leshenok2108@gmail.com*

PTSD manifests as anxiety, depression, panic attacks, emotional detachment, sleep disturbances, and various physical symptoms. This condition significantly complicates adaptation to everyday life and adversely affects professional and social relationships. PTSD is also often accompanied by feelings of guilt and shame, which exacerbate the emotional burden.

This article explores the application of interactive theatrical techniques, particularly stage performance, to address traumatic experiences. Theatrical methods enable participants to express their emotions through creativity, providing a safe space for self-expression. Psychological aspects of using drama therapy as a method of emotional release, re-evaluation of traumatic experiences, and restoration of inner balance are analyzed.

PTSD is a widespread consequence of participation in combat operations, seriously affecting not only the mental health of service members but also their loved ones, creating tension in family relationships. Family members often witness emotional outbursts or detachment from their loved ones, which also impacts their psychological well-being.

This article focuses on studying the psychological aspects of overcoming PTSD through the use of interactive theatrical techniques, particularly stage performance as a therapeutic tool. Drama therapy allows participants to re-experience and reframe traumatic events, helping them release painful memories and develop new ways of responding to stressful situations.

The research findings demonstrate the effectiveness of stage performance in addressing emotional and psychological disorders among military personnel. This approach not only facilitates their rehabilitation but also improves interactions with loved ones, reducing the risk of family conflicts. Using drama therapy helps service members better adapt to everyday life, reducing the likelihood of recurring traumatic reactions and promoting their return to active participation in social life.

Key words: Drama Therapy, Post-Traumatic Stress Disorder, Military Personnel, Therapeutic Play, Trauma, Emotional Release.

УДК 159.9.042

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.13>

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лариса Литвинова

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
проспект Берестейський, 34, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: consult1368@gmail.com*

Вероніка Єгорова

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
проспект Берестейський, 34, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: veer.oon@gmail.com*

Здоров'я, за визначенням ВООЗ, є станом фізичного, психічного та соціального благополуччя, що обумовлює необхідність комплексного підходу до його дослідження. Психічне здоров'я, як важливий компонент цілісності особистості, визначає когнітивні можливості, емоційну регуляцію та рівень адаптації до соціальних і стресогенних факторів. Його підтримка вимагає наукового аналізу механізмів психічної регуляції та ефективних психокорекційних стратегій.

Метою даного дослідження є розробка та впровадження психокорекційної програми для студентської молоді в умовах війни в Україні, спрямованої на підвищення резильєнтності, усвідомлення емоцій та впливу воєнних подій на психічний та особистісний розвиток. Основні завдання дослідження включають: оцінку вихідного рівня резильєнтності студентської молоді, розвиток навичок адаптації та емоційної регуляції, а також формування саморефлексії та усвідомлення особистих емоційних реакцій як алгоритму формування резильєнтності в умовах війни.

У дослідженні застосовано комплексний підхід з використанням діагностичних, аналітичних, корекційних та рефлексивних психологічних методів, а саме: стандартизований опитувальник GAD-7 для оцінки рівня тривожності, авторський скринінговий інструмент оцінки емоційної стабільності та виявлення механізмів її регуляції, вправи «метелик» з EMDR-терапії, методик заземлення, майндфулнес-підходу та «квадратного дихання» для зниження тривожності та тест «Людина під дощем», арт-терапевтичне мимовільне малювання та когнітивна реструктуризація, що сприяли розвитку саморефлексії та адаптивного мислення. Обраною аудиторією є студентська молодь, віком 17–22 роки, оскільки саме в цьому віковому періоді особистість проходить соціалізацію, дорослішання, саморозвиток, становлення ідентичності, соціально-психологічну адаптацію, формування Я-концепції.

Ключові слова: резильєнс, війна, соціально-психологічна адаптація, психокорекція, самореалізація, цінності, мотивація.

Постановка проблеми. В умовах війни в Україні психічне здоров'я молоді зазнає істотних змін та порушень, що вимагає розробки психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток резильєнтності та адаптаційних механізмів подолання стресових реакцій. Здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, переживається людиною як багатокомпонентний психологічний комплекс, що підкреслює його інтегративний характер. В психічному компоненті здоров'я акцент робиться на емоційно-когнітивних процесах, що забезпечують адаптацію до стресових факторів, саморегуляцію

та планування діяльності. В умовах військового конфлікту психокорекційні інтервенції виступають необхідним засобом для попередження психічних розладів, оптимізації процесів адаптації та мінімізації наслідків психотравм.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичною основою дослідження стали концепції Е. Еріксона, А. Адлера, Е. Фрома, В. Франкла, Ш. Шварца та ін. В межах нашого дослідження розглянуто стадію розвитку особистості «Молодість» концепції Еріка Еріксона, як ключову у проходженні соціально-психологічної адаптації, соціалізації, дорослішання, саморозвитку, становлення ідентичності та формування Я-концепції. Саме на цьому етапі важливо розділити поняття «особистісний розвиток» і «соціалізація», які, на нашу думку, є взаємопов'язаними поняттями загального психосоціального розвитку молоді та розв'язання суперечностей між різноспрямованими мотиваційними тенденціями: самовизначення, самоактуалізація, потреба в досягненні, самозахист, і водночас – потреба в контакті, афіліації, причетності, єдності, любові» [1].

Науковці А. Адлер, Е. Фромм та Е. Еріксон суттєво переглянули основні принципи психоаналітичного підходу З. Фрейда, який наголошував на конфліктному характері взаємовідносин між індивідуальним і соціальним, тобто на пошуку компромісу між динамікою несвідомого і соціальними вимогами. Його послідовники вважали, що хоча індивід може переживати кризу під час соціалізації, можливість соціальної адаптації глибоко закладена в людській природі [2]. На нашу думку, через тісний взаємозв'язок між Его та соціальним, необхідно виділити аспект цінностей, який є системотвірним у питанні психосоціального розвитку, а точніше, соціально-психологічної адаптації молоді. Результати нашого попереднього дослідження цієї тематики показали, що ціннісні орієнтації – це категорія смислотворення; світогляд, яким керується людина при досягненні життєвих цілей і виборі життєвих пріоритетів [3; 4]. Вищезазначений постулат підтверджений теоретичною концепцією базових людських цінностей Ш.Шварца та фундаментальною працею В.Франкла «Людина в пошуках істинного сенсу. Психолог у концтаборі», які стверджують, що цінності визначають сенс життя, а також вищезгаданий Е.Еріксон, який у своїй праці «Дитинство і суспільство» стверджує, що цінності формуються разом з етапами становлення особистості, а також тісно пов'язані з теорією психічного розвитку людини [5; 6].

Мета статті. Дослідження впливу війни на фізичну, психічну та особистісну складову особистості, створення психологічного алгоритму формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни та аналіз ефективності формування навичок резильєнтності шляхом методів групової психологічної терапії.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з мети дослідження, проводилась психокорекційна програма, націлена на підвищення рівня адаптації групи з 11 студентів віком 17–22 років, яка складалась з 4 етапів, представлених у таблиці 1.

Програма психологічної корекції складалась з чотирьох етапів. Перший етап – діагностичний – спрямований на встановлення емоційного контакту між учасниками і ведучим, а також на діагностику ступеня резистентності та факторів психічного здоров'я. Для цього був використаний опитувальник GAD-7, який оцінює загальний рівень тривожності на основі семи базових питань. Цей опитувальник був розроблений R.Spitzer та ін. [7] і є стандартизованим та інформативним інструментом, який широко використовується в клінічних та дослідницьких умовах. Також було використано власний опитувальник авторів, який включає скринінгові запитання, що допомагають визначити механізми подолання, емоційну стабільність та інші фактори, які впливають на психічне здоров'я молоді в умовах війни [8].

Другий етап аналізу був зосереджений на створенні невимушеної атмосфери в групі та створенні середовища, сприятливого для зниження тривожності та розвитку навичок

Таблиця 1

Програма психологічної корекції

Етап	Мета	Тематика	Час
I етап – діагностико-орієнтовний	Встановлення емоційного контакту, індивідуальна діагностика рівня резилієнсу, факторів ментального здоров'я.	Знайомство	30 хвилин
		Теоретичне підґрунтя	
		Опитувальник GAD-7	
		Авторський опитувальник з елементами скринінгових питань	
II етап – аналітичний	Зближення учасників, створення комфорту та зниження відчуття тривожності, якщо це присутнє, налаштування на формування та корекцію рівня резилієнсу.	Вправа «Метелик»	30 хвилин
		Вправа «Заземлення»	
		Квадратне дихання	
III етап – формуючий	Формування навичок та вищого рівня адаптації, розвиток саморефлексії, створення навичок саморегуляції.	«Людина під дощем»	90 хвилин
		Тест мимовільного малюнка	
		Когнітивна реструктуризація	
IV етап – підсумковий	Закріплення набутих навичок. Визначення впливу програми на особистість.	Медитація	30 хвилин
		Опитувальник з відкритими питаннями	
		Підведення підсумків	

життєстійкості. Для цього було використано низку релаксаційних технік, зокрема вправу «метелик», засновану на принципах EMDR-терапії [9]. Ця техніка передбачає ритмічні постукування долонями по плечах, що допомагає активізувати обидві півкулі головного мозку та стабілізувати емоційний стан. Вправи на заземлення спрямовані на зменшення фізіологічних симптомів тривоги шляхом фокусування на відчуттях і реальності. Учасники виконують завдання, засновані на принципах майндфулнес, щоб налагодити зв'язок з навколишнім середовищем і зменшити стрес. Крім того, вони виконують дихальні цикли за моделлю «4-4-4-4», використовуючи техніку «квадратного дихання», яка активізує парасимпатичну нервову систему та відновлює емоційну рівновагу [10].

Третій етап програми – формуючий – спрямований на поглиблення саморефлексії, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня адаптації. Одним з основних методів є проєктивна методика «Людина під дощем», яка дозволяє учасникам оцінити свою стресостійкість та внутрішні ресурси. Малюнки, зроблені в рамках цієї вправи, аналізуються за низкою параметрів, таких як положення людини, наявність або відсутність укриття від дощу та композиція. Крім того, для виявлення несвідомих переживань учасників використовується тест мимовільного малювання, заснований на принципах арт-терапії. Ще однією важливою технікою є когнітивна реструктуризація на основі когнітивно-поведінкової терапії. Учасники виявляють неадаптивні уявлення, аналізують реальність і формують нові, більш адаптивні переконання, які позитивно впливають на емоційну сферу [11].

На завершальному етапі підкріплення учасники намагаються інтегрувати набуті навички у своє повсякденне життя. Медитація допомагає зменшити стрес і зміцнити навички релаксації. Учасники зосереджуються на своєму диханні та теперішньому моменті, усувають сторонні думки, щоб стабілізувати свій емоційний стан. Заключним етапом є дебрифінг, під час якого учасники діляться своїми враженнями, рефлексують результати та визначають зміни, які відбулися в їхній ситуації під час програми. Тренер підбиває підсумки групової роботи та наголошує на важливості використання набутих навичок на

практиці. Таким чином, програма є комплексною та інтегративною і базується на новітніх теоретичних та практичних підходах у психологічній науці.

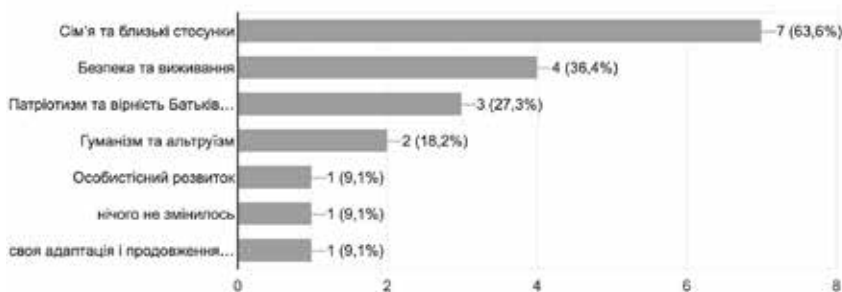
Результати досліджень та їх обговорення.

1. За результатами I діагностико-орієнтовного етапу, на початку психокорекційної програми ми дослідили початковий рівень тривожності за допомогою GAD-7 – Опитувальнику з генералізованої тривоги. Аналіз результатів показав, що 50% респондентів відчують тривогу та напруження кілька днів на тиждень. 40% респондентів зазначають, що їм важко контролювати своє хвилювання, а 30% занадто хвилюються через різні проблеми. 60% респондентів мають труднощі з розслабленням, і 30% відчують значний рівень неспокою, що заважає їм залишатися на місці. Щодо відчуття страху, 40% учасників часто переживають це відчуття, вважаючи, що щось жахливе може статися. Крім того, 20% респондентів мають підвищену чутливість до стресу і часто відчують роздратування. Загалом, ці результати свідчать про наявність помірної та вираженої тривожності у більшості респондентів, що потребує подальшого моніторингу і корекції рівня стресу та тривожності.

2. Другим діагностичним етапом став авторський опитувальник, націлений на дослідження показників резилієнсу. Ми виявили, що сімейні цінності стали більш цінними в період російсько-української війни (63,6%).

3. Які цінності стали для вас найважливішими під час війни?

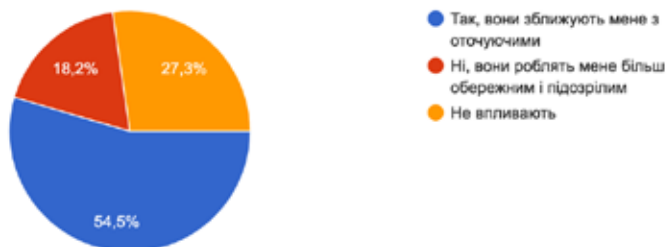
11 відповідей



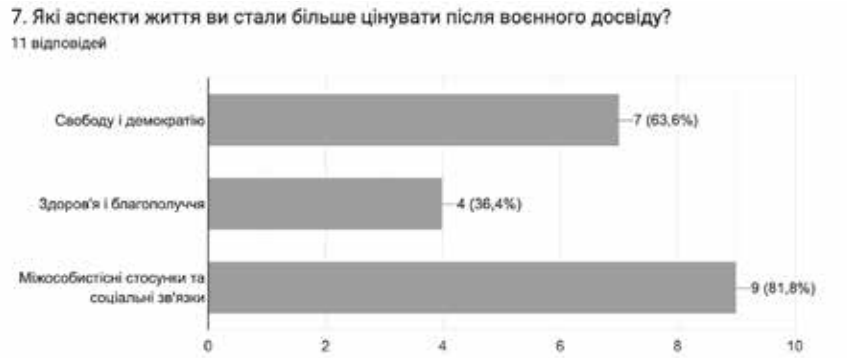
54,5% Респондентів відмітило, що події за час війни значно зблизили їх з оточуючими.

4. Чи впливають події за час війни на ваші стосунки з іншими людьми?

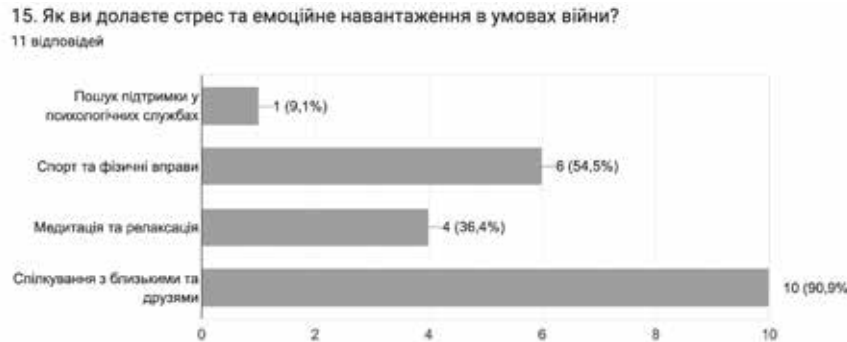
11 відповідей



Як висновок, 81% респондентів стало більше цінувати такий аспект життя як «Міжособистісні стосунки та соціальні зв'язки».



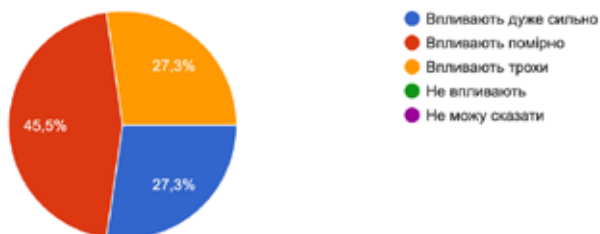
72,8% обирає звернутися за підтримкою до сім'ї та друзів, та 90,9% студентів використовує спілкування з близькими та друзями як копінг-стратегію проти стресу та емоційного навантаження в умовах війни.



В показнику продуктивності та навчання 100% респондентів відмітило різний по силі вплив емоцій / відчуттів / психологічних станів на продуктивність та навчання.

8. Як впливають ваші емоції/ відчуття/ стани на вашу продуктивність і навчання?

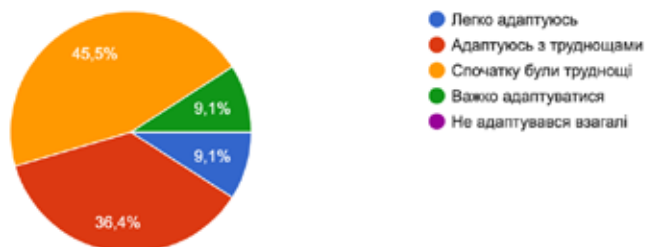
11 відповідей



Як наслідок, лише у 9,1% студентів вийшло без проблем адаптуватись до нового робочого режиму та навантаження, а в 45% спочатку були труднощі.

9. Як ви відчуваєте звикання до нового робочого режиму та підвищеного навантаження?

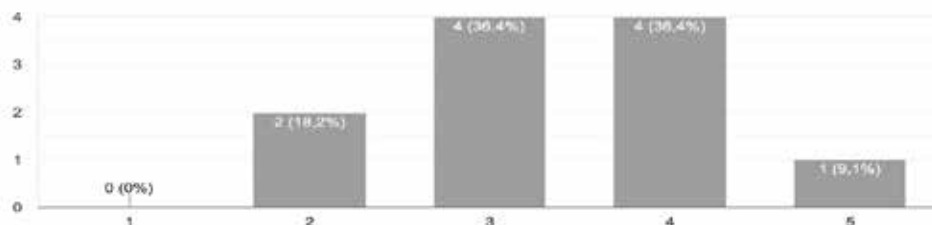
11 відповідей



Цими труднощами можуть бути складнощі з концентрацією та увагою, так як по шкалі від 1 до 5 (1- ніколи; 5- завжди) цей показник 36,4% респондентів оцінило на «3», та 36,4% оцінило на «4», що надає підставу зробити висновок про зниження працездатності, когнітивних функцій, втому та постійний стрес.

17. По шкалі від 1 до 5 відмітьте як часто ви відчуваєте затруднення з концентрацією та увагою в період навчання? (1- ніколи; 5- завжди)

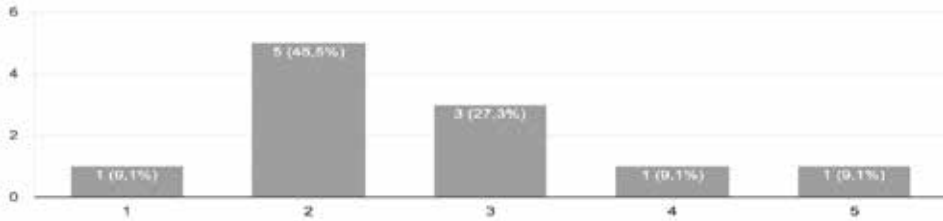
11 відповідей



Незважаючи на це, 81,9% студентів легко адаптуються до нових ситуацій.

18. По шкалі від 1 до 5 відмітьте наскільки важко ви сприймаєте зміни в ситуаціях та адаптуєтесь до нових обставин з легкістю. (1- завжди легко; 5- завжди важко)

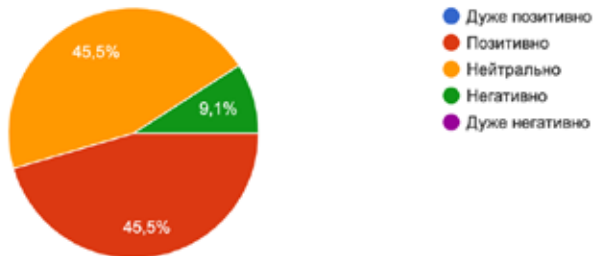
11 відповідей



Також, позитивним є те, що на питання «Як ви оцінюєте свої здібності та успішність у навчанні?» 45,5% оцінили свою успішність позитивно, та 45,5% оцінило нейтрально.

13. Як ви оцінюєте свої здібності та успішність у навчанні?

11 відповідей



В соціально-комунікативній складовій, а саме в налагодженні стосунків з іншими студентами впевнено себе почуває 45,5% респондентів, а інші 45,5% справляються помірно успішно.

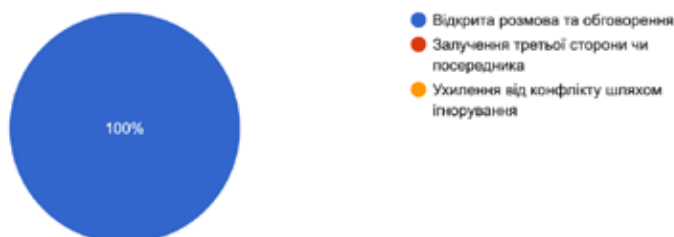
10. Як ви оцінюєте налагодження ділових і особистих стосунків з іншими студентами?

11 відповідей



На це вказує екологічний спосіб вирішення конфліктів, а саме відкрита розмова та обговорення, який обрало 100% респондентів.

16. Як ви вирішуєте конфлікти та негативні ситуації в особистих стосунках та в соціальному середовищі?
11 відповідей



3. За результатами II-аналітичного етапу, де метою було зближення учасників, створення комфортної атмосфери, зниження наявної тривожності, а методами роботи були такі фізичні вправи як: «Метелик», «Заземлення», Квадратне дихання, студенти відмітили покращення фізичного самопочуття, знизився тривожний фон, як відмітив один студент «Думки стали ясніше, а температура в кімнаті наче підвищилась». З огляду на загальне обговорення цього етапу з групою, емоційне навантаження та тривожність деяких знизилась.

4. III-формулюючий етап, де метою було формування навичок саморефлексії, саморегуляції та адаптації, ми використали дві проєктивні методики та метод когнітивної реструктуризації. В процесі обговорення результатів, зроблено висновок, що більшість студентів мають високий рівень внутрішнього ресурсу до вирішення проблем, протистояння їм. Деякі учасники говорили про інсайти, що допомогло поглибити розуміння та визначити для себе як кожен справляється з труднощами.

У межах проведеного дослідження застосовано методику інтерпретації довільних малюнків, що спрямовувалася на виявлення адаптаційних механізмів, рівня стресостійкості та внутрішніх ресурсів студентів. Аналіз отриманих зображень продемонстрував комплексні психоемоційні патерни, віддзеркалюючи багаторівневу динаміку особистісних реакцій на стресогенні чинники. Зупинимось більш детально на аналізі деяких з них.

Перший малюнок виявив високий рівень відкритості до зовнішнього світу та відсутність страху перед труднощами, що свідчить про розвинену систему психологічного захисту, зріле Его та ефективні стратегії саморегуляції. Другий малюнок, на якому було зображено рясний дощ і парасольку, символізує велику кількість проблем і наявність захисних механізмів, що запобігають негативному впливу стресу. Це свідчить про розвинені когнітивні стратегії подолання труднощів та здатність до психологічного дистанціювання. Така структура захисту свідчить про гнучкість адаптаційної системи та наявність інтрапсихічних ресурсів, спрямованих на збереження емоційної рівноваги. Третій малюнок виявив залежність від зовнішніх джерел підтримки, що підкреслюється наявністю природних елементів, які символізують соціальні зв'язки. Водночас виявлено фонову тривожність, приховану під зовнішнім спокоєм, що вказує на латентні особистісні конфлікти та емоційну вразливість. Застосування тесту мимовільного малюнку дозволило виявити додаткові рівні тривожності та специфіку когнітивних процесів. Зокрема, один з малюнків розкрив глибинні особистісні конфлікти, які призводили до підвищеного рівня стресу, та продемонстрував патерни поведінки, що корелюють із емоційною нестабільністю. Це підкреслює ефективність арт-терапевтичних методик у діагностиці несвідомих психічних процесів. Загальні результати дослідження вказують на високий рівень внутрішнього

ресурсу у більшості студентів, що свідчить про їхню здатність до адаптації та подолання стресових ситуацій. Проте виявлені елементи фонові тривожності та залежність від зовнішніх джерел підтримки підкреслюють необхідність подальшого розвитку особистісної зрілості та автономності в подоланні труднощів. Таким чином, методи арт-терапії продемонстрували високу діагностичну ефективність у виявленні підсвідомих емоційних переживань та внутрішніх конфліктів, що має важливе значення для подальшої психологічної корекції та розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Третьою методикою стала методика когнітивно-поведінкової терапії – когнітивна реструктуризація. Вона є останньою на етапі формування навичок саморефлексії та адаптивних навичок. Її метою було навчити учасників усвідомлювати автоматичні думки, оцінювати їх реалістичність та змінювати на більш адаптивні, що сприяють покращенню емоційного стану та поведінки. Протягом заняття учасники стикнулися з труднощами у відкритому обговоренні особистих автоматичних думок. Більшість виявляла стриманість у розкритті внутрішніх переживань через побоювання оцінки з боку інших. Однак, завдяки спрямованим запитанням, вдалося опрацювати приклад однієї автоматичної думки: «Мною перестануть цікавитися». Цей приклад став основою для демонстрації техніки когнітивної реструктуризації, яка включала такі етапи:

1. Ідентифікація автоматичної думки. Учасник поділився, що ця думка виникає в ситуаціях, коли він відчуває дистанціювання чи відсутність уваги з боку інших людей.

2. Аналіз доказів. Учасник був запрошений згадати ситуації, коли думка справджувалася, та порівняти їх із прикладами, коли вона не підтверджувалася. Аналіз виявив, що часто люди продовжували проявляти інтерес до нього, навіть якщо тимчасово зменшували увагу через свої обставини.

3. Формування альтернативної думки. Разом із терапевтом було сформульовано більш реалістичне переконання: «Інтерес до мене не зникає, а може проявлятися по-різному, залежно від ситуації», «Я не повинен бути завжди цікавим для інших».

4. Перевірка впливу альтернативної думки. Учасник зазначив, що нове переконання зменшує тривогу і дозволяє більш спокійно реагувати на зміни в поведінці інших.

IV етап психокорекційної програми був спрямований на закріплення отриманих навичок через інтеграцію когнітивних процесів із тілесними відчуттями. Це дозволило учасникам глибше усвідомити зв'язок між думками, емоціями та фізичним станом. Першим кроком на цьому етапі стала проведена медитація, яка мала на меті знизити рівень стресу та сприяти розслабленню як розуму, так і тіла. Учасники відзначили, що ця практика дозволила їм усвідомити напруженість та допомогла сфокусуватися на теперішньому моменті, що сприяло зменшенню тривожних думок про майбутнє. Наступним етапом був відкритий опитувальник, що підтвердив та розширив судження про рівень резильєнсу та рівень збереження ментального здоров'я.

Фінальним етапом програми стало обговорення її результатів у групі, під час якого учасники ділилися своїми враженнями, відкриттями та інсайтами. Багато хто вперше усвідомив вплив внутрішніх переконань на свій емоційний стан і поведінку, що стало важливим кроком до їх подолання. Деякі зазначили, що навчилися розпізнавати ознаки тривожності на ранніх етапах і ефективно застосовувати нові техніки, зокрема когнітивну реструктуризацію та медитацію, для її зменшення. Інші акцентували на зростанні рівня саморефлексії та здатності приймати складні емоції, що сприяло їхньому емоційному розвитку й покращенню ментального здоров'я.

Висновки. Результати наукового аналізу та проведення психокорекційної програми з формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни дають підстави сформулювати наступні висновки:

1. За допомогою науково-теоретичного аналізу літератури констатовано, що резильєнтність – динамічний процес, який характеризується стабільним функціонуванням психіки під час стресу, повернення до нормального стану через психотравмуючі фактори.

2. Психологічними особливостями формування резильєнтності в умовах війни у студентської молоді є стабільність ціннісних та діяльнісних установок та мотивації, повноцінна підтримка соціальних взаємозв'язків, міжособистісних стосунків та нормалізація психоемоційних та фізіологічних показників самопочуття.

3. Доведено, що використання психокорекційних технік є ефективним засобом долаання стресу та формування адаптаційних можливостей особистості в умовах війни, а саме: техніки КПТ, копінг-стратегії – у подоланні автоматичних негативних думок та тривожності, техніки майндфулнес та медитації – у знятті стресових реакцій та нормалізацією психофізичних процесів, арт-терапевтичні техніки – у роботі з підсвідомими процесами та гармонізації психоемоційного стану.

