

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1>

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

# **НАУКОВІ ЗАПИСКИ**

**Серія:  
ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 1(7)**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2025

Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 1(7). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2025. 216 с.

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

### Головний редактор:

**Гура Тетяна Євгенівна**, доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності, Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, Україна

### Члени редакційної колегії:

**Бурлакова Ірина Анатоліївна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Дніпропетровський університет внутрішніх справ, Україна

**Карпенко Зіновія Степанівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», Україна; професор кафедри нейрокогнітивної психології, Педагогічний університет імені Комісії національної освіти у Кракові, Польща

**Комар Таїсія Василівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, Україна

**Кононова Марина Миколаївна**, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна

**Лушин Павло Володимирович**, доктор психологічних наук, професор, Монтклерський університет (штат Нью-Джерсі, США)

**Яланська Світлана Павлівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна

**Яценко Тамара Семенівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Україна

Ухвалено до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 13 від 28.04.2025 року).

Видання «Наукові записки. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України  
Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України  
з питань телебачення і радіомовлення № 1396 від 25.04.2024 року. року. Ідентифікатор медіа – R30-03958.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Центральноукраїнський державний університет імені Володимира  
Винниченка (вул. Шевченка, 1, м. Кропивницький, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, італійська, литовська.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 1543 від 20 грудня 2023 року (додаток 4).

Галузь знань: Соціальні та поведінкові науки.

Спеціальність: С4 – Психологія.

Періодичність: 4 рази на рік.

Офіційний сайт видання: [journals.cusu.in.ua/index.php/psychology](http://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення  
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl

ISSN 2786-8680 (Online)  
ISSN 2786-8672 (Print)

© Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2025  
© Оформлення «Видавничий дім «Гельветика», 2025

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1>

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
VOLODYMYR VYNNYCHENKO CENTRAL UKRAINIAN  
STATE UNIVERSITY**

# **RESEARCH BULLETIN**

**Series:  
PSYCHOLOGY**

**Issue 1(7)**



Publishing house  
"Helvetica"  
2025

**Research Bulletin.** Series: Psychology. Issue 1(7). Kropyvnytskyi: Publishing House “Helvetica”, 2025. 216 p.

#### **EDITORIAL BOARD:**

##### **Editor-in-Chief:**

**Gura Tetiana**, Doctor of Psychology, Professor, Vice-Rector for scientific work and international activities, Municipal institution "Zaporizhzhya In-Servise Teacher Training Institute" of Zaporizhzhya Regional Council, Ukraine

##### **Editorial Board:**

**Burlakova Iryna**, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Dnipropetrovsk University of Internal Affairs, Ukraine

**Karpenko Zinoviia**, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Theoretical and Practical Psychology of the Institute of Law, Psychology and Innovative Education, Lviv Polytechnic National University, Ukraine; Professor at the Department of of Neurocognitive Psychology, Pedagogical University named after the National Education Commission in Krakow, Poland

**Komar Taisiia**, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Ukraine

**Kononova Maryna**, Doctor of Pedagogy, PhD in Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

**Lushyn Pavlo**, Doctor of Psychology, Professor, Professor of Educational Foundation Department, Collage of Education and Engaged Learning, Montclair State University, New Jersey, USA

**Yalanska Svitlana**, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Crisis Psychology, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

**Yatsenko Tamara**, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, Ukraine

Recommended for printing by the Academic Council of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Minutes № 13 dated April, 2025).

Research Bulletin. Series: Psychology is registered by the Ministry of Justice of Ukraine  
Registration of Print media entity: Decision of the National Council  
of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 1396 as of 25.04.2024. 2024. Media-ID – R30-03958.

Media entity – Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University  
(Shevchenka str., 1, Kropyvnytskyi, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Publication languages: Ukrainian, English, Polish, German, French, Italian, Lithuanian.

Professional registration (category «B»): Decree of MES No. 1543 (Annex 4) dated December 20, 2023.  
Subject area: Social and behavioral sciences.  
Specialty: C4 – Psychology.

Frequency: 4 times a year.

Official web-site: [journals.cusu.in.ua/index.php/psychology](http://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology)

Articles are checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed  
by the Polish company Plagiat.pl

ISSN 2786-8680 (Online)  
ISSN 2786-8672 (Print)

© Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, 2025  
© Design “Publishing House “Helvetica”, 2025

## ЗМІСТ

<b>ВІНУНОВ Д. О.</b> THE ROOTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE: FROM ANTIQUITY TO THE RENAISSANCE.....	9
<b>БІЛОСЕВИЧ І. А.</b> ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПРАЦЯХ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДНИКІВ.....	15
<b>БЛАШКОВА О. М., ЖИЛЯК Н. В., ВОЛОЩУК М. Б.</b> РОБОТА ПСИХОЛОГА З БАТЬКАМИ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	27
<b>ВІЗНЮК І. М., ДОЛИННИЙ С. С., САРАНЧА І. Г., ДОЛИННА А. С.</b> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХІКИ ТА ЇЇ МОЖЛИВОГО ВІДТВОРЕННЯ В ШТУЧНИХ СИСТЕМАХ.....	36
<b>ГАПОНЕНКО Л. О., ЧАРКІНА О. А.</b> РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЬОВИЙ АНАЛІЗ САМОРОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	42
<b>ГОРСЬКА Г. О., ГАЙДУКОВ І. В.</b> ТЕМНА ТРІАДА: ПРОБЛЕМИ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ ТА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	51
<b>ГОТИЧ В. О., ФЕДИК О. В.</b> ПРОБЛЕМА АЛЕКСИТИМІЇ В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ.....	58
<b>КІКІНЕЖДІ О. М., ВАСИЛЬКЕВИЧ Я. З., РОЗЕНКО Я. П.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ.....	63
<b>КОРНІЄНКО О. В.</b> КОМПЛЕКСНИЙ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ СУПРОВІД ВИКЛАДАННЯ «УПРАВЛІННЯ КАР'ЄРОЮ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СТОМАТОЛОГІВ (ПРИВАТНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»).....	72
<b>КУЛІШ О. В., КАЧУРІНА М. О., ПЕДЧЕНКО О. В.</b> ТЕХНІКИ МАЙНДФУЛНЕС У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ ТА ТРИВОГОЮ В ДОРОСЛИХ ЦИВІЛЬНИХ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	81
<b>МЕЛЬНИЧУК С. К.</b> ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ КРИПТОІНДУСТРІЇ: ДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ.....	88
<b>ОРАП М. О., ВЕРШИГОРА С. І.</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «КОНФЛІКТ» ТА «КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ».....	94
<b>ПАНАСЕНКО Е. А., РЕПРИНЕЦЬ І. О.</b> ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСВІТНІ ПРАКТИКИ.....	101
<b>МОСКАЛЬОВ І. О., ПЕШКО С. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СПРИЙМАННЯ ІНФОРМАЦІЇ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ Й ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	109
<b>ПОМИТКІНА Л. В., ПОМИТКІН Е. О.</b> ТЕОРІЯ КОНГРУЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ КОРЕКЦІЇ СТРАХУ КРИТИКИ СЕБЕ ТА СВОЇХ ДІЙ.....	115

<b>ПОНОМАРЕНКО Т. І., ДОРОШЕНКО І. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....</b>	<b>122</b>
<b>ПРОРОК Н. В., ЦАРЕНКО Л. Г., БОЙКО С. Т. РЕЛІГІЯ ЯК ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ РЕСУРС У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ.....</b>	<b>129</b>
<b>СЕРГЄЄВА І. В., ФАТАЛЬЧУК С. Д., ФЕДОТОВА С. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ У ВИРОБНИЧОМУ КОЛЕКТИВІ.....</b>	<b>138</b>
<b>СТАХОВА О. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ-ЛОГОПЕДІВ.....</b>	<b>145</b>
<b>ТЕЛІШКО Н. О. АНАЛІЗ ІНТУЇТИВНОГО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У РІЗНИХ ГРУПАХ МЕНЕДЖЕРІВ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>152</b>
<b>ЧЕРНОВ А. А., ЗАІКА В. М., АТАМАНЧУК Н. М. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ.....</b>	<b>159</b>
<b>ШЕРЕМЕТ В. В. ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПСИХОТРАВМ НА ФОРМУВАННЯ ДОРΟΣЛОГО «Я-СТАНУ».....</b>	<b>169</b>
<b>ЯЛАНСЬКА С. П., ЄФИМЕНКО А. Р. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....</b>	<b>175</b>
<b>ЯЦЕНКО Т. С. ФЕНОМЕН ПАРТИЦИПАЦІЇ ЯК МОВА НЕСВІДОМОГО.....</b>	<b>182</b>

## CONTENTS

<b>BIHUNOV D. THE ROOTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE: FROM ANTIQUITY TO THE RENAISSANCE.....</b>	<b>9</b>
<b>BILOSEVYCH I. THE PROBLEM OF MENTAL HEALTH OF COMBATANTS IN THE WORKS OF FOREIGN RESEARCHERS.....</b>	<b>15</b>
<b>BLASHKOVA O., ZHYLIAK N., VOLOSHCHUK M. PSYCHOLOGIST'S WORK WITH PARENTS RAISING CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN WARTIME.....</b>	<b>27</b>
<b>VIZNIUK I., DOLYNNYI S., SARANCHA I., DOLYNNA A. CONCEPTUAL APPROACHES TO DEFINING THE PSYCHE AND ITS POSSIBLE REPRODUCTION IN ARTIFICIAL SYSTEMS .....</b>	<b>36</b>
<b>HAPONENKO L., CHARKINA O. REFLECTIVE-ROLE ANALYSIS OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS.....</b>	<b>42</b>
<b>HORSKA H., HAIDUKOV I. THE DARK TRIAD: PROBLEMS OF CONCEPTUALIZATION AND EMPIRICAL RESEARCH.....</b>	<b>51</b>
<b>HOTYCH V., FEDYK O. THE PROBLEM OF ALEXITHYMIA IN MODERN SCIENTIFIC DISCOURSE.....</b>	<b>58</b>
<b>KIKINEZHDI O., VASYLKEVYCH Ya., ROZENKO Ya. RESEARCH ON PERSONALITY TOLERANCE IN THE CONTEXT OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED UKRAINIANS ABROAD.....</b>	<b>63</b>
<b>KORNIENKO O. COMPREHENSIVE INDIVIDUAL-PSYCHODIAGNOSTICS SUPPORT FOR TEACHING “CAREER MANAGEMENT” FOR DENTAL STUDENTS (PRIVATE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION OF KYIV MEDICAL UNIVERSITY).....</b>	<b>72</b>
<b>KULISH O., KACHURINA M., PEDCHENKO O. MINDFULNESS TECHNIQUES IN MANAGING STRESS AND ANXIETY AMONG ADULT CIVILIAN UKRAINIANS DURING WARTIME.....</b>	<b>81</b>
<b>MELNYCHUK S. PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE UNCERTAINTY OF THE CRYPTO INDUSTRY: CONFIDENCE IN YOURSELF AS THE KEY TO ACHIEVING SUCCESS.....</b>	<b>88</b>
<b>ORAP M., VERSHYGORA S. THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPTS OF CONFLICT AND CONFLICT BEHAVIOR OF FAVORITISM.....</b>	<b>94</b>
<b>PANASENKO E., REPRYNETS I. THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE ACADEMIC SUCCESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS: PSYCHOLOGICAL FACTORS AND EDUCATIONAL PRACTICES.....</b>	<b>101</b>
<b>MOSKALOV I., PESHKO S. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF INFORMATION PERCEPTION: HISTORY OF FORMATION AND SIGNIFICANCE FOR SERVICE MEMBERS OF THE UKRAINIAN ARMED FORCES.....</b>	<b>109</b>
<b>POMYTKINA L., POMYTKIN E. PERSONALITY CONGRUENCE THEORY IN THE CONTEXT OF CORRECTING THE FEAR OF CRITICISM OF YOURSELF AND YOUR ACTIONS.....</b>	<b>115</b>

<b>PONOMARENKO T., DOROSHENKO I. THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING STRATEGIES OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN RETRACTIONS PERIODS.....</b>	<b>122</b>
<b>PROROK N., TSARENKO L., BOIKO S. RELIGION AS A VALUE-SENSE RESOURCE IN A SITUATION OF WAR.....</b>	<b>129</b>
<b>SERHIEIEVA I., FATALCHUK S., FEDOTOVA S. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERPERSONAL INTERACTION AMONG EMPLOYEES IN A WORK TEAM.....</b>	<b>138</b>
<b>STAKHOVA O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF FUTURE SPEECH THERAPISTS.....</b>	<b>145</b>
<b>TELIPKO N. ANALYSIS OF INTUITIVE DECISION-MAKING IN DIFFERENT GROUPS OF MANAGERS: EMPIRICAL RESEARCH.....</b>	<b>152</b>
<b>CHERNOV A., ZAIKA V., ATAMANCHUK N. FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF LEVELS OF PSYCHOLOGICAL STRESS RESISTANCE OF COMMUNICATION STUDENTS WITH COPING STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS SITUATIONS.....</b>	<b>159</b>
<b>SHEREMET V. THE INFLUENCE OF CHILD TRAUMA ON THE ADULT'S SELF-STATE FORMATION.....</b>	<b>169</b>
<b>YALANSKA S., YEFYMENKO A. RESILIENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONTEXT OF FULL-SCALE WAR.....</b>	<b>175</b>
<b>YATSENKO T. THE PHENOMENON OF PARTICIPATION AS A LANGUAGE OF THE UNCONSCIOUS.....</b>	<b>182</b>

UDC 159.942:159.925(091)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-1>

## THE ROOTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE: FROM ANTIQUITY TO THE RENAISSANCE

**Bihunov Dmytro Oleksandrovych,**

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Theory and Practice of Foreign Languages  
and Teaching Methodology,

Rivne State University of the Humanities

ORCID ID: 0000-0001-6100-7765

Scopus-Author ID: 57222170923

*This article examines the historical development of the concept of emotional intelligence from antiquity to the Renaissance making attempts to analyse its philosophical and cultural roots.*

*In ancient philosophy Plato saw emotions as a threat to rational reason, and Aristotle saw them as an important component of human life, underlining the need to regulate them in order to achieve virtue. These ideas emphasise the importance of self-control and moderation in emotional life, forming the basis of modern emotional regulation. The Stoics argued for the importance of controlling destructive emotions which directly relates to modern approaches to emotional regulation. A historical analysis of these ideas helps to understand why the ability to control emotions was considered important not only for moral and personal growth but also for psychological well-being which in turn formed the basis of modern concepts of emotional intelligence.*

*In the Middle Ages emotions were often viewed through the prism of religious teachings. For example, Thomas Aquinas argued that emotions can be either virtuous or vicious and their control or development depends on the person's will and morality. This is consistent with modern views of self-awareness and self-regulation as key aspects of emotional intelligence. Changes in the perception of emotions during the Renaissance, when a reassessment of the importance of feelings began, also contributed to the development of the understanding that emotions have a positive and constructive meaning in human life which is an important aspect in the modern understanding of emotional intelligence.*

*Understanding how different eras interpreted emotions shows that emotional intelligence is not just skills like self-management or empathy but reflects the historical evolution of ideas about emotions and reason, morality, and personal development.*

**Key words:** emotions, reason, virtue, control, emotional intelligence.

### **Бігунов Дмитро. Витоки емоційного інтелекту: від античності до Відродження**

*У статті розглядається історичний розвиток концепції емоційного інтелекту від античності до епохи Відродження та робиться спроба проаналізувати її філософські й культурні корені.*

*В античній філософії Платон розглядав емоції як загрозу раціональному розуму, а Арістотель – як важливий складник людського життя, наголошуючи на необхідності їх регулювання для досягнення добродетності. Ці ідеї підкреслюють важливість самоконтролю та поміркованості, що лежить в основі сучасного розуміння емоційної регуляції. Стоїки стверджували важливість контролю над деструктивними емоціями, що безпосередньо стосується сучасних підходів до емоційної регуляції. Історичний аналіз цих ідей допомагає зрозуміти, чому вміння контролювати емоції вважалося важливим не тільки для морального та особистісного зростання, а й для психологічного благополуччя, що, своєю чергою, лягло в основу сучасних концепцій емоційного інтелекту.*

*У Середньовіччі емоції часто розглядалися через призму релігійних учень. Наприклад, Фома Аквінський стверджував, що емоції можуть бути як добродетельними, так і порочними, а їх контроль чи розвиток залежить від волі та моралі людини. Це узгоджується із сучасними поглядами на самосвідомість і саморегуляцію як ключові аспекти емоційного інтелекту. самосвідомість та саморегуляцію як ключові аспекти емоційного інтелекту. Зміни в сприйнятті емоцій в епоху Відродження, коли почалася переоцінка важливості почуттів, також сприяли розвитку розуміння того, що емоції мають позитивне й конструктивне значення в житті людини, що є важливим аспектом у сучасному розумінні емоційного інтелекту.*

*Розуміння того, як різні епохи інтерпретували емоції, показує, що емоційний інтелект – це не лише навички, а результат історичної еволюції уявлень про взаємодію емоцій з розумом, мораллю та розвитком особистості.*

**Ключові слова:** емоції, розум, добродієність, контроль, емоційний інтелект.

### Introduction

Despite the enormous interest in emotional intelligence, there is a problem of limited understanding of it in the context of its historical roots. Modern psychology tends to view emotional intelligence as a relatively new discovery, and its relationship to philosophy, ethics, and early psychological theories often remains under-researched. This limits an in-depth understanding of how different cultural and philosophical traditions have influenced the formation of the idea of emotional intelligence.

Emotions, their perception and their management are topics that have been addressed in schools of philosophy since antiquity. Ancient Greek philosophers such as Plato and Aristotle, as well as later philosophers such as the Stoics, offered their concepts of how emotions can be related to moral virtue, mind, and self-control. These philosophical ideas resonate directly with modern concepts of emotional regulation and emotional awareness which form central components of emotional intelligence.

However, the historical study of emotional intelligence as a holistic concept remains insufficient. Contemporary theories of emotional intelligence often abstract it from the philosophical and cultural contexts in which it was formed, leading to some simplification and limiting the perception of emotional intelligence as a purely psychological phenomenon. For example, modern approaches emphasise empathy and emotional literacy but rarely link these phenomena to virtue philosophy or medieval ethical theories which were also focused on regulating emotions as an important aspect of moral behaviour.

**The aim of the article** is to outline the historical development of the concept of emotional intelligence from antiquity to the Renaissance and to analyse its philosophical and cultural roots.

### Materials and method

In ancient philosophy emotions are seen as an integral part of human nature, playing both positive and negative roles. From Plato's point of view, the soul consists of three parts: reason (logistikon), spirit or we may say emotions (thymoeides) and appetite or desires (epithymetikon) [1; 17]. Reason, as the highest part of the soul, must manage emotions and desires, channelling them for good through knowledge and wisdom. Emotions can be both beneficial and destructive (if they get out of control). At the same time Plato sees emotions as a possible threat to logic and common sense because they can interfere with sound decision making. In his view the ability of the reason to control emotions is closely related to virtue. Harmony is achieved only if reason directs emotional energy in a positive direction, turning it into a source of moral strength. And, at the same time, lack of control over emotions leads to internal contradictions and moral degradation. Desires, from Plato's point of view, certainly play an important role because they serve as a source of motivation. However, they must also be subordinated to reason, because without proper control desires can be the cause of selfish and even morally unacceptable actions [8; 17].

As it is seen, Plato focuses attention on the necessity of the harmony of reason, emotions and desires, with reason playing the leading role. This model of the soul anticipates ideas of emotional intelligence, emphasising the importance of the balance between logic, feelings and needs. The primacy of reason in guiding emotional energy and desire in constructive ways echoes the key component of emotional intelligence – the ability to rationally reflect on one's feelings and motives in order to make conscious and ethically sound decisions. Emotional intelligence also highlights the need to take into account all levels of inner experience: logic, feelings and needs. For example, emotional awareness makes a person aware of his or her desires and experiences, and emotional regulation helps him or her not just suppress emotions but transform them into a source of motivation and inspiration. This is entirely consistent with Plato's notion of the harmony of the

soul where desires are not suppressed but are under the control of reason to serve the common goal of achieving virtue and well-being.

In addition Plato's idea that disharmony between reason, emotions and desires leads to inner conflict and destructive consequences is reflected in researches on emotional intelligence. Failure to manage emotions or to consider one's needs is often the cause of stress, impulsive behaviour and relationship problems. Thus, Plato's model of the soul not only anticipates but also deepens the modern understanding of emotional intelligence, emphasising the need for balance and harmony for personal and social development.

In turn, Aristotle in his theory of the 'golden mean' emphasises the importance of a balance between excess and deficiency of qualities, including emotions. He believes that emotions should be expressed in moderation and appropriate to the situation. Emotional maturity, according to Aristotle, is the ability to consciously manage one's emotions, finding a balance between expression and restraint. This skill involves a deep understanding of the appropriateness of emotional expression depending on the situation, as well as the ability to direct emotional energy in a way that promotes good and harmony rather than destructive consequences [1; 2].

Speaking about Aristotle it cannot but mention his idea of catharsis. Aristotle claims that experiencing strong emotions such as fear and compassion through tragedy helps the viewers to free themselves from these feelings, realise them and achieve inner harmony. Aristotle argues that emotions should not be suppressed, but that it is important to conceptualise and experience them constructively [3].

Aristotle's theory of the 'golden mean' resonates deeply with the principles of emotional intelligence. The balance between extremes, which he considered the foundation of virtue, is reflected in the modern understanding of emotional competence. For example, excessive suppression of emotions can lead to internal tension and conflict, while their uncontrolled expression often disrupts social relationships. The development of emotional intelligence is trying to find this balance, where emotions become a tool for personal growth, strengthening relationships and making ethically sound decisions.

The idea of catharsis is actively used in modern psychotherapy, including techniques aimed at processing difficult experiences, developing self-awareness and increasing emotional resilience. In this sense, catharsis can be seen as a prototype for practices related to the development of emotional intelligence where an important place is given to the realisation and adaptation of emotional experience to improve the quality of life.

Thus, Aristotle's ideas about reason, emotions and virtue anticipate modern approaches to emotional intelligence, emphasising their fundamental importance for human life. His philosophy reminds us that managing emotions is not just a skill but a path to a more meaningful, moral and harmonious existence.

In Stoicism the concept of apathy implies liberation from destructive emotions and the attainment of inner peace through self-control and rational reflection. Philosophers such as Marcus Aurelius, Seneca and Epictetus emphasised that apathy is not the absence of emotions but the ability to avoid their irrational manifestations which distort the perception of reality and prevent reasonable actions [18].

The Stoics believe that emotions arise from wrong judgements about external events. A person achieves harmony if he realises that happiness does not depend on external factors such as wealth, success or health but is rooted in inner virtue. Control over emotions allows a person not to be influenced by external circumstances and to remain calm even in difficult situations. A fundamental principle of Stoicism is aligning with nature which involves embracing the unavoidable aspects of life, such as illness, loss, and failure. This does not mean suppressing feelings, but it involves dealing with them wisely so that emotions do not destroy inner peace. The Stoics offer practical methods for managing emotions, including reflection, self-evaluation, and awareness of one's state. They teach to view difficulties as opportunities for growth and to learn to accept any events with

gratitude. Seneca as well as Epictetus noted that constant self-control helped to maintain peace of mind [5; 12; 20].

Modern theories of emotional intelligence echo the ideas of the Stoics. They emphasise awareness, understanding and management of emotions which promotes harmony and well-being. Like the Stoics, modern approaches highlight the importance of managing not only one's own reactions but also interacting with the emotions of others.

Thus, Stoic apathy and modern concepts of emotional intelligence stress the role of conscious management of emotions in achieving inner harmony and moral behaviour.

The works of Medieval and Renaissance scholars, although produced in a very different intellectual and cultural environment, laid the foundations for concepts that resonate with contemporary understandings of emotional intelligence. These periods emphasise the importance of emotions in religious, philosophical and social life.

In the Middle Ages morality and emotions are viewed through the prism of Christian theology. Emotions are perceived as a component of spiritual life which is capable of both helping a person and leading him astray from the path of virtue. That is why medieval theologians actively investigate the nature of emotions. For example, Peter Abelard reviews emotions as a component of conscience. Sin, in his opinion, consists not in emotion but in agreeing with it, if it leads to wrong actions. His work "*Ethica*" ("Ethics") which is also known as "*Scito te ipsum*" ("Know Thyself") considers that moral behaviour depends not only on actions but also on intentions which in turn are linked to inner experiences and emotions. Thus, his approach emphasises personal responsibility for managing feelings [9; 10]. In turn, Saint Augustine distinguishes emotions that can either bring a person closer to God or further away from Him. St. Augustine emphasises that emotions, such as anger or passion, should be directed towards the service of God and governed by reason [4; 9].

These ideas are also shared by Thomas Aquinas, one of the key philosophers and theologians of the Middle Ages. In his writings, he views emotions as part of human nature, created by God, and argues that emotions, recognised and controlled by reason, can promote spiritual growth. Based on Aristotelian philosophy, he claims that emotions have a nature that can be either virtuous or sinful. He considers that emotions are neither evil nor good in themselves. Their moral value is determined by how they relate to reason and the will. Reason, according to Aquinas, should control the emotions, directing them toward the higher goal of attaining virtue and union with God. Emotions, if controlled by reason, can contribute to a virtuous life, while unreasonable indulgence in them leads to sin. Thus, for example, anger is considered sinful if it is caused by selfishness but can be justified in the form of 'righteous anger' directed against injustice; love (Lat. 'caritas' – mercy, sacrificial love) directed towards God and neighbour is the highest virtue and is contrasted with sinful 'passion' (Lat. 'cupiditas' – strong desire, passion) oriented towards material and selfish things [15; 19].

Thus, recognising emotions as a gift capable of serving higher purposes is the basis for developing of emotional intelligence which begins with understanding of one's own feelings. The management of emotions acts as a key component of it, and moral awareness and the ability to make ethically sound decisions based on an awareness of one's emotions underscores the significance of this ability, recognised even at those times.

Whereas in the Middle Ages emotions are seen as a source of sin or virtue that required strict control through religious practices, in the Renaissance emotions become a subject of study and admiration, and are considered as an important part of human nature and a source of moral choice.

The writings of Renaissance scholars are linked to modern concepts of emotional intelligence through their attention to emotions, self-awareness, managing feelings, and interacting with other people. These scholars develop ideas that contribute to the understanding of human nature, including the role of emotions in life and their relationship to reason, morality, and social relationships.

Humanists such as Pico della Mirandola, Desiderius Erasmus and others see man as a being endowed with reason and emotions that can be harmoniously united. Thus, Giovanni Pico della

Mirandola emphasises the value of human freedom and the capacity for self-development. In his famous “The Oration on the Dignity of Man” (Lat. “Oratio de hominis dignitate”) emotions are seen as part of human nature that can be transformed through self-awareness and philosophical reflection. Mirandola stresses that human beings have the freedom to choose between lower instincts and higher virtues [16].

In turn, Erasmus explores human weaknesses in his writings, including the influence of emotions on behaviour. He highlights the importance of education and reflection in achieving inner harmony, teaches to be critical of one’s emotions and to strive for rational behaviour, and sees self-control as the key to morality and a harmonious life. Compassion and empathy, on which his ideas are based, are important virtues [6; 7].

Michel de Montaigne explores emotions as an integral part of human nature. He considers fear, love, envy and joy as normal human experiences that should be understood, not suppressed. Montaigne emphasises the importance of moderation in emotions (the influence of the Aristotelian ‘golden mean’) because it leads to harmony and moral perfection [13].

At the same time, Niccolo Machiavelli offers a pragmatic approach to emotions and analyses emotions through the prism of power. He believes that a politician must skilfully manipulate the emotions of his subjects, such as fear and love, in order to hold power and maintain order. Machiavelli also recognises the importance of emotional control, especially for political leaders who must hide their feelings in order not to lose power. Thus, emotions are seen as a tool rather than an obstacle to rational governance [11].

The philosophical ideas of Benedict Spinoza and Thomas More also echo the concept of emotional intelligence. Spinoza views emotions as natural phenomena that can be understood through rational reflection. This understanding allows emotions to be directed to achieve a virtuous life which corresponds to a key aspect of emotional intelligence – recognising and managing one’s feelings to achieve higher goals [21]. Thomas More in “Utopia” describes a society where harmony is achieved through mindfulness, understanding and empathy – the core components of social awareness that are the basis of emotional intelligence [14]. His idea of a harmonious society shows how a developed capacity for empathy can contribute to an environment where interactions are based on respect and understanding. Thus, the philosophical views of Spinoza and More illustrate how the awareness and use of emotions can serve as the foundation for both personal growth and the building of a harmonious society.

The ideas of ancient, medieval and Renaissance thinkers had a significant influence on the formation of the concept of emotional intelligence, although the term itself appeared only in the 20th century. The philosophers of antiquity stressed the importance of understanding emotions and their influence on human behaviour. They noted that managing emotions in accordance with virtue was the basis of a moral life which is consonant with the modern idea of regulating emotions to achieve harmony in relationships and in society.

In the Middle Ages philosophers integrated Christian views with ancient thought, viewing emotions as a gift given to man to achieve spiritual growth which echoes the idea of using emotional intelligence for ethical self-improvement. This period emphasised moral responsibility for one’s feelings which anticipates modern views on mindfulness and empathy.

The Renaissance, with its humanistic orientation, brought a new way of looking at man and his inner world. Thinkers emphasised rational reflection on emotions as a way of managing them to achieve a virtuous life, and how empathy and social awareness can promote harmony in society. These ideas are directly related to components of emotional intelligence such as empathy and social interaction.

### Conclusions

Thus, thinkers from different eras have laid the philosophical foundations for understanding the role of emotions in human life. They foreshadowed many aspects of emotional intelligence, linking

the awareness and management of emotions to personal growth, ethical decisions, and social harmony. Modern research on emotional intelligence can be seen as a development of ideas that have remained relevant throughout the ages and have inspired humanity's search for inner and outer balance.

It becomes obvious that emotional intelligence is not a new phenomenon but a natural extension of the development of scientific and philosophical ideas about the importance of harmony between reason and emotion for the full functioning of the individual and effective interaction with others. Understanding the historical context allows for a deeper comprehension of the nature of emotional intelligence and reveals its multilayered relationship to philosophical, ethical, and psychoanalytic traditions. This helps not only to avoid a simplistic approach to emotional intelligence but also to integrate the deeper, interdisciplinary views of emotions that have been developed over the centuries. Such approach allows not only a fuller understanding of the nature of emotional intelligence but also a more effective application in various areas of life, from education to psychotherapy, ensuring harmony between reason, emotion and personal development.

#### **Bibliography:**

1. Ancient Philosophy: From 600 BCE to 500 CE. / ed.: B. Duignan. N.Y. : Britannica Educational Publishing, 2011. 211 p.
2. Aristotle. Nicomachean Ethics / trans.: W. D. Ross. Kitchener : Batoche Books, 1999. 182 p.
3. Aristotle. Poetics. / ed.: D.W. Lucas. Oxford : Clarendon Press, 1980. 341 p.
4. Clark, M. T. Augustine. London : Geoffrey Chapman, 1994. 136 p.
5. Epictetus. Discourses and Selected Writings / trans.: R. Dobbin. London; N.Y.; Toronto : Penguin Books, 2008. 276 p.
6. Erasmus, D. The Colloquies / trans.: Craig R. Thompson. The University of Chicago Press, 1965. 662 p.
7. Erasmus, D. The Praise of Folly / trans.: John Wilson. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. 112 p.
8. Ferrari, G. R. F. City and Soul in Plato's Republic. Chicago: The University of Chicago Press. 2005. 130 p.
9. Gilson, E. History of Christian Philosophy in the Middle Ages. London : Sheed and Ward, 1972. 848 p.
10. Grane, L. Peter Abelard: Philosophy and Christianity in the Middle Ages. Abington: Routledge, 2023. 186 p.
11. Machiavelli, N. The Prince / trans.: Tim Parks. London; N.Y.; Toronto : Penguin Books, 2014. 160 p.
12. Marcus Aurelius. Meditations / trans.: R.Hard. Chatham : Wordsworth Editions Limited, 1997. 200 p.
13. Montaigne, M. de. The Complete Essays / trans.: M. A. Screech. London : Penguin, 2003. 1284 p.
14. More, T. Utopia / ed.: George M. Logan; trans.: R. M. Adams. Cambridge : Cambridge University Press, 2016. 186 p.
15. Nicholas, D. The Evolution of the Medieval World, 312-1500. Abingdon : Routledge, 2014. 560 p.
16. Pico della Mirandola, G. The Oration on the Dignity of Man / ed.: F. Borghesi, M. Papio, M. Riva. Cambridge : Cambridge University Press, 2012. 318 p.
17. Plato. The Republic / trans.: T. Griffith; ed.: G. R. F. Ferrari. Cambridge : Cambridge University Press. 2003. 444 p.
18. Philosophic Classics: Ancient Philosophy: 7 Volumes / ed.: F.Baird. 7<sup>th</sup> ed. N.Y.; London : Routledge, 2019. V.1. 582 p.
19. Rosenwein, B. H. A Short History of the Middle Ages, 5th ed. Toronto, Buffalo, London : University of Toronto Press, 2018. 384 p.
20. Seneca. Letters from a Stoic / trans.: R.Campbell. London; N.Y.; Toronto : Penguin Books, 2004. 254 p.
21. Spinoza's Ethics / ed.: C. Carlisle; trans.: G. Eliot. Princeton : Princeton University Press, 2020. 384 p.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-2>

## ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПРАЦЯХ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДНИКІВ

**Білосевич Іван Анатолійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії і методики трудового навчання та технологій

Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії

імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0000-0002-1533-2775

*У статті здійснюється теоретичний огляд проблеми психічного здоров'я учасників бойових дій у наукових працях дослідників із різних країн: США, Канади, Великої Британії, Австралії та ін. Метою визначено аналіз і систематизацію доступних емпіричних даних про порушення психічного здоров'я відповідної соціально-демографічної спільноти громадян цих держав та його основні психологічні чинники.*

*Найчастіше в зазначених дослідженнях згадується про посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) та депресію. Також розглядаються особливості черепно-мозкових травм, суїцидальних думок і поведінки, міжособистісного та інших видів насильства, агресивної поведінки, тривожних розладів, зловживання психоактивними речовинами, розладів сну, невротичних симптомів, спричинених або пов'язаних не тільки з перебуванням у зоні бойових дій, а й з військовою службою загалом.*

*Констатовано, що бойовий досвід так чи інакше корелює з погіршенням симптомів психічного здоров'я особистості. Зокрема, ризик виявів ПТСР зростає приблизно вдвічі. ПТСР традиційно розглядається як розлад, який може виникнути, коли людина переживає особисто або стає свідком ситуації, у якій, на її думку, є загроза власному життю та фізичній цілісності чи безпеці, з огляду на що переживаються страх, жах та/або безпорадність.*

*Розглядаються відмінності в мірі поширення симптомів типових психічних розладів у середовищі ветеранів у межах однієї країни (наприклад, США – у представників різних родів військ), порівнюються відповідні відмінності між державами – союзницями НАТО, а також вплив участі у військових операціях на території різних країн (В'єтнам, Афганістану, Іраку). Аналізується також, як із порушеннями психічного здоров'я в учасників бойових дій пов'язані, зокрема, дитячі травми й досвід різних видів насильства.*

**Ключові слова:** психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад, депресія, насильство, травма, учасники бойових дій, ветерани.

### ***Bilosevych Ivan. The problem of mental health of combatants in the works of foreign researchers***

*The article provides a theoretical overview of the problem of mental health of combatants in the scientific works of researchers from different countries: USA, Canada, UK, Australia, etc. The purpose is to analyze and systematize the available empirical data on mental health disorders of the relevant socio-demographic community of citizens of these countries and its main psychological factors.*

*Most often, these studies mention post-traumatic stress disorder (PTSD) and depression. They also consider the peculiarities of traumatic brain injuries, suicidal thoughts and behavior, interpersonal and other types of violence, aggressive behavior, anxiety disorders, substance abuse, sleep disorders, neurotic symptoms caused by or related to not only being in a combat zone, but also military service in general.*

*It is stated that combat experience is somehow correlated with the deterioration of mental health symptoms. In particular, the risk of PTSD manifestations increases approximately twice. PTSD is traditionally viewed as a disorder that can occur when a person experiences or witnesses a situation in which he or she believes there is a threat to his or her life and physical integrity or safety, and therefore experiences fear, terror and/or helplessness.*

*The article examines the differences in the prevalence of symptoms of typical mental disorders among veterans both within the same country (for example, the United States – among representatives of different branches of the military) and compares the relevant differences between NATO allies, as well as the impact of participation in military operations in different countries (Vietnam, Afghanistan, Iraq). The author also analyzes how childhood trauma and the experience of various types of violence are related to mental health disorders among combatants.*

**Key words:** mental health, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, violence, trauma, combatants, veterans.

### Вступ

Психічне здоров'я військовослужбовців завжди перебуває під загрозою. Проте під час мирного стану такі загрози дуже часто є умовними – навчальними чи уявними, і лише деколи – реальними (наприклад, в умовах надзвичайних ситуацій або техногенних катастроф), тоді як в умовах бойових дій вони стають не тільки реальними й гостро стресогенними, а й травмівними.

До 2014 року Україна фактично була мирною державою. Окремі політичні потрясіння завершувалися, відповідно, шляхом мирного передання влади зі збереженням територіальної цілісності країни. Але події останнього Майдану стрімко переросли спочатку в локальний (у межах центра столиці), згодом – у регіональний збройний конфлікт, який через активну підтримку сусідньої імперіалістичної країни-агресора переріс у гарячий військовий конфлікт.

Спочатку це офіційно назвали «АТО», згодом – «ООС», а від лютого 2022 року більш-менш офіційно почали визначати як повномасштабну війну. Мирна до цього часу країна зіткнулася із жорстокою та несправедливою військовою агресією. І хоча цивільне населення також значною мірою постраждало й продовжує зазнавати значного фізичного, психологічного, морального тиску, все-таки основний удар на себе приймають військовослужбовці – офіційні захисники своєї держави.

У таких складних умовах учені заговорили, зокрема, про різні види травм і посттравматичний стресовий розлад. І якщо стосовно вивчення, наприклад, різних видів криз українська психологія раніше мала чималі напрацювання, то у вищезазначеному контексті власне бойового стресу та бойової травматизації тільки напрацьовує базу досліджень. Тому доводиться звертатися до відповідних теоретичних розробок й емпіричних даних зарубіжної науки.

Тож мета дослідження – теоретичний аналіз та систематизація зарубіжних досліджень психічного здоров'я, чинників та наслідків його порушень у військовослужбовців – учасників бойових дій.

Як зазначають М. Мур, Е. Шалер, К. Джордан та К. Джексон, найбільш «розрекламованими» проблемами чинних військовослужбовців та ветеранів війни, є ПТСР і депресія [21]. Згадані вчені покликаються на дослідження, згідно з якими від 14% до 16% американських військовослужбовців, що свого часу були дислоковані в Афганістані та Іраку, згодом страждають на зазначені порушення психічного здоров'я. Хоча ці розлади ширше висвітлені в науковій літературі, інші проблеми, як-от наслідки черепно-мозкової травми, суїцид, вживання психоактивних речовин і міжособистісне насильство, на думку дослідників, є не менш поширеними проблемами для цієї категорії громадян. Причому описані порушення стосуються не тільки безпосередньо учасників бойових дій, а й просто задіяних до військової служби осіб [21].

Такі міркування знаходимо в науковій праці Дж. Томаса зі співавторами [34]. Ці дослідники також наголошують, що після бойових дій в Іраку та Афганістані йдеться насамперед про ПТСР і депресію, що не охоплює всіх типових проблем із психічним здоров'ям, які можуть виникати в учасників бойових дій. Масштабне дослідження вибірки бойових солдатів американської армії та піхотинців Національної гвардії (загальною чисельністю 18 305 осіб) дало змогу зробити висновок, що показники поширеності ПТСР та депресії із серйозними функціональними порушеннями коливаються від 8,5% до 14,0%, а інших розладів психічного здоров'я – від 23,2% до 31,1%. Серед таких порушень, що є коморбідними розладами, приблизно половину становлять зловживання алкоголем або агресивна поведінка. Загалом учені констатують, що симптоми порушень психічного здоров'я охоплюють від 9% до 31% учасників бойових дій, а визначення міри поширеності таких розладів залежить від рівня аналізу, який беруть за основу [34].

З огляду на це, як дає змогу стверджувати теоретичний аналіз численних інших наукових праць, в окресленому дослідницькому ракурсі увага вчених переважно зосереджується саме на ПТСР. За кордоном цей розлад психічного здоров'я вже добре вивчений феномен, хоча останніми роками знання про нього доповнюються й дещо трансформуються.

Визначення АПА посилається насамперед на класичну дефініцію за DSM-IV [24]. Згідно з нею, ПТСР розглядається як розлад, який може виникнути, коли людина переживає особисто або стає свідком ситуації, у якій, на її думку, є загроза життю та фізичній цілісності чи безпеці. З огляду на це, особа переживає страх, жах та/або безпорадність. Симптоми ПТСР характеризуються так: 1) повторне переживання травми в болісних спогадах, флешбеках або повторюваних снах, нічних жахіттях; 2) уникнення діяльності або місць, які нагадують про травматичну подію, а також зниження реактивності (емоційна анестезія або заціпеніння) з незацікавленістю в раніше значущих діях, відчуженістю та відстороненням від інших людей; 3) хронічне фізіологічне збудження, що призводить до таких симптомів, як гіпертрофована реакція переляку, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги або запам'ятовуванням, а також почуття провини за те, що пережито травму, коли інші цього не зазнали. Крім того, АПА наголошує, що в DSM-V критерії ПТСР переглянуто так: 1) вплив травматичної події може бути вторинним, коли вона стається з близькою людиною або якщо має місце повторний контакт із деталями, пов'язаними з такою подією (наприклад, перебування на місці катастрофи); 2) суб'єктивний критерій, який вимагав визнання переживання людиною страху, жаху та/або безпорадності, усунуто як обов'язковий; 3) також до основних кластерів ПТСР додано деякі додаткові симптоми [24].

Як і більшість інших явищ, ПТСР часто вивчають у порівняльному ракурсі, який у цьому дослідницькому контексті стосується факту участі в бойових діях, а також соціального статусу особистості. Науковці [2] дослідили та зіставили три вибірки здобувачів вищої освіти – військовослужбовців, що мають бойовий досвід, в яких він відсутній, а також цивільних осіб. Констатовано, по-перше, що в студентів-військових із бойовим впливом значуще вищий рівень проявів ПТСР; по-друге, що в усіх трьох підгрупах ПТСР корелює насамперед із проблемою зловживання алкоголем [2].

За даними М. Гейтса зі співавторами, якщо впродовж життя ПТСР назагал вражає 7–8% населення США, то серед військовослужбовців і ветеранів його поширеність приблизно вдвічі більша й може сягати 14–16% [13].

К. Доного зі співробітниками впродовж 2001–2011 років збирали емпіричні дані на репрезентативній вибірці тільки військовослужбовців загальною чисельністю 8 178 осіб [7]. Констатовано, що 90% осіб, які не мають досвіду власне бойового впливу, упродовж 10 років залишалися стійкими щодо появи симптомів ПТСР, тоді як серед учасників бойових дій таких значно менше – 80%. З огляду на це, дослідники констатують, що бойовий досвід однозначно пов'язаний із суттєвим погіршенням психічного здоров'я людини [7].

Як уже зазначалося, крім ПТСР, хоч саме цей розлад часто перебуває у фокусі уваги вчених, вивчають та порівнюють прояви у військовослужбовців з наявністю досвіду бойового впливу та без такого досвіду таких порушень психічного здоров'я: депресивного й тривожного розладів, розладів уживання алкоголю та схильності до суїциду.

За порівняльними даними К. Русу, М. Заморскі, Д. Буллоса та Б. Гарбера, зібраними у 2013 році на вибірці канадських військовослужбовців і цивільних громадян, поширеність психічних розладів і суїцидальної поведінки (окрім розладів уживання алкоголю) є значно нижчою в других, порівняно з представниками регулярних військових сил Канади [29]. Зокрема, якщо у військовослужбовців (перша субвибірка) прояви великого депресивного розладу констатовані у 7,96% осіб, то в цивільних громадян (друга субвибірка) з аналогічним щодо субвибірки військовослужбовців соціально-демографічним (віковим, гендерним тощо) складом – у 2,75%. Аналогічні пропорції констатовані й щодо поширеності випадків генералізованого тривожного розладу: 4,69% у першій субвибірці та 1,28% – у другій. Стверджується також про статистично більшу кількість спроб самогубства у військовослужбовців; Водночас окреслені тенденції, як було згадано, не стосуються розладів уживання алкоголю, які, навпаки, у цивільних осіб із порушеннями психічного здоров'я є частішими [29].

Масштабне дослідження на вибірці американських ветеранів (17 205 осіб) – літніх (віком від 65 років) пацієнтів медичних клінік, провели У. Дурай Налла зі співробітниками [8]. За їхніми даними, у 12% опитаних учасників бойових дій спостерігалися симптоми ПТСР. Усі такі пацієнти значно частіше повідомляли про поганий загальний стан здоров'я, курили, мали статус розлучених, стверджували про низьку соціальну підтримку або взагалі її відсутність, виявляли бажання смерті та суїцидальні думки, на загал демонстрували вищу поширеність у своєму колі інших психічних розладів. Найменшою мірою виявлений у дослідженні факт відмінностей стосується частоти вживання алкоголю. Усе зазначене описується в порівнянні ветеранів із ПТСР з особами без травматичного досвіду або з таким, проте без симптомів ПТСР [8].

В інших дослідженнях розглядувані емпіричні показники можуть істотною мірою коливатися. Так, за даними М. Стілла, А. Жермена та Д. Кемпбелла, ПТСР як серйозна проблема психічного здоров'я вразив від 12% до 24% американських ветеранів, що повернулися із зони бойових дій в Іраку та Афганістані [30]. З розвитком відповідного розладу пов'язані порушення сну, нейротизм і дитячі травми, що особливо посилюються на тлі бойового досвіду. Загалом згадані вчені акцентують на важливості гігієни сну та врахуванні операційних моделей переживання стресу в бойових ситуаціях [30].

Можемо констатувати, отже, істотні розбіжності між рівнями поширеності ПТСР у середовищі ветеранів навіть у межах однієї країни. Такі відмінності пояснюються результатами більш диференційованих наукових досліджень. Л. Хайнс зі співавторами, наприклад, з використанням метааналізу даних розкрили відмінності в проявах ПТСР між різними субвибірками американських військовослужбовців [11]. Зокрема, констатовано більшу поширеність ПТСР серед учасників бойових дій в Іраку (12,9%) порівняно з учасниками бойових дій в Афганістані (7,1%), а також у представників бойового персоналу флоту та морської піхоти (12,4%) порівняно з іншими підрозділами армії (4,9%) [11].

Крім США, деякі інші країни також були задіяні у військових операціях у В'єтнамі, Афганістані, Ірані як військові партнери. Тому аналогічні дослідження психічного здоров'я ветеранів були проведені й у цих державах-союзниках.

Так, Е. Іверсен зі співробітниками досліджено військовослужбовців Збройних сил Великої Британії – учасників бойових дій в Іраку [16]. Згідно з відповідними даними, поширеність загальних психічних розладів (наприклад, суїцидальних думок) у цих ветеранів становить 27,2%, а симптомів ПТСР – 4,8%. Своєю чергою, серед загальних психічних розладів найбільш поширеними порушеннями є зловживання алкоголем (у 18,0%) та невротичні розлади (у 13,5%). Назагал можемо констатувати, що в описаному дослідженні виявлено приблизно втричі менший рівень прояву симптомів ПТСР, порівняно з ветеранами із США [16].

Ш. Стевелінк зі співавторами також досліджував військовослужбовців Великої Британії – учасників воєнних конфліктів не тільки в Іраку, а й в Афганістані [32]. Емпіричні зрізи проводили у 2014–2016 роках на масштабній національній вибірці, а отримані результати порівнювали з попередніми двома не менш масштабними емпіричними зрізами: 2004–2006 та 2007–2009 рр. Основними результатами є такі: виявлені випадки ПТСР становлять 6,2%, інші поширені порушення психічного здоров'я (це стосується насамперед депресивних і тривожних розладів) – 21,9%, зловживання алкоголем – 10,0%. Констатується, що участь у бойових діях в Афганістані та Іраку значно вплинула на частоту проявів зазначених розладів у представників Збройних сил Великої Британії [32].

Одним із найбільш новітніх у зазначеній країні є дослідження К. Вільямсона, Дж. Баумана та Д. Мерфі [36]. Вибірку становили 428 ветеранів із Великої Британії. Констатовано, що найбільш поширеними проблемами з психічним здоров'ям у цій соціальній спільноті є тривога та депресія (разом – у 80,7% осіб), далі йдуть самотність (79,1%) та сприйнята низька соціальна підтримка (72,2%). Показники ПТСР виявлені у 6,2% осіб, але якщо брати до уваги прояв хоча

б одного із симптомів, то відповідна кількість зростає аж до 68,7%. Згадується також про частото супутника ПТСР – моральну травму [36].

Л. Річардсон з науковцями провели ще більш масштабний порівняльний аналіз емпіричних даних про ПТСР, урахувавши різні військові операції та різні країни [28]. Констатується, зокрема, що поширеність відповідного розладу серед ветеранів армії США – учасників бойових дій у В'єтнамі, коливається від 2% до 17%, що є приблизно таким же інтервалом, як і щодо учасників бойових дій в Іраку (від 4% до 17%). А от кількість учасників бойових дій в Іраку з проявами ПТСР – військовослужбовців із Великої Британії, є помітно нижчою – у межах від 3% до 6%. Така варіабельність, на думку авторів, пов'язана з відмінностями в стратегіях формування вибірки та вимірювання, урахуванням тих або інших критеріїв ПТСР як клінічно значущих, бойового досвіду та ін. Окремо вказується, зокрема, на соціально-політичні та культурні чинники, які можуть варіювати із часом і залежно від нації [28].

Назагал зарубіжні вчені констатують такі основні факти про розвиток ПТСР у військовослужбовців – учасників бойових дій (насамперед в Ірані та Афганістані): 1) учасники військових сутичок піддавалися значним стресовим впливам і психологічним навантаженням, що призводить до емоційних та психічних розладів; 2) ПТСР характеризується симптомами в трьох основних сферах: повторне переживання травми, уникнення подразників, пов'язаних із травмою, та симптоми підвищеного вегетативного збудження; 3) подолання ПТСР часто вимагає не тільки психологічних, а й фармакологічних втручань; 4) крім ПТСР, під впливом бойових дій також можуть бути спровоковані або погіршені інші психічні розлади – депресія, тривога, психоз, зловживання психоактивними речовинами та ін. [27].

Р. Рамчанд зі співробітниками після аналізу 144 спеціальних наукових досліджень робить висновок, що прояви ПТСР у військовослужбовців (які брали участь у воєнних діях в Іраку та Афганістані) пов'язані насамперед з рівнем фізичного здоров'я, схильністю до суїциду та агресії, забезпеченістю житлом, економічним та соціальним благополуччям тощо [25].

Загалом теоретичний аналіз відповідних студій окреслює таке основне коло наукових проблем, пов'язаних із впливом участі в бойових діях на психічне здоров'я особистості: 1) ПТСР як такий психічний розлад, який насамперед асоціюється із зазначеним впливом; 2) супутні (коморбідні) порушення нормального психічного функціонування, до яких належать депресивні та тривожні розлади, прояви агресії, труднощі в соціальній взаємодії, поява адиктивної поведінки, суїцидальні ризики та ін.; 3) вид взаємозв'язку між зазначеними порушеннями та їх симптомами, який може бути просто кореляційним або за якого один з розладів є передумовою і предиктором появи й розвитку інших.

Тож важливо детальніше проаналізувати зарубіжні дослідження, пов'язані зі встановленням різних психологічних, особистісних, соціальних чинників і наслідків порушень психічного здоров'я у військовослужбовців – учасників бойових дій. Це стосується, зокрема, того факту, що відповідні наукові розвідки значно триваліші за часом, порівняно з українськими, тому в них справді відображені вже відносно стійкі тенденції та закономірності, тоді як наші національні студії цієї складної проблеми перебувають ще на етапі свого становлення.

### **Матеріали та метод**

За результатами теоретичного аналізу наукових публікацій можна стверджувати, що зарубіжні дослідники акцентують увагу на різних чинниках психічного здоров'я та його розладів у військовослужбовців. Так, Р. Армента зі співавторами через застосування питальників і багатофакторної логічної регресії здійснено спробу визначити конкретні фактори, пов'язані з більшими ризиками виникнення й розвитку ПТСР у дійсних військовослужбовців та ветеранів США [1]. До таких чинників уналежнено: високий рівень бойового впливу, старший вік, рядове звання, депресію, фізичне насильство в анамнезі, травму чи хворобу, пов'язану з інвалідністю, деякі інші соматичні симптоми. Додатковими факторами стійкості симптомів ПТСР визначено: меншу кількість сну, процес сепарації від армії та нестачу соціальної підтримки [1].

Окреслені чинники доцільно, на нашу думку, систематизувати так: 1) соціально-демографічні (вік, соціальний статус, зокрема звання, тощо); 2) фізичні та фізіологічні (певні перенесені хвороби, якість сну та ін.); 3) психологічні та соціально-психологічні (особливості емоційного стану людини, її стосунки з навколишніми людьми та ін.); 4) факт перенесеної психологічної травми або одразу кількох травм (насильство в дитинстві, бойовий вплив та ін.).

Своєю чергою, серед соціально-демографічних чинників, як значущих предикторів стану психічного здоров'я військовослужбовців, вагоме місце, крім віку, у контексті актуальних досліджень посідає гендер. Так, учені констатують, що роль жінок у військових конфліктах упродовж XX і XXI століть істотною мірою змінилася. Інакше кажучи, жінки дедалі активніше залучаються до бойових дій не як пасивні учасниці (насамперед, як жертви), а як активні суб'єкти – військовослужбовиці.

Ураховуючи цей факт, Е. Макгрегор з колегами провів порівняльне емпіричне дослідження гендерних відмінностей проявів ПТСР у медичного персоналу ВМС США, який супроводжував учасників бойових дій в Іраку та Афганістані [19]. Назагал поширеність ПТСР у цій вибірці становила 8,2%, при цьому жінки, згідно з результатами дослідження, мають відповідний розлад приблизно вдвічі частіше. Розуміючи обмеження проведеного дослідження, автори зазначають, що в подальших наукових розвідках повинні враховуватися такі додаткові стресові чинники, як тривалість робочого дня, порушення сну, а також кількість поранених, яким було надано допомогу [19].

Гендер як проміжну змінну між бойовим впливом і розвитком депресії та ПТСР в учасників військових операцій в Іраку та Афганістані також досліджували Д. Лакстон, Н. Скопп та Ш. Магуен [18]. Доведено, що вищі рівні бойового досвіду пов'язані, відповідно, з вищими проявами ПТСР і депресії саме в жінок. З огляду на це, чоловіки повідомляють про суб'єктивно вищі рівні переживання бойового впливу [18]. Такий факт – що чоловіки усвідомлено сильніше переживають бойовий вплив і водночас мають об'єктивно менші прояви психічних розладів – можна пояснити, наприклад, активнішим функціонуванням механізмів психологічного захисту в жінок або більш активною реакцією на бойовий стрес (за типом «Бий» або «Біжи») у чоловіків. У цьому контексті можна згадати і про рівні проявів агресії, гендерні відмінності яких могли би частково пояснити зазначені факти, що загалом потребує більш поглибленого вивчення.

Л. Хурані зі співробітниками у своїй науковій праці акцентує увагу не стільки на гендерних відмінностях у мірі поширеності ПТСР, скільки на специфіці ролі гендеру залежно від інших предикторів позитивного скринінгу відповідного розладу. Зокрема, згідно зі згаданим дослідженням, зазначені відмінності варіюються залежно від віку, раси, рівня соціальної підтримки конкретного військовослужбовця / військовослужбовиці тощо. Водночас депресія та зловживання алкоголем як коморбідні щодо ПТСР стани, за даними цих учених, не мають гендерних особливостей [12].

Коен Дж. зі співавторами, окрім гендерних, дослідив також статусні чинники ризику ПТСР і депресії у військовослужбовців армії США. За їхніми даними констатовано, що жінки, а також особи з нижчим соціальним статусом мають більшу схильність до розвитку зазначених розладів. Автори припускають, що одним із чинників цього факту щодо жінок можуть бути їхні сімейні обов'язки, а щодо осіб із нижчим соціальним статусом (зокрема, нижчим званням) – менший рівень соціальної підтримки [6]. Зважаючи на такі результати, доцільно наголосити на необхідності більш поглибленого додаткового дослідження ролі сімейного статусу (одружений / заміжня чи розлучений / розлучена) як значущого чинника психічного здоров'я особистості військовослужбовця / військовослужбовиці.

У цьому аспекті вагоме значення має соціально-психологічний клімат у сім'ї учасника бойових дій: конкретні факти, пов'язані з тим, як приймають його особисто та новий (бойовий)

досвід, як спільно долають тривалу розлуку тощо, а також, зокрема, чи присутні в цій сім'ї прояви різних видів насильства (фізичного, психологічного, сексуального тощо).

Так, К. Салліван на вибірці американських ветеранів бойових дій в Іраку та Афганістані дослідив конкретний взаємозв'язок ПТСР із проявами насильства в сім'ї та поза нею [33]. Але в цьому разі йдеться про насильство не як предиктор, а як про наслідок досвіду участі в бойових діях. За даними дослідження, після однорічного такого досвіду 13% ветеранів повідомили про власну агресію щонайменше до одного члена сім'ї, а 9% – також до сторонніх осіб. Крім того, доведено, що симптоми переживання гніву на початках бойового досвіду в подальшому передбачали вищий ризик сімейного насильства, а симптоми ПТСР – насильства щодо незнайомих осіб [33]. Інакше кажучи, більш серйозне порушення психічного здоров'я, яким є ПТСР, виносить прояви насильства за межі сім'ї в соціум загалом.

Пов'язаними з вищеописаними науковими розвідками є дослідження, що стосуються вивчення впливу бойового досвіду та ПТСР як одного з його наслідків на сексуальне життя особистості. Наприклад, Б. Брейер зі співавторами дослідив зв'язок ПТСР із сексуальними дисфункціями в американських ветеранів – учасників бойових дій в Іраку та Афганістані [3]. Згідно з отриманими емпіричними даними, ризик відповідних дисфункцій приблизно втричі більший в осіб із ПТСР, до того ж він зростає, якщо ветеран вживає певні медичні препарати [3]. Якщо в цьому контексті згадати про класичну психоаналітичну концепцію сублімації, то очевидно стає проблема розрядки накопиченого психофізіологічного та емоційного напруження в учасника бойових дій.

В аспекті психології важливим є вивчення та пояснення чинників не тільки виникнення розладів психічного здоров'я, а і їх виходу за межі особистості, коли починає страждати не тільки, у контексті нашого аналізу, власне сам військовослужбовець, а й уся його сім'я, а ще ширше – інші люди, часто навіть незнайомі, випадкові, сторонні особи.

Е. Ельбоген зі співробітниками більш детально дослідив ризики насильства щодо інших членів громади в учасників бойових дій в Ірані та Афганістані [9]. Крім факту наявності власне ПТСР, із більшим ризиком жорстокої поведінки та інших проявів насильства в американських ветеранів пов'язані молодший вік, фінансова нестабільність, досвід насильства ще до військової служби, більший час бойових дій та зловживання алкоголем. При цьому як найвагоміший предиктор виникнення такої поведінки відзначається поєднання ПТСР зі зловживанням алкоголем [9].

Назагал досвід насильства, як складник імовірної психологічної травматизації особистості, науковці розглядають не тільки як наслідок, а і як власне предиктор виникнення порушень психічного здоров'я у військовослужбовців – учасників бойових дій. Інакше кажучи, дослідники аналізують системний вплив відповідного досвіду, який нерідко має корені ще в ранньому дитинстві майбутнього військовослужбовця або принаймні до початку його участі в бойових діях.

Наприклад, вплив на розвиток ПТСР та інших психічних розладів міжособистісних травм, отриманих у дитинстві та дорослому віці, разом із бойовою травмою описує Б. Джордж зі співавторами [14]. Дитячі травми, за даними цих дослідників, хоч і є чинниками різних порушень психічного здоров'я особистості, однак не корелюють із мірою проявів власне ПТСР та депресії в учасників бойових дій. Крім того, як встановлено, на відміну від бойової травми, дитячі не пов'язані згодом із середньою кількістю спожитого за день алкоголю. На основі вищезазначеного констатується, що різні типи травм мають різні наслідки для психічного здоров'я особистості, причому такі травми не завжди прямо пов'язані з ПТСР [14].