Список використаної літератури

1. Shamne A.V. Teoriia ta praktyka psykhosotsialnoho rozvytku u pidlitkovo-yunatskomu vitsi: монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.
2. Carrey N. The Two Ericksons: Forgotten Concepts and what Constitutes an Appropriate Professional Knowledge Base in Psychiatry. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2010. Vol. 19, No. 4. P. 248.
3. Lytvynova L., Yehorova V. VALUE ORIENTATIONS OF UKRAINIAN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR IN 2022–2023. International Scientific Conference Modern Science: Global Trends, Technologies and Innovations: Conference Proceedings, October 20–21, 2023. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. P. 52–56. DOI: 10.30525/978-9934-26-354-5-14.
4. Lytvynova L., Yehorova V. INTEGRAL INDICATORS OF PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING THE WAR. Psychology, medicine and biology: the development of necessary technologies in the field of health care: collective monograph. Boston: Primedia eLaunch, 2024. P. 121–139. DOI: 10.46299/ISG.2024.MONO.MED.2.
5. Erikson E. Childhood and society. New York: Norton, 1950. P. 138–156.
6. Frankl V.E. Man's search for meaning. New York: Simon and Schuster, 1985. P. 120–225.
7. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097.
8. Lytvynova L., Yehorova V. Integrative Indicators of Student Youth Adaptation in War Conditions. Horizons of Innovation: Conference on Multidisciplinary Trends in Science 2024. Poland : Futurity Research Publishing, 2024. P. 143–147. Available at: <https://futurity-publishing.com/horizons-of-innovation-conference-on-multidisciplinary-trends-in-science-2024-2/>
9. Shapiro F. Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. Journal of Traumatic Stress. 1989. Vol. 2, No. 2. P. 199–223.
10. Grossman P., Niemann L., Schmidt S., Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research. 2004. Vol. 57, No. 1. P. 35–43.
11. Greenberger D., Padesky C.A. Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think. New York: Guilford Publications, 2015.

PSYCHO-CORRECTIONAL ALGORITHM FOR THE FORMATION OF STUDENT YOUTH RESILIENCE IN WAR CONDITIONS

Larysa Lytvynova

*Bogomolets National Medical University,
34, Beresteysky Avenue, Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: consult1368@gmail.com*

Veronika Yehorova

*Bogomolets National Medical University,
34, Beresteysky Avenue, Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: veer.oon@gmail.com*

Health, as defined by WHO, is a state of physical, mental and social well-being, which necessitates an integrated approach to its study. Mental health, as an important component of personality integrity, determines cognitive abilities, emotional regulation and the level of adaptation to social and stressful factors. Its maintenance requires scientific analysis of the mechanisms of mental regulation and effective psychocorrectional strategies.

The purpose of this study is to develop and implement a psycho-correctional program for students in the context of war in Ukraine aimed at increasing resilience, awareness of emotions and the impact of military events on mental and personal development. The main objectives of the study include: assessing the initial level of resilience of student youth, developing adaptation and emotional regulation skills, as well as forming self-reflection and awareness of personal emotional reactions as an algorithm for building resilience in war.

The study applied an integrated approach using diagnostic, analytical, corrective and reflective psychological methods: the standardized GAD-7 questionnaire for assessing anxiety, the author's screening tool for assessing emotional stability and identifying mechanisms of its regulation, «Butterfly» exercises from EMDR – therapy, grounding techniques, mindfulness approach and square breathing to reduce anxiety, and the «Man in the Rain» test, art therapy involuntary drawing and cognitive restructuring, which contributed to the development of self-reflection and adaptive thinking. The selected audience is student youth aged 17–22, as this is the age period when a person undergoes socialization, maturation, self-development, identity formation, social and psychological adaptation, and self-concept formation.

Key words: resilience, war, social and psychological adaptation, psychocorrection, self-realization, values, motivation.

УДК 378.015.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.14>

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У КЕРІВНИКА

Лідія Лукович

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

Стаття присвячена актуальній проблемі формування професійно-управлінського самовизначення керівників в умовах динамічних змін сучасного бізнес-середовища. Досліджується процес становлення керівника як професіонала через призму його самовизначення у професійній діяльності та розвитку управлінських компетенцій.

У роботі проаналізовано теоретико-методологічні засади професійного самовизначення керівників, розглянуто основні концепції та підходи до розуміння сутності управлінського самовизначення. Особлива увага приділяється вивченню факторів, що впливають на формування професійної ідентичності керівника та його управлінської позиції.

Досліджено структурні компоненти професійно-управлінського самовизначення, серед яких когнітивний компонент, що включає систему знань про управлінську діяльність та її вимоги; мотиваційно-ціннісний, який охоплює професійні цінності, мотиви та установки; діяльнісний, що відображає управлінські вміння та навички; рефлексивний, який характеризує здатність до самоаналізу та професійного самовдосконалення.

У процесі дослідження розглянуто послідовні етапи формування професійно-управлінського самовизначення, що охоплюють професійне самопізнання, професійне самоусвідомлення, професійну самооцінку, професійне самопрогнозування та професійну самореалізацію.

У роботі представлено результати емпіричного дослідження особливостей професійно-управлінського самовизначення керівників різних рівнів управління. Виявлено ключові проблеми та суперечності цього процесу, запропоновано шляхи їх подолання.

Практична значущість дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо оптимізації процесу професійно-управлінського самовизначення керівників. Запропоновано комплексну програму психолого-педагогічного супроводу цього процесу, яка включає діагностичний, формувальний та розвивальний компоненти.

Ключові слова: професійне самовизначення, управлінська діяльність, керівник, професійна ідентичність, управлінські компетенції, професійний розвиток, самореалізація.

Актуальність проблеми. Дослідження професійно-управлінського самовизначення керівників обумовлена стрімкими трансформаціями сучасного бізнес-середовища та зростаючими вимогами до управлінської компетентності. В умовах глобалізації, діджиталізації та постійних інновацій традиційні підходи до управління втрачають свою ефективність, що вимагає від керівників нового рівня професійного самоусвідомлення та самовизначення. Особливої гостроти ця проблема набуває в контексті переходу до економіки знань, де ключовим фактором успіху стає здатність керівника до безперервного професійного розвитку та адаптації.

Сучасні дослідження демонструють, що успішність управлінської діяльності на 70% залежить від рівня професійно-управлінського самовизначення керівника. При цьому

відсутність чіткого професійного самовизначення призводить до зниження ефективності управлінських рішень, професійного вигорання та плинності керівних кадрів. За статистикою, близько 40% керівників відчувають труднощі з професійною самоідентифікацією, що негативно впливає на якість їхньої роботи та розвиток організації в цілому.

Крім того, в умовах кризових явищ та невизначеності зростає роль керівника як лідера змін, здатного не лише адаптуватися до нових умов, але й вести за собою колектив. Це вимагає глибокого розуміння власної професійної місії, цінностей та потенціалу розвитку, що можливо лише за умови сформованого професійно-управлінського самовизначення.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Проблематика професійно-управлінського самовизначення керівників активно досліджується у сучасній науковій літературі. Теоретико-методологічні аспекти професійного самовизначення керівників ґрунтовно розглядаються в працях В.О. Михайличенко, М.В. Грищенко, Н.І. Жигайло, які пропонують інтегративний підхід до розуміння сутності управлінського самовизначення.

Психологічні механізми професійного самовизначення досліджені О.П. Сергієнко в контексті формування професійної ідентичності керівників в умовах організаційних змін. І.В. Петренко розкриває вплив цифрової трансформації на процеси професійного самовизначення сучасних керівників.

Практичні аспекти формування професійно-управлінського самовизначення розглядаються в роботах Т.М. Романенко, А.В. Ковальчука. Особливої уваги заслуговують дослідження Н.О. Василенко, присвячені вивченню ціннісно-мотиваційних аспектів професійного самовизначення.

Виклад основного матеріалу. Професійно-управлінське самовизначення це складний багатоетапний процес формування особистісної позиції керівника щодо власної управлінської діяльності. В сучасному менеджменті це поняття розглядається як ключовий елемент професійного становлення управлінця, що визначає його здатність ефективно виконувати керівні функції та розвиватися в професійному плані [1]. Дослідження показують, що успішне професійно-управлінське самовизначення безпосередньо впливає на результативність роботи не лише самого керівника, але й всієї організації в цілому [3].

Структура професійно-управлінського самовизначення включає кілька взаємопов'язаних компонентів, які формують цілісну систему професійного розвитку керівника. Когнітивний компонент забезпечує формування системного розуміння управлінських процесів, методів та інструментів керівництва, а також розвиток стратегічного мислення. Цей аспект особливо важливий в умовах сучасної економіки знань, де інтелектуальний капітал стає ключовим фактором успіху [2].

Не менш важливим є мотиваційно-ціннісний компонент, який визначає внутрішні спонукання керівника до професійного розвитку та вдосконалення управлінських компетенцій. Сучасні дослідження в галузі психології управління підкреслюють, що саме цей компонент часто стає вирішальним у досягненні високих результатів управлінської діяльності [4]. Особливу роль відіграє система професійних цінностей та етичних принципів керівника, які формують основу його управлінської філософії та стилю керівництва [5].

Практичний аспект професійно-управлінського самовизначення реалізується через діяльнісний компонент, який передбачає активне застосування теоретичних знань у реальних управлінських ситуаціях. Цей процес супроводжується постійною рефлексією та аналізом власного досвіду, що дозволяє керівнику вдосконалювати свої навички та адаптувати управлінський стиль до вимог ситуації [1].

Етапи формування професійного самовизначення керівника. Процес формування професійно-управлінського самовизначення проходить через декілька послідовних етапів, кожен з яких має свої особливості та закономірності. На початковому етапі

відбувається формування базового розуміння управлінської діяльності та первинної професійної орієнтації. Цей період характеризується активним пошуком власного місця в професії, формуванням початкових управлінських навичок та освоєнням базових методів керівництва [3].

Важливою особливістю початкового етапу є інтенсивне накопичення теоретичних знань та практичного досвіду. Дослідження показують, що саме в цей період закладаються фундаментальні основи майбутнього управлінського стилю та формується професійна самооцінка керівника [2]. Особливу роль відіграє взаємодія з більш досвідченими колегами та наставниками, які можуть передати цінний практичний досвід та допомогти уникнути типових помилок початківців [4].

Етап активного професійного становлення характеризується формуванням індивідуального управлінського стилю та розвитком лідерських якостей. В цей період керівник починає більш глибоко розуміти специфіку управлінської діяльності, вчиться ефективно взаємодіяти з підлеглими та вирішувати складні організаційні завдання. Дослідники відзначають, що на цьому етапі особливого значення набуває здатність до самонавчання та критичного аналізу власного досвіду [5].

Професійна зрілість характеризується досягненням високого рівня управлінської майстерності та формуванням чіткої професійної позиції. На цьому етапі керівник демонструє впевненість у прийнятті рішень, має розвинене стратегічне мислення та здатність ефективно управляти складними організаційними процесами. Важливою особливістю цього періоду є також здатність до інновацій в управлінській діяльності та готовність ділитися досвідом з молодшими колегами [1].

Фактори впливу на професійне самовизначення. Процес професійно-управлінського самовизначення знаходиться під впливом численних факторів, які формують траєкторію професійного розвитку керівника. Внутрішні фактори включають особистісні характеристики, рівень освіти та підготовки, професійні амбіції та цілі. Дослідження показують, що особливі значення мають такі якості як емоційний інтелект, стресостійкість та здатність до швидкого навчання [2].

Зовнішні фактори охоплюють широкий спектр умов та обставин, які впливають на професійне становлення керівника. До них належать соціально-економічні умови, специфіка організаційного середовища, корпоративна культура та система професійного розвитку в організації. Сучасні дослідження підкреслюють особливу роль організаційного контексту у формуванні управлінських компетенцій [4].

Важливим фактором впливу є також динаміка змін у бізнес-середовищі та поява нових вимог до управлінських компетенцій. Цифрова трансформація та глобалізація створюють нові виклики для керівників, вимагаючи постійного оновлення знань та навичок. Експерти відзначають, що здатність адаптуватися до змін стає ключовою компетенцією сучасного управлінця [3].

Сучасна практика менеджменту пропонує широкий спектр методів та інструментів для розвитку професійно-управлінського самовизначення. Формальна освіта та програми підвищення кваліфікації забезпечують систематичне оновлення знань та розвиток управлінських компетенцій. Дослідження показують, що найбільш ефективними є програми, які поєднують теоретичну підготовку з практичним застосуванням отриманих знань [5].

Особливе місце займають методи активного навчання, такі як кейс-стаді, ділові ігри та симуляції. Ці інструменти дозволяють керівникам відпрацьовувати навички прийняття рішень в умовах, наближених до реальних, та аналізувати наслідки своїх дій [1]. Важливу роль відіграє також проектна діяльність, яка дає можливість отримати практичний досвід управління в різних ситуаціях [2].

Коучинг та менторинг є ефективними інструментами індивідуального розвитку керівників. Ці методи забезпечують персоналізований підхід до професійного розвитку та дозволяють враховувати індивідуальні особливості та потреби конкретного керівника. Дослідження підтверджують, що регулярна робота з коучем або ментором значно прискорює процес професійного становлення та підвищує якість управлінських рішень [4].

Важливим методом розвитку є також участь у професійних спільнотах та нетворкінг. Взаємодія з колегами, обмін досвідом та участь у професійних дискусіях дозволяють розширювати професійний кругозір та отримувати доступ до кращих практик управління. Експерти відзначають, що активна участь у професійному співтоваристві є важливим фактором успішного професійного самовизначення керівника [3].

Опитування. Студентам спеціальності «Менеджмент» та «Інформаційні технології в менеджменті» Львівського національного університету імені Івана Франка було запропоновано пройти опитування про те, яким вони бачать керівника.

Запитання та відповіді:

1. Який потрібно мати стаж роботи на керівній посаді, щоб бути хорошим керівником?

- До 1 року: 3 особи
- 1–3 роки: 7 осіб
- 3–5 років: 6 осіб
- Більше 5 років: 4 особи

1. Стаж роботи на керівній посаді



2. Що найбільше вплинуло на Ваше рішення стати керівником?

- Кар'єрне зростання: 6 осіб
- Бажання реалізувати власні ідеї: 8 осіб
- Матеріальна мотивація: 3 особи
- Прагнення до лідерства: 3 особи

2. Мотивація до керівництва



3. Які якості Ви вважаєте найважливішими для керівника?

- Комунікабельність: 5 осіб
- Стратегічне мислення: 6 осіб
- Відповідальність: 5 осіб
- Емоційний інтелект: 4 особи

3. Найважливіші якості керівника



4. Як часто потрібно підвищувати свою кваліфікацію?

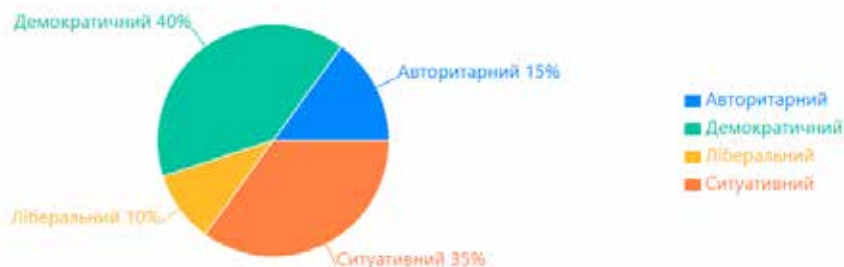
- Щомісяця: 2 особи
- Щоквартально: 8 осіб
- Раз на рік: 7 осіб
- Рідше ніж раз на рік: 3 особи

4. Частота підвищення кваліфікації



5. Який стиль управління Ви вважаєте найефективнішим?

- Авторитарний: 3 особи
- Демократичний: 8 осіб
- Ліберальний: 2 особи
- Ситуативний: 7 осіб

5. Стиль управління**6. Чи маєте Ви план власного професійного розвитку?**

- Так, детальний: 5 осіб
- Так, загальний: 8 осіб
- Ні, але планую: 5 осіб
- Ні, не вважаю за потрібне: 2 особи

6. Наявність плану професійного розвитку**7. Які методи самоосвіти Ви використовуєте?**

- Читання професійної літератури: 6 осіб
- Відвідування тренінгів: 5 осіб
- Онлайн-курси: 4 особи
- Обмін досвідом з колегами: 5 осіб

7. Методи самоосвіти



8. Як часто потрібно проводити аналіз своєї управлінської діяльності?

- Щодня: 4 особи
- Щотижня: 8 осіб
- Щомісяця: 6 осіб
- Рідко: 2 особи

8. Частота проведення самоаналізу



9. Що є головним викликом в управлінській діяльності?

- Управління персоналом: 7 осіб
- Прийняття складних рішень: 5 осіб
- Стратегічне планування: 4 особи
- Баланс роботи та особистого життя: 4 особи

9. Головні виклики в управлінській діяльності



10. Як Ви оцінюєте рівень свого професійного самовизначення?

- Високий: 4 особи
- Середній: 8 осіб
- Достатній: 6 осіб
- Потребує розвитку: 2 особи

Висновки. Проведене дослідження формування професійно-управлінського самовизначення у керівника дозволяє зробити кілька важливих висновків. Професійно-управлінське самовизначення є складним багатокомпонентним процесом, який включає когнітивні, мотиваційно-ціннісні та діяльнісні аспекти. Успішність цього процесу безпосередньо впливає на ефективність управлінської діяльності та розвиток організації в цілому.

Дослідження етапів формування професійного самовизначення показує, що цей процес має чітку послідовність – від початкового етапу накопичення базових знань та навичок через активне професійне становлення до досягнення професійної зрілості. На кожному етапі керівник стикається з особливими викликами та завданнями, вирішення яких сприяє його професійному розвитку.

Аналіз факторів впливу на професійне самовизначення демонструє важливість як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (організаційних та соціальних) чинників. Особливу роль відіграють такі фактори як емоційний інтелект, здатність до навчання, організаційна культура та динаміка змін у бізнес-середовищі.

Вивчення методів розвитку професійного самовизначення показало ефективність комплексного підходу, який поєднує формальну освіту, практичний досвід, коучинг та активну участь у професійних спільнотах. При цьому важливо забезпечити безперервність процесу професійного розвитку та його адаптацію до індивідуальних потреб керівника.

У практичному аспекті результати дослідження можуть бути використані для розробки програм розвитку управлінських кадрів, вдосконалення систем підготовки керівників та створення ефективних механізмів підтримки професійного самовизначення в організаціях. Подальші дослідження в цій області можуть бути спрямовані на вивчення впливу цифрової трансформації на процес професійно-управлінського самовизначення та розробку нових методів розвитку управлінських компетенцій.

Список використаної літератури

1. Жигайло Н. І. Психологія бізнесу та управління: навч. посібн. / Автори: Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М. О. Кохан та ін.; за редакцією проф. Н. І. Жигайло. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 402 стор. (Видання 2-ге, перероблене та доповнене).
2. Карамушка Л.М. Психологія управління: Навчальний посібник. – К.: Міленіум, 2019.
3. Колот А.М. Мотивація персоналу: Підручник. – К.: КНЕУ, 2020.
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління: Посібник. – К.: Академвидав, 2018.
5. Савельєва В.С. Психологія управління: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2019.
6. Шегда А.В. Менеджмент: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2021.

DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL AND MANAGERIAL SELF-DETERMINATION IN LEADERS

Lidiya Lukovych

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

The paper addresses the relevant issue of forming professional and managerial self-determination of leaders in the context of dynamic changes in the modern business environment. The process of a leader's development as a professional is examined through the lens of their self-determination in professional activities and development of managerial competencies.

The paper analyzes the theoretical and methodological foundations of professional self-determination of managers, examining the main concepts and approaches to understanding the essence of managerial self-determination. Special attention is paid to studying the factors influencing the formation of a manager's professional identity and managerial position.

The structural components of professional-managerial self-determination are investigated, including the cognitive component, which encompasses the system of knowledge about managerial activities and its requirements; motivational-value component, which covers professional values, motives, and attitudes; activity component, which reflects managerial skills and abilities; and reflexive component, which characterizes the capacity for self-analysis and professional self-improvement.

The study examines the sequential stages of professional-managerial self-determination formation, encompassing professional self-knowledge, professional self-awareness, professional self-assessment, professional self-forecasting, and professional self-realization.

The paper presents the results of an empirical study on the features of professional-managerial self-determination among managers at various management levels. Key problems and contradictions of this process are identified, and ways to overcome them are proposed.

The practical significance of the research lies in developing recommendations for optimizing the process of professional-managerial self-determination of managers. A comprehensive program of psychological and pedagogical support for this process is proposed, including diagnostic, formative, and developmental components.

Key words: professional self-determination, managerial activity, manager, professional identity, managerial competencies, professional development, self-realization.

УДК 159.97

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.15>

РАННІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ РОЗЛАДІВ СПЕКТРУ АУТИЗМУ

Наталія Лук'янчук

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: natali.lukynchuk@gmail.com*

Валентина Чубукова

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: valentinacubukova15@gmail.com*

Стаття зосереджується на ранніх психологічних індикаторах розладів аутистичного спектра (РАС), акцентуючи увагу на важливості ранньої діагностики для покращення результатів втручання та підвищення якості життя людей з аутизмом. Автори висвітлюють глобальні тенденції та статистичні дані, що вказують на зростання поширеності РАС як у світі, так і в Україні, що свідчить про нагальну потребу у систематичній оцінці та підтримці.

Важливою частиною дослідження є огляд інструментів скринінгу, включаючи опитувальник ШНАТ, шкалу Біне-Сімона для оцінки когнітивного розвитку та критерії DSM-V для діагностики РАС. Систематичне застосування цих інструментів дає змогу своєчасно виявляти поведінкові, комунікативні та розвиткові аномалії у дітей, що є критично важливим для започаткування своєчасного та індивідуалізованого втручання. У статті також наведено практичний приклад за участю сімей та дітей різного віку та етапів розвитку, що ілюструє застосування цих діагностичних інструментів.

Крім того, автори обговорюють двоїстий характер ранньої діагностики РАС, розглядаючи її переваги, такі як покращення траєкторій розвитку та розширений доступ до спеціалізованих послуг, разом із можливими ризиками, серед яких стигматизація та неправильна діагностика. Вони виступають за мультидисциплінарний підхід, що передбачає співпрацю психологів, педагогів, медичних фахівців та сімей для створення інтегрованої системи підтримки.

У висновках наголошується на трансформаційному потенціалі раннього втручання, яке сприяє розвитку важливих життєвих навичок у дітей з аутизмом, зниженню стресу батьків та сприянню соціальній інтеграції. Завдяки спільним зусиллям діти з РАС можуть досягти значущої участі у суспільстві, демонструючи, що ефективна діагностика та втручання є ключовими для розкриття їхнього потенціалу.

Ключові слова: розлади аутистичного спектра (РАС), рання діагностика, інструменти скринінгу, психологічні характеристики, аутизм, соціалізація, втручання, розвиток дитини, адаптивні навички.

Актуальність дослідження. У багатьох країнах світу актуальним стало питання щодо виявлення, навчання, виховання та соціалізації дітей з особливими потребами. Окрему нішу займають особи з розладами аутистичного спектра (РАС). Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) свідчать, що раннє втручання та системний підхід значно підвищують шанси дітей із аутизмом на соціальну інтеграцію. Міжнародні організації, такі як Autism Speaks, рекомендують застосування інноваційних технологій, включаючи VR-навчання та штучний інтелект для діагностики [1].

Так ця американська асоціація порахувала, що один випадок аутизму трапляється на 88 дітей, ця інформація була актуальною на 2018 рік. А за оцінками ВООЗ, одна дитина із 160 має будь-який із РАС. Загалом у світі таких осіб нараховується понад 2 мільйони 400 тисяч [2]. Дослідження проведені в Україні засвідчили, що у 2017 році була зареєстрована 7491 дитина з РАС, а в жовтні 2023-го – вже 20936 таких дітей [3].

Світова спільнота прийняла факт збільшення кількості дітей та дорослих з РАС і тому за рішенням Генеральної Асамблеї ООН у 2007 році було запроваджено особливий день – 2 квітня як всесвітній день поширення інформації про аутизм. Це зроблено для того, щоб діти з особливими потребами мали право не тільки на визнання, що вони існують, але й мали можливість отримувати медичні та освітні послуги на належному рівні. Інклюзивні програми, які підтримуються UNICEF, спрямовані на забезпечення права кожної дитини на якісну освіту. Тому ця організація готує просвітительську літературу для батьків, педагогів, психологів [4].

Метою нашого дослідження є виявлення переваг при ранній діагностиці аутизму. Рання діагностика аутизму має вирішальне значення для своєчасного втручання та покращення віддалених результатів.

Огляд джерел. Багато науковців світу займалися цим питанням і внесли свої доповнення до поняття аутизму. Вивченням проблеми аутизму в різні часи займалися Г. Аспергер, Е. Блейлер, Г. Сухарева, Л. Каннер, Л. Вінг, О. Богдашина, М. Ліблінг, С. Мнухін, та інші [5, 6].

Група Карен Пірс вивчила дані майже 10,5 тисяч немовлят з округу Сан-Дієго, Каліфорнія. Батькам малюків було запропоновано заповнити опитувальник. Питання стосувалися сприйняття звуків, слів, жестів, розпізнавання об'єктів, і навіть візуальних контактів та інших форм спілкування, притаманних дітям цього віку. На підставі цих даних дослідники оцінили діагностичну цінність опитувальника в 75 %. Отже, було створено ранню діагностику аутизму у немовлят [7].

Українські дослідники Я. Багрій, О. Богдашина вивчали сутність аутизму; К. Островська описувала проблеми психологічної допомоги дітям з аутизмом; Т. Скрипник розробила комплексну програму розвитку дітей з аутизмом; В. Тарасун описала концепції розвитку, навчання та соціалізації дітей з аутизмом; Г. Хворова описала, як надавати психолого-педагогічну допомогу дітям із розладами спектра аутизму; Д. Шульженко досліджувала психологічну корекцію аутистичних порушень і формування готовності дітей із розладами аутичного спектра до навчання в школі [8].

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Розлад спектра аутизму (РАС) – це стан нервової системи, що складається з постійних проблем у соціальному спілкуванні та взаємодії, а також наявність повторюваних і обмежених моделей поведінки. Рання діагностика аутизму має вирішальне значення для своєчасного втручання та покращення віддалених результатів.

«Одним з таких викликів, який постає перед сучасним фахівцем, є розуміння проявів, рання діагностика та лікування розладів аутистичного спектра (РАС) у дітей. Розуміння цього патологічного стану змінювалося протягом останніх 50 років. Аутизм (грец. *autos* – «сам»; аутизм – «занурення в себе») – розлад розвитку нервової системи, що характеризується порушенням соціальної взаємодії та вербальної й невербальної комунікації, повторюваною поведінкою» [5].

Скринінгові та діагностичні інструменти, які, допомагають у постановці діагнозу, це модифікований контрольний список для виявлення аутизму у малюків, переглянутий з подальшим спостереженням, оцінка батьків статусу розвитку і шкалу оцінки дитячого аутизму, серед інших. Переваги ранньої діагностики містять можливість раннього

втручання, яке покращує розвиток дитини та покращує її адаптаційні навички. Раннє виявлення аутизму дозволяє впроваджувати спеціалізовані втручання, адаптовані до конкретних потреб людей з аутизмом, спрямовані на соціальне спілкування, розвиток мови та поведінкові проблеми. Крім того, рання діагностика дає сім'ям доступ до відповідних служб підтримки, освітніх ресурсів і громадських програм, сприяючи кращим механізмам подолання, зменшенню батьківського стресу [9].

Розлад спектру аутизму – це стан, пов'язаний з розвитком мозку, який впливає на те, як людина сприймає інших і спілкується з ними, викликаючи проблеми в соціальній взаємодії та спілкуванні. Розлад також включає обмежені та повторювані моделі поведінки. Термін «спектр» у розладі спектру аутизму відноситься до широкого діапазону симптомів і різного ступеня тяжкості.

Ще на ранніх етапах розвитку дитини з РАС характерні певні порушення. Особливо часто лікарі, психологи, педагоги відмічають: що дитина майже не дивиться в очі або робить це незвично; у неї значно знижена цікавість до всього, що її оточує, що відбувається навколо; дитина немовби перебуває у власному світі, бавиться на самоті; не наслідує поведінку та ігри інших, зокрема батьків; дитина починала говорити, а потім перестала; зовсім не почала розмовляти; є мовленнєві порушення (понад 40% людей з аутизмом – невербальні); уникає контакту – не любить, коли до неї торкаються, обіймають тощо; не реагує на прохання чи коли до неї звертаються – хоча в інших ситуаціях видно, що в дитини все гаразд зі слухом; механічно багато разів повторює слова, які десь почула – наприклад, по телебаченню; не використовує жестів і міміки при спілкуванні, повторює останні слова з того, що їй сказали; повторює стереотипні рухи, наприклад, крутить головою, ходить довкола кімнати, погойдється тощо; дитину важко зупинити, відволікти від одноманітних повторюваних дій; різко реагує на будь-які зміни у щоденних справах. Наприклад, наполегливо вимагає їсти лише з певного посуду, одягатися тільки у визначений одяг, ходити тільки визначеним шляхом [10].

Діти з розладами аутичного спектра суттєво вирізняються як від дітей з нормальним типом розвитку, так і від дітей, які мають інші психофізичні вади. Цим дітям незрозуміло й нецікаво те, що роблять звичайні люди. Навколишня дійсність для них – розмаїття непов'язаних між собою, мінливих звуків, образів, подій, що зумовлюють тривогу і страх.

Однак рання діагностика аутизму також несе в собі певні ризики. Одним із серйозних занепокоєнь є можливість наклеювання ярликів і стигматизації, що може вплинути на самооцінку дитини та заважатиме спілкуванню у соціумі. Існує ризик невірної діагностики, що може призвести до непотрібних втручань і лікування. Крім того, діагностичний процес може бути тривалим, складним і емоційно напруженим для родин, адже у всебічній оцінці мають прийняти участь міждисциплінарні команди. Ця робота підкреслює важливість збалансованого підходу до аналізу переваг і ризиків ранньої діагностики. Раннє виявлення проблеми дозволяє своєчасне втручання, що значно покращує результати розвитку та якість життя людей з аутизмом. Щоб пом'якшити ризики, вкрай важливо забезпечити точні та надійні діагностичні процедури, підтримки родини протягом усього процесу та сприяти суспільній обізнаності та прийняттю.

Для того, щоб реалізувати ефективний психологічний аналіз порушень у дитини з аутизмом необхідним етапом є вивчення її індивідуальних психологічних особливостей. Для проведення дослідження були використані такі методики: опитувальник CHAT (Checklist for Autism in Toddlers) спостереження за балансом здоров'я дітей, методика Біне-Сімона для визначення рівня розумового розвитку дитини, та розглянутий скринінговий опитувальник критерії DSM-V для розладів аутистичного спектру.

Опитувальник CHAT розробили Барон-Коуен і його колеги (Allen, Gillberg) 1992 р. Опитувальник було створено для спостереження за балансом здоров'я дітей. Було означено, що опитувальник повинен бути короткий та легкий у використанні. Здійснення дослідження за його допомогою займає близько 15 хвилин. CHAT складається з двох частин: Перша частина (А) охоплює закриті питання, що стосується функціонування дитини в дев'яти сферах. Друга частина (Б) складається з п'яти пунктів, має експериментальний характер і полягає в тому, щоб особа, яка проводить дослідження, оцінила виконання дитиною кількох простих 9 завдань та дає змогу порівняти інформацію, отриману від батьків, з фактичними можливостями дитини.

Для визначення рівня розумового розвитку дитини найефективнішою є методика Біне-Сімона. Шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона передбачає дослідження розумового розвитку дітей конкретного віку, починаючи з 3 і до 15 років. Для кожного віку обирається по 6 тестів, а для 12-річних – 8 тестів. Кожен тест оцінюється позитивно чи негативно відповідно до вказівок до кожного завдання. Дослідження проводять так, що дитині конкретного віку даються тести, розраховані на дітей, що на два роки молодші за досліджувану дитину. Якщо дитина позитивно розв'язує всі ці тести, тоді переходять до тестів, розрахованих на дітей старшого віку, зупиняючись на шкалі того віку, тести якого дитина не може розв'язати. За кожне виконане завдання розраховане до 9 років додається 2 місяці.

Скринінговий опитувальник критерії DSM-V для розладів аутистичного спектру допомагає виявити порушення у дитини раннього віку.

Одним із провідних методів корекції поведінки дітей із РАС є прикладний аналіз поведінки (АВА). Цей метод орієнтований на поступове навчання дітей нових навичок через підкріплення бажаних дій і поведінки. Застосування АВА дозволяє розвивати комунікаційні, соціальні та навчальні навички, що підтверджено його ефективністю у терапевтичній практиці [11].

Сенсорна інтеграція – ще один метод, який активно використовується у роботі з дітьми з аутизмом. Ерготерапевти застосовують вправи та спеціальні іграшки для корекції сенсорної чутливості, допомагаючи дітям краще взаємодіяти із зовнішнім світом.

Особливе значення мають такі інноваційні методи, як музична терапія та арт-терапія. Вони допомагають дітям із РАС висловлювати емоції, долати стрес та тривогу через творчість, сприяючи їхній соціалізації.

Але стигматизація осіб із розладами спектра аутизму (РАС) залишається важливою соціальною проблемою. Багато сімей стикаються з нерозумінням, дискримінацією та ізоляцією. Це впливає як на емоційний стан дитини, так і на мотивацію батьків звертатися за професійною допомогою. Для подолання цієї проблеми важливо проводити просвітницькі кампанії, спрямовані на суспільну обізнаність. Наприклад, міжнародні ініціативи, такі як Всесвітній день розповсюдження інформації про аутизм (2 квітня), сприяють зменшенню стигматизації. В Україні необхідно розвивати тренінги для вчителів, роботодавців та суспільства загалом, що сприятиме толерантному ставленню до людей з аутизмом.

Наше дослідження проводилось з родинами, де є діти з порушеннями аутистичного спектру, а також які є членами групи Pinocchio Nürnberg int. у Німеччині. Ми спостерігали за дітьми різного віку (від 2,5 до 10 років) і з різним ступенем розумового розвитку, які були вербальні та невербальні. Спілкування з дітьми та батьками, під час проведення дослідження показало на високу ефективність проведення корекційної терапії, занять з спеціалістами та прийнятті лікувальних засобів під наглядом лікаря психіатра-невролога.

На підставі наших спостережень, опитувань, аналізу досліджень, маємо такі **висновки**. Отже, рання діагностика аутизму – це дуже важливий крок до своєчасного звернення

родини до спеціаліста. Що в подальшому допомагає дитині у надбанні комунікативних, вербальних навичок; навичок самообслуговування; вміння повідомити про свої потреби; своєчасна допомога батькам у вирішення складних поведінкових проблем, можливість з допомогою спеціаліста відвідувати дошкільний заклад та навчатися в школі. Родини дітей з РАС у багатьох країнах мають підтримку спеціальних служб, громадських програм, що допомагають їм впоратися зі стресом їхнього становища. Такі діти мають майбутнє, завдяки ранньому своєчасному втручання і співпраці команди спеціалістів. Діти з аутизмом можуть отримати все необхідне, щоб бути повноцінними членами суспільства і навіть, реалізуючи свої таланти, допомагати іншим, як це є в усьому цивілізованому світі.

Результати нашого дослідження можуть бути використані у подальшому для розробки освітніх програм, створення індивідуальних планів роботи з дітьми з РАС, підвищення обізнаності серед педагогів та батьків.

Список використаної літератури

1. What causes autism? Autism statistics and facts – Електронний ресурс. <https://www.autismspeaks.org/autism-symptoms>.
2. «Люди дощу» – хто вони? Або що ви знаєте про аутизм? Центр громадського здоров'я МОЗ України. 02.04.2018. – Електронний ресурс. <https://phc.org.ua/news/lyudi-doschu-khto-voni-abo-scho-vi-znaete-pro-autizm>
3. В Україні на обліку – понад 20 тисяч дітей з аутизмом. Ексклюзив. 03.10.2023. https://www.ukrinform.ua/rubric-health/3769403-v-ukraini-na-obliku-ponad-20-tisac-ditej-z-autizmom.html?utm_source=chatgpt.com.
4. Якщо у вашої дитини розлади аутистичного спектра. Керівництво для батьків. – Електронний ресурс. <https://www.unicef.org/ukraine/media/13506/file/Autism%20spectrum%20disorders.pdf>.
5. Кирилова, Л. Г., Мірошников, О. О., Юзва, О. О. Еволюція поглядів на розлади аутистичного спектра. 26.05.2020. – Електронний ресурс. <https://health-ua.com/article/60223-evolyutsiya-poglyadv-narozladi-autistichnogo-spektra>
6. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму: Монографія. – К.: Видавництво «Фенікс», 2010. – 320 с.
7. Evaluation of the Diagnostic Stability of the Early Autism Spectrum Disorder Phenotype in the General Population Starting at 12 Months. April, 29. 2019. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2732144>.
8. Мойсєєнко І. М. Теоретичні підходи до дослідження ознак аутизму в Україні. «Інноваційна педагогіка», Випуск 10. Т. 1. 2019. С. 58–62.
9. Chiugo Okoye, Chidi M Obialo-Ibeawuchi, Omobolanle A Obajeun, Sarosh Sarwar and others. . Early Diagnosis of Autism Spectrum Disorder: A Review and Analysis of the Risks and Benefits. 2023. Okoye et al. Cureus 15(8): e43226. DOI 10.7759/cureus.43226. – Електронний ресурс. 9 p. file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B8/20230809-18778-errtye.pdf.
10. Кузьменко Юлія. Немає двох однакових людей з РАС: що таке аутизм та як допомогти людині з ним адаптуватися. 02.04.2024. Суспільне. Новини. – Електронний ресурс. <https://susplilne.media/714276-nemaie-dvoh-odnakovih-ludej-z-ras-so-take-autizm-ta-ak-dopomogti-ludini-z-nim-adaptuvatisa/>
11. Метод АВА – прикладний аналіз поведінки. 14.11.2019. <https://aytuzon.com.ua/analiz-povedinky/>.

EARLY PSYCHOLOGICAL SIGNS OF AUTISM SPECTRUM DISORDERS

Nataliia Lukianchuk

*Ukrainian Institute of Arts and Sciences,
14, Instytutska str., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: natali.lukynchuk@gmail.com*

Valentina Chubukova

*Ukrainian Institute of Arts and Sciences,
14, Instytutska str., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: valentinacubukova15@gmail.com*

The article focuses on the early psychological indicators of Autism Spectrum Disorder (ASD), emphasizing the significance of early diagnosis in enhancing intervention outcomes and the overall quality of life for individuals with autism. The authors highlight global trends and statistical data that underscore the increasing prevalence of ASD, both internationally and in Ukraine, suggesting a pressing need for systematic evaluation and support.

A comprehensive review of screening tools, including the CHAT questionnaire, the Binet-Simon scale for assessing cognitive development, and the DSM-V criteria for ASD, forms a key part of the study. These instruments, when applied systematically, enable the early identification of behavioral, communicative, and developmental anomalies in children, which are critical for initiating timely and tailored interventions. The article also presents a case study involving families and children of varying ages and developmental stages to illustrate the practical application of these diagnostic tools.

Furthermore, the authors discuss the dual nature of early ASD diagnosis, balancing its advantages, such as improved developmental trajectories and enhanced access to specialized services, with potential risks, including stigmatization and misdiagnosis. They advocate for a multidisciplinary approach involving psychologists, educators, medical professionals, and families to create an integrated support system.

The study concludes by underscoring the transformative potential of early intervention in equipping children with autism to develop essential life skills, reducing parental stress, and fostering social inclusion. Through collaborative efforts, children with ASD can achieve meaningful participation in society, demonstrating that effective diagnosis and intervention are pivotal to unlocking their potential.

Key words: Autism Spectrum Disorder (ASD), early diagnosis, screening tools, psychological characteristics, autism, socialization, intervention Child development, adaptation skills.

УДК 37.015.3:159.942:371.13:37.091.33
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.16>

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИКЛАДАЧА У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Анетта Омельченко

*Бердянський державний педагогічний університет
вул. Жуковського, 55А, м. Запоріжжя, Україна, 69063
e-mail: omelchenkoanetta@gmail.com*

Маргарита Панченко

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова 9, м. Київ, Україна, 01601
e-mail: margaritapanchenko38@gmail.com*

Ольга Сидоренко

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова 9, м. Київ, Україна, 01601
e-mail: OlgaBorisoUA@gmail.com*

Дана стаття присвячена визначенню ролі емоційного інтелекту в ефективному викладанні, формуванні позитивного середовища. Емоційний інтелект вважається одним з найважливіших характеристик викладача, який має позитивний вплив на учнів. Нещодавні дослідження щодо ефективності вчителів перейшли з акценту на опануванні змістом і розробкою плану уроку на визначення переконань вчителя та емоційної саморегуляції, необхідних для ефективного викладання та навчання учнів.

В ході дослідження було визначено як емоційний інтелект викладача впливає на їх навчальну практику, залучення учнів і загальний клімат у класі. Було показано, що викладачі, які мають кращі навички сприйняття, розуміння, вираження, управління та регулювання емоцій демонструють більший рівень своєї ефективності. Емоційний інтелект викладачів позитивно впливає на ефективність роботи викладача. Наявність викладачів, які здатні сприймати емоції та керувати ними, сприятиме особистому розвитку учнів, а також створенню позитивного та саморегулюючого навчального середовища.

Наукові результати підтверджують здатність викладача розвивати емоційний інтелект для ефективної роботи та свідчить про те, що для досягнення успіху в складних і вимогливих освітніх умовах викладачі повинні розвивати необхідні емоційні навички для формування навчального середовища, підвищення ефективності навчального процесу. В статті висвітлені компоненти емоційного інтелекту, яка включає здатність сприймати, розуміти та регулювати емоції, а також ефективно використовувати їх. Показано, що ефективність викладання пов'язана зі стосунками між викладачем та учнем, стратегіями управління класом і мотивацією учнів.

Отже, отримані дані вказують на велику роль емоційного інтелекту у розвитку позитивних стосунків між учителем і учнем, покращенні якості навчання та створенні оптимального середовища в класі. Викладачі, які мають високий рівень емоційного інтелекту, як правило, можуть створювати сприятливе навчальне середовище, ефективно керують поведінкою учнів і емпатично реагують на емоційні їх потреби.

Ключові слова: психологічний клімат, емоційний інтелект, освітній процес, професійна компетентність викладача, педагогічна майстерність, психологічне благополуччя, емоційна стабільність, ресурсність.

Актуальність проблеми. В наш час велику перевагу мають професіонали із високим рівнем особистих навичок. Сучасні професіонали повинні мати академічні та технічні навички, вміти працювати в команді, добре керувати власними емоціями, добре спілкуватися та адаптуватися до змін [1; 2; 3]. Саме тому необхідно розвивати професійну компетентність, емоційний інтелект та його складові, такі як емоційну самосвідомість, самооцінку, саморегуляцію та прагнення докладати зусиль для спільних досягнень. Людина повинна володіти такими здібностями, як здатність розвивати інших, розуміти, використовувати різноманітність і лідерство, вирішувати проблеми, які нав'язує сучасне суспільство [4; 5].

Дослідники вказують на те, що емоційний інтелект може мати істотний вплив на емоційну стабільність і ефективність роботи фахівців, і це справедливо для всіх професій, включаючи викладачів. Навчання є за своєю суттю емоційною діяльністю, яка головним чином зосереджена на розвитку визначених знань і здібностей [6].

В наш час доведено, що умови праці для викладачів є складними та можуть призводити до емоційних спалахів або невдачі вчителів, емоційного страждання, невдоволення, емоційної поведінки. Дослідження показують, що відсутність позитивних емоцій, велика кількість негативних коментарів викладача щодо студента викликають важку поведінку учнів, впливаючи на їхню мотивацію [5].

Саме емоційний інтелект має вирішальну роль в ефективному викладанні, оскільки впливає на те, як викладачі взаємодіють з учнями, будують стосунки та керують динамікою класу. Вчителі з високим емоційним інтелектом, які демонструють емпатію, саморегуляцію та соціальні навички, можуть допомогти у створенні сприятливого навчального середовища. Це дозволяє змінити ставлення та дії учнів, покращити їхню готовність до навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дослідженнях Brackett, Kozlovskiy, Bernarto, Halimi вивчається роль емоційного інтелекту в ефективному викладанні. Турко, Rahman, Landberg & Partsch, Mebert, Prib визначають стратегії для педагогів, щоб розвивати емоційний інтелект, щоб покращити свою педагогічну практику. В роботах Husk & Lewis, Halimi, Rahman, вивчається вплив емоційного інтелекту на взаємодію з учнями, підвищення їх мотивації вчитися.

Мета статті – визначення й обґрунтування ролі емоційного інтелекту викладача у формуванні позитивного середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. В наш час науковців все більше цікавить питання розуміння важливості емоційного інтелекту в навчанні. Особистість викладача має потенціал створити атмосферу навчання, яка може або стимулювати, або перешкоджати навчанню учня.

Роль викладача полягає в тому, щоб мотивувати учнів проявляти інтерес до навчання. У результаті, щоб активно служити мотиватором, вчитель повинен набути різноманітних рис. Підвищення професійних якостей, які можуть продемонструвати майстерне володіння змістом або інформацією, є однією з речей, які викладачі можуть зробити, щоб грати активнішу роль мотиваторів. Для цього викладачі повинні отримати багато знань і продовжувати навчатися за допомогою різноманітних засобів та джерел, що стосуються їхньої професії [5].

Велика увага щодо підготовки висококваліфікованих викладачів приділяється в багатьох країнах світу [7–11]. Розвиток професійної компетентності викладачів допомагає формуванню емоційного інтелекту, створенню позитивного освітнього середовища в сучасному освітньому процесі, з його розмаїттям культур і соціально-економічних контекстів.

Емоційний інтелект характеризується як здатність до надійної та ефективної обробки емоційної інформації. Емоційний інтелект викладача – це його здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, розуміти інших та впливати на їх емоції. Здатність до більшої самотивації та здатність розуміти свій особистий емоційний стан є важливішими, ніж емоції інших [5].

Емоційний інтелект безпосередньо впливає на взаємодію викладачів з учнями, колегами та батьками. Викладачі, які мають високий рівень емоційного інтелекту краще розуміють свої емоції, а також емоції своїх учнів і керують ними. Це призводить до покращення навичок спілкування, емпатії та побудови стосунків, які є важливими для створення позитивного клімату в класі [12]. Коли педагоги емоційно розумні, вони здатні встановити довіру та взаєморозуміння з учнями, ефективно керувати складними ситуаціями та створити безпечне та сприятливе навчальне середовище.

Розвиток особистості фахівця-викладача відбувається в умовах постійної трансформації, яка передбачає внутрішню активність і дозволяє вийти за межі встановлених стандартів, усвідомити своє розуміння змісту, мети власної діяльності.

У формуванні поняття «професійного розвитку» є певні фактори, які впливають на особистісне рішення викладача, стимулюють його до розвитку вищого рівня професіоналізму [13; 14].

Iqbal виділив складові професійного розвитку компетентності за напрямками науково-педагогічної діяльності [15]:

- *науково-предметний* (проведення занять: відкритих, у тому числі для перевірки сформованості базових, загальнопрофесійних та спеціально-професійних компетентностей; мікрозанять, де зосереджена увага приділяється типам завдань, методиці навчання),
- *науково-педагогічний* (формування загальнопрофесійної компетентності (навчально-методичної, професійно-психологічної, організаційної тощо),
- *культурно-просвітницький* (соціально-комунікативна компетентність, уміння створювати та підтримувати сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі; загальні особистісні якості: моральні, громадянські, особистісні, психологічні).

Ще одними із важливих аспектів формування компетентності є управління стресом і адаптація до мінливих умов вимоги [16; 17]. Викладачі, які мають високий рівень резильєнтності можуть розвиватися при будь-яких умовах, подіях та критичних ситуаціях і підтримувати емоційну регуляцію та міжособистісну взаємодію.

Велике значення має вміння володіння власними емоціями. Роль емоцій у міжособистісних процесах різноманітна. Емоції не тільки створюють перше враження про людину, але й певним чином впливають на людину, яка є суб'єктом сприйняття емоцій, сприймаючи емоційні стани та переживання інших людей. Емоції є експресивними, і як такі вони беруть участь у встановленні, підтримці та розвитку зв'язків з іншими людьми, коли ми спілкуємося та впливаємо на них.

Показана необхідність розвитку індивідуальних антистресових навичок, вміння контролю прояву емоцій на основі критичного аналізу ситуації, вміння не випускати негативні емоції на інших людей [18]. Крім того, велике значення для формування позитивного освітнього середовища є педагогічна майстерність викладача, рівень емпатії та розуміння потреб учнів. Формування емоційного інтелекту полягає в умінні вчителя встановлювати емоційний контакт з учнями, створювати в класі атмосферу взаєморозуміння і довіри, розуміти почуття і думки учнів. Завдяки емоційному інтелекту стає можливим тримати власний психічно-емоційний стан, тобто власні емоційні проблеми, поза колективом і не виражати їх у професійній діяльності. Це дозволяє викладачам досліджувати та проєктувати власну діяльність, мислити та діяти у своїй сфері знань, не

піддаючись впливу волі інших чи обставин, приймати самостійні рішення, розробляти індивідуальні стратегії [19].

Психологічна допомога може сприяти формуванню цих навичок, тренуючи взаємодію з різними групами людей і розвиваючи емпатійне сприйняття [20; 21]. У своїх дослідженнях Турко (2024) вказує на необхідність розвитку та формування якостей емоційного інтелекту [22]. Цьому процесу допомагають педагогічні стратегії:

– *Відкритість для нового досвіду*. Це постійне розширення рольового простору кожного учня через участь у різноманітних видах діяльності, надання можливостей для творчої самореалізації.

– *Внутрішня свобода*. При його проєктуванні необхідно постійно створювати ситуації, в яких учні мають можливість вибору в навчальній і позаурочній діяльності, що допомагає розвивати інтерес до пізнання, особистої відповідальності, самооцінки.

– *Емоційна стабільність, стресостійкість*. Велику роль визначено вмінню здійснювати емоційний обмін під час спілкування, вмінню відчувати почуття інших, допомагати іншим і собі в складних ситуаціях. Проблема формування емоційної культури особистості та розвитку емпатії є одним із найважливіших завдань для всіх педагогів сучасності.

– *Адекватна самооцінка*. Неодмінним елементом успішності учня в школі є розвиток достатньої позитивної самооцінки, інакше кажучи, позитивного мислення. Учні, які впевнені у своїй здатності виконати поставлене завдання, набагато швидше засвоюють новий матеріал і мають вищу продуктивність, ніж учні, які не впевнені у своїх силах.

– *Рефлексивність та спонтанність*. Однією зі стратегій розвитку цих якостей є залучення учнів до процесу самоаналізу. Рефлексія відбувається на рівні усвідомлення психічних процесів, засобів оптимізації пізнавальної діяльності, аналізу моральних вчинків і соціальних ролей, створюючи тим самим сприятливі умови для самореалізації особистості [22].

Однією з основних характеристик викладача є його професійна компетентність, яка включає здатність швидко орієнтуватися у прогресі та змінах умов професійної діяльності [23].

Сьогодні вчителі повинні визнати, що стабільна система цінностей дозволяє людям жити змістовним і продуктивним життям. Встановлені цінності та кодекси поведінки надають людині впевненості та дозволяють їй критично осмислювати свої цінності з метою подальшого розвитку та формування своєї ідентичності. Варто зазначити, що освіта сучасності характеризується пошуком нових підходів до вирішення проблем, що виникають у зв'язку з викликами сучасності. Головним завданням сучасної школи є розвиток гармонійної, духовно багатой та національно свідомої особистості [23].

Розвиток емоційного інтелекту викладачів має численні переваги як для самих педагогів, так і для їхніх учнів. Деякі з ключових переваг були виділені в роботах Brackett [12] та Todmal [24]:

1. *Покращені стосунки між викладачами та студентам*. Викладачі, які мають високий рівень емоційного інтелекту більш підготовлені для побудови позитивних і змістовних стосунків зі своїми учнями. Вони здатні розуміти та реагувати на емоції та потреби своїх вихованців, створюючи безпечне та сприятливе середовище в класі, де учні відчувають, що їх цінують і розуміють. Такі позитивні стосунки між викладачем і учнями можуть сприяти покращенню залученості студентів, їх мотивації та успішності.

2. *Ефективне управління класом*. Емоційний інтелект допомагає педагогам ефективно керувати динамікою класу, включаючи складну поведінку та конфлікти між учнями. Педагоги з високим емоційним інтелектом здатні регулювати власні емоції та реагувати на складні ситуації спокійно та конструктивно. Це може допомогти запобігти та впоратися

з перебоями в класі, створивши більш цілеспрямоване та продуктивне навчальне середовище.

3. *Покращене соціально-емоційне навчання.* Соціально-емоційне навчання є важливим аспектом освіти, який сприяє розвитку соціальних навичок, емоційної обізнаності та саморегуляції в учнів. Викладачі з високим емоційним інтелектом краще можуть моделювати та навчати, інтегруючи соціально-емоційне навчання у свою практику викладання. Це може призвести до покращення соціально-емоційних навичок учнів, таких як самосвідомість, емпатія та відповідальне прийняття рішень.

4. *Зменшення стресу та вигорання.* Викладачі з високим емоційним інтелектом краще вміють керувати власними емоціями, справлятися зі стресом і запобігати вигоранню. Вони здатні розпізнавати та задовольняти власні емоційні потреби, що може призвести до покращення добробуту та задоволення від роботи. Коли викладачі піклуються про власний емоційний добробут, вони краще здатні підтримувати емоційні потреби своїх учнів.

5. *Викладання з урахуванням культурних особливостей.* Викладачі з високим емоційним інтелектом здатні бути чутливими до культурних відмінностей своїх учнів, розпізнавати їхні емоції та потреби та реагувати відповідно до культурних особливостей. Це може допомогти створити інклюзивне середовище в класі, де всі учні відчуватимуть повагу, цінність і участь.

Було встановлено, що викладачі з високим емоційним інтелектом перевершують своїх колег-однолітків, вони мають сильні соціальні навички та високий рівень емпатії. Як результат, вони добре ладнають з усіма на своїх робочих місцях [6; 25]. Вчителі, які вправно оцінюють власні емоції, краще передають свої вимоги та більше стурбовані власними емоціями та емоціями інших, щоб досягти бажаних результатів, сприяючи підвищенню результативності з позитивним впливом на учнів. Дослідження свідчать про те, що на мотивацію учнів до академічного навчання позитивно впливає емоційний інтелект викладачів. Результати роботи Rahman et al., 2024 [5] показали, що на мотивацію студентів до академічного навчання безпосередньо впливають такі складові емоційного інтелекту, як емоційна самосвідомість, саморегуляція, самомотивація, емпатія і соціальні навички викладачів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль в ефективному навчанні. Культивування емоційного інтелекту в педагогів може призвести до покращення стосунків між викладачами та учнями, ефективного управління класом, покращення соціально-емоційного навчання, зменшення стресу та вигорання. Практикуючи стратегії розвитку емоційного інтелекту, педагоги можуть створити позитивне навчальне середовище, де учні відчуватимуть підтримку, розуміння та цінність. Вчителі з високим емоційним інтелектом, які демонструють емпатію, саморегуляцію та соціальні навички, забезпечують сприятливе, захоплююче навчальне середовище. Крім того, це може сприяти соціально-емоційному розвитку учнів і загальному добробуту, змінити ставлення та дії учнів, підвищуючи їхнє бажання вчитися.

Список використаної літератури

1. Kovalchuk V., Prylepa I., Chubrei O., Marynchenko I., Opanasenko V., Marynchenko Y. Development of Emotional Intelligence of Future Teachers of Professional Training. *International Journal of Early Childhood Special Education*. 2022. Vol. 14(1). P. 39–51. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V14I1.221006>.
2. Drigas A., Papoutsis C., Skianis C. Being an Emotionally Intelligent Leader through the Nine-Layer Model of Emotional Intelligence – The Supporting Role of New Technologies. *Sustainability*. 2023. Vol. 15(10). P. 8103. <https://doi.org/10.3390/su15108103>.