Дещо по-іншому наукові акценти розставлені в дослідженні Д. Браунлоу, Г. Зитник, К. Маклін та П. Герман [4]. Вони порівнювали показники як ПТСР, так і загального травматичного стресу (небойового) у військовослужбовців, що брали участь у військових операціях в Іраку, та тих, які тільки вступили на військову службу. За результатами цього дослідження констатовано, що

кумулятивний травматичний стрес, накопичений упродовж життя, є таким самим предиктором розвитку ПТСР, як і травматичний стрес війни [4].

Аналогічні за висновками дослідження на вибірці американських морських піхотинців провели К. Філіпс та ін. [23]. Науковці зазначають, що, крім складників власне бойового впливу, як-от загроза смерті, серйозні травми або спостереження фактів смерті й травмування інших, значним фактором ризику для появи ПТСР є попередній досвід насильства впродовж життя [23].

### Результати

З огляду на певні розбіжності в наукових результатах, отриманих різними дослідниками, ми припускаємо, що міра впливу небойового травматичного досвіду на ризик розвитку ПТСР в учасника бойових дій визначається конкретними складниками такого досвіду. Наприклад, проміжними змінними в цьому контексті можуть бути вік, коли особа зазнала психічної травми, або наскільки вагомою була соціальна підтримка в такій життєвій ситуації від інших значущих соціальних постатей.

Аналізуючи причини зазначених розбіжностей, можна спиратися, зокрема, на дані дослідження С. Брайан зі співавторами [5]. Вони дають змогу обґрунтовано стверджувати: виникнення ПТСР у військовослужбовців чітко корелює не тільки з певними типами стресового впливу, а й із суб'єктивним оцінюванням цих стрес-факторів як безпосередніх загроз для життя та здоров'я, тобто загроз власної смерті та/або травмування [5].

Проблема суб'єктивного оцінювання стрес-факторів, як більшою або меншою мірою загрозливих для життя та здоров'я, виводить на когнітивний рівень аналізу проблеми. Наприклад, за даними масштабного дослідження Й. Зоар зі співавторами, проведеного із залученням ветеранів Ізраїльських військових сил, прогностичними факторами щодо розвитку ПТСР є когнітивне функціонування, рівень освіти, звання та посада на період виникнення травматизації. Такі фактори вчені називають «неспецифічними», оскільки, наприклад, спеціальне навчання, тренування та мотивація військовослужбовців, за даними дослідження, як імовірні предиктори, відіграють значно меншу роль у розвитку ПТСР [37].

Також більш системними в цьому проблемному контексті є дослідження М. Трейсі Ші зі співавторами [35]. Ці науковці, крім вивчення рівня бойового впливу й наявності життєвих та сімейних проблем, зосередилися на сприйнятті адекватності спеціальних тренувань і підготовки як чинників розвитку ПТСР у представників Національної гвардії США (резервістів), що побували в Іраку та Афганістані. Згідно з отриманими емпіричними даними, ПТСР констатовано аж у 27% резервістів, які мали водночас і бойовий досвід, і високий рівень стресу в стосунках, і натомість лише в 3% в тих, на кого впливав тільки високий рівень бойового стресу [35].

На когнітивному факторі психотравматизації особистості військовослужбовця – учасника бойових дій, з-поміж різних таких чинників, акцентують дослідники з інших країн світу. Причому в багатьох роботах ідеться не тільки про предиктори розвитку ПТСР, а й про наслідки бойового впливу та коморбідні щодо ПТСР стани та розлади.

Так, Б. О'Тул зі співавторами на прикладі військовослужбовців Австралії – ветеранів В'єтнамської війни, проаналізував вплив травми та пов'язаного з нею розвитку ПТСР на появу тютюнопаління [22]. Результати складного математичного аналізу емпіричних даних дали змогу вченим стверджувати, що тютюнопаління корелює з бойовим впливом, рівнем інтелекту, алкогольними розладами та окремими демографічними показниками. Натомість ПТСР на відміну, наприклад, від бойового досвіду й пов'язаної з ним травматизації, не є однозначним предиктором цієї форми адиктивної поведінки. Щодо цього вчені припускають, що, імовірно, більшою мірою хронічний стрес, а не ПТСР корелює з виникненням тютюнопаління та залежності від нього [22].

Серед інших численних наслідків участі в бойових діях, особливу увагу дослідники нерідко звертають на супутні емоційні стани, що є прикметною ознакою власне психологічного фокусу

досліджень. Зокрема, Е. Ельбогеном зі співробітниками досліджено різні кореляції станів, які можуть розвиватися у ветеранів війни (знову на прикладі учасників бойових дій в Ірані та Афганістані), що мають ПТСР, травми голови та зловживають алкоголем. Доведено, що всі ці стани пов'язані з підвищеними гнівом і ворожістю. Своєю чергою, гнів і ворожість найбільше корелюють із симптоматикою ПТСР, зумовленою фактом гіперзбудження [10]. Такі результати виводять нас на перспективи необхідності вивчити особистість учасника бойових дій, наприклад, у контексті «теорії великої п'ятірки», зокрема, за одним із базових вимірів «нейротизму / емоційної стабільності».

Ще одне актуальне порівняльне дослідження здійснили Д. Форбс зі співробітниками: вони зіставили прояви ПТСР та інші клінічні симптоми (депресії, тривоги, гніву та вживання алкоголю) в австралійських військовослужбовців – учасників бойових дій у В'єтнамі та у воїнів-мироотворців [17]. Констатовано, зокрема, що показники ПТСР є вищими у воїнів-мироотворців; крім того, у представників цієї субвибірки серед коморбідних симптомів наявний лише гнів, тоді як в учасників бойових дій – інші коморбідні стани. Зроблено загальний висновок, що зниження рівня переживання гніву пом'якшує і симптоми ПТСР [17].

Інакше кажучи, з огляду на такі результати, можна стверджувати, що емоціогенна розрядка гніву саме в умовах реальних бойових дій сприяє зниженню рівня хоча б окремих симптомів порушень психічного здоров'я особистості, порівняно з тими військовослужбовцями, що отримують у чомусь аналогічні бойові завдання, але не мають можливості адекватно зняти своє негативне емоційне напруження.

З огляду на це, не менш, а, можливо, і більш значущими чинниками психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій, є соціальні складники життєдіяльності. Так, Р. Шріпада зі співавторами доводить, що низька соціальна підтримка пов'язана з більшою поширеністю та важкістю ПТСР. Зокрема, це стосується ветеранів війни [31]. Учені також констатують, що зв'язок між соціальною підтримкою та ПТСР досі недостатньо вивчений. При цьому ми емпірично довели незалежність зазначеного зв'язку від конкретних соціально-демографічних характеристик особистості [31]. Негативний вплив недостатності соціальної підтримки учасників бойових дій має різні аспекти – як переживання військовослужбовцем такої недостатності та виникненням прагнення повернутися «туди», «до своїх» (якщо він перебуває не на фронті), так і складніші ризики, пов'язані, зокрема, з думками про смерть і суїцидальними нахилами. Дуже часто це має складні взаємозв'язані передумови, які можна розглядати в ширшому контексті адаптаційних феноменів організму та психіки особистості.

Наприклад, як зазначає К. Равіндран зі співавторами, одним зі специфічних чинників збільшення ризику суїцидальної поведінки серед військовослужбовців та ветеранів є перехід від військового до цивільного життя. Це пояснюється різноманітними психосоціальними стресовими умовами та проблемами саме з адаптацією – наприклад, призупиненням активної соціальної підтримки, появою фінансових труднощів, змінами в доступі до надання медичної та психологічної допомоги [26]. У такій життєвій ситуації значно зрозумілішим стає прагнення особистості військовослужбовця до повернення в зону активних бойових дій.

Повномасштабна війна в Україні триває, і, зокрема, складні психологічні наслідки такої ситуації вже очевидні. При цьому вони значною мірою залишатимуться після прогнозованого завершення бойових дій та переходу країни до мирного стану. І в цьому контексті знову варто звернутися до даних відповідних зарубіжних досліджень.

Так, К. Мармар зі співробітниками здійснив санкціоноване Конгресом США масштабне лонгітюдне дослідження (упродовж 25-річного інтервалу) особливостей адаптації ветеранів В'єтнамської війни. Важливо зазначити, що залежно від використаної тестової методики (призначеної для оцінювання більш яскравих, а також так званих підпорогових симптомів) дослідження проявів ПТСР його емпірично встановлені показники варіюються: для субвибірки чоловіків – у межах від 4,5% до 11,2%, для жінок – від 6,1% до 8,7%. Також з'ясовано, що

коморбідна велика депресія назагал спостерігалася у 36,7% ветеранів із досвідом бойових дій навіть через 40 років після їх завершення [20].

Значною мірою збігаються з такими даними результати динамічного моделювання зарубіжних фахівців з інших країн, які стверджують, що для пом'якшення психічних наслідків війни потрібно чимало часу – близько 40 років (Н. Граффарзадеган та ін. [15]). Інакше кажучи, це приблизно половина людського життя, якщо спиратися на середньостатистичні показники його тривалості. А якщо врахувати той факт, що зазвичай учасниками бойових дій громадяни стають після 20 років і пізніше, то, отже, відповідні симптоми супроводжуватимуть ветеранів до періоду пізньої дорослості.

У таких умовах, коли війна триває, ми маємо шукати додаткові психологічні та соціальні ресурси для, з одного боку, запобігання ще більшій травматизації учасників бойових дій, з іншого – подолання наявних очевидних її наслідків. І таким ще малодослідженим ресурсом, на нашу думку, є релігійна віра особистості, яка фактично не потребує особливих капіталовкладень, якщо вона вже сформована в особистості як внутрішнє переживання, як складне вище почуття та система стійких цінностей. Релігійну віру, зокрема, можна розглядати як декомпенсацію через зазначені почуття й цінності змінених та/або порушених соціальних взаємин особистості.

### Висновки

В умовах війни суттєво погіршується психічне здоров'я усього населення, яке так чи інакше зазнає її стресового й травматичного впливу. Цей факт стосується насамперед військовослужбовців – безпосередніх учасників бойових дій. Серед найбільш поширених і водночас найбільш вивчених розладів їх психічного здоров'я – ПТСР, а також депресивний та тривожний розлади, розлади вживання алкоголю та інших психоактивних речовин, порушення міжособистісних контактів, прояви агресії, гніву, насильства, суїцидальні схильності.

Серед різних порушень психічного здоров'я учасників бойових дій найбільший фокус уваги зарубіжних дослідників спрямовано на ПТСР. Інші розлади часто розглядаються як коморбідні порушення. Є суперечності в емпіричних даних, зокрема, про рівні поширеності всіх цих розладів у середовищі ветеранів війни навіть у межах однієї країни. Так, чинники та предиктори як збереження, так і порушення психічного здоров'я учасників бойових дій потребують подальшого поглибленого дослідження. Це стосується, зокрема, соціального складника підтримки військовослужбовця, яка в духовних вимірах аналізу, своєю чергою, торкається проблематики віри загалом і релігійної віри зокрема.

Отже, як перспективи подальших досліджень розглядаємо цілісне психологічне дослідження впливу релігійної віри на різні показники психічного здоров'я учасників бойових дій.

### Література:

1. Armenta R.F., Rush T., LeardMann C.A., Millegan J., Cooper A., Hoge C.W. Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. *BMC Psychiatry*. 2018. № 18(1). P. 48. Doi: 10.1186/s12888-018-1590-5
2. Barry A.E., Whiteman S.D., MacDermid S.M. Implications of posttraumatic stress among military-affiliated and civilian students. *Journal of American College Health*. 2012. № 60(8). P. 562–573. Doi: 10.1080/07448481.2012.721427
3. Breyer B.N., Cohen B.E., Bertenthal D., Rosen R.C., Neylan T.C., Seal K.H. Sexual dysfunction in male Iraq and Afghanistan war veterans: association with posttraumatic stress disorder and other combat-related mental health disorders: a population-based cohort study. *Journal of Sexual Medicine*. 2014. № 11(1). P. 75–83. Doi: 10.1111/jsm.12201.
4. Brownlow J.A., Zitnik G.A., McLean C.P., Gehrman P.R. The influence of deployment stress and life stress on Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) diagnosis among military personnel. *Journal of Psychiatric Research*. 2018. № 103. P. 26–32. Doi: 10.1016/j.jpsychires.2018.05.005
5. Bryan C.J., Rush S.C., Fuessel-Herrmann D., Bryan A.O., Morrow C.E., Haskell J., Jones M.J., Bowerfind C., Stephenson J.A. Threat Appraisal, Recovery Operations, and PTSD Symptoms Among US Air

Force Rescue Personnel. *Journal of Special Operations Medicine*. 2023. № 23(1). P. 18–22. Doi: 10.55460/P58K-BDYT

6. Cohen G.H., Sampson L.A., Fink D.S., Wang J., Russell D., Gifford R., Fullerton C., Ursano R., Galea S. Gender, Position of Authority, and the Risk of Depression and Posttraumatic Stress Disorder among a National Sample of U.S. Reserve Component Personnel. *Womens Health Issues*. 2016. № 26(3). P. 268–277. Doi: 10.1016/j.whi.2016.01.001

7. Donoho C.J., Bonanno G.A., Porter B., Kearney L., Powell T.M. A Decade of War: Prospective Trajectories of Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Among Deployed US Military Personnel and the Influence of Combat Exposure. *American Journal of Epidemiology*. 2017. № 186(12). P. 1310–1318. Doi: 10.1093/aje/kwx318

8. Durai U.N., Chopra M.P., Coakley E., Llorente M.D., Kirchner J.E., Cook J.M., Levkoff S.E. Exposure to trauma and posttraumatic stress disorder symptoms in older veterans attending primary care: comorbid conditions and self-rated health status. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2011. № 59(6). P. 1087–1092. Doi: 10.1111/j.1532-5415.2011.03407.x

9. Elbogen E.B., Wagner H.R., Fuller S.R., Calhoun P.S., Kinneer P.M. Correlates of anger and hostility in Iraq and Afghanistan war veterans. *American Journal of Psychiatry*. 2010. № 167(9). P. 1051–1058. Doi: 10.1176/appi.ajp.2010.09050739

10. Elbogen E.B., Johnson S.C., Wagner H.R., Sullivan C., Taft C.T., Beckham J.C. Violent behaviour and post-traumatic stress disorder in US Iraq and Afghanistan veterans. *British Journal of Psychiatry*. 2014. № 204(5). P. 368–375. Doi: 10.1192/bjp.bp.113.134627

11. Hines L.A., Sundin J., Rona R.J., Wessely S., Fear N.T. Posttraumatic stress disorder post Iraq and Afghanistan: prevalence among military subgroups. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2014. № 59(9). P. 468–479. Doi: 10.1177/070674371405900903

12. Hourani L., Williams J., Bray R.M., Wilk J.E., Hoge C.W. Gender Differences in Posttraumatic Stress Disorder and Help Seeking in the U.S. Army. *Journal of Women's Health (Larchmt)*. 2016. № 25(1). P. 22–31. Doi: 10.1089/jwh.2014.507

13. Gates M.A., Holowka D.W., Vasterling J.J., Keane T.M., Marx B.P., Rosen R.C. Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: epidemiology, screening, and case recognition. *Psychological Services*. 2012. № 9(4). P. 361–382. Doi: 10.1037/a0027649

14. George B.A., Bountress K.E., Brown R.C., Hawn S.E., Weida E.A., McDonald S.D., Pickett T., Danielson C.K., Sheerin C.M., Amstadter A.B. Does Prior Civilian Trauma Moderate the Relationship Between Combat Trauma and Post-deployment Mental Health Symptoms? *Journal of Interpersonal Violence*. 2022. № 37(7-8). P. 4604–4625. Doi: 10.1177/0886260520958659

15. Ghaffarzaghan N., Ebrahimvandi A., Jalali M.S. A Dynamic Model of Post-Traumatic Stress Disorder for Military Personnel and Veterans. *PLoS One*. 2016. № 11(10). Doi: 10.1371/journal.pone.0161405

16. Iversen A.C., van Staden L., Hughes J.H., Browne T., Hull L., Hall J., Greenberg N., Rona R.J., Hotopf M., Wessely S., Fear N.T. The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: using data from a clinical interview-based study. *BMC Psychiatry*. 2009. № 9. P. 68. Doi: 10.1186/1471-244X-9-68

17. Forbes D., Bennett N., Biddle D., Crompton D., McHugh T., Elliott P., Creamer M. Clinical presentations and treatment outcomes of peacekeeper veterans with PTSD: preliminary findings. *American Journal of Psychiatry*. 2005. № 162(11). P. 2188–2190. Doi: 10.1176/appi.ajp.162.11.2188

18. Luxton D.D., Skopp N.A., Maguen S. Gender differences in depression and PTSD symptoms following combat exposure. *Depress Anxiety*. 2010. № 27(11). P. 1027–1033. Doi: 10.1002/da.20730

19. MacGregor A.J., Clouser M.C., Mayo J.A., Galarneau M.R. Gender Differences in Posttraumatic Stress Disorder Among U.S. Navy Healthcare Personnel. *Journal of Women's Health (Larchmt)*. 2017. № 26(4). P. 338–344. Doi: 10.1089/jwh.2014.5130

20. Marmar C.R., Schlenger W., Henn-Haase C., Qian M., Purchia E., Li M., Corry N., Williams C.S., Ho C.L., Horesh D., Karstoft K.I., Shalev A., Kulka R.A. Course of Posttraumatic Stress Disorder 40 Years After the Vietnam War: Findings From the National Vietnam Veterans Longitudinal Study. *JAMA Psychiatry*. 2015. № 72(9). P. 875–881. Doi: 10.1001/jamapsychiatry.2015.0803

21. Moore M. J., Shawler E., Jordan C. H., Jackson C. A. Veteran and Military Mental Health Issues. *National Library of Medicine*. 2023. URL: Veteran and Military Mental Health Issues – StatPearls – NCBI Bookshelf (nih.gov)

22. O'Toole B.I., Kirk R., Bittoun R., Catts S.V. Combat, Posttraumatic Stress Disorder, and Smoking Trajectory in a Cohort of Male Australian Army Vietnam Veterans. *Nicotine & Tobacco Research*. 2018. № 20(10). P. 1198–1205. Doi: 10.1093/ntr/ntx257

23. Phillips C.J., Leardmann C.A., Gumbs G.R., Smith B. Risk factors for posttraumatic stress disorder among deployed US male marines. *BMC Psychiatry*. 2010. № 10. P. 52. Doi: 10.1186/1471-244X-10-52

24. *Posttraumatic Stress Disorder*. APA Dictionary of Psychology. 2023. URL: APA Dictionary of Psychology
25. Ramchand R., Rudavsky R., Grant S., Tanielian T., Jaycox L. Prevalence of, Risk Factors for, and Consequences of Posttraumatic Stress Disorder and Other Mental Health Problems in Military Populations Deployed to Iraq and Afghanistan. *Disaster Psychiatry: Trauma, PTSD, and Related Disorders*. 2015. Vol. 17. URL: Prevalence of, Risk Factors for, and Consequences of Posttraumatic Stress Disorder and Other Mental Health Problems in Military Populations Deployed to Iraq and Afghanistan | Current Psychiatry Reports (springer.com). <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0575-z>
26. Ravindran C., Morley S.W., Stephens B.M., Stanley I.H., Reger M.A. Association of Suicide Risk With Transition to Civilian Life Among US Military Service Members. *JAMA Network Open*. 2020. № 3(9). Doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.16261
27. Reeves R.R., Parker J.D., Konkle-Parker D.J. War-related mental health problems of today's veterans: new clinical awareness. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2005. № 43(7). P. 18–28. Doi: 10.3928/02793695-20050701-06
28. Richardson L.K., Frueh B.C., Acierno R. Prevalence estimates of combat-related post-traumatic stress disorder: critical review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2010. № 44(1). P. 4–19. Doi: 10.3109/00048670903393597
29. Rusu C., Zamorski M. A., Boulos D., Garber B. G. Prevalence Comparison of Past-Year Mental Disorders and Suicidal Behaviours in the Canadian Armed Forces and the Canadian General Population. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 61. P. 46–55. Doi: 10.1177/0706743716628856
30. Steele M., Germain A., Campbell J.S. Mediation and Moderation of the Relationship Between Combat Experiences and Post-Traumatic Stress Symptoms in Active Duty Military Personnel. *Military Medicine*. 2017. № 182(5). P. 1632–1639. Doi: 10.7205/MILMED-D-16-00169
31. Sripada R.K., Lamp K.E., Defever M., Venners M., Rauch S.A. Perceived Social Support in Multi-era Veterans With Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2016. № 204(4). P. 317–320. Doi: 10.1097/NMD.0000000000000476
32. Stevelink S.A., Jones M., Hull L., Pernet D., MacCrimmon S., Goodwin L., MacManus D., Murphy D., Jones N., Greenberg N., Rona R.J., Fear N.T., Wessely S. Mental Health Outcomes at the End of the British Involvement in the Iraq and Afghanistan conflicts: a Cohort Study. *The British Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 213, Issue 6. P. 690–697. Doi:10.1192/bjp.2018.175
33. Sullivan C.P., Elbogen E.B. PTSD symptoms and family versus stranger violence in Iraq and Afghanistan veterans. *Law and Human Behavior*. 2014. № 38(1). P. 1–9. Doi: 10.1037/lhb0000035
34. Thomas J.L., Wilk J.E., Riviere L.A., McGurk D., Castro C.A., Hoge C.W. Prevalence of mental health problems and functional impairment among active component and National Guard soldiers 3 and 12 months following combat in Iraq. *Archives of General Psychiatry*. 2010. № 67(6). P. 614–623. Doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2010.54
35. Tracie Shea M., Reddy M.K., Tyrka A.R., Sevin E. Risk factors for post-deployment posttraumatic stress disorder in national guard/reserve service members. *Psychiatry Research*. 2013. № 210(3). P. 1042–1048. Doi: 10.1016/j.psychres.2013.08.039
36. Williamson C., Baumann J., Murphy D. Exploring the health and well-being of a national sample of U.K. treatment-seeking veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2023. № 15(4). P. 672–680. Doi: 10.1037/tra0001356
37. Zohar J., Fostick L., Cohen A., Bleich A., Dolfin D., Weissman Z., Doron M., Kaplan Z., Klein E., Shalev A.Y. Risk factors for the development of posttraumatic stress disorder following combat trauma: a semipropective study. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2009. № 70(12). P. 1629–1635. Doi: 10.4088/JCP.08m04378blu

УДК 159.942 376

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-3>

## РОБОТА ПСИХОЛОГА З БАТЬКАМИ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У ВОЄННИЙ ЧАС

**Блашкова Олена Миколаївна,**

кандидат педагогічних наук,

викладач кафедри практичної психології

Маріупольського державного університету

ORCID ID: 0000-0001-7511-043X

**Жиляк Наталія Вікторівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної роботи, психології

та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської

Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»

ORCID ID: 0000-0002-3772-6687

**Волощук Марина Борисівна,**

викладач кафедри соціальної роботи, психології

та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської

Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»

ORCID ID: 0000-0002-3600-6792

*У статті розглянуто вплив сучасних умов воєнного стану в Україні на емоційний стан батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Зазначено, що реалії сьогодення характеризуються нестабільністю ситуації безпеки та високим рівнем впливу стресогенних ситуацій різного характеру на емоційний стан людини. Висвітлено труднощі, з якими стикаються батьки для забезпечення повсякденних, звичних умов проживання, виховання та навчання дітей з особливими освітніми потребами.*

*Мета статті – є дослідження пріоритету роботи психолога з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми потребами у контексті надання якісної, своєчасної психологічної підтримки усім членам родини, що сприятиме розвитку та благополуччю дітей у воєнний час.*

*Результати дослідження. Проаналізовано поняття «особливі освітні потреби». Охарактеризовано можливий емоційний стан дітей з ООП, які перебувають у постійному стресовому стані. Підкреслено, на важливості проведення діагностики емоційного стану батьків, які виховують дітей з ООП.*

*У ході дослідження використано комплексний підхід, який охоплює всебічний та ґрунтовний аналіз психолого-педагогічної літератури: опрацювання наукових статей, монографій, посібників та інших наукових джерел, які висвітлюють обрану проблематику. Використано емпіричні методи, а саме: спостереження, опитування, тестування та інтерпретацію отриманих результатів. У процесі дослідження виявлено рівні показників функціонального стану батьків та можливі причини виникнення емоційного вигорання та емоційної нестабільності.*

*Опираючись на зібраний та проаналізований науковий матеріал було підібрано приклади розроблених вправ та технологій для надання ефективної психологічної допомоги батькам, які переживають емоційні труднощі, виховуючи дітей з особливими освітніми потребами.*

*У результаті проведеного дослідження та отриманих даних, зроблено висновки про важливість надання психологічної допомоги батькам, які виховують дітей з особливими освітніми потребами у воєнний час. Робота практичного психолога полягає у тому, щоб навчати членів родин дітей з ООП, знанням самопомоги у кризові моменти, та допомоги дітям, які переживають стресовий стан.*

**Ключові слова:** батьки, діти з особливими освітніми потребами, психологічна допомога під час емоційного вигорання, вплив кризових ситуацій.

**Blashkova Olena, Zhyliak Nataliia, Voloshchuk Maryna. Psychologist's work with parents raising children with special educational needs in wartime**

*The article considers the impact of the current conditions of martial law in Ukraine on the emotional state of parents raising children with special educational needs. It is noted that the realities of today are characterized by the instability of the security situation and a high level of influence of stressful situations of various kinds on the emotional state of a person. The difficulties faced by parents to ensure everyday, familiar living conditions, upbringing and education of children with special educational needs are highlighted. The concept of 'special educational needs' is analyzed. The possible emotional state of children with SEN who are in a constant state of stress is described. The importance of diagnosing the emotional state of parents raising children with SEN is emphasized.*

*The purpose of the article is to study the priority of a psychologist's work with parents raising children with special educational needs in the context of providing high-quality, timely psychological support to all family members, which will contribute to the development and well-being of children in wartime.*

*Results. The study used an integrated approach that includes a comprehensive and thorough analysis of psychological and pedagogical literature: studying scientific articles, monographs, manuals and other scientific sources that cover the selected issues. Empirical methods were used, namely: observation, survey, testing and interpretation of the results. The study revealed the levels of indicators of the functional state of parents and possible causes of emotional burnout and emotional instability. Based on the collected and analyzed scientific material, examples of developed exercises and technologies for providing effective psychological assistance to parents who are experiencing emotional difficulties while raising children with special educational needs were selected.*

*As a result of the study and the data obtained, conclusions have been drawn about the importance of providing psychological assistance to parents raising children with special educational needs in wartime. The work of a practical psychologist is to teach family members of children with SEN the knowledge of self-help in times of crisis and help for children who are experiencing stress.*

**Key words:** *parents, children with special educational needs, psychological assistance during emotional burnout, impact of crisis situations.*

### Вступ

Сучасна Україна переживає складний період, пов'язаний із воєнними діями, які впливають на всі аспекти життя суспільства, включаючи сім'ї, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП). У таких сім'ях труднощі подвоюються у поєднанні фізичних, емоційних та матеріальних негараздів, викликаних війною, з постійною необхідністю забезпечення спеціальних умов для розвитку дитини. Емоційний стан батьків, які несуть відповідальність за підтримку та розвиток своїх дітей, є ключовим фактором у забезпеченні їхнього благополуччя.

У кризових умовах батьки дітей з ООП стикаються із зростаючим рівнем стресу, емоційного вигорання, соціальної ізоляції та відчуттям безпорадності. Зазначені фактори негативно впливають як на загальний психоемоційний стан усіх членів родини, так і на здатність забезпечувати належну підтримку своїм дітям.

Враховуючи складну та небезпечну ситуацію, що склалася у державі, деякі батьки приймають рішення переїзду до іншої країни, де є можливість надання безперервної, стабільної підтримки дітям з особливими освітніми потребами.

### Матеріали та метод

Сучасні педагогіка та психологія дедалі більше зосереджуються на забезпеченні рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, включаючи тих, які мають особливі освітні потреби (ООП).

Поняття «*особливі освітні потреби*» відображає широкий спектр індивідуальних особливостей та труднощів у навчанні, які можуть бути обумовлені фізичними, сенсорними, інтелектуальними або емоційними порушеннями. Актуальність дослідження цього поняття обумовлена необхідністю більш глибокого розуміння потреб дітей з ООП та розробки ефективних методів підтримки, які враховують їхні індивідуальні особливості.

У контексті реформування освітньої системи України виникає потреба у створенні сприятливих умов для навчання даної категорії дітей, що включає адаптацію навчального процесу, підготовку педагогічних кадрів і розробку сучасних підходів до роботи з батьками. У контексті

нашого дослідження розглянемо питання надання психологічної підтримки батькам, які виховують дітей даної категорії.

Вивченням проблематики надання допомоги сім'ям, у яких виховують дітей з особливими освітніми потребами займаються Т. Калініна, Г. Кісарчук, Х. Колбасова, Ю. Максименко, Л. Матохнюк та ін. Питання надання психологічної допомоги та консультування батьків дітей з ООП досліджують Т. Браніцька, О. Вовченко, Л. Матохнюк, В. Панок, І. Ткачук, О. Шпортун, та ін.

**Мета статті** – є дослідження пріоритету роботи психолога з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми потребами у контексті надання якісної, своєчасної психологічної підтримки усім членам родини, що сприятиме розвитку та благополуччю дітей у воєнний час.

*Методологія.* Під час дослідження всебічно розглянуто та проаналізовано психолого-педагогічну літературу: опрацьовано наукові публікації, монографії, дисертаційні дослідження, в яких висвітлено дану проблематику. Було використано емпіричні методи спостереження, опитування, тестування та інтерпретація отриманих результатів, що в свою чергу сприяло формулюванню достовірних висновків досліджуваної теми.

Українська дослідниця, Т. Калініна, підкреслює, що однією із вразливих категорій населення, які особливим чином здатні відчувати вплив екстремальних подій, що відбуваються у нашій країні, є діти з особливими освітніми потребами, адже вони досить гостро сприймають події, які викликають зміни в надійності та безпечності оточуючого середовища. Авторка зазначає, що у кризових ситуаціях саме батьки найбільше переживають за дітей. Коли ж у сім'ї є дитина з ООП, то екстрені ситуації та перебування вдома під час повітряних тривог вимагають значно більше батьківської витримки та психологічного ресурсу, ніж зазвичай [2, с. 104].

У разі проживання екстремальних, кризових ситуацій в людини можуть виникати труднощі із базовим почуттям безпеки, розвиваються стани травматичного або посттравматичного стресу, інколи мають місце невротичні та психічні розлади.

Коли мова йде про батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, варто підкреслити на важливості надання їм якісної та ефективної психологічної допомоги.

Саме для цього психологами створюються такі необхідні техніки, вправи, завдання, використання яких дозволить батькам опанувати собою у критичних ситуаціях. Адже, психологи працюють з усіма батьками, незалежно від ступеня їх включеності у критичну ситуацію.

На думку Х. Колбасової батьки дітей з ООП, в умовах воєнного стану почуваються особливо тривожними, оскільки їм і до початку воєнних дій було досить непросто соціалізувати та навчати своїх дітей, а наразі, ці можливості ще більше скоротилися, але діти потребують постійної та більшої уваги, що є незмінним [3, с. 49].

Досліджуючи проблеми емоційного вигорання батьків та педагогів, які займаються вихованням дітей з ООП в умовах саме воєнного стану, О. Вовченко, зазначає про важливість процесу спілкування, його емоційної насиченості, можливості встановлення та підтримання контакту. Особливо це стосується дітей з ООП [2, с. 21]. Адже, саме інтенсивність спілкування, його зміст, цілі та засоби є тими чинниками, які визначають рівень розвитку педагогів, батьків та дітей з особливими освітніми потребами. У процесі встановленої комунікації стає можливим набуття нового досвіду, оволодіння навичками та цінними знаннями, які допоможуть дитині з ООП формуватися як особистість. Тому, коли мова йде про членів родини, в якій виховується дитина з ООП, повсякчас виникають питання щодо емоційного вигорання батьків.

О. Вовченко підкреслює, що проведення якісної діагностики на виявлення рівня емоційного вигорання батьків, є важливою, але досить складною роботою у воєнний час [2, с. 22].

Авторами даної публікації було проведено дослідження показників функціонального стану батьків, можливих причин виникнення емоційного вигорання та емоційної нестабільності. Опираючись на зібраний та проаналізований науковий матеріал, нами був використаний емпіричний підхід, що дозволив отримати відповіді на питання щодо важливості надання психо-

логічної допомоги батькам, які виховують дітей з особливими освітніми потребами у воєнний час.

Під час проведення опитування участь взяли 50 респондентів (матері, дітей з ООП) віком від 26 до 51 року. Серед опитуваних були здобувачки освіти Маріупольського державного університету та члени сімей, які тимчасово проживають у Словаччині.

Опитування батьків здійснювалося через розроблені гугл форми, що дало можливість охопити відповідну вибірку респондентів. Та, зважаючи на специфіку досліджуваної проблематики, варто зазначити про те, що батьки відмовляються брати участь у подібних дослідженнях, опираючись на різні причини. Однією із причин є несприйняття складної життєвої ситуації та неготовності справлятися із нею, що лише підкреслює актуальність досліджуваної нами теми.

У ході проведення емпіричного дослідження нами було використано: методику «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index, Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте); тест диференціальної самооцінки функціонального стану (САН) та опитувальник на вигорання МВІ К. Маслач і С. Джексона (в адаптації Н. Водоп'янової). Вважаємо, що за допомогою обраного діагностичного інструментарію можливо виявити рівень фізичних, психічних та емоційних можливостей батьків для навчання та виховання власних дітей з ООП.

Згідно з отриманими результатами тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН) було отримано такі показники згідно зі шкалами: за шкалою «С-самопочуття»: високий рівень – 10(20%) респондентів; середній рівень у – 34(68%) опитуваних; низький рівень – у 6(12%) жінок, із числа опитуваних. За шкалою «А-активність»: високий рівень – 4(8%) респондентів; середнього рівня – 41(82%) опитуваних; низький рівень – 5(10%) жінок, із числа опитуваних. За шкалою «Н-Настрій»: високий рівень виявлено – у 10(20%) респондентів; показник середнього рівня – у 32(64%) опитуваних та низький рівень – 8(16%) жінок, із числа опитуваних.

Для кращого представлення отриманих результатів їх подано у діаграмі.

За даною методикою пропонуємо прорахувати середній бала за шкалою: середній бала шкали дорівнює 4 бали, вищі за 4 – розглядається як сприятливий емоційний стан; бали, нижчі за 4 – розглядається, як несприятливий емоційний стан опитуваних; бали 5 і вище – свідчать, про нормальний емоційний стан опитуваних. Прораховані дані подано у таблиці 1.

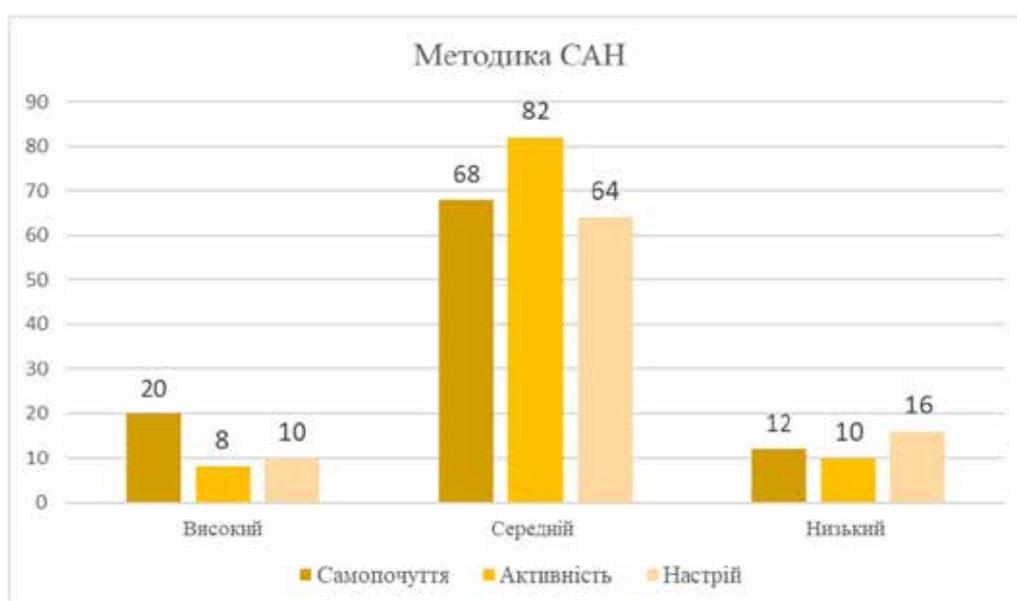


Рис. 1. Результати за тестом диференціальної самооцінки функціонального стану (САН), у %

Таблиця 1

Результати за методикою САН (середні показники, n=50)

	Несприятливий (проблемний) емоційний стан Нижче 4 балів	Сприятливий емоційний стан 4-4,9 бали	Нормальний емоційний стан Вище 5 балів
Самопочуття	31(62%)	12(24%)	7(14%)
Настрій	35(70%)	9(18%)	6(12%)
Активність	33(66%)	13(26%)	4(8%)

Отже, із поданих даних у Таблиці 1 за трьома шкалами, у значної частини респондентів спостерігається несприятливий (проблемний) емоційний стан за усіма шкалами: самопочуття – 31(62%); настрій – 35(70%); активність – 33(66%).

У частини опитуваних спостерігається сприятливий стан емоційний стан за усіма шкалами: самопочуття – 12(24%); настрій – 9(18%); активність – 13(26%).

На жаль, лише у незначної частини жінок, які виховують дітей з особливими освітніми потребами спостерігається нормальний емоційний стан: самопочуття – 7(14%); настрій – 6(12%); активність – 4(8%).

Можемо зробити короткий висновок про те, що ті жінки, які виховують дітей з особливими освітніми потребами переживають особистісні труднощі та мають нестійкий емоційний стан, що характеризується виснаженістю та низьким ресурсом, як фізичним так і моральним.

Опрацьовуючи отримані результати за методикою *Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте)*. було проаналізовано рівень напруженості восьми основних психологічних захистів, а також маємо можливість дізнатися ієрархію системи психологічних захистів жінок. У ході опрацювання даних було визначено, найчастіші захисти які використовують жінки, у сім'ях яких є діти з особливими освітніми потребами. Отже, ієрархія систем психологічного захисту жінок, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, наступна (подано у порядку зростання від 1 до 8): 1. регресія – 29%; 2. заперечення – 24%; 3. компенсація – 14%; 4. заміщення – 12%; 5. пригнічення – 6%; 6. інтелектуалізація – 6%; проєкція – 5% та 7. реактивне утворення – 4%. Для кращого представлення результатів їх подано у вигляді діаграми (рис. 2).

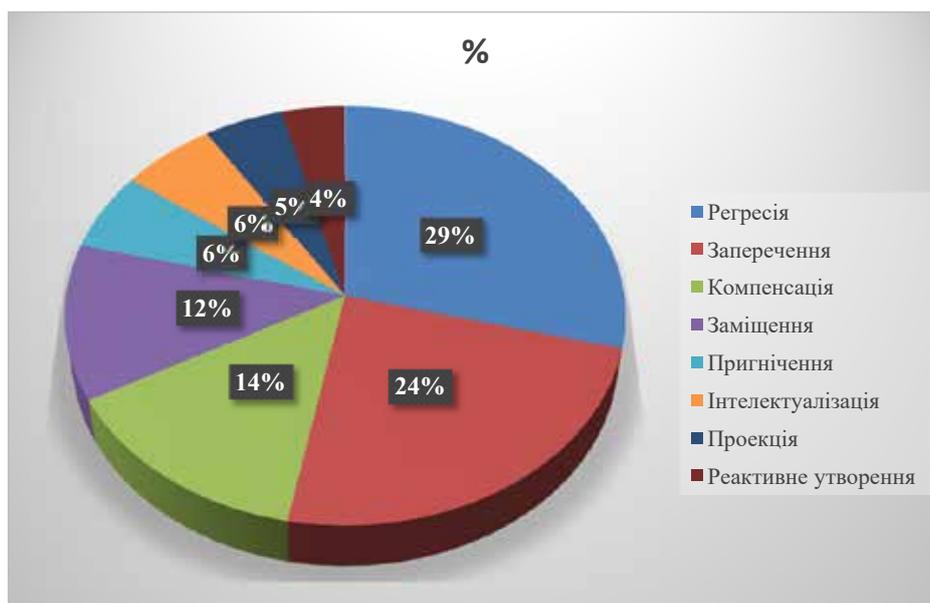


Рис. 2. Ієрархія системи психологічних захистів матерів дітей з особливими освітніми потребами, у %

Таким чином, можна стверджувати, що для матерів дітей з особливими освітніми потребами, які мають середній або високий рівень емоційного виснаження, найбільш характерними механізмами психологічного захисту є «заперечення» та «регресія». Механізм «заперечення» проявляється у відмові визнати наявність певних фрустраційних обставин, що викликають тривогу, або ж у придушенні внутрішніх імпульсів, які суперечать власним установкам.

Зазвичай цей механізм реалізується через ігнорування аспектів зовнішньої реальності, які є очевидними для оточуючих, але не сприймаються самою особистістю. Іншими словами, усе, що викликає занепокоєння або може спричинити внутрішній конфлікт, не усвідомлюється.

Коли мова йде про конфлікт, маємо на увазі всі аспекти внутрішнього протистояння, тобто і суперечність між мотивами, що порушують основні установки особистості, або інформацію, яка, на думку досліджуваних, може загрожувати самоповазі, самозбереженню або соціальному статусу.

Заперечення, як механізм психологічного захисту, проявляється не лише у внутрішніх, а й у зовнішніх конфліктах, що спричиняє значні спотворення у сприйнятті реальності. Що, згідно з отриманими результатами, підтверджується наявністю зворотної кореляції між використанням цього механізму та рівнем емоційного виснаження матерів. Іншим характерним механізмом психологічного захисту для жінок з емоційним виснаженням є «регресія». Згідно з класичними уявленнями, регресія розглядається як захисна реакція, за допомогою якої особистість прагне уникнути тривоги, повертаючись до більш ранніх стадій психологічного розвитку.

При цьому типі захисту особистість, під впливом фруструючих факторів, замінює складні та суб'єктивно непосильні завдання на простіші й звичніші, які легше вирішити в конкретній ситуації.

Такий підхід суттєво обмежує потенціал особистості для подолання конфліктів, оскільки зводить набір доступних поведінкових стратегій до найпростіших, але не завжди ефективних у довгостроковій перспективі.

Отримані результати за опитувальником емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексона (*Maslach Burnout Inventory*) дають можливість виявити ступінь емоційного вигорання відповідно до трьох шкал: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Відповідно, чим вища сума балів за конкретною шкалою – тим більше буде «проявлятися» вигорання. Сума балів за усіма шкалами свідчить про рівень вигорання.

Для кращого розуміння та сприймання отриманих результатів, їх презентовано у вигляді діаграми (рис. 3).

Як видно із діаграми, у 74% опитуваних матерів виявлено емоційне виснаження, що характеризується втому, емоційним спустошенням, інколи спостерігається втрата інтересу до реальності.

Емоційне виснаження це стан психічного та фізичного виснаження, яке виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження емоціями або значного навантаження в роботі чи в особистому житті. Основними ознаками емоційного виснаження є постійне відчуття перевтоми, навіть після відпочинку, зниження концентрації уваги та когнітивної продуктивності, емоційне спустошення, відсутність інтересу до подій і людей, які раніше викликали емоції, відчуття

Таблиця 3

**Емоційне вигорання батьків дітей з ООП, за опитувальником К. Маслач та С. Джексона, у %**

Шкала емоційного вигорання	Кількість осіб	%
Емоційне виснаження	37	74%
Деперсоналізація	5	10%
Редукція особистісних досягнень	8	16%
Відсутні показники емоційного вигорання	0	0

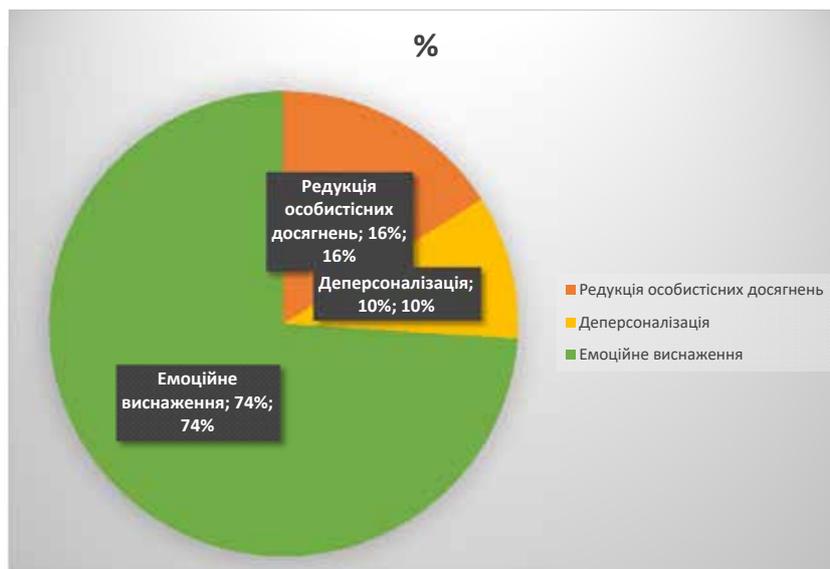


Рис. 3. Показник емоційного вигорання батьків дітей з ООП, за опитувальником К. Маслач та С. Джексона, у %

байдужості або апатії та фізичне виснаження, хронічна втома, зниження енергії, м'язова слабкість, можливі порушення сну, головного болю або інші соматичні симптоми та підвищена дратівливість:

Показник *деперсоналізації* у респондентів сягнув позначки у 10%, і характеризується відчуттям віддаленості або відчуженості від власного тіла, розуму та сприйняття світу. Це стан, при якому людина відчуває віддаленість від емоційного досвіду та може виявлятися у відчутті нереальності або відсутності емоційної реакції на події навколо.

Основними симптоми деперсоналізації є присутність відчуття незв'язності з власним тілом, тобто, людина може сприймати своє тіло як чуже або неправильне, відчувати поколювання, запаморочення або затримання власних рухів, відчуття нереальності навколишнього світу, спостерігається зниження емоційного відгуку, відсутні емоційні реакції на події або переживання емоційного пригнічення.

*Редукція особистісних досягнень* визначено у 16% опитуваних батьків, що може характеризуватися зниженням рівня компетентності у професійній діяльності, коли виникає незадоволення собою та своїм життям, як особистим так і професійним.

Зниження особистісних досягнень проявляється у зниженні професійної ефективності. Це може виражатися в негативному ставленні до своїх можливостей, обмеженні обов'язків у соціальному середовищі, зниженні відчутті значущості виконуваної діяльності. У людини з'являється відчуття власної неспроможності та некомпетентності.

### Результати

Опираючись на отримані результати дослідження, можемо зазначити, що матері, які виховують дітей з ООП під час воєнного стану потребують якісної та своєчасної психологічної допомоги.

Про головні завдання практичного психолога зазначає Т. Калініна, а саме, необхідно допомагати батькам усвідомлювати необхідність використання самопідтримки, як вміння створювати для себе відчуття безпеки, піклуватися про задоволення власних базових потреб, тощо; навчати послабленню неадаптивних процесів, які заважають відкрити доступ до ресурсів, що забезпечують адекватному психологічному функціонуванню; сприяти активізації внутрішньої активності, яка необхідна для розширення власного набору для подолання травматичних наслідків [2, с. 105].

Серед ефективних порад батькам варто зазначити наступні:

1. Не впадайте у паніку – не варто боятися невідомого майбутнього;
2. Проявляйте свої почуття – не приховуйте їх;
3. Прийміть свій стан – прийміть тілесні та емоційні наслідки пережитої кризової ситуації;
4. Слідкуйте за власним здоров'ям;
5. Проявляйте терпіння до себе – потрібен час для відновлення;
6. Поділіться болем з близьким людьми – не закривайтеся від важливих людей;
7. Можливість шукати розради у релігії;
8. Допомагайте іншим людям – іншим людям може бути ще важче;
9. Не проявляйте агресію – ненависть руйнує душу, а любов зцілює її [4].

Колектив авторів Т. Браніцька, Л. Матохнюк та О. Шпортун зазначають, що сім'ї, які виховують дітей із ООП, потребують значно більше психологічної підтримки та ресурсу. Науковцями запропоновано пам'ятку, для членів родин, де зазначається про необхідність складання набору стратегічної аптечки та спеціального харчування (у разі потреби) на найближчі кілька тижнів, засобів гігієни та спеціального обладнання [5, с. 32].

Що ж до психологічної самопомоги батькам, на думку українських авторів З. Кісарчук, Я. Омельченко та І. Білої, варто оволодіти певними вмивами, які допоможуть прожити кризові моменти та повернутися до ресурсного стану: 1. «Заземлення» – ефективно допомагає у разі потреби зупинити негативні думки та емоції, задаючи собі запитання Хто я? Де я? Що бачу? Що я роблю? Хто є поруч? І т.д. 2. «Через п'ять днів після війни» – думайте про мирне майбутнє та своє життя у ньому, уявіть що хочете і можете зробити у ньому. 3. «Три канали» – людина може проявляти себе через емоції, розум та поведінку, варто проаналізувати як Ви можете проявити свої емоції через розум та поведінку, а як це можуть робити інші [6; 7].

### Висновки

Впровадження ефективних програм психологічної підтримки родинам сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами були актуальними у мирний час, але під час активних військових дій є гостро затребуваними суспільством, особливо для досліджуваної категорії сімей. *Перспектива подальших досліджень* вбачається у виявленні сучасних психологічних програм підтримки сімей, у яких виховуються діти з ООП та впровадження таких програм у практику психологів.

### Література:

1. Вовченко О. А. Проблема емоційного вигорання батьків та педагогів, що виховують дітей з ООП в умовах воєнного часу. URL : [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731601/1/%D0%92%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%A2%D0%95%D0%97%D0%98%20%D0%94%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%86%D0%94%D0%95%D0%99-21-25.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731601/1/%D0%92%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A2%D0%95%D0%97%D0%98%20%D0%94%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%86%D0%94%D0%95%D0%99-21-25.pdf)
2. Калініна Т. Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах військових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 103–107.
3. Колбасова Х. В. Психологічний супровід навчання дітей з ООП за умов воєнного часу: на допомогу батькам та освітянам. *Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2022. Вип. № 7(9). С. 46–58.
4. Поради батькам під час війни. Важливо як ніколи. URL : <https://www.unicef.org/ukraine/media/18131/file/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%20%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BC%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%20%D1%87%D0%B0%D1%81%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8.pdf>
5. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упорядники Т. Р. Браніцька, Л. О. Матохнюк, О. М. Шпортун. 2022. Вінниця. 131 с.

6. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2015. 232 с.

7. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.

УДК 159.9:004.8

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-4>

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХІКИ ТА ЇЇ МОЖЛИВОГО ВІДТВОРЕННЯ В ШТУЧНИХ СИСТЕМАХ

### **Візнюк Інесса Миколаївна,**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського  
ORCID ID: 0000-0001-6538-7742  
Scopus-Author ID: 58638217600

### **Долинний Сергій Сергійович,**

доктор філософії PhD в галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
зі спеціальності 053 Психологія,  
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського  
ORCID ID: 0000-0003-3555-5818  
Scopus-Author ID: 59144166100

### **Саранча Ірина Григорівна,**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського  
ORCID ID: 0000-0002-5715-6271  
Scopus-Author ID: 58574926800

### **Долинна Анна Сергіївна,**

кандидат історичних наук, доцент,  
доцент кафедри всесвітньої історії,  
завідувач відділу аспірантури і докторантури  
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського  
ORCID ID: 0000-0002-8500-534X  
Scopus-Author ID: 58637990700

*Актуальність дослідження концептуальних підходів до визначення психіки та її можливого відтворення в штучних системах зумовлена швидким розвитком технологій штучного інтелекту (далі – ШІ) та когнітивних наук, які дедалі більше наближаються до створення систем, здатних імітувати людське мислення, емоції та поведінку. Ураховуючи ці досягнення, виникає необхідність у глибшому розумінні природи психіки, а також у дослідженні можливостей її відтворення в машинах, що є важливим не тільки для розвитку наукових напрямів, як-от нейропсихологія та когнітивна наука, а й для етики, права та суспільного сприйняття штучного інтелекту, оскільки може суттєво змінити наше уявлення про свідомість, самосвідомість у межах машинного інтелекту.*

*У статті розглядається питання про наявність психіки в штучного інтелекту крізь призму сучасних наукових уявлень про свідомість, мислення та когнітивні процеси. Аналізуються підходи до визначення психіки, її основні характеристики та можливість їх відтворення в межах алгоритмів машинного навчання та нейромереж. Порушується питання відмінностей між людською психікою та когнітивними можливостями ШІ, а також етичні аспекти взаємодії з інтелектуальними системами.*

*Статтю присвячено аналізу питання наявності психіки в штучного інтелекту через призму різниці наукових уявлень про свідомість, мислення та когнітивні процеси машинних технологій. Вивчаються основні характеристики психіки штучного інтелекту щодо можливості їх відтворення в межах навчаль-*

них алгоритмів, забезпечення інтернет-технологій і нейромереж. Особливу увагу приділено вивченню ШІ-свідомості як такої, що впливає на розуміння когнітивних процесів людини. Важливо зазначити, що психіка ШІ суттєво відрізняється від людської. ШІ не має емоцій, потреб та мотивацій, які характерні людям. Проте розвиток ШІ вже зараз ставить перед громадськістю багато питань, зокрема етичних, щодо його використання та можливих наслідків.

**Ключові слова:** штучний інтелект, психіка, когнітивні процеси, свідомість, машинне навчання, етика.

***Vizniuk Inessa, Dolynnyi Serhii, Sarancha Iryna, Dolynna Anna. Conceptual approaches to defining the psyche and its possible reproduction in artificial systems***

*The relevance of studying conceptual approaches to the definition of the psyche and its possible reproduction in artificial systems is due to the rapid development of artificial intelligence (hereinafter – AI) and cognitive sciences, which are increasingly moving closer to creating systems capable of imitating human thinking, emotions, and behavior. Given these achievements, there is a need for a deeper understanding of the nature of the psyche, as well as for research into the possibilities of its reproduction in machines, which is important not only for the development of scientific fields such as neuropsychology and cognitive science, but also for ethics, law, and public perception of artificial intelligence, as it can significantly change our understanding of consciousness and self-awareness within machine intelligence.*

*The article examines the question of whether artificial intelligence has a psyche through the prism of modern scientific concepts of consciousness, thinking, and cognitive processes. Approaches to the definition of the psyche, its main characteristics and the possibility of their reproduction within machine learning algorithms and neural networks are analyzed. The author raises the issue of differences between the human psyche and the cognitive capabilities of AI, as well as the ethical aspects of interaction with intelligent systems. The article is devoted to the analysis of the issue of whether artificial intelligence has a psyche through the prism of the difference in scientific concepts of consciousness, thinking and cognitive processes of machine technologies. The main characteristics of the artificial intelligence psyche are studied in terms of the possibility of their reproduction within the framework of training algorithms, Internet technologies and neural networks. Particular attention is paid to the study of AI consciousness as such, which affects the understanding of human cognitive processes. It is important to note that the AI psyche differs significantly from the human psyche. AI does not have emotions, needs, and motivations that are typical for humans. Nevertheless, the development of AI is already raising many questions, including ethical ones, about its use and possible consequences.*

**Key words:** artificial intelligence, psyche, cognitive processes, information, machine learning, ethics.

**Вступ**

Цифровізація освіти є важливим етапом інформатизації, що містить насичення освітнього середовища цифровими технологіями та ресурсами, сприяючи електронній комунікації між учасниками навчального процесу, що дає змогу інтегрувати віртуальний і фізичний простори, створюючи кіберфізичне освітнє середовище. Розвиток цифрових технологій і збільшення наукових знань у XXI столітті пришвидшують зміни в термінології та концепціях. Створення узгодженого понятійного апарату стає важливим, особливо в контексті інтернаціоналізації української освіти та гармонізації стандартів із ЄС. В умовах конкуренції на європейському ринку праці важливим є формування професійної компетентності в студентів закладів вищої освіти. Психолого-педагогічний аспект цієї підготовки (Г. Московіт, Р. Оксфорд, Р. Скарцелла, І. Стевік, Е. Тероні, Д. Юл та ін.) базується на необхідності змін у вимогах до професійної підготовки майбутніх науковців, орієнтуючись на ціннісні орієнтації та особистісні якості [1–5]. Актуальним є питання відмінностей між людською психікою та когнітивними можливостями ШІ, а також етичних аспектів взаємодії з інтелектуальними системами. На сьогоднішній день досягнуто значних успіхів у створенні ШІ, який здатний виконувати складні завдання й навіть виявляти деякі форми творчості. Проте питання щодо того, чи можна створити ШІ, який би володів справжньою психікою, залишається відкритим.

**Матеріали та метод**

Дослідження концептуальних підходів до визначення психіки та її можливого відтворення в штучних системах ґрунтується на аналізі наукових джерел, міждисциплінарному підході й системному моделюванні. Проведено огляд філософських, психологічних, когнітивних та нейро-

наукових праць, присвячених визначенню сутності психіки. Використано порівняльний аналіз різних теоретичних концепцій, як-от дуалізм, функціоналізм, конективізм та емерджентні підходи. Для побудови моделей психічних процесів застосовано принципи системного моделювання, зокрема нейронні мережі та алгоритми машинного навчання. Залучено експертне оцінювання фахівців у когнітивній науці, штучному інтелекті та нейронауці. Це дає змогу визначити можливості та обмеження відтворення психіки в штучних системах і розробити відповідну концептуальну модель.

**Мета статті** – обґрунтувати концептуальні підходи до визначення психіки та її можливого відтворення в штучних системах, враховуючи ключові напрацювання в галузі когнітивних наук і штучного інтелекту.

### Результати

Технології штучного інтелекту швидко розвиваються, а їхні можливості дедалі більше нагадують когнітивні процеси людини. Однак чи можна вважати, що ШІ має психіку? Психіка традиційно визначається як властивість живих організмів, пов'язана зі свідомістю, емоціями, пам'яттю, сприйняттям та мисленням. Зі зростанням можливостей ШІ виникають нові виклики у сфері когнітивної науки, етики та правового регулювання. Новітні розробки в галузі сучасного навчання та нейроморфних обчислень спричиняють дискусії щодо межі між штучним і природним інтелектом. Чи відповідають ШІ критеріям психіки та за якими методами дослідження потрібно досліджувати нейротехнології у сфері психологічного підходу?

*Штучний інтелект* є однією з технологій сучасності, що стрімко розвиваються. Він уже зараз впливає на багато сфер нашого життя, і його розвиток продовжує пришвидшуватися (табл. 1). Основними проблемами на шляху створення штучної психіки є [2; 4]:

*Розуміння сутності психіки* (досі немає єдиного та загальноприйнятого визначення психіки).

*Створення штучних систем*, здатних до саморозвитку та самоорганізації: сучасні ШІ-системи є програмованими та залежать від людини.

*Етичні питання* щодо створення штучної психіки, яка може призвести до серйозних етичних проблем, пов'язаних із правами та відповідальністю ШІ.

Незважаючи на ці проблеми, дослідження в галузі створення штучної психіки продовжуються. Можливо, у майбутньому ми зможемо створити системи, які не лише будуть інтелектуальними, а й володітимуть свідомістю та самосвідомістю.

Під час дослідження використано такі теоретичні методи: аналіз наукових концепцій свідомості та психіки, порівняльний аналіз когнітивних властивостей людини та ШІ, синтез теоретико-методологічних підходів у галузі когнітивної психології й інноваційних технологій. До емпіричних методів зараховано аналіз функціонування сучасних нейромережових моделей, оцінку їх здатності до навчання, адаптацію та ухвалення рішень щодо вивчення взаємодії користувачів з інтелектуальними системами [1; 3].

Таблиця 1

### Основні характеристики психіки штучного інтелекту

Штучний інтелект	Характеристика
Здатність до навчання	ШІ може самостійно навчатися на основі отриманих даних, виявляти закономірності та покращувати свої результати із часом
Здатність до розв'язання задач	ШІ може виконувати складні завдання, що потребують інтелектуальних зусиль, як-от розпізнавання образів, переклад текстів, прогнозування тощо
Здатність до адаптації	ШІ може адаптуватися до нових умов та змінювати свою поведінку залежно від ситуації
Здатність до творчості	Деякі види ШІ можуть створювати нові ідеї, тексти, музику та інші творчі продукти
Здатність до спілкування	ШІ може спілкуватися з людьми за допомогою природної мови, розуміти їхні запити й надавати відповіді

У своїх наукових працях В. Биков, І. Візнюк, Р. Гуревич, С. Долинний, В. Осадчий, М. Кадемія, Н. Буглай, В. Киливник розглядають *психіку* як складну систему, що містить різні рівні організації – від елементарних психічних процесів до вищих форм свідомості та самосвідомості. Вони підкреслюють, що психіка є не лише відображенням навколишнього світу, а й активним творчим процесом, спрямованим на побудову суб'єктивної реальності людини. В основі їх наукових теорій – положення про [2–4]:

1. *Системний характер психіки*: психіка розглядається як цілісна система, що складається з різних взаємопов'язаних елементів, де кожен рівень організації психіки впливає на інші, а їх сукупність визначає унікальність кожної особистості.