3. Raeissi P., Zandian H., Mirzarahimy T., Delavari S., Moghadam T. Z., Rahimi G. Relationship between communication skills and emotional intelligence among nurses. *Nursing Management*. 2023. Vol. 30(4).
4. Chaidi I., Drigas A. Emotional intelligence and learning, and the role of ICTs. *Technium Social Sciences Journal*. 2022. Vol. 35. P. 56–78. <https://doi.org/10.47577/tssj.v35i1.7249>.
5. Rahman Md. H., Bin Amin M., Yusof M. F., Islam Md. A., Afrin S. Influence of teachers' emotional intelligence on students' motivation for academic learning: an empirical study on university students of Bangladesh. *Cogent Education*. 2024. Vol. 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2327752>.
6. Halimi F., AlShammari I., Navarro C. Emotional intelligence and academic achievement in higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*. 2020. Vol. 13(2). P. 485–503. <https://doi.org/10.1108/JARHE-11-2019-0286>.
7. Kruszewska A., Nazaruk S., Szewczyk K. Polish teachers of early education in the face of distance learning during the COVID-19 pandemic – the difficulties experienced and suggestions for the future, Education 3–13. *Research in Education*. 2020. Vol. 6(2). P. 21–39. <https://doi.org/10.18844/ijire.v6i2.4474>.
8. Kryshchanovych S., Bilyk O., Shayner H., Barabash O., Bondarenko V. Study of the Experience of the Formation of Professional Competence in Future Managers of Physical Education and Sports. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13(1Sup1). P. 162–176. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1Sup1/390>.
9. Kuchai O. V., Shinkaruk V. D., Bida O. A., Kuchai T. P. Current state of inclusive education in the countries of the European Union. *Educational space of Ukraine*. 2019. Vol. 1(17). P. 19–23. <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/esu/article/view/2581>.
10. Arora A. K., Srinivansan R. Impact of pandemic COVID-19 on the teaching-learning process: A study of higher education teachers. *Parabandhan: Indian Journal of Management*. 2020. Vol. 13(4). P. 43–56. <https://doi.org/10.17010/pijom/2020/v13i4/151825>.
11. Eliyana A., Ma'arif S., Muzakki. Job satisfaction and organizational commitment effect in the transformational leadership towards employee performance. *European Research on Management and Business Economics*. 2019. Vol. 25(3). P. 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.iemeen.2019.05.001>.
12. Brackett M. A., Palomera R., Mojsa-Kaja J., Reyes M. R., Salovey P. Emotion regulation skills training enhances teacher well-being: A randomized controlled trial. *Emotion*. 2019. Vol. 19(2). P. 276–285.
13. Bernarto I., Bachtar D., Sudibjo N., Suryawan I. N., Purwanto A., Asbari M. Effect of transformational leadership, perceived organizational support, job satisfaction toward life satisfaction: Evidences from Indonesian teachers. *International Journal of Advanced Science and Technology*. 2020. Vol. 29 (3). P. 5495–5503. <http://sersec.org/journals/index.php/IJAST/article/view/6057>.
14. Kozlovskiy Y., Ievliev O., Mykytyuk O., Tiurina T., Say D. Características da formação da competência pedagógica de um professor universitário nos principais países do mundo. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15(34). P. e17033. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17033>.
15. Iqbal T. Teaching for Leadership, Innovation, and Creativity. *Learning Styles and Strategies for Management Students*. 2020. P. 199–218.
16. Landberg M., Partsch M. Perceptions on and attitudes towards lifelong learning in the educational system. *Social Sciences Humanities Open*. 2023. Vol. 8. P. 100534.
17. Mebert L., Barnes R., Dalley J., Gawarecki L., Ghazi-Nezami F., Shafer G., Slater J. Yezbick E. Fostering student engagement through a real-world, collaborative project across disciplines and institutions. *Higher Education Pedagogies*. 2020. Vol. 5. P. 30–51. <https://doi.org/10.1080/23752696.2020.1750306>.

18. Prib H. A., Beheza L. E., Markova M. V., Raievska Y. M., Lapinska T. V., Markov A. R. Psycho-Emotional Burnout of the Personality in the Conditions of War. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. Vol. 11(1). Vol. 36–46. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.5>.
19. Wang X. (2023) Exploring positive teacher-student relationships: the synergy of teacher mindfulness and emotional intelligence. *Front. Psychol.* 2023. Vol. 14. P. 1301786. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301786>.
20. Boyle C., Barrellb C., Allenb K.-A., She L. Primary and secondary pre-service teachers' attitudes towards inclusive education. *Heliyon*. 2023. Vol. 9. P. e22328. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22328>.
21. Hossain A. N. M. Z. Educational crisis of Rohingya refugee children in Bangladesh: Access, obstacles, and prospects to formal and non-formal education. *Heliyon*. 2023. Vol. 9. P. e18346. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18346>.
22. Турко Б. Б. Вплив емоційного інтелекту вчителя на створення комфортного інклюзивного середовища в умовах війни. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 1 (3). С. 67–73. <https://orcid.org/0000-0001-6125-1098>.
23. Дрозд П. Г. Розвиток духовно-моральної самосвідомості педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць*. 2024. Том 1 № 3 (110). С. 35–44. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-110-3-35-44>.
24. Todmal A., Rao G., Gagare K. The role of emotional intelligence in effective teaching and classroom management. *Eur. Chem Bull.* 2023. Vol. 12(1-B). P. 4859–4872. <https://doi.org/10.31838/ecb/2023.12.s1-B.479>.
25. Husk K. E., Lewis J. M. Higher degree of impostor characteristics relates to lower self-perceived teaching ability and emotional intelligence. *The Clinical Teacher*. 2023. <https://doi.org/10.1111/tct.13647>.

THE ROLE OF TEACHER'S EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE FORMATION OF A POSITIVE ENVIRONMENT

Anetta Omelchenko

*Berdiansk State Pedagogical University,
55A, Zhukovskoho str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69063
e-mail: omelchenkoanetta@gmail.com*

Marharyta Panchenko

*Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine,
9, Pirogov str., Kyiv, Ukraine, 01601
e-mail: margaritapanchenko38@gmail.com*

Olga Sydorenko

*Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine,
9, Pirogov str., Kyiv, Ukraine, 01601
e-mail: OlgaBorisoUA@gmail.com*

This article is devoted to determining the role of emotional intelligence in effective teaching and the formation of a positive environment. Emotional intelligence is considered one of the most important characteristics of a teacher that has a positive impact on students. Recent research on teacher effectiveness

has shifted from focusing on content mastery and lesson plan development to identifying teacher beliefs and emotional self-regulation necessary for effective teaching and student learning.

The study identified how teachers' emotional intelligence affects their instructional practice, student engagement, and overall classroom climate. It has been shown that teachers who have better skills in perceiving, understanding, expressing, managing, and regulating emotions demonstrate a higher level of effectiveness. Teachers' emotional intelligence has a positive impact on teacher effectiveness. Having teachers who are able to perceive and manage emotions will contribute to the personal development of students as well as to the creation of a positive and self-regulating learning environment.

The scientific results confirm the ability of a teacher to develop emotional intelligence for effective work and indicate that in order to succeed in complex and demanding educational environments, teachers must develop the necessary emotional skills to shape the learning environment and increase the effectiveness of the educational process. The article highlights the structure of emotional intelligence, which includes the ability to perceive, understand and regulate emotions, as well as to use them effectively. It is shown that teaching effectiveness is related to the relationship between teacher and student, classroom management strategies and student motivation.

The findings indicate that emotional intelligence plays an important role in developing positive teacher-student relationships, improving learning outcomes, and creating an optimal classroom environment. Teachers who have a higher level of emotional intelligence are usually able to create a favorable learning environment, effectively manage student behavior, and empathically respond to their emotional needs.

Key words: psychological climate, emotional intelligence, educational process, professional competence of the teacher, pedagogical skills, psychological well-being, emotional stability, resourcefulness.

УДК 159.923:159.944:355.1:616.89-008.441
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.17>

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НАСЛІДКІВ ВІЙНИ: АНАЛІЗ У ВІКОВІЙ ГРУПІ 30–55 РОКІВ

Галина Панкова

*Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»,
бул. Академіка Вернадського, 16В, м. Київ, Україна, 03115
e-mail: gpankova@ukr.net*

Стаття присвячена визначенню адаптаційних можливостей особистості до наслідків військової агресії. Проведено аналіз наукових публікацій щодо ролі психологічної резильєнтності для адаптації дорослих осіб віком від 35 до 50 років до кризових ситуацій. Кризи можуть виникнути через несподівані події або небажані наслідки подій, які мають загрозу для безпеки людини. Так, війна є однією із тяжких криз сучасного суспільства.

Науковцями доведено, що на різних етапах війни у дорослого населення можуть бути різні стратегії подолання, оскільки вони можуть змінюватися з часом. Було визначено, що особистості дорослого віку, які стикаються із військовими подіями, здатні відновити нормальне функціонування, попри виклики військової агресії. Це відбувається завдяки психологічній резильєнтності. Резильєнтність це динамічний процес, який включає здатність людини активно адаптуватися після негараздів і залежить від багатьох систем, як внутрішніх, так і зовнішніх відносно до неї. Крім того, в дослідженні було встановлено зв'язок між здатністю розв'язувати проблеми та психічним здоров'ям або психологічною адаптацією.

Процес психологічної резильєнтності пов'язаний з когнітивною оцінкою людини, яка контролює визначення ефективної форми адаптації. Процеси мислення, емоційні та поведінкові реакції, які стійкі люди дорослого віку використовують для побудови особистого бачення реальності, виробляють рішення та дії, які дозволяють їм адаптуватися до стресових факторів війни. Дисфункціональні когнітивні оцінки вважаються сильними предикторами психологічної адаптації після травми. Також, деякі риси, такі як чуйне піклування, соціальна підтримка та навички саморегуляції, демонстрували стійкі асоціації з кращою адаптацією за численними критеріями адаптації та різними умовами ризику

Висновки. Отже, в процесі адаптації особистості 30–55 років до наслідків війни велику роль має психологічна резильєнтність людини. Від резильєнтності залежить здатність людини активно адаптуватися після військової агресії.

Ключові слова: психологія, адаптивні можливості, стресостійкість, дорослі люди, виклики, війна.

Вступ. Сучасне життя людей все частіше наповнюється різними кризами. Криза це подія чи низка подій, які загрожують здоров'ю, безпеці чи добробуту окремої людини, чи великої кількості осіб. При вивченні такої кризи, як війна, особлива увага приділяється індивідуальним адаптаційним ресурсам людини віком 35–50 років, які функціонують як особистісні потенціали для навчання та розвитку навіть за несприятливих обставин. При цьому велику роль відіграють індивідуальні ресурси психологічної стійкості, які сприяють швидкій адаптації до змін, допомагають долати стрес і труднощі, а також дають можливість у післявоєнний час повернутися до нормального життя без шкоди для фізичного

та психічного здоров'я. Завдяки психологічній резильєнтності особистості дорослого віку спроможні протистояти військовим подіям і підтримувати та збільшувати свої ресурси, що призводить до особистого зміцнення та позитивної реорганізації, таким чином сприяючи адаптаційним процесам. Використовуючи стійкість, людина може будувати та перебудовувати свій життєвий шлях, відновлювати новий баланс, змінювати себе та позитивно реагувати на виклики, які спричинені війною та використовувати їх для зростання.

Дослідження стійкості протягом тривалого часу намагалися зрозуміти, які фактори формують адаптацію перед обличчям таких негараздів, як війна. До того, важливо визнати, що вплив воєнної травми та пов'язаних із нею стресових факторів зберігається навіть після того, як люди покинули зону бойових дій. Певні особисті фактори дорослої людини можуть підвищити ризик більш виражених або тривалих психологічних і психосоціальних проблем після воєнної травми. Вплив війни може бути пов'язаний з різними видами порушення психічного здоров'я людини, а саме тривогою, депресивними розладами, травмами, стресом та посттравматичним стресовим розладом. Тому актуальним є вивчення особливостей реакції особистості дорослого віку на військову агресію, що може допомогти в розробці ефективній психологічній підтримці.

Мета роботи – визначити роль психологічної резильєнтності в процесі адаптації особистості 30–55 років до наслідків війни.

Виклад основного матеріалу. Життя людей під час війни наповнено великою кількістю негативних чинників. Економічна нестабільність, посилення напруженості та стресу, відчуття незахищеності та загрози для життя можуть привести до труднощів з адаптацією. Встановлено, що тривалий фізичний стрес, спричинений сиренами та бомбардуваннями, сприяє емоційному стресу та травмі, що зрештою впливає на фізичне здоров'я та загальне самопочуття. Після впливу загрозливих обставин люди можуть відчувати неадекватні фізичні реакції, такі як порушення сну, нічні кошмари, неспокій, підвищене збудження, підвищена пильність, відчуття слабкості та фізичне відчуття оніміння [1].

Дорослі люди, які зіткнулися із численними викликами та травматичними, руйнівними та стресовими подіями, реагують і справляються з ними по-різному. Після таких переживань, як війна, люди демонструють різноманітні реакції залежно від їхніх особистих якостей і характеру стресових подій. Стикаючись з війною, люди страждають від стресу, тривоги, депресії та нестабільності, стають емоційно вразливими [2, 3]. Психічні розлади, спричинені війною та травмою, можуть призвести до порушення важливих когнітивних і поведінкових функцій у людей, таких як: порушення регуляції мислення та емоцій [4].

Певні особисті фактори можуть підвищити ризик більш виражених або тривалих психологічних і психосоціальних проблем після воєнної травми. В умовах воєнних конфліктів здатність цивільних осіб ефективно справлятися з труднощами була пов'язана з рівнями самоефективності, стійкості та витривалості.

Під час криз в осіб дорослого віку повинні пройти адаптивні чи дезадаптивні процеси [5]. Так в одних розвиваються тривога та депресія, у відповідь на стресові та травматичні ситуації, а інші швидко оговтуються від кризових станів і повертаються до нормального життя. Ця сила, яку люди мають під час одужання та відновлення свого життя, у підході позитивної психології називається психологічною стійкістю (резильєнтністю). Дослідження вказують на оптимістичний погляд на те, що психологічна стійкість робить більшість людей сильнішими перед лицем труднощів. Психологічну стійкість можна в широкому сенсі визначити як здатність людини переносити труднощі, адаптуватися [6].

Адаптація (від «*adaptatio*» пристосування) – означає процес формування ознак, які сприяють його існуванню в умовах того чи іншого середовища; усі внутрішні та зовнішні зв'язки (організм-середовище), які дають змогу організму жити певним чином у цьому

середовищі існування та сприяють продовженню взаємодії виду, до якого він належить. Адаптація включає такі рівні, як психологічний, біологічний та соціальний.

Доведено, що адаптація до викликів кризових ситуацій є важливим елементом у подоланні наслідків цих криз. Розуміння складових психологічних реакцій на стрес може сприяти визначенню ефективних механізмів подолання та допомогти особистості справитись із негативними наслідками кризових ситуацій. Крім того, вивчення особливостей реакцій особистості дорослого віку на кризу спричинену війною може допомогти розробити більш ефективні методи психологічної підтримки та інтервенцій.

Стійкості або успішна адаптація – здебільшого зосереджена на психологічних, соціальних і поведінкових проявах психопатології, благополуччя чи адаптивного функціонування [7]. Концепція стійкості зосереджена на розумінні того, чому лише деякі люди позитивно реагують на негаразди та здатні перетворити лиха на можливість для зростання та нової адаптації. Слово «стійкість» часто використовується для позначення здатності до відновлення, адаптації до негараздів. Резильєнтність визначається як здатність успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи. Цей динамічний процес відбувається завдяки мультисистемним процесам [8, 9].

Ще одним із визначень стійкості є здатність ефективно та швидко відновлюватися після стресу. Це можна концептуалізувати як психологічну рису або реалізований процес боротьби з труднощами. Стійкість, яка зменшує стресові фактори війни, пов'язана з такими механізмами, як активні стилі подолання і внутрішній локус контролю, які пов'язані з меншою кількістю симптомів посттравматичного стресового розладу та кращою здатністю до адаптації та подолання стресових чинників [10].

При вивченні адаптації особистості та визначенні механізмів адаптації до наслідків війни необхідно розуміти адаптацію як результат опанування складними життєвими ситуаціями. Цей результат полягає в позитивних змінах на рівні особистості. Адже криза, з одного боку, негативно позначається на умовах життя людини, а з іншого – підштовхує до мобілізації прихованих можливостей та пошуку нових, утілення нереалізованого потенціалу та прихованих ресурсів особистості, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації та таким чином сприяти позитивним змінам та розвитку в різних сферах життєдіяльності [5, 11].

Стресостійкість характеризується необхідним рівнем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стресорів. Це забезпечує і визначає високий рівень емоційної стабільності, здатності до соціальної адаптації, підтримки ефективних взаємодій, працездатності та психічного здоров'я. Саме особистісні та індивідуальні якості дозволяють без згубних наслідків для психічного здоров'я витримувати надмірні інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження. Стійкість також пов'язана зі стратегіями подолання, когнітивними та поведінковими зусиллями, які використовуються для управління внутрішніми та зовнішніми вимогами стресової події.

Науковці у своїх дослідженнях щодо стійкості розкривають механізми, які допомагають розвиватися успішній адаптації після кризової ситуації (військових подій) та дозволяють зрозуміти, чому одні люди адаптуються краще, ніж інші. Часто використовують термін «захисний фактор» у контексті своїх досліджень, і мають на увазі захисні ефекти (функції) змінної відносно до певного контексту ризику та критерію адаптації. Ці ефекти можуть бути різними, одна й та сама ознака може мати захисний ефект в одному контексті й вразливий ефект в іншому. деякі риси, такі як чуйне піклування, соціальна підтримка та навички саморегуляції, демонстрували стійкі асоціації з кращою адаптацією [7, 8]. Особистості дорослого віку також використовують когнітивні стратегії, включаючи прийняття,

позитивне мислення та пошук сенсу у своїх стражданнях, щоб нормалізувати та пом'якшити тяжкість свого скрутного становища [12].

Результати сучасних робіт вказують на позитивні кореляції між стресом, пов'язаним з війною, і проблемами психічного здоров'я (тривога, депресія), а також негативні зв'язки зі стійкістю [13, 14]. Боротьба з негараздами в житті дорослої людини вимагає використання значних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що можна охарактеризувати як проактивний спосіб. Наявність життєво важливих компонентів стійкості, широкий та чітко сформульований набір стратегій, якими людина активно займалася, щоб подолати труднощі, і набір захисних практик, які використовуються для запобігання ризику та перемоги перед обличчям труднощів.

Посередницький ефект уникнення подолання на взаємозв'язок між стійкістю та симптомами посттравматичного стресового розладу свідчить про те, що підвищення стійкості сприяє адаптивним стратегіям подолання і може зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу. Сприяючи факторам стійкості, таким як пошук сенсу життя, позитивні очікування на майбутнє і підвищуючи самоефективність через особисті сильні сторони, люди можуть прийняти більш адаптивні стратегії подолання проблем пов'язаних із військовою агресією. Крім того, адаптивні стратегії подолання можна сприяти за допомогою тренінгу поведінкової активації, який протидіє поведінковій незаангажованості та соціальному відходу [9, 15]. Навчання розв'язанню проблем також викликає спогади про успішні попередні спроби вирішення проблем, що підвищує впевненість і викликає позитивні емоції [16]. Тренування стійкості можуть призвести до вищих рівнів стійкості, нижчих рівнів депресії, стресу [9], а також розвитку та збільшенні адаптивних когнітивних здібностей, що стосуються особистого контролю та впевненості в здатності вирішувати проблеми [16].

В дослідженні Чиханцова О. та Гуцол К. (2022) було показано, що на психологічну резильєнтність та можливість подолання кризових ситуацій війни впливають такі чинники, як оптимізм, самопроєктування, соціальні контакти (оточення), цілі, смисли [17]. Нарешті, психологічні розлади, такі як тривога, хронічний стрес та депресія, як виявилось, перешкоджають адаптації та посттравматичному зростанню, можливо, тому, що ці чинники можуть перешкоджати використанню адаптивних стратегій подолання, таких як позитивна переоцінка. Дійсно, тривожні, схильні до стресу або депресії люди схильні до негативного сприйняття світу і їм важче знаходити позитивний сенс у негараздах, оскільки повсякденне життя вже є для них викликом [11].

Контроль над процесом відновлення після травми пов'язаний з покращеною адаптацією. Оцінка особистого контролю (тобто віра в те, що людина контролює свою поведінку та емоції) може надати впевненості в здатності відновлюватися після впливу стресових факторів, таким чином створюючи позитивний прогноз адаптації.

Дослідження емоційної регуляції показали, що стратегії уникнення (наприклад, емоційне придушення та відволікання) можуть бути ефективними в довгостроковій адаптації. Так, що особисте замовчування (тобто рішення не говорити про травму близьким людям) і придушення емоцій, пов'язаних із вразливістю, становили частину ефективної адаптації серед осіб дорослого віку після військових подій [16].

Отже, дослідження впливу війни на психологічну стійкість вказують на негативний вплив страждань, тривоги та невизначеності на індивідуальну та соціальну стійкість. Стійкість – це складний і динамічний процес, який найкраще зрозуміти в контексті внутрішніх і зовнішніх факторів. Розглядаючи внутрішні фактори, дослідники припустили, що компетентність, внутрішня сила, оптимізм і гнучкість закладені в індивідуальній стійкості. Внутрішні фактори стійкості включають на певному рівні риси особистості,

регуляцію емоцій, навички оцінки та вирішення проблем, самоконцептуалізацію та різні аспекти позитивного благополуччя. Крім того, позитивні характеристики, такі як прощення, оптимізм, цілеспрямованість і майстерність, були визначені як важливі внутрішні аспекти стійкості.

При викликах війни доросла людина постає перед необхідністю саморозвитку. При зміні життєвих ситуацій людина постає перед вибором: адаптуватись чи змінитись [18]. У контексті стресу, спричиненого війною, велику роль для ефективної адаптації мають оптимізм, надія, стійкість, посттравматичний ріст, використання емоційної підтримки та професійне життя. Надія не запобігає початковому емоційному напруженню – люди все ще відчувають вплив загроз і тривоги. Однак надія активізує трансформаційний процес, перетворюючи цей негативний досвід на можливості зростання. Цей процес виявляється найбільш ефективним, коли рівень надії є найменш помірним, що свідчить про те, що певний поріг надії необхідний для швидкого старту процесу адаптації.

Висновки. Для людей віком 35–50 років при кризових ситуаціях, таких як війна, необхідно мати адаптаційні ресурси, які функціонують як особистісні потенціали та дозволяють навчатися, змінюватися та розвиватися за несприятливих обставин. При цьому велику роль відіграють ресурси психологічної стійкості. Ці ресурси сприяють швидкій адаптації до змін, допомагають долати стрес і труднощі, а також дають можливість повернутися до нормального життя у післявоєнний час без шкоди для фізичного та психічного здоров'я людини віком від 35 до 50 років. Завдяки психологічній резильєнтності особистості дорослого віку спроможні протистояти військовим подіям і підтримувати та збільшувати свої ресурси, таким чином сприяючи адаптаційним процесам. Використовуючи стійкість, людина може будувати та перебудовувати свій життєвий шлях, відновлювати новий баланс, змінювати себе та позитивно реагувати на виклики, які спричинені війною та використовувати їх для зростання.

Список використаної літератури

1. Sheather J. As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ (Clinical research ed.)*. 2022. Vol. 376. P. o499. <https://doi.org/10.1136/bmj.o499>.
2. Papola D., Prina E., Ceccarelli C., Cadorin C., Gastaldon C., Ferreira M. C., Tol W. A., van Ommeren M., Barbui C., Purgato M. Psychological and social interventions for the promotion of mental health in people living in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2024. Vol. 5(5). P. CD014300. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD014300.pub2>.
3. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>.
4. Covic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Front. Psychol.* 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.
5. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТ, 2019. 286 с.
6. Bozdağ F., Ergün N. Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic. *Psychological reports*. 2021. Vol. 124(6). P. 2567–2586. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>.

7. Chen, E., Jiang, T., Chen, M. A., & Miller, G. E. (2024). Reflections on resilience. *Development and psychopathology*, 1–8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S0954579424000403>.
8. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology*. 2021 Vol. 17. P. 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>.
9. Kunzler A. M., Helmreich I., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., Lieb K. Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2020. Vol. 7(7). P. CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>.
10. Palace M., Zamazii O., Terbeck S., Bokszczanin A., Berezovski T., Gurbisz D., Szwejk L. Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Appl Psychol Health Well-Being*. 2024. Vol. 16. P. 868–885. <https://doi.org/10.1111/aphw.12493>.
11. Henson C., Truchot D., Canevello A. Factors that hinder post-traumatic growth: A systematic review. *L'Encephale*. 2022. Vol. 48(5). P. 560–562. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.02.001>.
12. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>.
13. Vargová L., Jozefiaková B., Lačný M., Adamkovič M. War-related stress scale. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12(1). P. 208. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01687-9>.
14. Surzykiewicz J., Skalski S. B., Niesiołędzka M., Gładysz O., Konaszewski K. Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Pers Individ Differ*. 2022. Vol. 195(111697). P. 111697. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697>.
15. Etherton J. L., Farley R. Behavioral activation for PTSD: A meta-analysis. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*. 2022. Vol. 14(5). P. 894–901. <https://doi.org/10.1037/tra0000566>.
16. Padmanabhanunni A., Pretorius T. B. Cognitive Adaptation to Stress and Trauma: The Role of Self-Appraised Problem-Solving in Posttraumatic Stress Disorder. *Chronic stress (Thousand Oaks, Calif.)*. 2023. Vol. 7. P. 24705470231189980. <https://doi.org/10.1177/24705470231189980>.
17. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
18. Abraham R., Lien L., Hanssen I. Coping, resilience and posttraumatic growth among Eritrean female refugees living in Norwegian asylum reception centres: A qualitative study. *Int. J. Soc. Psychiatry*. 2018. Vol. 64. P. 359–366.

**PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A FACTOR
OF PERSONAL ADAPTATION TO THE CONSEQUENCES OF WAR:
ANALYSIS IN THE AGE GROUP OF 30–55 YEARS**

Halyna Pankova

*Private higher educational institution “European University”,
16B, Vernadsky Blvd. Academician Vernadsky, 16B, Kyiv, Ukraine, 03115
e-mail: gpankova@ukr.net*

The article is devoted to determining the adaptive capacities of the individual to the consequences of military aggression. The author analyzed scientific publications on the role of psychological resilience in the adaptation of adults aged 35 to 50 to crisis situations. Crises can occur due to unexpected events or undesirable consequences of events that pose a potential threat to human security. For example, war is one of the most serious crises in modern society.

Scientists have proven that at different stages of war, adults may have different coping strategies, as they can change over time. It has been determined that adults facing military events are able to resume normal functioning despite the challenges of military aggression. This is due to psychological resilience. Resilience is a dynamic process that includes a person's ability to actively adapt after adversity and depends on many systems, both internal and external to the person. In addition, the study found a link between problem-solving ability and mental health or psychological adaptation.

The process of psychological resilience is associated with a person's cognitive assessment, which controls the determination of an effective form of adaptation. The thought processes, emotional and behavioral reactions that resilient adults use to build a personal vision of reality produce decisions and actions that allow them to adapt to the stressors of war. Dysfunctional cognitive assessments are considered to be strong predictors of psychological adjustment after trauma. Also, some traits, such as responsive caregiving, social support, and self-regulation skills, showed strong associations with better adaptation across multiple adaptation criteria and different risk conditions.

Conclusions. Thus, in the process of adaptation of a person aged 30–55 to the consequences of war, psychological resilience plays an important role. The ability of a person to actively adapt after military aggression depends on resilience.

Key words: psychology, adaptive capabilities, stress resistance, adults, challenges, war.

УДК 159.922.8 355.23

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.18>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ

Віра Синякова

*Міжрегіональна Академія управління персоналом,
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: vsinyakova@ukr.net*

У статті розглядаються особливості психологічного супроводу військовослужбовців після повернення із зони бойових дій.

Зазначено основні організаційні та теоретико-методичні завданнями психологічного супроводу військовослужбовців до умов цивільного життя. Виокремлено основні аспекти супроводу: діагностика стану, психологічна реабілітація та підтримка соціальної адаптації.

Аналізуються основні психологічні труднощі, з якими стикаються військові, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційне вигорання, депресивні стани та труднощі в соціальній адаптації. Проаналізовано індивідуальні та соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців, а саме: психологічне благополуччя, копінг-стратегії, індивідуальний спосіб взаємодії учасника бойових дій із ситуацією, життєстійкість, резилентність, посттравматичне зростання.

Окреслено основні методи психологічної реабілітації, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, групову підтримку, арт-терапію та сімейне консультування. Наголошено, що психологічний супровід військових має бути комплексним, з урахуванням індивідуальних потреб, бойового досвіду та рівня стресу. Особливу увагу приділено ролі військових психологів у процесі повернення до мирного життя, а також важливості міждисциплінарного підходу у реабілітаційній роботі. Розглянуто основні підходи військової психології: традиційний, в якому психологи працюють при вищому командуванні та штатний, який передбачає наявність одного або кількох військових психологів у складі кожного самостійного підрозділу. Доведено, що лідерські якості є критично важливими для військового психолога. Визначено перспективні напрями подальших досліджень у сфері психологічної підтримки ветеранів війни, що включають створення скринінгових методик для раннього виявлення посттравматичних станів, впровадження програм психологічної підготовки до повернення у мирне життя.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічний супровід, реабілітація, адаптація, посттравматичний стресовий розлад, соціальна інтеграція.