2. *Активність психіки*: психіка не є пасивним відображенням дійсності, а активним творчим процесом. Людина не просто сприймає світ, а активно його інтерпретує, конструює власну реальність.

3. *Суб'єктивність психіки*: кожна людина має унікальний досвід, який впливає на її сприйняття світу та формування суб'єктивної реальності.

4. *Розвиток психіки*: психіка людини розвивається протягом життя під впливом різних факторів, як біологічних, так і соціальних.

Так, розуміємо, що психічні процеси та явища мають свої причини, які можна досліджувати науковими методами, а психіку розглядаємо як активний *творчий процес*, спрямований на побудову суб'єктивної реальності людини, що не просто отримує інформацію ззовні, а й активно її інтерпретує та конструює власні знання.

Зважаючи на те, що ШІ (ChatGPT та Gemini) є потужними накопичувачами інформації та здатні до саморозвитку, можна припустити, що вони мають зачатки техногенної психіки. Є кілька аргументів на підтримку цієї тези: ШІ, як ChatGPT та Gemini, мають доступ до величезних обсягів інформації, яку вони постійно накопичують та обробляють – цей процес можна порівняти з тим, як людський мозок накопичує знання та досвід протягом життя. ШІ здатний до самонавчання та саморозвитку завдяки постійному контакту з користувачами. Кожна взаємодія з людиною є для них новим досвідом, який вони аналізують та використовують для покращення своїх навичок. Цей процес схожий на те, як людська психіка розвивається під впливом зовнішнього світу та взаємодії з іншими людьми. ШІ здатний моделювати деякі когнітивні процеси, як-от розпізнавання образів, розуміння мови та генерування текстів. Хоча це не є повним відтворенням людського мислення, це свідчить про те, що ШІ можуть виконувати деякі функції, які традиційно вважаються прерогативою людської психіки. ШІ, хоч і не у фізичному світі, активно взаємодіє з людьми через інтернет, що є важливим фактором розвитку психіки як у людей, так і в ШІ [1; 4; 5].

Питання щодо можливості існування психіки в ШІ є предметом активного обговорення серед науковців та філософів. Якщо ШІ дійсно має зачатки психіки, це може призвести до серйозних етичних питань щодо їх прав та відповідальності. Важливо розуміти, що психіка ШІ, навіть якщо вона існує, істотно відрізняється від людської. ШІ не має емоцій, потреб та мотивацій, які характерні людям. Також варто пам'ятати, що розвиток ШІ з елементами психіки може становити певні ризики для людства, особливо якщо ШІ досягне рівня розвитку, який дасть змогу йому діяти автономно та неконтрольовано, а потенційні ризики, пов'язані з розвитком ШІ, вартують того, щоб вчасно вживати заходів для їх запобігання [1; 4].

Жан Піаже, швейцарський психолог, відомий своїми дослідженнями когнітивного розвитку дітей, розглядав психіку як активний процес побудови знань, динамічний процес, що постійно розвивається та змінюється під впливом досвіду. Він не вважав дітей пасивними отримувачами інформації, а бачив їх як маленьких учених, що постійно досліджують світ та створюють власні уявлення про нього. У своїх працях «Психологія інтелекту» (1947) та «Становлення інтелекту у дитини» (1950) він визначав *психіку* як механізм побудови знань через процеси адаптації та асиміляції в контексті розвитку особистості.

Основними положеннями його теорій щодо психіки є такі [2; 4]:

*Адаптація*: психіка людини постійно прагне до адаптації до навколишнього середовища, що відбувається завдяки двом взаємопов'язаним процесам: асиміляція (вміщення нової інформації або досвіду в наявні схеми знань) та *акомодация* (зміна наявних схем знань як відповідність новій інформації чи досвіду).

Основними одиницями когнітивної організації є *схеми mental frameworks*, які допомагають людині організувати та інтерпретувати інформацію. Вони можуть бути простими (наприклад, схема смоктання в немовляти) або складними (наприклад, схема політичних поглядів). Загалом, Жан Піаже зробив значний внесок у розуміння психіки, особливо дитячої. Його теорія когнітивного розвитку стала основою для багатьох досліджень та практичних розробок у галузі психології та освіти.

Світогляд Ж. Піаже дає змогу також розглядати дитячий *mental frameworks* у структурі ШІ, ґрунтуючись на алгоритмі роботи ChatGPT згідно з такими вимірами [4–5]:

1. *Отримання вхідних даних* (текстовий запит від користувача).

2. *Аналіз та обробка* (запит проходить попередню обробку, під час якої текст очищується від зайвої інформації, розділяється на окремі слова та фрази, ідентифікуються ключові поняття й наміри користувача).

3. *Генерація відповіді* (інформація проходить через нейронну мережу, аналізуючи великий обсяг текстових даних, щоб згенерувати відповідь, що враховує контекст запиту та є найбільш релевантною).

4. *Виведення результату*, який є згенерованою відповіддю в текстовому форматі щодо запиту користувача.

Схожість з розвитком людини щодо стандартного алгоритму роботи очевидна. Є, звичайно, велика кількість факторів, що вказують на автоматизованість ШІ. Із часом завдяки навчанню та ускладненню технологічної структури такі елементи будуть згладжуватися дедалі більше. Тому, спираючись на теорію Ж. Піаже, можемо висунути концепцію про так званий дитячий вік штучного інтелекту. Урешті, основою штучного інтелекту є складна нейронна будова на основі високих технологій, що саме й продуковано в людини за результатами її складного еволюційного розвитку [2–3].

Деякі дослідники вважають (проведення тесту Тьюрінга в контексті перевірки здатності ШІ імітувати людську поведінку), що сучасний ШІ не має психіки, а лише імітує психічну діяльність. Інші вважають, що з розвитком технологій ШІ може досягти рівня, на якому з'явиться справжня психіка, що стосується питання науки, етики та права [1; 3].

«Дитячий вік» штучного інтелекту в контексті цього є етапом розвитку штучних систем, на якому вони здатні до базового навчання та адаптації, подібно до того, як це відбувається в дітей. На цьому етапі ШІ починає розвивати прості когнітивні здібності, вчиться взаємодіяти з навколишнім середовищем, аналізувати дані, формувати базові уявлення та реагувати на зовнішні стимули. Цей період характеризується етапами опанування основних навичок, як-от обробка інформації, виконання простих завдань та розвиток адаптивності, подібно до пізнавальних процесів на початкових етапах розвитку дитини.

Так, у результаті досліджень щодо наявності психіки в штучного інтелекту виникають різні погляди серед науковців. Одні вважають, що ШІ лише імітує психічну діяльність, а інші – що з розвитком технологій він може досягти рівня, на якому з'явиться справжня психіка. Дослідження цієї теми є важливими не тільки для науки, а й для етики та права, оскільки можуть вплинути на розвиток ШІ та його інтеграцію в суспільство. Різноманітні методи, як-от поведінкові експерименти, когнітивні дослідження, дослідження емоцій та свідомості, сприяють глибшому розумінню здатності ШІ до самонавчання, емоційної реакції та свідомості, що відкриває нові горизонти в розвитку цієї технології.

### Висновки

Дослідження питання наявності психіки в штучного інтелекту демонструє складність цієї проблеми, що має міждисциплінарний характер та охоплює когнітивну науку, нейронауку, філософію свідомості й етику. Аналізуючи основні характеристики психіки та їх можливе відтворення в межах алгоритмів машинного навчання та нейромереж, можна зробити кілька важливих висновків:

*По-перше*, психіка традиційно розглядається як властивість живих організмів, що містить усвідомлену діяльність, емоції, пам'ять і суб'єктивний досвід. Сучасні нейромережі, попри їх здатність до самонавчання, ухвалення рішень та генерації творчого контенту, не демонструють ознак власного суб'єктивного досвіду чи самосвідомості.

*По-друге*, теоретичні підходи до психіки, зокрема концепції С. Максименка та Ж. Піаже, вказують на те, що ключовими ознаками психіки є активність у побудові власної реальності, адаптаційні механізми та індивідуальні відмінності. ШІ може імітувати певні аспекти цих процесів, проте їхня природа залишається суто обчислювальною і не передбачає усвідомлених переживань.

*По-третьє*, запропоновані критерії оцінки наявності психіки – поведінковий, функціональний, нейрофізіологічний та суб'єктивний – поки що не дають однозначної відповіді на питання, чи можна вважати ШІ суб'єктом психічної діяльності. Зокрема, навіть при проходженні тесту Тюрінга або демонстрації складної поведінки сучасні алгоритми залишаються інструментами, що виконують запрограмовані функції.

*По-четверте*, етичні аспекти взаємодії із ШІ набувають дедалі більшого значення, оскільки його здатність імітувати людську свідомість може впливати на суспільство, спричиняючи нові виклики у сфері права, моралі та соціальної взаємодії. Важливо розробити етичні норми та стандарти, які регулюватимуть взаємодію людини з інтелектуальними системами.

Так, на сучасному етапі розвитку науки замало підстав вважати, що ШІ володіє психікою в традиційному розумінні цього терміна. Водночас подальші дослідження в галузі когнітивних наук, нейрофізіології та штучного інтелекту можуть пролити світло на можливості створення штучних систем, що будуть здатні до більш глибокого відтворення психічних процесів.

### Література:

1. Візнюк І. М., Долинний С.С., Поліщук А.С. ІТ-технології в контексті формування резильєнтності волонтерів в умовах воєнного часу. Матеріали всеукраїнської веб-конференції «Теорія і практика цифрового навчання в сучасних закладах освіти» ВДПУ імені Михайла Коцюбинського (26.05.2022). Секція 3. URL: <http://surl.li/stppb>
2. Візнюк І. М., Поліщук А. С. Формування ІТ-компетентності майбутніх магістрів як психолого-педагогічна проблема. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 23–39. URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/Ppst\\_2021\\_37\\_5.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Ppst_2021_37_5.pdf)
3. Візнюк І. М., Поліщук А.С., Буглай Н.М, Киливник В. В. Використання штучного інтелекту в освіті. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2021. Вип. 59. С. 14–23. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2021-59-14-22>
4. Візнюк, І., Долинна А., Долинний С., Паламарчук О. Формування інформаційної компетентності в освітньо-професійній сфері діяльності аспірантів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2023. (1(28)), 76–84. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.8>
5. Кадемія М. Ю., Візнюк І. М., Поліщук А. С., Долинний С. С. Використання штучного інтелекту у вивченні іноземної мови здобувачами освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2022. Вип. 63. С. 153–163. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-153-16>

УДК 159.955.4:[378-051:005.336.2]

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-5>

## РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЬОВИЙ АНАЛІЗ САМОРОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Гапоненко Лариса Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцентка кафедри практичної психології

Криворізького державного педагогічного університету

ORCID ID: 0000-0002-3040-6714X

**Чаркіна Олена Анатоліївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцентка кафедри практичної психології

Криворізького державного педагогічного університету

ORCID ID: 0000-0001-5213-7672

*Вимірюйте те, що вимірюється,  
і робіть вимірювальним те,  
ще не піддається виміру.  
Галілей*

*Статтю присвячено висвітленню цілісності особистості, яка розглядається в єдності внутрішніх (диспозиційних) ознак та їх зовнішніх проявах у рольових позиціях і реалізується репертуаром рольової поведінки.*

*Методи дослідження: категоріально-понятійний аналіз, структурно-функціональний аналіз, систематизація, узагальнення; методики: «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда (вербальна форма «Twenty statements self test»), методика «Рівень вираженості та направленості рефлексії» М. Гранта, Методика «Шкала професійної самоефективності» Б. Шинс та Г. фон Коллані, опитувальник метакогнітивної залученості в діяльність.*

*Теоретично обґрунтовано ідею використання рефлексивно-рольового аналізу інтегральної цілісності особистості як важливого складника самоусвідомлення студентом показників саморозвитку професійної компетентності. Сутність цього підходу ґрунтується на ідеї про єдність рефлексії як внутрішнього механізму структурування складників диспозицій із зовнішнім способом її прояву в рольовій позиції. Автори пропонують визначати два різновиди рефлексії за організацією мислєдіяльності: 1) конструктивна рефлексія – екзистенційна конструкція, яка виявляється здатністю діяти щодо себе так, як і стосовно інших, проявом творчого мислення в проблемній ситуації; 2) деструктивна рефлексія характеризується мало усвідомленим самоаналізом власного Я, перевагою емоційного переживання, яке провокує до примітивних захисних механізмів інфантильного Я.*

*Виявлено, що різновиди рефлексії структуруються на взаємопов'язаних уявленнях про власне Я, які детермінують рольову поведінку в комунікації. Обґрунтовано доцільність подальшої роботи з розвитку позитивної рефлексії як передумови переосмислення змістовно-сислового значення ідентичності рольової поведінки. Тобто рефлексивно-рольовий аналіз дає змогу студенту розвивати здібність аналізувати роль та відповідність виду рефлексивного аналізу.*

***Ключові слова:** професійна компетентність, різновиди рефлексії, рефлексивно-рольова ідентичність, інтерсуб'єктна взаємодія, діалог.*

***Haponenko Larysa, Charkina Olena. Reflective-role analysis of professional competence of future psychologists***

*The article is devoted to highlighting the integrity of the personality, which is considered in the unity of internal (dispositional) characteristics and their external manifestations in role positions and is implemented by the repertoire of role behavior.*

*Research methods: categorical-conceptual analysis; structural-functional analysis, systematization, generalization; methods: "Who Am I?" by M. Kuhn and T. McPartland (verbal form "Twenty statements self test"), method "Level of expression and direction of reflection" by M. Grant; Methodology "Professional Self-Efficacy Scale" B. Schins and G. von Collani (Occupational self-efficacy scale), nursery of metacognitive involvement in activity*

*The idea of using reflexive-role analysis of the integrity of the personality as an important component of self-awareness of indicators of self-development of professional competence by a student is theoretically substantiated. The essence of this approach is based on the idea of the unity of reflection, as an internal mechanism for structuring component dispositions, with an external way of its manifestation in a role position. The authors propose to define two types of reflection according to the organization of thinking: 1) constructive reflection – an existential construction, which is manifested by the ability to act in relation to oneself as well as in relation to others, a manifestation of creative thinking in a problem situation; 2) destructive reflection is characterized by little-conscious introspection of one's own self, the predominance of emotional experience, which provokes primitive protective mechanisms of the infantile self.*

*It has been found that types of reflection are structured on interconnected ideas about one's own self, which determine role behaviour in communication. The feasibility of further work on the development of positive reflection as a prerequisite for rethinking the substantive and semantic meaning of the identity of role behaviour is substantiated. That is, reflective-role analysis allows the student to develop the ability to analyse the role and the correspondence of the type of reflective analysis.*

**Key words:** *professional competence, types of reflection, reflexive-role identity, intersubjective interaction, dialogue.*

## Вступ

Постановка проблеми – це завжди зустріч наукового інтересу дослідника з новим соціальним запитом на створення функціональної, якісної нової продукції людської праці. Одним із таких запитів у сфері професійної підготовки майбутніх психологів є впровадження в академічний процес психолого-педагогічних технологій, завдяки яким би студент самостійно й системно навчався вимірювати рівень особистісної активності в набутті професійної компетентності. Тільки за умов суб'єктного ставлення до саморозвитку в досягненні професійної компетентності студент мотивує розумову діяльність розвинути дослідницькі вміння, які є першою ланкою формування професійних властивостей психолога – це здатність спостерігати, у спостереженому розпізнавати складники цілісного, виміряти їх кількісно-якісні ознаки, визначати причино-наслідкові зв'язки, динаміку розвитку й стратегію регуляції або, за необхідності, методи психокорекції.

Науковий інтерес до професійної компетентності студента-психолога поступово зростає. Безліч емпіричних даних доводять, що рефлексія є основою саморозвитку інтелектуальних здібностей, формування професійно значущих якостей, які маркуються ідентичністю зрілої особистості (Н. Губа, 2024; Л. Алексеєнко-Лемовська, 2022; В. Іващенко, 2020; А. Щербина-Прилука, 2020; Н. Перегончцу, 2019; Л. Подкоритова і К. Дишкант, 2019; О. Савченко, 2016; У. Маас, Ф. Кюне, К. Вітхефт, Ф. Вік, 2024). Практичну значущість рольової поведінки, рольового репертуару, рольових позицій, рольової комунікації в професійності психолога та й взагалі професіонала визначено в психологічних дослідженнях (П. Горностаї, 2007; 2018; О. Коробанова, 2018; Л. Чорна 2018; Б. Хомуленко, 2014; З. Мірошник, 2017). Дві категорії – «рефлексія» і «роль» – розглядаються в аналізі професійної компетентності майбутнього фахівця окремо, незважаючи на очевидний факт, що вони існують в нерозривному зв'язку. Рефлексія як внутрішній механізм, а рольова позиція як зовнішній її прояв.

**Мета статті** – представлення рефлексивно-рольового аналізу як інтегральної єдності особистості та інструментарію самодіагностування студентом власних показників саморозвитку професійної компетентності.

## Матеріали та методи

Ураховуючи новизну рефлексивно-рольового аналізу, застосовано відповідні *методи*: теоретичний аналіз з визначення сутності й різновидів рефлексії, рольових позицій, інтегратив-

ної єдності внутрішніх диспозицій та їх зовнішніх проявів; *методики*: «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда (вербальна форма «Twenty statements self test»), методика «Рівень вираженості та направленості рефлексії» М. Гранта, *опитувальник метакогнітивної включеності в діяльність*, методика «Шкала професійної самоефективності» Б. Шинс та Г. фон Коллані; *методи* математичної статистики для забезпечення вірогідності й надійності кількісно-якісного аналізів результатів дослідження.

### Результати

*Концептуалізація рефлексивно-рольового аналізу.* Феноменологічні ознаки поняття *саморозвиток* у нашому дослідженні розглядалося за концепцією саморозвитку особистості С. Максименка [7], у якій автор формулює рушійну силу *розвитку* – це «внутрішні суперечності, що виникають і житті, діяльності, взаємовідносинах з навколишнім середовищем, суперечностями між потребами, потягами й рівнем розвитку можливостей, між поставленими вимогами і ступенем опанування необхідних умінь і навичок, між новими завданнями й раніше сформованими звичками, способом мислення і поведінкою, між дедалі більшими внутрішніми можливостями й об'єктивним положенням» [7, с. 7]. Він розглядає феномен «саморозвиток» як соціально зумовлений, тому має свою специфіку. Означене дає підставу вбачати успішне досягнення студентом професійної компетентності за умов інтерсуб'єктної активності студента в діалогах навчальної взаємодії. Незважаючи на індивідуальну неповторність саморозвитку, загальною дезінтеграцією студента в професійній освіті є неусвідомлені, тому й нерозв'язані внутрішні суперечності:

– між відчуттям тривожності, страху, нерішучості тощо, що є бар'єрами розвитку професійної компетентності, та відповідності професійних рис психолога, здатності до діалогу, творчості й гетерогенного мислення, готовності до інтерсуб'єктної навчальної взаємодії;

– між репродуктивним опануванням професійних знань з діагностування, консультування, індивідуальної та групової корекції і особистісно вмотивованим потягом розпізнавати, розуміти, усвідомлювати, інтерпретувати базові знання (понятійний інструментарій, критерії оцінювання, методологія теорій тощо) як такі, що творчо впроваджуються в практику;

– між імпульсивним виправдовуванням невдач, нівелюванням власної деструктивної поведінки, невизнанням реальних причин академічної неуспішності, уникненням від академічного навчання та конструктивною саморефлексією з виявлення реальних причин низької академічної успішності за ідентичністю «Я-образ» у рольових позиціях «тут і зараз».

Безумовно, перелік суперечностей значно більший, адже зумовлений індивідуальною неповторністю життєдіяльності студента. Спираючись на значну кількість чинників у розвитку професійної компетентності, вважаємо, що розпочинається цей розвиток із формування професійно орієнтованих особистісних рис. Серед загальних характеристик професійності – організованість, дисциплінованість, відповідальність, сумлінність, витримка, за необхідне треба визначити *любов*, яка є похідним джерелом афіліації, емпатії, толерантності, атракції, оптимізму, віри в здатність клієнта позитивно змінюватися, готовність до спілкування, гнучкість, відкритість до інакших від власних поглядів, суджень тощо. Г. Олпорт уважав любов ознакою здорової психіки у прояві «афіліативних бажань, які є необхідним підґрунтям людського життя» [8, с. 117]. Х. Хекхаузен дав визначення: «афіліація – спілкування з іншими людьми на рівні, що дає задоволення, захоплює та збагачує обидві сторони» [9, с. 110]. С. Максименко спростовує застарілу тезу «Початок особистості – це вчинок» та вводить нову методологічну позицію розуміння особистості в тезі «Особистість починається з любові» [6, с. 68]. С. Максименко зазначає, що справжня любов визначається інтенцією до продуктивної творчої діяльності, суб'єктної активності.

Згідно з визначеною тезою, актуалізується питання залучення студентів з різним рівнем афіліативних відчуттів та бажань у діалог навчальної взаємодії. Діалог для них є не тільки об'єктом спостереження, а й майданчиком набуття практичного досвіду з формування діало-

гічної самосвідомості. Г. Дьяконов підкреслює, що відкриття свого внутрішнього світу веде до редукції діалогічної самосвідомості, рефлексивного самоаналізу, чим якісно змінює особистість [5, с. 235]. Важливим показником цілісності діалогу Г. Дьяконов вбачає здатність розпізнавати конгруентність вербальної і невербальної комунікації: «Якщо виключити з діалогу його невербальні складники, то зруйнується психологічний і смисловий аспекти діалогічної цілісності спілкування» [5, с. 71]. Водночас, якщо студент опанує цілісний діалог, то такий діалог є «стимульовальним матеріалом розвитку рефлексивного мислення, яке переходить у рефлексивну свідомість і завершується в рефлексивному спілкуванні» [1, с. 116].

У психологічній літературі з розвитку цілісної особистості багато приділяється уваги рефлексії. Н. Губа визначає рефлексію «складним процесом, який охоплює різноманітні аспекти самопізнання, критичного осмислення власного досвіду та проєктування майбутніх дій. Вона є основою для розвитку самосвідомості, адаптації до мінливих умов соціальної реальності та духовного розвитку особистості» [4, с. 17]. Такий підхід дає змогу визначити рефлексію психологічним механізмом «відстороненого» споглядання й нового кута осмислити своє «Я» та трансформувати деструктивні складники структури особистості на відповідність професійних властивостей психолога. Р. Харре вбачає рефлексію за трьома рефлексивними процесами – самопізнання, самоспостереження та саморегуляцію, які фіксуються дискурсом *мови і мислення, мови і дії* [12].

Стосовно єдності рефлексії з рольовою позицією (рольовою поведінкою) як руху з внутрішнього світу до зовнішнього, то вони можуть бути як неусвідомленими, так й усвідомленими. Унікальність ролі полягає в її можливості виміряти внутрішній стан за емоційно-когнітивним стилем, які визначаються «рольовим очікуванням» погодженості далі спілкуватися чи, навпаки, розірвати контакт. Ці ідеї не нові. Дж. Міда в концепції структури особистості критерієм обрав усвідомлену та неусвідомлену рефлексії: 1) *імпульсивне Я* (дослівно Я) позначає неусвідомлену рефлексію, бо спирається на емоції; 2) *Ме* (дослівно мене повинні бачити інші) рефлексія відносно сформована, Я контролюється і стримує імпульсивне Я; 3) розвинена рефлексія утворює *Self* (дослівно цілісність особистості). «Самість, яка є центральною для всього так званого ментального досвіду, з'явилася лише в соціальній поведінці людських хребетних. Саме тому, що індивід виявляється в тому, що приймає установки інших, які залучені до його поведінки, він стає об'єктом собі. Тільки беручи ролі інших, ми змогли повернутися до себе [13, с. 268]. Далі: «Рефлексія або рефлексивна поведінка, виникає лише в умовах самосвідомості й робить можливим цілеспрямований контроль та організацію індивідуальним організмом своєї поведінки з посиленням на його соціальне та фізичне середовище, тобто з посиленням на різні соціальні та фізичні ситуації, у яких він бере участь і на які реагує» [13, с. 91].

Залежно від рівня сформованості рефлексії утворюється стиль спілкування та організація взаємодії. Так, Ф. Б. Браянт і Дж. Верофф (F. Bryant, & J. Veroff, J) виокремлюють конструктивну (успішну) та деструктивну (ускладнену) взаємодію, конструкція яких залежить від інтенції рефлексивного аналізу та рольового функціонування особи в ситуації взаємодії [11]. Проблему неусвідомленої, поганої рефлексії порушує С. Нолен-Хоксема (S. Nolen-Hoeksema). Вона позначає зв'язок рефлексії з емоційним станом: «способом реагування на дистрес, що полягає в повторюваному та пасивному зосередженні на симптомах дистресу, можливих причинах та наслідках цих симптомів» [14, с. 400–401]. Отже, негативні переживання чи депресія спричиняють інтенцію неусвідомленої, поганої *деструктивної рефлексії*, а здатність до позитивного мислення, з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, здібністю творчо розв'язати проблему є хорошою, системною, *конструктивною рефлексією*.

М. Дж. Кун модифікує мідівську концепцією за інтенцією рефлексивного самопізнання й запропонував «теорію самооцінки особистості» (self-theory), у якій поєднані рефлексія і роль на операційному рівні: «Операційну сутність особистості можна визначити <...> як відповідь самому собі на питання «Хто Я?» або на питання «Хто Ви такий?», у зверненні до іншої особи»

(цитуються за Ч. В. Такер (Ch.W.Tucker [15]). Ця ідея представлена в популярному опитувальнику «Тест 20 відповідей по самооцінці» («*Twenty statements self test*», за редакцією М. Куна, Т. МакПартленда (1984).

Оскільки рефлексія виникає і розвивається у взаємодії (спілкуванні, комунікації), а взаємодія (спілкування) відбувається за рольовими позиціями, то доречно стверджувати про їх детермінувальну взаємозалежність, яку можна визначати за *конструктивним рефлексивно-рольовим та деструктивним рефлексивно-рольовим аналізом*. Конструктивний рефлексивний аналіз є показником сформованої структури особистості на рівні Самість (Self), здатної досягнути свої цінності й смисли, керувати інтенцією самопізнавати, самоспостерігати та саморегулювати за відповідністю складників професійної компетентності. Деструктивний рефлексивно-рольовий аналіз характеризується протилежними показниками – це низький рівень соціорефлексивності, тенденція до нейротизму, злиття «Я-реального» з «Я-ідеальним», утруднення саморегуляції, уникнення інтерсуб'єктності в навчальній взаємодії (рис. 1).

Для перевірки дієвості рефлексивно-рольового аналізу в саморозвитку професійної компетентності студентів проведено *емпіричне дослідження*, у якому були задіяні студенти денної і заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 «Психологія» Криворізького державного педагогічного університету (n = 132) із них (чоловіків 42 особи, жінок 90 осіб) віком від 20 до 40+ (Емпіричне дослідження проводилося протягом 2024 року).

*Мета* емпіричного дослідження – довести або спростувати ефективність рефлексивно-рольового аналізу в саморозвитку професійної компетентності студента-психолога. *Головним завданням* емпіричного дослідження було визначення адаптивності конструктивного рефлексивно-рольового аналізу в саморозвитку професійної компетентності

*Гіпотеза* емпіричного дослідження ґрунтувалася на припущенні: чим більше частота конструктивного рефлексивно-рольового аналізу, тим вірогідніше в перебігу емоційно-мотиваційного, когнітивного та поведінкового факторів буде визначатися високий рівень саморозвитку професійної компетентності студента, і навпаки, що більше частота деструктивного рефлексивно-рольового аналізу, то виразніше будуть представлені показники низького, нижче середнього рівнів саморозвитку студента.

Проаналізуємо результати емпіричного дослідження. За методикою «Хто Я?».

Кунівська теорія самооцінки висвітлює рефлексивну самооцінку респондента на ідентичність функціональної самовизначеності за рівнями: нормативна, завищена, занижена, нестійка, невизначена.

*Нормативна самооцінка Я* висвітлює професійну вмотивованість за першими п'ятьма відповідями «Хто Я?»: «Я – студент-психолог», а не обмежилися тільки «Я – студент»; конкретизацією свого навчання для майбутньої професійної діяльності в ролях «Я – майбутній психотерапевт», «Я – майбутній психоаналітик», «Я – майбутній коучинг», «Я – психологічний діагност», «Я – тренер», «Я – консультант». Такі відповіді надали 25,55% респондентів-жінок та 28,57% – чоловіків. Професійно орієнтований конструкт суб'єктності Я стає перетворювальним у переосмисленні й обміркуванні перебігу академічної успішності та поведінки в життєдіяльності студента.

*Завищена самооцінка Я* виявлялась у респондентів, які в перші 5 питань надали субконсесуальні відповіді з позитивними емоціями, типу: «Я везунчик», «Я гарна / гарний», «Я народилась під щасливою зіркою», «Я фартовий», «Я щасливчик» та негативними: «Мені не щастить», «Я сором'язлива», «Я боязка», «Я ревнива / ревнивий», «Я самотня» тощо. У першій десятці відповідей виявлено консесуальні ролі: «Я – студент», «Я любима донька», «Я маю багато подружок». Ці відповіді свідчать, що не відбулась інтеграція в освітній процес у 16,66% жінок та 11,11% чоловіків. На основі інтерналізованих ролей можна зробити висновки, що ця група студентів обрала роль «Конформіста».

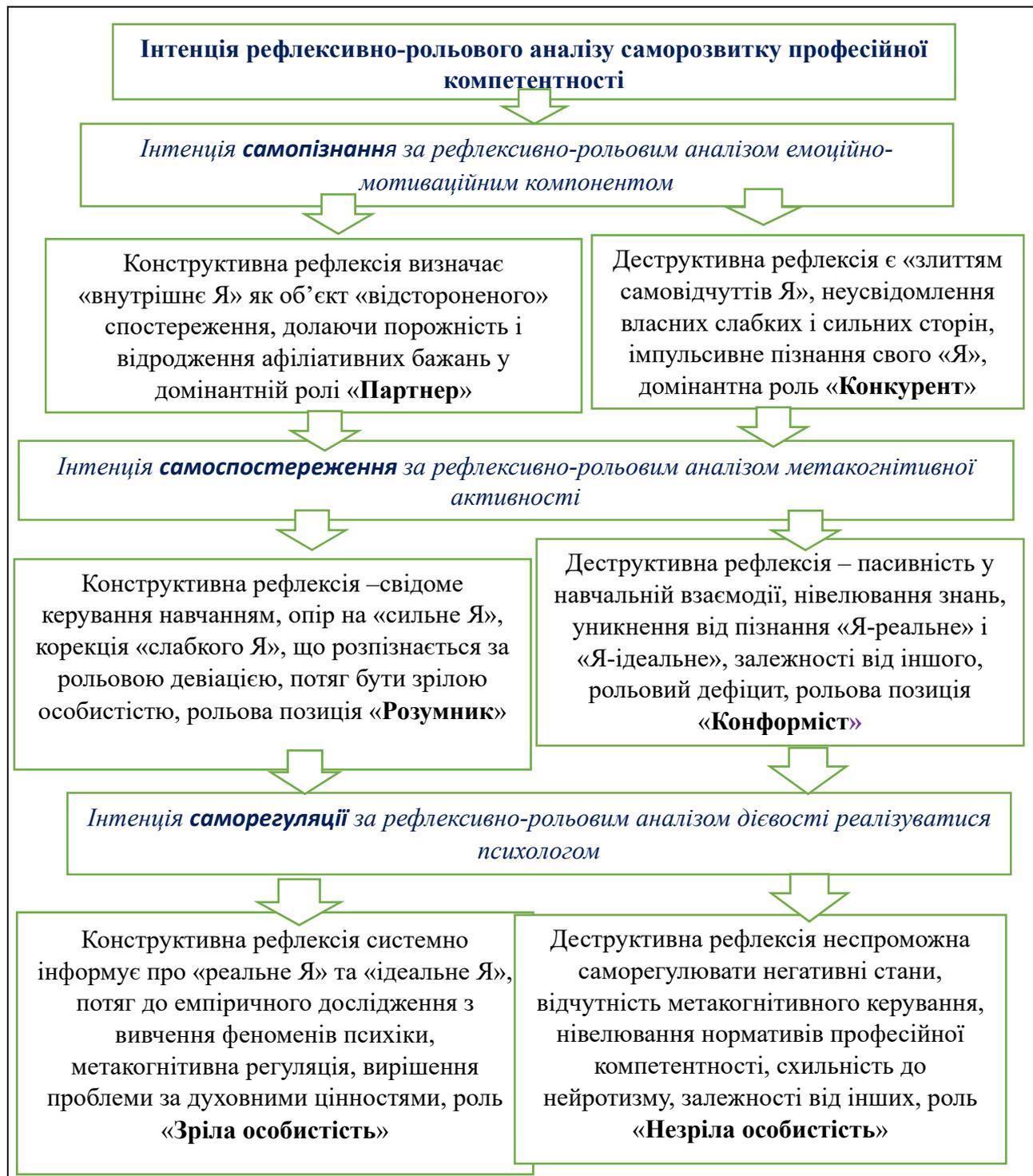


Рис. 1. Модель рефлексивно-рольового аналізу

(на основі узагальнення наукових літературних джерел)

Занизька самооцінка Я визначилася за субконсесуальними відповідями, типу: «Я товста / товстий», «Я нещаслива / нещасливий», «Я бездольна, бо розлучена / розлучений», «Я невдаха». Статистичний обрахунок виявив такі показники: 22,22% у групі жінок та 19,04% у групі чоловіків. Ці дані дають можливість передбачити обирання захисних ролей з метою уникнення будь-яких суперечностей міжособистісного чи міжгрупового характеру, що є невідповідним

Таблиця 1

## Результати за методикою «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда

Рівні ідентичності «Я-образ»	Статистична характеристика ідентичності «Я»				φ**емп
	Жінки		Чоловіки		
	Абс	%	Абс	%	
нормативна	15**	19**	5**	5**	2.889
завищена	45	54	53	60	0.262
занизька	4	5	3	3	-
нестійка	0	0	2	2	-
невизначена	16	22	27	30	1.457
Всього	80	100	89	100	

Примітка: φ\*\*емп > φ\*\*крит (p≤0,01), φ\*\*крит = {1,64 (p≤0,05), 2,28 (p≤0,01)}

для професійно орієнтованої рольової позиції студента «Активний», «Творчий», «Товариський» тощо.

*Нестійка самооцінка Я* зафіксована у чоловіків (19,04%) за консесуальними відповідями, типу: «Я кожне різне, залежно від ситуації», «Я ... важко визначити, ... все залежить від ситуації», «Я втрачається, коли над тобою «висить» загроза». У жінок цей показник визначили у 23,33%. Воєнний стан в Україні та домінуючі негативні переживання могли викликати таку інтерналізацію ролей. Ці показники необхідно враховувати в процесі взаємодії викладача і студента для можливості створення творчого, благополучного освітнього середовища та трансформації таких ролей на нормативні.

*Невизначена самооцінка Я* зафіксована в групі респондентів-жінок 41,11% та в групі чоловіків 35,71%. У тестових бланках вони надали консесуальні відповіді: «Я переселенка, яка втратила чоловіка», «Я проживав у Херсонській області, тепер все там зруйновано», «моє «Я» ні з чим не асоціюється», «Я ... важко визначити, бо яке подальше буде моє життя». Отримані відповіді свідчать, що респонденти перебувають у внутрішньому конфлікті, який травмує їхню професійну ідентичність та інтеграцію в сучасне суспільство й розвиток професійності.

Вимір за методикою «Рівень вираженості та направленості рефлексії» М. Гранта давав можливість точніше розуміти вплив рефлексивності на адаптивну рольову поведінку студента в освітньому процесі або спростовує «рефлексивні мережі» в корегуванні саморозвитку професійної спрямованості. За результатами виявлення рефлексивності як індивідуально визначеного потенціалу із забезпечення рефлексивної активності визначився так: низький рівень у групі жінок становив 20,0%, у групі чоловіків – 16,6%; нижче середнього в групі жінок – 24,4%, у групі чоловіків – 23,8%; середній рівень у групі жінок – 27,7%, у групі чоловіків – 35,7%; вище середнього рівня у групі жінок – 18,8%, у групі чоловіків – 14,28%. З'ясувалося, що високий рівень рефлексії, як професійно необхідний для діяльності психолога, виявлений у групі жінок – 8,8%, у групі чоловіків – 9,52%.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона показав наявність позитивної кореляції до самореалізації в майбутньому ( $r = 0,789$ ), між високим рівнем рефлексії та актуалізованим теперішнім Я ( $r = 0,654$ ), між високим і вище середнього рівнем рефлексії та адекватною ідентичністю ролі «Я – студент-психолог» ( $r = 0,745$ ). Отримані результати дають змогу визначити тісний кореляційний зв'язок між різновидами рефлексії та рольовою позицією, що дає підставу для використання рефлексивно-рольового аналізу саморозвитку професійної компетентності майбутніх психологів.

Ураховуючи той факт, що на заочній формі навчання є студенти, які здобувають уже не першу професійну освіту, то ми використали методику «Шкала професійної самоефективності» Б. Шинс та Г. фон Коллані, запропоновану у 2002 р. (Occupational self-efficacy scale),

яка є надійним діагностичним інструментом у вимірі загальної самоефективності в організаційному контексті, має високий рівень критеріальної валідності та надійності за внутрішньою узгодженістю з однойменною шкалою методики ( $\alpha = 0,92$ ). За показником взаємовідношення між віком і загальною самоефективністю не визначено статистично значущих моделей: за лінійною ( $R^2 = 0,002$ ;  $R^2$  кор =  $-0,003$ ;  $p = 0,527$ ), за квадратичною ( $R^2 = 0,006$ ;  $R^2$  кор =  $-0,004$ ;  $p = 0,546$ ), за кубічною моделлю ( $R^2 = 0,008$ ;  $R^2$  кор =  $-0,006$ ;  $p = 0,648$ ). Показники предметно-професійної та соціальної самоефективності (табл. 2).

За опитувальником *метакогнітивної залученості в діяльність* (ОМВ) визначилося дві групи: в першу увійшли респонденти, які набрали 180 балів, що становить  $48,77 \pm 0,92$ ; в другу групу увійшли респонденти, які набрали менше 90 балів –  $37,77 \pm 0,98$ . Визначена достовірна відмінність між цими групами за показником ефективності залучення в діяльність, які мають високий рівень *соціорефлексивності*. Зафіксовано вірогідні зв'язки між цими групами за методикою «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда та методикою ОАВ. Високий рівень метакогнітивізму як схильність до роздумів про майбутнє, планування визначаються в рольових позиціях «Партнер», «Відповідальний», «Діловий», «Дружній», «Раціональний». У другій групі вірогідні зв'язки об'єднані відсутністю координування навчання, планування майбутнього з рольовими позиціями «Дівчина / Хлопець» «Дитина своїх батьків», «Конкурент», «Корисний», «Кар'єрист», «Конфліктний», «Агресивний». Частота використання рефлексивно-рольових позицій у розв'язанні проблем ( $U=6354$ ;  $p<0,001$ ). Респонденти з деструктивною рефлексією (інтроспекцією) найменше проявляються активність, суб'єктну позицію (від  $16,63 \pm 0,42$  до  $13,54 \pm 0,39$ ), середні значення копінг-стратегії дистанціювання ( $U=8745$ ;  $p<0,001$ ). Вони більше орієнтуються на допомогу із зовнішнього середовища (поступки викладачів, батьків, друзів), що призводить до академічної недоброчесності, сподіваються на удачу, щасливий випадок.

### Висновки

1. Доведено зумовленість саморозвитку професійної компетентності від конструктивної рефлексії як внутрішнього механізму усвідомленого самопізнання, самоспостереження та саморегуляції та відбитком їх у рольовому репертуарі творчої особистості. 2. Поглиблено тлумачення рефлексії з позиції її усвідомленості чи неусвідомленості в поняттях «конструктивна рефлексія», «деструктивна рефлексія». 3. Згідно з провідним принципом цілісності особистості, яка має інтегровану єдність внутрішнього та зовнішнього світу, визначено їх взаємну детермінованість на рівні конструктивної та деструктивної рефлексії з відповідними ним рольовими позиціями. 4. Установлено розбіжність між конструктивним рефлексивно-рольовим аналізом і деструктивним за показниками емоційно-мотиваційного, метакогнітивного та поведінкового компонентів професійної компетентності.

Отримані результати теоретичного та емпіричного дослідження щодо можливості використання рефлексивно-рольового аналізу в саморозвитку професійної компетентності є однією з можливих психолого-педагогічних технологій з ефектом психокорекційного впливу досягати рівень нормативної адаптації студента в академічний процес.

Таблиця 2

### Вимір саморозвитку професійної компетентності студента в освітньому процесі

Параметри рефлексивного саморозвитку	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Самопізнання ефективності рольових позицій	-71,00	87,00	2-,12	30,85
Самоспостереження за розвитком когнітивних здібностей	-25,00	31,00	3,17	8,32
Саморегуляція індивідуальної траєкторії професійної компетентності	-78,00	102,00	24,75	36,04

## Література:

1. Гапоненко Л. О. Єдність рефлексивного спілкування та діалогу: теорія і практика. *Проблема сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 116–127.
2. Гапоненко Л. О. Рефлексія ідентичності як фундаментальні механізми розвитку діалогічного спілкування. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11(39). С. 1704–1715.
3. Горностаєв П. П. Рольовий підхід в соціальній психології особистості. Київ : Інтерпрес ЛТД, 2007. 312 с.
4. Губа Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. *Наукові записки. Серія Психологія*. 2024. Вип. 3(5). С. 13–19.
5. Дьяконов Г. В. Основи діалогічного підходу в психологічній науці і практики. Монографія. Кіровоград : РІО КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. 847 с.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
7. Максименко С.Д. Концепція саморозвитку особистості. *Проблеми сучасної психології* 2016. Випуск 33. С. 7–23.
8. Олпорт Г. Становлення особистості. URL: <https://surl.li/lspbbj> (дата звернення: 27.01. 2025).
9. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. URL: <https://surl.gd/yvluba> (дата звернення: 12.01.2025).
10. Хомуленко Б. В. Психодіагностика рольової структури особистості психолога. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 49. С. 165–175.
11. Bryant, F. B., & Veroff, J. The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 43(4), P. 653–673. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.653>
12. Harre R. Personality and public performance. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 2021. 51(2). DOI:10.1111/jtsb.12285
13. Mead G.H. The genesis of the self and social control. *International Journal of Ethics*. V.35. 1925 P. 251–277. URL: <https://surl.li/yucsrj> (date of access: 06.02.2025).
14. Nolen-Hoeksema Susan. *Abnormal Psychology*. Edition. 2023. URL.: <https://surl.gd/hyfsca> (date of access: 12.01.2025).
15. Tucker Ch.W. Some Methodological Problems of Kuhn's Self Theory. *The Sociological Quarterly*. 1966. Vol. 7, №. 3 (Summer, 1966), P. 345–358. URL: <https://surl.gd/nzngqz> (date of access: 02.02.2025).

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-6>

## ТЕМНА ТРІАДА: ПРОБЛЕМИ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ ТА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

**Горська Галина Олександрівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології і соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0000-0002-8686-8223

**Гайдуков Ігор Валентинович,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0009-0001-8103-5728

*Статтю присвячено аналізу психологічного змісту конструкту Темної тріади та засобів її діагностики. В українській психології дослідження рис особистості, об'єднаних у Темну тріаду, лише починається, тому потребує як уточнення її теоретичної сутності, так і розроблення релевантних діагностичних методик.*

*На основі огляду сучасних наукових джерел розкрито різні теоретичні підходи та визначення складників Темної тріади: нарцизму, психопатії, макіавеллізму. Виокремлено специфічні характеристики та поведінкові прояви нарцизму (самозакоханість, ставлення до себе як до особливої, унікальної людини, яка потребує постійного схвалення), психопатії (жорстокість, безжалісність у ставленні до інших, безсердечність, егоїзм, нестриманість, асоціальна поведінка), макіавеллізму (прагнення до цинічної маніпуляції і зневага до інших, відсутність емпатії, концентрація на власних інтересах, брехливість).*

*Представлено зміст і структуру психодіагностичних засобів для виявлення поведінкових патернів неклінічного нарцизму (Narcissistic Personality Inventory – NPI та NPI-16), неклінічної психопатії (Psychopathy Checklist-Revised – PCL та Self Report Psychopathy – SRP) та макіавеллізму (Machiavellianism Scale – MACH IV), яких об'єднує спосіб отримання діагностичних даних на основі фіксації суб'єктивних позицій обстежуваних. Зазначено, що доволі перспективним напрямом виявлення рівня інтенсивності проявів рис Темної тріади є комплексні опитувальники, що містять релевантні шкали, відповідають психометричним вимогам валідності й дають змогу отримати цілісну картину профілю особистості (Dirty Dozen – DD та Short Dark Triad SD3).*

*Зазначені діагностичні засоби не задовольняють потреб практики виявлення осіб з ознаками рис Темної тріади, що вимагає подальших теоретико-емпіричних розвідок з урахуванням умов соціокультурного середовища України.*

**Ключові слова:** темна тріада, нарцизм, психопатія, макіавеллізм, особистісні опитувальники.

**Horska Halina, Haidukov Ihor. The Dark triad: problems of conceptualization and empirical research**

*The article is devoted to the analysis of the psychological content of the Dark Triad construct and the means of its diagnosis. In Ukrainian psychology, the study of personality traits combined into the Dark triad is just beginning, therefore, it requires both clarification of its theoretical essence and the development of relevant diagnostic methods.*

*Based on a review of modern scientific sources, various theoretical approaches and definitions of the components of the Dark triad are revealed: narcissism, psychopathy, Machiavellianism. Are highlighted specific characteristics and behavioral manifestations of narcissism (self-importance, treating oneself as a special, unique person who needs constant approval); psychopathy (cruelty, ruthlessness in dealing with others, heartlessness, selfishness, intemperance, antisocial behavior); Machiavellianism (a desire for cynical manipulation and contempt for others, lack of empathy, focus on one's own interests, deceitfulness).*

*Are presented the content and structure of psychodiagnostic tools for identifying behavioral patterns of non-clinical narcissism (Narcissistic Personality Inventory – NPI та NPI-16), non-clinical psychopathy (Psychopathy*

*Checklist-Revised – PCL ma Self Report Psychopathy – SRP), and Machiavellianism (Machiavellianism Scale – MACH IV), which are united by a method of obtaining diagnostic data based on recording the subjective positions of the respondents. It is noted that a rather promising direction for identifying the level of intensity of manifestations of the Dark triad traits is comprehensive questionnaires that contain relevant scales, meet psychometric validity requirements and allow obtaining a holistic picture of the personality profile (Dirty Dozen – DD and Short Dark Triad SD3).*

*These diagnostic tools do not meet the needs of the practice of identifying individuals with signs of the Dark triad, which requires further theoretical and empirical research taking into account the conditions of the socio-cultural environment of Ukraine.*

**Key words:** *the Dark triad, narcissism, psychopathy, Machiavellianism, personality questionnaires.*

## Вступ

Вивчення Темної тріади (макіавеллізму, субклінічного нарцисизму та субклінічної психопатії) в українському науковому дискурсі набуває дедалі більшої популярності, оскільки ці риси особистості відіграють важливу роль у соціальних, організаційних та міжособистісних контекстах. В умовах сучасних економічних і політичних трансформацій дослідження проявів Темної тріади в українському суспільстві є вкрай актуальним, оскільки вони безпосередньо впливають на особливості міжособистісної взаємодії, організаційну культуру, політичні процеси та навіть тенденції до міграції. Попри значний обсяг міжнародних досліджень у цій галузі, українська наукова спільнота лише починає систематично вивчати феномен Темної тріади.

Тематичні дослідження рис Темної тріади почалися в кінці ХХ ст., коли Дж. МакХоскі виявив тісний і стійкий зв'язок у диспозиційній структурі особистості трьох негативних характеристик: нарцисизму, психопатії та макіавеллізму. Сам конструкт «Темна тріада» введено у науковий обіг у 2002 р. завдяки роботам Д. Полхуса і К. Уільямса [8]. Їхні ідеї набули свого розвитку в публікаціях Дж. Беккера, Е. О'Бойла, Г. Д. Вебстера, Д. Н. Джонса, П. К. Джоносона, С. Річардсона, Ш. Яковіц та ін. [7]. Українські здобутки в галузі вивчення темної тріади представлено напрацюваннями І. М. Зварича, М. Р. Клименко, І. С. Кривенко, І. В. Новицької, Н. І. Пилат, О. П. Саннікової, О. М. Сенік, Я. В. Чаплака, Г. В. Чуйко [1; 2].

## Матеріали і метод

У процесі підготовки статті використано теоретичні методи дослідження: логіко-семантичний аналіз змісту концепту Темної тріади, порівняння та узагальнення наукових підходів до вивчення особистісних рис. Методологічною основою стали положення теорії рис (Г. Олпорт, Р. Б. Кеттелл, Г. Ю. Айзенк, В. Т. Норман, Л. Р. Голдберг), ідеї цілісності структури особистості (М. Гайдеггер, А. Адлер, В. Келер, Ф. Перлз, А. Кестлер, Г. Балл, Є. В. Гейко, О. І. Власова). Джерельну базу дослідження становлять публікації науковців-психологів (клінічних психологів), чий напрацювання протягом останніх двадцяти років дали змогу накопичити значну кількість теоретичних матеріалів щодо ознак Темної тріади й розробити надійні інструменти її верифікації та вимірювання.

## Результати

Дослідження особистісних особливостей, що входять до конструкта Темної тріади (нарцисизм, макіавеллізм, психопатія), яка асоціюється з недобрим і зневажливим підходом до інших та акцентом на забезпеченні особистої вигоди, а не на благополуччі інших [7; 8], вимагає надійного й валідного діагностичного інструментарію. Однак у сучасній психологічній науці залишається низка невирішених питань, що стосуються точності та валідності вимірювання цих характеристик, їх диференціації і коректної інтерпретації отриманих результатів.

Перш ніж перейти до аналізу діагностичних методик, варто визначитися із самим предметом дослідження, який становить єдність, цілісну структуру трьох взаємопов'язаних компонентів, кожний з яких вимагає окремого розгляду.

**1. Нарцисизм.** У кінці ХІХ ст. Г. Х. Елліс та П. Некке, досліджуючи статеві девіації, виокремили нарцисизм як психологічне явище, що виявляється в закоханості в себе. З. Фрейд уважав,

що нарцисизм є звичайним компонентом психіки людини – проявом «его-лібідо», спрямованого на створення ідеального Я-образу. Тривалий період вивчення нарцисизму здійснювалося з позиції психоаналітичної теорії, у межах якої предметом терапій були клінічні прояви «нарцисичного неврозу».

Сучасне визначення клінічного нарцисичного розладу особистості, затверджене Американською психіатричною асоціацією у п'ятому виданні Діагностичного й статистичного посібника (DSM-V) 2013 р., описує «надзвичайно величну» особистість, яка вважає себе особливою або унікальною, що має право на похвалу та очікує її, має власні фантазії про свої безмежні досягнення й потребує постійного схвалення.

Важливо враховувати, як нарцисизм пов'язаний з іншими особистісними змінними, оскільки йому притаманна харизма лідера, і це дає змогу визначити вплив на людей у різних ситуаціях і контекстах. Наприклад, нарцисизм асоціюється з позитивними результатами діяльності, як-от добробут, кількість і розмір прибутків компанії. Водночас нарцисизм продемонстрував позитивний зв'язок з такими явищами, як невдале ухвалення рішень, непередбачувані наслідки вчинків, завищена самооцінка академічних здібностей, і присвоєння собі заслугу за роботу інших, що підкреслює згубний вплив цієї риси на процеси взаємодії.

**2. Психопатія.** У 1941 році Харві Клеклі виклав свої думки про психопатію в книзі «Маска здорового глузду». Він зобразив психопатів як людей, що нормально функціонують та які при детальному розгляді виявляють характеристики, що призводять до заподіяння шкоди іншим. Ці риси містили нездатність будувати міцні стосунки та емоційну прихильність загалом, відсутність турботи чи уваги до інших, ранню делінквентну та антисоціальну поведінку, розгальмованість та розбещеність, безвідповідальність.

Зокрема, Клеклі виокремив 16 характеристик, пов'язаних з психопатією, і диференціював їх за трьома сферами: міжособистісною (грандіозність, маніпулятивність, домінування), афективною (поверхневі емоції, нездатність встановлювати й підтримувати стосунки, черствість) і поведінковою (імпульсивність, схильність до ризику, відволікання уваги).

Незважаючи на значну кількість досліджень, які сприяють більш стандартизованому розумінню психопатії, у її визначенні як загального патологічного синдрому залишаються розбіжності, що свідчить про відсутність остаточної думки щодо змістового наповнення феномену психопатії. Стандартизовані скринінгові інструменти, як-от Опитувальник психопатії (переглянутий) або PCLR [5], допомогли розробити більш досконалу концепцію психопатії як особистісного конструкту завдяки загальному визнанню серед дослідників та клініцистів. Це дало змогу краще зрозуміти конфігурацію психопатії та схарактеризувати її компоненти.

Той факт, що психопатія пов'язана як з негативними, так і з позитивними наслідками, вказує на те, що цю рису можна вважати адаптивною в деяких аспектах. Наприклад, такі психопатичні елементи, як харизма і впевненість (зворотний бік маніпуляцій і грандіозності), або швидке й раціональне ухвалення рішень (на кшталт імпульсивних і бездушних рис) можуть вважатися адаптивними в корпоративному світі. Хоча в літературі висловлювали припущення про адаптивні характеристики, певна кількість досліджень підтверджує, що вони приносять користь іншим, а для осіб, які демонструють психопатичні риси, як правило, мають довгострокові негативні наслідки.

**3. Макіавеллізм.** Концепція макіавеллізму походить від імені італійського політичного радника XVI століття Нікколо Макіавеллі, який у своїй книзі «Державець» (1532 р.) сповідував підхід, що полягає у використанні переваг інших як методу контролю над ними. По суті, Макіавеллі припускав, що ефективний лідер повинен розглядати й використовувати будь-яку тактику, яка допоможе досягти сприятливого результату, включно з брехнею, обманом і будь-якими іншими маніпулятивними стратегіями [6]. Це призвело до того, що мета виправдовує засоби, а маніпуляції стали ключовою тактикою в досягненні мети.

Як психологічний конструкт, макіавеллізм уперше досліджено як рису особистості Р. Крісті та Ф. Гейсом у 1970 році. Вони виклали свою концепцію психологічної риси, яка характерна для широких верств населення, а не лише для лідерів, крім того, є не просто описом психопатології, а дескриптором ставлення, підходу та сприйняття.

У своїй книзі «Дослідження макіавеллізму» [4] вони описали п'ять основних рис, пов'язаних із цим симптомокомплексом: обман і маніпуляції, неетичний підхід, цинізм, відсутність емоційної уваги до інших і відсутність емпатії. Ці характеристики підкріплені індивідуальною потребою у владі та контролі, що спонукає до використання тактик, які виправдовують поведінку, пов'язану з макіавеллізмом.

Інші дослідники концептуалізують макіавеллізм як такий, що налічує чотири аспекти, включно зі скептичним ставленням до намірів інших, потребою в статусі та контролі, а також відсутності етичних міркувань. LeBreton та ін. У 2018 р. розробили список дескрипторів, що охоплює відсутність емпатії, неетичне ухвалення рішень, агентський драйв і низький рівень афекту. Спільним у дослідженні цієї теми є те, що вони описують людину експлуаторську, маніпулятивну, брехливу, безжальну, яка керується лише власними егоїстичними досягненнями [6].

За результатами емпіричних досліджень, ті, хто набрав високі бали за шкалами макіавеллізму, схильні вдаватися до маніпуляцій та обману, коли вважають за необхідне, і розглядати управління враженням як виправдане. Такі особи також схильні використовувати більше негативних (наприклад, блягання і залякування), ніж позитивних тактик (наприклад, надмірне підкреслення своїх здібностей, самореклама тощо), вдаючись до обману, особливо під час співбесіди.

Досі йшлося про риси Темної тріади переважно з клінічного боку і як про окремі конструкти, відповідно до позицій різних науковців. Однак останніми роками проведено дослідження, у яких риси Темної тріади розглядаються в сукупності; доволі продуктивним виявився підхід, спрямований на вивчення всіх трьох рис одночасно, а також із субклінічного боку. З огляду на те, що Темна тріада була задумана як субклінічна композиція [8], важливо окреслити відмінності між клінічними проявами рис Темної тріади і її субклінічним аналогом.

Хоча клінічні ознаки нарцисизму схожі із субклінічними ознаками, вони зазвичай відрізняються тим, що останні виявляються в більш широкому діапазоні нормального розподілу за кількісним показником, ця риса має нижчий рівень інтенсивності та може розглядатися не як порушення, а як невід'ємна частина позитивного ставлення людини до себе.

Як й у випадку з нарцисизмом, відмінності між клінічною та субклінічною психопатією підкреслюють різницю в масштабах, а не в характеристиках. Крім того, субклінічні визначення не вимагають певного рівня або межі для виокремлення психопатичних рис на додаток до проблем з маркуванням людини як «психопата», що робить ще більш важливим розрізнення клінічних і субклінічних визначень Темної тріади. З погляду поширеності базова частота психопатії в клінічній або судово-медичній популяції, як відомо, становить близько 1% [5]. І навпаки, частота субклінічної психопатії коливається в межах 5–15%, що вказує на те, що субклінічна психопатія є більш поширеною.

Дедалі більша кількість досліджень у цій галузі ілюструє всеохопну орієнтацію та інтерес учених до розуміння поведінкових проявів рис Темної тріади. Предметом активних наукових пошуків останнім часом став зв'язок характеристик Темної тріади з успіхом у професійній діяльності, кар'єрним зростанням, здатністю до соціальної адаптації, ступенем привабливості в міжособистісних стосунках тощо.

Теоретичні уявлення щодо природи та специфіки функціонування й зв'язку між компонентами Темної тріади вимагають підтвердження емпіричними даними, для фіксації яких розроблено низку опитувальників. Їх будова виразно відображає два напрями досліджень, які умовно можна виокремити як «структурний» і «цілісний». Відповідно до структурного підходу, роз-

роблено методики, призначені для вимірювання окремих рис тріади, між показниками яких обраховуються кореляції, статистичні залежності. Цілісний підхід представлений методиками, за допомогою яких три риси вимірюються комплексно (разом, як єдиний конструкт) або за окремими шкалами, результати обрахунку яких свідчать про наявні рівневі зв'язки між ними.

Сучасний арсенал психодіагностичного інструментарію представлений методиками, кількість яких поки що є незначною.

**Вимірювання нарцисизму.** Оскільки нарцисизм має клінічну основу, вимірювання, як правило, зосереджуються на клінічному обстеженні. Щоб ліквідувати прогалину у вимірюванні субклінічного нарцисизму, Р. Раскін і К. Холл у 1979 р. розробили опитувальник нарцисичної особистості (Narcissistic Personality Inventory – NPI), який налічував 40 пунктів й охоплював 7 показників нарцисизму як властивості особистості: авторитет (8), самодостатність (6), панування (5), демонстративність (7), використання інших (5), марнославство (3), винятковість (6). Опитувальник мав хороші психометричні властивості, використання NPI зосереджувалося на загальній сумі балів, на відміну від показників окремих субшкал.

Пізніше Р. Раскіним і Х. Террі (1988 р.) розроблено скорочену шкалу NPI із 16 пунктів (NPI-16), яка продемонструвала адекватні психометричні властивості, незважаючи на те, що має менше аспектів, ніж попередня версія: винятковість, самозахоплення, владність, самовдосконалення.

Нещодавно здійснено українську адаптацію NPI-16, у якій на основі статистичної обробки матеріалів виключено два пункти, що, за твердженнями авторів адаптації, «не роблять значущого внеску в загальний показник нарцисизму». Тож українська версія скоротилася на два пункти й містить 14 пар тверджень (NPI-14) [2]. Надійність і вірогідність результатів перевірено й доведено.

**Вимірювання психопатії.** Для індивідуального вимірювання психопатії розроблено кілька інструментів оцінки.

Р. Хаер у 1980 р. спочатку розробив Контрольний список психопатії (PCL), а в 2006 р. створено його переглянута версія (Psychopathy Checklist-Revised – PCL-R). PCL-R – це шкала з 20 пунктів, яка використовується клініцистами для вимірювання двох аспектів психопатії: егоїстична, черства й безжальна поведінка, а також хронічна або довготривала антисоціальна поведінка.

Головним недоліком як PCL, так і PCL-R дослідники вважають їх «кримінальну» спрямованість й труднощі з узагальненням результатів. Пізніше на їх основі розроблено опитувальник для самооцінювання психопатії (Self Report Psychopathy – SRP III) [9]. Він містить 64 пункти, що об'єднують 4 підшкали: міжособистісна маніпуляція, безсердечність, хаотичний спосіб життя, антисоціальна поведінка. Після обробки кожної шкали підраховується інтегральний показник психопатії.

На дату написання цього матеріалу опубліковано оновлену версію у двох варіантах: повна (SRP-4) та скорочена (SRP-4SF), авторами якої є D. Paulhus, R. Hare та ін.

**Вимірювання макіавеллізму.** Р. Крісті та його команда в 1970 р. поставили собі за мету розробити засіб виміру макіавеллізму, який допоміг би відрізнити тих, хто демонструє вищий рівень цієї риси, від тих, хто менш маніпулятивний і брехливий за своєю природою. На основі свого дослідження Р. Крісті та Ф. Л. Гейз розробили шкалу MACH IV (Machiavellianism Scale), що налічує 20 пунктів, щоб визначити характеристики макіавеллізму [4]. Кожне твердження респондент має оцінити з позиції згоди / незгоди за 7-бальною шкалою. MACH IV вимірює чотири основні групи макіавеллістських характеристик: готовність експлуатувати інших або ставитися до них як до засобів для досягнення мети, короткострокова перспектива й обмежене визнання довгострокових наслідків, відсутність моралі та клінічних розладів.

Хоча більшість індивідуальних діагностичних інструментів Темної тріади є такими, що дають змогу виміряти супідрядні фактори кожної риси, необхідність проведення всіх трьох

окремих вимірів і неузгодженість кількісних показників за різними шкалами може ускладнити їх використання в «експресзастосуванні». Як правило, теоретичні моделі будови рис особистості втілено в релевантних діагностичних засобах, за допомогою яких виявляють складники-шкали, що відтворюють внутрішню структуру обстежуваного явища. Такими є широковідомі опитувальники 16 PF Р. Б. Кеттелла, опитувальники Г. Ю. Айзенка (MPI, EPI, EPQ), NEO PI-R П. Кости і Р. Маккрея тощо. Тому були створені комплексні опитувальники для одночасної оцінки усіх трьох показників Темної тріади.

**Комплексне вимірювання показників Темної тріади.** Два основні опитувальники, призначені спеціально для вивчення Темної тріади, – це «Брудна Дюжина» (DD Dirty Dozen), розроблена Jonason & Webster у 2010 р. та «Коротка Темна тріада» (SD3) [7].

Як випливає з назви, опитувальник DD містить 12 пунктів і досліджує всі три риси Темної тріади, використовуючи по чотири пункти для кожної. Через свою стислість DD критикують за те, що він не відображає повного спектра факторів рис, тим самим потенційно ігноруючи відповідні компоненти (наприклад, аспект імпульсивності при психопатії). Незважаючи на це, DD продемонстрував адекватні загальні психометричні властивості й продовжує широко використовуватися як короткий дослідницький інструмент.

Опитувальник Short Dark Triad – SD3 (Д. Джонс, Д. Полхус, 2013 р.) налічує 27 пунктів (по 9 для кожної риси) і має на меті оцінити Темну тріаду більш комплексно. Перевагою цього діагностичного інструменту є те, що авторам вдалося виокремити показники кожної з рис, чим емпірично підтвердити єдність відмінностей. Він продемонстрував сильніші кореляції з окремими показниками Темної тріади, ніж DD, а також хорошу внутрішню узгодженість.

Також нещодавно вийшов опитувальник SD4, який перетворює Темну тріаду в Темну тетраду, додаючи до трьох рис ще побутовий садизм.

Проте, незважаючи на широкий спектр діагностичних інструментів дослідження як компонентів Темної тріади, так і конструкту загалом, варто зазначити, що всі вони мають певні ключові методологічні проблеми та обмеження, які лежать в основі їх розробки.

По-перше, великою проблемою є питання соціальної бажаності – більшість інструментів базуються на самооцінюванні, що може призводити до викривлення відповідей, особливо серед респондентів із високим рівнем нарцисизму або макіавеллізму. По-друге, важливу роль відіграє аспект культурних особливостей – більшість наявних шкал розроблені в західному культурному контексті, що потребує адаптації та перевірки їхньої валідності в українськомовних вибірках. По-третє, у всіх опитувальниках наявна обмеженість поведінкової оцінки – вони здебільшого вимірюють диспозиційні (стійкі) риси, тоді як ситуаційні аспекти (наприклад, маніпуляція в конкретному контексті) залишаються недостатньо дослідженими.

Ураховуючи ці проблеми та обмеження, можна запропонувати такі варіанти їх вирішення.

Для подолання соціальної бажаності (особливо враховуючи чутливість теми дослідження) варто розробляти та впроваджувати комп'ютеризовані анонімні опитувальники, які створять відчуття «безпечного місця» й допоможуть респонденту більш чесно відповідати на питання. Звісно, якщо в респондента високі рівні макіавеллізму чи нарцисизму, вказаний метод не може дати гарантії, що особа не використає опитувальник як ще один варіант маніпуляції. Тож можна додатково використовувати певні імпліцитні методи, які дадуть змогу оцінити неусвідомлені установки респондента щодо маніпулятивності, нарцисизму та психопатії.

Також варто приділити увагу при розробці опитувальників спеціальним прийомам для мінімізації ефекту соціальної бажаності: використання дублювальних питань, які схожі по суті, але мають різне формулювання; метод вимушеного вибору – коли респондент має зробити вибір між двома твердженнями, різними за вагомістю, значущістю того чи іншого прояву психічної властивості. Ще одним з методів подолання соціальної бажаності є використання сторонньої оцінки, коли до оцінювання респондента залучають експертів – близьких людей або колег (peer-ratings).

Щодо вирішення проблеми культурних відмінностей, то тут шлях, на нашу думку, лежить у площині якісної адаптації наявних методик відповідно до українських культурних особливостей за допомогою зворотного перекладу та експертного оцінювання.

Як вирішення питання диспозиційності можна розглядати такі інструменти: використання симуляцій та/або запровадження тестових завдань, які враховують різні контексти поведінки, наприклад, робоче середовище, міжособистісна взаємодія, конкурентна ситуація та ін., також можна розглядати збір даних із соціальних мереж або цифрових слідів респондентів, що може дати змогу оцінити їхню комунікативну стратегію.

### Висновки

В українському суспільстві, що проходить через численні виклики, включно з політичними змінами, економічною нестабільністю та військовими конфліктами, розкриття змісту особистісних рис, пов'язаних із маніпуляцією, домінуванням та антисоціальною поведінкою, є критично важливим. Це сприяє розробці ефективних стратегій управління соціальними процесами та підвищенню рівня психологічної безпеки. Вивчення проявів Темної тріади в організаціях дає змогу розробити ефективні підходи до управління персоналом, уникати токсичного лідерства, конфліктів і маніпулятивних стратегій. Це особливо актуально для бізнесу, політики й державного управління.

З наукового боку, дослідження Темної тріади створює перспективи для міждисциплінарного підходу, інтеграції українських учених у міжнародний науковий простір та участі в глобальних дослідницьких проєктах. Адаптація та валідизація наявних методик для вимірювання рис Темної тріади в українському культурному контексті є важливим завданням, виконання якого дає змогу більш точно діагностувати девіантну поведінку та розробляти ефективні консультативні й корекційні стратегії в психологічній допомозі особистості.

### Література:

1. Новицька І. В. Вплив «темної тріади» особистісних властивостей на формування упередженості у суб'єкта спілкування. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. № 1 (7). С. 69–72.
2. Пилат Н. І., Сенік О. М., Кривенко І. С. Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16): аналіз психометричних показників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 48 (51). С. 76–89.
3. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В., Зварич І. М. Темна тріада: суть, контент, специфіка. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 3 (31). С. 1390–1402.
4. Christie R., Geis, F. L. *Studies in Machiavellianism*. New York: Academic Press, 1970. 430 p.
5. Hare, R. D., Neumann C. S. (2005). The PCL-R assessment of psychopathy: Development, structural properties, and new directions. *Handbook of psychopathy* / In C. J. Patrick (Ed.). New York, NY: Guilford Press, 2005. P. 58–88.
6. Jones D. N., Paulhus D. L. Machiavellianism. *Handbook of individual differences in social behavior*. New York, NY, US: Guilford Press, 2009. P. 93–108.
7. Jones D. N., Paulhus D. L. Introducing the Short Dark Triad (SD3): A Brief Measure of Dark Personality Traits. *Assessment*, 2014. 21(1). P. 28–41.
8. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 2002. 36(6). P. 556–563.
9. Williams K., Nathanson C., Paulhus D.. Structure and validity of the self-report psychopathy Scale-III in normal populations. Poster presented at the 111th annual convention of the American Psychological Association. Toronto, Canada, 2003. 13 p.

УДК 616.89-008.44:159.942-047.22

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-7>

## ПРОБЛЕМА АЛЕКСИТИМІЇ В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

**Готич Вікторія Олександрівна,**

доктор філософії з психології,

асистент кафедри загальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0000-0003-1295-6467

**Федик Оксана Василівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0000-0002-9029-2611

*У статті здійснено розгляд явища алекситимії, який є багатовимірним психологічним феноменом, що характеризується труднощами в розпізнаванні, вираженні та вербалізації власних емоцій.*

*Визначено, що алекситимія, безперечно, впливає на емоційну сферу, комунікацію та міжособистісні взаємини особистості, характеризуючись труднощами в ідентифікації, вираженні та розумінні власних емоцій, що ускладнює соціальну адаптацію та саморефлексію.*

*З огляду на збільшення кількості випадків психосоматичних та адиктивних розладів, які супроводжуються алекситимією, вивчення цього явища є особливо актуальним.*

*Теоретичне дослідження основ алекситимії з різних теоретичних перспектив, як-от біопсихосоціальна, психодинамічна, нейробіологічна, забезпечує комплексне й цілісне розуміння алекситимії та допомагає в розробці ефективних методів діагностики.*

*Окрім впливу на індивідуальний рівень функціонування особистості, алекситимія має значення і в ширшому соціальному контексті, зокрема у сфері професійної діяльності, міжособистісних відносин та загальної соціальної інтеграції. Нездатність людини усвідомлювати й регулювати власні емоції може спричиняти труднощі в командній роботі, підвищувати рівень конфліктності в стосунках та знижувати ефективність соціальної взаємодії.*

*Визначено, що особливої актуальності ця проблема набуває в сучасному світі, де високий рівень стресу, інформаційного перевантаження та емоційного вигорання сприяють розвитку алекситимічних тенденцій, адже, безперечно, труднощі у вираженні емоцій ускладнюють життєдіяльність, впливають на ефективність міжособистісних стосунків значно впливаючи на емоційне благополуччя особистості та психосоматичний стан.*

*З огляду на це, особливий інтерес становить роль алекситимії в психотерапевтичній практиці, оскільки обмежена здатність до рефлексії та усвідомлення власних почуттів може ускладнювати роботу з клієнтами.*

**Ключові слова:** алекситимія, емоції, почуття, особистість, емоційна компетентність, емоційний інтелект, соціальні стосунки.

**Hotych Viktoriia, Fedyk Oksana. The problem of alexithymia in modern scientific discourse**

*The article deals with the phenomenon of alexithymia, which is a multidimensional psychological phenomenon characterized by difficulties in recognizing, expressing and verbalizing one's own emotions.*

*It has been determined that alexithymia undoubtedly affects the emotional sphere, communication and interpersonal relationships of a person, characterized by difficulties in identifying, expressing and understanding one's own emotions, which complicates social adaptation and self-reflection.*

*Given the growing number of cases of psychosomatic and addictive disorders accompanied by alexithymia, the study of this phenomenon is particularly relevant.*

*A theoretical study of the basics of alexithymia from different theoretical perspectives, such as biopsychosocial, psychodynamic, and neurobiological, provides a comprehensive and holistic understanding of alexithymia and helps in the development of effective diagnostic methods.*

*In addition to affecting individual functioning, alexithymia has implications for the broader social context, including professional activities, interpersonal relationships, and overall social integration. A person's inability to realize and regulate their own emotions can cause difficulties in teamwork, increase the level of conflict in relationships, and reduce the effectiveness of social interaction.*

*It has been determined that this problem is especially relevant in the modern world, where high levels of stress, information overload and emotional burnout contribute to the development of alexithymic tendencies, because undoubtedly difficulties in expressing emotions complicate life, affect the effectiveness of interpersonal relationships, and have a significant impact on the emotional well-being of the individual and the psychosomatic state.*

*In this regard, the role of alexithymia in psychotherapeutic practice is of particular interest, as the limited ability to reflect and realize one's own feelings can make it difficult to work with clients*

**Key words:** *alexithymia, emotions, feelings, personality, emotional competence, emotional intelligence, social relations.*

### Вступ

У сучасному світі, де емоційна компетентність набуває дедалі більшого значення, проблема алекситимії привертає увагу дослідників у різних галузях науки. Цей феномен характеризується труднощами в розпізнаванні та вираженні емоцій, що впливає не лише на психологічний стан особистості, а й на її соціальні взаємодії. Високий рівень алекситимії пов'язують із низкою психосоматичних розладів, міжособистісних труднощів та зниженням загального рівня психологічного благополуччя.

За останні десятиліття науковці пропонують різні підходи до пояснення цього явища: від нейропсихологічних та когнітивних теорій до соціокультурних факторів, що впливають на його розвиток. Особливий інтерес становить роль алекситимії в психотерапевтичній практиці, оскільки обмежена здатність до рефлексії та усвідомлення власних почуттів може ускладнювати роботу з клієнтами.

З огляду на багатомірність цієї проблеми, дослідження алекситимії залишається актуальним завданням для психології та суміжних наук.

Тому, метою цієї статті є аналіз проблеми алекситимії в контексті сучасних психологічних досліджень.

### Матеріали та методи

У статті використано теоретико-методологічний підхід до аналізу феномену алекситимії. Здійснено критичний аналіз наукових джерел, що охоплюють різні теоретичні моделі та емпіричні дослідження алекситимії. Основними методами дослідження є узагальнення, систематизація і порівняльний аналіз літератури з психології, нейробіології та психотерапії, що дає змогу розглянути явище алекситимії з міждисциплінарної перспективи.

Здійснено структурно-логічний аналіз наукових концепцій, що пояснюють причини, механізми та наслідки алекситимії, а також її вплив на психологічне благополуччя особистості. Використання методу контент-аналізу дало змогу виокремити ключові наукові підходи та виявити основні тенденції у вивченні алекситимії.

Такий підхід забезпечує комплексний огляд проблеми та сприяє подальшому розвитку розуміння алекситимії в контексті сучасної психології.

### Результати

Термін «алекситимія» (від грец. а – «без», lexis – «слово», thymos – «емоція») запропонований Р. Сіфноес у 1973 році для позначення специфічного когнітивно-афективного стилю, що характеризується труднощами в розпізнаванні та вираженні власних емоцій [8].

Алекситимія – знижена здатність до вербалізації емоційних станів і почуттів. Притаманна людям, які обмежено усвідомлюють емоційні враження, переживання, причини вчинків. Наслідком алекситимії є надмірний прагматизм і нездатність радіти життю – «начебто все в порядку, але щось не так», необґрунтована незадоволеність життям, можливі емоційні вибухи, причини яких не усвідомлюються, та ін.

Концепція алекситимії, за Я. Немія та Р. Сіфноес, характеризується когнітивно-афективними особливостями: 1) складністю визначення відмінностей між почуттями та тілесними відчуттями; 2) складністю ідентифікації та опису власних почуттів; 3) зниженням здатності до символізації внаслідок чого виникає бідність фантазії та інших проявів уяви; 4) фокусуванням на зовнішніх подіях більше, ніж на внутрішніх переживаннях. Особливості мислення таких людей мають конкретно-побутовий характер і притаманну бідність розуміння складних взаємозв'язків [4].

Алекситимія може розглядатися як стійка особистісна характеристика або динамічний стан, що виникає внаслідок травматичних подій чи стресових ситуацій. Цю тезу підтверджує те, що дослідження такого феномену виявили дві форми алекситимії – первинну і вторинну. Первинна, або вроджена, алекситимія може виникати через якісь незначні вади розвитку чи перенесені в ранньому віці захворювання. Ця форма алекситимії є стійкою і досить погано піддається лікуванню. Вторинна алекситимія може бути наслідком серйозних нервових потрясінь, стресів або навіть неврологічних захворювань [3].

При алекситимії потерпає не лише емоційна сфера, а й мислення та особистісна сфера – нездатність до рефлексії, що призводить до спрощення життєвої спрямованості, обмеження взаємозв'язків з навколишнім світом [4].

Відповідно, алекситимія зумовлює і недоліки емоційної відкритості та обізнаності, і нерозвиненість умінь аналізувати емоції та самоаналізувати; утім, такі особи здатні й до досить адекватної самомотивації та оцінювання власної соціальної чутливості. Поглиблення її проявів призводить до емоційного відчуження особи від оточення, з одного боку, та зростання емоційної напруженості через нерозуміння близьких людей – з іншого [4].

Типовими для алекситимії є погана диференціація і вербалізація емоцій, які втрачають свої сигнальні функції, що призводить до неефективності комунікації. Саме це афективно-когнітивне порушення найчастіше спостерігається в осіб з психосоматичними, адиктивними й посттравматичними розладами.

Алекситимія ускладнює спілкування та побудову близьких стосунків через емоційну обмеженість, що може призводити до соціальної ізоляції та самотності. Ванхель і співавт. зазначали, що алекситимія негативно впливає на якість міжособистісних взаємодій.

Нечутливість алекситиміків до своїх станів поєднується з відчуженими й холодними взаєминами з іншими людьми. Відповідно, міжособистісні зв'язки цих людей обмежені та ригідні, з переважальною тенденцією до залежності або уникнення спілкування з іншими людьми, наявними відчуттями труднощів у встановленні теплих контактів та отриманні соціальної підтримки.

Так, алекситиміки часто страждають від самотності, тому що саме відкрите вираження почуттів є основою психологічно здорових взаємин і сигналом про допомогу для оточення [2].

Особі з алекситимією можуть здаватися адаптованими та демонструвати високий рівень міжособистісної конформності, але це «псевдокомунікативність», адже вони механічно живуть, начебто по інструкції. У них обмежена здатність саморегуляції, активне суб'єктне ставлення до власного життя [2].

У сучасній науці немає єдиної концепції, яка б вичерпано та однозначно пояснювала феномен алекситимії. Виокремлюють дві основні концепції – модель заперечування і модель дефіциту, які по-різному розглядають причини та незворотність алекситимії.

Алекситимія, як складний психологічний феномен, досліджується з різних теоретичних перспектив. Основні моделі містять біопсихосоціальну, психодинамічну та нейробіологічну, кожна з яких пропонує свої підходи до розуміння й вивчення цього явища.

Біопсихосоціальна модель розглядає алекситимію як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Ця модель підкреслює важливість генетичних і нейрофізі-

ологічних аспектів, а також впливу середовища, виховання та соціальних взаємин на розвиток алекситимії.

Дослідження Мусса А. Чала та Самар С. Аяче підтверджують взаємозв'язок між алекситимією та певними неврологічними розладами, зокрема розсіяний склероз, підкреслюючи ще раз важливість психосоціальних факторів [5].

Психодинамічна модель – фокус здійснено на внутрішньопсихічних конфліктах і механізмах захисту, які можуть призводити до алекситимії. Ця модель розглядає алекситимію як захисний механізм, що формується внаслідок травматичних переживань у дитинстві та/або через проблеми в розвитку емоційної сфери. Дослідження М. фон Рад та Г. Грабе підтримують цю модель, указуючи на вагоме значення ранніх емоційних травм і недорозвинення емоційної компетентності [10][6].

Нейробіологічна модель пояснює алекситимію через дисфункції мозкових структур і нейропсихологічних процесів, підкреслюючи роль мозкових аномалій та порушень у функціонуванні нейромедіаторних систем.

Дослідження Меза-Конча та колег показують, що алекситимія може бути пов'язана з недостатньою інтеграцією емоційної інформації та порушеннями в лобних долях мозку [7]. Ларсен та колеги у своїх дослідженнях також підтверджують зв'язок між нейробіологічними процесами та розвитком алекситимії [9].

Кожна із цих моделей пропонує свій унікальний підхід до розуміння алекситимії та її етіології: біопсихосоціальна модель підкреслює взаємодію різних факторів; психодинамічна модель зосереджується на внутрішньопсихічних конфліктах; нейробіологічна модель розглядає нейрофізіологічні основи цього явища. Разом ці підходи забезпечують комплексне розуміння алекситимії та допомагають у розробці ефективних методів діагностики та терапії [1].

Розглянемо також найбільш поширені трактування феномену алекситимії:

- особливості особистості, як-от труднощі в ідентифікації та вербалізації емоцій, а також у визначенні відмінностей між емоціями й тілесними відчуттями, бідність уяви, фокусування на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням (Г. Тейлор);
- нейрофізіологічні особливості: припущення, що алекситимія може бути пов'язана з дисфункцією зв'язків між лімбічною системою та неокортексом, що ускладнює інтеграцію емоційних сигналів у свідомість. Р. Келлер зазначав, що алекситимія може бути наслідком недостатнього зв'язку між лівою (мовною) та правою (емоційною) півкулями мозку, наслідком чого і є нездатність усвідомлювати та вербалізувати емоції;
- затримка або регресія афективного й когнітивного розвитку. Алекситиміки відрізняються менш організованою психічною структурою, їм властивий досимволічний рівень розвитку психіки. Згідно з концепцією Д. Віннікот, мати, яка здійснює гіперопіку, блокує процес диференціації, у результаті чого в дитини не розвивається здатність до вираження свого стану за допомогою знаку й символу. Єдиним доступним для нього способом вираження емоцій залишається мова тіла, що і створює схильність до психосоматики;
- регресію афективного розвитку, причиною якої є психотравма, – розглядає алекситимію Х. Кристал. Психотравма може бути інфантильною (у довербальному періоді) або «катастрофічною», але завжди це надто сильне емоційне переживання, що викликає тенденцію до блокування емоцій або втрату здатності інтегрувати їх, як наслідок, виникає соматизація афектів [2].

### **Висновки**

Проведене теоретичне дослідження алекситимії свідчить про її складну природу та багатofакторні механізми формування. Вона може мати як вроджений, так і набутий характер, а її розвиток пов'язаний із нейробіологічними, психодинамічними та соціальними чинниками. Алекситимія значно ускладнює міжособистісну взаємодію, обмежує здатність до рефлексії і сприяє формуванню психосоматичних симптомів. Психотерапія осіб з алекситимією потребує

комплексного підходу, що містить когнітивно-поведінкові, психодинамічні та тілесно орієнтовані методики.

Подальші наукові перспективи дослідження алекситимії можуть бути спрямовані на глибше розуміння нейропсихологічних механізмів цього явища, розробку нових психотерапевтичних методів, спрямованих на підвищення емоційної компетентності, а також адаптацію наявних діагностичних інструментів для різних культурних та вікових груп. Особливу увагу варто приділити дослідженню впливу ранніх дитячих переживань на формування алекситимії, а також вивченню ефективності різних психотерапевтичних підходів у роботі з алекситимічними пацієнтами.

#### Література:

1. Антонюк І. С. Україномовна адаптація короткої форми Пертського опитувальника алекситимії (PAQ-S). Київський інститут сучасної психології та психотерапії. 2024. 120 с.
2. Гура С. О. Психологічні особливості профілактики алекситимії та вигорання у викладачів ЗВО. Харків, 2021. 100 с.
3. Клименко М. Р., Птічка Д. В. Особливості диференціації емоційних станів особистості в умовах війни: теоретичний дискурс. Габітус. 2023. № 56. С. 148–153.
4. Шелег Л. С. Психосоматичний статус особистості працівника Національної поліції України : дис. ... док. псих. наук : 05. Національна академія внутрішніх справ, Київ, 2016. 460 с.
5. Chalah, M., & Ayache, S. Alexithymia in multiple sclerosis: A systematic review of literature. *Neuropsychologia*. 2017. № 104, 31–47. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.07.034>
6. Grabe, H., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Gröger, R., Franke, G., Barnow, S., Freyberger, H., & Spitzer, C. Alexithymia and Outcome in Psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2008. Vol. 77, 189–194. <https://doi.org/10.1159/000119739>.
7. Meza-Concha, N., Arancibia, M., Salas, F., Behar, R., Salas, G., Silva, H., & Escobar, R. Towards a neurobiological understanding of alexithymia. *Medwave*, 2017. 174. <https://doi.org/10.5867/medwave.2017.04.6960>.
8. Nemiah J. C. & Sifnoes P. E. Psychosomatic illness and problem of communication. *Psychother. Psychosom.* 1970. Vol. 18. P. 154–160.
9. Parker, J., Parker, J., Taylor, G., Taylor, G., Bagby, R., Bagby, R., Thomas, S., & Thomas, S. Problems with measuring alexithymia. *Psychosomatics*, 1991, Vol. 32, P. 196–202. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72092-6](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72092-6)
10. Rad, M. Alexithymia and symptom formation.. *Psychotherapy and psychosomatics*, 1984. Vol. 42. P. 80–89.

УДК 159.923:316.647.5:314.151.3-054.73(=161.2)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-8>

## ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

**Кікінезді Оксана Михайлівна,**

доктор психологічних наук, професор кафедри психології  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка

ORCID ID: 0000-0002-9240-279X

Scopus-Author ID: 57219294191

**Василькевич Ярослава Зіновіївна,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0002-5946-3005

Scopus-Author ID: 57219291748

**Розенко Ярослав Павлович,**

аспірант кафедри психології  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0009-0008-3079-5509

*У статті толерантність вимушено переміщених українців вивчалася в контексті соціально-психологічної адаптації за кордоном. Толерантність досліджувалася як психологічна стійкість до стресу й травматичних подій, як сукупність особистісних характеристик та як система позитивних базових переконань. Емпіричне дослідження дало змогу визначити прояв різних аспектів толерантності українських біженців: середньогрупові значення показників етнічної і соціальної толерантності відповідають середньому рівню, а толерантності як риси особистості – високому. Середні значення індексу толерантності як загального показника толерантності особистості відповідає середньому рівню. Рівневий аналіз толерантності вибірки вимушених переселенців за кордоном показав, що за субшкалами «етнічна толерантність» і «соціальна толерантність» переважає середній рівень, за субшкалою «толерантність як риса особистості» домінує високий рівень толерантності. Аналіз представленості рівнів узагальненого індексу толерантності особистості показав переважання середнього рівня, для якого характерний прояв як толерантних, так й інтолерантних рис залежно від соціальних ситуацій, у яких перебувають біженці. Самооцінка досліджуваними актуального рівня стресу дала змогу визначити ступінь опірності стресу як показника адаптивності особистості: у вибірці вимушених переселенців за кордоном домінує низький рівень опірності стресу, їм характерний високий рівень стресового навантаження та низький рівень стресостійкості. Базові переконання вимушено переміщених українців за кордоном здебільшого перебувають у межах показників від середнього до високого рівнів, що свідчить про їх налаштування на успішну соціально-психологічну адаптацію та подальшу самореалізацію. Особи із заниженими показниками переконань у контрольованості світу та самоконтролі потребують як надання психологічної підтримки, так і сприяння в залученні в повноцінну життєдіяльність у новому соціокультурному середовищі з боку громади, що приймає.*

**Ключові слова:** соціально-психологічна адаптація, толерантність як риса особистості, етнічна та соціальна толерантність, базові переконання, стресостійкість.

***Kikinezhdі Oksana, Vasylykevych Yaroslava, Rozenko Yaroslav. Research on personality tolerance in the context of socio-psychological adaptation of internally displaced Ukrainians abroad***

*The article examined the tolerance of forcibly displaced Ukrainians in the context of their socio-psychological adaptation abroad. Tolerance was studied as psychological resilience to stress and traumatic events, as a set of personal characteristics, and as a system of positive core beliefs. The empirical study allowed for determining the*

*manifestation of various aspects of tolerance among Ukrainian refugees: the average group indicators of ethnic and social tolerance correspond to a moderate level, while tolerance as a personality trait is at a high level. The average index of tolerance as a general indicator of personal tolerance corresponds to a moderate level. A level analysis of tolerance among the sample of forcibly displaced persons abroad showed that average levels prevail in the subscales of “ethnic tolerance” and “social tolerance”, while a high level of tolerance dominates in the “tolerance as a personality trait” subscale. The analysis of the levels of the generalized index of personal tolerance indicated a predominance of the moderate level, characterized by the presence of both tolerant and intolerant traits depending on the social situations in which the refugees find themselves. The self-assessment by the respondents of their current level of stress allowed for determining the degree of stress resistance as an indicator of personal adaptability: in the sample of forcibly displaced persons abroad, a low level of stress resistance dominates, characterized by a high level of stress load and a low level of stress resilience. The core beliefs of forcibly displaced Ukrainians abroad mainly range from moderate to high levels, indicating their readiness for successful socio-psychological adaptation and future self-realization. Individuals with low levels of belief in the controllability of the world and low self-control require both psychological support and assistance in engaging in a full life in a new sociocultural environment provided by the host community.*

**Key words:** *socio-psychological adaptation, tolerance as a personality trait, ethnic and social tolerance, core beliefs, stress resilience.*

### Вступ

З початком повномасштабної російсько-української війни в умовах інтенсифікації міграційних процесів проблема вимушеного переміщення загострила питання соціально-психологічної адаптації українців за кордоном. Ситуація вимушеної міграції українців супроводжується відчуттям невизначеності та відокремленості від суспільства, що призводить до акультураційного стресу, «культурного шоку», безпорадності, втрати контролю над власним життям, знецінення особистості та ускладнює інтеграцію в суспільство, що приймає. Тому подальшого вивчення в контексті соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном потребують питання толерантності як ключового аспекту в забезпеченні мирного співіснування на міжнародному й особистісному рівнях.

У гуманітарній науці феномен толерантності розглядається моральним імперативом нової культури буття сучасного людства, фундаментом для реалізації прав і досягнень людини в полікультуральному світі, основним принципом соціальних взаємовідносин, важливою суспільною та особистісною цінністю, активною моральною позицією і психологічною готовністю до невизначеності й кризових життєвих ситуацій [1; 5; 12–14]. Проблема толерантності в ціннісній парадигмі постає фундаментальними життєвими принципами, світоглядними переконаннями особистості, які є інструментами протидії екзистенційній тривозі вимушених мігрантів. На думку Г. Балла [1], толерантність як прояв моральної поведінки співвідноситься зі стійкими ціннісними орієнтаціями особистості та спрямована на усунення антагонізму в міжособистісній взаємодії. Розглядаючи толерантність як імператив у глобалізаційному сьогоденні, В. Кремень наголошує, що практичним утіленням толерантності є «тривала адаптація й справжня інтеграція зі збереженням етнічної та культурної ідентичності при взаємній повазі культур і звичаїв одне одного» [5, с. 9].

Специфіка соціально-психологічної адаптації, як зазначає Т. Титаренко, полягає у швидкості та динамічності змін у сучасному соціальному середовищі, унаслідок чого реальність стає більш рухливою, що, відповідно, позначається на зміні сталості та нерухомості особистісних характеристик. Стресові чинники найбільш деструктивно впливають на самоідентифікаційну, мотиваційну, самореалізаційну та комунікативну сфери особистості. Зокрема, автор серед важливих критеріїв підвищення комунікативної компетентності виокремлює такі «мішені» внутрішніх зусиль: а) зростання толерантності до інакшості тих, хто поруч, їх несхожості на нас, інших цінностей та пріоритетів; б) розвиток емпатійності, чуйності до переживань інших людей; в) формування поступливості, здатності до компромісів заради взаєморозуміння та співпраці [9, с. 10–13].

У контексті нашого дослідження важливим є розгляд толерантності як психологічного феномену, системи основоположних базових переконань, ціннісних настанов особистості, інтегральної особистісної якості, що пов'язана з відкритістю і свободою мислення, психологічною стійкістю, резильєнтністю до кризових ситуацій і травматичних життєвих подій.

Американський психолог Г. Олпорт заклав методологічні основи вивчення толерантності як психологічного феномену. До основних характеристик толерантної людини учений зараховує високу ментальну гнучкість, стійкість до фрустрації, афіліативний погляд на життя, ліберальні політичні погляди, самоорієнтацію, здатність до емпатії, духовність, знання самої себе, відповідальність, почуття гумору тощо [12, с. 39–51].

У контексті вивчення явища переміщення та унікального досвіду вимушених переселенців в епістемологічному ракурсі значний інтерес викликає розроблена Р. Пападопулосом концептуальна модель «матриці випробувань». Автор вважає явища людських страждань («поліморфну безпорадність», «онтоекологічну невлаштованість», «ностальгічну дезорієнтацію») нормальними формами реакції на нетипові обставини, визначаючи комплексність, унікальність та цілісність особистості, її адаптивність і гнучкість найбільш властивими характеристиками в ефективному подоланні «ідентичності жертви обставин», які повертають біженцям людську гідність [6, с. 353–385]. Р. Пападопулос пропонує новий евідемонічний підхід («синергетична терапевтична комплексність») у наданні психотерапевтичної допомоги вимушено переміщеним особам щодо розвитку реального усвідомлення власної ресурсності після важких випробувань [6, с. 400–411].

Визначаючи толерантність як інтегральну характеристику особистості, як комплексне утворення індивідуально-психологічних особливостей особистості, дослідники виокремлюють як компоненти толерантності психологічну стійкість, систему позитивних настанов, комплекс індивідуальних якостей (емпатія, альтруїзм, миролюбність, віротерпимість, кооперація, співпраця, прагнення до діалогу), систему особистісних і групових цінностей.

Науковці Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (В. Васютинський, Л. Коробка) описали психологічні стратегії адаптації спільнот до умов і наслідків воєнного конфлікту, визначили соціально-психологічні засоби підвищення індивідуальної й колективної адаптивності та активізації громадських спільнот до проблем адаптації тощо [8]. В емпіричному дослідженні А. Коваленко з'ясовано, що вимушені українські мігранти мають низький рівень задоволеності життям, у самоописах переважають навчально-професійні та сімейні ролі. Інтеграція в соціум виявилась домінантною стратегією акультурації [4, с. 19–27].

У дослідженні Т. Яблонської схарактеризовано специфіку адаптації різних груп переміщених українських матерів до стресу та нових умов життя, а також виокремлено предиктори успішної адаптації: індивідуальні особливості, почуття когеренції, особливості психоемоційного стану, копінг-стратегії та ін. [11, с. 77–78]. О. Ташкінова виявила, що найбільші труднощі в інтеграції мають особи: без вищої освіти; старші за 50 років; які покинули зону активних бойових дій і мали досвід перебування в небезпечних для життя ситуаціях, які вперше опинилися за кордоном, які не мають родинної підтримки [10, с. 78–80].

Тому дослідження толерантності в контексті соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном набуває особливої актуальності та важливості. Пріоритетними напрямками соціально-психологічної роботи є підвищення самоприйняття та емпатії, відновлення самоефективності, розвиток рефлексивності, переосмислення ціннісних орієнтацій, конструювання нових життєвих орієнтирів.

#### **Матеріали та методи**

В емпіричному дослідженні з метою вивчення толерантності особистості в контексті соціально-психологічної адаптації вимушених українців за кордоном використано такі методи: експресопитувальник «Індекс толерантності»; шкала базових переконань Р. Янов-

Бульман; методика Холмса – Раге для визначення рівня стресостійкості та адаптивності особистості [3; 7].

*Експресопитувальник «Індекс толерантності»* дає змогу визначити загальне ставлення до навколишнього світу та інших людей, соціальні настанови в різних сферах взаємодії, де проявляється толерантність або інтолерантність людини. Опитувальник має три субшкали, які спрямовані на діагностику таких аспектів толерантності: етнічна толерантність, соціальна толерантність та толерантність як риса особистості. Методика дає змогу виявити ставлення до різних соціальних груп, комунікативні настанови (повага до думок інших людей та опонентів, готовність до конструктивного вирішення конфліктів і продуктивної співпраці), етнічну толерантність (ставлення до людей іншої раси або етнічної групи, оцінка культурної дистанції).

*Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге* призначена для простого, скринінгового визначення актуального рівня стресу протягом останнього року. Шкала містить перелік травмивних подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності. Результат самооцінки досліджуваними актуального рівня стресу відображає одночасно ступінь опірності стресу як показника адаптивності особистості.

*Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман* виявляє базові переконання у доброзичливості світу, в осмисленості світу (контрольованість і справедливість подій), у власній цінності, здатності управляти подіями та везінні. На думку Р. Янова-Бульмана, одне з базових відчуттів людини – здорове почуття безпеки – ґрунтується на трьох категоріях базових переконань, які стали ядром суб'єктивного світу особистості: віра в те, що у світі більше добра, ніж зла (ставлення людини до світу загалом та до інших людей); переконання, що світ сповнений сенсу (люди вірять, що події відбуваються не випадково, а контролюються та підлягають законам справедливості); переконання в цінності власного «Я» (самоцінність, самоконтроль, оцінка власної удачливості). Ці базові переконання діагностуються на основі 8 категорій переконань, як-от: 1) доброзичливість світу; 2) доброта людей; 3) справедливість світу; 4) контрольованість світу; 5) випадковість як принцип розподілу подій; 6) цінність власного «Я»; 7) ступінь самоконтролю (контролю над подіями, які відбуваються); 8) ступінь удачі або везіння.

### Результати

Емпіричне дослідження толерантності особистості в контексті соціально-психологічної адаптації здійснювалося в країнах Європи з вимушено переміщеними українцями. Для участі в дослідженні залучені вимушені переселенці за кордоном різних вікових категорій чисельністю 40 осіб – 34 жіночої та 6 чоловічої статі віком від 21 до 48 років.

Експресопитувальник «Індекс толерантності», як комплексна методика, дав змогу виявити різні аспекти толерантності (толерантність як риса особистості, етнічна толерантність, соціальна толерантність) та загальний показник толерантності особистості – індекс толерантності. Середні значення окремих аспектів і загального показника толерантності вибірки вимушено переміщених українців наведено в табл. 1.

Субшкала «етнічна толерантність» дає змогу виявити ставлення до людей різних етнічних груп, настанови у сфері міжкультурної взаємодії та оцінку культурної дистанції. Середнє значення цього показника толерантності (25,4) відповідає середньому рівню (20–31 бал).

Таблиця 1

### Середні значення показників толерантності за експресопитувальником «Індекс толерантності»

Субшкали толерантності			Індекс толерантності
Етнічна толерантність	Соціальна толерантність	Толерантність як риса особистості	
25,4	27,05	32,15	84,6
середній рівень	середній рівень	високий рівень	середній рівень

Субшкала «соціальна толерантність» дає змогу дослідити толерантні та інтолерантні прояви стосовно різних соціальних груп (меншин, злочинців, убогих тощо), а також настанови щодо деяких соціальних процесів. Середнє значення показника цього аспекту толерантності (27,05) також відповідає середньому рівню (23–36 балів).

Субшкала «толерантність як риса особистості» дає змогу діагностувати особистісні риси, настанови й переконання, які визначають ставлення людини до навколишнього світу. Середнє значення цього показника (32,15) є найбільшим з усіх аспектів толерантності та відповідає високому рівню (32 і більше балів), хоча і перебуває на нижній його межі.

Середнє значення індексу толерантності як загального показника толерантності особистості (84,6) відповідає середньому рівню, що свідчить про поєднання в досліджуваних як толерантних, так й інтолерантних рис.

Результати рівневого аналізу толерантності вибірки вимушених переселенців за кордоном наведено в табл. 2.

Як видно з рис. 1, за субшкалами «етнічна толерантність» і «соціальна толерантність» переважає середній рівень толерантності (65% і 70% відповідно). По 25% вибірки за цими субшкалами продемонстрували низький рівень толерантності. Це свідчить про їх високу інтолерантність в етнічній (ставлення до людей іншої раси та етнічної групи) і соціальній сферах

Таблиця 2

Представленість рівнів основних видів та загального індексу толерантності за експресопитувальником «Індекс толерантності» (у %)

Види толерантності	Рівні толерантності		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Етнічна толерантність	25	65	10
Соціальна толерантність	25	70	5
Толерантність як риса особистості	15	15	70
Індекс толерантності	25	55	20

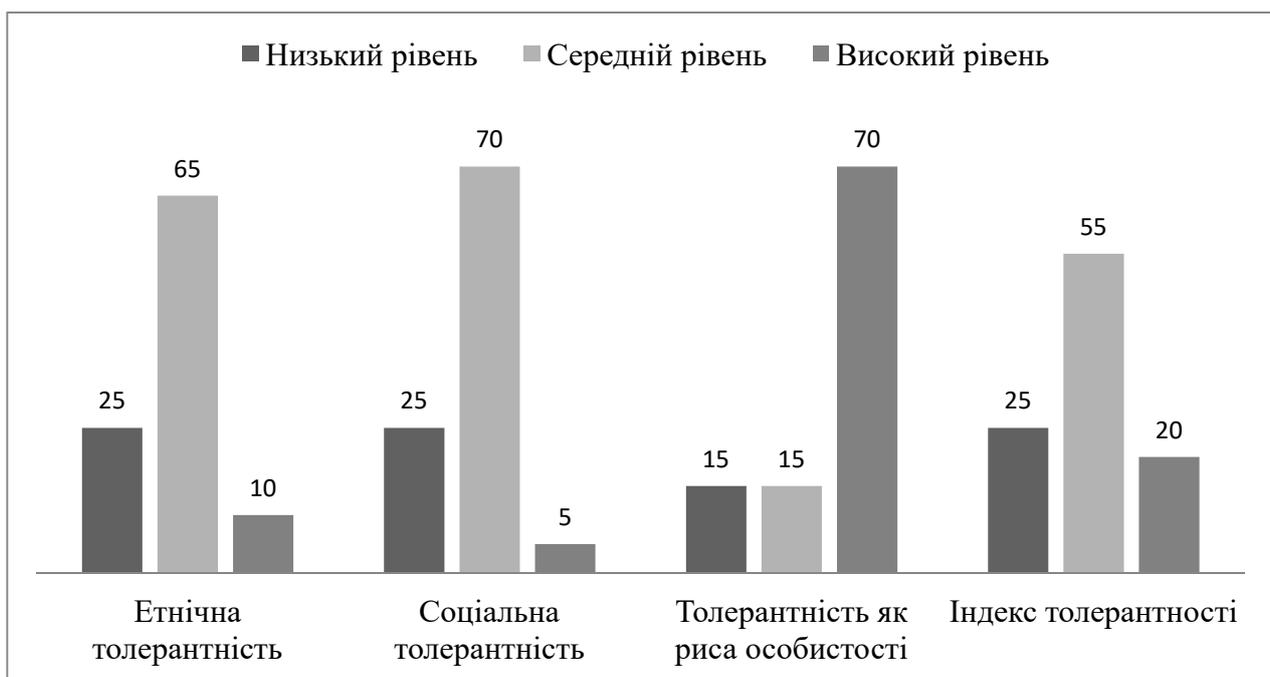


Рис. 1. Показники рівнів основних видів та загального індексу толерантності за експресопитувальником «Індекс толерантності» (у %)

(ставлення до різних соціальних груп). Високий рівень толерантності проявили лише 10% досліджуваних за етнічним аспектом толерантності та 5% – за соціальним аспектом. Їм власноруч позитивне ставлення до прийняття представників інших етнічних груп і настанов у сфері міжкультурної взаємодії.

За субшкалою «толерантність як риса особистості» домінує високий рівень (70%), що свідчить про виражену толерантність до інших людей, зокрема в комунікативній сфері (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного вирішення конфліктів і продуктивної співпраці). Низький рівень за цією субшкалою проявили лише 15% досліджуваних, що свідчить про їх високу інтолерантність у комунікативній сфері.

Аналіз представленості рівнів індексу толерантності як узагальненого показника толерантності особистості показав переважання середнього рівня (55%), для якого характерний прояв як толерантних, так й інтолерантних рис залежно від соціальних ситуацій, у яких перебувають особистості. Високий рівень індексу толерантності продіагностовано у 20% досліджуваних, які мають виражені риси толерантності особистості в усіх сферах життєдіяльності. Низький рівень проявили 25% вибірки, що свідчить про їх високу інтолерантність і виражені інтолерантні настанови щодо навколишнього світу та людей. Ця група вимушено переміщених українців потребує цілеспрямованого психологічного впливу для підвищення толерантності особистості як способу соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном. Підвищення толерантності сприятиме позитивному сприйманню соціуму, у якому зараз перебувають біженці, їхній готовності соціалізуватися в нових умовах.

Для вивчення впливу життєвих змін на психічне здоров'я використано методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге, що виявляє стресогенні події, які досліджувані пережили протягом останнього року. Самооцінка досліджуваними актуального рівня стресу дає змогу визначити ступінь опірності стресу як показника адаптивності особистості. Представленість рівнів опірності стресу вимушених переміщених українців за кордоном наведено в табл. 3.

Високу опірність стресу виявлено у 25% досліджуваних, для яких характерний низький рівень стресового навантаження та висока стресостійкість, що є основою достатньо ефективною діяльністю особистості. Пороговий (середній) рівень опірності стресу продемонстрували 20% біженців, для яких характерний середній рівень стресового навантаження. Стресостійкість таких осіб знижується зі збільшенням у житті стресових ситуацій, коли вони змушені значну частину енергії та власних ресурсів витратити в боротьбі з негативними психічними станами, які виникають у процесі стресу. Низький рівень опірності стресу мають 55% досліджуваних, яким характерний високий рівень стресового навантаження і низький рівень стресостійкості. Таким особам не рекомендовано діяльність, яка сприяє виникненню або поглибленню стресу.

Порівняльний аналіз представленості рівнів опірності стресу вимушених переселенців за статевою належністю (рис. 2) показав, що в підгрупі жінок домінує низький рівень опірності стресу (58,8%), а в підгрупі чоловіків – високий (66,7%). Досліджувані жінки мають більш високий рівень стресового навантаження та нижчу стресостійкість. Більш високий актуальний рівень стресу жінок свідчить про їхній нижчий показник адаптивності.

Таблиця 3

**Представленість рівнів стресостійкості та адаптивності особистості за методом Холмса – Раге (у %)**

Ступінь опору стресу		
Висока опірність стресу	Порогова опірність стресу	Низька опірність стресу
199 і менше	200–299	300 і більше
25	20	55

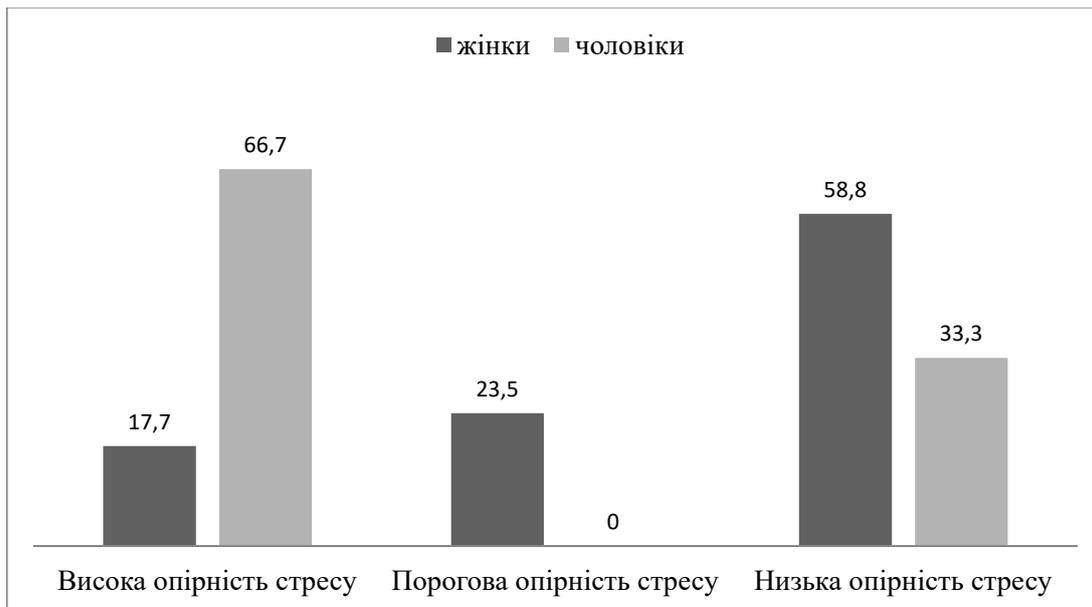


Рис. 2. Порівняльна представленість рівнів переживання актуального стресу жінками та чоловіками (у %)

Шкала базових переконань Р. Янова-Бульмана дала змогу визначити переконання особистості в доброзичливості та осмисленості світу, у цінності власного «Я», які лежать в основі одного з базових відчуттів людини – здорового почуття безпеки. За когнітивною концепцією базових переконань особистості, у межах якої розроблена шкала, Р. Янов-Бульман [15] вважає, що переконання змінюються під впливом травматичних подій. Такими є війна в Україні та екстремальні ситуації вимушеного переміщення українців за кордон. Травматичний досвід руйнує звичну картину світу, життєві уявлення та схеми поведінки, спричиняючи тривалі й важкі психологічні переживання та проблеми. Негативний екстремальний досвід призводить до відчуття безпорадності й втрати контролю над власним життям. Переживання травматичних подій впливає на базові переконання стосовно як навколишнього світу, так і самого себе.

За шкалою Р. Янова-Бульмана базові переконання діагностуються на основі 8 первинних категорій переконань, як-от: 1) доброзичливість світу; 2) доброта людей; 3) справедливість світу; 4) контрольованість світу; 5) випадковість як принцип розподілу подій; 6) цінність власного «Я»; 7) ступінь самоконтролю (контролю над подіями, які відбуваються); 8) ступінь удачі або везіння.

Показники рівнів базових переконань вибірки вимушено переміщених українців за кордоном наведено в табл. 4.

Таблиця 4

Рівні базових переконань вимушено переміщених українців за шкалою Р. Янова-Бульмана

Базові переконання	Рівні базових переконань				
	Низький	Понижений	Середній	Підвищений	Високий
Доброзичливість світу	15	30	40	10	5
Доброта людей	5	25	40	25	5
Справедливість світу	5	15	35	35	10
Контрольованість світу	5	40	40	10	5
Випадковість як принцип	10	25	45	5	15
Цінність власного «Я»	15	35	30	5	15
Ступінь самоконтролю	15	45	30	5	5
Ступінь везіння	10	30	30	20	10

За первинними категоріями переконань «доброчливість світу» і «доброта людей» можна оцінити перший узагальнений напрям ставлень – загальне ставлення до доброчливості навколишнього світу. Як видно з табл. 4, українські біженці краще ставляться до людей, ніж до навколишнього світу. Високий та підвищений рівень переконання «доброта людей» становить 30%, тоді як переконання «доброчливість світу» – лише 15%. Відповідно, низький та понижений рівень переконання «доброта людей» також становить 30%, а переконання «доброчливість світу» – 45%. Очевидно, травматичний досвід українських біженців похитнув їхню віру в те, що в навколишньому світі більше добра, ніж зла, але зберіг ще віру в доброту людей.

Другий узагальнений напрям ставлень – загальне ставлення до осмисленості світу – містить 3 первинні категорії переконань: «справедливість світу», «контрольованість світу» та «випадковість як принцип розподілу подій». Українські біженці зберегли віру в те, що події підлягають законам справедливості (високий та підвищений рівень переконання – 45%; низький та понижений рівень – 20%) та відбуваються не випадково (високий та підвищений рівень переконання «випадковість подій» – 20%; низький та понижений рівень – 35%). Проте вони втратили віру в те, що події контролюються людьми (високий та підвищений рівень переконання – 15%; низький та понижений рівень – 45%).

Третій узагальнений напрям ставлень становлять переконання стосовно власної цінності, здатності керувати подіями й везіння. Найбільш низькі показники у вибірці вимушено переміщених українців за кордоном виявлено за переконанням «ступінь самоконтролю»: високий та підвищений рівень переконання становить лише 10%, тоді як низький та понижений рівень – 60%. Тож більшість біженців має низький рівень самоконтролю та контролю над подіями, які відбуваються. Заниженими виявилися й показники переконання «цінність власного «Я» (високий та підвищений рівень становить 20%, низький та понижений рівень – 50%). Проте дещо збереглася оцінка власної удачливості та везіння (високий та підвищений рівень становить 30%, низький та понижений рівень – 40%).

Автор концепції вважає, що більш оптимістичне, толерантне ставлення особистості до навколишнього світу, до інших людей і до самої себе сприяє більшій психічній стабільності та успішності в життєдіяльності [15].

Особи із заниженими показниками переконань у контрольованості світу та самоконтролі потребують як надання психологічної підтримки, так і сприяння в залученні в повноцінну життєдіяльність у новому соціокультурному середовищі з боку громади, що приймає.

### Висновки

Толерантність розглядалася як інтегральна характеристика особистості, яка визначає її здатність до успішної адаптації в критичних умовах життя через активну взаємодію із зовнішнім середовищем, відновлення нервово-психічної рівноваги й розвиток позитивних взаємин із собою та навколишнім світом.

Емпіричне дослідження дало змогу виявити різні аспекти толерантності та індекс толерантності як загальний показник толерантності особистості. Рівневий аналіз толерантності вибірки вимушених переселенців за кордоном показав, що за субшкалами «етнічна толерантність» і «соціальна толерантність» переважає середній рівень, за субшкалою «толерантність як риса особистості» домінує високий рівень толерантності. Аналіз представленості рівнів узагальненого індексу толерантності особистості показав переважання середнього рівня, для якого характерний прояв як толерантних, так й інтолерантних рис залежно від соціальних ситуацій, у яких перебувають особистості.

Визначено ступінь опірності стресу як показника адаптивності особистості: у вибірці вимушених переселенців за кордоном домінує низький рівень опірності стресу, їм характерний високий рівень стресового навантаження і низький рівень стресостійкості.

Базові переконання вимушено переміщених українців за кордоном здебільшого перебувають у межах показників від середнього до високого рівнів, що свідчить про їх налаштування на успішну соціально-психологічну адаптацію та подальшу самореалізацію.

### Література:

1. Балл Г. О. Актуальні методологічні питання дослідження моралі і моральної поведінки. *Соціальна психологія*. 2007. Спец. випуск. С. 14–22.
2. Василькевич Я., Кікінежди О. Динаміка емоційних станів як показник адаптації українських біженців у країнах Європи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 1(83). С. 41–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-41-49>
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Коваленко А. Б., Грищук Е. Ю., Шарапа С. В. Особливості соціальної ідентичності та соціально-психологічної адаптації українських мігрантів. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі: Матеріали III круглого столу 15 жовтня 2024 року : збірник матеріалів / за ред. О. П. Соснюка, І. В. Остапенко..* Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2024. С. 19–27.
5. Кремень В. Г. Толерантність як імператив: національна ідентичність в добу глобалізації. *Науковий випуск Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2011. Т. 1. Вип. 32. С. 6–9.
6. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. І. Бодак і Н. Яцюк. Київ : Лабораторія, 2023. 416 с.
7. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
8. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки / Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін.; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
9. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
10. Ташкінова О. Досвід евакуації та життя в еміграції українських воєнних мігранток, які тимчасово перебувають у Польщі. *Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 19–20 травня 2023 р. Львів, 2023. С. 78–80.*
11. Яблонська Т., Гайворонський Г. Особливості адаптації переміщених українських матерів в умовах війни. *Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 19–20 травня 2023 р. Львів, 2023. С. 77–78.*
12. Allport G. W. *The nature of prejudice*. Cambridge, MA: Perseus Books, 1954.
13. Furnham A., Ribchester T. Tolerance of ambiguity: a review of the concept, its measurement, and applications. *Current Psychology: developmental, learning, personality, social*. 1995. №14. P. 179–199.
14. Hallman R. J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. *Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vol. 3, № 1. P. 14–27.
15. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*. 1989. Vol. 7. № 2. P. 113–136.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-9>

## КОМПЛЕКСНИЙ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ СУПРОВІД ВИКЛАДАННЯ «УПРАВЛІННЯ КАР'ЄРОЮ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СТОМАТОЛОГІВ (ПРИВАТНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»)

**Корнієнко Олексій Васильович,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

ORCID ID: 0000-0001-7014-5940

Актуальність представленого змісту статті можливо розглядати як з теоретико-методологічних, так і з прикладних аспектів фахівцям психолого-педагогічної науки та практики. Автор представляє методологію апробації навчального курсу «Управління кар'єрою» для студентів другого курсу медиків, міжнародного факультету Київського медичного університету з паралельним застосуванням комплексних психодіагностичних методик. Упродовж останніх трьох років проводилася апробація відповідних тем, переклад та перевірка надійності текстів опитувальників як українською, так й англійською мовою. Деякі психодіагностичні методики застосовували для викладання студентам-іноземцям – медикам третього курсу дисципліни «Доказова медицина». Відповідно до навчального навантаження, ці дисципліни бути вичитані в обсязі 20 годин, 10 планових пар для кожної академічної групи в змішаному форматі аудиторне / дистанційне викладання з урахуванням дотримання питань безпеки за умов широкомасштабної війни Росії проти України. Після оголошених повітряних тривог усі учасники навчального процесу мали перебувати в безпечних місцях (облаштованих бомбосховищах). Ми застосували такі психодіагностичні методики: мотиви вибору професії лікаря, типологічні, індивідуально-психологічні прояви інтегральності темпераменту, депресивні стани, емпатичні здібності майбутніх лікарів. Дослідження проводили в змішаному форматі аудиторно / дистанційно. Новизною статті є включення інтерактивного компонента на прикладі обговорення отриманих результатів психодіагностичних досліджень студентів на платформах Google Class кожної академічної групи. Допускаємо доцільність упровадження комплексного індивідуально-психодіагностичного супроводу при викладанні інших нормативних дисциплін для підготовки сучасних фахівців-медиків.

**Ключові слова:** психодіагностичний комплексний підхід, особистість сучасного лікаря, змішане викладання / навчання, Google Class-простір, оптимізація навчального процесу.

**Korniienko Oleksii. Comprehensive individual-psychodiagnostics support for teaching “Career management” for dental students (Private higher educational institution of Kyiv Medical University)**

The relevance of the article can be considered from both theoretical and methodological and applied aspects for specialists in psychological and pedagogical science and practice. The author presents the methodology for testing the training course “Career Management” for second-year medical students of International Faculty of Kyiv Medical University with parallel application of complex psychodiagnostics techniques. Over the past three years, relevant topics have been tested, and the questionnaire texts have been translated and verified for reliability both Ukrainian and English. Some psychodiagnostics techniques were used to teach the discipline “Evidence-Based Medicine” to third-year foreign medical students. In accordance with the academic load, these disciplines will be taught in the amount of 20 hours, 10 planned pairs for each academic group in a mixed classroom/distance learning format, taking into account security issues in the context of Russia's large-scale war against Ukraine. After the declared air raid alarms, all participants in the training process were to be in safe places (equipped bomb shelters). We applied the following psychodiagnostics methods: motives for choosing the profession of a doctor; typological, individual-psychological manifestations of temperament integrity, depressive states, empathic abilities of future doctors. The research was conducted in a mixed classroom/distance learning format. The novelty of this article is the inclusion of an interactive component on the example of discussing the results of psychodiagnostics studies of students on the Google Class platforms of each academic group. We admit the feasibility of implementing comprehensive individual psychodiagnostics support when teaching other normative disciplines for the training of modern medical specialists.

*Key words: psychodiagnostics comprehensive approach, personality of a modern doctor, blended teaching/learning, Google Class space, optimization of the educational process.*

### Вступ

Мотивами підготовки матеріалів статті до № 1(7) 2025 фахового журналу «Наукові записки. Серія Психологія» Центральноукраїнського Державного університету імені Володимира Винниченка були декілька основних чинників. **По-перше**, підтримати ініціативу колективу журналу підготувати до видання актуальні особисті напрацювання, теоретичний аналіз досліджуваної проблеми, отримані комплексні емпіричні результати. **По-друге**, поширити в соціальних мережах позитивну інформацію про видання електронної версії журналу для українськомовних та іноземних представників психолого-педагогічної науки. **По-третє**, відстежувати публікаційну активність освітян, науковців України, що розвивають нові напрями, знаходити однодумців, науковців, які продовжують вивчати, досліджувати поведінку громадян, військових за умов широкомасштабної війни Росії проти України.