Повернення військовослужбовців із зони бойових дій є складним процесом, який супроводжується значними психологічними, соціальними та фізіологічними викликами. Актуальність психологічного супроводу в цей період умовлена необхідністю допомогти військовим адаптуватися до мирного життя, зменшити негативні наслідки бойового стресу та сприяти їхній соціальній інтеграції. Військовослужбовці часто повертаються з емоційним виснаженням, тривожними розладами, підвищеною агресивністю, що супроводжується частими випадками депресії та почуттям провини перед загиблими побратимами. Варто наголосити і на проблемах соціальної адаптації, таких, як складнощі у поверненні до родини, напруженість у стосунках із близькими, відчуття відчуженості від суспільства, нерозуміння з боку цивільних, труднощі з поверненням на роботу або пошуком нової професійної діяльності. Все це значно підвищує суїцидальні ризики серед

ветеранів і робить психологічну підтримку критично необхідною. Вчасне психологічне втручання допомагає запобігти розвитку хронічних психічних розладів. Дослідники в цій галузі зосереджуються на розробці та впровадженні заходів, спрямованих на профілактику та корекцію негативних психічних станів, адаптацію до бойових умов та реабілітацію після виконання бойових завдань.

Згідно з методичними рекомендаціями Міністерства оборони України, психологічний супровід включає комплекс заходів з підтримання оптимального стану психічного здоров'я військовослужбовців, їх стійкості до впливу стресових чинників та психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби.

Психологічний супровід військовослужбовців після повернення є надзвичайно важливим для збереження їхнього психічного здоров'я, відновлення нормального життя та запобігання негативним наслідкам бойового досвіду. Комплексний підхід до реабілітації дозволяє не лише допомогти військовим, а й сприяє зміцненню суспільства загалом. В Україні питання психологічної реабілітації військовослужбовців досліджують та розробляють провідні науковці та практики. Проблеми психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах вивчали Колесніченко О.О., Мацегора Я.В. Приходько І.І., Борисова О.О. Теоретичний огляд сучасних підходів до психологічної реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом зроблено Крук І.М., Григус І.М. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни висвітлено в працях Голярдик Н. та Лівандовської Н. Але особливості психологічного супроводу військовослужбовців після їх повернення в вітчизняній психології розглянуті недостатньо.

Метою статті є охарактеризувати особливості психологічного супроводу військовослужбовців після їх повернення.

Супровід військовослужбовців має свої психологічні особливості, які пов'язані з високим рівнем стресу, бойовими травмами, адаптацією до мирного життя та іншими факторами.

Основними організаційними та теоретико-методичними завданнями психологічного супроводу військовослужбовців до умов цивільного життя є:

- 1) «планування і здійснення заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних і суспільно-психологічних наслідків, пов'язаних зі звільненням військовослужбовців;

- 2) організація заходів щодо зниження соціальної напруженості в місцях розміщення військових формувань і проживання громадян, звільнених з військової служби;

- 3) створення умов і можливостей для здобуття освіти, перепідготовки та працевлаштування;

- 4) розробка пропозицій щодо вдосконалення законодавства про права, пільги та соціальні гарантії військовослужбовців, громадян, звільнених з військової служби, та членів їх сімей;

- 5) вдосконалення механізмів та інститутів соціальної адаптації військовослужбовців» [3, с. 112].

Основні аспекти такого супроводу є діагностика стану, психологічна реабілітація та підтримка соціальної адаптації.

Діагностика стану військовослужбовців проводиться з використанням наступних методик тестування: ММРІ, 16-факторний опитувальник Кеттелла, методика Айзенка, тест Люшера; проєктивних методики: метод Роршаха, тематичний аперцептивний тест (ТАТ); спостереження та інтерв'ю; фізіологічних методів: аналіз рівня стресу за допомогою біометричних показників.

Прояви психічних станів у військовослужбовців виникають на фоні травматичних впливів, зумовлених бойовими діями, що пов'язані зі смертю, загрозою смерті, серйозними пораненнями або іншими ризиками для фізичної цілісності. Ці впливи можуть бути як короточасними, але надзвичайно інтенсивними (тривалість яких коливається від кількох хвилин до кількох годин), так і тривалими або такими, що регулярно повторюються. Наслідками таких травматичних впливів можуть стати нав'язливі думки про пережиті події, симптоми уникнення та підвищена фізіологічна реактивність. Це також може призвести до змін в «Я-концепції» та сприйнятті світу особистості, супроводжуючись почуттями тривоги, провини, сорому і зниження самооцінки. У цих випадках можливе зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами. Після перебування у бойових діях для воїнів характерне виникнення посттравматичного стресового розладу, що супроводжується тривожністю, безсонням, спалахами агресії, депресивних станів, що проявляються у втраті сенсу життя, почуття провини за пережите або загиблих товаришів та суїцидальних ризиків.

Дослідження провідних науковців показують, що після перебування у зоні бойових дій військовослужбовці демонструють різноманітні прояви психічних станів: тривожність, фрустрацію, емоційність і критичне ставлення до суджень поряд із гнучкістю в адаптації до змін обстановки; старанність і сумлінність при високій чутливості до невдач; прагнення виглядати більш важливими ніж є насправді та бажання привернути увагу незважаючи на достатню соціальну адаптацію й стійкість настроїв; а також окремі прояви поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю та відчуженістю в міжособистісних стосунках. Водночас військовослужбовці суб'єктивно оцінюють свій рівень самопочуття як середній, рівень активності – як низький, а рівень настрою – як високий. Велике психічне та фізичне навантаження, а також перебування в зоні безпосередніх бойових дій можуть призвести до виникнення вищезазначених симптомів. Ці симптоми можуть проявлятися як окремо, так і в комплексі. Наявність навіть одного з них є підставою для включення в процес психологічної реабілітації.

Психологічна реабілітація є важливим складовою психологічного супроводу військових після повернення. – систематична робота з психотерапевтом. Якісна реабілітація допомагає військовим повернутися до активного життя та інтегруватися в суспільство.

Досліджуючи особливості реабілітації учасників бойових дій О. Мельник [6, с. 8] виокремлено індивідуальні та соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців, а саме:

- «психологічне благополуччя – переживання людиною ставлення до власного буття, що здійснює свій вплив на адаптацію в якості погляду на світ з позитивної точки зору;

- копінг-стратегії – індивідуальний спосіб взаємодії учасника бойових дій із ситуацією, реакції на неї відповідно до її значення та в кореляції із власними психологічними ресурсами;

- життєстійкість – характеризується як вміння особистості діяти ефективно в суперечливій стресовій ситуації; стресові життєві ситуації трактуються як такі, що відкривають нові можливості, шляхи вдосконалення;

- резилентність – розглядається як здатність справлятися із негативними емоціями, що виникають у травматичних ситуаціях, з метою запобігання дезадаптації, зумовлює вміння використовувати навички посттравматичного зростання у ситуаціях мирного життя;

- посттравматичне зростання – це позитивні зміни, що відбуваються із учасником бойових дій у результаті кризових життєвих ситуацій, через які відбувається усвідомлення цінності власного життя, змінюються життєві пріоритети, з'являється можливість бачити життєві перспективи та можливості» [6, с. 8].

Фахівцями-психологами виділено основні категорії пацієнтів, які потребують психологічної реабілітації: військовослужбовці з психотравмою, військові, які постраждали від контузії, військовослужбовці, що пережили полон або катування тощо. Отже, психологічна реабілітація воїнів ставить перед собою чимало завдань, таких як: приведення у норму психологічного стану, відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті війни, примирення із власним “Я-образом”, якщо йде мова про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки, налагодження взаємозв’язку із оточенням, пошук нових цінностей та сенсів у житті, самоідентифікація – пошук відповідей на запитання: “Хто Я?”, формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні; супровід у посттравматичному зростанні.

Реабілітація допомагає не лише відновитись психологічно, але й налагодити міжособистісні зв’язки, полегшити *психологічну адаптацію* до змін, які виникли у житті. Перш за все варто наголосити, що соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні гарантується державою та надається безкоштовно, тому за допомогою може звернутись кожен бажаючий.

Психологічна реабілітація обов’язково проходить згідно індивідуального плану, який розробляється на основі довірливої розмови з військовим та його скарг. Такий персоналізований підхід дозволяє досягти позитивних зрушень у максимально короткі терміни. Сама реабілітація включає як використання ліків, так і індивідуальну чи групову роботу з психотерапевтом. До найбільш популярних методик, які використовують спеціалісти, належать: когнітивний тренінг; вестибулярний тренінг; нейрофідбек-терапія; медитативні та трансівні техніки; ресурсна психотерапія; проєктивні техніки та методи самоідентифікації та самоактуалізації.

Враховуючи різні травми та труднощі, з якими військовослужбовці можуть стикатися після повернення, важливо розглянути різноманітні форми реабілітації, які допоможуть їм успішно реінтегруватися в суспільство та вести повноцінне життя.

1. Індивідуальна терапія та консультування, що відіграє важливу роль у допомозі справлятися з психологічними наслідками війни. Співпраця з професіоналами у сфері психічного здоров’я, такими як психологи, психотерапевти та психіатри, може бути корисною для вирішення проблем, пов’язаних із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривогою, депресією та адаптацією.

2. Групова терапія надає можливість ділитися досвідом і взаємодіяти з людьми, які пережили подібні військові ситуації. Це створює позитивне середовище для розвитку почуття спільноти та взаєморозуміння. Групова терапія також забезпечує платформу для обміну історіями і стратегіями подолання труднощів.

3. Ветеранське братерство передбачає залучення до спілкування з іншими ветеранами або участь у ініціативах під їхнім керівництвом сприяє формуванню відчуття товаришності і взаєморозуміння. Ці мережі можуть значно поліпшити психічне здоров’я ветеранів,

4. Громадські заходи допомагають формувати відчуття належності й знижує рівень ізоляції.

5. Освіта та кар’єрний розвиток, що передбачають можливості перепідготовки або здобуття вищої освіти. Це не лише збільшує їхню впевненість у собі, а й підвищує шанси на довгостроковий успіх.

6. Медитація та молитва є ефективними способами заспокоєння розуму та емоційного відновлення.

7. Фізична активність сприяє зменшенню стресу, покращенню настрою й відновленню емоційного балансу.

8. Пет-терапія, що включає взаємодію людей із тваринами (конями або собаками) для полегшення емоційних труднощів і покращення психічного стану.

9. Соціальна підтримка. Сильні зв'язки з родиною, друзями й членами громади є надзвичайно важливими для заповнення емоційної порожнечі після війни.

10. Терапія віртуальної реальності є сучасним підходом до лікування травматичних спогадів у контрольованому середовищі.

11. Робота з сім'ями військових для налагодження комунікації та взаєморозуміння.

12. Медикаментозне лікування. Медикаменти можуть бути необхідними для управління психічними захворюваннями в разі серйозних симптомів. Однак їх слід інтегрувати в більш широкий план психологічної підтримки зі регулярним моніторингом лікарями задля ефективності лікування.

Належна підтримка позитивно вплине не лише на окремих військових осіб але й на їхні родини і громаду загалом. Завдяки сталим ресурсам ми можемо працювати над добробутом наших військовослужбовців. Інформування суспільства про виклики повернення солдатів створить більш інклюзивну атмосферу. Важливим фактором є підтримка рідних та близьких людей, яка допомагає військовим швидше відновитись.

Вважаємо за важливе підкреслити провідну роль психолога в цьому процесі, яка полягає у виявленні та профілактиці психологічних проблем, наданні кризової інтервенції у випадку критичних ситуацій, організації реабілітаційних заходів, роботі з сім'ями військовослужбовців.

Психологічний супровід військових має бути комплексним, з урахуванням індивідуальних потреб, бойового досвіду та рівня стресу. Це сприяє збереженню психічного здоров'я, ефективній реабілітації та соціальній інтеграції військовослужбовців. Забезпечення належного рівня психологічного супроводу підвищує авторитет армії та підтримку з боку населення.

Сьогодні у сфері військової психології існує два основних підходи:

1. Традиційний, в якому психологи працюють при вищому командуванні, в дослідницьких центрах і спеціальних відділах, що підпорядковуються Міністерству оборони та Генеральному штабу.

2. Штатний, який передбачає наявність одного або кількох військових психологів у складі кожного самостійного підрозділу (батальйон, бригада) з чіткою професійною ієрархією та автономними функціями [2, с. 7].

В Україні протягом тривалого часу домінував традиційний підхід, коли психологи, здебільшого цивільні, залучалися для виконання специфічних військових завдань. Зазвичай це включало професійний відбір, оцінку готовності до служби в армії та організацію тренінгів з управління стресом і розвитку стресостійкості. Іншими словами, здійснювалася психоедукація та підготовка військовослужбовців для усвідомлення своїх реакцій у стресових ситуаціях і навчання адекватним способам реагування на них. Хоча цей аспект є важливим, за результатами нашого опитування 2023 року виявилось, що військові психологи не мають на це ані часу, ані ресурсів. Наразі проводяться лише короткі заняття з надання першої психологічної допомоги при негативних психічних станах і методам самопомогі та саморегуляції. Основною причиною цього є те, що військові психологи часто працюють безпосередньо поблизу фронту – у лікарнях та реабілітаційних центрах.

Зважаючи на ці обставини, ми вважаємо доцільним здійснення першого етапу психологічної підготовки цивільним психологам із відповідною кваліфікацією. Це дозволить звільнити висококваліфікованих військових психологів для роботи в більш складних умовах. Включення військових психологів до складу підрозділів забезпечує їм можливість вирішувати щоденні психологічні питання до, під час і після бойових дій згідно зі штатним

підходом. На цьому етапі особливо важлива роль військового психолога – він повинен мати статус офіцера Збройних сил України для встановлення довірливих відносин із військовослужбовцями.

Лідерські якості є критично важливими для військового психолога. Усі аспекти ефективного лідерства можна класифікувати на кілька груп:

- Мотиваційні (самовпевненість, прагнення до досягнення);
- Емоційно-вольові (стабільність емоційного стану);
- Особистісні (вміння впливати на інших);
- Ділові (здатність приймати рішення в кризових ситуаціях) [3, с. 128].

Таким чином, більшість цих лідерських компетенцій є суттєвими не тільки для військового психолога але й для самих воїнів.

Подальші наукові дослідження у сфері психологічного супроводу військовослужбовців після повернення з бойових дій мають важливе значення для розробки ефективних реабілітаційних стратегій. Серед основних перспективних напрямів можна виокремити такі: розширення емпіричних досліджень, щодо дослідження впливу бойового досвіду на психологічний стан військовослужбовців у довгостроковій перспективі та аналізу індивідуальних та групових факторів ризику розвитку психічних розладів. Ефективним продовженням вважаємо розробку нових методик психологічної реабілітації, що включають впровадження інтегрованих програм, які поєднують когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки та медитативні практики та використання сучасних технологій (VR-терапія, мобільні додатки для психологічної підтримки, онлайн-консультування).

З метою профілактики психоемоційних розладів вважаємо за доцільне створення скринінгових методик для раннього виявлення посттравматичних станів, впровадження програм психологічної підготовки до повернення у мирне життя. Посилення співпраці між психологами, соціальними працівниками, медиками та юристами для комплексного підходу до реабілітації є передумовою успішності даного процесу.

Список використаної літератури

1. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України / Н.А. Агаєв та ін. ; за заг. ред. В.В. Стасюка. 2020. 208 с.
2. Белікова Т.В. Методи виявлення деструктивного інформаційно-психологічного впливу для інформаційних технологій забезпечення безпеки під літків : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. 2019. 233 с.
3. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проєктування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки : мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця, : ВНТУ, 2017. С. 111–113.
4. Джигун Л.М., Берегова Н.П., Главацька Н.Д. Особливості і сучасний стан психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. Психологічні тривалогії. 2021. № 2. С. 57–73.
5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021.
6. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

7. Костян В.І. Бойовий стрес і бойова втома. URL: <https://vseosvita.ua/library/bojovij-stres-i-bojova-vtoma-137861.html>.
8. Мацевко, Т., Березницька, У., & Солошенко, Н. (2020). Психологічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України, 55(2), 59–67. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-59-67>
9. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців / А.М. Романишин та ін. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.
10. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Ун-т внутр. справ. 268 с.
11. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення / О. М. Кокун та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
12. Соціальна робота: технологічний проект / за ред. А.Й. Капської. Київ : ДЦССМ, 2004. 125с.
13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків криз / за ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
14. Чижевський С. О. Система медико-психологічної реабілітації військовослужбовців Національної гвардії України. Вісник Національного університету оборони України, 2015. 277–280 с.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SERVICEMEN AFTER RETURNING

Vira Sinyakova

*Interregional Academy of Personnel Management,
2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: vsinyakova@ukr.net*

The article deals with the peculiarities of psychological support of servicemen after returning from the combat zone.

The main organizational, theoretical and methodological tasks of psychological support of servicemen to the conditions of civilian life are indicated. The main aspects of support are highlighted: diagnostics, psychological rehabilitation and support for social adaptation.

The main psychological difficulties faced by the military are analyzed, including post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional burnout, depression and difficulties in social adaptation. The article analyzes individual and socio-psychological factors that influence the adaptation of military personnel, namely: psychological well-being, coping strategies, individual way of interaction of a combatant with the situation, resilience, resilience, post-traumatic growth.

The main methods of psychological rehabilitation, including cognitive behavioral therapy, group support, art therapy and family counseling, are outlined. It is emphasized that psychological support for the military should be comprehensive, taking into account individual needs, combat experience and stress level. Particular attention is paid to the role of military psychologists in the process of returning to civilian life, as well as the importance of an interdisciplinary approach to rehabilitation work. The main approaches of military psychology are discussed: traditional, in which psychologists work under the high command, and staff, which provides for the presence of one or more military psychologists in each independent unit. It is proved that leadership skills are critically important for a military psychologist. Promising areas for further research in the field of psychological support for war veterans are identified, including the creation of screening methods for the early detection of post-traumatic conditions, the introduction of psychological training programs for returning to civilian life.

Key words: military personnel, psychological support, rehabilitation, adaptation, post-traumatic stress disorder, social integration.

УДК 159.923.2:378.147:37.091.33-027.22
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.19>

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій Складенко

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., Україна, 08401
e-mail: serhiiskliarenko@gmail.com*

У статті досліджено технології розвитку асертивності психологів-консультантів у процесі їх професійної підготовки. Проаналізовано актуальність розвитку асертивності як важливої складової професійної компетентності психологів-консультантів в умовах зростаючих вимог до якості психологічної допомоги. Розглянуто теоретичні засади професійної підготовки психологів-консультантів та роль асертивності у забезпеченні ефективної взаємодії з клієнтами.

Визначено та детально проаналізовано найбільш продуктивні технології розвитку асертивності: тренінгові методи (рольові ігри, метод зворотного зв'язку), когнітивно-поведінкові техніки (когнітивна реструктуризація, моделювання поведінки, майндфулнес), психодраматичні методи (дублювання, реверсія ролей, соціометрія), коучингові технології (метод GROW, «Колесо балансу», модель DESC) та цифрові інструменти (VR-симуляції, чат-боти, онлайн-платформи).

Досліджено особливості застосування кожної технології та їх вплив на формування професійних компетенцій майбутніх психологів. Встановлено, що комплексне використання зазначених технологій сприяє розвитку впевненої комунікації, вмінню встановлювати професійні межі та запобігати емоційному вигоранню.

Виявлено основні виклики у процесі впровадження технологій розвитку асертивності, зокрема: опір змінам, недостатність практичних кейсів та потреба у спеціалізованих навчальних програмах. Визначено перспективні напрями вдосконалення професійної підготовки психологів-консультантів з урахуванням сучасних вимог та специфіки роботи в кризових умовах.

Обґрунтовано необхідність подальшого дослідження даної проблематики та розробки комплексного підходу до впровадження технологій розвитку асертивності в процес професійної підготовки психологів-консультантів, що включає оновлення навчальних програм, розширення практичних можливостей та інтеграцію цифрових технологій.

Ключові слова: асертивність, інтерактивні методи, методики, психологи-консультанти, психологічне консультування, професійна підготовка, технології розвитку асертивності.

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується високими вимогами до професійної діяльності психологів-консультантів. В умовах соціальної нестабільності, швидких змін і зростання потреб у психологічній допомозі асертивність стає значимою складовою професійної діяльності психологів-консультантів, оскільки вона безпосередньо впливає на ефективність їхньої роботи з клієнтами, сприяє впевненій та конструктивній взаємодії. Розвиток асертивності є важливим чинником професійної компетентності та стійкості спеціалістів, що підсилює актуальність завдання щодо впровадження у процес професійної підготовки інноваційних технологій та методів навчання.

Психологи-консультанти щодня працюють із людьми, які переживають складні емоційні стани, й це вимагає від них не лише емпатії, а й вміння зберігати внутрішню

рівновагу. Асертивність допомагає впевнено комунікувати, не допускаючи пасивної чи агресивної поведінки, захищати особисті та професійні межі, що є суттєвим у запобіганні емоційному вигоранню; будувати ефективні відносини з клієнтами, зберігаючи професійну дистанцію та емоційну стійкість.

Актуальність даної теми зумовлена потребою в ефективних технологіях навчання майбутніх психологів. Впровадження технологій розвитку асертивності у процес навчання сприятиме підготовці спеціалістів, здатних ефективно працювати в сучасних умовах, забезпечуючи якісну психологічну допомогу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання різних аспектів професійної підготовки психологів, застосування в процесі навчання технологій розвитку базових компетенцій психологів-консультантів, включаючи асертивність, вивчають вітчизняні науковці, серед яких: Л. Бурлачук, Н. Гузь, Т. Гурлева, С. Дерев'янка, О. Дроздов, Ю. Железнякова, О. Завгородня, М. Зімборовська, З. Кісарчук, І. Кошова, Л. Крупельницька, Г. Лазос, Л. Марчук, В. Моргун, Л. Ніколаєв, О. Самкова, Є. Сколота, Т. Сушинська, Я. Омельченко, О. Прокоф'єва, В. Шебанова, М. Шинкар, Н. Фалько, І. Цілінко, Т. Яблонська та ін.

Мета статті – проаналізувати та виявити найбільш ефективні технології, які сприяють розвитку асертивності психологів-консультантів у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Професійна підготовка психологів-консультантів включає вивчення основних аспектів психологічного консультування, освоєння методів роботи з клієнтами, ознайомлення з особливостями різних спеціалізацій (сімейне/ділове консультування). О. Дроздов наголошує на актуальності підготовки висококваліфікованих фахівців за освітніми програмами (спеціалізаціями) «Практична психологія», «Психологічне консультування», «Психологічна (соціально-психологічна) реабілітація», яка сьогодні зумовлює необхідність удосконалення системи професійної освіти [1]. Психологічне консультування є процесом, спрямованим на допомогу людині у вирішенні її проблем та ускладнень психологічного характеру, а також пошуку шляхів їхнього вирішення. Аналіз сучасних викликів та прогнозування потреб суспільства у поствоєнний період вказує на важливість акцентування уваги на розвитку окремих професійних компетентностей, зокрема асертивності. Ця навичка стає надзвичайно суттєвою для ефективної роботи психологів-консультантів, адже дозволяє їм впевнено вести комунікацію, зберігати професійні межі та підтримувати баланс між емпатією і здатністю відстоювати власну позицію. Таким чином, інтеграція технологій розвитку асертивності у процес професійної підготовки майбутніх фахівців є перспективним напрямом удосконалення психологічної освіти.

М. Зімборовська виділяє три основні підходи до психологічного консультування: проблемно-орієнтоване – зосереджується на вивченні суті проблеми та її зовнішніх причин, пошуку можливих шляхів для її вирішення; особистісно-орієнтоване – акцентує увагу на аналізі індивідуальних та особистісних причин, які призводять до проблемних і конфліктних ситуацій, та на розробці стратегій для уникнення подібних проблем у майбутньому; консультування, орієнтоване на виявлення ресурсів для вирішення проблеми, фокусується на виявленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть допомогти в розв'язанні існуючих проблем [3, с. 44]. Кожен із цих підходів вимагає від психолога-консультанта не лише професійних знань, а й розвитку низки основних навичок, серед яких важливе місце займає асертивність. Як одна з базових компетенцій психолога-консультанта асертивність забезпечує ефективну комунікацію, вміння відстоювати власні професійні межі та одночасно зберігати емпатійний підхід до клієнтів. У сучасних умовах психологи працюють у середовищі, яке вимагає високої стресостійкості, впевненості у собі та здатності чітко формулювати свої думки. Тому в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців особлива увага приділяється розвитку асертивності за допомогою спеціалізованих методів

і технологій, які спрямовані на формування навичок самовираження, конструктивного відстоювання власної думки та управління міжособистісними конфліктами.

Узагальнення результатів вивчення та аналізу наукових джерел з проблеми дослідження [1; 2; 3; 5; 6; 7; 10] дає нам підстави виявити найбільш продуктивні, на наш погляд, технології розвитку асертивності психологів-консультантів у процесі професійної підготовки – тренінгові методи, когнітивно-поведінкові методи, психодраматичні методи, коучингові технології та цифрові інструменти. Проаналізуємо більш детально названі технології.

Тренінгові методи. Л. Ніколаєв наголошує, що такі методи навчання «передбачають отримання знань не в готовому вигляді, а в результаті активної взаємодії учасників, і, на відміну від традиційних, охоплюють весь потенціал людини» [6, с. 10]. Саме тому тренінги вважаються одним із найбільш ефективних підходів до формування та розвитку асертивності, вони включають різні інтерактивні методи навчання. Так, зокрема *тренінги асертивності* допомагають майбутнім психологам вчитися впевненості, відповідальності, самостійності, чітко висловлювати свої думки, зберігаючи при цьому повагу до співрозмовника. *Рольові ігри* – це можливість моделювання різних ситуацій, пошук оптимальних рішень розв'язання проблемних питань, відпрацювання на практиці певних видів поведінки в безпечному середовищі, закріплення засвоєного матеріалу. *Метод зворотного зв'язку* передбачає аналіз поведінки учасників групи під час взаємодії та вироблення рекомендацій щодо покращення асертивних навичок.

Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ). Психологи-консультанти мають уміти працювати з власними переконаннями та емоційними реакціями, тому когнітивно-поведінковий підхід як дієвий інструмент розвитку асертивності відіграє суттєву роль: КПТ сприяють розвитку впевненості, подоланню соціальних бар'єрів, вчать конструктивній комунікації. Так, *техніка когнітивної реструктуризації* допомагає психологам-консультантам ідентифікувати і змінювати нерациональні переконання щодо власної компетентності та взаємодії з клієнтами. Наприклад, думки на кшталт «Я не маю права заперечувати клієнту» доцільно замінити на конструктивні – «Я можу висловлювати свою позицію професійно та аргументовано». *Метод моделювання асертивної поведінки* у процесі практичних кейсів дозволяє майбутнім психологам засвоювати ефективні патерни поведінки шляхом відпрацювання комунікативних ситуацій, навчаючись відмовляти, ставити запитання та висловлювати свої думки без агресії. Моделювання складних діалогів із клієнтами вчить переборювати емоційний дискомфорт і залишатися впевненими. *Майндфулнес* (навчання саморегуляції та усвідомленості) спрямований на опановування технік контролю емоцій – це допомагає психологам-консультантам спокійно реагувати в складних ситуаціях. *Методика поступового занурення* в стресові ситуації, *техніка «Стоп і дихай»* та подібні працюють на швидке зниження рівня стресу, подолання тривоги при конфліктних взаємодіях. Крім того, доцільним є розвиток навичок конструктивного зворотного зв'язку, який передбачає чіткі, аргументовані та доброзичливі відгуки. Студенти мають тренуватися формулювати зворотний зв'язок за принципом «Я-повідомлень» на кшталт «Мені важливо почути більше деталей, щоб краще зрозуміти ситуацію» [8; 9].

Отже, когнітивно-поведінкові техніки є ефективними інструментами розвитку асертивності психологів-консультантів. Вони допомагають майбутнім спеціалістам усвідомлювати власні переконання, навчатися конструктивній поведінці та успішно справлятися зі стресом. Упровадження КПТ у професійну підготовку сприяє формуванню впевнених, компетентних і психологічно стійких фахівців, здатних ефективно працювати з клієнтами.

Психодраматичні методи. Заснована Якобом Леві Морено *психодрама* є одним із продуктивних методів розвитку асертивності: вона дозволяє її учасникам пережити

та відрефлексувати різні комунікативні ситуації, розвивати впевненість у власних діях, здатність до конструктивного самовираження, формування професійних кордонів і вміння долати соціальний тиск. Серед основних психодраматичних методів для розвитку асертивності варто назвати *метод дублювання*, коли один із учасників грає роль внутрішнього голосу консультанта, озвучуючи його думки та переживання в процесі спілкування. Наприклад, молодий спеціаліст відчуває страх висловити незгоду з керівником. Інший учасник дублює його внутрішні переживання, допомагає усвідомити причини нерішучості та знайти оптимальну асертивну відповідь. *Метод реверсії ролей* дозволяє майбутньому психологу поглянути на ситуацію з іншого боку, коли учасники діалогу міняються ролями: психолог виконує роль клієнта, який потребує допомоги, а потім навпаки, – це допомагає розпізнати, як клієнт сприймає фахівця, що впливає на вдосконалення асертивного стилю взаємодії [4; 8; 9]. *Соціометрія* та *групова динаміка* дозволяють визначити рівень асертивності кожного учасника та відстежити зміни в процесі навчання. Загалом, серед переваг психодрами у розвитку асертивності психологів-консультантів можна сміливо назвати такі: безпечне середовище для експериментування з власною поведінкою; практичне засвоєння комунікативних стратегій; усвідомлення власних комунікативних бар'єрів та їхнє подолання; розвиток рефлексії та емпатії. Таким чином, психодраматичні методи є ефективною технологією у підготовці психологів-консультантів, допомагають їм розвивати асертивність як складову основи професійної компетентності.

Коучингові технології у розвитку асертивності майбутніх психологів-консультантів посідають теж важливе фундаментальне місце, оскільки вони спрямовані на розкриття внутрішнього потенціалу, формування впевненості, відповідального самовираження та ефективної взаємодії з клієнтами. Використання коучингових методів у навчальному процесі дозволяє вдосконалювати комунікативні навички та формувати стійку професійну позицію, яка базується на асертивному підході. На наш погляд, для розвитку асертивності доцільно застосовувати *метод GROW* (Goal – ціль, Reality – реальність, Options – варіанти, Will – воля до дії), завдяки якому студенти-психологи можуть аналізувати власні поведінкові моделі та вдосконалювати їх. *Методику «Колесо балансу»* буде корисним для самоаналізу. Дана методика допомагає студентам оцінити рівень власної асертивності та визначити сфери для розвитку. Сутність її полягає в тому, що студент малює «Колесо асертивності», де оцінює за 10-бальною шкалою наступне: уміння говорити «ні»; впевненість у своїй думці; стресостійкість у складних ситуаціях; уміння підтримувати рівноправний діалог. Після оцінювання він отримує зворотний зв'язок від коуча та групи. Такий підхід допомагає усвідомити слабкі місця й розробити стратегії для покращення.

Успішною є практика застосування *методу «Модель асертивної комунікації»* (DESC), де (Describe – опишіть, Express – виразіть, Specify – конкретизуйте, Consequences – наслідки), який допомагає і структурувати відповідь у складних комунікативних ситуаціях, й уникати агресії. Наприклад, психолог-консультант хоче навчитися реагувати на некоректні вимоги клієнтів. Коуч допомагає йому сформулювати асертивну відповідь за моделлю DESC: D (опис): «Ви часто звертаєтеся до мене з додатковими запитами поза консультаціями»; E (вираження/емоції): «Мені важливо зберігати баланс між роботою та особистим життям»; S (конкретизація): «Я готовий допомагати вам у межах запланованих сесій»; C (наслідки): «Якщо ви хочете отримати додаткову підтримку, ми можемо домовитися про додаткові консультації» [2; 4; 7; 8]. Отже, можна зробити висновок, що коучингові технології допомагають студентам не лише зрозуміти власні сильні й слабкі сторони, а й практично відпрацювати асертивну комунікацію, що значно підвищує їхню професійну ефективність.

Цифрові технології є ще одним важливим засобом розвитку асертивності психологів-консультантів у процесі професійної підготовки. У сучасному світі цифровізація значно впливає на всі сфери професійної підготовки, адже вона дозволяє не лише підвищити ефективність освітнього процесу, а й сприяти розвитку базових професійних навичок, серед яких особливе місце займає асертивність. Цифрові платформи, онлайн-симуляції, VR-тренажери, мобільні додатки та інтерактивні методики створюють нові можливості для формування впевненої комунікативної поведінки, управління емоціями та відпрацювання ефективних стратегій взаємодії з клієнтами. *Онлайн-курси та інтерактивні тренінги* слугують удосконаленню навичок за допомогою онлайн-платформ. Coursera та Udeemy – платформи, де студенти можуть відвідати курс «Асертивність у професійній діяльності психолога», в межах якого вони виконують інтерактивні вправи, переглядають відеолекції та проходять тести, що допомагають розвивати навички впевненого самовираження. Віртуальні (VR) та доповнені (AR) технології для симуляційних тренінгів надають можливість студентам моделювати складні комунікативні ситуації та вчитися асертивно реагувати в безпечному форматі. Так, через VR-симулятор «Асертивна комунікація» можлива подібна ситуація. Студенти надягають VR-гарнітуру та потрапляють у змодельовану ситуацію: клієнт наполягає на безкоштовній консультації; керівник тисне на психолога, вимагаючи порушити професійну етику; клієнт агресивно висловлює незадоволення. Завдання учасникам – вибрати відповідні фрази та стратегії поведінки, після чого вони отримують зворотний зв'язок від AI-коуча.

Ще одним трендовим методом навчання є *штучний інтелект*, який використовується для створення *чат-ботів*, що імітують реальні розмови з клієнтами та дозволяють студентам відпрацьовувати навички асертивної комунікації. Наприклад, чат-бот «Асертивний консультант», інтегрований у Telegram чи Messenger, може допомагати майбутнім психологам тренуватися у вмінні говорити «ні», асертивному вираженні власної думки без агресії, ефективному врегулюванні конфліктів тощо. Студенти отримують сценарії розмови та варіанти відповідей, після чого бот аналізує їхній вибір і дає рекомендації. *Онлайн-платформи для аналізу невербальної комунікації* можуть аналізувати відеозаписи консультацій, звертаючи увагу на мову тіла, тон голосу та рівень впевненості під час розмови. Платформа Orai та Mimic AI допомагає студентам оцінювати власну невербальну комунікацію: визначає рівень впевненості у голосі, аналізує темп мовлення та виразність інтонацій, рекомендує способи покращення невербальних сигналів для більшої асертивності. *Гейміфіковані мобільні додатки для розвитку асертивності* дозволяють майбутнім психологам-консультантам тренувати впевнену комунікацію у форматі гри, що робить процес навчання цікавим та успішним. Додаток «AssertiveMe» пропонує користувачам серію вправ: «Скажи ні» (потрібно обрати найкращі варіанти відмови у різних ситуаціях); «Асертивний діалог» – гра, де учасник відповідає на комунікативні виклики та отримує бали за правильні відповіді; «Перемовини» – користувач відпрацьовує навички конструктивної аргументації.

Отже, цифрові технології відкривають нові можливості для розвитку асертивності у майбутніх психологів-консультантів, надають їм інструменти для інтерактивного навчання, саморефлексії та вдосконалення комунікативних навичок, що забезпечує їхню готовність до ефективної роботи у сфері психологічного консультування.

Крім аналізу та виявлення найбільш продуктивних технологій розвитку асертивності психологів-консультантів у процесі професійної підготовки нами визначено виклики та перспективи розвитку асертивності у підготовці психологів, серед яких: опір змінам та особистісні бар'єри – багато студентів мають труднощі у зміні стилю

комунікації через попередній досвід або соціальні стереотипи; недостатність практичних кейсів – майбутнім психологам не завжди надається достатньо можливостей для відпрацювання асертивності у реальних умовах; потреба у спеціалізованих навчальних програмах – важливо адаптувати сучасні освітні програми до нових викликів професії психолога-консультанта. О. Дроздов, аналізуючи перспективи розвитку психологічної освіти в Україні у воєнний та поствоєнний періоди, наголошує, що в практичній підготовці майбутніх психологів, яка включає знайомство як із міжнародним, так і з вітчизняним досвідом, важливо враховувати, що деякі закордонні методики виявилися мало-ефективними в умовах війни в Україні. Психологи-консультанти входять у ту категорію спеціалістів, які є основними у наданні психологічної допомоги в освітніх закладах, соціальних центрах, реабілітаційних установах та благодійних організаціях [1]. Тому у перспективі розвиток асертивності психологів-консультантів має орієнтуватися на індивідуалізацію підходів, використання сучасних технологій та інтеграцію практичного досвіду в освітній процес.

Висновки. Розвиток асертивності є важливим аспектом професійної підготовки психологів-консультантів. Проаналізовані та виявлені нами такі сучасні технології, як тренінгові методи, когнітивно-поведінкові методи, психодраматичні методи, коучингові технології та цифрові інструменти дозволяють психологам-консультантам встановлювати чіткі професійні межі, що запобігає емоційному вигоранню та зберігає їхню ефективність у роботі. Впевнене, але водночас емпатійне спілкування сприяє встановленню довіри між психологом і клієнтом, що суттєво для успішного консультування. В складних соціальних умовах, коли зростає попит на психологічну допомогу, асертивність дозволяє фахівцям діяти впевнено, приймати обґрунтовані рішення та ефективно вирішувати конфлікти. Використання асертивної комунікації допомагає психологам надавати підтримку клієнтам, не нав'язуючи власних поглядів і залишаючись нейтральними в оцінці ситуації. Розвиток асертивності під час професійної підготовки сприяє формуванню самостійності, відповідальності та стресостійкості, що є критично важливими для роботи в кризових ситуаціях. Інтеграція названих технологій у навчальний процес підвищує якість підготовки спеціалістів, забезпечує їхню готовність до ефективної роботи в умовах сучасних викликів на основі асертивного підходу.

Подальший розвиток даного напрямку потребує комплексного підходу, який включатиме оновлення навчальних програм, розширення практичних можливостей для студентів та інтеграцію цифрових технологій у процес підготовки психологів-консультантів.

Список використаної літератури

1. Дроздов О.Ю. Перспективи розвитку психологічної освіти в Україні у воєнний та поствоєнний періоди. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф., присвячено 106-й річниці від дня заснування Херсонського державного університету й 1-й річниці деокупації частини Херсонщини (Херсон–Івано-Франківськ, 24 листопада 2023 р.). Херсон – Івано-Франківськ, 2023. С. 86–91.
2. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
3. Зімборовська М.С. Використання психологічних технік та специфіка надання психологічної допомоги в рамках психологічного консультування. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукр. круглого столу* (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 42–48.

4. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.
5. Марчук Л.М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : методичні рекомендації. Київ, 2015. 76 с.
6. Ніколаєв Л.О. Тренінгова діяльність психолога: навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 150 с.
7. Сколота Є.В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 79–83. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11>
8. Технології тренінгу: улюблений «складний» учасник: навч.-метод. посіб. / за ред. Л. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2023. 144 с.
9. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів: метод. посіб. / за наук. ред. Л.О. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2023. 148 с.
10. Шинкар М.І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Серія «Питання психології»*. 2020. Т. 1. Вип. 54. С. 210–213.

TECHNOLOGIES FOR DEVELOPING THE ASSERTIVENESS OF COUNSELING PSYCHOLOGISTS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

Serhii Skliarenko

*Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
30, Sukhomlynskyi str., Pereiaslav, Kyiv Region, Ukraine, 08401
e-mail: serhiiskliarenko@gmail.com*

The article examines technologies for developing assertiveness in psychological counselors during their professional training. The relevance of assertiveness development as an essential component of professional competence among psychological counselors is analyzed in the context of increasing demands for quality psychological assistance. The theoretical foundations of professional training for psychological counselors and the role of assertiveness in ensuring effective client interaction are explored.

The most productive technologies for developing assertiveness have been identified and thoroughly analyzed: training methods (role-playing, feedback method), cognitive-behavioral techniques (cognitive restructuring, behavior modeling, mindfulness), psychodramatic methods (doubling, role reversal, sociometry), coaching technologies (GROW method, «Wheel of Balance», DESC model), and digital tools (VR simulations, chatbots, online platforms).

The specific features of each technology's application and their impact on the formation of professional competencies in future psychologists have been investigated. It has been established that the comprehensive implementation of these technologies facilitates the development of confident communication, the ability to establish professional boundaries, and prevent emotional burnout.

Key challenges in implementing assertiveness development technologies have been identified, including: resistance to change, insufficient practical cases, and the need for specialized training programs. Prospective directions for improving the professional training of psychological counselors have been determined, taking into account modern requirements and the specifics of working in crisis conditions.

The necessity for further research on this topic and the development of a comprehensive approach to implementing assertiveness development technologies in the professional training of psychological counselors has been substantiated, including curriculum updates, expansion of practical opportunities, and integration of digital technologies.

Key words: assertiveness, interactive methods, methodologies, psychological counselors, psychological counseling, professional training, assertiveness development technologies.

УДК 159.9.072.59:159.938.3:159.964.32
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.20>

КОНФІРМАТОРНИЙ ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ШКАЛИ ОСОБИСТІСНОЇ ДИНАМІКИ

Андрій Троценко

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,
бул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10002
e-mail: trotsenko252@gmail.com*

У статті представлені результати психометричної перевірки та модифікації розробленої методики Шкала особистісної динаміки. Опитувальник ґрунтується на теоретичній концепції О.В. Мазяра. Автор припускає існування чотирьох типів особистості: конгруентний, конформний, ізольований, психотичний. Вони концептуально пов'язані з невротичністю. Відповідно до теоретичної моделі розроблено методику, яка включає 5 шкал та 41 твердження. Вибірку склали 551 особа (72% жінок, 28% чоловіків) віком від 14 до 75 років різного соціального статусу. Проведено конфірмаційний факторний аналіз, результати якого показали хороший рівень узгодженості емпіричних даних із теоретичною концепцією: $\chi^2 = 1229.497$, $\chi^2 / df = 1.60$, $RMSEA = 0.033$, 90% CI [0.030 ~ 0.037], $CFI = 0.961$, $TLI = 0.958$, $SRMR = 0.052$. Видалені пункти, які погіршували модель. Модифіковано шкалу конформний. Частка дисперсії кожного фактору свідчить про баланс конструктів методики. Завдяки кращій структурі моделі коефіцієнти α -Кронбаха покращилися та коливаються у межах від 0.69-0.91, що відповідає психометричним вимогам. Опитувальник володіє дискримінантною валідністю, яка підтверджена НТМТ-критерієм. Показники свідчать, що конструкти достатньо відокремлені та визначають різні аспекти особистості. Отримані дані підтверджують повну вікову та лонгitudну інваріантність вимірювання. Значення ΔCFI для вікової інваріантності коливаються в межах від -0.001 до -0.004, $\Delta RMSEA = 0.000-0.001$, $\Delta SRMR = -0.004-0.004$. Показники лонгitudної інваріантності перебувають у таких межах: $\Delta CFI = -0.006-0.007$, $\Delta RMSEA = -0.002-0.001$, $\Delta SRMR = -0.004-0.004$. Результати свідчать, що опитувальник однаково працює для осіб різного віку і ретестових досліджень.

Ключові слова: особистість, типологія особистостей, цифрова реальність, свідомість, опитувальник, поведінка, аналіз, структура, вік, інваріантність вимірювання.

Вступ. Структура Шкали особистісної динаміки ґрунтується на основі теоретичної концепції О.В. Мазяра [4]. Автор припускає існування чотирьох типів особистості: конгруентний, конформний, ізольований, психотичний. Вони пов'язані з рівнем невротичності, вираженість якої визначає акцентуацію типу особистості. Відповідно до теоретичної концепції розроблено опитувальник Шкала особистісної динаміки (ШОД). Методика включає чотири базові шкали, кожна з яких виявляє зазначені типи особистості та має додаткову шкалу невротичний. Вона виконує медіаторну функцію: визначає вираженість типу особистості залежно від рівня невротичності.

Аналіз розробок вітчизняних фахівців свідчить про відсутність подібних багатомірних опитувальників, які вимірюють аналогічні конструкти особистості. Сучасні дослідження неможливі без якісного діагностичного інструментарію. Нещодавно компанія Google та Стенфордський університет опублікували дані з дослідження симуляційних агентів штучного інтелекту, в якому використано опитувальник особистісних рис Велика п'ятірка (BFI-44). Застосування такої методики підтверджує актуальність багатомірних

діагностичних інструментів для розвитку науки і технологій. Міністерство цифрової трансформації України презентувало відкриття підрозділу штучного інтелекту з метою впровадження і розробки інноваційних AI-продуктів у різні сфери та створення власної моделі LLM [5]. Тому для розвитку ШІ затребуваність багатомірних особистісних методик лише зростатиме.

В умовах повномасштабного вторгнення зростає актуальність професійної допомоги з використанням валідних діагностичних інструментів. Наразі можемо спостерігати методологічний брак власних розробок, який вітчизняні фахівці намагаються подолати адаптацією закордонного діагностичного інструментарію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд наукових праць свідчить про те що у вітчизняній психометрії обмаль багатомірних тестів особистості. Сьогодні існує лише кілька варіантів україномовної адаптації найпопулярнішої закордонної методики Опитувальник великої п'ятірки (BFI). Він має скорочені та повні версії. Адаптацію короткого п'ятифакторного опитувальника здійснили М.Б. Кліманська та І.І. Галецька [2]. Методика включає 10 тверджень, які визначають такі якості особистості як екстраверсія, емоційна стабільність, дружелюбність, добросовісність, відкритість новому досвіду. До багатомірних методик можна віднести локальну стандартизацію Фрайбурзького особистісного опитувальника FPI, яку здійснила О.Л. Луценко [3]. Опитувальник оцінює 12 факторів та подібний до MMPI за структурою.

Сьогодні фахівці застосовують різні методи для адаптації і розробки опитувальників. Конфірматорний (підтверджувальний) факторний аналіз (CFA) є сучасним та одним із найпотужніших інструментів, який використовують для перевірки узгодженості емпіричних даних до теоретичної моделі [13]. Він досить популярний у світовій психометрії. Серед наукових публікацій вітчизняних фахівців, які використовували КФА для оцінки багатофакторних інструментів, варто відмітити опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський) [9]. Методика включає 28 пунктів, які об'єднані у 14 копінг-стратегій подолання стресу. Структуру методики складають основні 3 фактори, що відбивають типи копіngu, залежно від фокусу на: 1) проблемі; 2) емоціях; 3) уникненні проблеми. Значну цінність для психодіагностики має опитувальник депресії А. Бека (BDI-I), який адаптований У.І. Нікітчук [6]. Він має ієрархічну структуру моделі та включає два фактори першого порядку (когнітивний і соматичний), які визначають депресію. Автор розробила форми опитувальника для чоловіків і жінок, що є новизною методики. Вагомий внесок у розвиток вітчизняної психометрії здійснив В.О. Олефір, який зробив значну кількість адаптацій закордонних методик, використовуючи метод КФА. У своїх працях автор також визначає інваріантність вимірювання для віку і статі [7].

Перспективним напрямком досліджень особистості є S–R опитувальники (Stimulus–Response). Результати адаптації такого типу методики представлені у праці О.Г. Виноградова [1]. Замість тверджень, які потрібно оцінити балом у шкалі, досліджуванам пропонують короткий опис певних ситуацій і кілька альтернативних відповідей (сценаріїв), у яких показані різні варіанти поведінки. Перевагою S–R опитувальників є те, що вони вимірюють більш точні та диференційовані відповіді, адже іноді бали за класичною шкалою можуть не показувати реальність. Виклики полягають у тому, що вони складніші для сприйняття в епоху кліпового мислення. Додавання елементів інтерактивності та гейміфікації може зменшити цю проблему.

Серед закордонних напрацювань варто відмітити нещодавнє дослідження симуляційних агентів ШІ [15]. Внаслідок аудіо-інтерв'ю 1052 осіб тривалістю дві години створені цифрові двійники. Далі учасники та моделі ШІ пройшли особистісний тест Велика п'ятірка (BFI), який складає 44 пункти і соціологічне опитування, яке включає 177 тверджень.

Також зіграли 5 економічних ігор та 5 поведінкових експериментів, зокрема «дилему в'язня». Виявилось, що відповіді людей та симуляційних агентів ШІ зійшлися на 80–85% за опитувальниками. Найменше збігів спостерігається в інтерактивних і поведінкових іграх. Це дослідження свідчить про актуальність концептуально нових особистісних опитувальників. Це також вказує на швидке наближення технологічної сингулярності, яка, за передбаченням футуролога Р. Курцвейла, може відбутися у 2040-х роках [14].

Мета роботи – проаналізувати відповідність емпіричним даним Шкали особистісної динаміки, забезпечити прийнятні психометричні характеристики, встановити вікову та лонгітюдну інваріантність вимірювання.

Виклад основного матеріалу. Вибірку досліджуваних складає 551 особа (72% жінок, 28% чоловіків) віком від 14 до 75 років різного соціального статусу. Середній вік – 28 років, медіана розподілу дорівнювала 24 ($SD = 13.31$). На паперову версію опитувальника відповіли 67.4% осіб. Цифрову версію пройшли 32.6% респондентів. Опитування проведено за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. Дослідження тривало з липня 2023 року по жовтень 2024 року. Аналіз даних здійснений у програмних середовищах JASP та Rstudio. Основні шкали включають 10 пунктів, шкала невротичний – 20. Відповіді учасники надавали за дихотомічною шкалою: згоден(-на) – 1 бал, не згоден(-на) – 0 балів.

Для оцінки відповідності емпіричних даних до теоретичної концепції, застосовано конфірмаційний факторний аналіз із використанням діагонального зваженого методу найменших квадратів (DWLS), який враховує дихотомічні дані при аналізі (0/1). DWLS також добре підходить для аналізу значень, які відрізняються від нормального розподілу. Використані основні статистичні критерії: відношення χ^2 -критерію, до кількості ступенів свободи (χ^2/df), значення якого < 2 є добрим, а показник < 3 – прийнятним; середньоквадратична помилка апроксимації (RMSEA) з довірчим інтервалом (90% CI), значення якої < 0.05 , вказує на хорошу відповідність, < 0.08 – прийнятну; індекси порівняльної відповідності (CFI) і Такера-Льюїса (TLI), значення яких > 0.90 – прийнятні, > 0.95 – добрі; стандартизований середньоквадратичний залишок (SRMR), показники якого повинні бути менше 0.10. Аналіз відповідності моделей і граничних значень наведених статистичних критеріїв здійснено відповідно до рекомендацій Європейського журналу психологічної оцінки [16].

У табл. 1 представлені результати тестування чотирьох альтернативних моделей з використанням конфірмаційного факторного аналізу. Модель № 1 є початковою та включає 60 пунктів. Вони формують шість шкал, які відповідають теоретичній концепції: конгруентний, конформний, ізольований, психотичний, невротичний. Статистичні індекси демонструють незадовільну відповідність моделі емпіричним даним, що вказує на необхідність модифікації. Крім цього, структура включала пункти у шкалі конформний, які мали негативні навантаження. Це вказувало на існування додаткової латентної змінної. З метою покращення індексів відповідності модель розщеплена на дві структури. Перша включає такі фактори: конгруентний, конформний, ізольований, психотичний, невротичний. Вони складають модель № 2. Друга структура включає фактор невротичний та складає модель № 3.

У моделі № 2 пункти з негативними навантаженнями перенесені в окрему підшкалу. Таким чином, шкала конформний включає підшкалу уникнення конфліктів. З експериментальною метою вилучена шкала невротичний. Така модифікація покращила індекси відповідності до прийнятного рівня. У структурі моделі відсутня шкала невротичний, тому вона протестована окремо.

Модель № 3 однофакторна, тобто складається лише зі шкали невротичний. Внаслідок модифікації залишено 13 пунктів. Індекси відповідності показали відмінні значення,

Таблиця 1

**Індекси статистичної відповідності для альтернативних моделей
розробленої методики**

Модель	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA 90% CI	CFI	TLI	SRMR
№ 1 (60 пунктів)	3790.564	1700	2.22	0.047 [0.045 ~ 0.049]	0.881	0.876	0.062
№ 2 (28 пунктів)	587.445	340	1.72	0.036 [0.031 ~ 0.041]	0.934	0.926	0.054
№ 3 (13 пунктів)	96.015	65	1.47	0.029 [0.016 ~ 0.041]	0.992	0.991	0.041
№ 4 (41 пункт)	1229.497	764	1.60	0.033 [0.030 ~ 0.037]	0.961	0.958	0.052

Примітка: χ^2/df – відношення χ^2 -критерію, до кількості ступенів свободи (df); RMSEA (CI) – середньоквадратична помилка апроксимації (90% довірчий інтервал); CFI – індекс порівняльної відповідності; SRMR – стандартизований середньоквадратичний залишок; TLI – індекс Такера-Льюїса.

які свідчать про те, що шкалу можна використовувати як окремий інструментарій для визначення рівня невротичності.

Модель № 4 включає моделі № 2 та № 3. Вона найкраще відображає теоретичну концепцію, оскільки її структуру складають усі розроблені шкали методики: конгруентний, конформний, яка має додаткову підшкалу уникнення конфліктів, ізольований, психотичний, невротичний. Модель має гарні індекси відповідності: $\chi^2 = 1229.497$, $\chi^2/\text{df} = 1.60$, RMSEA = 0.033, 90% CI [0.030 ~ 0.037], CFI = 0.961, TLI = 0.958, SRMR = 0.052. На рис. 1 представлена діаграма шляхів моделі № 4. Структура модель демонструє оптимальний баланс кількості тверджень на кожну шкалу опитувальника.

У зовнішніх прямокутниках зображені пункти методики. У колах, що в центрі діаграми, позначені назви шкал та коваріації між ними. Між шкалами та пунктами – значення факторних навантажень. Переважна більшість тверджень демонструють показники $\lambda > 0.4$, але декілька з них показують нижчі значення. Це обумовлено дихотомічністю даних, які мають обмежену варіативність, що може зменшувати кореляції між пунктами і факторами. Факторні навантаження усіх пунктів мають високу статистичну значущість ($p < 0.001$). Пункти кожної шкали добре групуються навколо концептуальних конструктів. Таким чином, модель включена в остаточну версію методики як найбільш оптимальна.

Наступний етап полягав в аналізі дисперсії, надійності за внутрішньою узгодженістю та дискримінантної валідності моделі № 4. У табл. 2 представлені зазначені психометричні параметри. Загальна частка дисперсії (EV) кожного конструкту у моделі свідчить про збалансованість усіх шкал. Додаткова шкала невротичний має найбільшу частку (35.5%), що пов'язано з більшою кількістю пунктів. Вона відіграє ключову роль, оскільки виявляє типологічну інверсію (перехід з одного типу особистості в інший).

Для аналізу надійності шкал проаналізований внесок кожного твердження. Коефіцієнти α -Кронбаха збільшилися після модифікації моделі. Більша частина видалених пунктів сходилася з методом «Alpha if deleted». Отримані значення коливаються від прийнятних до високих. Підшкала уникнення конфліктів має надійність, яка на межі прийнятного, тому що включає лише 3 пункти. Це пов'язано з тим, що критерій α -Кронбаха чутливий до кількості пунктів і видає гірші результати, якщо їх мало. Таким чином, вдалося підвищити надійність методики завдяки кращій структурній моделі.

У табл. 2 також представлена матриця дискримінантної валідності, яка розрахована на основі НТМТ-критерію. Метод оцінює якою мірою конструкти у моделі відрізняються один від одного відношенням кореляцій між гетерорисами та монорисами. Значення НТМТ-критерію, яке не перевищує 0.85, свідчить про дискримінантну валідність [12]. Як

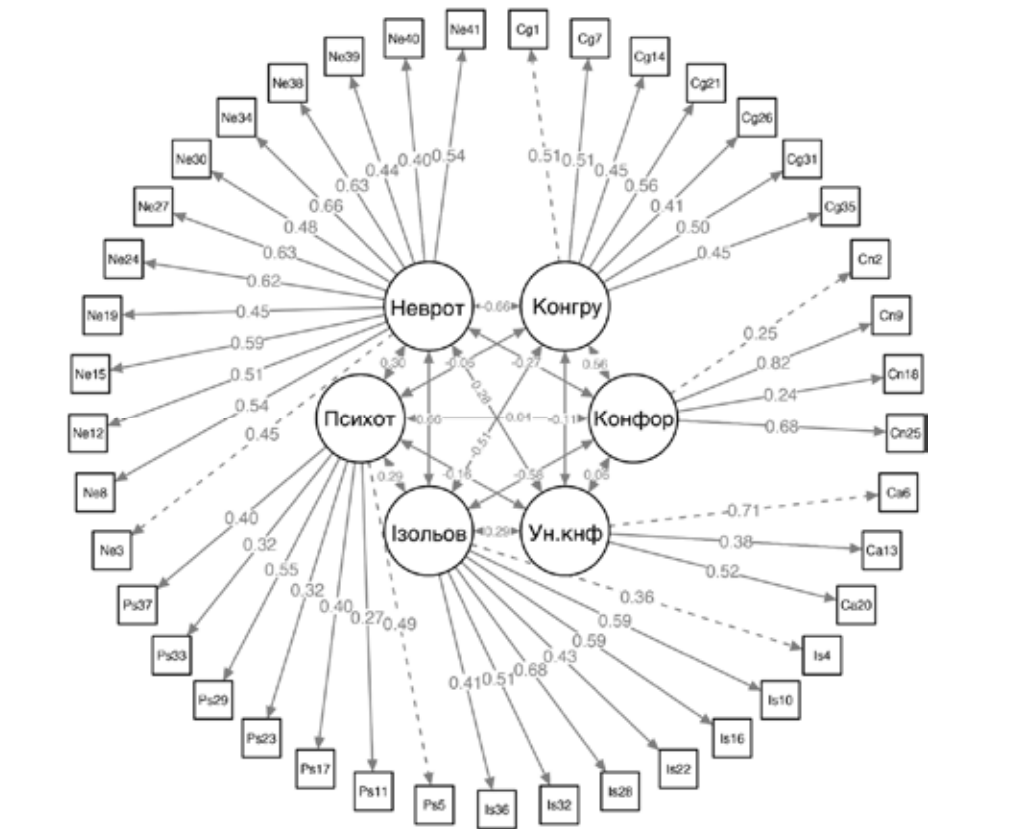


Рис. 1. Діаграма шляхів структурної моделі № 4

Показники дисперсії, надійності та дискримінантної валідності

Таблица 2

№	Конструкти	EV	α-індекс	НТМТ-критерій					
				1	2.1	2.2	3	4	5
1	Конгруентний	15.5%	0.837	—					
2.1	Конформний	11.8%	0.721	0.41	—				
2.2	Уникнення конфліктів*	8.6%	0.692	0.15	0.06	—			
3	Ізольований	17.9%	0.835	0.42	0.52	0.26	—		
4	Психотичний	10.7%	0.746	0.19	0.28	0.22	0.22	—	
5	Невротичний	35.5%	0.914	0.62	0.21	0.29	0.62	0.23	—

Примітка: * – підшкала, яка включена в шкалу конформний; EV – пояснена дисперсія; НТМТ – критерій відношення кореляцій гетерорис та монорис.