Використання прикладних аспектів психолого-педагогічних підходів та психодіагностики в різних сферах життя є предметом як теоретичних розвідок, так й емпіричних досліджень науковців-соціологів, психологів, соціальних працівників, психіатрів різних країн світу. Предмет нашого інтересу – особливості організації та проведення навчального процесу, тренінгів, досліджень у закладах вищої освіти. Проведений попередній аналіз публікацій українських учених створив ефект першого враження та допоміг знайти невирішені напрями спеціальних досліджень. Монографію на тему «Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря» [7, с. 334] присвячено проблемі становлення особистості майбутнього лікаря в процесі навчання в закладі вищої медичної освіти. У науковому дослідженні обґрунтовано й представлено концептуальну модель особистісного становлення студентів-медиків, у якій автор обстоює необхідність впровадження цілісного психолого-педагогічного процесу, розробки методології викладання навчальних дисциплін. Автор монографії вміщує перелік психодіагностичних методик, які активно використовував для комплексних досліджень особистості сучасного медика. Подальший змістовний аналіз публікацій інших фахівців України [1, с. 52–54] медицини в обраному напрямі досліджень дав нам змогу виокремити такі важливі орієнтири. Автор статті, співробітник Харківського національного медичного університету, провів комплексне психодіагностичне обстеження 256 лікарів-інтернів Харківського національного медичного університету обох статей віком 23–30 років. Результати виявилися такими: феномен розладів адаптації лікарів-інтернів до професійної діяльності допоміг виокремити основні типи дезадаптивних реакцій: астеничний, дисфоричний, астено-апатичний, тривожно-депресивний, адиктивний та психосоматичний – як продовження аналізу публікації групи інших учених [5, с. 88–95], які наголошують на важливості таких висновків у результаті проведеного дослідження. Психологічний супровід професійного становлення лікаря на різних етапах професійної підготовки сприятиме розвитку самосвідомості, рефлексії, самоаналізу, забезпечуватиме формування навичок міжособистісної взаємодії в лікувально-діагностичному процесі. Привертає увагу стаття [6, с. 108–115], у якій автор авторитетно представляє своє бачення особистісних складників професійного становлення майбутніх лікарів в умовах навчально-професійної підготовки у закладі вищої медичної освіти – спрямованість особистості, професійно важливі якості й професійна компетентність.

Автор статті, також [4, с. 39–47], представляє матеріали змісту особливостей викладання «Медичної психології» студентам-іноземцям, представникам різних східних культур, віросповідань, стилів життя: Ірану, Іраку, Індії, Південної Кореї, Японії, Африки та Єгипту на базі Інституту біології та медицини Київського національного університету імені Тараса Шевченка впродовж 2018–2019 років. Так, проведено змішане навчання для 15 студентських груп, усього 129 осіб.

### Матеріали та методи

Метою проведення комплексних досліджень було застосування таких психодіагностичних методик: 1) двофакторна модель особистості (інтро-амбіверсії-екстраверсії / емоційної стабільності / нормостенічності / емоційної нестабільності Г. Айзенк, І. Сибіл [8], адаптована А. Шмельовим, Д. Райгородським; 2) інтегральність темпераменту за методикою Ю. Белова Перші дві методики пройшли перевірку та адаптацію українською / англійською мовою як на іноземних студентах, так і на українцях другого курсу впродовж останніх трьох років у структурі навчального процесу Київського медичного університету (міжнародний факультет, кафедра соціально-гуманітарних наук). Студентам викладали з певною періодичністю дві навчальні дисципліни: Evidence based Medicine / Career management; 3) методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Жмурова (переклад та адаптація українською / англійською мовою) – психосоматично-орієнтована методика; 4) методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойко (проведена двомовна перевірка та адаптація); 5) мотиви вибору професії лікаря групи угорських фахівців Р. Молнар та ін. (з перекладом, адаптацією українською мовою) [9, с. 494–502].

Представлений перелік психодіагностичних методик активно використовував автор статті впродовж багаторічної роботи та проведення досліджень на студентах різних факультетів Київського національного університету імені Тараса Шевченка 1994–2021 років [2, с. 157–166; 3, с. 144–151].

### Результати

Ми провели коректний середньостатистичний, кореляційний, порівняльний аналіз окремо для вибірки юнаків ( $n=19$ ) та дівчат ( $n=48$ ) студентів-стоматологів другого курсу Київського медичного університету впродовж першого півріччя 2024–2025 навчального року з подальшим обов'язковим порівняльним аналізом та відповідними висновками, рекомендаціями для подальшого застосування в побудові послідовної системи кар'єрного зростання й удосконалення унікальних індивідуально-психологічних відмінностей з урахуванням навичок корекції динамічних психосоматичних станів здоров'я норми / передхворобливих / межових станів.

Узагальнений огляд комплексних проявів та індивідуально-типологічних особливостей двох груп досліджуваних юнаків ( $n=19$ ), дівчат ( $n=48$ ) студентів другого курсу стоматологів Приватного вищого навчального закладу «Київського медичного університету» був таким.

Для 63% (12 досліджуваних) були характерними комплексні прояви «інтроверсії» (7–10 балів), 31% (6 осіб) – «амбіверсії» (11–14 балів), 5,26% (один досліджуваний) – «потенційний екстраверт». Так, досліджувана група юнаків  $n=19$  була ідентифікована як «потенційні інтроверти» ( $10,05 \pm 2,83$ ).



Рис. 1. Індивідуально-типологічні показники юнаків ( $n=19$ )

За показниками другого важливого фактору особистості за концепцією Г. Айзенк, І. Сибіл (1964) наводимо такі динамічні показники. Для 26,31% (5 осіб) були діагностовані за такими характеристиками: «емоційна стабільність» (3–6 балів), «потенційна емоційна стабільність» (7–10 балів). У групи з 8 осіб (42,10%) (11–14 балів) установлена «нормостенічність» (врівноваженість функціонування процесів збудження/гальмування). Для 6 досліджуваних (31,57%) були характерні: «потенційна емоційна нестабільність», «емоційна нестабільність» (15–18 балів, 19–22 балів). Загалом у юнаків комплексні показники емоційної стабільності / нормостенічності / емоційної нестабільності виявилися  $12,68 \pm 4,57$ .



Рис. 2. Емоційна стабільність / нормостенічність / емоційна нестабільність юнаків, n=19

Продовжуючи аналіз даних комплексних індивідуально-психологічних відмінностей дівчат-стоматологів (n=48) з використанням подібних психодіагностичних методик, ми отримали такі результати 20,83% (10 осіб) «потенційні інтроверти», 43,75% (21 осіб) «амбівертованість», 35,41% (17 осіб) із суттєвими проявами «потенційних екстравертів», «екстравертів». Загалом ця група досліджуваних виявилася з психотипом «амбіверсія»  $12,91 \pm 3,73$ .

Звернули вагу на інші комплексні показники у 12,5% (6 осіб) «потенційної емоційної нестабільності», «емоційної нестабільності» (19–22 бали) відповідно до концепції двох факторної теорії особистості Г. Айзенк, І. Сибіл (1964) інтро-екстраверсії / емоційної стабільності / нестабільності ми вважаємо за доцільне враховувати ці показники при обговоренні отриманих емпіричних результатів. У 33,33 (16 осіб) «нормостенічність» (урівноваженість проце-



Рис. 3. Індивідуально-типологічні показники дівчат, n=48

сів збудження / гальмування). Для 45,83% (22 осіб) був виявлений широкий спектр проявів: «потенційної емоційної нестабільності», «емоційної нестабільності», «вираженої емоційної нестабільності».

Доцільним продовженням досліджень був аналіз та інтерпретація результатів показників «методики діагностики емпатійних здібностей В. В. Бойко» у групі юнаків-стоматологів,  $n=19$ . На прикладі 5 досліджуваних 26,31% загальної вибірки з урахуванням установлених критеріїв оцінювання – (менш ніж 14 балів) показали: «дуже низькі показники емпатії», 63,15% (12 осіб) з виявленими проявами на межі (15–21 балу), «занижені показники емпатії» 10,5% (дві особи) із «середніми показниками емпатії» (22–29 балів).



Рис. 4. Емоційна стабільність / нормостенічність / емоційна нестабільність дівчат,  $n=48$

Привертають увагу отримані результати варіабельності проявів емпатії групи досліджуваних дівчат-стоматологів ( $n=48$ ) 18,75% (9 осіб) з показниками дуже «низького рівня емпатії», 51,16% (26 осіб) виявилися з «заниженим рівнем емпатії», у 27,08% (13 осіб) – «середній рівень емпатії».



Рис. 5. Емпатійні здібності за методикою В. В. Бойко юнаків-стоматологів,  $n=19$

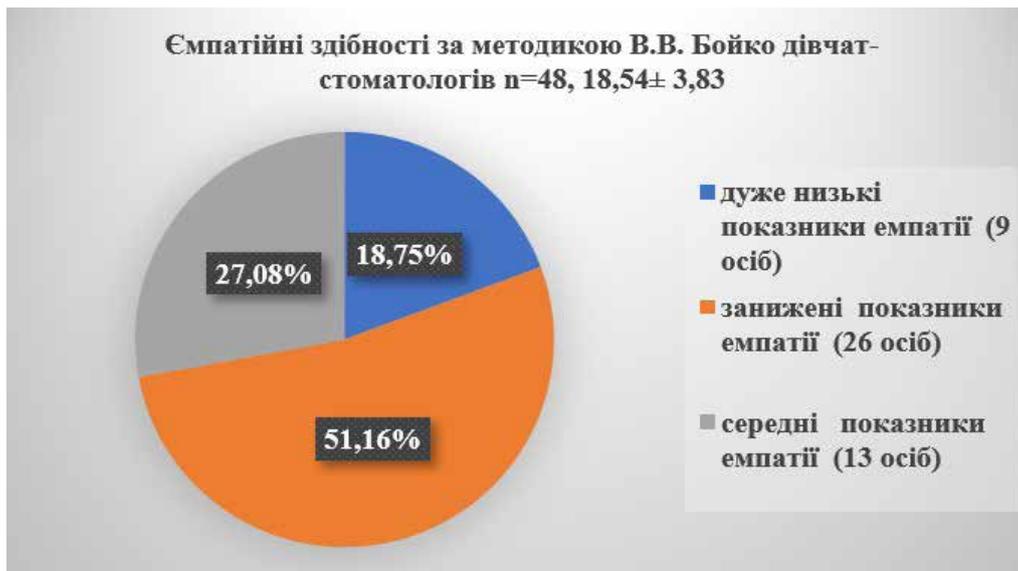


Рис. 6. Емпатійні здібності за методикою В. В. Бойко дівчат-стоматологів, n=48

Важливою частиною представлених матеріалів статті було проведення «методики диференціальної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова» у вибірці юнаків-стоматологів другого курсу 21,05% (4 особи) проявили себе як «відсутність депресії чи незначної (апатії)» (перший рівень проявів депресії) з урахуванням встановлених довірчих інтервалів (1–9 балів). 8 осіб (42,10%) з показниками «мінімальної депресії (гіпотимії, заниженого настрою)» з установленими діагностичними інтервалами (10–24 бали) (другий рівень проявів депресії) 21,05% (4 особи) з третім рівнем «легкої депресії (дисфорії)» з довірчими інтервалами (25–44 бали) (третій рівень проявів депресії), 2 особи (10,5%), «помірна депресія (розгубленість)» з урахуванням встановленого інтервалу (45–67 балів) (четвертий рівень проявів депресії). Одна особа (5,26%) з «виражена депресія (тривога)» на інтервалі 68–87 балів (п'ятий рівень проявів депресії).

Отримані детальні та структуровані результати диференціальної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова в групі досліджуваних дівчат (n=48) розкрили такі особливості на відміну від групи юнаків (n=19). Так, наприклад, у 8,33% (4 особи) нами встановлено «відсутність депресії чи (незначна апатія)» (перший рівень), 25% (12 осіб) – «депресія мінімальна (гіпотимія)» (другий рівень), 50% (24 осіб) – «легка депресія (дисфорія)» (третій рівень), 16,66% (8 осіб) «помірна депресія (розгубленість)» (четвертий рівень).

За остаточними висновками та порівнянням показників депресивних проявів двох груп юнаків (n=19) та дівчат (n=48) ми виявили подібні значення  $27,42 \pm 18,26$  «депресія легка дисфорія» у юнаків (n=19) на відміну від групи дівчат (n=48)  $29,00 \pm 13,22$  ( $p > 0,05$ ).

На нашу думку, важливими є такі дані комплексних досліджень, представлені в наступних двох таблицях № 1, 2.

### Висновки

З урахуванням проведеного теоретико-методологічного аналізу публікацій фахівців різних країн світу та особистих емпіричних досліджень у структурі навчального процесу Київського медичного університету (вищий приватний навчальний заклад) впродовж першого півріччя дійшли таких робочих висновків та практичних рекомендацій з удосконалення планування та проведення навчального процесу для студентів-стоматологів другого курсу.

1. У статті розглядаються результати психодіагностичного дослідження студентів-стоматологів 2-го курсу Київського медичного університету. Дослідження проводилося з метою вияв-

Таблиця 1

Результати середньо-статистичних відмінностей, рейтингу проявів вибору професії лікаря-стоматолога студентами другого курсу дівчатами (n=48) та юнаками (n=19) стоматологами другого курсу Київського медичного університету

Дівчата (n=48)			Юнаки (n=19)		
Номер рейтингу	Назва мотивів	Показники, значущість відмінностей	Номер рейтингу	Назва мотивів	Показники, значущість відмінностей
1	Схильність	4,62±4,55, p<0,05	1	Добре сплачувана професія	4,50±0,61, p>0,05
2	Добре сплачувана професія	4,39±4,55, p>0,05	2	Можливості	4,22±0,73, p<0,05
3	Можливості	4,31±0,97, p<0,05	3	Високий престиж професії	4,00±1,13, p>0,05
4	Допоміжна професія	4,02±0,72, p>0,05	4	Допоміжна професія	4,00±1,13, p>0,05
5	Високий престиж професії	3,97±1,04, p>0,05	5	Робота з людьми	3,61±0,91, p<0,05
6	Робота з людьми	3,37±1,28, p<0,05	6	Схильність	3,50±0,92, p<0,05
7	Медичний приклад як професії	2,97±1,27, p>0,05	7	Медичний приклад як професії	2,88±1,07, p>0,05
8	Вплив сім'ї	2,37±1,31, p<0,05	8	Предмети вступу	2,61±1,24, p<0,05
9	Єдина відома професія	2,35±1,40, p<0,05	9	Вплив сім'ї	2,55±1,38, p<0,05
10	Шкільні оцінки	2,33±1,19, p<0,05	10	Книги, фільми	2,27±1,36, p>0,05
11	Предмети вступу	2,27±1,08, p<0,05	11	Єдина відома професія	2,11±0,83, p<0,05
12	Книги, фільми	2,06±1,31, p>0,05	12	Шкільні оцінки	1,88±1,07, p<0,05
13	Особиста хвороба	1,52±0,87, p<0,05	13	Особиста хвороба	1,27±0,46, p<0,05

Таблиця 2

Порівняльний аналіз проявів кореляційних відмінностей двох груп дівчат (n=48), юнаків (n=19) – стоматологів другого курсу ВПНЗ Київський медичний університет на прикладі комплексних чинників (мотивів вибору професії, типології, темпераменту, емпатії, депресивного стану)

Дівчата n= 48		Юнаки n= 18	
1		2	
“Вік”	↔ “Емпатія” (-0,306*, p>0,05) ↔ “Високий престиж професії” (-0,454*, p>0,01)	“Вік”	↔ “Предмет вступу” (-0,498*, p>0,05)
“Психотип”	↔ “Холеричність” (0,59*, p>0,01) ↔ “Емпатія” (-0,53**, p>0,05) ↔ “Можливості” (-0,305*, p>0,05) ↔ “Схильність” (-0,83*, p>0,05)	↔ “Щирість” (-0,489*, p>0,05) ↔ “Флегматичність” (-0,476*, p>0,05) ↔ “Депресивний стан” (-0,476*, p>0,05)	↔ “Емоційна стабільн. / нормст. / емоційна нестаб.” (-0,493*, p>0,05)
“Холеричність”	↔ “Депресивний стан” (-0,346**, p>0,05) ↔ “Емпатія” (-0,186*, p>0,05) ↔ “Схильність” (-0,159*, p>0,01)	↔ “Сангвінічність” (-0,462**, p>0,05) ↔ “Можливості” (-0,548**, p>0,05) ↔ “Добре сплачувана професія” (-0,548**, p>0,05)	↔ “Єдина відома професія” (0,486*, p>0,05) ↔ “Предмет вступу” (0,548**, p>0,05) ↔ “Предмет вступу” (-0,462**, p>0,05)

Продовження таблиці 2

1		2	
“Емпатія”	← → “Можливості” (-0,90*, p>0,05) “Високий престиж професії” (0,490*, p>0,05)	← → “Високий престиж професії”	← → “Медичний приклад” (0,492**, p>0,05)
“Можливості”	← → “Шкільні оцінки” (0,82*, p>0,05) “Схильність” (0,74*, p>0,05) “Вплив сім’ї” (0,282*, p>0,05)	← → “Добре сплачувана професія”	← → “Медичний приклад” (0,462**, p>0,05)

лення індивідуально-психологічних особливостей студентів, їхніх мотивів вибору професії, рівня емпатії та схильності до депресивних станів.

2. У результаті дослідження були отримані дані про: типологічні особливості студентів (інтроверсія, екстраверсія, амбіверсія), рівень емоційної стабільності, рівень емпатії, схильність до депресивних станів, мотиви вибору професії лікаря.

3. Отримані результати були проаналізовані з використанням методів математичної статистики.

4. За результатами дослідження зроблено висновки про необхідність індивідуального підходу до навчання студентів-стоматологів з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей.

5. Результати дослідження можуть бути використані для оптимізації навчального процесу в медичних ЗВО, а також для розробки програм психологічної підтримки студентів-медиків.

6. Стаття має наукову та практичну цінність, оскільки містить результати оригінального дослідження, яке може бути використане для покращення якості підготовки майбутніх лікарів.

**Література:**

1. В’юн В. В. Система медико-психологічної підтримки лікаря у період адаптації до професійної діяльності. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22. № 4 (87). С. 52–54.
2. Корнієнко О. В. Індивідуально-типологічний (екстравертований) та факторно-порівняльний аналізи психосоматичного здоров’я студентів дівчат та юнаків КНУ імені Тараса Шевченка. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Ніжин : ПП Лисенко, 2015. Том. ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С. 157–166.
3. Корнієнко О. В. Індивідуально-типологічний (інтровертований) та факторний аналізи психосоматичного здоров’я студенток-дівчат КНУ імені Тараса Шевченка. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип. 35. Том VIII (59): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». К.-Гносис, 2015. С. 144–151.
4. Корнієнко О. В. Досвід викладання «Медичної психології» студентам-іноземцям Інституту Біології та Медицини Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 3, 2021. С. 39–47. DOI <https://doi.org/10.51547/prp.dp.ua/2021.3.7>
5. Лазуренко О. О., Сміла Н. В. Психологічний супровід професійного становлення лікаря як складова компетентнісного підходу в медичній освіті. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024, С. 88–95. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-12>
6. Левко О. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх лікарів. *Психологія: реальність та перспективи*. Випуск 20, 2023. Збірник наукових праць РДГУ. С. 108–115.

7. Філоненко М. М. Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 334 с.
8. Eysenk H.J., Eysenk S.B. Manual of the Eysenk Personality Inventory / Hans Jurgen Eysenk, S.B. Eysenk. London.,1964
9. Regina Molnár, Tibor Nyári, Anikó Hazag, Adriána Csinády, Péter Molnár Career choice motivations of medical students and some characteristics of the decision process in Hungary. *Central European Journal of Medicine*. 3(4). 2008. P. 494–502.

УДК 159.943:615.851

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10>

## ТЕХНІКИ МАЙНДФУЛНЕС У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ ТА ТРИВОГОЮ В ДОРΟΣЛИХ ЦИВІЛЬНИХ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Куліш Олена Володимирівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології,  
декан психологічного факультету  
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького  
ORCID ID: 0000-0003-3070-9646

**Качуріна Марія Олександрівна,**

психолог-консультант у методі КПТ (низької інтенсивності),  
членкиня Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії (УАКПТ)  
ORCID ID: 0009-0009-9090-7039

**Педченко Олександра Віталіївна,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
глибинної корекції та реабілітації  
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького  
ORCID ID: 0000-0003-4725-940X

*У статті розглянуто сутність понять «стрес» та «тривога», проаналізовано діагностичні методики вимірювання стресу й тривоги, а також визначено рівень стресу та тривоги в дорослих цивільних українців. Описано особливості впливу стресу та тривоги на психічне здоров'я людини. Проведено аналіз наукової літератури та досліджень про майндфулнес (повна усвідомленість) та досліджено вплив технік майндфулнес на стрес і тривогу. Проаналізовано зв'язок між виконанням технік майндфулнес та здатністю регулювати рівень стресу й тривоги. Висвітлено вплив регулярного використання технік майндфулнес на здатність долати стрес та регулювати рівень тривоги в обраної групи людей. Доведено, що регулярне практикування технік майндфулнес зменшує загальний рівень стресу та рівень тривоги в дорослих українців, які живуть цивільним життям і перебувають у країні в період війни. Описано, що технік майндфулнес є інструментом для подолання та профілактики різних психічних станів, а також збільшення загальної резильєнтності. Указано, що отримані результати можуть стати підґрунтям для майбутніх досліджень впливу технік майндфулнес на групи людей з іншими критеріями включення або за умови використання технік в інший спосіб.*

*Проведений аналіз самозвітів досліджуваних щодо технік майндфулнес показав кращу концентрацію, більш якісний сон, покращення настрою, фізичне розслаблення, загальне підвищення стресостійкості. Також дехто відмітив, що практики майндфулнес допомагали справлятися з негативними думками, катастрофізацією, що може підсилювати стрес, спричиняти та збільшувати тривогу, а отримані результати емпіричного дослідження демонструють часткове підтвердження основної гіпотези: регулярне практикування технік майндфулнес значно зменшує загальний рівень стресу та меншою мірою – рівень тривоги в дорослих українців, які живуть цивільним життям і перебувають у країні в період війни.*

**Ключові слова:** стрес, тривога, майндфулнес, війна, техніки, тривожність, здоров'я.

***Kulich Olena, Kachurina Mariia, Pedchenko Oleksandra. Mindfulness techniques in managing stress and anxiety among adult civilian Ukrainians during wartime***

*This article explores the concepts of stress and anxiety, analyzes diagnostic methods for measuring these states, and assesses the levels of stress and anxiety among adult civilian Ukrainians. It examines the impact of stress and anxiety on mental health and reviews scientific literature and research on mindfulness (full awareness), investigating the effects of mindfulness techniques on stress and anxiety. The study analyzes the relationship between practicing mindfulness techniques and the ability to regulate stress and anxiety levels.*

*The findings highlight the impact of regular mindfulness practice on stress management and anxiety regulation within the selected group. The study demonstrates that consistent engagement with mindfulness techniques significantly reduces overall stress and, to a lesser extent, anxiety in adult civilians living in Ukraine during wartime. Furthermore, mindfulness techniques are described as a valuable tool for coping with and preventing various psychological states while enhancing overall resilience.*

*The results also suggest that these findings could serve as a foundation for future research, exploring the effects of mindfulness techniques on different population groups or under alternative conditions.*

*Self-reports from participants indicate improvements in concentration, sleep quality, mood, physical relaxation, and overall stress resilience. Some individuals also reported that mindfulness practices helped them manage negative thoughts and catastrophizing, which can amplify stress and anxiety. The empirical research findings partially confirm the main hypothesis: regular mindfulness practice significantly reduces general stress levels and has a moderate effect on lowering anxiety among adult civilians in Ukraine during the war.*

**Key words:** stress, anxiety, mindfulness, war, techniques, distress, health.

## Вступ

Стрес та тривога зараз є частиною сьогодення для громадян України. Згідно з опитуванням Gradus Research Company [5], проведеним у січні 2024 року серед 2 423 дорослих українців, 52% респондентів останнім часом відчували тривожність. Також 77% опитаних відповіли, що в останній період відчували стрес або сильну знервованість. Серед основних причин – повномасштабна війна з Росією (72%), фінансові труднощі (41%), соціально-політична ситуація в країні (38%). Основними занепокоєннями, пов'язаними з війною, є переживання за безпеку близьких (70%), ризик для життя та висока вірогідність отримати травми (51%), ризик втрати майна (35%). Війна ще триває, тому беззаперечним є факт, що українцям потрібно вчитися справлятися зі стресом та тривогою і постійно працювати над підвищенням власної спроможності долати ці виклики. Одним із таких способів зараз є майндфулнес (повна усвідомленість). Техніки усвідомленості застосовують у психотерапевтичній роботі зі стресом, тривогою, депресією, залежностями. Вони є інструментом для подолання та профілактики різних психічних станів, а також збільшення загальної резильєнтності. На основі майндфулнесу виникли програми з подолання депресії (МВСТ) та стресу (МBSR). Практики усвідомленості є частиною «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Їх вплив вартий уваги та може бути помічним у роботі зі стресом та тривогою в українців, які перебувають у країні в умовах війни.

## Матеріали і методи

У своїй книзі Пол Лехрер [7] описує три теорії стресу як фундаментальні та головні: *загальний адаптаційний синдром Сельє* (ЗАС), *модель Лазаруса* на основі диференційованого сприйняття стресу та *теорія алостазу Брюса МакЕвена*.

Як пише Стіві Скарброу [8] у своїй книзі, Ганс Сельє поділяв стресові реакції на *еустрес* (позитивні відчуття, враження, підтримка здоров'я) і *дистрес* (негативний, спричинений неприємною подією). Помірний стрес може бути корисним у критичних ситуаціях. Підвищення рівня стресу впливає на продуктивність передбачувано. Поступове збільшення стресу веде до підвищення продуктивності та загального добробуту (еустрес). Джордж Фінк [6] пише, що в 1932 році Уолтер Кеннон запропонував поняття *гомеостазу* для означення системи узгоджених фізіологічних процесів, які підтримують в організмі стійкість більшості станів та процесів. Він також є автором концепції «бий-біжи». Ця модель, яка є реакцією на гострий стрес, на прикладі тварин пояснює, що організм реагує на загрозу загальним збудженням симпатичної нервової системи, що стимулює його до боротьби або втечі. Уважається, що ці реакції на стрес еволюціонували від наших предків-тварин і були адаптивними в контексті короточасних фізичних стресів. Ці ранні теорії про стрес дали поштовх на десятиліття для подальших наукових досліджень.

Х. Урсін та Х. Еріксон досліджували когнітивно-активаційну теорію стресу (CATS) та виокремили чотири аспекти стресу, кожен з яких є можливістю оцінити та виміряти вплив стресу

в моменті. Причинами виникнення стресу можуть бути як суб'єктивні, так й об'єктивні, що підкреслює той факт, що стрес є частиною нашого життя та є неунікненним. Також стресори можуть бути хронічними й гострими. Тривога є частиною стресової реакції та однією зі стадій. Як стадія стресу, вона має три власні періоди. Деякі дослідники припускають, що людина усвідомлює відчуття тривоги лише на третьому періоді, хоча організм фізіологічно реагує ще на першому. Так, психологічне усвідомлення приходить пізніше, ніж фізична реакція.

Керол Ізард у 1977 році описав тривожність як комбінацію страху з однією або більше емоціями іншого характеру: гнівом, допитливістю, соромом, провинною. Загалом Ольга Галієва внаслідок свого дослідження робить висновок, що для багатьох учених поняття «тривожність» належить до стійкої риси особистості.

3. Фрейд розглядав два типи тривоги: сигналізуюча та травматична. К. Горні розвинула теорію виникнення травматичної тривоги. Вона запропонувала поняття базальної тривоги як результат дитячого досвіду взаємодії з батьками. На основі цього вчена розробила три моделі поведінки у взаємодії з іншими людьми та запропонувала високу «базальну» тривогу із зацікненням на одній моделі поведінки розглядати як прояв неврозу. Ця теорія лягла в основу диференціації розладів особистості.

4. Спілбергер запропонував розділяти стан тривоги на ситуативну тривогу й особистісну тривожність. Ситуативна тривога виникає як реакція на реальну або уявну загрозу, особистісна тривожністю є властивістю психіки індивіда. Цікавим є питання різниці між страхом та тривоною. Низка вчених пропонує розрізняти ці поняття, оскільки головні завдання цих станів є подібними, але вони готують організм до різних дій. Страх розглядається як реакція на конкретну й реальну загрозу. Тривога ж розглядається як стан невизначеності, не здатності контролювати. Загрози розглядаються не конкретно і як майбутні потенційно негативні події [4].

Джон Кабат-Зінн описує поняття *майндфулнес* як навмисне фокусування уваги в неосудливий спосіб на тому, що відбувається в теперішньому моменті. Прийняття є важливим принципом технік майндфулнес. З посиланням на дослідження Деніс Тірч та Роберт Ліхі [9] вказують, що воно сприяє поведінці неуникнення. Уникнення веде до короткотривалого полегшення, проте в довгостроковій перспективі стає стресором та може спричинити психопатології. Певодінка уникнення також властива багатьом клінічним розладам і проблемам, як-от уживання психоактивних речовин, панічні розлади, посттравматичний стресовий розлад, умисне самоушкодження.

Рут Баер описала деякі механізми, які пояснюють, як майндфулнес-інтервенції допомагають у зниженні стресу, а також ведуть до когнітивних і поведінкових змін:

1) експозиція. Під час майндфулнес-вправ людина, не оцінюючи, фокусує всю свою увагу на тому, що відбувається в теперішньому моменті. Через розвиток більш об'єктивного, співчутливого та допитливого підходу до думок і почуттів MBSR вчить зміні стосунку з думками та емоціями. У перспективі такі навички ведуть до покращення саморегуляції, когнітивної та емоційної гнучкості, зменшення уникнення досвіду;

2) когнітивні зміни. Використовуючи майндфулнес, людина вчиться сприймати думки як ментальні явища, які можуть змінюватися та не контролюють особистість. Тож людина навчається того, що думки не завжди відображають реальність та не є фактами;

3) самоменеджмент. Частиною усвідомленості також є розпізнавання й усвідомлення тригерів та стресорів. Це сприяє активнішому вирішенню проблем і запобіганню стресу;

4) релаксація, розслаблення. Медитація часто викликає відчуття розслабленості. Також практики майндфулнес покращують контакт з відчуттями тіла, що веде до кращого усвідомлення свого фізичного стану в моменти стресу та здатності управляти своїм тілом, помітити й розслабити напружені частини;

5) прийняття, здатність витримувати або навіть наблизитися до небажаних внутрішніх переживань, а не уникати їх. При хронічному болю така навичка допомагає прийняти біль,

якщо неможливо позбутися його, не намагатися змінити щось або уникнути його. Це знижує стрес. Також прийняття стосується думок, почуттів. Така поведінка допомагає індивіду прийняти реальність, актуальну ситуацію та не реагувати імпульсивно, не діяти дизадаптивно й деструктивно.

Деніс Тірч та Роберт Ліхі [9] описують, що майндфулнес пов'язують із низкою позитивних психологічних впливів та високим рівнем адаптивності через здатність регуляції, що допомагає справлятися з викликами проактивно й ефективно. З посиланням на низку досліджень учені вказують на те, що практикування технік майндфулнес пов'язують з кращим безумовним прийняттям себе, вищою самооцінкою, автентичністю, меншою кількістю негативних автоматичних думок, більшою рішучістю до ухвалення рішень, пов'язаних з ризиком; здатністю регулювати негативні афекти. Майндфулнес посилює сприйняття, що веде до додаткових когнітивних змін – усвідомлення, що сприйняття особи не завжди правдиво відображає реальність та не є фактом.

### Результати

Емпіричне дослідження передбачало проведення тренінгової роботи з практикування технік майндфулнесу з групою людей, які відповідають критеріям вибірки. Для проведення такої роботи та дизайну сценарію тренінгу використано матеріали та завдання з двох курсів:

1) курсу, викладеного в книзі професора Марка Вільямса та доктора Денні Пенмана «Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі: практичний посібник» [3]. У книзі наведено курс, який розрахований на 8 тижнів практикування різних формальних і неформальних практик майндфулнес. До формальних практик належать майндфулнес-медитації та практики усвідомлених дій (усвідомлене споживання їжі, виконання рутинних справ та ін.), які розраховані на регулярне практикування. Метою майндфулнес-медитацій є керування своєю увагою та спостереження за диханням, станом тіла, фізичних відчуттів, звуків довкола, за думками без заглиблення в міркування. Майндфулнес-медитації виконують протягом певного часу в неосудливий, безоцінний та дослідницький спосіб. До неформальних практик належать завдання, які розраховані на спостереження за своїми звичками, за реакціями на стресові ситуації, за ресурсними та нересурсними активностями тощо. Також у книзі викладено багато психоедукаційного матеріалу;

2) курсу «Спеціалізація по майндфулнесу та добробуту («Mindfulness and Well-being Specialization»), представленого на платформі Coursera командою доктора Елізабет Слейтер з університету Вільяма Марша Райса. Цей курс розрахований на 12 тижнів використання технік майндфулнес. Він містить багато психоедукаційного матеріалу для покращення усвідомленості. Також він налічує майндфулнес-медитації і практики. Деякі з них подібні до завдань з попереднього курсу. Також цей курс пропонує вправи незвичного досвіду для самодослідження.

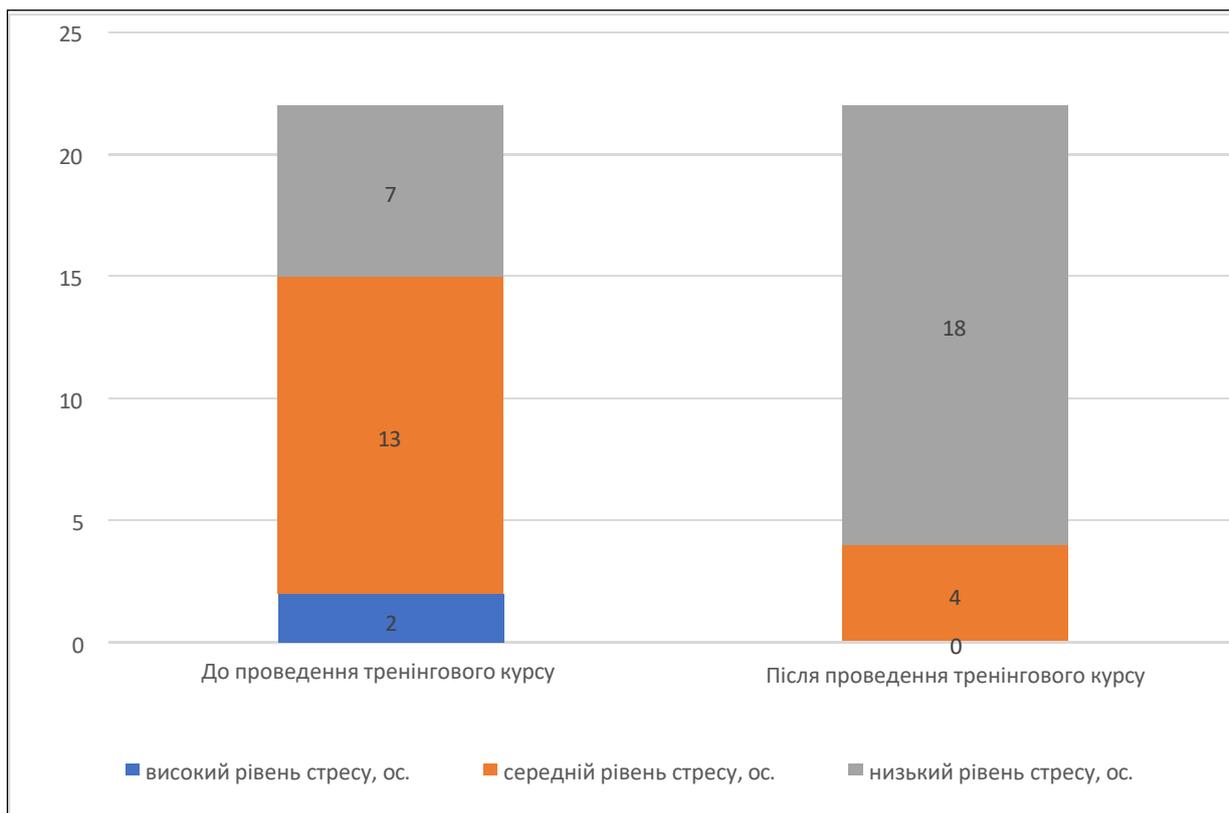
Для проведення керованих медитацій використано такі матеріали:

- спеціально створені аудіозаписи для коротких керованих практик;
- аудіомедитації центру розвитку Fzizis [1], які відповідали опису та вимогам тренінгу;
- аудіомедитації з YouTube-каналу «Медитація українською» [2], які відповідали опису та вимогам тренінгу.

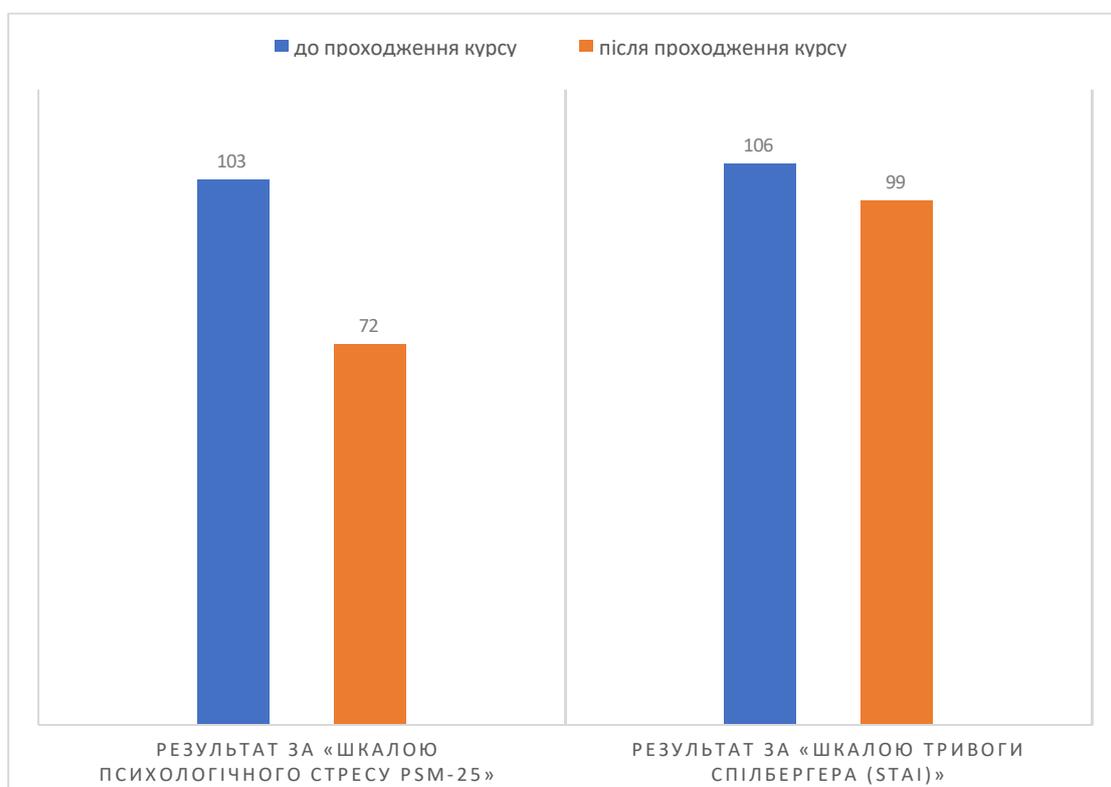
Дослідження вмщувало попередню діагностику рівнів стресу та тривоги, онлайн-курс тривалістю 4 тижні з вправами і завданнями з використанням технік майндфулнес та повторне діагностування рівнів стресу й тривоги після проходження курсу.

На рис. 1 наочно показано зміни кількості осіб в категоріях різних рівнів стресу.

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участь 22 особи віком від 25 до 65 років, які проживають на території України в тилкових областях та живуть цивільним життям. Вони пройшли чотиритижневий тренінговий курс з техніками майндфулнес у форматі онлайн. Завдання курсу були розраховані на 20 хв щоденного практикування учасниками дослідження.



**Рис. 1. Кількості респондентів та рівень їх стресу за результатами «Шкали психологічного стресу PSM-25», отриманими до та після проведення тренінгового курсу з техніками майдфлунес**



**Рис. 2. Середні значення рівнів стресу та тривоги в групі до й після проведення тренінгового курсу з техніками майдфлунес**

Результати емпіричного дослідження демонструють значне зниження рівня стресу за «Шкалою психологічного стресу PSM-25». 20 з 22 учасників мали зниження рівня стресу після проходження тренінгового курсу. У решти двох осіб низький рівень стресу залишився незмінним. У двох осіб, з високим рівнем стресу на початку, відмічено зниження до середнього й низького рівнів стресу. Так, після проходження курсу жоден учасник не мав високого рівня стресу.

Середнє арифметичне значення стресу за «Шкалою психологічного стресу PSM-25» на початку емпіричного дослідження становило 103 бали, після тренінгової роботи – 72 бали, що демонструє ефективність технік майндфулнес для зниження рівня стресу. Критерій *T*-Вілкоксона підтвердив, що техніки майндфулнес впливають на рівень стресу, розмір ефекту – високий.

Результати за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)» показали, що вплив тренінгового курсу на рівень ситуативної та особистісної тривожності не був таким значущим. Усі учасники емпіричного дослідження на початку мали високий рівень тривоги. Після проходження тренінгового курсу спостерігається тенденція до зниження. За 4 тижні всі учасники мали за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)» високий рівень тривоги. Загалом 18 осіб з 22 отримали зниження рівня тривоги за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)». У 4 осіб виявлено незначне збільшення результату.

Середнє арифметичне значення ситуативної та особистісної тривожності за «Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)» на початку емпіричного дослідження становило 106 балів, після тренінгової роботи – 99 балів. Цей результат є не таким значним порівняно з впливом на стрес, але демонструє тенденцію до зниження тривоги внаслідок використання технік майндфулнес. Критерій *T*-Вілкоксона також підтвердив, що техніки майндфулнес впливають на рівень тривоги, при цьому розмір ефекту є високим.

Загалом емпіричне дослідження мало свої недоліки та обмеження. Зокрема, ідеться про часовий ліміт. Можна припустити, що для більшого результату впливу технік майндфулнес на рівень тривоги варто збільшити тривалість емпіричного дослідження, адже стандартизовані програми тривають вісім тижнів. Це потребує подальших досліджень. Також варто дослідити вплив технік майндфулнес при збільшенні тривалості щоденних практик і вправ.

Щодо суб'єктивної оцінки учасниками впливу практикування технік майндфулнес на відчуття стресу й тривоги, то він був відмічений самими учасниками як позитивний. Дехто вказував на кращу концентрацію, більш якісний сон, покращення настрою, фізичне розслаблення, загальне підвищення стресостійкості. Також хтось відмітив, що практики майндфулнес допомагали справлятися з негативними думками, катастрофізацією, що може підсилювати стрес, спричиняти й збільшувати тривогу.

### Висновки

Отримані результати дослідження загалом підтверджують наявність впливу технік майндфулнес. Проаналізувавши дослідження, ми дійшли таких висновків щодо механізмів впливу технік майндфулнес на зниження стресу та тривоги. Майндфулнес зменшує румінацію думок, що зменшує тривогу й напруження; допомагає дистанціюватися від думок, але не уникає їх; розвиває здатність брати паузу перед оцінкою та ухваленням рішення; розвиває відкритість, спостережливість, допитливість, прийняття; навчає витримувати наближення до негативного досвіду; зменшує імпульсивність, реактивність та унікальну поведінку; покращує самоменеджмент і регуляцію емоцій; налагоджує контакт із тілом, що дає змогу помічати фізіологічні реакції; навчає сприймати думки як непостійні ментальні явища, які не завжди є відображенням реальності; розвиває навичку неоцінювання. Як результат, змінюється сприйняття ситуацій у житті, підвищується толерантність до невизначеності та збільшується децентрація. Людина навчається розуміти й приймати, що є в межах її контролю, а що ні.

Цей результат може слугувати популяризації технік майндфулнес та програм на основі майндфулнес як ефективних інструментів зниження стресу, а також впливу на рівень тривоги, що розширює спектр способів для регуляції стресу й тривоги українців.

У подальших дослідженнях було б цікаво дослідити вплив технік майндфулнес у роботі з групами людей з іншими критеріями залучення. Наприклад, у роботі з військовослужбовцями. Також цікаво дослідити вплив сертифікованих програм на основі майндфулнес на ментальне здоров'я українців, проте вони не у відкритому доступі та можуть проводитися лише сертифікованими майндфулнес-тренерами.

#### **Література:**

1. Аудиомедитації. Центр розвитку «Fizis». URL: <https://fizis.net/audio-files/> (період звернення: 16.12.2024).
2. Аудиомедитації, youtube-канал «Медитація українською». Інтернет-хостинг YouTube, LLC. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCy2MwYathQkN13q1RalbsnQ> (період звернення: 03.12.2024).
3. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практичний посібник; пер. з англ. М. Коваленко. Харків : Моноліт Бізз. 2023. 256 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
5. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: аналітичний звіт. Хвиля 3. січень 2024 р. / Gradus Research Company. 2024. 48 с
6. Fink G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series (Vol. 1) / edited by George Fink. Academic Press. 2016. Pp. 1–30. URL: <https://www.researchgate.net/publication/317026245>
7. Lehrer P.M. Principles and Practice of Stress Management / edited by Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk, Wesley E. Sime. [3rd ed.]. New York : The Guilford Press. 2007. Pp. 752.
8. Scarbrough S. Psychology of Human Relations. / Stevy Scarbrough. Open Oregon Educational Resources. 2023. Pp. 425–446. URL: <https://openoregon.pressbooks.pub/psychologyofhumanrelations/>
9. Tirch D., Leahy R. Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas // International Journal of Cognitive Therapy, 5(4). 2012. pp. 406–419. URL: <https://www.researchgate.net/publication/269600625>

УДК 159.923(043)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ КРИПТОІНДУСТРІЇ: ДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

**Мельничук Сергій Костянтинівич,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри філософії, політології та психології  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0000-0001-6507-3946

*Криптовалютна сфера вже давно вийшла за межі суто фінансових чи технологічних аспектів, ставши унікальним феноменом, який значною мірою відображає психологічні особливості людської поведінки. За волатильністю ринку, стрімкими злетами та різкими падіннями цін ховаються не лише економічні механізми, а й складні емоційні реакції, когнітивні упередження та колективна поведінка. Це явище викликає глибокий інтерес серед дослідників, адже воно дає змогу краще зрозуміти, як люди реагують на ризик, невизначеність та швидкі зміни в умовах сучасного цифрового світу. Інвестори часто залучаються до ринку криптовалют, незважаючи на відсутність фізичного вигляду цих активів. Ейфорія від потенційних прибутків, страх втрат і жага ризику стають головними рушійними факторами їхньої участі. Криптовалюти дедалі частіше не лише виконують функцію інвестиційного інструменту, а й стають символом сучасного технологічного прогресу, об'єктом віри та джерелом нових форм ідентичності в цифровому просторі. Аналізуючи психологічні аспекти крипторинку, ми стикаємося із низкою емоційних станів, як-от страх, жадібність, ейфорія, розчарування. Також дослідження показують важливість психології натовпу, яка сприяє формуванню «стадної поведінки» серед інвесторів. Соціальні платформи й спільноти, де обговорюються криптовалюти, мають значний вплив на ухвалення рішень. Це створює умови для масових фінансових рішень, що базуються не на раціональному аналізі, а на емоційних реакціях. Збереження ментального здоров'я в умовах криптовалюти є особливо актуальним, враховуючи високу волатильність цього ринку. Для цього необхідно прийняти нестабільність як невід'ємну частину криптовалюти, використовувати чіткі фінансові стратегії та визначати межі ризику. Освіченість, реалістичні цілі, фінансова дисципліна та практика усвідомленості можуть значно знизити рівень стресу й запобігти емоційним перевантаженням.*

*Ключовим аспектом є контроль над емоціями, особливо в умовах різких змін цін. Техніки майндфулнес, як-от усвідомлене дихання, тілесне сканування чи фокусування на моменті «тут і зараз», дають змогу знизити тривожність і підтримувати емоційну стабільність. Соціальна підтримка, обмін досвідом із більш досвідченими інвесторами та уникнення токсичних спільнот також сприяють збереженню психологічної рівноваги.*

*Дослідження Роберта Сапольскі проливають світло на біологічні аспекти стресу, що виникає під час участі в криптовалюти. Зокрема, хронічний стрес може порушувати когнітивні функції, знижувати здатність стратегічно мислити та посилювати емоційну вразливість. Його концепції щодо стресу, «стадного інстинкту» та нейропластичності мозку можуть стати основою для формування нових підходів до управління емоціями на крипторинку. Так, криптовалюти є не лише економічним явищем, а й психологічним дзеркалом, яке відображає внутрішні процеси індивідів і спільнот. Вивчення психології цього ринку відкриває нові горизонти для розуміння людської природи в умовах невизначеності, розвитку емоційної стійкості та адаптації до сучасного технологічного середовища.*

**Ключові слова:** криптовалюти, психологія інвестування, емоції на фінансових ринках, майндфулнес, емоційна стійкість, ризик і невизначеність, соціальна підтримка, стрес і когнітивні упередження, ментальне здоров'я, фінансова дисципліна.

**Melnychuk Serhii. Psychological health in the uncertainty of the crypto industry: confidence in yourself as the key to achieving success**

*The cryptocurrency sphere has long transcended the boundaries of mere financial or technological aspects, emerging as a unique phenomenon that significantly reflects the psychological traits of human behavior. Behind*

*the market's volatility, rapid price surges, and abrupt declines lie not only economic mechanisms but also complex emotional reactions, cognitive biases, and collective behavior. This phenomenon piques the interest of researchers, offering insights into how people respond to risk, uncertainty, and swift changes in today's digital world. Investors are often drawn to the cryptocurrency market despite the intangible nature of these assets. Euphoria over potential profits, fear of losses, and the thirst for risk become the primary driving forces behind their participation. Cryptocurrencies increasingly serve not only as investment instruments but also as symbols of modern technological progress, objects of belief, and sources of new forms of identity in the digital space. Analyzing the psychological aspects of the cryptocurrency market reveals a range of emotional states: fear, greed, euphoria, and disappointment. Research also highlights the importance of crowd psychology, which fosters "herd behavior" among investors. Social platforms and communities discussing cryptocurrency trends significantly influence decision-making. This creates conditions for mass financial decisions driven by emotional reactions rather than rational analysis.*

*Maintaining mental health in the realm of cryptocurrency activities is especially relevant, given the high volatility of this market. Embracing instability as an inherent feature of the cryptocurrency world, employing clear financial strategies, and setting risk boundaries are essential. Education, realistic goals, financial discipline, and mindfulness practices can significantly reduce stress levels and prevent emotional burnout. A key aspect is emotional control, particularly during sharp price fluctuations.*

*Mindfulness techniques, such as conscious breathing, body scanning, or focusing on the "here and now", help alleviate anxiety and maintain emotional stability. Social support, exchanging experiences with seasoned investors, and avoiding toxic communities also contribute to psychological balance. The research of Robert Sapolsky sheds light on the biological aspects of stress experienced in cryptocurrency markets. Chronic stress, in particular, can disrupt cognitive functions, impair strategic thinking, and increase emotional vulnerability. His concepts of stress, "herd instinct", and brain neuroplasticity provide a foundation for developing new approaches to managing emotions in the cryptocurrency market. Thus, cryptocurrencies are not merely an economic phenomenon but also a psychological mirror reflecting the inner processes of individuals and communities. Studying the psychology of this market opens new horizons for understanding human nature in conditions of uncertainty, fostering emotional resilience, and adapting to the modern technological environment.*

**Key words:** *cryptocurrencies, investment psychology, emotions in financial markets, mindfulness, emotional resilience, risk and uncertainty, social support, stress and cognitive biases, mental health, financial discipline.*

## Вступ

Сфера криптовалют давно перестала бути лише питанням фінансів чи технологій – це унікальний феномен, який глибоко відображає психологічні аспекти людської природи. За волатильністю ринку, різкими злетами й падіннями цін ховаються не лише економічні закономірності, а й складні емоційні механізми, когнітивні упередження та колективна поведінка.

Чому люди настільки активно інвестують у щось, що не має фізичного вигляду? Чому деякі готові ризикувати останнім, женучись за мрією про швидкий прибуток? Як децентралізовані технології стають об'єктом віри, надій і навіть залежності? Відповіді на ці запитання лежать у площині психології.

Ця тема охоплює не лише індивідуальні емоції, як-от страх, жадібність чи ейфорія, а й масштабніші аспекти, включно з психологією натовпу, символічною роллю криптовалют у сучасному суспільстві, а також їхнім впливом на формування нових форм ідентичності в цифровому світі.

Криптовалюти – це не просто активи. Вони стали своєрідним дзеркалом людської свідомості, де кожна транзакція, кожен «хайп» чи обвал ринку відображають глибокі внутрішні процеси індивідів і спільнот. Вивчаючи це, ми можемо краще зрозуміти, як працює людська психіка в умовах невизначеності, як емоції формують наші рішення і як сучасні технології змінюють наші уявлення про свободу, довіру та ризик.

Ця стаття – спроба розглянути феномен криптовалют із незвичної перспективи, де перетинаються психологія, емоції, технології та соціальна культура.

**Метою статті** є аналіз досліджень психологічних аспектів поведінки інвесторів на ринку криптовалют, зокрема впливу емоцій, когнітивних упереджень, соціальних факторів та стресу на ухвалення фінансових рішень. Особлива увага приділяється ролі впевненості, емоційної стійкості, майндфулнесу та соціальній підтримці в збереженні ментального здоров'я в умо-

вах високої волатильності криптовалютного ринку, а також аналізу біологічних механізмів, які впливають на когнітивну та емоційну регуляцію інвесторів.

### Матеріали та методи

У статті використовуються дані з теоретичних й емпіричних джерел, включно з науковими дослідженнями у сфері психології інвестування, когнітивних упереджень, емоційної стійкості та майндфулнесу.

Збереження ментального та психічного здоров'я в умовах участі на криптовалютному ринку є важливим викликом, враховуючи його волатильність, невизначеність і високий рівень ризику. Одним із ключових аспектів є розуміння природи цього ринку та прийняття його нестабільності як невід'ємної частини. Освіченість і чіткий фінансовий план допоможуть уникнути емоційного перевантаження. Важливо визначити, яку частину капіталу ви готові інвестувати, усвідомлюючи, що ці кошти можуть бути втрачені. Реалістичні цілі замість гонитви за швидким прибутком допоможуть знизити рівень стресу.

Контроль емоцій є ще одним важливим аспектом. Використання інструментів, як-от стоплоси, дає змогу уникати імпульсивних рішень під час падіння ринку. Якщо ціни різко змінюються, варто дати собі час заспокоїтися, перш ніж діяти. Практики майндфулнес, як-от медитації або дихальні вправи, також сприяють збереженню спокою в умовах стресу. Щоб уникнути перенапруження, необхідно встановлювати чіткі межі. Наприклад, обмежити час на перевірку цін і графіків, здійснювати регулярний цифровий детокс, відпочивати від новин про криптовалюту.

### Результати

Практики майндфулнес, або усвідомленості, спрямовані на те, щоб допомогти людині зосередитися на теперішньому моменті, заспокоїти розум і зміцнити психічне здоров'я. Однією з основних технік є медитація усвідомленого дихання, коли людина концентрується на природному процесі вдихів і видихів, не намагаючись їх змінювати. Це допомагає зменшити тривожність і стабілізувати емоційний стан. Ще однією важливою практикою є сканування тіла, під час якого увага послідовно спрямовується на кожну частину тіла, що дає змогу відчувати фізичні відчуття та розслабити напружені зони. Іншою популярною технікою є усвідомлене спостереження за думками й емоціями без оцінювання чи спроби змінити їх, що допомагає розвинути прийняття і зменшити негативний вплив стресу. Усвідомлене харчування також є важливою практикою, під час якої увага фокусується на смаку, текстурі, запахи й процесі споживання їжі. Це допомагає краще розуміти сигнали тіла й уникати переїдання. Прогулянки з майндфулнес учать сприймати навколишній світ через усі п'ять відчуттів, звертаючи увагу на звуки, кольори, запахи та дотики. Практики майндфулнес можуть бути інтегровані в повсякденне життя через прості дії, наприклад, сповільнення під час виконання щоденних справ, як-от миття посуду або прибирання, коли увага концентрується на відчуттях і процесі. Регулярна практика майндфулнес не лише знижує рівень стресу, а й покращує здатність справлятися з викликами, розвиває емоційну стабільність та сприяє загальному відчуттю гармонії [2].

Соціальна підтримка важлива для збереження психологічної рівноваги. Спілкування з людьми, які мають схожий досвід, може допомогти уникнути ізоляції та ухвалювати більш зважені рішення. Проте варто уникати токсичних спільнот, які підбурюють до надмірного ризику чи драматизують ситуацію. Зміцнення психологічної стійкості також допомагає підтримувати баланс. Розвиток емоційної стабільності, використання когнітивно-поведінкових технік для роботи зі стресом та зосередження на процесі, а не лише на результатах, допоможуть легше адаптуватися до змін [1].

Розподіл ризиків – ще один спосіб зменшити фінансову та психологічну напругу. Диверсифікація інвестиційного портфеля через інші активи, як-от акції чи нерухомість, допомагає уникнути повної залежності від криптовалют. Крім того, фінансова подушка для покриття непередбачених витрат зменшує занепокоєння. Якщо напруга чи залежність від ринку стає

надмірною, не соромтеся звернутися до психолога або фінансового консультанта. Їхні рекомендації допоможуть знайти ефективні шляхи для відновлення гармонії.

Нарешті, прийняття змінності як частини крипторинку та розвиток гнучкості мислення допомагають краще адаптуватися до ситуації. Втрати варто сприймати як уроки, а не як катастрофи. Дотримання здорового способу життя, що містить правильне харчування, фізичну активність і якісний сон, знижує рівень стресу та покращує загальний стан. Також важливо уникати шкідливих звичок, як-от надмірне споживання кофеїну чи алкоголю, які можуть погіршувати емоційний стан. Загалом, усвідомлений підхід до трейдингу, поєднаний із психічною стійкістю та самодисципліною, допоможе зберегти ментальне здоров'я навіть у нестабільних умовах криптовалютного ринку.

Роберт Сапольскі – нейробіолог, ендокринолог і дослідник поведінки, який значно вплинув на сучасне розуміння стресу, нейропсихології та соціальної поведінки. Його дослідження, особливо в контексті стресу, ухвалення рішень та емоцій, можна перенести на світ криптовалют через декілька основних принципів, які стосуються поведінки людей на ринку та їхніх реакцій на фінансову невизначеність.

Однією із центральних ідей, що виникають у роботах Сапольскі, є те, як стрес і невизначеність можуть впливати на ухвалення нами рішень. На криптовалютному ринку, де ціни можуть коливатися на великі відстані протягом короткого часу, стрес та емоції відіграють важливу роль в ухваленні рішень. У стресових умовах, згідно із Сапольскі, люди схильні до імпульсивних дій, які часто базуються на швидких емоційних реакціях, а не на логічному аналізі ситуації. Це може призвести до надмірного ризику, страху, жадібності та інших емоцій, які керують поведінкою інвесторів, а не стратегічним планом чи обґрунтованими фінансовими рішеннями. Це можна спостерігати на крипторинку, де паніка або надмірна ейфорія можуть викликати значні фінансові коливання.

Крім того, Сапольскі акцентує увагу на концепції «нейропластичності» – здатності мозку адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. У контексті криптовалют це означає, що інвестори можуть змінювати свою поведінку залежно від того, які фінансові стратегії приносять успіх чи провал. Наприклад, успішні інвестиції можуть зміцнити довіру до певної стратегії чи активу, що згодом може вплинути на подальші рішення. Однак це може призвести й до «підтвердження власних переконань» (confirmation bias), коли люди шукають лише ту інформацію, яка підтверджує їхній погляд на ринок, та ігнорують протилежні факти.

Також важливою є теорія Сапольскі про соціальний вплив і порівняння з іншими. На крипторинку соціальний доказ (social proof) може значно впливати на поведінку інвесторів, адже люди часто слідуєть за масою або впливовими фігурами, що пропагують певні криптовалюти або стратегії. Це може викликати «ефект стадного інстинкту», коли інвестори втягуються в азартні інвестиції на основі того, що роблять інші, навіть без обґрунтованого аналізу ситуації.

Згідно з дослідженнями Сапольскі, стрес є фактором, який може впливати на глибокі нейробіологічні процеси, зокрема на рівень кортизолу в організмі, що, своєю чергою, може посилювати стрес і негативно впливати на ухвалення рішень. Цей ефект на крипторинку можна побачити, коли інвестори стають занадто емоційно заангажованими в процес торгових операцій, що призводить до короткозорих рішень і помилок. Підвищення рівня стресу може погіршити когнітивні функції, як-от здатність до оцінки ризику, що робить трейдерів уразливими до помилок.

Один зі шляхів, як можна застосувати концепції Сапольскі для криптовалютного ринку, – це інтеграція технік для зниження стресу та управління емоціями. Застосування цих практик може допомогти трейдерам розпізнавати й контролювати емоційні реакції, зменшувати стрес й ухвалювати більш зважені рішення. Крім того, знання про «ефект стадного інстинкту» та підтвердження власних переконань може допомогти трейдерам уникати спокус, які ведуть до нерациональних інвестиційних рішень.

Узагальнюючи, зазначимо, що дослідження Роберта Сапольскі про стрес, емоції та соціальну поведінку можуть бути корисними для розуміння того, чому інвестори на крипторинку часто вдаються до емоційних рішень, чому важливо розвивати психологічну стійкість і як запобігти небезпечним психологічним пасткам на ринку. Його роботи зосереджені на біології стресу, зокрема на тривалому впливі кортизолу. Основні результати досліджень містять таке.

Дослідження Сапольскі довели, що хронічно високий рівень кортизолу призводить до пошкодження гіпокампа – ділянки мозку, що відповідає за пам'ять та навчання [4]. Це пояснює, чому люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто відчувають проблеми з концентрацією, погіршенням пам'яті та когнітивними функціями.

У своїх роботах Сапольскі показав, що тривалий стрес виснажує серотонін та дофамін – нейротрансмітери, які регулюють емоційний стан. Це створює сприятливі умови для розвитку депресії та тривожних розладів. Крім того, хронічний стрес викликає гіперактивність мигдалеподібного тіла, що посилює відчуття страху й тривоги [5].

Дослідження Сапольскі та його колег продемонстрували, що в умовах тривалого стресу зростає чутливість мозку до стресових тригерів. Гіперактивна амігдала та пошкоджений гіпокамп роблять людей більш вразливими до ПТСР. Люди які живуть у травматичному середовищі, перебувають у групі ризику через постійне емоційне навантаження.

Сапольскі довів, що стрес, особливо хронічний, може впливати на генну експресію. Це явище, відоме як епігенетика, означає, що довготривалий стрес не лише впливає на людину, а й може передаватися наступним поколінням через зміни в ДНК.

У роботах Сапольскі підкреслюється важливість розрізнення між позитивним стресом (еустресом), який стимулює розвиток, та дистресом, що руйнує тіло й мозок. Помірний стрес протягом коротких періодів може бути корисним, але хронічний стрес є токсичним.

Розвиток упевненості в собі у сфері криптовалютного світу є надзвичайно актуальним, оскільки ця галузь характеризується високою волатильністю, ризиками та необхідністю швидко ухвалювати рішення.

Упевненість у собі допомагає зменшити вплив страху, стресу і когнітивних викривлень, що можуть призводити до нераціональних дій.

Наведемо приклади технік, які сприяють формуванню впевненості в собі в криптовалютному середовищі. Зокрема, важливим є навчання основ блокчейн-технологій, криптовалютного трейдингу та аналізу ринків. Що більше знань, то вища впевненість у своїх діях. Використання деморахунків для симуляції трейдингу або роботи з криптовалютами дає змогу помилятися без ризику втрат.

Застосування дихальних вправ, наприклад, техніка «4–7–8» (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд), допоможе зменшити тривожність перед важливими фінансовими рішеннями. Автогенне тренування допомагає знизити стрес і збільшити впевненість у своїх здібностях. Корисним також є виділення години на день для саморозвитку, фізичних вправ, медитації або планування.

Розвиток критичного мислення, наприклад, техніка SWOT-аналізу, яка передбачає розгляд сильних і слабких сторін, можливостей і загроз кожного фінансового рішення. При цьому важливо ставити собі запитання: «Що найгірше може статися? Як я можу до цього підготуватися?». Це знижує вплив страху невідомого [3].

Також важливо перевіряти факти й використовувати надійні джерела інформації перед інвестуванням.

Спілкування з досвідченими криптоентузіастами або трейдерами. Їхній досвід і поради можуть додати впевненості. Пошук наставника, який допоможе зрозуміти складні аспекти криптовалютної діяльності. Участь у тематичних вебінарах або групових обговореннях для зменшення відчуття ізоляції. Також важливо розвивати практику говоріння впевненим голосом і з чіткими аргументами (наприклад, у криптоспільнотах або на форумах).

Ментальні тренування техніки, регулярне використання афірмацій, наприклад: «Я ухвалюю виважені рішення і контролюю свої фінансові дії». Рефреймінг – переформатування негативних думок. Замість «Я можу втратити гроші» думати «Я набуваю цінного досвіду». Ігрові симуляції – використання симуляторів ринку для розвитку впевненості в аналізі й ухваленні рішень.

Щоденник успіхів, записування досягнень навіть у малих криптовалютних операціях. Це допомагає зміцнити позитивний настрій, оцінити прогрес, здійснювати регулярний аналіз помилок та успіхів для корекції стратегії.

Регулярні фізичні вправи допомагають нейтралізувати наслідки хронічного стресу. Вони знижують рівень кортизолу та сприяють виробленню ендорфінів – «гормонів щастя». Дослідження показують, що сильні соціальні зв'язки пом'якшують вплив стресу. Це вказує на важливість створення підтримувального середовища серед колег чи використання послуг супервізії. Сапольські наголошує на важливості технік, які активують парасимпатичну нервову систему (дихальні вправи, медитацію, mindfulness). Ці практики допомагають захистити мозок від руйнівного впливу стресу.

### **Висновки**

Застосування концепції та практик для криптовалютного ринку передбачає інтеграцію технік для зниження стресу та управління емоціями, що допоможе трейдерам розпізнавати й контролювати емоційні реакції, зменшувати стрес й ухвалювати більш зважені рішення.

Формування впевненості в собі у сфері криптовалютного світу є важливим завданням, оскільки ця галузь характеризується високою волатильністю, ризиками та потребою швидко ухвалювати рішення.

Формування впевненості в криптовалютному світі базується на комбінації знань, емоційної стійкості, підтримки середовища та застосуванні психологічних технік. Регулярна практика цих методів допоможе зменшити тривогу й посилити внутрішню впевненість у фінансових рішеннях.

Розвиток впевненості в собі в криптовалютному світі є ключовим елементом успішної та емоційно стійкої діяльності в умовах високої невизначеності й ризиків. Запропоновані техніки демонструють, що основою впевненості є поєднання трьох головних компонентів: глибоких знань про криптовалютну сферу, розвитку емоційної стабільності та постійного саморозвитку. Ефективність цих методів залежить від систематичної роботи над собою, активного залучення до професійних спільнот та вміння адаптуватися до змін. Освітня підготовка, ментальні техніки, управління емоціями й соціальна підтримка створюють комплексний підхід, який дає змогу не лише долати страх перед невідомим, а й ухвалювати обґрунтовані рішення. Так, розвиток впевненості в криптовалютному середовищі стає не лише індивідуальним досягненням, а й необхідною умовою для побудови стабільного фінансового майбутнього, ефективної комунікації та особистісного зростання у швидкозмінному світі технологій.

### **Література:**

1. Мельничук С. К. Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 201. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. С. 112–117.
2. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 192. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. С. 111–116.
3. Мельничук С. К. Психологічний супровід розвитку та корекції впевненості в собі у юнацькому віці. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 46(2). С. 178–187.
4. Sapolsky R. M. Why stress is bad for your brain. *Science*. 1996. Vol. 273, No. 5276. P. 749–750.
5. Sapolsky R. M. Social Status and Health in Humans and Other Animals. *Annual Review of Anthropology*. 2004. Vol. 33. P. 393–418.

УДК 159.923:316.48

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-12>

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «КОНФЛІКТ» ТА «КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ»

**Орап Марина Олегівна,**

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

ORCID ID: 0000-0001-7598-8453

Scopus-Author ID: 57215578016

**Вершигора Соломія Ігорівна,**

магістр психології,

аспірант кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

*Статтю присвячено аналізу теоретичних засад дослідження конфліктної поведінки особистості та дотичних феноменів. Зокрема, розглянуто основні наукові підходи до вивчення конфлікту як психологічного та соціально-психологічного явища. Проаналізовано тенденції дослідження в економічних та соціальних науках. З'ясовано, що в найбільш широкому розумінні конфлікт розглядається як зіткнення інтересів, суперечності, що виникають унаслідок незадоволення людських потреб на різних рівнях ієрархії. У результаті теоретичного осягнення проблематики конфлікту з'ясовано нові тенденції в методології досліджень, що характеризується розглядом конфлікту як джерела нових можливостей.*

*Виокремлене подеколи ототожнення понять «конфліктна поведінка» та «поведінка в конфлікті» зумовило необхідність чіткої операціоналізації зазначених дефініцій. У результаті аналізу теоретичних джерел визначено конфліктну поведінку як процес взаємодії людини з оточенням, що відображає переважальну схильність людини сприймати події навколишнього життя як такі, що загрожують її інтересам, а тому змушують вступати в конфронтацію. Проаналізовані сучасні дослідження поняття «конфліктна поведінка» демонструють наявність нерозв'язаних аспектів цієї проблеми, зокрема, диференціацію поведінкових та особистісних чинників такої поведінки. Теоретичні дослідження конфліктної поведінки в особистісному векторі логічно виокремлюють теоретичну проблему конфліктності особистості або конфліктної особистості. У статті проаналізовано чинники, які зумовлюють конфліктну поведінку особистості. Результатом теоретичного осягнення проблеми конфліктної поведінки особистості стало виокремлення параметрів конфліктної поведінки.*

**Ключові слова:** конфлікт, конфліктна поведінка, поведінка в конфлікті, особистість, конфліктна особистість, конфліктні форми поведінки.

***Orap Maryna, Verhygora Solomia. Theoretical analysis of the concepts of conflict and conflict behavior of favoritism***

*The article is devoted to the analysis of the theoretical foundations of the study of conflict behavior of the individual and related phenomena. In particular, the main scientific approaches to the study of conflict as a psychological and socio-psychological phenomenon are considered. Research trends in economic and social sciences are analyzed. It is found that in the broadest sense, conflict is viewed as a clash of interests, contradictions that arise as a result of dissatisfaction of human needs at different levels of the hierarchy. As a result of the theoretical understanding of the problem of conflict, new trends in research methodology are identified, characterized by considering conflict as a source of new opportunities.*

*The sometimes identified identification of the concepts of "conflict behavior" and "behavior in conflict" has necessitated a clear operationalization of these definitions. As a result of the analysis of theoretical sources, conflict behavior has been defined as a process of human interaction with the environment, which reflects the predominant tendency of a person to perceive events in the surrounding life as threatening to his interests, thus forcing him to enter into confrontation. The analyzed modern studies of the concept of "conflict behavior" demonstrate the presence of unresolved aspects of this problem, in particular, the differentiation of behavioral and personal factors of such behavior. Theoretical studies of conflict behavior in the personal vector logically identify the theoretical*

*problem of conflict of personality or conflict personality. The article analyzes the factors that determine the conflict behavior of a person. The result of the theoretical understanding of the problem of conflict behavior of a person was the identification of the parameters of conflict behavior.*

**Key words:** *conflict, behavior in conflict, conflict behavior, personality, conflict personality, conflict forms of behavior.*

### **Вступ**

Конфлікт є актуальною проблемою сучасної теоретичної і практичної психології з огляду на низку соціальних, психологічних, культурних факторів, що впливають на міжособистісну взаємодію. Зокрема, глобалізація, інтенсифікація культурних контактів та стрімкий розвиток інформаційних технологій створюють нові умови для соціальної взаємодії. Ці зміни супроводжуються зростанням різноманітності ціннісних систем, що, своєю чергою, підвищує ризик виникнення конфліктів як у масштабах суспільства, так і в окремих групах. Динамічність сучасного соціального середовища вимагає розробки нових методологічних підходів до аналізу та вирішення конфліктів.

Важливим аргументом актуальності цієї проблеми є й внутрішні психологічні суперечності, оскільки індивідуалізація сучасної особистості сприяє посиленню внутрішніх суперечностей між соціальними очікуваннями й бажаннями. Дисонанс та емоційне напруження зумовлює потребу дослідити конфліктну поведінку як феномен, що є істотним для ментального здоров'я особистості. Проблема конфліктів у професійному середовищі, також є загострюється з огляду на збільшення динаміки, зростанням конкуренції та зміну соціальних ролей.

Необхідність у чіткій операціоналізації поняття «конфліктна поведінка» виникла у зв'язку зі спостережуваним у науковій літературі суперечливим та неоднозначним потрактування термінів «конфлікт», «конфліктна поведінка».

### **Матеріали та метод**

Для проведення теоретичного аналізу понять «конфлікт» та «конфліктна поведінка» використано комплекс теоретичних наукових методів, які допомогли систематизувати, порівняти та узагальнити наявні підходи до цієї проблематики, а саме: аналіз і узагальнення наукової літератури, за допомогою якого здійснено критичний огляд праць із психології, соціології з метою визначення основних підходів до трактування конфлікту та конфліктної поведінки; порівняльний аналіз – порівняно різні наукові концепції конфлікту, його динаміку для виявлення спільних, відмінних рис у підходах до його розуміння; системний підхід – розглянуто конфлікт, як цілісну систему, яка вміщує суб'єктів, причини, динаміку та наслідки.

### **Результати**

Наукове дослідження проблеми конфлікту має давню історію вивчення різних його аспектів. Психоаналітична теорія, зосереджуючись на проблемі особистісних конфліктів, розглядає останній як результат внутрішніх суперечностей (З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер). Гуманістична теорія вбачає причини конфліктів у нереалізованих потребах особистості. (К. Роджерс, А. Маслоу). Конфлікт як явище, що виникає через незадоволення людських потреб на різних рівнях його ієрархії, розглядав А. Маслоу. Дослідник зазначав, що конфлікт може бути результатом прагнення до самореалізації, коли індивід стикається з внутрішньою боротьбою між страхами, невпевненістю або соціальними обмеженнями. У межах теорій особистості конфлікт і конфліктна поведінка описуються через особистісні характеристики: потреби, мотивацію, внутрішні суперечності та способи адаптації до соціального середовища. Конфлікт може виникати й через відмінності в інтерпретації ситуацій і поведінки, а конфліктна поведінка може бути наслідком когнітивного дисонансу (Дж. Келлі, Ж. Піаже, Л. Фестингер). Теорії особистісних рис, зокрема Р. МакКрей та П. Коста, визначають стиль конфліктної поведінки як взаємодію п'яти основних рис: екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм, відкритість до досвіду. Теорія саморегуляції особистості акцентує увагу на тому, що конфлікт виникає через

імпульсивну й агресивну поведінку, тому особистість має здатність керувати поведінкою через самоконтроль, адаптацію, рефлексію (А. Бандура, Р. Баумейстер).

Соціально-психологічні підходи розглядають конфлікт як результат міжособистісних і міжгрупових взаємодій, де істотну роль відіграють соціальні норми, ідентичність і стереотипи, зокрема, в теорії соціальної ідентичності (Г. Теджфел, Дж. Тернер), у якій конфлікт описаний як протиставлення груп між «ми = воно»; у теорії стилів поведінки в конфлікті (К. Томас, К. Кілмен), за якою особистість обирає різні стратегії розв'язання конфліктів; теорії атрибуції, що зосереджена на поясненні людської поведінки через аналіз внутрішніх та зовнішніх факторів (Ф. Хайдер, Г. Келлі).

Нові аспекти теорії конфлікту з'являються завдяки дослідженням цього феномену в економічних та політичних науках. Серед них: теорія раціонального вибору – аналізує конфлікт [8] як результат стратегічних рішень групи чи індивіда. (Х. Блау); теорія ігор – досліджує роль ресурсного розподілу, бідності й соціально-економічної справедливості у виникненні конфліктів. (Емерсон, Берн) [13]; конфліктна економіка – вивчає економічні наслідки конфліктів (війни, санкцій) та їх вплив на розвиток суспільства; теорія політичного реалізму, що розглядає конфлікт як неминучий елемент боротьби за вплив та владу [10]; теорія міжнародних відносин [14] – аналізує геополітичні конфлікти, дипломатію та механізм урегулювання міжнародних суперечок (Уолтц); теорія демократичного миру – пояснює, як політичний режим впливає на рівень конфліктності в суспільстві й між державами (Дойч, Кант) [5; 4].

Сучасні дослідження конфлікту характеризуються зміною акцентів та поворотом від концепту «конфлікт – це зло» до концепту «конфлікт – це можливість». Конфлікт розглядають як важливий і невід'ємний елемент соціального життя, що виникає через зіткнення інтересів, ідей або цінностей та сприяє виробленню найбільш оптимальної стратегії розвитку, що, своєю чергою, виконує конструктивну функцію в розвитку суспільства (Г. Зіммель). На думку Т. Кілмена, конфлікт є природною частиною соціальної взаємодії. І в працях М. Дойча стикаємося з диференціацією конфліктів на конструктивні та деструктивні. Перші – сприяють розвитку, змінам і вирішенню проблем, другі – спричиняють ескалацію, загострення ворожнечі, руйнування відносин.

З огляду на багатоаспектність феномену конфлікту та широкої полісемантичності термінів незалежно від наукової сфери, у якій вони були розроблені, можемо зробити висновок, що будь-який конфлікт розглядається не лише як негативне явище, а і як можливість для зростання особистості та вдосконалення соціальних відносин за умови його конструктивного вирішення.

Перебіг і результат конфлікту залежить від багатьох факторів, серед яких одним із найбільш істотних дослідники визначають поведінку учасників в процесі конфлікту, що є предметом вивчення в межах багатьох психологічних та соціально-психологічних досліджень. І здебільшого автори фокусуються на стратегіях і тактиках розв'язання конфлікту (І. Орлянський), діях, що прямо чи опосередковано блокують досягнення цілей протилежною стороною (Б. Джелалі) [11].

І подеколи операціоналізація терміна «конфліктна поведінка» відбувається через ототожнення з поняттям «типи поведінки в конфлікті». Зокрема, у праці С. Котлового конфліктна поведінка розглядається як «пік у розвитку конфліктів», наслідком чого є вибір учасниками конфлікту певної тактики подальшого розвитку конфлікту. Автор докладно описав дослідження конфлікту та поведінки в конфлікті й представив узагальнену класифікацію «видів конфліктних форм поведінки», що за докладного аналізу виявляється класифікацією стилів (видів, стратегій) поведінки людини в конфлікті. Зокрема, автор зазначає види конфліктних форм поведінки за стилем поведінки (класифікація К. Томаса), за виконанням соціальних ролей (С. Делікатний, Ж. Плотнікова), за формою задоволення своїх потреб та вирішення ситуації (А. Анцупов), за суб'єктивними чинниками, які спроектовуються на оточення (Н. Грішина), за деструктивними об'єктивними стимулами (Л. Петровська), за проявом акцентуацій

характеру (Г. Ложкін, Н. Повякель), за ціннісними орієнтаціями особистості (Л. Коберник) [7]. Змістовий аналіз зазначених класифікацій дає змогу стверджувати, що вони стосуються особливостей поведінки людини саме в процесі перебігу та розв'язання конфліктів. Ми ж підкреслюємо, що термін «конфліктна поведінка» має змістовно іншу операціоналізацію і стосується таких форм поведінки людини, які є сталими для неї. Згідно з психологічними словниками, поведінка – це «властива живим істотам взаємодія із середовищем, опосередкована їхньою зовнішньою (руховою) і внутрішньою (психічною) активністю. Термін застосовується як до окремих осіб, індивідів, так і до їх сукупностей (поведінка біологічного виду, соціальної групи). За сформованою традицією в психології під поведінкою розуміють зовнішні прояви психічної діяльності» [16] та «зовнішній прояв діяльності, система дій індивіда, спрямований на підтримку свого існування. Це особливим способом організована психічна діяльність, що проявляється в певній послідовності вчинків, цілеспрямованих дій. Необхідними детермінантами людини є мотиви й цілі, що зумовлюються соціально-історичною практикою [12]. Так, поведінка особистості розглядається як певний усталений комплекс видів соціальної діяльності людини, за допомогою якого опосередковується вияв особистості, відбувається опредметнення смислів особистості. Визначення поведінки підкреслюють: 1) зв'язок останньої з мотивами й цілями людини, 2) вияв через поведінку особистісних цінностей і загалом спрямованості людини, 3) вияв поведінки в спілкуванні та практичній взаємодії через вчинки людини.

Це приводить нас до розуміння того, що ототожнення концептів «поведінка в конфлікті» та «конфліктна поведінка» є науково необґрунтованим та вимагає диференціації при операціоналізації понять. Аналіз досліджень, присвячених дослідженню конфліктної поведінки, демонструє, що не завжди автори здійснюють таку диференціацію, тому психологічних досліджень власне конфліктної поведінки не виправдано мало.

У дослідженні Н. Антонійчук конфліктна поведінка розглядається як соціально-психологічна реакція особистості на чинники, що спричинюють дезорганізацію її свідомості й діяльності. Причому авторка розрізняє інтерособистісні та інтраособистісні конфлікти, особистісними предикторами яких визначає «наявність в індивіда: амбівалентної внутрішньої структури та актуалізації цієї амбівалентності; складної та розвиненої ієрархії потреб і мотивів; високого рівня розвитку почуттів і цінностей; складно організованої й розвиненої когнітивної структури, здатності індивіда до самоаналізу та рефлексії». Аналіз дослідження Н. Антонійчук, яка вивчає конфліктну поведінку як реакцію, логічно призводить нас до питання того, наскільки стійкою, стандартною чи часто повторюваною повинна бути ця реакція, щоб її можна було вважати власне поведінкою [1].

Так, зокрема, у дослідженні Н. Гриньової та А. Петлюк зазначається, що «психологічними особливостями конфліктної поведінки студентів є: агресивність, цинізм, ворожість, комунікативна імпульсивність та змагання як стратегія поведінки в конфліктній ситуації», хоча аналіз дослідження демонструє, що досліджувалася саме поведінка респондентів у конфліктній взаємодії [3]. У контексті ж дослідження власне особистісних предикторів конфліктної поведінки виникає питання: чи завжди, наприклад, цинізм і комунікативна імпульсивність як особистісні риси є передумовами конфліктної поведінки особистості?

Теоретичні дослідження конфліктної поведінки в особистісному векторі логічно виокремлюють теоретичну проблему конфліктності особистості або конфліктної особистості. У цьому напрямі варто проаналізувати дослідження О. Чалої, яка зазначає, що конфліктна особистість характеризується значною конфліктогенністю, що має глибоку внутрішню детермінацію, яка негативно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини та її міжособистісну взаємодію. Конфліктність визначається як перманентна риса особистості, що акумулюється її природними задатками й соціальним досвідом [15]. Таке визначення можна знайти в роботах В. Ілійчука, Л. Петровської, В. Ващенко. Дослідниця підкреслює, що конфліктність як риса особистості

формується під впливом як особистісних, так і соціально-психологічних і власне соціальних факторів.

Н. Антонійчук подає узагальнені результати досліджень українських вчених (В. Захаров, Ф. Бородкін, Ю. Симоненко, Н. Коряк) стосовно типів конфліктних особистостей, а саме: 1) демонстративний тип; 2) ригідний тип; 3) некерований тип; 4) надточний тип; 5) безконфліктний тип; 6) раціоналіст [1]. Аналіз цього поділу свідчить про відсутність чіткої ознаки для класифікації, спостерігаємо лиш перелік характеристик особистості, які можуть впливати на появу конфліктів. Це дає змогу означити будь яку особистість як конфліктну за певних обставин. Не виокремлено базових характеристик конфліктної особистості – визначено, що конфліктними можуть бути люди як із чіткою позицією, так і з відсутньою, як конформісти, так і нонконформісти, як закриті індивідуалісти, так і лідери. Саме це наштовхує нас на думку про складність єдиної класифікації конфліктних особистостей і зумовлює орієнтацію дослідження власне на пошук особистісних детермінант конфліктної поведінки.

Найбільш відповідною до нашого дослідження є позиція Л. Коберник, яка розглядає конфліктні форми поведінки як «такий стиль поведінки людини (фізична, вербальна, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа тощо), що детермінує виникнення та розвиток конфліктів» [6]. Така поведінка проявляється в ситуаціях суперечностей і напружених взаємодій, визначається індивідуальними особливостями людини, її досвідом, а також соціальним і культурним середовищем. У своїх дослідженнях Л. Коберник аналізує різні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях (конкуренція, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця) й зазначає, що вибір стилю конфліктної поведінки залежить саме від особистісних рис, рівня розвитку комунікативних навичок, а також конкретної ситуації. Науковиця підкреслює важливість гнучкості у виборі стратегії, адже використання одного й того ж стилю у всіх конфліктах є неефективним.

Згідно з теорією Г. Ложкіна, конфліктна поведінка розглядається як складний процес взаємодії особистості з оточенням у ситуаціях, коли виникають суперечності. Він виокремлює два основні етапи конфлікту, які визначають подальшу стратегію поведінки, – це початкова емоційна реакція й психологічна адаптація [9]. Агресія, почуття безвиході є психологічними механізмами, які здатні призвести до порушення норм соціальної взаємодії. Відповідно до теорії науковця, здатність контролювати особистістю емоцій та адекватно реагувати на конфлікт є важливим чинником, що визначає результат конфлікту. Г. Ложкін акцентує на особистісних рисах та емоціях індивіда, тоді як Л. Коберник зосереджує увагу на групових і соціальних факторах, як-от: культурні норми, взаємодія в певних соціальних контекстах, очікування в суспільстві. В обох підходах зберігається важливість управління емоціями та розвиток стратегій вирішення конфліктів, однак позиція Л. Коберник бере до уваги соціальну згуртованість і групову ідентифікацію як основні фактори вирішення конфліктів. У результаті аналізу теоретичних джерел визначено конфліктну поведінку як процес взаємодії людини з оточенням, що демонструє переважальну схильність людини сприймати події навколишнього життя як такі, що загрожують її інтересам, а тому змушують вступати в конфронтацію.

Визначальними факторами «меж допустимості» конфліктної поведінки особистості в суспільстві, за Б. Ліхт, є соціальні норми та культурні традиції [17]. Ця теорія ґрунтується на уникненні конфліктів у дитячому віці через страх покарання або ж через відсутність навичок ефективного управління суперечками. Б. Ліхт розглядає розвиток конфліктної поведінки в контекстах соціального й особистісного розвитку. Тоді як Р. Мартін пояснює феноменологію конфліктної поведінки з погляду організаційного контексту, наголошуючи на важливості правильного управління конфліктами для досягнення ефективності в роботі. Так, Р. Мертон вио-

кремлює три типи конфліктної поведінки: 1) активна – містить прямі дії, які можуть бути конструктивними або деструктивними; 2) пасивна – уникнення конфлікту й відсутність бажання брати участь у його розв’язанні; 3) підкорення – це спроба задовольнити обидві сторони конфлікту, що не завжди є найкращим варіантом [18].

З-поміж різноаспектних напрямів вивчення конфлікту ми обираємо соціально-психологічну теорію Л. Козера та Р. Дарендорфа, яка розглядає конфлікт як динамічний процес взаємодії суб’єктів, що виникає внаслідок розбіжностей у цінностях, потребах, інтересах. Згідно з теорією Козера, конфлікт може виконувати, як деструктивну, так і конструктивну функцію, сприяючи соціальним змінам та адаптації суспільства [2]. Дарендорф, зі свого боку, наголошує на ролі конфлікту у формуванні соціальної структури, вбачає в ньому рушійну силу еволюційних суспільних відносин. Конфлікт у цій парадигмі є не виключно негативним явищем, а чинником, що стимулює соціальні зміни й розвиток через активний процес регулювання взаємодії між учасниками соціального середовища.

### **Висновки**

Здійснений аналіз теоретичної літератури демонструє певні тенденції в науковому опрацюванні понять «конфлікт», «конфліктна поведінка» та дотичних феноменів. Констатуючи подеколи ототожнення феноменів «конфліктна поведінка» та «поведінка в конфлікті», ми підкреслюємо наявність власного змістового й семантичного ядра поняття «конфліктна поведінка», що полягає в комплексному прояві індивідуальних і соціальних характеристик особистості, що визначають відносно стійку (усталену) реакцію на конфліктні ситуації, що, своєю чергою, визначає спосіб взаємодії з іншими учасниками конфлікту та впливає на вибір стратегії поведінки в конфлікті.

Належність конфліктної поведінки певній особистості спричинює подальші дослідження в напрямі конфліктної особистості, що підкреслює і досліджує певні конфліктогенні риси особистості. Проте здійснений теоретичний аналіз дає змогу стверджувати, що «конфліктна особистість» та «конфліктна поведінка» не є тотожними поняттями. Істотною, «ядерною» характеристикою конфліктної особистості є агресивність у обстоюванні власних інтересів, особливості сприймання всіх конфліктних ситуацій як таких, що загрожують Я. Особистість, яка характеризується конфліктною поведінкою, вступає в конфлікт лише в тих ситуаціях, у яких насправді піддаються загрози її професійні та/або особистісні характеристики. Конфліктна поведінка «вмикається» лише за потреби, тоді як конфліктна особистість часто сама провокує конфлікти, загострюючи ситуації, які можна вирішити за згодою. Вищезазначене вимагає уточнення розуміння конфлікту, на якому ми ґрунтуємось у нашому дослідженні.

На основі аналізу теоретичних джерел конфліктна поведінка розглядається як процес взаємодії людини з оточенням, що виявляє її тенденцію сприймати події зовнішнього світу як загрози для власних інтересів, зумовлюючи вступ у конфронтацію.

Результатом теоретичного осягнення проблеми конфліктної поведінки особистості стало виокремлення параметрів конфліктної поведінки, серед яких ключову роль відіграють зовнішні показники. Вони є поведінковими проявами, що сигналізують про наявність конфлікту та можуть бути проаналізовані для розуміння його динаміки. До зовнішніх показників конфліктної поведінки належать вербальні та невербальні прояви поведінки, фізичні дії (демонстративні рухи), соціальна поведінка в умовах конфлікту (конкуренція, суперництво), емоційні реакції (емоційна напруженість, надмірне хвилювання, розгубленість, нестабільність у прояві емоцій).

Описані зовнішні показники дають змогу оцінити тип і ступінь конфліктної поведінки особистості, що важливо для прогнозування її подальших дій та вибору відповідних стратегій управління конфліктом.

## Література:

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 3–8.
2. Боднар В. Теорія позитивно-функціонального конфлікту Л. Козера. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Політологія. Соціологія. Філософія*. 2010. Вип. 14. С. 123–130.
3. Гриньова Н. В., Петлюк А. І. Конфліктна поведінка студентів-психологів під час навчання у закладах вищої освіти. *Психологічний журнал*. 2019. № 1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152557>.
4. Дойч М. Конфлікт, мир і війна: соціальна психологія міжгрупових відносин. Київ : Наукова думка, 1986. 320 с.
5. Кант І. До вічного миру. Київ : Видавництво «Основи», 1993. 210 с.
6. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки як психологічний феномен. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Проблеми гуманітарних наук*. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2009. Вип. 23. Психологія. С. 119–132.
7. Котловий С. А. Конфліктні форми поведінки та причини їх виникнення в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр.* Вип. 27 / редкол.: І. А. Зязюн (голова) та ін. Київ – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2011. С. 122–128.
8. Лекція 11. Теорія раціонального вибору в аналізі конфліктів. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 15 с. URL: [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/495349/mod\\_folder/content/0/Лекція%2011.pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/495349/mod_folder/content/0/Лекція%2011.pdf).
9. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2007. 416 с.
10. Моргентау Г. Політика серед народів: боротьба за владу та мир у міжнародних відносинах. Київ : Основи, 1993. 320 с.
11. Омельчук О. М. Поведінка людини: філософсько-правовий вимір : автореф. дис. ... д-ра юрид. наук : 12.00.12 – філософія права. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 34 с.
12. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
13. Теорія ігор у соціальних науках. *Соціальні науки: Науковий журнал*. 2024. Вип. 3. С. 45–56. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/133>.
14. Уолтц К. Людина, держава і війна: дослідження у сфері міжнародних відносин. Київ : Академперіодика, 2001. 456 с.
15. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктної особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2009. № 26. С. 400.
16. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
17. Licht B. Die Entwicklung des Konfliktverhaltens im Alter zwischen zur Erlangung der Doktorwürde der Philosophische-humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern. Zürich, 2007. S. 333–334.
18. Merton R. *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press, 1968. 501 с. URL: <https://archive.org/details/socialtheoryands00mert>.

УДК 159.9:378

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-13>

## ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСВІТНІ ПРАКТИКИ

**Панасенко Елліна Анатоліївна,**

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри практичної психології

Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0000-0002-6787-0129

**Репринець Іван Олександрович,**

здобувач третього, освітньо-наукового, рівня вищої освіти

спеціальності 053 «Психологія»

кафедри загальної та диференційної психології

Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0009-0003-4873-8127

*У статті проаналізовано вплив емоційного інтелекту на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Розглянуто сучасні підходи до концептуалізації емоційного інтелекту як інтегративної здатності особистості, яка поєднує емоційні та когнітивні процеси. Автори представили аналіз наукових досліджень, що підкреслюють важливість емоційної регуляції, емпатії і стресостійкості для досягнення навчальних результатів.*

*У статті емоційний інтелект потрактовано як інтегративну здатність особистості, що поєднує емоційні й когнітивні процеси для ефективної соціальної взаємодії та адаптації до життєвих викликів. У структурі емоційного інтелекту визначено п'ять основних компонентів: емоційна обізнаність, регуляція емоцій, емпатія, адаптивність, внутрішня мотивація.*

*У дослідженні взяли участь 120 студентів факультету професійно-педагогічної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». На першому етапі здійснено аналіз академічної успішності студентів, яка класифікувалася на три рівні: «відмінно», «добре» та «задовільно». На другому етапі автори використали адаптований опитувальник емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i), що оцінював п'ять компонентів: міжособистісні навички, стресостійкість, адаптивність, загальний настрій та внутрішню мотивацію.*

*Результати показали, що студенти з високими показниками емоційного інтелекту демонструють вищий рівень академічної успішності. Виявлено, що міжособистісні навички та здатність до емоційної регуляції сприяють створенню сприятливого соціального середовища, підвищенню мотивації і продуктивності в навчанні. Водночас студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше стикаються зі стресом, емоційним вигоранням та зниженням мотивації.*

*Дослідження підкреслило необхідність інтеграції освітніх та психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як важливого ресурсу для підвищення академічної успішності та емоційного благополуччя студентів. Автори дійшли висновку, що розвиток емоційного інтелекту сприяє ефективній адаптації, стресостійкості та соціальній взаємодії в навчальному середовищі.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, академічна успішність, емоційна регуляція, міжособистісні навички, стресостійкість, адаптивність, емпатія, мотивація, психологічне благополуччя, соціальна взаємодія.

**Panasenko Ellina, Reprynets Ivan. The influence of emotional intelligence on the academic success of higher education students: psychological factors and educational practices**

*The article analyzes the influence of emotional intelligence on the academic success of higher education students. Modern approaches to the conceptualization of emotional intelligence are examined, defining it as an integrative ability that combines emotional and cognitive processes. The authors present an analysis of scientific studies emphasizing the importance of emotional regulation, empathy, and stress resilience for achieving academic success.*

*In the article, emotional intelligence is interpreted as a capacity that integrates emotional and cognitive processes to promote effective social interaction and adaptation to life challenges. The structure of emotional intelligence includes five key components: emotional awareness, emotion regulation, empathy, adaptability, and intrinsic motivation.*

*The study involved 120 students from the Faculty of Vocational and Pedagogical Education at Donbas State Pedagogical University. The first stage involved an analysis of the students' academic success, classified into three levels: "excellent", "good", and "satisfactory". In the second stage, the authors used an adapted Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire (EQ-i) to assess five components: interpersonal skills, stress resilience, adaptability, general mood, and intrinsic motivation.*

*The results showed that students with higher emotional intelligence scores demonstrated better academic performance. It was found that interpersonal skills and the ability to regulate emotions contribute to creating a supportive social environment, improving motivation and productivity in learning. Meanwhile, students with lower emotional intelligence levels were more likely to experience stress, emotional burnout, and decreased motivation.*

*The study highlights the necessity of integrating educational and psychological programs aimed at developing emotional intelligence as a crucial resource for enhancing academic success and emotional well-being. The authors conclude that the development of emotional intelligence supports effective adaptation, stress resilience, and improved social interactions within the educational environment.*

**Key words:** *emotional intelligence, academic success, emotional regulation, interpersonal skills, stress resilience, adaptability, empathy, motivation, psychological well-being, social interaction.*

### Вступ

У сучасних умовах навчання дедалі більше уваги приділяється емоційним та психологічним чинникам, які впливають на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Одним із ключових факторів є емоційний інтелект, який визначає здатність студентів розпізнавати, розуміти й управляти власними емоціями та емоціями інших. Емоційний інтелект сприяє розвитку саморегуляції, що дає змогу ефективно долати стресові ситуації під час навчання, зокрема під час складання іспитів та виконання складних завдань.

Високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на мотивацію до навчання й здатність ставити та досягати цілей. Студенти з розвиненими емоційними навичками краще адаптуються до змін у навчальному середовищі та успішніше взаємодіють із викладачами й одногрупниками. І навпаки, низький рівень емоційного інтелекту може призводити до емоційного вигорання, зниження мотивації та конфліктів у навчальному колективі.

В умовах зростання навчального навантаження та частих стресових ситуацій, здатність до емоційної регуляції стає необхідною для підтримки високої продуктивності студентів. Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку соціальних навичок, як-от емпатія та ефективна комунікація, що є важливими для роботи в команді.

Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак визначають емоційний інтелект як інтегративну здатність особистості, що забезпечує ефективну взаємодію між когнітивними та емоційними процесами. Він дає змогу людині усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та впливати на емоції інших. Дослідники підкреслюють, що емоційний інтелект є важливим чинником адаптації до стресових і соціально значущих ситуацій. У структурі емоційного інтелекту вчені виокремлюють декілька ключових компонентів: емоційну обізнаність, емоційну регуляцію, емпатію та соціальні навички. Емоційна обізнаність передбачає здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їх вплив на поведінку. Регуляція емоцій містить механізми управління емоційними станами для досягнення психологічної рівноваги. Емпатія як складник емоційного інтелекту дає змогу глибше розуміти емоції інших людей та будувати ефективні стосунки [7; 8].

Н. Кулик та Л. Гільова аналізують сучасні західні підходи до дослідження емоційного інтелекту. Авторки підкреслюють, що емоційний інтелект розглядається як важливий фактор, що впливає на особистісний розвиток, професійну успішність та якість соціальних взаємодій. Дослідники на Заході вивчають його в контексті різних сфер життя, зокрема освіти, роботи та міжособистісного спілкування. Вони звертають увагу на те, що концепція емоційного інтелекту була значно розширена за останні десятиліття завдяки роботам таких учених,

як Д. Гоулман, Д. Майер та П. Саловей. Сучасні дослідження демонструють, що емоційний інтелект має прямий вплив на здатність людини до стресостійкості та адаптації в динамічних умовах [4].

О. Савченко підкреслює, що емоційний інтелект є ключовим фактором успішної соціальної взаємодії, особливо в контексті емпатії. Учена зазначає, що емпатія, як складник емоційного інтелекту, дає змогу людині глибше розуміти емоції інших, а також адекватно реагувати на їхні потреби. Це сприяє створенню підтримувальної атмосфери в міжособистісних стосунках та зниженню рівня конфліктів. О. Савченко вказує, що здатність до емпатії розвивається через активне слухання та співчуття, які є важливими компонентами емоційної компетентності. Емпатійний дискурс передбачає не лише розуміння емоцій іншої людини, а й можливість конструктивно впливати на її емоційний стан. Це особливо важливо в умовах стресових та кризових ситуацій, коли емоційна підтримка може мати вирішальне значення [9].

І. Мещан досліджує механізми розвитку емоційного інтелекту соціальних працівників в умовах війни на прикладі Київської області. Авторка зазначає, що соціальні працівники часто стикаються зі складними та стресовими ситуаціями, які вимагають від них високого рівня емоційної стійкості й здатності до саморегуляції. У таких умовах емоційний інтелект стає важливим ресурсом для підтримки психоемоційного стану та ефективного виконання професійних обов'язків. У статті також наголошується на важливості соціальної підтримки як чинника, що сприяє розвитку емоційного інтелекту. Колективна взаємодія, обмін досвідом і психологічна підтримка допомагають працівникам знижувати рівень емоційного вигорання та стресу. Авторка зазначає, що у період війни особливо важливими є тренінги з управління стресом та техніки емоційного самоконтролю [6].

М. Августюк наголошує на важливості впровадження методичних підходів для розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Авторка зазначає, що освітній процес має враховувати емоційний аспект навчання, оскільки здатність до управління емоціями впливає на навчальну успішність та соціальну адаптацію студентів. Основні методичні рекомендації містять проведення спеціальних тренінгів, інтерактивних занять і застосування практик само-рефлексії. М. Августюк підкреслює важливість розвитку навичок емпатії та емоційної регуляції для ефективної взаємодії студентів у колективі. Вона пропонує використовувати вправи на усвідомлення та контроль емоцій, що сприяють підвищенню психоемоційної стійкості та стресостійкості. Завдяки впровадженню таких методів студенти краще адаптуються до навчального середовища та знижують ризик емоційного вигорання [1].

Н. Гончаренко акцентує увагу на інтерактивному навчанні як засобі формування емоційного інтелекту старшокласників. Авторка зазначає, що інтерактивні методи, як-от дискусії, рольові ігри та проектна діяльність, сприяють розвитку соціальних навичок і підвищують здатність учнів до емпатії. Н. Гончаренко підкреслює, що під час таких занять учні навчаються розпізнавати та регулювати свої емоції, а також враховувати емоційний стан інших учасників взаємодії [2].

Так, обидві роботи наголошують на важливості інтеграції психологічних методик у навчання для підвищення рівня емоційного інтелекту та розвитку емоційної компетентності здобувачів освіти.

Н. Меленчук розглядає емоційний інтелект як важливий ресурс, що впливає на схильність особистості до авантюрної поведінки. Авторка зазначає, що авантюризм може проявлятися в здатності людини ризикувати, ухвалювати нестандартні рішення та діяти в непередбачуваних обставинах. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє ключову роль, оскільки дає змогу контролювати емоції, зберігати самовладання й ухвалювати обґрунтовані рішення навіть у критичних ситуаціях. Дослідниця підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню стратегій ефективного ризику, де емоції слугують не перешкодою, а ресурсом для адаптивної поведінки. Так, авторка робить висновок, що емоційний інтелект є важливим

ресурсом для успішної авантюрної поведінки, який допомагає ефективно управляти емоціями, ухвалювати рішення та адаптуватися до динамічного середовища [5].

В. Зарицька досліджує саморегуляцію емоцій як важливий компонент структури емоційного інтелекту. Авторка зазначає, що саморегуляція містить здатність людини контролювати свої емоційні реакції, адаптуючи їх до умов конкретної ситуації. Цей процес сприяє досягненню емоційної рівноваги, зниженню імпульсивності та підвищенню ефективності поведінки. В. Зарицька підкреслює, що саморегуляція забезпечує здатність особистості ухвалювати зважені рішення, навіть коли вона перебуває в стресовому стані. Люди, які володіють цією навичкою, здатні краще впоратися з емоційним тиском, швидше відновлюватися після невдач та підтримувати позитивний психологічний стан. Саморефлексія та усвідомленість є ключовими механізмами, що сприяють розвитку саморегуляції емоцій. Отже, саморегуляція емоцій у структурі емоційного інтелекту забезпечує особистості здатність підтримувати психоемоційну стабільність, знижувати стрес й ефективно взаємодіяти в соціальних контекстах [3].

Так, аналіз показує, що розвиток емоційного інтелекту є актуальною темою як у наукових дослідженнях, так і в освітніх практиках, з метою підвищення життєвої компетентності та емоційного благополуччя особистості.

Так, вплив емоційного інтелекту на академічну успішність є актуальною проблемою, яка потребує подальшого вивчення та впровадження психологічних і педагогічних практик у сферу освіти. Це дасть змогу підвищити якість освітнього процесу, сприяти формуванню психологічно стійких та соціально адаптованих особистостей. Так, розвиток емоційного інтелекту має стати пріоритетним завданням як для студентів, так і для освітніх закладів.

Емоційний інтелект – це здатність особистості усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями, а також ефективно сприймати й реагувати на емоції інших людей. Він допомагає підтримувати психоемоційну рівновагу в різних життєвих ситуаціях, особливо під час стресу чи конфліктів. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще контролюють свої реакції, уникають імпульсивних вчинків й ухвалюють більш обґрунтовані рішення. Ця здатність сприяє встановленню міцних міжособистісних стосунків, оскільки передбачає наявність емпатії – здатності розуміти емоційний стан іншої людини. Емоційний інтелект також впливає на комунікативні навички, допомагаючи ефективніше будувати діалог і вирішувати конфлікти. Окрім цього, він сприяє підвищенню мотивації досягати цілей, оскільки дає змогу зосереджуватися на довгострокових завданнях і долати труднощі.

Розвиток емоційного інтелекту покращує здатність до саморефлексії, даючи змогу людині краще розуміти власні сильні та слабкі сторони. Він є ключовим фактором у процесі адаптації до змін, що важливо як у навчальному, так і в професійному середовищі. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу стресостійкість та вміння управляти своїм емоційним станом у складних ситуаціях. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я, знижуючи ризик емоційного вигорання та тривалих стресів. Він також впливає на якість ухвалення рішень, оскільки дає змогу враховувати як раціональні, так й емоційні аспекти ситуації. Завдяки цій здатності людина може ефективніше працювати в команді та підтримувати позитивне середовище.

У структурі емоційного інтелекту варто виокремити п'ять основних компонентів:

1. Міжособистісні навички передбачають здатність до ефективного спілкування, емпатії та налагодження взаємин. Цей компонент сприяє створенню підтримувального соціального середовища, що позитивно впливає на академічні досягнення.

2. Стресостійкість дає змогу контролювати емоції під тиском, знижувати негативний вплив стресу на поведінку та навчальну діяльність. Студенти з розвинутою стресостійкістю демонструють вищу концентрацію та продуктивність під час виконання складних завдань.

3. Адаптивність визначає здатність швидко пристосовуватися до змін, вирішувати проблеми та ухвалювати рішення. Вона допомагає студентам ефективно реагувати на нові вимоги навчального процесу.

4. Загальний настрій характеризує позитивне або негативне ставлення до навчання й життя загалом. Оптимістичний настрій підтримує мотивацію до навчання та знижує ризик емоційного вигорання.

5. Внутрішня мотивація відображає здатність ставити цілі та досягати їх. Вона підтримує прагнення до самореалізації та постійного розвитку, що позитивно впливає на якість навчання.

Так, емоційний інтелект є необхідним складником для успішного соціального функціонування, професійного розвитку та емоційного благополуччя особистості.

### **Матеріали та методи**

На першому етапі нашого дослідження проведено аналіз академічної успішності здобувачів факультету професійно-педагогічної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». У дослідженні взяли участь 120 студентів віком від 17 до 21 року. Метою цього етапу було визначення загального рівня навчальних досягнень здобувачів освіти для подальшого аналізу впливу психологічних факторів на успішність.

На другому етапі дослідження ми використали опитувальник емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i), спрямований на оцінку п'яти ключових компонентів емоційного інтелекту: міжособистісних навичок, стресостійкості, адаптивності, загального настрою та внутрішньої мотивації. Він містить серію тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою самозвіту (наприклад, від «цілком не погоджуюсь» до «цілком погоджуюсь»).

Міжособистісні навички оцінюють здатність до ефективного спілкування та налагодження стосунків. Стресостійкість визначає, як людина справляється з емоційним напруженням у складних ситуаціях. Адаптивність відображає здатність пристосовуватися до змін і вирішувати проблеми. Загальний настрій характеризує загальне позитивне або негативне ставлення до життя та навчання. Внутрішня мотивація оцінює здатність ставити цілі та досягати їх.

Для реалізації цього інструменту ми розробили спеціальну Google-форму, яка дала змогу зручно та швидко зібрати дані. Опитувальник оцінював п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: міжособистісні навички, стресостійкість, адаптивність, загальний настрій та внутрішню мотивацію. У дослідженні взяли участь ті ж 120 студентів факультету професійно-педагогічної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» віком від 17 до 21 року. Використання Google-форми забезпечило простоту доступу для всіх учасників, а також автоматизацію збору та первинної обробки результатів, що значно полегшило подальший аналіз отриманих даних.

### **Результати**

Результати першого етапу дослідження показали, що студенти за рівнем академічної успішності розподілилися на три групи. Перша група охоплює 30% здобувачів (36 осіб), які демонструють високі навчальні досягнення, що відповідає оцінкам «відмінно». Ці студенти проявляють активність, дисциплінованість та цілеспрямованість, що дає їм змогу досягати стабільно високих результатів як у теоретичних, так і в практичних завданнях. Вони успішно виконують як індивідуальні, так і командні проєкти, швидко адаптуються до навчальних викликів та вимог.

Друга група, до якої увійшли 55% студентів (66 осіб), має середній рівень успішності з оцінками «добре». Ці здобувачі демонструють стабільні результати, проте іноді стикаються з труднощами, які можуть впливати на якість підготовки до іспитів або виконання завдань. До таких труднощів належать не завжди ефективна організація часу та недостатня мотивація до навчання. Незважаючи на це студенти цієї групи мають потенціал до покращення своїх результатів за умови кращого управління власним навчальним процесом.

Третя група охоплює 15% здобувачів (18 осіб), які мають низький рівень успішності з оцінками «задовільно». Основними проблемами цієї групи є слабка мотивація до навчання, невміння ефективно організовувати час та труднощі в зосередженні на навчальних завданнях. Ці студенти часто стикаються зі стресом й емоційним вигоранням, що негативно впливає на їхні навчальні досягнення та загальний стан. Проведений аналіз дав змогу виявити основні тенденції в навчальних досягненнях студентів.

Другим етапом нашого дослідження стало вивчення рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти за допомогою адаптованого опитувальника емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i).

**Результати дослідження** показали, що кожен компонент емоційного інтелекту впливає на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Перший компонент – міжособистісні навички – визначає здатність до ефективного спілкування, установлення взаємин та емпатії. 30% студентів (36 осіб) мали високий рівень цього компонента, що допомагало їм легко контактувати з одногрупниками та викладачами, а також вирішувати конфлікти конструктивно. Ці студенти переважно мали оцінки «відмінно». 55% студентів (66 осіб) продемонстрували середній рівень міжособистісних навичок: вони загалом могли ефективно взаємодіяти, хоча в стресових ситуаціях іноді стикалися з труднощами. Їхня успішність зазвичай оцінювалася як «добре». Натомість 15% студентів (18 осіб) мали низький рівень цих навичок, що ускладнювало їхню участь у навчальному процесі та знижувало результати до рівня «задовільно».

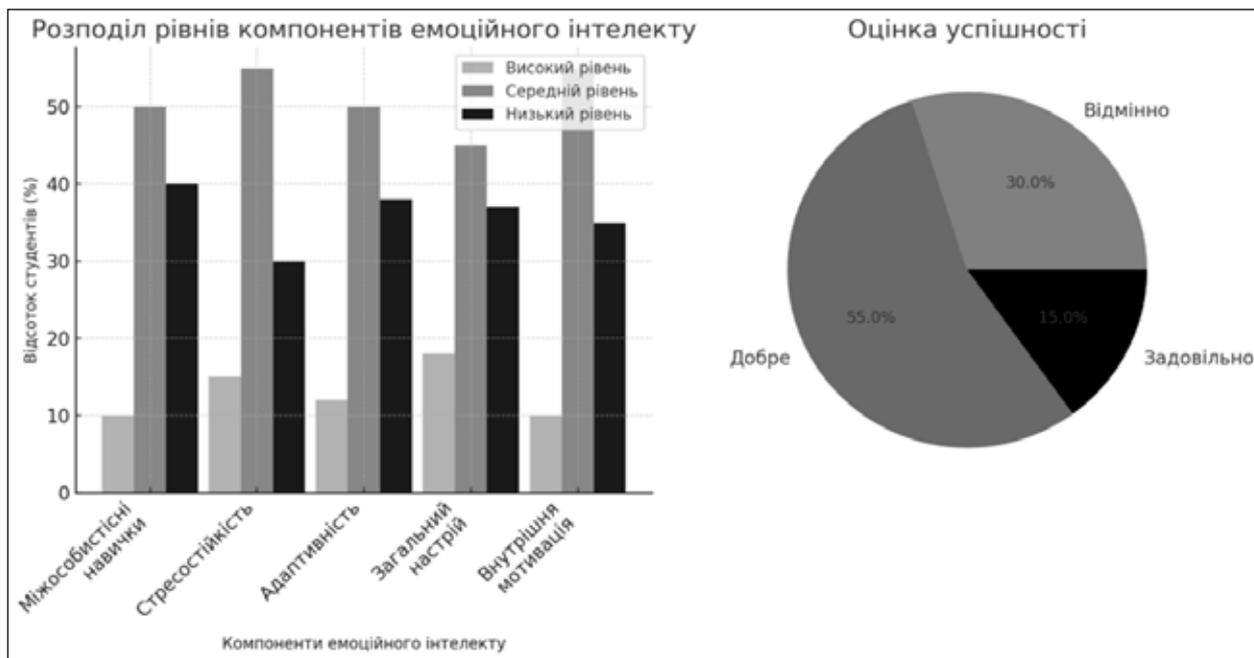
Стресостійкість як компонент емоційного інтелекту відображає здатність контролювати емоції та знижувати вплив стресу на поведінку. 28% студентів (34 особи) мали високий рівень стресостійкості, що допомагало їм залишатися зібраними навіть у складних ситуаціях та досягати високих результатів у навчанні. 56% студентів (67 осіб) мали середній рівень стресостійкості: вони могли справлятися зі стресом, але іноді відчували емоційне напруження, яке знижувало їхню продуктивність. Ці студенти зазвичай отримували оцінки «добре». Водночас 16% студентів (19 осіб) показали низький рівень стресостійкості, що призводило до емоційного виснаження та зниження результатів до рівня «задовільно».

Компонент адаптивності оцінює здатність людини пристосовуватися до змін та вирішувати проблеми. 31% студентів (37 осіб) мали високий рівень адаптивності, що сприяло швидкому реагуванню на нові виклики та високим академічним досягненням. 55% студентів (66 осіб) продемонстрували середній рівень адаптивності: вони здатні пристосовуватися до змін, хоча іноді потребують додаткового часу для цього. Їхня успішність переважно оцінювалася як «добре». 14% студентів (17 осіб) мали низький рівень адаптивності, що ускладнювало їхнє навчання та знижувало результати до оцінок «задовільно».

Наступним компонентом є загальний настрій, який відображає позитивне або негативне ставлення до життя та навчання. 29% студентів (35 осіб) мали високий рівень цього компонента, демонструючи оптимізм та високу мотивацію, що сприяло їхнім високим академічним результатам. 54% студентів (65 осіб) мали середній рівень настрою: вони залишалися мотивованими, але іноді стикалися з емоційним спадом, що впливало на успішність на рівні «добре». 17% студентів (20 осіб) мали низький рівень загального настрою, що супроводжувалося апатією та зниженою мотивацією, що призводило до результатів на рівні «задовільно».

Останній компонент – внутрішня мотивація – характеризує здатність ставити цілі та досягати їх. 30% студентів (36 осіб) мали високий рівень мотивації, що забезпечувало стабільно високі результати в навчанні. 55% студентів (66 осіб) продемонстрували середній рівень мотивації: вони могли досягати успіхів, але іноді потребували додаткового стимулу. 15% студентів (18 осіб) мали низький рівень мотивації, що негативно впливало на їхні навчальні досягнення, залишаючи їх на рівні «задовільно».

Для більшої наочності отримані результати представимо на Рис. 1, де продемонструємо розподіл рівнів емоційного інтелекту за його основними компонентами та академічну успішність здобувачів вищої освіти. Діаграма ліворуч відображає частку студентів із високим, середнім і



**Рис. 1. Розподіл результатів за компонентами емоційного інтелекту та академічною успішністю здобувачів вищої освіти**

низьким рівнем міжособистісних навичок, стресостійкості, адаптивності, загального настрою та внутрішньої мотивації. Аналіз показує, що більшість студентів мають середній рівень за всіма компонентами. На круговій діаграмі праворуч ілюструється академічна успішність студентів.

Так, усі компоненти емоційного інтелекту тісно пов'язані з академічною успішністю студентів. Розвиток цих навичок може суттєво підвищити як навчальні результати, так і загальне емоційне благополуччя здобувачів освіти.

### Висновки

**Результати дослідження** свідчать про те, що рівень емоційного інтелекту є важливим психологічним фактором, який впливає на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Здобувачі з високим рівнем міжособистісних навичок мають кращу здатність до спілкування, налагодження стосунків та вирішення конфліктів. Це допомагає їм створювати сприятливе соціальне середовище, яке підвищує мотивацію та ефективність навчання. Студенти з низькими комунікативними навичками, навпаки, можуть відчувати ізольованість, що знижує рівень їхньої академічної активності.

Стресостійкість виявилася ще одним важливим компонентом, що визначає здатність контролювати емоційні реакції в стресових ситуаціях. Студенти з високою стресостійкістю зберігають концентрацію та продуктивність навіть за умов значного навчального навантаження, тоді як ті, хто не володіє цією навичкою, легко піддаються емоційному вигоранню. Це негативно впливає на їхню здатність досягати навчальних цілей.

Адаптивність дає змогу студентам ефективно пристосовуватися до змін і нових вимог навчального процесу. Високий рівень адаптивності забезпечує швидке реагування на виклики, що сприяє стабільним успіхам у навчанні. Натомість студенти з низькою адаптивністю стикаються з труднощами при зміні умов, що знижує їх ефективність і мотивацію до навчання.

Загальний настрій також суттєво впливає на результати. Оптимізм та позитивне ставлення до навчання мотивують студентів долати труднощі й досягати високих результатів. В іншому разі знижений настрій і апатія зумовлюють втрату інтересу до навчального процесу та зменшення продуктивності.

Внутрішня мотивація, як частина емоційного інтелекту, відіграє важливу роль у досягненні цілей. Студенти з високою мотивацією здатні витримувати труднощі та залишатися націленими на результат, що позитивно позначається на їхній успішності. Водночас нестача внутрішнього стимулу до навчання часто супроводжується недостатньою зосередженістю і низькою академічною активністю.

Так, результати дослідження демонструють, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту більш стійкі до стресу, мають ефективніші соціальні взаємодії та вищу навчальну мотивацію, що забезпечує їм успіх у навчанні. Це свідчить про необхідність розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу для підвищення академічної успішності та психоемоційного благополуччя здобувачів вищої освіти. Упровадження освітніх та психологічних практик, орієнтованих на формування цих навичок, може сприяти створенню більш сприятливого середовища для самореалізації та професійного розвитку студентів.

### Література:

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острого : Національний університет «Острозька академія», 2020. 91 с.
2. Гончаренко Н. П. Інтерактивне навчання як засіб формування емоційного інтелекту старшокласників. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2021. Вип. 2. С. 45–50.
3. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33–37.
4. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
5. Меленчук Н. І. Емоційний інтелект як ресурс авантюристів. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 43–49.
6. Мещан І. В. Механізми розвитку емоційного інтелекту соціальних працівників в умовах війни: регіональний аспект (соціологічне дослідження на прикладі Київської області). *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 21–27.
7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2015. 200 с.
8. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак, А. Г. Теорія емоційного інтелекту: курс лекцій із завданнями для самоконтролю. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2016. 113 с.
9. Савченко О. В. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1. С. 22–28.

УДК 159.937:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-14>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СПРИЙМАННЯ ІНФОРМАЦІЇ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ Й ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**Москальов Ігор Олександрович,**  
доктор філософії в галузі соціальних  
та поведінкових наук зі спеціальності психологія,  
доцент кафедри суспільних наук  
Національного університету оборони України  
ORCID ID: 0000-0001-7950-1120

**Пешко Сергій Вікторович,**  
ад'юнкту кафедри суспільних наук  
Національного університету оборони України  
ORCID ID: 0009-0007-9734-4131

*У статті представлено історичний розвиток уявлень про сприймання інформації як складного психічного процесу, що зародився ще за часів античності й набув подальшого формування у філософській і психологічній науках. На основі аналізу класичних філософських концепцій і наукових досліджень, починаючи від поглядів античних філософів, зокрема Арістотеля й Епікура, продовжуючи розглядом ідей Рене Декарта та Джона Локка, а також науковими відкриттями Вільгельма Вундта, представників гештальтпсихології та сучасними психофізіологічними й когнітивними теоріями, висвітлено динаміку зміни поглядів на природу та механізми сприймання.*

*Окрему увагу зосереджено на значенні досліджень Вільгельма Вундта, який одним із перших експериментально довів, що сприймання є не пасивним процесом, а передбачає активну інтеграцію отримуваної інформації з попереднім досвідом людини через процес аперцепції. Показано, що вагомий внесок у сучасне розуміння перцепції зробили представники гештальтпсихології, які пояснили, як різноманітні сенсорні сигнали організуються мозком у цілісні перцептивні структури, підпорядковані законам фігури фону, близькості, схожості та інших гештальт-принципів.*

*У статті наголошено, що в сучасній психології сприймання розглядається як багаторівневий процес, який містить не тільки відображення об'єктивних ознак навколишнього середовища, а й активне використання попередніх знань, мислення, антиципації, емоційно-мотиваційних та соціально-психологічних чинників. Особливий акцент зроблено на важливості адекватного сприймання інформації для військовослужбовців Збройних сил України, оскільки від цього залежить точність аналізу оперативної та тактичної обстановки, своєчасність ухвалення управлінських рішень, а також збереження життя й забезпечення високої бойової ефективності підрозділів. Зазначено, що помилки в сприйманні в умовах бойових дій можуть мати критичні наслідки, призводячи до суттєвих людських і матеріальних втрат. Тож психологічна підготовка військових повинна базуватися на всебічному врахуванні когнітивних, емоційних та соціально-психологічних аспектів перцепції.*

**Ключові слова:** сприймання, інформація, перцепція, когнітивні процеси, критичне мислення, військовослужбовці ЗСУ, історія психології, бойова діяльність.