бачимо, отримані показники, між шкалами не перевищують граничний поріг $r < 0.85$, що вказує на те, що вони достатньо відокремлені та вимірюють різні аспекти особистості. Результати конвергентної валідності підтверджені та представлені у попередньому дослідженні [8]. Зокрема, встановлені коефіцієнти кореляцій, які мають високу статистичну значущість $p < 0.001$ релевантними шкалами конкурентних опитувальників.

На завершальному етапі дослідження проведена серія багатогрупових КФА для перевірки вікової та лонгітюдної інваріантності вимірювання (табл. 3; 4). Для оцінки параметрів використано метод зваження найменших квадратів із коригуванням середньої дисперсії WLSMV та оптимізацію NLMINB. Він добре підходить для оцінки багатомірних і складних структур із бінарними даними.

Для перевірки інваріантності вимірювання за віком загальну вибірку розділено на дві групи: молоді особи до 24 років ($n = 280$) та зрілі від 24 до 75 ($n = 271$). Перевірка лонгітюдної інваріантності здійснена на вибірці 211 осіб, які пройшли опитування повторно через пів року (15% чоловіків, 85% жінок). Статистичні індекси χ^2/df , CFI та RMSEA демонструють високі статистичні індекси відповідності за виключенням критерію SRMR. Зазвичай він показує вищі значення для дихотомічних даних, ніж безперервних. Для перевірки інваріантності SRMR не є вирішальним, оскільки інші індекси відповідності (CFI, RMSEA) більш значимі та мають хороші результати. Тому критерій SRMR можна інтерпретувати як менш значимий параметр у загальному аналізі.

Вікова і лонгітюдна інваріантність вимірювання перевірена на чотирьох рівнях: конфігураційна, метрична, скалярна та строга. Перша показує прийнятні статистичні значення у табл. 3 і 4. Це свідчить про еквівалентність факторної структури методики для осіб різного віку та її стабільність у часі.

Оцінка наступних рівнів інваріантності здійснена на основі критеріїв, які мають граничні значення: $\Delta CFI \leq -0.02$, $\Delta RMSEA \leq 0.015$, $\Delta SRMR \leq 0.03$ для метричної, $\Delta CFI \leq -0.01$, $\Delta RMSEA \leq 0.015$, $\Delta SRMR \leq 0.01$ для скалярної і строгої [11]. При переході

Таблиця 3

Показники вікової інваріантності

Моделі	χ^2/df	CFI	RMSEA	SRMR	CM	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	$\Delta SRMR$
Молоді ($n = 280$)	1.22	0.979	0.028	0.100				
Зрілі ($n = 271$)	1.11	0.986	0.020	0.118				
1. Конфігураційна	1.20	0.944	0.027	0.109				
2. Метрична	1.20	0.943	0.027	0.113	2–1	-0.001	0.000	0.004
3. Скалярна	1.21	0.939	0.028	0.109	3–2	-0.004	0.001	-0.004
4. Строга	1.21	0.939	0.028	0.109	4–3	0.000	0.000	0.000

Примітка: Δ – різниця індексів відповідності; CM – вкладені моделі, які порівнюються.

Таблиця 4

Показники лонгітюдної інваріантності

Моделі	χ^2/df	CFI	RMSEA	SRMR	CM	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	$\Delta SRMR$
Тест ($n = 211$)	1.28	0.973	0.037	0.123				
Ретест ($n = 211$)	1.25	0.973	0.035	0.121				
1. Конфігураційна	1.26	0.922	0.036	0.123				
2. Метрична	1.23	0.929	0.034	0.127	2–1	0.007	-0.002	0.004
3. Скалярна	1.25	0.923	0.035	0.123	3–2	-0.006	0.001	-0.004
4. Строга	1.25	0.923	0.035	0.123	4–3	0.000	0.000	0.000

Примітка: Δ – різниця індексів відповідності; CM – вкладені моделі, які порівнюються.

на наступні рівні обмежень, значних змін у моделях не виявлено. Різниця між показниками не перевищує граничні критерії та відповідає рекомендаціям. Дані підтверджують метричну, скалярну і строгу інваріантність. Перша вказує на те, факторні навантаження еквівалентні в обох групах та суттєво не змінилися із часом. Це означає, що особи молодого та зрілого віку однаково сприймають пункти методики, які визначають одну й ту саму шкалу. Скалярна інваріантність вказує на те, що середні значення усіх шкал також еквівалентні, а їхнє порівняння між групами буде коректним у подальших дослідженнях. Строга інваріантність перевіряє подібність дисперсії та залишкових відхилень. Отримані дані свідчать про те, що психологічні конструкти вимірюються еквівалентно. Методика є прийнятним діагностичним інструментом для порівняння осіб із різним типом особистості за віком, а також осіб між первинним опитуванням і ретестом.

Висновки. Використання конфірматорного факторного аналізу дозволило проаналізувати багатомірну структуру розробленої методики та визначити модель, яка найкраще відповідає теоретичній концепції. Видалення пунктів та виокремлення підшкали у шкалі конформний підвищило індекси відповідності. Це зробило методику концептуально більш чіткою. За основу опитувальника взято альтернативну модель № 4, яка в результаті серії багатогрупових КФА виявилася найбільш оптимальною. Вона включає такі базові шкали як конгруентний, конформний та підшкалу уникнення конфліктів, ізольований, психотичний та додаткову шкалу для оцінки рівня невротичності. Опитувальник має гарні статистичні індекси відповідності емпіричним даним. Остаточний варіант методики містить 41 твердження та 5 базових шкал. Встановлена повна інваріантність вимірювання, що свідчить про еквівалентність структури моделі. Опитувальник однаково добре працює для осіб молодого та зрілого віку, а також лонгітюдних груп. Отримані середні значення шкал можна порівнювати між зазначеними групами.

Таким чином, у результаті аналізу та модифікації, покращено факторну структуру та інші психометричні властивості Шкали особистісної динаміки. Отримані результати свідчать про прийнятні психометричні показники, які відповідають рекомендаціям. Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні взаємозв'язку шкали невротичний, яка виконує медіаторну функцію, з іншими шкалами.

Список використаної літератури

1. Виноградов О. Г., Ковалевська Ю. А. Вимірювальна модель Шкали загальної каузальної орієнтації. *Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2015. Т. 175. С. 53–57.
2. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 57–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>.
3. Луценко О. Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2016. № 61. С. 49–54.
4. Мазяр О. В. Генезис і динаміка диснонansів особистості: системний підхід : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / Інс. псих. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 475 с.
5. Мінцифра запускає WINWIN AI Center of Excellence – центр передового досвіду з розробки та інтеграції ШІ. *Міністерство цифрової трансформації України* : офіц. веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/ve5kmayf> (дата звернення: 05.02.2025).
6. Нікітчук У. І. Психометричні властивості української версії опитувальника депресії А. Бека (BDI-I) на студентській вибірці. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 4, № 2. С. 56–68. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>.

7. Олефір В., Боснюк В. Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 18–43. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-2>.
8. Троценко А. Л. Валідизація Шкали особистісної динаміки. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 52–62. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-9>.
9. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>.
10. Brown T. A. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York : The Guilford Press, 2014. 462 p.
11. Chen F. F. Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*. 2007. Vol. 14. No. 3. P. 646–507. DOI: <https://doi.org/10.1080/10705510701301834>
12. Henseler J., Ringle C. M., Sarstedt M. A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*. 2015. Vol. 43. P. 115–135. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>.
13. Kline R. B. *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling*. New York : The Guilford Press, 2016. 554 p.
14. Kurzweil R. *How to Create a Mind: The Secret of Human Thought Revealed*. Richmond : Duckworth Overlook. 2014. 352 p.
15. Park J. S., Zou C. Q., Shaw A., Hill B. M., Cai C., et. al. Generative Agent Simulations of 1,000 People. 2024. URL: <https://arxiv.org/pdf/2411.10109> (Last accessed: 15.01.2025).
16. Schweizer, K. Some guidelines concerning the modeling of traits and abilities in test construction. *European Journal of Psychological Assessment*. 2010. Vol. 26. No. 1. P. 1–2. DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000001>.
17. Vandenberg R. J., Lance C. E. A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, Practices, and recommendations for organizational Research. *Organizational Research Methods*. 2000. No 1. P. 4–69. DOI: <https://doi.org/10.1177/109442810031002>.

CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS OF THE PERSONALITY DYNAMICS SCALE

Andrii Trotsenko

*Zhytomyr Ivan Franko State University,
40, Velyka Berdychivska str., Zhytomyr, Ukraine, 10002
e-mail: trotsenko252@gmail.com*

The article outlines the psychometric evaluation and modification results of the developed method named Personality Dynamics Scale. The questionnaire is based on theoretical concept proposed by O.V. Mazyar. The author assume the existence of four personality types: congruent, conform, isolated, and psychotic. These types are conceptually linked to neuroticism. The Personality Dynamics Scale was developed according to this theoretical concept consisting of 5 scales and 41 statements.

The sample consisted of 551 individuals (72% women, 28% men) aged 14 to 75 years from various social backgrounds. A confirmatory factor analysis was conducted, and the results demonstrated a good level of consistency between the empirical data and the theoretical concept: $\chi^2 = 1229.497$, $\chi^2/df = 1.60$, RMSEA = 0.033, 90% CI [0.030 ~ 0.037], CFI = 0.961, TLI = 0.958, SRMR = 0.052. Items that worsened the model fit were removed, and the conform scale was modified. The proportion of explained variance by each factor indicates a balance among the constructs of the questionnaire. The adjusted structure of the model helps increase the Cronbach's α coefficient. The values range from 0.69 to 0.91 and meet the psychometric requirements. The questionnaire demonstrates discriminant validity confirmed by HTMT

criterion. The indicators demonstrate that the constructs are sufficiently distinct and define different aspects of personality.

The obtained results confirm the complete age and longitudinal measurement invariance. The ΔCFI values range from -0.001 to -0.004, $\Delta RMSEA = 0.000-0.001$, $\Delta SRMR = -0.004-0.004$. The indicators of longitudinal invariance values have the following range $\Delta CFI = -0.006-0.007$, $\Delta RMSEA = -0.002-0.001$, $\Delta SRMR = -0.004-0.004$. The results indicate that the questionnaire works equally well for individuals of different ages and in retest studies.

Key words: personality, personality typology, digital reality, consciousness, questionnaire, behavior, analysis, structure, age, measurement invariance.

УДК 159.9:616.89-008.441.13:82-3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.21>

ТЕРАПЕВТИЧНА ЛІТЕРАТУРА В СУЧАСНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ: ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ЗАСТОСУВАННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

Оксана Черниш

*Державний університет «Житомирська політехніка»,
вул. Чуднівська, 103, м. Житомир, Україна, 10005
e-mail: chernyshoxana@gmail.com*

Стаття присвячена дослідженню терапевтичної літератури як ефективного інструменту в сучасній психотерапії. Проаналізовано сутність та особливості терапевтичної літератури, її вплив на психоемоційний стан людини та різноманітні способи застосування у психологічній практиці. У процесі роботи був використаний теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та літературних джерел.

Бібліотерапія застосовується за допомогою різноманітних текстових матеріалів, відібраних з метою полегшення психологічних проблем, які сприяють емоційному зціленню та мають здатність трансформувати психоемоційний стан людини через ідентифікацію з героями, розв'язування конфліктів та прийняття нових поглядів на життя. Зменшення стресу, розвиток самосвідомості, а також навчання стратегіям подолання тривоги та депресії є цільовими напрямками застосування терапевтичної літератури для корекції емоційного стану. Вибір літератури залежить від індивідуальних потреб людини, що робить бібліотерапію персоналізованим та ефективним інструментом у психологічній допомозі, разом із додатковою інтеграцією такого виду читання з іншими терапевтичними методами.

Крім того, у статті підкреслено невід'ємну роль бібліотерапії у лікуванні та реабілітації, як галузі, що виникла на стику науки, мистецтва і терапії. Простежується історія розвитку цієї методики від давніх часів до сучасності та її застосування в медичних і психотерапевтичних практиках. Окремо акцентується на значенні терапевтичної літератури в роботі різними віковими категоріями, зокрема з дітьми та підлітками, а також інтеграції цього методу з іншими психотерапевтичними підходами, наприклад, когнітивно-поведінковою терапією, що робить бібліотерапію універсальним інструментом, ефективним для широкого кола людей у стані психологічного або емоційного виснаження, незалежно від пережитих проблем та життєвих перипетій. Розглянуто основні напрями використання терапевтичної літератури, а саме її функції у емоційній підтримці, розвитку самосвідомості, навчання стратегіям подолання стресу, лікування травм та розвитку емоційної інтелігентності. Як результат, поняття та сутність терапевтичної літератури досліджені з точки зору важливості цієї методики у покращенні психічного здоров'я та підтримки емоційного благополуччя людей.

Ключові слова: терапевтична література, бібліотерапія, психотерапія, психологічне здоров'я, емоційна підтримка.

Сутність терапевтичної літератури. Терапевтична література – це текстові матеріали у вигляді художніх творів, науково-популярних книг, а також спеціальних методичних посібників або посібників для самодопомоги, спеціально відібрані з метою лікування або полегшення психологічних станів. Сутність терапевтичної літератури полягає в досягненні людиною емоційної розради, вирішення особистих проблем або знаходження стратегій для подолання стресу, тривоги чи депресії через читання [3]. Терапевтична література має

здатність трансформувати емоційний стан, надаючи свіжі перспективи на ситуацію та допомагаючи людині краще розуміти саму себе.

Хронологія розвитку бібліотерапії як методу психологічної фасилітації. Терапевтична література як інструмент роботи з проблемним емоційним та психологічним станом використовується в бібліотерапії – методі психотерапії, що полягає в застосуванні літератури для лікування. Бібліотерапія є відносно молодого галуззю науки, яка перебуває на перетині науки, терапії та мистецтва, проте ідея, що слово і книга мають лікувальну силу, є досить старою. Ще в Давньому Єгипті на вході до бібліотеки фараона Рамзеса II був напис: «Ліки для душі». Віра в магічну силу слова, а також у лікувальні властивості книг, існувала в усі епохи. Так, у Давній Греції та Римі Аристотель у своїй «Поетиці» описав цілющу силу поетичних творів, використовуючи медичний термін «катарсис» – моральне очищення через пережите страждання [2].

Перші задокументовані випадки використання книг, а саме релігійних текстів, як лікувального засобу належать до 1272 року, коли в єгипетській лікарні медики використовували читання Корану як частину терапевтичного процесу [12]. Бібліотеки в середньовічній Європі також служили місцями лікування, де конфесійна література використовувалась для заспокоєння та зміцнення віри у людей.

З часом, в період Відродження, коли література стала більш доступною, лікарі почали застосовувати книги для терапії ширшого загалу. У XVIII столітті англійський лікар Т. Сайденгем рекомендував своїм пацієнтам книгу Сервантеса «Дон Кіхот» [14]. А у 1849 році київський бібліотекар П. Должиков назвав бібліотеку «аптекою для душі» [15].

На початку XX століття бібліотерапія почала активно розвиватися, і особливої популярності набрала в США, коли ветерани Першої світової війни шукали психологічної підтримки у боротьбі з ПТСР. Сам термін «бібліотерапія» вперше ввів американський есеїст С. Крозерс у 1916 році на сторінках журналу “*Atlantic Monthly*”, де автор описав використання спеціально підібраних книг для лікування психічних травм ветеранів війни [13]. З 1920 року бібліотерапія почала активно застосовуватись у лікарняних і санаторних бібліотеках, а згодом – у публічних і шкільних бібліотеках.

Термін «бібліотерапія» був офіційно закріплений у медичному словнику Дорленда в 1941 році, де його визначили як використання книг для лікування нервових захворювань [1]. Наукове обґрунтування цього методу було надано в працях таких вчених, як З. Фрейд, І. Павлов, В. Бехтерев, К. Платонов та М. Рубакін. Останній, зокрема, підкреслював важливість соціальних та культурних особливостей читача, а також важливість знання, розуміння і настрою в книзі [17].

В Україні бібліотерапія активно розвивалась завдяки професору І. Вельвовському, який з 1927 року почав використовувати цей метод у лікуванні пацієнтів. Однак лише в 1967 році, за ініціативою І. Вельвовського, в СРСР був відкритий перший кабінет бібліотерапії в санаторії «Березівські мінеральні води» [16]. Важливу роль у розвитку цієї дисципліни відіграла Агнеса Михайлівна Міллер, яка в 1975 році захистила дисертацію з теми «Особливості керівництва читанням хворих в бібліотеках лікувально-профілактичних установ», де вона виділила три основні напрями бібліотерапії: бібліотекознавчий, медичний та психологічний [13].

З 1990-х років у світі активно досліджується вплив книг на психічне здоров'я. Зокрема, оксфордські вчені виявили ефект «занурення в книгу», що активує ділянки мозку, які зазвичай не використовуються. Також доведено, що читання допомагає у процесі редукції страждання від хронічного болю та покращує когнітивні функції, запобігаючи хворобі Альцгеймера [7].

Сучасна бібліотерапія активно застосовується в терапевтичних програмах, таких як програма Національної служби охорони здоров'я Великобританії *“Books on Prescription”*, де лікарі «призначають» книги пацієнтам як частину лікування. На сьогодні бібліотерапія не лише лікує, а й активно сприяє вихованню через книги, допомагаючи людям у критичних ситуаціях покращити їхній психологічний стан [18].

Таким чином, історія розвитку бібліотерапії показує, що це метод, який поєднує знання з різних галузей науки, зокрема бібліотекознавства, медицини, педагогіки, психології та філософії. Сучасне використання цього методу сприяє розвитку духовного світу, покращенню психічного здоров'я і формуванню позитивного світогляду у людей.

Застосування терапевтичної літератури у психотерапії.

Психологічний вплив. Терапевтична література може слугувати потужним інструментом для зменшення стресу та тривоги. Літературні твори, що описують подібні до життєвих ситуації, дозволяють читачам відчувати співчуття та підтримку, зменшити відчуття самотності та віднайти можливості для зміни внутрішнього світу через ідентифікацію з героями, розв'язуванням конфліктів, прийняттям нових ідей та поглядів на життя [9]. Такі книги можуть заохочувати до рефлексії, що веде до внутрішніх змін: через відображення переживань героїв можна знайти розраду та стратегії для приборкання власних емоцій.

Різноманітність жанрів. Терапевтична література не обмежена у жанровому розмаїтті – від художніх творів до науково-популярних текстів, які надають рекомендації з психологічної допомоги. Деякі книги можуть пропонувати конкретні техніки і стратегії для вирішення життєвих проблем, в той час як інші можуть мати більш загальний підтримуючий характер [8]. Оскільки кожен пацієнт та їхній випадок унікальні, вибір книги залежить від особистих потреб і стану людини.

Індивідуальний підхід. Однією з важливих особливостей терапевтичної літератури є її здатність адаптуватися до індивідуальних потреб користувача. Наприклад, людям, які переживають горе, слід обрати книги, що допомагають працювати з болісними емоціями втрати, в той час як особи, що стикаються з тривогою або депресією, можуть надати перевагу текстам, які допомагають знизити рівень стресу або вчать когнітивним технікам управління емоціями [4].

Інтеграція з іншими методами терапії. Терапевтична література ефективна як додатковий інструмент у поєднанні з іншими методами психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія тощо, а також у психоаналітичному підході для підсилення ефекту лікування. Читання допомагає пацієнтам глибше усвідомити і інтегрувати пережиті на практиці моменти терапії [10].

Використання у різних вікових групах. Бібліотерапія широко застосовується в роботі з дітьми та підлітками, що сприяє розвитку їх емоційної інтелігентності, соціальних навичок та здатності вирішувати проблеми. Книги для дітей ефективні у роботі з вираженням емоцій та вирішенням внутрішніх конфліктів через ідентифікацію з персонажами, в той час як підлітки можуть використовувати літературу для подолання перехідного віку та соціальних труднощів [11]. Незалежно від вікової групи правильно підібрана література сприяє розвитку емоційної стійкості та підвищенню самооцінки [6].

Соціальна функція. Ця методика має глибоку соціальну функцію, оскільки здатна сприяти поліпшенню соціальних відносин шляхом розвитку інтер- та інтра-особистісного, а також емоційного інтелекту, навчати людей взаєморозумінню та підтримці. Читання про взаємостосунки між людьми, про конфлікти та їх розв'язання може допомогти покращити міжособистісну взаємодію, позбутися страху перебування у соціумі та уникання соціальних ізоляцій, загалом, навчити ефективно взаємодіяти з оточенням задля побудови гармонійних стосунків [5].

У підсумку, терапевтична література – потужний інструмент застосування бібліотерапії для покращення психоемоційного стану людини, її саморозвитку та подолання труднощів. При правильному підході з урахуванням індивідуальних потреб особи ця методика надає можливість для ефективного досягнення емоційної підтримки, розвитку самосвідомості та набуття нових навичок подолання стресу, тривоги та інших психо-емоційних розладів.

Список використаної літератури

1. Sutherland J.-A., Feltey K. N. (Eds.). *Bibliotherapy*. New York: Routledge. 2019. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429490663>.
2. Babarro Vélez I., Lacalle Prieto J. Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enfermería Global*. 2018. № 17(50), P. 585–616. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.299201>.
3. Rubin R. J. *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, Oryx Press. 1978.
4. Вертік Ж. Еволюція бібліотерапії як складової бібліотекознавства. *Наукові праці Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського*. 2011. (29), С. 202–209.
5. Ковальчук Г. І. Про роботу С. І. Маслової над темою "П. П. Должиков та його бібліотека "Аптека для душі". *Рукописна та книжкова спадщина України*. 2002. № 7, С. 146–185.
6. Веремчук О. В. Історія розвитку бібліотерапії в Україні та світі. У *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: зб. тез доп. І-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.* Мукачєво: Мукачев. держ. ун-т. 2021. С. 3–6.
7. Arulanantham S., Navaneethakrishnan S. Introducing bibliotherapy in public libraries of Jaffna district: An exploratory study. *Journal of the University Librarians Association of Sri Lanka*. 2014. № 17(2), P. 104–118.
8. Марценюк М. О., Моргун А. В. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності. 2021.
9. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. № 31(70), 4, 218–222. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/34>.
10. Engelhardt D. Bibliotherapy or the Healing Power of Reading in the Context of Cultural History: Basics–Development–Dimensions–Perspectives. У М. Poltrum та ін. (Eds.), *The Oxford Handbook of Mental Health and Contemporary Western Aesthetics (online ed.)*. Oxford Academic. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780192866929.013.29>.
11. Панченко Н., Данілевська Н. Літературна терапія як засіб покращення психічного стану людей у кризових ситуаціях. *Редакційна колегія*. 2023. 278 с.
12. Gualano M. R., Bert F., Martorana M., Voglino G., Andriolo V., Thomas R., Gramaglia C., Zeppegno P., Siliquini R. The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*. 2017. № 58, P. 49–58. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006>.
13. Grinnell D. The Anatomy of Bibliotherapy: How Fiction Heals, Part I. *Hektoen International: A Journal of Medical Humanities*. 2019. 16 p.
14. Briggs C. A., Pehrsson D. E. Use of bibliotherapy in the treatment of grief and loss: A guide to current counseling practices. *Adultspan Journal*. 2008. № 7(1), P. 32–42.
15. Högdahl L., Birgegård A., Björck C. How effective is bibliotherapy-based self-help cognitive behavioral therapy with Internet support in clinical settings? Results from a pilot study. *Eating and Weight Disorders: EWD*. 2013. № 18(1), P. 37–44. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0005-3>.
16. Pardeck J. T., Pardeck J. A. *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Routledge. 2021.

17. Cook J., Taylor L., Silverman P. The application of therapeutic storytelling techniques with preadolescent children: A clinical description with illustrative case study. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2004. № 11, P. 243–248. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(04\)80035-X](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(04)80035-X).
18. Chung Y. S., Kwon J. H. The efficacy of bibliotherapy for social phobia. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 2008. № 8(4), 390 p.

THERAPEUTIC LITERATURE IN MODERN PSYCHOTHERAPY: IMPACT ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND APPLICATION IN PSYCHOLOGY

Oksana Chernysh

*Zhytomyr Polytechnic State University,
103, Chudnivska str., Zhytomyr, Ukraine, 10005
e-mail: chernyshoxana@gmail.com*

The article is dedicated to the study of therapeutic literature as an effective tool in modern psychotherapy. The essence and characteristics of therapeutic literature, its impact on the psycho-emotional state of an individual, and various ways of its application in psychological practice are analyzed. The work was carried out by means of theoretical analysis, and systematization of scientific-theoretical and literary sources.

Bibliotherapy is applied through various textual materials selected to alleviate psychological problems, promote emotional healing, and transform a person's psycho-emotional state through identification with characters, conflict resolution, and the acceptance of new perspectives on life. Stress reduction, the development of self-awareness, as well as learning strategies to overcome anxiety and depression are key areas for the use of therapeutic literature in emotional state correction. The selection of literature depends on an individual's needs, making bibliotherapy a personalized and effective tool in psychological assistance, further enhanced by its integration with other therapeutic methods.

Additionally, the article emphasizes the essential role of bibliotherapy in treatment and rehabilitation as a field that emerged at the intersection of science, art, and therapy. The history of this method's development from ancient times to the present is traced, along with its use in medical and psychotherapeutic practices. Special attention is given to the significance of therapeutic literature in working with different age groups, particularly children and adolescents, and its integration with other psychotherapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy, which makes bibliotherapy a universal tool effective for a wide range of people experiencing psychological or emotional exhaustion, regardless of the problems and life vicissitudes they have faced. The main directions of using therapeutic literature, namely its functions in emotional support, self-awareness development, learning stress-coping strategies, trauma healing, and emotional intelligence development, are considered. As a result, the concept and essence of therapeutic literature are explored in terms of the importance of this method in improving mental health and supporting the emotional well-being of individuals.

Key words: therapeutic literature, bibliotherapy, psychotherapy, psychological health, emotional support.

УДК 159.9:356.13(477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.22>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ НАВИЧОК МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Ольга Шевчук

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
проспект Волі, 13, м. Луцьк, Україна, 43025
e-mail: shevchuk.olha@vnu.edu.ua*

У статті розглядається проблема формування та розвитку навичок міжособистісної взаємодії в сучасному суспільстві. Автори обґрунтовують значущість міжособистісної взаємодії як ключового фактору успішної соціалізації та професійного становлення особистості. Теоретико-методологічна модель навичок міжособистісної взаємодії, представлена в статті, інтегрує кілька компонентів, а саме: когнітивний, афективний, конативний, ціннісно-смысловий та фасилітативний. В статті наголошується на важливості розвитку навичок ефективного спілкування, емпатії, емоційної регуляції, критичного мислення та вирішення конфліктів.

Теоретико-методологічна модель розроблена на основі соціально-когнітивної теорії А. Бандури, теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана та когнітивно-біхевіористичного підходу. Особлива увага приділяється аналізу теоретичних моделей соціальної взаємодії та їх практичному застосуванню для підготовки спеціалістів у сферах, що потребують високого рівня соціальної взаємодії.

Запропонована модель враховує різні рівні взаємодії – від базових комунікативних навичок до складних стратегій управління взаєминами. Результати дослідження можуть бути використані для розробки тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативних, лідерських та адаптаційних навичок. Окрім того, модель може бути застосована для підготовки фахівців у галузях освіти, медицини, соціальної роботи та бізнесу, де міжособистісні навички є критично важливими для досягнення спільних цілей та ефективної співпраці.