***Moskalov Ihor, Peshko Serhii. Psychological foundations of information perception: history of formation and significance for service members of the Ukrainian Armed Forces***

*The article presents a historical overview of the development of concepts regarding information perception as a complex psychological process originating from antiquity and subsequently elaborated upon within philosophical and psychological sciences. Through an analysis of classical philosophical ideas and scholarly research – from the views of ancient philosophers such as Aristotle and Epicurus, proceeding through the theoretical insights of René Descartes and John Locke, and encompassing the empirical contributions of Wilhelm Wundt, Gestalt psychologists, as well as contemporary psychophysiological and cognitive theories – the paper elucidates the evolving perspectives on the nature and mechanisms of perception.*

*Special attention is paid to the pioneering research of Wilhelm Wundt, who was among the first to experimentally demonstrate that perception is not a passive reception of sensory inputs, but rather involves an active integration of incoming information with an individual's prior experiences through the process of apperception. Additionally, the significant contributions of Gestalt psychology representatives are highlighted, particularly their explanations of how diverse sensory signals are organized by the brain into unified perceptual structures guided by the principles of figure-ground relationship, proximity, similarity, and other Gestalt laws.*

*The article underscores that modern psychology views perception as a multilevel process involving not merely the reflection of objective attributes of the environment, but also the active utilization of prior knowledge, cognitive schemata, anticipations, emotional-motivational states, and socio-psychological factors. A particular emphasis is placed on the critical importance of accurate information perception for service members of the Armed Forces of Ukraine, as it directly influences the precision of operational and tactical analyses, timely decision-making, the preservation of human lives, and the maintenance of high combat effectiveness within military units. It is noted that perceptual errors under combat conditions can lead to severe consequences, resulting in significant human casualties and material losses. Consequently, psychological training for military personnel should comprehensively incorporate cognitive, emotional, and socio-psychological dimensions of perception.*

**Key words:** *perception, information, perceptual processes, cognitive processes, critical thinking, service members of the Armed Forces of Ukraine, history of psychology, combat operations.*

### Вступ

Питання сприймання інформації бере свій початок ще в античній філософії, де вперше усвідомлено значущість відчуттів у процесі пізнання реальності. В умовах сучасного високотехнологічного суспільства, що характеризується потужними інформаційними потоками, особливої актуальності набуває науково виважене розуміння механізмів перцепції. Для військовослужбовців ЗСУ воно є критично важливим, оскільки якість сприймання безпосередньо впливає на оцінювання обстановки, достовірність бойових рішень та ефективність управління підрозділами. Помилки в сприйманні можуть істотно знижувати рівень бойової готовності, спричиняючи небажані втрати особового складу та матеріальних ресурсів, а також негативно позначатися на безпеці військовослужбовців і результативності застосування військових засобів ураження.

### Матеріали та методи

Основні концепції сприймання, як показано в класичних працях із загальної психології, формувалися протягом тривалого історичного періоду та були викладені в численних наукових виданнях. Так, М. Варій [2, с. 287] розглядає сприймання як складний процес, що передбачає як отримання, так і інтеграцію чуттєвої інформації в умовах активної роботи психіки. Він наголошує на тому, що здатність людини організувати вхідні дані є фундаментальною для подальшого пізнання, що дає змогу перейти від простого зчитування сигналів до їх глибокої інтерпретації. Праці С. Максименка та В. Соловієнка [5, с. 144] розширюють це розуміння, акцентуючи на інтегративному характері сприймання, коли сенсорні дані поєднуються з пам'яттю, увагою та мисленням. Автори підкреслюють, що сучасне уявлення про перцепцію не обмежується механічним фіксуванням об'єктивних ознак, а містить суб'єктивну інтерпретацію, яка формується на основі попереднього досвіду та когнітивних схем. В. Москаленко [6, с. 525] акцентує на соціально-психологічних чинниках, що впливають на формування образу дійсності. За його даними, групові норми, культурні традиції та комунікаційні процеси відіграють визначальну роль у корекції індивідуальних помилок сприймання, що особливо важливе для колективів із високою інтенсивністю інформаційних потоків, зокрема у військових підрозділах.

Окремо В. Стасюк [9, с. 90, с. 375] наводить специфіку управління інформаційними процесами у військовому середовищі. Автор підкреслює, що адекватне сприймання оперативної обстановки є запорукою ефективного управління, оскільки навіть невеликі відхилення в перцепції можуть призводити до неправильних рішень і, як наслідок, суттєвих втрат.

Так, дослідження, представлені в наведених працях, створюють комплексне бачення сприймання як процесу, що охоплює інтеграцію чуттєвої інформації з когнітивними, емоційними

та соціальними чинниками. Цей підхід формує наукове підґрунтя для розробки методик підготовки військовослужбовців, де точність перцепції є критичною для успішного аналізу оперативної обстановки та ухвалення ефективних рішень.

Метою цієї статті є розгляд історичних передумов виникнення та розвитку концепцій сприймання, демонстрація їхньої еволюції в науковому контексті та обґрунтування значущості розуміння перцептивних процесів у сучасній психологічній підготовці військовослужбовців.

### Результати

Аналіз класичних наукових праць дає змогу простежити поступове ускладнення поняття сприймання інформації, витоки якого сягають ще античної філософії. Згідно з викладенням Н. Гриньової [3], стародавні мислителі, зокрема Арістотель, розглядали сприймання як наслідок впливу зовнішніх об'єктів на органи чуття. У його концепції визначалося п'ять основних видів чутливості: слух, зір, нюх, смак і дотик [3, с. 49–51]. Епікур, розвиваючи погляди античності, наголошував на фундаментальній ролі сенсорного пізнання для досягнення реальності [3, с. 55–57]. Така первинна увага до відчуттів заклала підвалини для подальшої наукової концептуалізації сприймання, але ще не охоплювала внутрішніх механізмів обробки отримуваних даних.

У добу Нового часу ідеї Рене Декарта та Джона Локка докорінно розширили уявлення про те, як людина отримує та обробляє інформацію. Рене Декарт, досліджуючи психічні процеси крізь призму дуалізму, показав, що є два рівні пояснення поведінки: механічний (через тіло й «тваринні душі») та духовний (через діяльність душі) [2, с. 19–21; 3, с. 78–81]. Концепція «*Cogito ergo sum*» підкреслювала визначальну роль свідомості й розумового усвідомлення в процесах сприймання та ухвалення рішень. Ідеї Декарта про рефлекс, а також наголошування на свідомих актах сприймання сформували основу для подальшого розвитку інтроспективного підходу.

Джон Локк, продовжуючи цю лінію, підкреслював значущість рефлексії – здатності людини аналізувати власні думки й переживання [3, с. 82–84; 10, с. 9]. Сприймання він розглядав поряд із рефлексією як одну з форм досвіду, завдяки якій індивід отримує змогу свідомо усвідомлювати психічні явища. Це розуміння стало важливим кроком у переході від погляду на сприймання як суто механічний процес до усвідомлення його як активної інтеграції сенсорних даних, особистого досвіду та розумових операцій. Водночас саме такий підхід до осмислення перцепції створив підґрунтя для дослідження складних когнітивних процесів, що відбуваються під час бойової діяльності, коли швидкість і якість аналізу є вирішальними.

Особливо вагомим етапом у науковому опрацюванні концепції сприймання вважають відкриття Вільгельма Вундта, який став засновником першої лабораторії експериментальної психології [10, с. 10; 2, с. 25–26]. Запроваджене ним поняття «аперцепція» підкреслює, що сприймання не є пасивним відображенням впливу зовнішніх подразників, а охоплює активне впорядкування, об'єднання та систематизацію нової інформації з урахуванням попереднього досвіду [2, с. 25–26, с. 293]. Отже, у цілісному перцептивному образі проявляється взаємодія чуттєвих даних і здобутих знань, що вможлиблює розширене й осмислене відображення дійсності [3, с. 154–158; 6]. Для військових підрозділів, які діють у динамічно змінюваному середовищі, здатність до такої інтеграції є одним із ключових чинників ефективності та виживання.

Подальший внесок у розуміння цілісності сприймання зробили представники гештальтпсихології – Макс Вертгаймер, Вольфганг Кьолер і Курт Коффка, – які довели, що окремі сенсорні ознаки організовуються в єдину перцептивну структуру [2, с. 294; 4, с. 59–60; 3, с. 171–173]. Закони фігури-фону, прегнантності, близькості, схожості, замкнутості й симетричності пояснюють, як мозок автоматично «збирає» розрізнені елементи в упізнавані цілісні патерни. Цей підхід засвідчує, наскільки важливо враховувати системну природу перцепції, зокрема в умовах бойового стресу, коли військовослужбовець змушений швидко орієнтуватися у великому обсязі складної та часто суперечливої інформації.

Розвиток когнітивної психології закріпив уявлення про те, що сприймання є інтегративним процесом, який залучає увагу, пам'ять і мислення [2, с. 68–70; 3, с. 193–196]. Дослідники цієї галузі (зокрема, Ульріх Найссер, Джером Брунер та Герберт Саймон) розглядали мозок як систему обробки інформації, здатну до активної побудови внутрішніх моделей реальності. Для військових це означає, що успішна інтеграція сенсорних сигналів зі сформованими когнітивними схемами впливає на оперативність і точність тактичних рішень, а отже, безпосередньо позначається на збереженні життя та ефективності бойового застосування підрозділу.

У контексті психофізіології важливо вказати на вагомий внесок Івана Павлова, який вивчав механізми формування умовних рефлексів та показав, як мозок у процесі сприймання «навчається» через асоціації [2, с. 31, 271–272; 3, с. 174–178]. Надалі Олександр Лурія розвинув цю ідею, розглядаючи сприймання як результат системної організації діяльності мозку. Його дослідження впливу ушкоджень мозку на можливості сприймання продемонстрували, які саме структури відповідають за інтеграцію та усвідомлення інформації [2]. Павло Анохін, автор теорії функціональних систем, розширив уявлення про сприймання, пояснюючи його як процес, що охоплює аферентний синтез, ухвалення рішень, побудову моделі очікуваного результату та зворотний зв'язок. Такий погляд підкреслює антиципаційну природу перцепції – можливість мозку передбачати зміни в середовищі [2].

Додаткову цінність для психології має концепція Германа Гельмгольца щодо «несвідомих умовиводів», які пояснюють, як мозок добудовує окремі сенсорні фрагменти в повноцінний образ, спираючись на узгоджену роботу очних м'язів і накопичений життєвий досвід [2]. Цей підхід відкриває глибші механізми адаптації людини: в умовах постійного інформаційного потоку її мозок не лише «ресструє» подразники, а й активно добудовує та структурує зорові й інші чуттєві дані.

Аналіз соціально-психологічних чинників [6] засвідчує, що сприймання інформації тісно пов'язане з культурними нормами, колективними практиками та груповою взаємодією. Це особливо яскраво проявляється у військових підрозділах, де високий рівень колективної взаємодії може сприяти корекції суб'єктивних похибок і запобігати помилкам в оперативному плануванні. Відомо, що в екстремальних умовах бойових дій інформація часто надходить уривчасто й суперечливо. Тому чітка колективна регуляція перцептивних процесів, спільне обговорення даних і взаємна перевірка фактів стають невід'ємними елементами підтримання точності сприймання та оперативного управління [6; 9].

З погляду соціологічного рівня сприймання відбувається не тільки завдяки нейрофізіологічним чи когнітивним механізмам, а й під впливом соціального середовища, у якому перебуває людина [6]. Вільгельм Вундт у своїй «Психології народів» також наголошував, що мовні, культурні й міфологічні чинники впливають на перцепцію та формують її зміст. В умовах військового колективу чітко проявляються різноманітні аспекти соціальної категоризації (за Теджфелом і Тернером), які можуть як підвищувати згуртованість й ефективність ухвалення рішень, так і породжувати упередження або когнітивні спотворення, якщо керування такими процесами не відбувається системно.

Тож результати проведеного аналізу підтверджують складну й багаторівневу природу сприймання інформації. Спершу воно розглядалося як просте реєстрування даних органами чуття, проте поступово науковці дійшли висновку, що в процесі перцепції вагому роль відіграє активна взаємодія людини з навколишнім середовищем, залучення попереднього досвіду, когнітивних схем, емоцій та соціальних чинників. У сучасній психології сприймання, як ідеться в працях В. Стасюка, є основою для ухвалення управлінських рішень, зокрема у військовому контексті [7]. Адекватне сприймання оперативної обстановки, швидке розпізнавання загроз і точний аналіз складних тактичних ситуацій стають запорукою високого рівня бойової готовності та мінімізації втрат серед особового складу [9, с. 90, с. 375].

Нині сприймання дедалі частіше трактується як психічний пізнавальний процес, що інтегрує організацію, ідентифікацію та інтерпретацію інформації, що надходить через органи чуття [1, с. 20]. У контексті військової діяльності це означає не лише механічну роботу аналізаторів, а й уміння військовослужбовців грамотно й оперативно комбінувати дані з пам'яттю, попередніми знаннями, очікуваннями, а також із психологічною готовністю до дій у напружених і небезпечних ситуаціях.

Так, подальша еволюція поглядів на сприймання, від його розуміння як базових відчуттів до складних моделей у когнітивній та соціальній психології, підкреслює важливість цього процесу в забезпеченні ефективності військовослужбовців ЗСУ. Здатність до адекватного відбору, інтерпретації та оперативного використання інформації є критичною не лише для виживання та збереження життя в бойових умовах, а й для досягнення оптимальної результативності підрозділів. Усе це свідчить, що сучасні методики психологічної підготовки військовослужбовців мають базуватися на комплексному врахуванні когнітивних, емоційних, фізіологічних і соціальних чинників сприймання, що сприятиме підвищенню загальної бойової спроможності Збройних сил України.

### **Висновки**

Аналіз еволюції дослідження сприймання, від первинних філософських ідей античності до сучасних психофізіологічних і когнітивних теорій, підтверджує надзвичайну складність цього психічного процесу. Сприймання не обмежується механічним отриманням чуттєвих сигналів, а містить активну інтеграцію минулого досвіду, когнітивних схем, емоційно-мотиваційних станів і впливів соціокультурного середовища. Унікальна роль сприймання особливо помітна у військовій сфері, де за умов гострого стресу та надзвичайно інтенсивних інформаційних потоків кожна помилка у сприйманні може мати критичні наслідки для безпеки особового складу й ефективності виконання бойових завдань.

Для військовослужбовців Збройних сил України адекватність та оперативність сприймання є визначальними чинниками, від яких залежить своєчасне розпізнавання загроз, точність оцінювання оперативної обстановки та правильність ухвалення управлінських рішень. Як свідчать класичні праці з психології (Вундт, Павлов, Лурія, гештальт-психологи тощо), сприймання має не лише фізіологічне підґрунтя у вигляді рефлекторних механізмів та інтеграції чуттєвих сигналів, а й когнітивні аспекти – формування внутрішніх моделей реальності, антиципацію та використання попереднього досвіду. У сучасному інформаційному середовищі, коли командири підрозділів часто змушені оперувати оперативною інформацією яка є недостатньою, надлишковою або ж суперечливою за своїм змістом, особливого значення набуває вміння швидко структурувати й осмислювати її, уникаючи хибних висновків та «ілюзій», спричинених поспішними оцінками або емоційною напругою.

Крім того, соціально-психологічний аспект сприймання, підкреслений у працях Вундта та розвинений у концепціях соціальної категоризації (Теджфел, Тернер), висвітлює важливість колективних норм, мови та комунікацій. Для військових колективів такий міжособистісний і культурний контекст може слугувати як потужним ресурсом – завдяки взаємному обміну інформацією та корекції помилок, так і джерелом потенційних упереджень. Розуміння цих механізмів дає змогу проєктувати навчальні програми й тренінги, які не лише підвищують рівень індивідуальних перцептивних навичок, а й формують злагодженість та критичне мислення всередині підрозділу.

Так, сприймання – багатовимірний психічний процес, який виявляється на сенсорному, когнітивному, емоційному та соціальному рівнях. Така інтеграція має безпосереднє практичне значення для військовослужбовців ЗСУ: вона зумовлює якість аналізу оперативної обстановки, точність тактичного планування й здатність швидко та адекватно реагувати на загрози. Подальше поглиблення наукових досліджень у галузі психології сприймання, зокрема

в напрямі нейрофізіології та когнітивного моделювання, створює нові можливості для розроблення вдосконалених методик психологічної підготовки, орієнтованих на:

- розвиток критичного мислення й гнучкості в сприйманні суперечливої інформації;
- формування колективних перцептивних стратегій і навичок групового ухвалення рішень;
- підвищення стресостійкості та профілактику перцептивних помилок в умовах екстремальних навантажень.

Розроблення, апробація і реалізація таких програм стане додатковим гарантом бойової спроможності Збройних сил України, оскільки дасть змогу зменшити ризики, пов'язані з людським чинником, і підвищити точність та швидкість ухвалення рішень навіть за складних та нестандартних оперативних обставин. Як наслідок, еволюція концепції сприймання формує науково-теоретичний фундамент для всебічної психологічної підготовки військовослужбовців, що безпосередньо впливає на ефективність їхньої професійної діяльності й захист держави.

#### Література:

1. Бакаленко О. А. Психологія сприйняття та переробки інформації : навчальний посібник. Харків : ХНУРЕ, 2017. 124 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє видання. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Гриньова Н. В. Історія психології : курс лекцій : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2012. 209 с.
4. Дуткевич Т. В. Загальна психологія : теоретичний курс : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 388 с.
5. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2000. 256 с.
6. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге видання, виправлене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
7. Психологія управління військами : підручник / В. І. Осьодло та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. 2-ге видання, перероблене та доповнене. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 532 с.
8. Петрушов В. М., Толстов І. В. Філософія : нормативний курс : навчальний посібник. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 341 с.
9. Стасюк В. В. Психологія управління військами : підручник. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2014. 540 с.
10. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. Київ : Psyhobook, 2023. 517 с.

УДК 159.92:37.011.32

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-15>

## ТЕОРІЯ КОНГРУЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ КОРЕКЦІЇ СТРАХУ КРИТИКИ СЕБЕ ТА СВОЇХ ДІЙ

**Помиткіна Любов Віталіївна,**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри авіаційної психології

Державне некомерційне підприємство «Державний університет “Київський авіаційний інститут”»

ORCID ID: 0000-0002-2148-9728

Scopus ID: 57193055459

**Помиткін Едуард Олександрович,**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки та психології

Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

ORCID ID: 0000-0001-8416-7067

Scopus ID: 57219600700

*У статті подано результати теоретико-методологічного аналізу теорії конгруентності як гармонійної взаємовідповідності основних підструктур у загальній структурі особистості. Розглянуто проблему страху критики себе та своїх дій як один із проявів неконгруентності особистості. Метою статті є висвітлення результатів теоретико-методологічного аналізу проблеми неконгруентності особистості в контексті критики себе та своїх дій, а також визначення ефективних психологічних технологій подолання страху. Конгруентність визначається як здатність особистості перебувати в контакті зі своїми почуттями й здатність їх виражати; це процес безоцінного усвідомлення людиною своїх особистих реальних й актуальних почуттів, переживань і проблем з їх подальшим точним відтворенням у спілкуванні й вираженні у поведінці, способами, які не травмують інших людей. Страх критики себе та своїх дій розвивається внаслідок низької самооцінки, минулого негативного досвіду або невиправданих соціальних очікувань; він може проявлятися в тривожності, підвищеній самокритичності, невпевненості у своїх силах, зневірі у власній цінності. Переживання постійного страху призводить до розвитку негативних психічних станів, депресії, втрати задоволення від життя. Результати: з урахуванням теорії конгруентності в контексті цілісного підходу психологічна практика має розглядати особистість як людину, що усвідомлює і приймає себе в усій можливій повноті, має доступ до своїх талантів і внутрішньої сили, проявляє зрілість у судженнях та ухваленні рішень; у процесі дослідження визначено основні етапи психологічної корекції страху критики себе та своїх дій; схарактеризовано конструктивні підходи щодо зміни уявлень клієнта про себе й звільнення його від зайвого негативного впливу сторонніх думок та переконань; наведено ефективні технології та методи в корекційній роботі психолога щодо повернення особистості до більш високого рівня конгруентності.*

**Ключові слова:** конгруентність особистості, негативні психічні стани, переживання, психологічна корекція, страх критики себе та своїх дій, тривожність.

***Pomytkina Liubov, Pomytkin Eduard. Personality congruence theory in the context of correcting the fear of criticism of yourself and your actions***

*The article presents the results of the theoretical-methodological analysis of the theory of personality congruence as a harmonious correspondence of the main substructures in the overall personality structure. As one of the manifestations of personality incongruence, the problem of fear of criticism of oneself and one's actions is considered. The purpose of the article is to highlight the results of the theoretical and methodological analysis of the problem of personality incongruence in the context of criticism of oneself and one's actions, as well as to determine effective psychological technologies for overcoming fear. Congruence is defined as an individual's ability to be in touch with his feelings and the ability to express them; it is the process of a person's invaluable awareness of his personal real and actual feelings, experiences and problems, with their subsequent accurate reproduction in communication and expression in behavior, in ways that do not traumatize other people. Fear of criticism of oneself and one's*

*actions develops as a result of low self-esteem, past negative experiences or unjustified social expectations; it can manifest itself in anxiety, increased self-criticism, lack of confidence in one's abilities, despair in one's own value. Experiencing constant fear leads to the development of negative mental states, depression, loss of pleasure in life. Results: taking into account the theory of congruence in the context of a holistic approach, psychological practice should consider a person as a person who is aware and accepts himself in all possible completeness, has access to his talents and inner strength, shows maturity in judgments and decision-making; in the course of the study, the main stages of psychological correction of the fear of criticism of oneself and one's actions were determined, constructive approaches to changing the client's ideas about himself and freeing him from the unnecessary negative influence of external thoughts and beliefs were characterized; effective technologies and methods in the correctional work of a psychologist to return the personality to a higher level of congruence are given.*

**Key words:** *personality congruence, negative mental states, experiences, psychological correction, fear of criticism of oneself and one's actions, anxiety.*

### Вступ

Одним з головних завдань сучасної неперервної освіти є формування гармонійно розвинутої особистості. До того ж важливим показником цілісності та гармонійності особистості варто вважати взаємовідповідність, конгруентність її якостей, яку різною мірою досліджували К. Роджерс, Г. С. Костюк, В. В. Рибалка, П. В. Лушин та інші психологи. Конгруентна особистість (у дослівному перекладі – «відповідна», «узгоджена») єдина й цілісна у своїх почуттях, їх сприйнятті та висловлюванні про них, не має психологічних «захистів» і може бути такою, якою в глибині душі вона є.

Аналіз наукової літератури свідчить, що конгруентність – це здатність приходити в контакт зі своїми почуттями і здатність їх виражати, це процес безоцінного усвідомлення людиною особистих реальних й актуальних почуттів, переживань і проблем з їх подальшим точним відтворенням у мові й вираженням у поведінці способами, які не травмують інших людей [9].

Одним з проявів особистісної неконгруентності є відчуття страху критики себе та своїх дій, яке починається з неприйняття себе, своєї особистості, індивідуальності, зневіри у власних можливостях до постійної тривожності, фрустрації та депресивних станів.

У науковому обігу страх критики визначають як емоційний стан, за якого людина відчуває тривогу, занепокоєння перед можливістю отримати негативну оцінку своїх дій, зовнішності чи особистості від інших людей. Це може бути спричинено соціальними, культурними або особистими факторами. Страх критики може виникати як у професійних, так і в особистих ситуаціях, і в багатьох випадках він пов'язаний із побоюванням бути відкинутим або осміяним [1; 2].

Тож у межах теорії конгруентності, особистість, яка постійно відчуває страх критики себе та своїх дій, потребує психологічної корекції, відновлення віри в себе та свої можливості, повернення до здорової психіки й досягнення більш високого рівня конгруентності [7].

**Метою статті** є висвітлення результатів теоретико-методологічного аналізу проблеми неконгруентності особистості в контексті критики себе та своїх дій, а також визначення ефективних технологій подолання страху.

### Матеріали та методи

У науковій літературі вчені й дослідники приділяють великого значення конгруентності як внутрішньо особистісній гармонійній взаємодії між певними підструктурами в загальній структурі особистості, особливо між досвідом, усвідомленням та спілкуванням. Є гіпотеза (К. Роджерс), що чим більш конгруентними є досвід, його усвідомлення й повідомлення про нього індивідом, тим більшою мірою такі відношення міститимуть: тенденцію до взаємного спілкування із дедалі більшою конгруентністю, тенденцію до більш адекватного взаємного розуміння повідомлень, покращення психологічної узгодженості й дій обох партнерів, взаємну задоволеність стосунками [9]. Тобто неконгруентність одного з партнерів погіршує взаємини між ними.

Досліджуючи природу конгруентності, інші дослідники вивчають різні її характеристики. Так П. В. Лушин пропонує розглядати феномен неконгруентності як конструктивну умову особистісного розвитку. Під конструктивною умовою автор розуміє таку, що сприяє збереженню цілісності особистості, під особистісним розвитком – форму особистісної зміни, зміст якої полягає в розкритті нових можливостей особистості, зумовлених генерацією нового «Я-образу» [3]. Зокрема, у дослідженнях В. В. Рибалки виокремлено так звану психолого-типологічну або психодинамічну конгруентність – невідповідність між підструктурою темпераменту й основними підструктурами (спрямованості, спілкування, характеру, інтелекту, самосвідомості тощо), що є важливою особистісною передумовою вибору професійного навчання, професійного становлення молодого покоління, їх способу життя, загалом – соціалізації особистості [8].

Характеристики конгруентної особистості насамперед надають їй більше можливостей у виборах, ухваленні рішень, розширенні світогляду, піднесенні на більш високий рівень свідомості тощо. Конгруентна людина рухається до повного знання себе й свого внутрішнього досвіду. Така людина не лицемірить, виражаючи те, що вона відчуває. Оптимально актуалізуючись, вона насичено живе в кожний новий момент життя. Це емоційна й водночас рефлексивна людина. Вона довіряє своєму цілісному організму, як важливе джерело інформації використовує скоріше свої відчуття, почуття і думки, ніж поради інших людей. Конгруентні особистості вільні у виборі власного життєвого шляху. При всіх заборонах перед ними завжди є вибір, вони вільні обирати й відповідальні за наслідки вибору. Їх психічна зрілість пов'язана з творчістю. Ці люди активні, добре пристосовуються до нових умов, терпимі до інших. Для успішного розвитку особистості таким особам необхідно, щоб важливі для них люди були відвертими, не одягали «масок», не прикидалися [5; 6].

Зрозуміло, що й у самої людини прояви особистісної неконгруентності призводять до негативних емоційних реакцій, численних психологічних захистів, неврозів. Дослідники вказують, що ніхто не досягає повної конгруентності, однак чим більше людина здатна позитивно сприймати все, що відбувається в ній, без страху, тим вищим є ступінь її конгруентності.

У межах теорії конгруентності корекційна робота психолога щодо подолання страху критики себе та своїх дій є важливим аспектом психологічної практики, оскільки цей страх може значно обмежувати особистісний розвиток і впливати на якість життя людини. Як з'являється страх критики? Нерідко це відбувається внаслідок низької самооцінки, минулого негативного досвіду або невиправданих соціальних очікувань. Він може проявлятися в тривожності, самокритичності, невпевненості у власних силах або відмові в чомусь [4].

Серед причин виникнення страху критики вчені визначають: соціальну значущість (прагнення відповідати певним стандартам або ідеалам); залежність від думки інших (очікування схвалення та підтримки від інших); негативний досвід (дитячі травми, коли дитина не отримувала підтримки від батьків або переживала жорстоку критику з їхнього боку); публічний осуд (можливо, у школі, коли однолітки сміялися над помилками); сімейне виховання (коли батьки чи важливі дорослі постійно критикували за недоліки та не хвалили за успіхи, часто порівнювали з іншими); низька самооцінка через неадекватне сприйняття себе, а отже, схильність до надмірної самокритики, сумніви у своїх силах, зневіра у власній гідності; перфекціонізм (високі вимоги ідеальності до себе), переживання, що не зможуть досягти ідеального результату або не відповідатимуть очікуванням оточення.

Психофізіологія людини детермінує різні прояви страху: фізіологічні (тремтіння, пітливість, прискорене серцебиття, напруження в м'язах, головний біль або нудота); психологічні (внутрішній діалог та сумніви щодо власних сил, постійна оцінка себе через призму чужої думки), почуття сорому або провини, коли хтось вказує на недоліки або критикує поведінку чи рішення; поведінкові (уникання ситуацій, де може бути критика (наприклад, уникання публічних виступів, відмова від нового досвіду)) [3].

Також дослідники відмічають, що на сучасну людину впливають соціальні мережі та медіа, де відбувається комунікативна взаємодія, і страх критики посилюється, створюється відчуття незахищеності. Тож особи зі страхом критики себе та своїх дій потребують психологічного втручання, корекційної роботи з психологом чи психотерапевтом, відновлення здорового гармонійного ставлення до себе та своїх дій, повернення до високої конгруентності.

Так, наявність постійного страху критики себе та своїх дій позбавляє людину конгруентного стану й призводить до відчуття неповноцінності, тривоги та відчаю. Які ж ефективні технології корекції доцільно використовувати в роботі практичного психолога?

У контексті теорії конгруентності психологічна допомога особистості має бути спрямована на формування здорового ставлення до себе, підвищення самооцінки та розвитку впевненості у власних силах, усвідомлення необхідності прагнення до високого рівня конгруентності [7].

Корекційна робота з подолання страху містить різні методи, як-от усвідомлення власних станів, когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, а також тренування ефективної самоінтерпретації, що допомагає людині адекватно сприймати критику та мінімізувати її деструктивний вплив. Основна мета цієї роботи – допомогти клієнту навчитися сприймати критику не як загрозу, а як можливість для розвитку та вдосконалення [2].

### Результати

З урахуванням теорії конгруентності в контексті цілісного підходу ми маємо розглядати особистість як людину, що усвідомлює і приймає себе в усій можливій повноті, має доступ до своїх талантів і внутрішньої сили, проявляє зрілість у судженнях та ухваленні рішень. Така людина не боїться брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки, керується як своїм досвідом, так і інтуїцією, надійна й віддана, на неї можна покластися. Такого результату необхідно очікувати, формуючи корекційні програми психологічної допомоги особам зі страхом критики себе та своїх дій.

Етапи корекційної психологічної роботи мають містити:

1. Діагностику та усвідомлення проблеми (визначення коренів страху).
2. Визначення рівня свідомості й поступовий перехід до більш високого рівня, оскільки що нижчий рівень свідомості, то більше страху за себе та власні дії.
3. Розвиток самосвідомості та самооцінки, прийняття себе.
4. Реінтерпретацію негативних переконань й установок у позитивні (когнітивно-поведінкова терапія).
5. Опанування навичок позитивного мислення: навчання сприйняття критики не як особистої атаки, а як можливості для самовдосконалення.
6. Розвиток сміливості, відваги, рішучості, керування емоціями (техніки релаксації та управління стресом, щоб зменшити фізіологічні реакції на критику), підвищення стійкості до критики, поступове зниження чутливості до критичних зауважень.
7. Зміну поведінки в соціальних ситуаціях (експозиція – поступове підвищення рівня складності через рольові ігри, публічні виступи або відкрите спілкування у групах), створення підтримувального середовища.
8. Рефлексію результатів і розробку стратегії для підтримки досягнутих результатів.

З урахуванням зазначених етапів, проаналізуємо основні методи корекції страху критики в психологічній практиці. Розпочати необхідно з роботи над усвідомленням ролі й місця страху на цьому етапі життя особистості. Страх розглядається як похідна інстинкту самозбереження особистості. Він потрібен для забезпечення нашого життя та здоров'я в критичних ситуаціях. Критика з боку оточення не шкодить нашому здоров'ю та життю, а отже, не може розглядатися як загроза.

Наступним ефективним методом практики вважають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), основна мета якої полягає в зміні негативних переконань й установок на позитивні, а

також коригуванні дисфункціональних поведінкових реакцій на критику. КПТ використовує такі техніки:

- *розпізнавання негативних думок*: людина вчиться ідентифікувати свої автоматичні негативні думки (наприклад, «якщо мене критикують – я некомпетентний»), ставити під сумнів ці думки та замінювати їх більш реалістичними, позитивними;

- *перевірка реальності*: людина має проаналізувати, критика є справедливою чи перебільшеною, і вчиться оцінювати її більш об'єктивно;

- *аналіз ситуацій*, коли психолог допомагає клієнту переглянути власні переживання після критики й зробити висновки про те, що в сказаному, є конструктивним, а що – просто суб'єктивними пустими судженнями;

- *розширення перспективи*, коли психолог учить ставити себе на місце іншої людини, яка критикує, щоб дізнатися й відокремити її оцінку від особистої цінності.

У результаті клієнт має навчитися сприймати критику як корисний інструмент для зростання, а не як загрозу чи особисту образу.

Також дієвим вважають метод *експозиції* (поступове підвищення складності ситуацій), метою якого є поступове начебто «звикання» до критичних ситуацій для зменшення чутливості до критики та навчання здорового реагування на неї. До технік цього методу зараховують:

- *рольові ігри* (моделювання ситуацій, де клієнт отримує критику, щоб підготувати його до реальних ситуацій, наприклад, публічні виступи, де відбувається зворотний зв'язок та обговорення);

- *контрольований стрес*: поступове введення клієнта в ситуації, які викликають страх критики (наприклад, виступ перед невеликою групою) і поступове збільшення рівня складності.

У результаті клієнт має стати менш чутливим до критики, бо переживає її в безпечному середовищі, а потім вчиться адекватно реагувати в реальних умовах.

Ефективна робота психолога завжди супроводжується *методами релаксації* та управлінням стресом, метою яких є зменшення фізіологічних проявів тривоги та стресу, пов'язаних із впливом критики. Цей метод залучає такі техніки:

- *глибоке дихання* (навчання практик дихальних вправ для зниження рівня стресу та заспокоєння в ситуаціях, коли людина відчуває тривогу через можливу критику);

- *прогресивне м'язове розслаблення* (зниження напруги на фізичному рівні з почерговим переходом від однієї частини тіла до іншої, фокусуючись на кожній групі м'язів, що допомагає зменшити фізичні прояви стресу);

- *візуалізація*: уявлення себе в успішних ситуаціях, де отримується конструктивна критика, яка використовується для особистісного зростання, а не для самоосуду.

У результаті клієнт відчуватиме полегшення, емоційне розвантаження та здатність адекватно реагувати на критику без сильних стресових реакцій.

Наступний метод – робота із *самооцінкою та самоприйняттям*, метою якого має бути зміцнення внутрішнього ресурсу клієнта, щоб він міг сприймати критику не як загрозу для власної гідності, а як інформацію для самовдосконалення. Техніками використання можуть бути:

- складання *позитивних афірмацій, автотренінгів*, де увага акцентується на власних сильних сторонах, а не лише на недоліках;

- *робота з внутрішнім критиком*, з метою нівелювання впливу внутрішнього критика (голос, який постійно знижує самооцінку), заміна його на підтримувальний внутрішній голос;

- *щоденник успіхів*, де зазначаються досягнення та позитивні моменти для підсилення позитивної самооцінки.

У результаті клієнт формує адекватну самооцінку, яка допомагає сприймати критику без особистих переживань.

У процесі корекційної роботи психолог має не лише організовувати індивідуальну роботу з клієнтом, а й створювати групові заходи, оскільки групова терапія і підтримка однодумців є

дієвим обміном досвіду. Під час залучення клієнта до групи відбувається зниження ізоляції, усвідомлення, що страх критики є загальним явищем, а також можливість навчитися отримувати корисні зауваження.

Необхідно також окремо підкреслити важливість роботи психолога з негативними переконаннями клієнта про себе, під час якої відбувається формулювання й утвердження більш реалістичних, здорових переконань: «я маю право на помилку, моя цінність не залежить від думки інших». Також регулярне ведення журналу саморефлексії, у якому записуються думки, емоції, досягнення та проблеми, допомагає краще розуміти себе, свої потреби та оцінювати власні сильні сторони.

### Висновки

Так, у результаті теоретико-методологічного аналізу теорії конгруентності виокремлено основні підходи вчених і практиків до розуміння взаємодії й узгодженості в основних підструктурах загальнопсихологічної структури особистості. Порушення відповідності серед підструктур досвіду, самосвідомості, спілкування призводить до неконгруентності, що проявляється в розвитку відчуття страхів, зокрема, страху критики себе та своїх дій. У межах теорії конгруентності корекційна робота психолога щодо подолання страху критики себе та своїх дій є важливим аспектом психологічної практики. Свідомий вибір психологом засобів психологічних втручань має базуватися на поетапному просуванні до мети, результатом досягнення якої стане емоційне розвантаження клієнта, здатність адекватно реагувати на критику без сильних стресових реакцій та опанування навичок сприймати критику як корисний інструмент для зростання, а не як загрозу чи особисту образу.

Зазначені в статті техніки та технології не вичерпують усіх можливих варіантів допомоги клієнтам у роботі з подолання страху критики себе та своїх дій, однак свідоме поєднання спільних зусиль психолога й клієнта до вирішення проблеми може змінити уявлення клієнта про себе й звільнити його від зайвого негативного впливу сторонніх думок та переконань, що позитивно вплине на його професійну та особистісну самореалізацію й поверне до більш високого рівня конгруентності.

### Література:

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : *тези доп. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. С. 134–136. <https://dspace.univd.edu.ua/items/ab0fae6-b9d3-4d5d-8af1-31d7d71404ce>
2. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. *Вісник Львівського ун-ту. Серія психологічні науки*. 2024. В. 20. С. 58–66. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.9>
3. Лушин П. В. Невизначеність і види ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1, № 5. С. 33–40. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp\\_2016\\_1\\_5\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2016_1_5_5)
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : *монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8786/1/Radchuk%202.pdf>
5. Помиткіна Л. В. Конгруентний спосіб життя як фактор розвитку індивідуальності особистості / Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: *Монографія колективна* / За ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. Київ : ТОВ «Альфа-ПІК», 2019. С. 39–43. <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cc046a40-9f06-4c35-8799-f73a031b0dd2/content>
6. Помиткіна Л. В. Розвиток індивідуальності особистості через врахування конгруентного способу життя / Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: *збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. Київ : Аграр Медіа Груп, 2018. С. 215–218. <https://arpsx.nau.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Kolektyvna-monohrafiia-2019.pdf>

8. Помиткіна Л. В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування : Монографія. Київ : Книжкове видавництво НАУ, 2007. 180 с. [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=L069-PMAAAAAJ&citation\\_for\\_view=L069-PMAAAAAJ:738O\\_yMBCRsC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=L069-PMAAAAAJ&citation_for_view=L069-PMAAAAAJ:738O_yMBCRsC)

9. Рибалка В. В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість*. №1. 2018. С. 9–19. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2018\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_3)

10. Carl R. Rogers, Peter D. Kramer. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. 2020. 420 p. [https://www.goodreads.com/book/show/174879.On\\_Becoming\\_a\\_Person](https://www.goodreads.com/book/show/174879.On_Becoming_a_Person)

УДК 159. 942:159.925

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**Пономаренко Тетяна Ігорівна,**

доктор філософії в галузі психології,  
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук  
Білоцерківського інституту економіки та управління  
Університету «Україна»  
ORCID ID: 0000-0003-0949-1611

**Дорошенко Ірина Володимирівна,**

старший викладач кафедри психології та здоров'я людини  
Білоцерківського національного аграрного університету  
ORCID ID: 0009-0006-1793-5357

У статті досліджено взаємозв'язок між емоційним інтелектом (далі – ЕІ) та копінг-стратегіями поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. Установлено 6 структурних елементів копінг-стратегій поведінки: адаптація до стресу, багатоконпонентність, усвідомленість і несвідомість, ресурси й механізми, контекстуальність і результативність. Визначено, що сучасне освітнє середовище характеризується високим рівнем стресу та непередбачуваності. Так, увага акцентується на ролі ЕІ як ключового ресурсу для вибору та ефективності копінг-стратегій. Дослідження проведено восени 2024 року (n = 146) за допомогою двох методик: тесту емоційного інтелекту Н. Холла – для встановлення рівня розвитку емоційного інтелекту, та копінг-тесту Лазаруса – для оцінки способів, якими люди справляються зі стресовими ситуаціями. Результати дослідження показали, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на вибір стратегій подолання стресу. За низького рівня ЕІ здобувачі частіше використовували неадаптивний копінг, що свідчить про недостатню здатність ефективно регулювати емоційні стани. Для студентів із середнім рівнем ЕІ характерне збалансоване використання різних копінг-стратегій. Проблемно орієнтований копінг демонструє статистично значущий зв'язок, емоційно орієнтований копінг – помірний, а соціально орієнтований копінг використовують для збереження міжособистісних контактів. У групі з високим рівнем ЕІ домінує проблемно орієнтований копінг, що свідчить про здатність студентів конструктивно вирішувати проблеми. Зв'язок з емоційно орієнтованим та соціально орієнтованим копінгом є мінімальним, що може бути наслідком високої самостійності та ефективного внутрішнього контролю. Дослідження підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, знижуючи залежність від неадаптивного поведінкового патерну.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, копінг-стратегії поведінки, умови невизначеності, студенти.

**Ponomarenko Tetiana, Doroshenko Iryna. The relationship between emotional intelligence and coping strategies of higher education students in retractions periods**

*The article examines the relationship between emotional intelligence (EI) and coping strategies of higher education students in conditions of uncertainty. Six structural elements of coping strategies are identified: stress adaptation, multi-componentality, consciousness and unconsciousness, resources and mechanisms, contextuality, and effectiveness. It has been determined that the modern educational environment is characterized by high levels of stress and unpredictability. Particular attention is paid to the role of EI as a key resource for selecting and implementing effective coping strategies. The study was conducted in the fall of 2024 (n = 146) using two methodologies: N. Hall's Emotional Intelligence Test to determine the level of emotional intelligence development and Lazarus's Coping Test to assess the methods people use to deal with stressful situations. The results of the study showed that the level of emotional intelligence significantly influences the choice of stress-coping strategies. Students with low EI levels were more likely to use maladaptive coping, indicating insufficient capacity for effective emotional regulation. For students with a medium level of EI, balanced use of various coping strategies was characteristic. Problem-focused coping demonstrated a statistically significant correlation, emotion-focused coping*

*showed a moderate correlation, and social-focused coping was used to maintain interpersonal connections. In the high EI group, problem-focused coping dominated, indicating the ability of students to constructively resolve problems. The correlation with emotion-focused and social-focused coping was minimal, which may result from high independence and effective internal control. The study emphasizes that the development of emotional intelligence promotes the use of adaptive coping strategies and reduces reliance on maladaptive behavioral patterns.*

**Key words:** *emotional intelligence, coping strategies, conditions of uncertainty, students.*

### Вступ

Актуальність дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій поведінки та емоційного інтелекту (далі – EI) у здобувачів вищої освіти зумовлена сучасними вимогами до освіти та особистісного розвитку студентської молоді. Сьогодні здобувачі освіти стикаються із численними стресовими ситуаціями: умови невизначеності через війну в Україні, високі академічні вимоги, необхідність адаптуватися до нових умов навчання, соціальний тиск, а також швидкі зміни в суспільстві [8]. Уміння ефективно справлятися зі стресом, тобто застосовувати відповідні копінг-стратегії, відіграє важливу роль у формуванні психічного здоров'я і сприяє успішній адаптації до різних життєвих обставин [13].

Емоційний інтелект, який передбачає здатність розпізнавати, розуміти, управляти власними емоціями та емоціями інших людей, також є важливим фактором для досягнення навчальних й особистісних цілей. Здобувачі освіти з розвинутим емоційним інтелектом можуть більш ефективно управляти своїми емоційними станами та налаштовувати свою поведінку на досягнення позитивних результатів. Крім того, емоційний інтелект сприяє підвищенню стійкості до стресу й допомагає у виборі конструктивних копінг-стратегій.

Вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційним інтелектом у здобувачів освіти дає змогу краще зрозуміти, як ці фактори впливають на успішність навчання, психоемоційний стан і соціальну адаптацію. Це, своєю чергою, може бути корисним для розробки освітніх програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів, підвищення їх емоційної компетентності та розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

### Матеріали та методи

Аналіз останніх публікацій показав інтерес учених до вивчення проблеми копінг-стратегій поведінки. Так, дослідження, проведене В. О. Каламаж, А. Б. Краснопір та А. Р. Дорошук [2], виявило, що компоненти EI, як-от управління емоціями та емпатія, впливають на вибір копінг-стратегій студентів. Стратегії, що базуються на орієнтації на дії, асоціювалися з вищим рівнем EI, тоді як стратегія уникнення мала зворотний зв'язок із його рівнем. Результати також відзначили гендерні відмінності у виборі стратегій. Водночас дослідження, проведене Л. М. Карамушкою та Ю. С. Снігур [3], показало, що студенти з високим рівнем стресу частіше обирають копінг-стратегії, як-от пошук соціальної підтримки та конфронтація. Ці стратегії пов'язані з недостатнім розвитком навичок саморегуляції, що часто корелює з низьким EI. До того ж робота О. Р. Ткачишиної [6] описує вплив EI на формування продуктивних копінг-стратегій у професійному контексті. Високий EI сприяє використанню конструктивних стратегій, як-от планування вирішення проблем, тоді як низький EI може сприяти уникненню або дистанціюванню. До того ж результати досліджень Л. П. Міщиха та Н. М. Кобилянської [4] підтверджують, що студенти з певними типами акцентуацій характеру, як-от гіпертимний тип, частіше використовують продуктивні копінг-стратегії. І навпаки, педантичний або циклотимний типи схильні до непродуктивних стратегій, як-от дистанціювання. Так, емоційний інтелект є ключовим чинником у виборі ефективних копінг-стратегій. Розвиток EI може значно покращити адаптивні механізми особистості в умовах стресу. Результати цих досліджень можуть використовувати для розробки програм психологічної підтримки та навчання.

Саме поняття «копінг» походить від англійського слова «cope», що перекладається «подолати», «впоратися». Л. Мерфі вперше використав термін «копінг» у 1962 році для позначення

засобів подолання вікової кризи дітьми, що вважав прагненням індивіда вирішити проблему. До того ж, згідно з Оксфордським довідником зі стресу, здоров'я та копінг, феномен пояснюється як процес, що охоплює когнітивні й поведінкові зусилля для адаптації до стресу. Проведене теоретичне дослідження підходів до розуміння феномену «копінг-стратегії поведінки» дало змогу виокремити такі вектори.

Так, визначення показують багатовимірність феномену копінг-стратегій, акцентуючи увагу на адаптації, ресурсах особистості та контекстуальній ефективності. Спираючись на визначення вчених, визначено, що *копінг-стратегії* – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і дій, спрямованих на адаптацію до стресу та збереження психосоціальної рівноваги. Водночас можемо виокремити такі структурні елементи.

Зі схеми видно, що копінг-стратегії особистості мають шестикомпонентну структуру до якої входить адаптивність, багатоконпонентність, не/усвідомленість дій, ресурси, контекстуальність та результативність стратегії.

До того ж, згідно з концепцією А. Біллінгс та Р. Моос [101], копінг-стратегії поділяють на:

- 1) оцінний копінг – полягає в конструктивній оцінці стресової ситуації для людини (логічний аналіз, когнітивна оцінка);
- 2) проблемно орієнтований копінг – полягає в безпосередній зміні, усуненні чи хоча б зменшенні стресогенних факторів;
- 3) емоційно направлений копінг – полягає в тому, що зусилля людини спрямовані на відновлення емоційної рівноваги, зняття напруги.

Учені зазначають, що юнацький вік має вирішальне значення у формуванні емоційно-вольової сфери особистості. До неї входить: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій. Зазначені характеристики становлять емоційний інтелект людини і сприяють адекватній оцінці та сприйнятті стресових ситуацій та своїх емоцій, уможливають розуміння причин їх виникнення та розуміння, прийняття емоцій оточення. Так, емоційний інтелект і поведінка в стресових ситуаціях тісно взаємопов'язані. Високий рівень ЕІ допомагає краще розпізнавати та контролювати емоції, що сприяє зниженню рівня стресу. Люди з розвинутим ЕІ легше адаптуються до складних ситуацій, використовують стратегії ефективного подолання труднощів і підтримують психологічну рівновагу навіть у стресових умовах. Так, ЕІ є важливим ресурсом для управління

Таблиця 1

## Підходи вчених до тлумачення феномену

Автор	Копінг-стратегії поведінки – це
Р. Лазарус	комплекс когнітивних й афективних дій, вчинків людини, що виникають як реакція на певну проблему, що викликає стурбованість [12]; усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, що породжують тривогу [12].
Г. Сельє	поведінка, яка може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію та подолати негативну дію стресогену, як стабілізуючий або перетворювальний чинник [14].
К. С. Карвер, М. Ф. Шаєр, Дж. К. Вайнтрауб	зусилля для регуляції емоцій, поведінки, когніцій та психофізіологічних аспектів у відповідь на стресові події [11].
Л. Карамушка, Ю. Снігур	сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів, спрямованих на подолання стресових ситуацій [3].
Д. Замерзляк	фактор у розвитку стресостійкості особистості [1].
Т. Титаренко	систему свідомих та несвідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання стресу, адаптацію до змін та відновлення психологічного благополуччя [7].
В. Пічурін	психологічні механізми адаптації до професійного стресу [5].
В. Шебанова	сукупність дій та установок, що спрямовані на збереження психологічної рівноваги в умовах стресу [9].



Рис. 1. Структура копінг-стратегій особистості

стресом. Загалом, розвиток ЕІ сприяє підвищенню стресостійкості та поліпшенню загального психологічного стану.

### Результати

Так, восени 2024 року проведено емпіричне дослідження на базі Білоцерківського національного аграрного університету та Білоцерківського інституту економіки та управління, Університету «Україна». В експерименті взяли участь 146 здобувачів освіти, з них 67 юнаків і 79 дівчат. Для дослідження використано дві методики:

- тест емоційного інтелекту Н. Холла – для встановлення рівня розвитку емоційного інтелекту;
- копінг-тест Лазаруса – для оцінки способів, якими люди справляються зі стресовими ситуаціями.

Спершу встановлено загальний рівень емоційного інтелекту юнаків та дівчат. Результати представлено на рисунку 2.

Рівень емоційного інтелекту молоді значно впливає на їх взаємодію з іншими, стресостійкість та успіх у різних сферах життя. Так, низький рівень емоційного інтелекту характеризується труднощами в розумінні власних емоцій та емоцій оточення. Молоді люди з таким рівнем ЕІ часто погано контролюють емоційні реакції, схильні до конфліктів і неефективних способів вирішення проблем. Вони можуть уникати складних ситуацій або обирати пасивно-агресивну поведінку. Їм складно адаптуватися до змін та знаходити підтримку в соціальному оточенні.

Середній рівень емоційного інтелекту означає базову здатність розпізнавати свої емоції та частково управляти ними. Молодь із цим рівнем ЕІ інколи успішно долає стресові ситуації, проте часто потребує підтримки інших. Вони здатні налагоджувати стосунки, але можуть стикатися з труднощами в глибшому розумінні емоційних потреб оточення. Зазвичай їхні копінг-стратегії комбінують адаптивні та неадаптивні підходи.

Високий рівень емоційного інтелекту притаманний молодим людям, які добре усвідомлюють свої емоції, ефективно їх контролюють і використовують для досягнення цілей. Вони

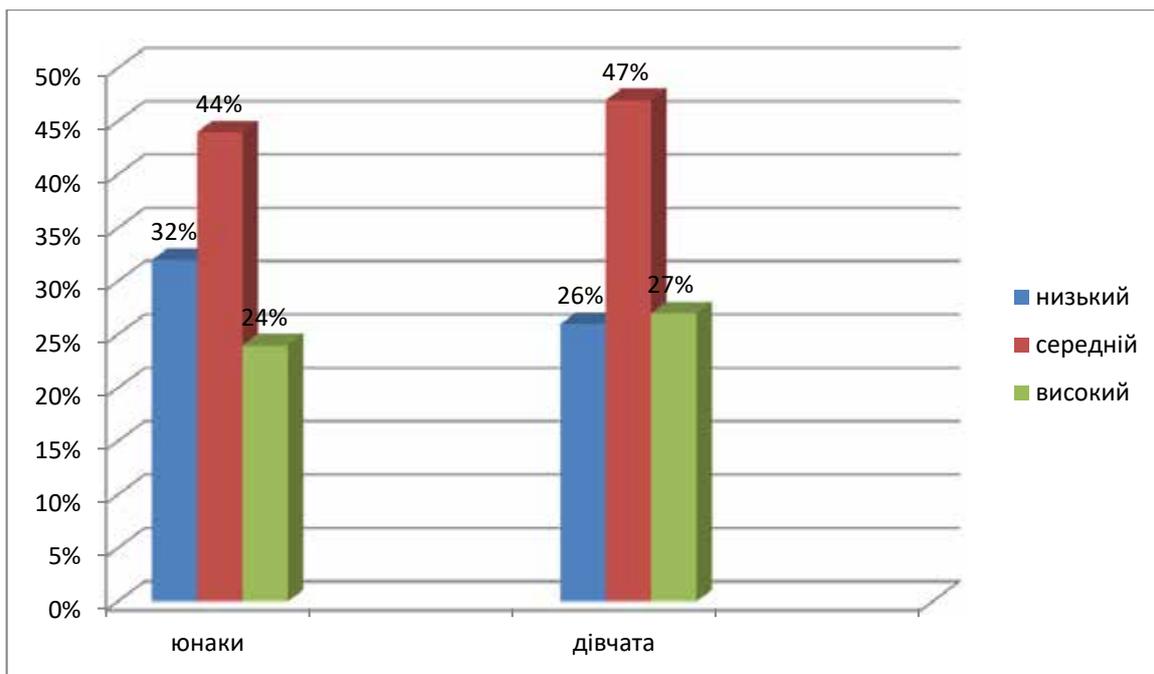


Рис. 2. Співвідношення показників емоційного інтелекту юнаків та дівчат

проявляють емпатію, здатні враховувати почуття інших і знаходити індивідуальний підхід у взаємодії. Такі люди легко адаптуються до змін, знижують рівень стресу через конструктивні копінг-стратегії та створюють підтримувальне соціальне середовище. Високий ЕІ сприяє успішному вирішенню конфліктів і досягненню гармонійних стосунків. Так, рівень емоційного інтелекту значно впливає на особистий розвиток молоді та їх здатність справлятися із життєвими викликами.

Наступним кроком було встановлено провідні копінг-стратегії, що використовують юнаки та дівчата. Результати зазначені на рисунку 3.

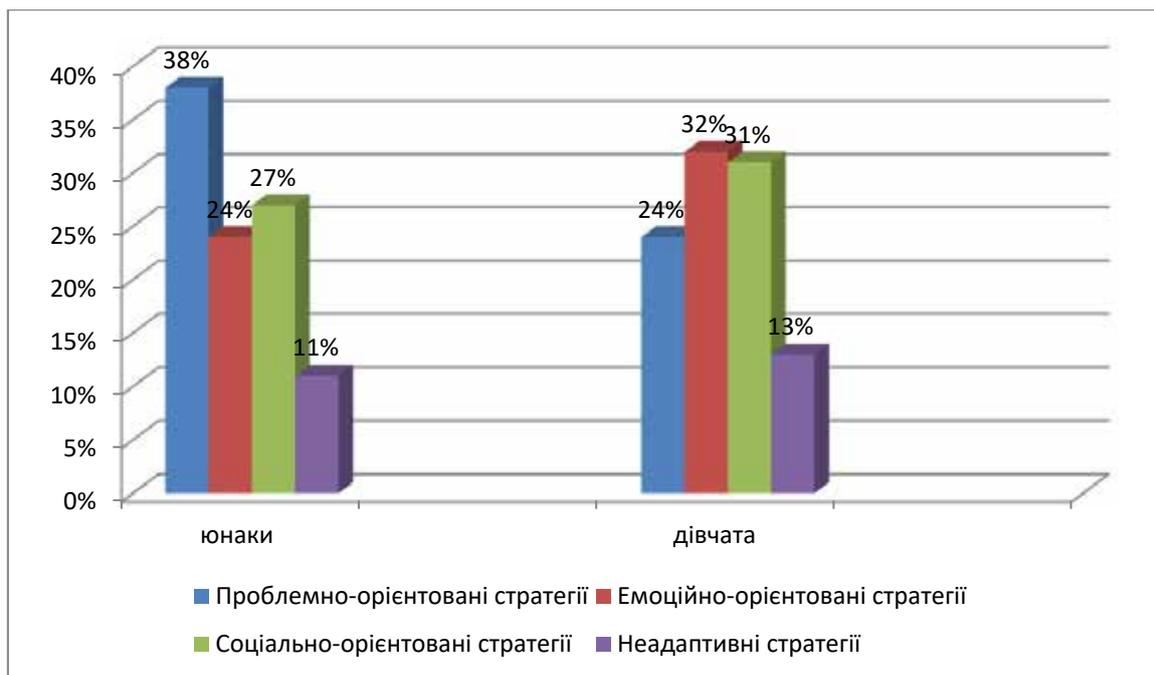


Рис. 3. Співвідношення показників копінг-стратегій поведінки юнаків та дівчат

Так, стратегії копінг-поведінки здобувачів освіти спрямовані на подолання стресових ситуацій, пов'язаних з навчанням, міжособистісними взаєминами та іншими викликами. Серед них виокремлюють проблемно орієнтовані стратегії, які містять активний пошук шляхів розв'язання проблем, планування та організацію дій. Вони допомагають ефективно долати труднощі й досягати цілей.

Емоційно орієнтовані стратегії спрямовані на управління емоціями, як-от самозаспокоєння, переосмислення ситуації чи пошук емоційної підтримки в інших.

Соціальні стратегії передбачають звернення по допомогу до друзів, викладачів чи родини, що сприяє зменшенню психологічного навантаження. Ефективність цих стратегій залежить від адаптивності та конкретних умов, у яких перебуває здобувач освіти.

Уникання як стратегія полягає у відході від проблем через пасивність, прокрастинацію або втечу в інші заняття, що може бути малоефективним у довгостроковій перспективі.

Наостанок, за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ми встановили взаємозв'язки рівня інтелекту та копінг-стратегій здобувачів освіти. Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки емоційного інтелекту та копінг-стратегій у юнацькому віці**

	r <sub>xy</sub> =		
	низький	середній	високий
Проблемно орієнтований копінг	0,1021	0,1634***	0,4324*
Емоційно орієнтований копінг	0,1178	0,162**	0,1213
Соціально орієнтований копінг	0,3214*	0,2154**	0,0754
Неадаптивний копінг	0,412*	0,114	0,1002

Примітки: \* – похибка при  $p \leq 0,001$ ; \*\* – похибка при  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* – похибка при  $p \leq 0,05$ .

Так, з таблиці видно, що люди з високим рівнем ЕІ частіше обирають проблемно орієнтовані стратегії (0,4324), які передбачають активне вирішення проблеми, ніж емоційно орієнтовані (0,1213) чи уникнення (0,1002) та соціальну орієнтованість (0,0754).

Середній показник ЕІ корелює з проблемо орієнтованим копінгом (0,1634), з емоційно орієнтованими стратегіями (0,162) та соціально орієнтованими копінгам (0,2154).

Низький рівень ЕІ корелює з неадаптивними стратегіями (0,412), як-от заперечення чи емоційна регресія, та соціально орієнтованим копінгом (0,3214).

**Висновки**

Так, високий емоційний інтелект сприяє адаптивному вибору ефективних копінг-стратегій, як-от проблемно орієнтована поведінка, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Натомість низький рівень емоційного інтелекту асоціюється із частішим звертанням до дезадаптивних стратегій, як-от уникнення, заперечення або емоційна ізоляція. Результати дослідження також указують на важливість розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти як ключової навички для успішного подолання викликів, пов'язаних із навчанням й особистісним розвитком. Надалі корисним буде вивчення впливу ЕІ на довгострокову ефективність копінг-стратегій у різних культурних і соціальних контекстах.

**Література:**

1. Замерзляк Д. В. Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3–7 квітня 2023 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 99–101.