Висновки дослідження підкреслюють необхідність інвестування в розвиток навичок міжособистісної взаємодії для підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних адаптуватися до швидко змінюваного світу. Розвиток цих навичок сприяє не лише професійному успіху, але й особистісному зростанню, гармонізації взаємин та підвищенню якості життя.

Ключові слова: навички міжособистісної взаємодії, соціальні компетенції, комунікативні навички, конфліктний менеджмент, фасилітація, міжособистісна комунікація.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві міжособистісна взаємодія відіграє ключову роль у професійному та особистісному розвитку людини. З огляду на динамічні зміни у соціальних комунікаціях, формування ефективних навичок міжособистісної взаємодії стає необхідною умовою успішної інтеграції особистості в соціум. Люди різних культур, поглядів та цінностей повинні співпрацювати та знаходити спільну мову. Це вимагає глибокого розуміння механізмів міжособистісної взаємодії та розвитку відповідних навичок. Теоретико-методологічна модель навичок міжособистісної взаємодії є важливим інструментом для аналізу, формування та вдосконалення соціальних компетенцій особистості.

Значущість теми також зумовлена зростаючими вимогами до міжособистісної комунікації в умовах командної роботи, лідерства, конфліктного менеджменту та соціальної адаптації. Саме тому дослідження теоретичних і методологічних основ розвитку таких

навичок є актуальним як у науковому, так і в практичному контексті. Існуючі теоретичні моделі, в більшості своїй, фокусуються на окремих аспектах взаємодії. Інтеграція когнітивного, афективного, конативного, ціннісно-смыслового та фасилітативного компонентів дає змогу створити цілісну картину, яка відображає складність і багатогранність міжособистісних навичок.

Створення теоретико-методологічної моделі навичок міжособистісної взаємодії є своєчасною та необхідною відповіддю на запити сучасного суспільства. Вона дає змогу об'єднати теоретичні знання з практичними потребами, сприяючи гармонійному розвитку особистості та підвищенню ефективності міжособистісних взаємодій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічним аналізом аспектів міжособистісної взаємодії займалися як вітчизняні так і зарубіжні психологи. Предметом їхньої уваги поставили такі питання, як структурно-динамічна модель емпатійної міжособистісної взаємодії (Коломієць Т. В.), міжособистісна взаємодія як складова м'яких навичок (Кожушкіна Т. Л.), міжособистісна взаємодія як цілісність у багатовимірній теорії особистості (Горбенко Ю. Л.), етапи розвитку міжособистісної взаємодії (Ситнік С. В.), гендерні особливості міжособистісної взаємодії (Главацька Н. Д.). Серед розвідок закордонних вчених цей термін використовується досить часто і зазвичай ототожнюється із соціальними навичками [1]. Також існує кілька особливостей цих досліджень, які можуть пояснити принаймні часткову теоретичну нерозробленість цього конструкту, оскільки дослідження корелятивів соціальних навичок здебільшого зосереджені на негативних наслідках їх дефіциту [2]. Виокремлюють такі соціальні навички: подолання ризику, що проявляється в здатності розпочинати розмову, відмова від образливих прохань; вираження афективних почуттів; самоствердження у прояві симпатії, прихильності; здатності до самоконтролю, вираження незадоволення; навички соціальної кмітливості; здатністю керувати іншими [3].

Ще одна точка зору стосовно наповнення поняття навичок міжособистісної взаємодії стверджує, що вони проявляються за посередництвом таких вмінь: здатність вести за собою інших і співпрацювати з ними, розуміти, спрямовувати, впливати і контролювати поведінку людей, які перебувають в зоні її взаємодії, створювати і підтримувати позитивні відносини з різними зацікавленими сторонами у внутрішньому і зовнішньому середовищі, здатність до якісної комунікації, вирішувати конфлікти, спрямовані на досягнення власних цілей [4].

Істотну методологічну складність вивчення теоретичного конструкту міжособистісної взаємодії створює велика кількість дефініцій даного явища. Для психологічної науки важливо систематизувати знання про міжособистісну взаємодію, визначити ключові компоненти та взаємозв'язки між ними. Це сприятиме подальшому розвитку дослідницьких методів і підходів у цій галузі.

На думку Гаврюшенко В., взаємодія являє собою зовнішній план ставлення особистості до людей, які її оточують. Ним були виокремлені такі компоненти взаємодії: спонукальний, когнітивний, регулятивний й емоційний [5]. Ситнік С. В. окреслює міжособистісну взаємодію як особистісний контакт, який відбувається завдяки просторово-часовій близькості людей, а також включає спілкування та співпрацю, через які люди впливають один на одного та будують певні взаємовідносини [6]. Також автор виокремлює такі етапи міжособистісної взаємодії як контакт, комунікація, взаємовідносини і спільна діяльність [7].

Коломієць Т. В. розглядає міжособистісну взаємодію як зіткнення двох абсолютно унікальних психологічних світів осіб, які вступають у контакт одна з одною, та їх майбутня трансформація внаслідок взаємовпливу [8]. Журавльова Л. трактує міжособистісну

взаємодію як складний динамічний процес, що розгортається на трьох рівнях: рівень ситуативної взаємодії, на якому остання реалізується у формі міжособистісних контактів; рівень узгодженої взаємодії, на якому реалізуються різні види міжособистісних взаємин (ділові, приятельські тощо); рівень значущої взаємодії, на якому функціонують різні види міжособистісних стосунків (дружба, кохання тощо) [9].

Теоретичний аналіз поняття «міжособистісна взаємодія» дає змогу зробити висновок, що багато вітчизняних та зарубіжних досліджень присвячені різним аспектам цього явища, що створює труднощі у цілісному розумінні даного феномену. Відтак існує неоднозначність у трактуванні його психологічних корелятивів.

Стосовно поняття і складових елементів навичок міжособистісної взаємодії теж відсутня однотайність. Велика кількість дослідників ототожнює навички міжособистісної взаємодії із «soft skills», і вважають їх критично важливими для успішної соціальної інтеграції та професійного розвитку особистості [10]. На думку вчених, вони охоплюють широкий спектр особистісних, соціальних та комунікативних навичок, які дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розуміти та управляти власними емоціями, а також адаптуватися до різних ситуацій [11]. Важливість цих навичок підкреслюється в багатьох сферах, включаючи освіту, медицину, соціальну роботу та бізнес, де вони сприяють успішному виконанню завдань та досягненню спільних цілей [12]. На наш погляд, навички міжособистісної взаємодії є однією з ключових складових «soft skills». Вони охоплюють навички, які безпосередньо пов'язані з побудовою та підтримкою міжособистісних стосунків, що робить їх важливими як в професійному, так і в особистому житті. Отже, можна сказати, що всі навички міжособистісної взаємодії входять до складу «soft skills», але не всі «soft skills» обмежуються лише навичками міжособистісної взаємодії.

Одним із ключових аспектів міжособистісних навичок є вміння працювати в команді. Це включає формування спільного розуміння цілей, які потрібно досягти, а також здатність до конструктивного вирішення конфліктів [12]. Наприклад, у соціономічних професіях, де фахівці взаємодіють із клієнтами, важливо мати навички, які дозволяють ефективно вирішувати соціальні проблеми та підтримувати позитивні стосунки [13]. Дослідження також вказують на те, що емоційний інтелект, який включає здатність розуміти та управляти емоціями, є важливим компонентом для розвитку соціальних компетенцій [14].

Крім того, комунікативні навички, такі як вміння слухати, висловлювати свої думки та вести переговори, є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії. Вони сприяють встановленню довіри та взаєморозуміння між людьми, що є критично важливим у професійних та особистих стосунках. Основні компоненти міжособистісних навичок включають вербальну та невербальну комунікацію, активне слухання, вміння задавати питання, відображення, саморозкриття, асертивність та ведення переговорів [15].

Важливо також зазначити, що розвиток міжособистісних навичок може бути підтриманий через спеціалізовані програми навчання та тренінги, які акцентують увагу на практичному застосуванні цих навичок у реальних ситуаціях [17]. Це дозволяє не лише покращити особистісні якості, але й підвищити професійну ефективність у різних сферах діяльності [16]. Таким чином, інвестиції в розвиток міжособистісних навичок є важливими для підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних адаптуватися до швидко змінюваного світу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навичка – це автоматизований компонент діяльності, що забезпечує стабільне та ефективне виконання завдань в аналогічних умовах. Відповідно, навички міжособистісної взаємодії – автоматизовані способи поведінки та реакцій, які виникають при взаємодії з іншими людьми у різних соціальних

контекстах, забезпечуючи ефективну комунікацію та взаєморозуміння. Це можуть бути, наприклад, навички спілкування, підтримання емоційного контакту, здатність розпізнавати невербальні сигнали, адаптація до настрою співрозмовника чи конструктивне вирішення конфліктів. З часом ці навички стають майже інтуїтивними, автоматично впливаючи на взаємодію без потреби в значних зусиллях або обдумуванні кожного кроку.

Метою статті є створення теоретико-методологічної моделі навичок міжособистісної взаємодії шляхом об'єднання теоретичних знань з практичними потребами суспільства.

Модель базується на інтеграції кількох психологічних теорій та концепцій:

- Соціально-когнітивна теорія А. Бандури: підкреслює роль спостереження, імітації та взаємодії з оточенням у формуванні поведінки.

- Теорія емоційного інтелекту Д. Гоулмана: акцентує на вмінні розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших.

- Когнітивно-біхевіористичний підхід: розглядає взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою.

Задля створення теоретико-методологічної моделі навичок міжособистісної взаємодії за основу були взяті такі компоненти: ціннісно-смысловий, когнітивний, конативний, афективний, фасилітативний.

Ціннісно-смысловий компонент – є основою для формування глибокого розуміння власних цінностей, переконань та мотивів. Він визначає, як особистість сприймає та інтерпретує своє оточення, створюючи основу для етичної та моральної відповіді на виникаючі ситуації. Ціннісно-смысловий компонент включає такі навички як:

- навички саморефлексії, розуміння власних цінностей та переконань, а також оцінки їх впливу на взаємодію з іншими;

- навички моральної оцінки – здатність оцінювати ситуації та вчинки з моральної точки зору, орієнтуючись на етичні принципи;

- навички розуміння та підтримки спільних цінностей і цілей – здатність розпізнавати важливі для співрозмовника цінності, ставити спільні цілі, встановлювати спільні орієнтири, що допомагає створити взаєморозуміння між людьми та орієнтуватися на довгострокові стосунки;

- навички прийняття різних поглядів: здатність приймати і поважати погляди інших людей, навіть якщо вони відрізняються від власних;

- навичка самоактуалізації – реалізація свого потенціалу у взаємодії з іншими.

Когнітивний компонент включає мисленнєві процеси, пов'язані з аналізом ситуацій, розв'язанням проблем та прийняттям рішень. Володіння когнітивними навичками дозволяє ефективно аналізувати і оцінювати контекст взаємодії, що допомагає будувати логічні та обґрунтовані стратегії спілкування. Цей компонент передбачає розвиток таких навичок міжособистісної взаємодії як:

- навички аналізу ситуації та прийняття рішень – здатність оцінювати соціальні ситуації, правильно розуміти контекст, приймати обґрунтовані рішення;

- навичка розв'язання проблем – вміння знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях міжособистісної взаємодії;

- навичка критичного мислення – здатність аналізувати, оцінювати та інтерпретувати інформацію для прийняття обґрунтованих рішень;

- навички розпізнавання невербальних сигналів: вміння аналізувати невербальні сигнали, такі як міміка, жести, інтонація, і правильно реагувати на них;

- навички активного слухання: уміння слухати уважно, зосереджуючись на повідомленнях співрозмовника, розуміти його точку зору та здатність задавати уточнюючі запитання;

Конативний компонент відображає волю, мотивацію та дії, спрямовані на досягнення цілей у взаємодії. Він включає такі аспекти як цілеспрямованість та активна взаємодія. Цей компонент допомагає зберігати мотивацію до досягнення спільних цілей та підтримувати конструктивний діалог. Конативний компонент сприяє прояву ініціативи та наполегливості у взаємодії з іншими. В контексті даного компоненту формуються такі навички як:

- навичка мотивації до взаємодії – виявлення та підтримка бажання досягти взаєморозуміння та співпраці;
- навичка цілеспрямованості у взаємодії – наполегливість та концентрація на досягненні спільних цілей, подолання перешкод у взаємодії;
- навички ефективного вираження себе – вміння чітко та зрозуміло висловлювати свої думки, потреби та почуття;
- навички адаптації до співрозмовника – здатність змінювати свою поведінку в залежності від співрозмовника та ситуації, враховуючи різницю в характерах, культурних особливостях тощо;
- навички побудови довіри – вміння створювати відкриту, чесну атмосферу, де співрозмовники відчують себе комфортно та можуть взаємодіяти без страху бути осудженими.

Афективний компонент охоплює емоційну сферу особистості. Він включає навички управління емоціями, емоційну стійкість та здатність виражати емоції відповідно до ситуації. Емоційна грамотність є ключовою для побудови позитивних та здорових взаємин. В контексті даного компоненту задля ефективної міжособистісної взаємодії мають бути сформовані такі навички:

- навички усвідомлення емоцій – здатність розпізнавати і розуміти емоції у даний момент, визначати причини емоційних реакцій як своїх, так і партнерів по взаємодії;
- навички емоційної регуляції – здатність контролювати і прогнозувати емоційні реакції усіх сторін взаємодії;
- навички емпатії – вміння розуміти емоційний стан іншої людини, ставити себе на її місце, співпереживати;
- навички вираження емоцій – здатність відкрито та конструктивно висловлювати свої почуття, не завдаючи шкоди іншим;
- навичка емоційної стійкості – здатність зберігати позитивний настрій і не піддаватися негативним емоціям у складних ситуаціях.

Фасилітативний компонент включає навички, спрямовані на полегшення та підтримку ефективної взаємодії. Цей компонент забезпечує ефективну передачу інформації, сприяє взаєморозумінню та підтримує продуктивну атмосферу в групі. Фасилітативний компонент відображає навички полегшувати та покращувати взаємодію, сприяючи розвитку та росту інших. На рівні даного компоненту мають бути сформовані такі навички:

- навички підтримки, допомоги та створення комфортної атмосфери – здатність допомогти іншій людині, надати підтримку, якщо вона цього потребує, будь то емоційна чи практична підтримка, здатність забезпечити безпечне і комфортне середовище для всіх учасників взаємодії;
- навички координації та співпраці – вміння організувати спільну роботу, координувати дії групи, сприяти досягненню спільних цілей, ведення групових процесів, моделювання дискусій;
- навички вирішення конфліктів – здатність мирно вирішувати суперечки, знаходити компроміси, будувати консенсус, використання навичок медіації для подолання розбіжностей, пошук взаємовигідних рішень та компромісів;

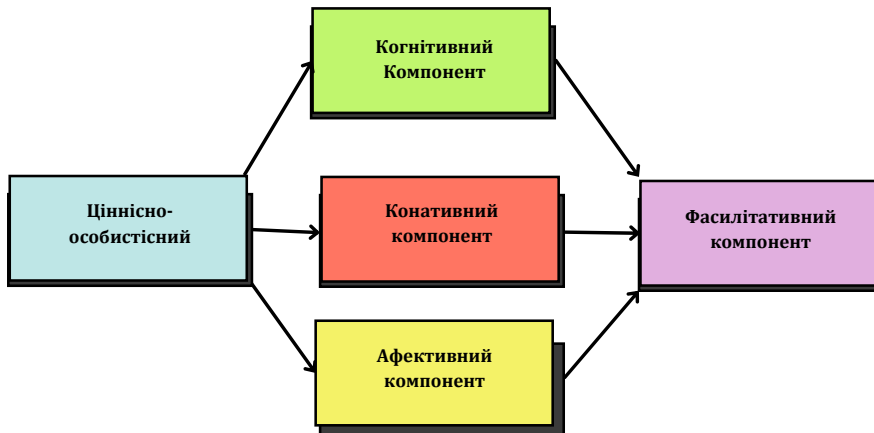


Рис. 1. Теоретико-методологічна модель навичок міжособистісної взаємодії

– комунікативні навички – уміння ефективно спілкуватися, використовуючи вербальні та невербальні засоби;

– навички роботи в команді – здатність співпрацювати з іншими для досягнення спільних цілей, ефективно розподіляти ролі, завдання та зони відповідальності в групі.

Ціннісно-смысловий компонент визначає напрямок та сенси взаємодії, впливаючи на всі інші компоненти. Когнітивний та афективний компоненти забезпечують розуміння та емоційне забарвлення взаємодії. Конативний компонент реалізує волю та мотивацію до дії на основі мисленнєвих та емоційних процесів. Фасилітативний компонент інтегрує всі інші, сприяючи ефективній взаємодії та розвитку як особистості, так і групи.

Об'єднання цих компонентів дозволяє створити комплексну модель навичок міжособистісної взаємодії, яка враховує різноманітні аспекти особистості та взаємодії. Такі навички сприяють побудові гармонійних та продуктивних стосунків, підтримують розвиток особистості та підвищують ефективність взаємодії в різних соціальних контекстах.

Описані компоненти моделі міжособистісної взаємодії допомагають розглядати навички в комплексі, враховуючи різні аспекти спілкування та взаємодії. Вони дозволяють адаптуватися до різних соціальних ситуацій, знаходити спільну мову з іншими людьми та забезпечувати гармонійні взаємодії.

Висновок. Теоретична модель навичок міжособистісної взаємодії, що включає когнітивний, афективний, конативний, ціннісно-смысловий та фасилітативний компоненти, пропонує цілісне бачення того, які навички є основою якісної міжособистісної взаємодії. Розроблена модель може слугувати інструментом для психотерапевтів, психологів та інших фахівців у роботі з клієнтами. Розвиток цих компонентів не лише покращує якість спілкування, але й сприяє особистісному зростанню та професійному успіху. У сучасному світі, де взаємодія з людьми є невід'ємною частиною життя, володіння цими навичками постає критично важливою компетенцією.

Список використаної літератури

1. Del Prette Z. A. P., Del Prette A., Peixoto E. M. Social Skill Inventory-2 Del-Prette: expanding and updating psychometric properties. *Psychological assessment*. 2021. Vol. 38, No e190124. URL: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e190124>

2. Segrin C., Taylor M. Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and individual differences*. 2007. Vol. 43, No 4. P. 637–646.
3. Akinruwa T. E., Bankole O. A. The Role of Interpersonal Relation Skills in Enhancing Entrepreneurship and Private Sector Performance in Ekiti State. *UNIZIK Journal of Marketing*. 2024. Vol 1, No 4. P. 29–39.
4. Grazziotin J. B. D. D., Scortegagna S. A., Moretto C. F. Personality Characteristics and Interpersonal Relationship Skills in Human Aging. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2024. Vol 40, No e40203. URL: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e40203.en>
5. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 11. С. 37–47.
6. Ситнік, С. В. Концептуальні особливості міжособистісної взаємодії. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015 № III(36). С. 96–99.
7. Ситнік С. В. Етапи розвитку міжособистісної взаємодії фахівців соціономічних професій. *SCIENCE and EDUCATION a NEW DIMENSION*. Будапешт, 2019. УІІ (86), (209), С. 72–75.
8. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2015. 21 с.
9. Журавльова Л. П., Коломієць, Т. В. Структурно-динамічна модель мезовиміру міжособистісної взаємодії. *Освіта регіону*. 2013 Т. 4, № 34. С. 275–279.
10. Синиця А. Розвиток особистості молодших школярів шляхом формування soft skills на уроці фізичної культури. *Вісник Національного Університету Чернігівський Коледж Імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Т. 181, № 25. С. 162–167. URL: <https://doi.org/10.58407/visnik.242526>
11. Kushnir V., Kaminskya I., Starchenko M. Linguistic competence is the key to the development of «soft skills» of future physicians. *Bulletin of Postgraduate Education*. 2023. Vol. 24, No 53. P. 88–100. URL: [https://doi.org/10.58442/2218-7650-2023-24\(53\)-88-100](https://doi.org/10.58442/2218-7650-2023-24(53)-88-100)
12. Nikolaienko Y. Collaboration skills development in the process of future interpreters' grammar competence formation. *Humanities Science Current Issue*. 2022. Vol. 4, No 56. P. 193–198. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/56-4-33>
13. Архипова С., Тимошенко Н. Стратегії підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери до врегулювання та попередження конфліктів у професійній діяльності. *Молодь і ринок*. 2024. Т. 3, № 223. С. 7–11. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.301642>
14. Ткач Т. Психологічні детермінанти розвитку соціальних компетенцій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2021. Т.1, № 3(56). С. 151–160. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-1-151-160>
15. Hargie O. Skilled Interpersonal Communication. *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. 2021. Vol 7, P. 25–45. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003182269>
16. Hurieieva A. M., Prykhodko V. V., Sheviakov O. V., Chernihivska S. A., Vilianskyi V. M., Cherepok O. O. Health-preserving physical culture and wellness competences as an important condition for ensuring and spreading a high level of public health (methodological aspects). *Current issues in pharmacy and medicine: science and practice*. 2024. Vol. 17, No 3. P. 273–281. URL: <https://doi.org/10.14739/2409-2932.2024.3.312912>
17. Khraban T. Emotional intelligence as a resource of efficiency of armed forces. *Psychological Journal*. 2022. Vol. 8, No 3. P. 55–64. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.5>

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL MODEL OF INTERPERSONAL INTERACTION SKILLS

Olha Shevchuk

*Lesya Ukrainka Volyn National University,
13, Voli Avenue, Lutsk, Ukraine, 43025
e-mail: shevchuk.olha@vnu.edu.ua*

The article deals with the problem of the formation and development of interpersonal skills in modern society. The authors substantiate the importance of interpersonal interaction as a key factor in an individual's successful socialization and professional development. The theoretical and methodological model of interpersonal interaction skills presented in the article integrates several components, namely cognitive, affective, conative, value-semantic and facilitative. The article emphasizes the importance of developing practical communication skills, empathy, emotional regulation, critical thinking and conflict resolution skills.

The theoretical and methodological model is developed on the basis of the socio-cognitive theory of A. Bandura, D. Goleman's theory of emotional intelligence, and the cognitive behaviourist approach. Particular attention is paid to analysing theoretical models of social interaction and their practical application for training specialists in areas requiring a high level of social interaction.

The proposed model considers different levels of interaction – from basic communication skills to complex relationship management strategies. The study results can be used to develop training programs for communication, leadership, and adaptive skills. In addition, the model can be used to train professionals in education, medicine, social work, and business, where interpersonal skills are critical to achieving common goals and practical cooperation.

The study's findings emphasize the need to invest in developing interpersonal skills to prepare competitive professionals who can adapt to a rapidly changing world. Developing these skills contributes to professional success and personal growth, relationship harmonisation, and quality of life improvement.

Key words: interpersonal skills, social competencies, communication skills, conflict management, facilitation, interpersonal communication.

ЗМІСТ

<i>Наталя Багашова, Іванна Шаповал. Дослідження особливостей пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.....</i>	<i>3</i>
<i>Валерій Борисенко. Основні структурні компоненти психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників.....</i>	<i>11</i>
<i>Ірина Вятюха, Надія Жолобчук. Експериментальне дослідження креативності школярів з домінуючою лівою рукою.....</i>	<i>17</i>
<i>Галина Гандзілевська, Олена Ратінська, Eva Škorvagová. Українські народні казки як засіб розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів.....</i>	<i>23</i>
<i>Марія Гашимова. Взаємозв'язок розладів харчової поведінки і травми голоду.....</i>	<i>38</i>
<i>Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк. Методи реабілітації психічного здоров'я цивільних та військових в умовах війни.....</i>	<i>48</i>
<i>Євгенія Журавель. Багатовимірність дійсності військовослужбовців-учасників бойових дій: системний огляд.....</i>	<i>58</i>
<i>Тетяна Іванова, Владислава Калашнікова. Розробка та валідація шкали соціальної тривоги: інтерперсональний та інтраперсональний компоненти.....</i>	<i>67</i>
<i>Андрій Каналаш. Емпіричне дослідження професійних якостей менеджера електронної комерції.....</i>	<i>77</i>
<i>Роксолана Карпінська, Валентин Беляк. Адаптація і реабілітація учасників бойових дій.....</i>	<i>86</i>
<i>Ольга Лазаренко. Концептуальні особливості супервізії в ході психологічної допомоги ВПО при зіткненні із кризовими наслідками воєнної катастрофи.....</i>	<i>96</i>
<i>Катерина Лещенко. Психологічні аспекти подолання посттравматичного стресу у військовослужбовців засобами драмотерапії.....</i>	<i>103</i>
<i>Лариса Литвинова, Вероніка Єгорова. Психокорекційний алгоритм формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни.....</i>	<i>112</i>
<i>Лідія Лукович. Формування професійно-управлінського самовизначення у керівника.....</i>	<i>123</i>
<i>Наталія Лук'ячук, Валентина Чубукова. Ранні психологічні ознаки розладів спектру аутизму.....</i>	<i>132</i>
<i>Анетта Омельченко, Маргарита Панченко, Ольга Сидоренко. Роль емоційного інтелекту викладача у формуванні позитивного середовища.....</i>	<i>138</i>
<i>Галина Панкова. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості до наслідків війни: аналіз у віковій групі 30–55 років.....</i>	<i>146</i>
<i>Віра Синякова. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців після повернення.....</i>	<i>153</i>

<i>Сергій Складенко. Технології розвитку асертивності психологів-консультантів у процесі професійної підготовки.....</i>	<i>160</i>
<i>Андрій Троценко. Конфірматорний факторний аналіз шкали особистісної динаміки.....</i>	<i>167</i>
<i>Оксана Черниш. Терапевтична література в сучасній психотерапії: вплив на психоемоційний стан та застосування у психології.....</i>	<i>176</i>
<i>Ольга Шевчук. Теоретико-методологічна модель навичок міжособистісної взаємодії.....</i>	<i>181</i>

CONTENTS

<i>Natalia Bagashova, Ivanna Shapoval.</i> Research of cognitive activity features of students in the conditions of distance learning.....	3
<i>Valerii Borysenko.</i> The main structural components of the psychological endurance of future reconnaissance officers.....	11
<i>Iryna Viatokha, Nadiya Zholobchuk.</i> Experimental study of creativity of schoolchildren with a dominant left hand.....	17
<i>Halyna Handzilevska, Olena Ratinska, Eva Škorvagová.</i> Ukrainian folk tales as a means of developing metacognitive resources of psychological immunity of junior schoolchildren.....	23
<i>Mariya Hashymova.</i> The interconnection between Eating Disorders and the Trauma of starvation.....	38
<i>Nataliya Zhyhaylo, Mykhailo Tsymbaliuk.</i> Psychotherapy and psychocorrection in the context of war.....	48
<i>Yevheniia Zhuravel.</i> The multidimensionality of reality for combat veterans: systematic review.....	58
<i>Tetyana Ivanova, Vladyslava Kalashnikova.</i> Development and validation of social anxiety scale: interpersonal and intrapersonal components.....	67
<i>Andrii Kanalosh.</i> Empirical research of professional qualities of an electronic commerce manager.....	77
<i>Roksolana Karpinska, Valentyn Beliak.</i> Adaptation and rehabilitation of armed conflict participants.....	86
<i>Olha Lazarenko.</i> Conceptual Features of Supervision in Psychological Assistance for Internally Displaced Persons (IDPs) Facing the Crisis Consequences of a War Catastrophe.....	96
<i>Kateryna Leshenok.</i> Psychological Aspects of Overcoming Post-Traumatic Stress in Military Personnel Through Drama Therapy.....	103
<i>Larysa Lytvynova, Veronika Yehorova.</i> Psycho-correctional algorithm for the formation of student youth resilience in war conditions.....	112
<i>Lidiya Lukovych.</i> Development of Professional and Managerial Self-Determination in Leaders.....	123
<i>Nataliia Lukianchuk, Valentina Chubukova.</i> Early psychological signs of autism spectrum disorders.....	132
<i>Anetta Omelchenko, Marharyta Panchenko, Olga Sydorenko.</i> The role of teacher's emotional intelligence in the formation of a positive environment.....	138
<i>Halyna Pankova.</i> Psychological resilience as a factor of personal adaptation to the consequences of war: analysis in the age group of 30–55 years.....	146

<i>Vira Sinyakova</i> . Peculiarities of psychological support for servicemen after returning.....	153
<i>Serhii Skliarenko</i> . Technologies for developing the assertiveness of counseling psychologists in the process of professional training.....	160
<i>Andrii Trotsenko</i> . Confirmatory factor analysis of the personality dynamics scale.....	167
<i>Oksana Chernysh</i> . Therapeutic literature in modern psychotherapy: impact on psycho-emotional state and application in psychology.....	176
<i>Olha Shevchuk</i> . Theoretical and methodological model of interpersonal interaction skills.....	181

НОТАТКИ

ВІСНИК ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія психологічні науки

Випуск 23

Львівський національний
університет імені Івана Франка
2025