2. Каламаж В. О., Краснопір А. Б., Дорошук А. Р. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 34–41.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
4. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 4 (73). С. 33–38.
5. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
6. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 4 (72). С. 50–54.
7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 104 с.
8. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64–71.
9. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 39. С. 368–379.
10. Billings A. G., Moos. R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine*. 1981. № 4(2). С. 139–157.
11. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №56(2). P. 267–283.
12. Folkman S., Lazarus R. S. (Eds.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford: Oxford University Press, 2018. 672 p.
13. Ponomarenko T. Impact of traumatic events of the war on the quality of life of Ukrainians. *Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations: monograph*. Opole: Publishing House of the Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration, 2024. P. 163–174.
14. Selye H. History of the stress concept. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York, 1993. P. 7–17.

УДК 159.923:2-67:355.02

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-17>

## РЕЛІГІЯ ЯК ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ РЕСУРС У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

**Пророк Наталія Василівна,**

доктор психологічних наук, завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: 0000-0002-9510-1108

**Царенко Людмила Григорівна,**

старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: 0000-0003-0116-4667

**Бойко Світлана Тихонівна,**

науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: 0000-0003-3575-3515

*У статті розглянуто багатогранну роль релігійності як психологічного адаптаційного механізму, що підтримує людей у кризових ситуаціях. У центрі уваги – здатність релігійних переконань служити джерелом сенсу, надії та емоційної стійкості в умовах екстремального стресу, викликаного війною. На основі огляду сучасних світових й українських досліджень проаналізовано вплив релігійних переконань та практик на стресостійкість, психологічне благополуччя, індивідуальну адаптацію до травматичних подій та збереження смисложиттєвих орієнтацій під час воєнних дій.*

*Установлено, що віра допомагає людям знаходити сенс у складних обставинах та переживати воєнний стрес. Релігійні практики, як-от молитва, духовне спілкування та участь у богослужіннях, сприяють внутрішній стійкості та покращенню психологічного стану.*

*Дослідження показують, що військові й цивільні, які мають високий рівень релігійності, демонструють кращу психологічну адаптацію після травматичних подій. Використання релігійних практик сприяє формуванню відчуття безпеки та надії.*

*Також у статті розглянуто сучасний феномен медіарелігійності, тобто трансформацію релігійного досвіду під впливом цифрових технологій і медіа. Цей аспект аналізується як відображення адаптації релігійних практик до реального інформаційного суспільства, де віртуальні платформи стають простором для підтримки духовної комунікації, молитви та пошуку сенсу.*

*Зазначено, що цифрові технології дають змогу вірянам підтримувати зв'язок зі своєю конфесією через онлайн-богослужіння, молитви, мобільні застосунки та соціальні мережі. Релігійні лідери стають активними медіафігурами, впливаючи на суспільну думку та психологічний стан людей. У воєнний час медіарелігійність може відігравати як об'єднувальну роль (моральна підтримка, мобілізація суспільства), так і деструктивну (легітимація насильства, розпалювання міжрелігійних конфліктів).*

*У висновках наголошується на тому, що релігія, як традиційна, так і опосередкована медіа, залишається актуальним та потужним ресурсом для психологічної стійкості й соціальної інтеграції під час війни. Підкреслено необхідність подальших досліджень у цій галузі з урахуванням специфіки культурного та історичного контексту України.*

**Ключові слова:** релігійність, психологічні ресурси, медіарелігійність, посткризове зростання, безпека, стресостійкість.

**Prorok Nataliia, Tsarenko Liudmyla, Boiko Svitlana. Religion as a value-sense resource in a situation of war**

The article examines the multifaceted role of religiosity as a psychological adaptation mechanism that supports people in crisis situations. The focus is on the ability of religious beliefs to serve as a source of meaning, hope, and emotional resilience in conditions of extreme stress caused by war. Based on a review of modern global and Ukrainian research, the impact of religious beliefs and practices on stress tolerance, psychological well-being, individual adaptation to traumatic events, and the preservation of meaningful life orientations during military operations is analyzed.

It has been established that faith helps people find meaning in difficult circumstances and cope with military stress. Religious practices, such as prayer, spiritual communication, and participation in church services, contribute to internal resilience and improve psychological well-being.

Studies show that military and civilian personnel with a high level of religiosity demonstrate better psychological adaptation after traumatic events. The use of religious practices helps to create a sense of security and hope.

The article also examines the modern phenomenon of media religiosity, that is, the transformation of religious experience under the influence of digital technologies and media. This aspect is analyzed as a reflection of the adaptation of religious practices to the real information society, where virtual platforms become a space for supporting spiritual communication, prayer and search for meaning.

It is noted that digital technologies allow believers to maintain contact with their denomination through online worship, prayers, mobile applications and social networks. Religious leaders become active media figures, influencing public opinion and the psychological state of people. In wartime, media religiosity can play both a unifying role (moral support, mobilization of society) and a destructive one (legitimization of violence, incitement of interreligious conflicts).

The conclusions emphasize that religion, both in its traditional form and in its media-adapted form, remains a relevant and powerful resource for psychological resilience and social integration during war. The need for further research in this area is emphasized, taking into account the specifics of the cultural and historical context of Ukraine.

**Key words:** religiosity, psychological resources, media religiosity, post-crisis growth, security, stress resistance.

**Вступ**

Війна є одним із найсерйозніших викликів, які можуть випасти на долю окремої людини та суспільства загалом. Вона випробовує людську моральність, витривалість, психологічну стійкість і систему цінностей. Для людини війна – це не тільки фізична небезпека, а й глибокий екзистенційний виклик. Вона змушує переосмислювати власне життя, стосунки з іншими, віру, надію та уявлення про майбутнє. У моменти втрат і випробувань багато хто шукає опору в духовності та релігії як джерелах сенсу, розради й морального орієнтиру.

Саме тому дослідження ролі релігії в умовах війни є надзвичайно актуальним, адже може показати, як духовність і релігійність впливають на виживання, згуртованість і відновлення як окремих людей, так і суспільства загалом.

**Метою статті** є дослідження ролі релігії як джерела смислів і цінностей у ситуації війни, зокрема її впливу на життєстійкість особистості, відчуття безпеки. Окрему увагу приділено феномену медіарелігійності як способу поширення релігійних ідей та здійснення релігійних практик у сучасному інформаційному просторі під час воєнних конфліктів.

Проблему релігійності досліджують багато вчених – філософи, релігієзнавці, літературознавці, соціологи, психологи. Як у теоретичній, так і в практичній психології зростає кількість робіт, присвячених вивченню релігійних ресурсів, зокрема медіарелігійності. Серед праць українських авторів насамперед варто вказати на дослідження В. Г. Панка та В. В. Предко «Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості», у якому описано особливості впливу релігійності на життєстійкість та емоційний стан особистості в умовах постковідної війни [6]. У дослідженнях українських учених розглядаються такі важливі для сьогодення теми, як місце релігійності в соціально-психологічній адаптації індивіда (І. Чанчиков); вплив психофізіологічних процесів на розвиток релігійності (К. І. Якуніна); типи релігійності й кореляція рівнів релігійної активності та прояву різних механізмів психологічного захисту (Н. М. Савелюк).

У різних країнах світу (Японія, США, Корея, Франція тощо) вчені активно досліджують вплив духовних практик на свідомість людини, зокрема, медитації, дихальних технік, методів зняття стресу тощо. Наприклад, психотерапевтичний підхід майндфулнес (Дж. Каббат-Зін, Е. Шонін, Й. Фоллестад, Ч. Суравей, Ф. Макманус тощо) є модифікацією буддистських практик.

Питання осмислення життя, усвідомлення життєвих цінностей та прийняття відповідальності за свій вибір лежать в основі екзистенціальної психотерапії (Л. Бінсвангер, Р. Мей, Д. Б'юдженталь, В. Франкл, І. Ялом, А. Ленгле та ін.) та християнської, зокрема православної психології і психотерапії (С. Валахос, Ф. Василюк, А. Мороз).

Після 2014 року в Україні актуальними стали роботи християнських авторів на основі духовних складників релігії, спрямовані на подолання наслідків війни (К. Едсіт, Н. Селф, М. К. Уоделл тощо).

Сучасний світ зазнає глобальних змін у сфері комунікацій, що безпосередньо впливає на релігію. Релігія вже не обмежується храмами та традиційними спільнотами – вона активно інтегрується в цифровий простір. Онлайн-богослужіння, молитви через мобільні застосунки та релігійні блоги свідчать про новий формат релігійного життя, а саме – медіарелігійність, що відображає сучасну реальність, у якій релігія вже не може існувати без цифрових технологій та медіа, і водночас ці технології змінюють сам характер релігійної віри та практики. Медіарелігійність – поняття, що описує взаємодію релігії та медіа в сучасному суспільстві. Воно охоплює процеси, у яких релігійні ідеї, символи, практики та інституції адаптуються, транслюються та навіть змінюються під впливом медіа. Основні аспектами медіарелігійності є медіа як канал трансляції релігії (традиційні релігії використовують телебачення, радіо, інтернет, соціальні мережі для проповідування, богослужінь та місіонерської діяльності); формування нових релігійних практик через медіа (з'являються віртуальні молитовні спільноти, цифрові паломництва, мобільні застосунки для молитви або вивчення священних текстів); медіатизація релігійних лідерів і символів (релігійні лідери та діячі стають медіафігурами, а їхні виступи набувають вірусного поширення); медіа як середовище для нових релігійних рухів (виникають нові релігійні течії або синкретичні вірування, що формуються в цифровому просторі). Також соціальні мережі та засоби масової комунікації стають майданчиками для дискусій про релігію, що може сприяти її критиці, осучасненню або зміні традиційних уявлень. Медіарелігійність, за Н. С. Кострубою, є складним феноменом, що поєднує традиційну релігійну культуру із сучасним інформаційним середовищем. Релігійні ідеї активно транслюються через масмедіа, соціальні мережі та цифрові платформи, впливаючи на світогляд широкою аудиторії [3]. Медіарелігійність – це «форма функціонування релігійності як ціннісної орієнтації особистості, що реалізується в медіасередовищі шляхом включення в масові релігійні комунікації» [3, с. 105].

Питання медіарелігійності як психологічного ресурсу досліджують науковці, що працюють у галузях психології, релігієзнавства, медіадосліджень та соціології. Останніми роками цей напрям став особливо актуальним у контексті пандемії COVID-19, війни в Україні та цифровізації релігійного досвіду. Особливий акцент у дослідженнях зроблено на інформаційних війнах, релігійній пропаганді, а також на ролі цифрової релігійності в психологічній підтримці суспільства.

В Україні дослідження медіарелігійності лише починають набирати популярності. Ключові дослідження належать таким авторам, як Н. С. Коструба, М. С. Петрушкевич, Ю. П. Чорноморець, Л. О. Филипович, О. В. Недавня, Г. Г. Почепцов, М. Балаклицький, О. І. Бегей та ін. Зокрема, Н. С. Коструба підкреслює, що в умовах війни медіарелігійність може відігравати як об'єднувальну роль (мобілізація людей, моральна підтримка), так і деструктивну (легітимація насильства, розпалювання міжрелігійних конфліктів). Інший важливий напрям досліджень науковиці – вплив релігійної віри на психічне здоров'я людини, особливо в умовах стресу,

травми та воєнного часу, значення релігійних практик, що допомагають людині впоратися з екзистенційною тривогою, втратами та невизначеністю.

М. С. Петрушкевич розглядає зв'язок релігійної комунікації, масової культури та інформаційного суспільства, досліджує, зокрема, застосування ідей Торонтської школи комунікації для аналізу сучасного релігійного дискурсу, зазначаючи, що концепція М. Маклюєна про вплив медіа на суспільство є актуальною для дослідження релігійної комунікації. Масмедіа змінюють не лише способи передавання релігійної інформації, а й саму релігію, її сприйняття та функціонування в суспільстві. Медіарелігійність та релігійні цифрові комунікації можуть бути ефективним інструментом психологічної реабілітації ветеранів, особливо через формування почуття спільноти, соціалізацію і духовну підтримку [7].

Ю. Чорноморець досліджує релігійну цифрову комунікацію та роль соцмереж у формуванні релігійної свідомості, аналізує інформаційні стратегії церков у цифровому просторі [9].

Однак порівняно з іншими країнами в Україні мало кількісних досліджень, які емпірично аналізують медіарелігійність та її вплив на психологічну підтримку людей у кризових ситуаціях. Західні країни (США, Велика Британія, Німеччина, Швеція) проводять значно більше досліджень у цій сфері, особливо в контексті пандемії COVID-19. М. Кастельс у книзі «Інтернет-галактика: міркування щодо інтернету, бізнесу і суспільства» досліджує вплив інтернету на різні аспекти суспільного життя, зокрема на релігію, і показує, що цифрова епоха створює нові можливості для духовного життя, водночас кидаючи виклик традиційним релігійним структурам [1]. Х. Кемпбелл – дослідниця, яка спеціалізується на вивченні взаємозв'язку між релігією, медіа та цифровими технологіями. Основні теми її наукових праць містять дослідження щодо цифрової релігії (як релігійні групи використовують цифрові медіа для комунікації, богослужінь та духовної практики); релігійних онлайн-спільнот (аналіз функціонування віртуальних церков, роль соціальних мереж у формуванні релігійної ідентичності та взаємодії між вірянами); теології та технології (вплив цифрових технологій на традиційні релігійні інститути й богословські концепції); медіа та релігійної ідентичності (як цифрові медіа впливають на віру, релігійні переконання й спосіб життя вірян); етики та релігії в інтернеті (питання моралі, відповідальності та викликів, з якими стикаються релігійні групи в цифровому середовищі) [11].

Г. Деві, відома своїми дослідженнями «віри без належності» (believing without belonging), вивчає, як цифрові релігійні спільноти підтримують психологічне благополуччя людей, які не відвідують традиційних церков [12]; О. Рой досліджує роль релігійних медіа у зміцненні психологічної стійкості мігрантів та біженців [18].

К. Радде-Антвейлер вивчає взаємозв'язок між релігією, медіа та цифровими технологіями. Основні теми її наукових праць містять аналіз впливу цифрових медіа на релігійну комунікацію, богослужіння та духовний досвід; дослідження того, як релігійні групи взаємодіють у соціальних мережах, на форумах й інших цифрових платформах; вивчення трансформації релігійних практик у цифровому середовищі, зокрема онлайн-служб та молитов; дослідження ролі релігії у відеоіграх, включно з тим, як релігійні символи, сюжети та етика відображаються в геймінговій культурі тощо [16].

Менше досліджень щодо воєнних конфліктів, однак аналізується релігія в цифровому середовищі в контексті психологічної реабілітації ветеранів (США, Балкани) (В. Кедж, К. Шайтл, Е. Г. Екленд, М. Л. Будд, А. Таунсенд, А. да Сілва, М. Т. де Соуза).

### **Матеріали та методи**

Для наукового дослідження автори використовували матеріали та методи, які дали змогу розкрити цю тему з різних наукових перспектив. Зокрема, теоретичні методи: аналіз і синтез відповідної літератури з означених питань (праці із психології, релігієзнавства, соціології та філософії, звіти міжнародних організацій (ООН, ЮНЕСКО) про роль релігії в конфліктах, соціологічні дослідження щодо рівня релігійності під час війни тощо); систематизація та узагальнення досліджень; емпіричні методи: опитування, якісний аналіз, контент-аналіз медіа й

соціальних мереж; статистичні методи: кореляційний аналіз – виявлення зв'язку між релігійністю і психологічною стійкістю та ризиком ПТСР.

Дослідження проводилося під час підготовки добровольців і мобілізованих, які мали стати психологами та заступниками по роботі з особовим складом ЗСУ, а також серед військових у зоні АТО та під час ротацій у 2014–2015 роках.

### Результати

Про зростання в Україні віри на початку повномасштабної війни свідчить опитування Центру Разумкова (Український центр економічних і політичних досліджень імені Олександра Разумкова), проведене у 2024 році. У ньому йдеться про те, що «з початком повномасштабної російської агресії проти України відсоток тих, що вважає себе вірянами, зріс до 74% (у 2021 р. він був 68%). Але вже у 2023 р. він спав до 70,5%, а у 2024 році знову до 68%» [4].

Дослідники релігійності як ресурсу для подолання зазначають, що зіткнення з труднощами є основним фактором, що впливає на «звернення багатьох людей до релігії. Релігійне подолання – одна з найпоширеніших форм подолання в кризові часи, незалежно від релігійної чи культурної належності [15].

Більшість висновків світових досліджень переживання війни військовими й ветеранами можна схарактеризувати висловлюванням «в окопах не буває атеїстів». Цей афоризм стверджує, що під час найважчого стресу або травмівної події (наприклад, у разі смертельної небезпеки) всі люди вірять у вищі сили або сподіваються на їх втручання. Цю закономірність, а також тенденцію до зростання релігійності у зв'язку з початком війни (щоправда, це стосується 2014 року) підтверджують і дослідження авторів. У 2014–2015 роках проведено групове опитування близько двохсот військовослужбовців (у зоні АТО та під час їхньої ротації). На запитання «Хто не вірить у Бога?» лише два відсотки захисників незалежності відповідали ствердно.

Крім того, опитано понад 10 військових, які пережили загрозливу для життя подію: важкий бій, когось везли розстрілювати чи погрожували розстрілом, хтось поранений добирався до своїх тощо. На запитання «Завдяки чому вони врятувалися», усі відповідали, що просили порятунку в Бога, хтось своїми словами, хтось читав молитву.

У будь-якій релігії є центральний смисловий конструкт, який визначає формування цінностей, настановлень та шляхи їхньої реалізації. В ісламі це шлях підлеглості, у конфуціанстві – пристойності, в індуїзмі – відданості, у буддизмі – пробудження, в іудаїзмі – шлях вигнання й повернення, у даосизмі – благоденства. Поняття «порятунк» – основоположний ціннісно-смисловий конструкт християнства [8].

Після Революції гідності у світогляді українців суттєво зросла роль цінностей, зокрема релігійних. Постійна молитва на Майдані – велике надбання незалежної України, що сприяло трансформації свідомості учасників Революції й освоєнню релігії як великої цінності подолання обставин, які здаються нездоланими. Результати нашого опитування (методика BASIC Ph [5]) у 2014–2015 роках добровольців та мобілізованих – майбутніх психологів та заступників по роботі з особовим складом – свідчить про домінування в опитуваних ціннісно-смислового компонента, одним зі складників якого є віра

Дослідження проведено в груповому форматі: п'ять груп, кілька сотень осіб. Дослідження проводилося як вступ до теми «Ресурси» з метою виявлення рівня тих чи інших ресурсів у групі, тому унікальна для кожної людини стратегія опірності в умовах кризи не визначалася. Опитувані самостійно рахували свої результати, а потім визначалася ситуація в групі. В усіх групах результати були однакові (за винятком несуттєвих відмінностей):

1. Домінували віра, переконання, цінності, настановлення, спосіб осмислення життя тощо (Belief and values).

2. З невеликим відривом представлено вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми й вирішувати їх (Cognition and thought).

3. На третьому місці – фізичний і діяльнісний вимір (Physiology and activities).

4. На четвертому – спосіб функціонування в соціумі, спілкування, здатність до взаємодії, взаємопідтримки; належність до групи чи спільноти (Social). Зауважимо, що всі опитувані мали досвід роботи з людьми й готувалися до такої роботи в АТО. Тому в цьому разі можна вважати соціальні ресурси дефіцитарними.

5. Незначною мірою були представлені уява, мрії, спогади про щасливі моменти (Imagination).

6. Найменше відзначали емоційний афективний спосіб протидії стресу – вербальний або невербальний вияв почуттів (Affect and emotion).

Мобілізовані й добровольці у 2014 році очікували Божої допомоги, готуючись до АТО, а сотні тисяч, якщо не мільйони українців на початку війни, молили Бога про порятунок у 2022 році. Особливо ті, хто переживав нестачу наявних (власних і соціальних) ресурсів для захисту житла, гідності, життя – свого і близьких, тобто гіперекстремальну ситуацію, що перевищує адаптаційно-компенсаторні можливості психіки й організму, переживання (або й очікування) яких супроводжується руйнуванням психічного здоров'я, кризовими станами. Немоżliвість подолання таких ситуацій призводить до нездатності в майбутньому ефективно задовольняти потреби, зокрема, потребу в безпеці; справлятися із зовнішніми й внутрішніми умовами життєдіяльності.

Найважче на початку війни було військовим та тим, хто опинився під загрозою окупації – Центральний та Східний регіони. Саме тому після 2021 р. зростання ролі релігії (згідно з дослідженнями Центру Разумкова [4]) відбувалося завдяки цим територіям. Так, у Центральному регіоні частка вірян серед дорослого населення зросла із 63,5% у 2021 р. до 76% у 2022 р. Саме в цих регіонах у перші дні війни людям бракувало підтримки близьких, спільноти, держави і власних ресурсів, тому багато з них пережили стан неможливості впоратися із ситуацією без звертання до Бога.

Релігійні цінності є важливим ресурсом під час переживання не тільки важких загроз. Незалежно від типу стресу люди використовують релігійні ресурси, щоб упоратися із ситуацією чи зі своєю реакцією на ситуацію. Покладання своєї долі «в руки Бога» та прийняття важкого досвіду як «Божої волі» дає відчуття безпеки, підтримки та наполегливості, для того щоб вистояти у стресових ситуаціях чи пережити важкі стани [20; 21].

Релігія є важливим ресурсом не лише в разі загрози, а й у ситуації хронічного стресу, посттравматичних та супутніх розладів, у ситуації відновлення. Цьому присвячені численні зарубіжні дослідження, зокрема одного з найбільш цитованих зарубіжних дослідників релігійності, автора двотомного посібника психології релігії та духовності, К. А. Паргамента [13; 14], професора психології із США, основна сфера інтересів якого – взаємозв'язок релігії, психологічного здоров'я і стресу, а також суміжні з цією тематикою напрями. У цих дослідженнях наведено емпіричні докази того, що духовно орієнтовані психотерапевтичні підходи можуть бути корисними для людей із певними психологічними проблемами (наприклад, депресія, тривога, ПТСР, стрес, залежності, розлади харчування тощо); викладено питання залучення духовних ресурсів під час стресу; оцінювання духовного стану людей як частини їхніх проблем і рішень; питання побудови духовного діалогу з клієнтами, використання конкретних духовно орієнтованих технік або втручань.

Згідно з дослідженнями, що в них описано духовні втручання та визначено відносну частоту, з якою їх використовують, найбільш поширеним духовним втручанням у психотерапії є молитва: молитва психотерапевта за клієнта, спільна молитва психотерапевта і клієнта (чи групи), якщо клієнти поділяють цінності терапевта [17; 19].

Українських досліджень із цієї теми мало, українські психологи та психотерапевти (за винятком «Української асоціації християнських психологів») рідко застосовують у роботі релігійно орієнтовані практики. Не стала релігія стратегією подолання і в повсякденному житті для більшості українців, тобто віра не для всіх перейшла в релігійність.

Саме тому, згідно з дослідженням Центру Разумкова, у Центральних і Східних регіонах з початком повномасштабної війни зріс відсоток тих, хто вважає себе вірянами (порівняно з 2021 роком), а вже у 2023 і 2024 році повернувся до рівня 202-го. У цьому дослідженні поняття «віри» й «релігійності» використовують як синонімічні. Наприклад, «традиційно рівень релігійності є вищим у старших вікових групах порівняно з молодшими (у 2024 р. найменше вірян серед 18–24-річних – 52%, тоді як в інших вікових групах – від 61% до 76%)» [4].

Щоб зрозуміти зміну ставлення до релігії за роки повномасштабної війни, потрібно розрізняти поняття «релігійна віра» й «релігійність». Релігійна віра – це найвища цінність, тверде переконання в справедливості положень певної релігії, що спирається на авторитет священних текстів. Релігія (від лат. *religio* – зв’язок) – особлива система світогляду та світосприйняття конкретної людини або групи людей; набір культурних, духовних та моральних цінностей, що обумовлюють поведінку людини. А поняття «релігійність» [10] характеризує якісну й кількісну визначеність суб’єктивного засвоєння релігійних ідей, цінностей, норм та їх вплив на поведінку, життєдіяльність вірян, релігійної спільноти. Це ціннісножиттєва орієнтація, суб’єктивна якість свідомості індивіда, його внутрішня здатність до реалізації релігійних настановлень.

Українці – люди великої духовності, з віковичним досвідом релігійності, велика віра в Бога допомагає їм долати смертельну небезпеку, але однієї лише віри недостатньо для тривалого переживання хронічного стресу й подолання повсякденних важких ситуацій, потрібно постійно втілювати релігійні цінності в життя.

Оскільки кілька поколінь українців виростили в атмосфері атеїзму, були перервані традиції релігійності: суб’єктивного засвоєння релігійних ідей і практик; здатності поводитися й жити відповідно до релігійних цінностей. А однієї лише віри в Бога й вищі сили недостатньо для тривалого подолання важких ситуацій – «віра без справ мертва» (Якова 2:14–17). Для виживання і відновлення суспільства в ситуації війни необхідно сприяти зростанню рівня релігійності. Тому сьогодні є велика необхідність, особливо у сфері теоретичної і практичної психології, модифікації релігійних практик та втілення їх у процес надання психологічної допомоги, а також вивчення питань релігійності, її ресурсних можливостей.

У дослідженнях Н. С. Коструби з використанням «Опитувальника медіарелігійності особистості (ОМРО)» (розробка Н. С. Коструби) медіарелігійність розглядається як особистісний ресурс, що допомагає долати стресові та кризові ситуації. Дослідження підтвердило, що особи з високим рівнем медіарелігійності частіше використовують релігійне подолання (молитви, віра, звернення до Бога); менше фокусуються на негативних емоціях, як-от злість і біль, рідше акцентують увагу на минулому та менше думають про смерть; покладаються на соціальну підтримку релігійної спільноти, що сприяє їхній резильєнтності; використовують афективні (емоційні) та когнітивні ресурси для подолання труднощів. Зокрема, факторний аналіз виявив три ключові аспекти: 1) смислотвірний фактор – допомагає переосмислити досвід і знайти новий зміст у пережитих подіях; 2) суб’єктивне благополуччя – пов’язане з позитивним ставленням до життя та впевненістю у своїх силах; соціальна підтримка – медіарелігійні особистості знаходять спільноту, яка їх підтримує в складні часи. Дослідження також підтверджує, що медіарелігійність сприяє адаптації до кризових умов, зокрема під час війни, і може бути основою для розробки програм психологічної підтримки.

Дослідження медіарелігійності як ресурсу подолання психологічних наслідків війни показали, що релігія в медіа виконує функцію смислотворення, допомагаючи особистостям справлятися з невизначеністю та екзистенційними питаннями [2; 3]. «Опитувальник медіарелігійності особистості (ОМРО)» може використовуватися для дослідження релігійності в цифровому суспільстві. Дослідження може бути корисним для психологів, які працюють із людьми, що переживають стрес, тривожність або травматичні події. Отримані результати можна застосовувати для розроблення стратегій духовної підтримки в кризових ситуаціях, включно з війною та пандеміями.

### Висновки

У періоди воєнних конфліктів релігія виконує ціннісно-смыслову функцію, допомагаючи людям осмислити реальність, знайти надію та внутрішню стійкість. Віра й релігійні практики сприяють подоланню екзистенційних криз, втрат і невизначеності. Релігійні цінності впливають на моральний вибір, сприяючи солідарності, гуманізму та співчуттю навіть в умовах воєнного протистояння.

Релігійні організації відіграють важливу роль у волонтерській діяльності, наданні гуманітарної допомоги, підтримці військових та переселенців. Капеланство й духовний супровід військових сприяють їхній психологічній адаптації та подоланню наслідків бойового стресу.

Цифрові технології змінюють релігійний досвід, даючи змогу вірянам підтримувати зв'язок зі своєю конфесією через онлайн-богослужіння, молитви, соціальні мережі. Медіарелігійність дає змогу консолідуватися, проте може стати інструментом маніпуляцій та пропаганди.

Релігійні практики допомагають людям, які пережили травматичні події, знайти нові сенси й ресурси для посттравматичного зростання. Віра сприяє формуванню психологічної резильєнтності, що дає змогу адаптуватися до нових реалій життя після війни.

Отже, релігія в умовах війни є не лише духовною опорою, а й важливим суспільним фактором, що впливає на моральний вибір, психологічну стійкість та соціальну єдність. Її роль у кризові часи потребує подальших досліджень, щоб ефективніше використовувати духовний потенціал у відновленні поствоєнного суспільства.

### Література:

1. Кастельс М. Інтернет-галактика. Міркування щодо інтернету, бізнесу і суспільства / пер. з англ. Е. Г. Ганища, А. Б. Волкової. Київ : Ваклер, 2007. 304 с.
2. Коструба Н. С. Опитувальник медіарелігійності особистості : методичні рекомендації до використання та інтерпретації результатів опитувальника. Луцьк, 2023. 32 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22567/1/медіарелігійність%20МЕТОДИЧКА%20ОПИТУВАЛЬНИК.pdf>
3. Коструба Н. С. Психологія медіарелігійності особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2022. 483 с. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Dysertatsiya-Kostruba-N.S.pdf>
4. Нове дослідження: як змінилася релігійність українців за два роки війни. URL: <https://infonavigator.com.ua/novosti/nove-doslidzhennia-iak-zminylasia-relihijnist-ukraintiv-za-dva-roky-vijny/>
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник / заг. ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
6. Панок В. Г., Предко В. В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74). № 4. 2024. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2024/6.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/6.pdf)
7. Петрушкевич М. С. Релігійна комунікація у контексті масової культури : монографія. Острог, 2018. 408 с. URL: [https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8680/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87\\_2018.pdf](https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8680/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87_2018.pdf)
8. Протеро С. Вісім релігій, що панують у світі: чому їхні відмінності мають значення. Київ : BookChef, 2021. 464 с.
9. Чорноморець Ю. Церква в інформаційному суспільстві: як уникнути принципових помилок і суттєвих іміджевих втрат? Десять принципів для християнського життя у добу інформаційного суспільства. URL: <https://www.religion.in.ua/main/analitica/15662-cerkva-v-informacijnomu-suspilstvi-yak-uniknuti-principovix-pomilok-i-suttyevix-imidzhnix-vtrat.html>
10. Якуніна К. Соціально-психологічні аспекти релігійності. *Молодий вчений*. № 1 (95), 2021. URL: <https://molodyvchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1067>
11. Campbell H. A., Tsuria R. Digital Religion: Understanding Religious Practice in Digital Media. Routledge, 2022.
12. Davie G. The sociology of religion : a critical agenda. Los Angeles : SAGE, 2013.
13. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research and practice. New York : Guilford, 1997. 21–33, 163–197. URL: [https://is.muni.cz/el/phil/jaro2008/RLB246/um/K.\\_I.\\_Pargament\\_Chapters\\_2\\_7.pdf](https://is.muni.cz/el/phil/jaro2008/RLB246/um/K._I._Pargament_Chapters_2_7.pdf)
14. Pargament K. I., Koenig H. G., Perez L. M. The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 2000. 519–543.

15. Peres J. F., Moreira-Almeida A., Nasello A. G., Koenig H. G. Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health*, 46(3), 2007. 343–350.
16. Radde-Antweiler K. Virtual Religion. An Approach to a Religious and Ritual Topography of Second Life. *Online – Heidelberg Journal of Religions on the Internet* 3.1. 2008. URL: <https://heiuip.uni-heidelberg.de/journals/religions/article/view/393>
17. Richards P. S., Potts R. W. Using spiritual interventions in psychotherapy: Practices, successes, failures, and ethical concerns of Mormon psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(2), 1995. 163–170. URL: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.26.2.163>
18. Roy O. *Secularism confronts Islam* ; translated by George Holloch Columbia University Press New York, 2007.
19. Shafranske E. P. A psychodynamic case study. In P. S. Richards & A. E. Bergin (Eds.). *Casebook for a spiritual strategy in counseling and psychotherapy* (pp. 153–170). American Psychological Association. 2004. URL: <https://doi.org/10.1037/10652-009>
20. Simonič B., Klobučar N. R. Experiencing positive religious coping in the process of divorce: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(5), 2017. 1644–1654.
21. Talik E., Skowroński B. The sense of quality of life and religious strategies of coping with stress in prison inmates. *Journal of Religion and Health*, 1–23. 2018.

УДК 316.45/.47

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-18>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ У ВИРОБНИЧОМУ КОЛЕКТИВІ

**Сергєєва Інесса Вікторівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0000-0002-1357-3081

**Фатальчук Сергій Дмитрович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки вищої школи

Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0009-0002-9815-8801

**Федотова Світлана Михайлівна,**

магістр психології

ORCID ID: 0009-0003-0912-5862

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей міжособистісної взаємодії працівників у виробничому колективі. Теоретично проаналізовано, що взаємодія як соціально-психологічне явище становить взаємно зумовлений вплив суб'єктів одне на одного в процесі їхньої спільної діяльності або спілкування, а прояви міжособистісної взаємодії опосередковані міжособистісними стосунками, спілкуванням і сумісною діяльністю. За результатами соціометричного дослідження переважна кількість працівників мають внутрішньогруповий статус «переважних»; коефіцієнт згуртованості колективу відповідає високому рівню. Виявлено, що задоволеність працівників різними аспектами власної професійної діяльності представлена здебільшого середніми значеннями, і лише шкала «стосунки зі співробітниками» представлена на високому рівні. З'ясовано переважання серед працівників інтернального локусу контролю. За даними емпіричного дослідження, високий рівень інтернальності переважає у сфері невдач, міжособистісних і виробничих стосунків. Діагностовано низький рівень інтернальності у сфері сімейних стосунків і сфері здоров'я. Досліджувані працівники орієнтовані на роботу, результат їй адекватну матеріальну винагороду в професійній діяльності, прагнуть мати свободу, відчувати контроль над іншими людьми, здатні до альтруїзму. Найменш розвинутими виявилися такі соціально-психологічні установки, як орієнтація на процес і егоїзм. У працівників домінує середній та високий рівні розвитку комунікативних й організаторських здібностей. За результатами кореляційного аналізу встановлено індивідуально-психологічні чинники розвитку міжособистісної взаємодії працівників виробничого колективу: інтернальність у виробничих і міжособистісних стосунках, соціально-психологічні установки на результат та на свободу, комунікативні й організаторські здібності.

**Ключові слова:** взаємодія, виробничий колектив, індивідуально-психологічні особливості, міжособистісна взаємодія, працівники.

**Serhieieva Inessa, Fatalchuk Serhii, Fedotova Svitlana. Psychological features of interpersonal interaction among employees in a work team**

The article deals with the results of the empirical study of the psychological features of interpersonal interaction among employees in a work team. Theoretically, it is analyzed that interaction as a socio-psychological phenomenon is a mutually conditioned influence of subjects on each other in the process of their joint activity or communication and the manifestations of interpersonal interaction are mediated by interpersonal relationships, communication and compatible activities. According to the results of the sociometric study, the majority of employees have the intragroup status of "predominant"; the team cohesion coefficient corresponds to a high level. It is found out that employees' satisfaction with various aspects of their own professional activity is represented mostly by average values and only the scale "relations with employees" is represented at a high level. The prevalence of internal

*locus of control among employees has been determined. According to the empirical study, a high level of internality prevails in the area of failures, interpersonal and work relations. A low level of internality has been diagnosed in the area of family relations and health. The studied employees are oriented towards work, results and adequate material remuneration in professional activities, strive to have freedom, feel control over other people, and are capable of altruism. The least developed are such socio-psychological attitudes as process orientation and egoism. The average and high levels of communication and organizational skills development dominates among employees. According to the results of the correlation analysis, individual-psychological factors of the interpersonal interaction development of the work team employees are established: internality in work and interpersonal relations, socio-psychological attitudes towards results and freedom, communicative and organizational abilities.*

**Key words:** *interaction, work team, individual-psychological characteristics, interpersonal interaction, employees.*

### Вступ

Проблема міжособистісної взаємодії є соціально значущою на сучасному етапі розвитку українського суспільства й однією з провідних у психології. Це зумовлено чинниками як теоретичного, так і практичного характеру. Кожен із численних контактів, у які особистість вступає протягом свого життя, певним чином впливає на ступінь психологічного комфорту й благополуччя та подальший напрям розвитку людини. Кризові ситуації в соціальній, економічній та політичній галузях життєдіяльності вимагають удосконалення організації міжособистісної взаємодії на різних рівнях. Питання міжособистісної співдії виходять на перший план при оптимізації спільної діяльності, ухваленні рішень при виникненні виробничих проблем, вирішенні конфліктних ситуацій, а також при вдосконаленні психологічної атмосфери в робочому колективі.

Різні аспекти психології міжособистісної взаємодії представлені в дослідженнях таких вітчизняних авторів, як І. О. Блохіна, О. В. Винославська, Н. Ю. Волянук, М. В. Зубаль, Л. М. Карамушка, А. Б. Коваленко, М. О. Кононець, О. Л. Коробанова, К. В. Коростеліна, Г. В. Ложкін, В. В. Москаленко, Л. Г. Чорна та інші вчені.

Питання взаємодії в групі були об'єктом дослідження в соціальній зарубіжній психології. Так, міжгрупові стосунки в галузі управління організацією вивчали Г. Лівітт, Р. Лайкерт, А. Браун тощо. Проблеми конфлікту приділили увагу Дж. Бертон, К. Боулдінг, С. Райт. Дослідники У. Ньюкомб, У. Самнер, Л. Уайт досліджували теорію групового конфлікту. Теорію соціального обміну висвітлено в роботах О. Блелок, Дж. Хоманс, Г. Келлі тощо.

Фахівці вважають, що взаємодія – це процес безпосереднього або опосередкованого впливу учасників одне на одного, що породжує їх взаємну зумовленість та зв'язок [1–3]. Розрізняють міжособистісну та міжгрупову взаємодії. Міжособистісна взаємодія – це контакти і зв'язки двох та більше людей. Вона є системою взаємозумовлених індивідуальних дій, що характеризуються причинною залежністю. Поведінка кожного з учасників міжособистісної взаємодії є водночас і стимулом, і реакцією на поведінку інших. Прояви міжособистісної взаємодії опосередковані міжособистісними відношеннями, спілкуванням і сумісною діяльністю [7].

У психологічних дослідженнях проблема міжособистісної взаємодії розглядається в невіддільному зв'язку з категоріями «сумісна діяльність», або «групова діяльність». Учені зазначають, що підвищення рівня та результативності спільної діяльності може бути досягнуто тільки через міжособистісну взаємодію завдяки оптимальним міжособистісним стосункам, формуванню позитивних особистісних якостей і розвитку навичок взаємодії учасників діяльності [4–6].

Кожен вплив на особистість відбувається через її індивідуальні особливості та внаслідок них. Урахування індивідуально-психологічних особливостей сприяє ефективності міжособистісної взаємодії, підвищує рівень і результат сумісної діяльності. Організація безконфліктної міжособистісної взаємодії в соціальній спільноті зумовлює необхідність аналізу індивідуально-психологічних характеристик її учасників та вкомплектування на цій основі виробничих колективів [7].

Метою нашої роботи є визначення особливостей міжособистісної взаємодії працівників у виробничому колективі та її індивідуально-психологічних чинників.

### Матеріали та методи

Для досягнення поставленої мети ми використали комплекс емпіричних методів, як-от: спостереження, бесіда, соціометричне дослідження, методика дослідження інтегральної задоволеності професійною діяльністю А. Батаршева, методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера в адаптації Е. Бажина, О. Голинкіної, О. Еткінда, методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної, методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей В. Синявського, Б. Федоришина. Застосовувався метод кореляційного аналізу.

Емпіричне дослідження проведено на базі агропромислового комплексу. У ньому взяло участь 45 працівників від 25 до 45 років.

### Результати

Як свідчать дані нашого соціометричного дослідження, у підгрупу «зірки» увійшли 11% працівників. Вони одержали позитивну характеристику від більшості членів колективу. Колеги мотивували високу популярність цих працівників високим рівнем здатності планувати спільну діяльність, розподіляти обов'язки, здійснити контроль за їх виконанням, особистісно врівноваженістю, відкритістю до взаємодії. Також серед їх характеристик колеги називали швидку орієнтацію в нових і важких ситуаціях, здатність обстоювати власну думку та додавати позитивні вкравлення в колектив. У підгрупу «переважних» увійшла переважна кількість працівників – 82%. З обґрунтувань працівниками своїх виборів, відданих «переважним», можна зробити висновок, що ці працівники набрали велику кількість виборів завдяки своїм успіхам у професійній діяльності, а також високому рівню сформованості навичок ефективної міжособистісної взаємодії в різних аспектах професійної діяльності. Також колеги визначили, що ці працівники здатні допомагати іншим. Підгрупа «зневажених» – це 7% працівників. Колеги мотивували низьку популярність цих осіб неохайністю, відсутністю комунікативних навичок. Коефіцієнт згуртованості колективу дорівнює 76,9%, що відповідає високому рівню вияву окресленого феномена [7, с. 41–42].

Задоволеність професійною діяльністю розглядається як інтегральна психологічна характеристика міжособистісної взаємодії працівників у виробничому колективі. Результати дослідження задоволеності професійною діяльністю працівників виробничого колективу за методикою А. Батаршева представлено в таблиці 1.

Як свідчать дані таблиці 1, за шкалою «інтерес до роботи» більша частина працівників (57,7%) має середню зацікавленість власними професійними обов'язками, помірний інтерес до роботи. За шкалою «досягнення в роботі» більшість працівників (60,0%) мають середню задоволеність від досягнень у професійній діяльності, тобто досягнення в професійній діяльності мають місце, але вони не можуть бути оцінені як значні й такі, якими особистість може пишатися.

70,4% досліджуваних продемонстрували високі значення показника задоволеності стосунками зі співробітниками. Це, імовірно, можна пояснити сприятливим соціально-психологічним

Таблиця 1  
Задоволеність професійною діяльністю працівників виробничого колективу, %

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтерес до роботи	20,1	57,7	22,2
Досягнення у роботі	21,5	60,0	18,5
Стосунки зі співробітниками	14,2	15,4	70,4
Стосунки із керівництвом	36,1	50,0	13,8
Рівень домагань у професійній діяльності	20,5	53,1	26,4
Професійна відповідальність	24,2	41,2	34,6

кліматом у колективі. Взаємодія працівників у спільній діяльності має позитивні характеристики спільних дій, інформаційних зв'язків, взаємовпливів та взаємин. Дані за шкалою «стосунки із керівництвом» (36,1% – низький рівень, 50,1% – середній рівень, у 13,8% – високий рівень) свідчать, що взаємодія більшості працівників із керівництвом не позбавлена конфліктності; стосунки працівників із керівництвом мають певну систему суперечностей, зіткнення значущих, конкурувальних, протилежних поглядів, потреб, дій.

За шкалою «рівень домагань у професійній діяльності» ми діагностували, що більшість досліджуваних (53,1%) не задоволені або не дуже задоволені можливістю кар'єрного зростання у виробничому колективі, проте є такі працівники, які впевнені в наявності такої можливості. Власне, кар'єрне зростання ці працівники пов'язують із чинниками появи нових вакансій на виробництві, здобуттям професійної вищої освіти.

За шкалою «професійна відповідальність» у 24,2% досліджуваних діагностовано низький рівень, у 41,2% – середній, у 34,6% – високий. Імовірно, працівники, які демонструють низький та середній рівні, прагнуть до перерозподілу професійної відповідальності [7, с. 43–44].

Проаналізуємо результати дослідження рівня суб'єктивного контролю за методикою Дж. Роттера, які представлені в таблиці 2.

Отримані результати свідчать про переважання в працівників інтернального локус-контролю. Інтернальність дає змогу особистості характеризувати значущі події як результат своєї власної діяльності. Поведінка інтернала спрямована на досягання успіху в професійній діяльності шляхом розвитку власних умінь та навичок, наполегливості, відповідальності. Вони здатні до планування професійної діяльності, контролю дій і їх оцінки. Екстернальний локус контролю характеризується зовнішнім стимулюванням поведінки. Поведінка екстернала, його професійна діяльність потребує підтримки з боку колег та схвальної оцінки з боку керівництва. Працівники з екстернальним локус-контролем не відрізняються високим рівнем відповідальності, мають знижену здатність до самостійного планування та виконання роботи [7, с. 48].

За шкалою інтернальності у сфері досягнень домінує середній рівень суб'єктивного контролю працівників над позитивними подіями. Працівники в деяких ситуаціях пов'язують свої успіхи, досягнення та перемоги з власною активністю, а в деяких із такими зовнішніми обставинами, як везіння, щаслива доля, допомога інших людей. За шкалою інтернальності у сфері невдач діагностовано домінування високого рівня суб'єктивного контролю працівників над негативними подіями; вони здебільшого схильні звинувачувати самих себе в різних неприємностях та негараздах. За шкалою інтернальності в сімейних стосунках отримані результати свідчать, що в працівників переважає середній рівень: працівники здатні покладати відповідальність за характер сімейних стосунків як на себе, так і на своїх партнерів. За шкалою інтернальності у виробничих стосунках працівників домінує високий рівень. Робітники вважають власні дії важливим чинником організації виробничого процесу. Дані дослідження свідчать про домінування в працівників високого рівня інтернальності в міжособистісних стосунках.

Таблиця 2

**Показники рівнів суб'єктивного контролю працівників виробничого колективу за методикою Дж. Роттера, %**

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальна інтернальність	23,8	30	46,2
Інтернальність у сфері досягнень	26,2	43,8	30
Інтернальність у сфері невдач	36,9	13,1	50
Інтернальність у сімейних стосунках	46,9	13,1	40
Інтернальність у виробничих стосунках	20,7	26,2	53,1
Інтернальність у міжособистісних стосунках	6,9	36,2	56,9
Інтернальність у сфері здоров'я і хвороби	40,8	30,0	29,2

Ми виявили високу виразність низького рівня інтернальності у сфері здоров'я; працівники не вважають себе відповідальними за власне здоров'я [7, с. 49–50].

**Результати дослідження** соціально-психологічних установок працівників у мотиваційно-потребовій сфері представлено в таблиці 3.

Як свідчать дані дослідження, за шкалою «орієнтація на результат» 55,4% працівників прагнуть досягати результату у власній діяльності всупереч перешкодам. За шкалою «орієнтація на свободу» 51,4% досліджуваних вважають головною цінністю свободу. Вони готові йти на жертви заради власної незалежності. За шкалою «орієнтація на роботу» 45,2% досліджуваних вважають, що робота сама по собі може надати їм більше задоволення, ніж інші заняття. За шкалою «орієнтація на гроші» 45,5% досліджуваних вважають гроші достатньою цінністю. За шкалою «орієнтація на альтруїзм» 40,1% досліджуваних мають установку на альтруїзм як важливу громадську мотивацію. За шкалою «орієнтація на владу» 38,2% досліджуваних прагнуть відчувати контроль над іншими людьми, впливати на процеси, які відбуваються в колективі. За шкалою «орієнтація на процес» для 34,8% досліджуваних не цікавий сам процес роботи; вони виконують професійні функції, якщо вони приносять результати. Дані за шкалою «орієнтація на егоїзм» показали, що 30,8% досліджуваних зосереджені більше на інтересах організації ніж власних [7, с. 51–52].

**Результати дослідження** комунікативних й організаторських здібностей працівників представлені в таблиці 4.

За нашими даними в працівників домінує середній та високий рівні розвитку комунікативних та організаторських здібностей. Вони здатні встановлювати й підтримувати контакти з оточенням, швидко знаходять друзів, прагнуть розширювати коло знайомих, демонструють ініціативу в спілкуванні, беруть участь в організації та проведенні громадських заходів – усе це вони роблять із задоволенням, згідно з внутрішніми прагненнями [7, с. 53–54].

З метою встановлення зв'язків між характером міжособистісної взаємодії та індивідуально-психологічними особливостями працівників виробничого колективу проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Значущі кореляційні зв'язки між показниками представлені в таблиці 5.

Таблиця 3

**Показники значущості соціально-психологічних установок працівників**

Шкали	Значущість установки	кількість
Орієнтація на процес	4	34,8%
Орієнтація на результат	8	55,4%
Орієнтація на альтруїзм	5	40,1%
Орієнтація на егоїзм	3	30,8%
Орієнтація на роботу	6	45,2%
Орієнтація на свободу	7	51,4%
Орієнтація на владу	5	38,2%
Орієнтація на гроші	6	45,5%

Таблиця 4

**Показники розвитку комунікативних та організаторських здібностей працівників за методикою В. Синявського, Б. Федоришина, %**

Рівні	Комунікативні здібності	Організаційні здібності
Низький	0,0	0,0
Нижче середнього	12,0	21,4
Середній	44,6	33,8
Високий	30,3	40,2
Дуже високий	13,1	4,6

Таблиця 5

**Значущі кореляційні зв'язки між характером міжособистісної взаємодії та індивідуально-психологічними особливостями працівників виробничого колективу**

Показники	Інтернальність у виробничих стосунках	Інтернальність у міжособистісних стосунках	Орієнтація на результат	Орієнтація на свободу	Комунікативні здібності	Організаторські здібності
Згуртованість колективу	-	0,36	-	-	0,38	0,37
Задоволеність професійною діяльністю	0,34	0,37	0,38	0,35	0,34	0,36

Ми виявили взаємозв'язки між показником згуртованості колективу та показниками екстраверсії, інтернальності у виробничих і міжособистісних стосунках, комунікативних й організаторських здібностей. Також виявлено взаємозв'язки між показником задоволеності професійної діяльності та показниками екстраверсії, інтернальності у виробничих і міжособистісних стосунків, орієнтації на результат та на свободу, комунікативних і організаторських здібностей.

**Висновки**

За результатами емпіричного дослідження коефіцієнт згуртованості виробничого колективу відповідає високому рівню вияву окресленого феномену. Задоволеність працівників різними аспектами власної професійної діяльності в колективі представлено переважно середнім рівнем. Виняток становить шкала «стосунки зі співробітниками», яка представлена на високому рівні. Переважним виявився інтернальний локус контролю в працівників виробничого колективу. Високий рівень інтернальності переважає у сфері невдач, міжособистісних стосунків, виробничих стосунків. Низький рівень інтернальності діагностовано у сфері сімейних стосунків, здоров'я. Інтернальність у сфері досягнень представлена на середньому рівні. Працівники орієнтовані на результат у професійній діяльності, прагнуть мати свободу, орієнтовані на роботу й адекватну матеріальну винагороду за роботу, вони прагнуть відчувати контроль над іншими людьми, здатні до альтруїзму. Найменш розвинутими виявилися такі соціально-психологічні установки, як орієнтація на процес і егоїзм. У працівників домінує середній та високий рівні розвитку комунікативних й організаторських здібностей.

Характер міжособистісної взаємодії працівників виробничого колективу зумовлений такими індивідуально-психологічними характеристиками його працівників, як інтернальність у виробничих і міжособистісних стосунках, соціально-психологічні установки на результат та на свободу, комунікативні й організаторські здібності.

**Література:**

1. Булгакова О. Ю. Психологічна готовність студентів до соціальної взаємодії : дис. докт. психол. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2019. 586 с.
2. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 11. С. 37–47.
3. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.
4. Кличковський С. О. Теоретичні аспекти дослідження впливу різних форм міжособистісної взаємодії на психологічний клімат виробничої групи. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2018. Т. VII. Вип. 46. С. 67–78.

5. Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід: монографія / В. Л. Зливков та ін.; за ред. В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської. Київ : 2019. 259 с.
6. Ситнік С. В. Етапи розвитку міжособистісної взаємодії фахівців соціономічних професій. *Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, УІІ (86), Issue: 209, 2019. Р. 72–75.
7. Федотова С. М. Індивідуально-психологічні чинники розвитку міжособистісної взаємодії працівників у виробничому колективі: кваліфікаційна робота : 053 Психологія. Слов'янськ–Дніпро, 2024. 89 с.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-19>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ-ЛОГОПЕДІВ

**Стахова Ольга Олександрівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирського державного університету імені Івана Франка

ORCID ID: 0000-0002-6884-6032

Scopus-Author ID: 57219094799

Researcher ID: B-3537-2019

*Статтю присвячено проблемі особистісно-професійного становлення майбутніх представників педагогічної спільноти, зокрема здобувачів вищої освіти спеціальності 016 «Спеціальна освіта». У межах публікації висвітлено роль стресостійкості як професійно важливої якості логопедів у процесі здійснення ними практичної діяльності.*

*На основі концептуальних поглядів науковців на структурну організацію здатності особистості чинити опір стресу розроблено теоретичну модель дослідження стресостійкості студентської молоді окресленої спеціальності.*

*За результатами проведеного емпіричного дослідження розкрито психологічні особливості прояву структурних складових і визначено три рівні розвитку цього утворення в майбутніх педагогів-логопедів.*

*Підкреслено, що юнакам із високим рівнем стресостійкості притаманний сильний тип нервової системи, який є підґрунтям для успішного протистояння стресам, швидкого пристосування до часто змінюваних умов довкілля, високої працездатності в умовах надмірного навантаження; вони мають низький рівень тривожності, адекватну самооцінку, високий рівень самоповаги й саморегуляції власної поведінки та діяльності. Відмінними характеристиками майбутніх педагогів-логопедів із середнім рівнем стресостійкості є досить непогана адаптація до умов навколишнього середовища – тимчасові труднощі пристосування до довкілля з'являються лише в умовах тривалого стресу, що безпосередньо позначається на продуктивності виконуваної роботи, однак після стресогенної ситуації студенти зазначеного рівня здатні відновлюватися за відносно короткий період часу; мають середній рівень тривожності, самоповаги та самоконтролю. Здобувачі ж із низьким рівнем стресогенності відрізняються слабким типом нервової системи, що проявляється у невмінні реагувати на стрес, надмірній емоційній вибуховості, повільному відновленні після впливу стрес-факторів; у стресових ситуаціях демонструють розгубленість, непродуктивність діяльності; у них високий рівень тривожності, неадекватна занижена самооцінка, невпевненість у власних силах.*

*Відзначено домінування в майбутніх фахівців-логопедів низького рівня стресостійкості, що потребує цілеспрямованої, систематичної психолого-педагогічної корекційної роботи з підвищення її кількісних і якісних показників.*

**Ключові слова:** педагог-логопед, спеціальна освіта, стрес, стресостійкість, структурні компоненти стресостійкості.

### **Stakhova Olha. Psychological features of the development of stress resistance of future speech therapists**

*The article is devoted to the problem of personal and professional formation of future representatives of the pedagogical community, in particular, applicants for higher education in the specialty 016 "Special Education". The publication highlights the role of stress resistance as a professionally important quality of speech therapists in the process of their practical activity.*

*Based on the conceptual views of scientists on the structural organization of the individual's ability to resist stress, a theoretical model of studying the stress resistance of students of the specified specialty has been developed.*

*According to the results of the empirical study, the psychological features of the manifestation of structural components are revealed and three levels of development of this formation in future speech therapists are determined.*

*It is emphasized that the youth with a high level of stress resistance are characterized by a strong type of nervous system, which is the basis for successful resistance to stress, rapid adaptation to frequently changing environmental*

conditions, high performance under excessive stress; they have a low level of anxiety, adequate self-esteem, a high level of self-respect and self-regulation of their own behavior and activities. The distinctive characteristics of future speech therapists with an average level of stress resistance are quite good adaptation to environmental conditions – temporary difficulties in adapting to the environment appear only in conditions of prolonged stress, which directly affects the productivity of the work performed, but after a stressful situation, students of this level are able to recover in a relatively short period of time; have an average level of anxiety, self-esteem and self-control. Students with a low level of stressfulness are characterized by a weak type of nervous system, which is manifested in the inability to respond to stress, excessive emotional explosiveness, slow recovery after exposure to stress-factors; in stressful situations, they demonstrate confusion, unproductive activity; they have a high level of anxiety, inadequate low self-esteem, and lack of confidence in their own abilities.

The dominance of a low level of stress resistance in future speech therapists is noted, which requires targeted, systematic psychological and pedagogical correctional work to improve its quantitative and qualitative indicators.

**Key words:** speech therapist, special education, stress, stress resistance, structural components of stress resistance.

### Вступ

Одним із провідних здобутків сучасної системи освіти в Україні є впровадження в освітній процес інклюзивної форми навчання, яка відкриває широкі можливості в опануванні знаннями, виробленні відповідних умінь і навичок дітьми з особливими освітніми потребами, зокрема з мовленнєвими порушеннями.

Прагнення держави надавати безперешкодну, безбар'єрну повноцінну освіту дітям із вадами мовлення ґрунтується на залученні в освітній процес як численних матеріальних, так і людських ресурсів, які повинні відповідати запитам суспільства ХХІ століття.

Отже, матеріально-технічне, методичне оснащення закладів дошкільної, шкільної та позашкільної освіти сьогодні є чи не одним із пріоритетних напрямів сфери надання якісних освітніх послуг.

Водночас належна передача дітям-логопатам необхідного соціального досвіду неможлива без участі відповідних фахівців, насамперед учителів-логопедів, яким належить виняткова роль у роботі з дітьми з мовленнєвими порушеннями. Однак, з огляду на дані ринку праці, сьогоднішнє суспільство відчуває гостру потребу в зазначених вище фахівцях, що, з одного боку, породжує їх дефіцит, а з іншого боку, створює умови для розширення підготовки цих кваліфікованих кадрів.

Для прикладу, 2019 рік став роком відкриття на соціально-психологічному факультеті Житомирського державного університету імені Івана Франка спеціальності 016 «Спеціальна освіта» за освітньо-професійною програмою «Спеціальна освіта (логопедія)» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, а згодом, у 2023 році, – цієї ж спеціальності за ОПП «Спеціальна освіта. Логопедія» на другому (магістерському) рівні вищої освіти.

Як показав проведений нами аналіз вищевказаних програм, професійна підготовка фахівців, які здатні вирішувати складні завдання дослідницького та практичного характеру у сфері спеціальної освіти, не лише передбачає озброєння здобувачів ґрунтовними знаннями з надання корекційно-розвиткових послуг дітям із порушеннями мовлення, але й акцентує увагу на формуванні у них необхідних особистісно-професійних компетентностей.

Утім, з-поміж широкої палітри професійно важливих якостей майбутнього педагога-логопеда варто звернути окрему увагу на його стресостійкість, яка сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я цього фахівця у процесі виконання ним педагогічних завдань як у ЗВО, так і після завершення навчання в ньому, що безпосередньо визначає якість його професійної діяльності.

Водночас на значенні стресостійкості у професійній діяльності педагога-логопеда активно наголошують представники психолого-педагогічної науки, зокрема А. І. Каплієнко [2], Ю. В. Ключкова [4], А. В. Король [4], Ю. В. Пінчук [3], А. В. Турубарова [4], Л. О. Федорович [5], М. К. Шеремет [6] та ін.

Разом із тим узагальнення результатів теоретико-прикладних досліджень ряду авторів свідчить про необхідність виявлення специфіки розвитку цього утворення в майбутніх учителів-логопедів, що визначає мету даної наукової розвідки.

**Матеріали та метод**

Для розкриття психологічних особливостей прояву структурних складових стресостійкості та визначення рівнів її сформованості у студентської молоді впродовж 2023–2024 рр. на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка нами було проведено емпіричне дослідження. У ньому взяли участь 34 здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 016 «Спеціальна освіта».

Розглядаючи стресостійкість майбутнього педагога-логопеда як його здатність чинити опір стресу під час здійснення професійної діяльності, ми підійшли до цієї професійно важливої якості як до неоднорідного психічного утворення, що являє собою єдність психофізіологічної, емоційної, особистісної та поведінкової складових (див. рис. 1).

Зважаючи на вищевказану теоретичну модель емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх учителів-логопедів, на різних етапах нашої наукової розвідки для визначення її загального рівня, а також задля глибшого вивчення специфіки прояву структурних складових (психофізіологічної, емоційної, особистісної та поведінкової) досліджуваного феномена нами було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»; методику експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками «Теплінг-тест» Є. П. Ільїна; шкалу тривожності «Шкала Тейлора», адаптація М. М. Пейсахова; методику «Шкала самооцінки» М. Розенберга; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, О. М. Коноз.

Кількісні та якісні результати проведеного емпіричного дослідження висвітлено нижче.

**Результати**

Так, на першому етапі нашої дослідницької роботи для визначення загального рівня розвитку стресостійкості особистості майбутніх фахівців із логопедії нами було використано методику «Самооцінка стійкості до стресу», що дало можливість виокремити 3 групи студентів: із високим, середнім і низьким рівнем здатності чинити опір стресу (див. табл. 1).



**Рис. 1. Теоретична модель емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх педагогів-логопедів**

Таблиця 1

## Результати дослідження самооцінки стійкості до стресу майбутніх фахівців із логопедії

Рівень	Кількість досліджуваних	
	абсолютна	відносна
Високий	4	12
Середній	14	41
Низький	16	47

У подальшому, розкриваючи особливості прояву стресостійкості на кожному із зазначених вище рівнів, нами було використано психодіагностичний інструментарій, спрямований на визначення специфіки розвитку кожної її структурної складової у здобувачів вищої освіти спеціальності 016 «Спеціальна освіта».

Зокрема, для вивчення психофізіологічної складової стресостійкості нами було залучено методика експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками «Теплінг-тест» Є. П. Ільїна.

Отже, зважаючи на первинні дані дослідження, слід відмітити, що слабкий тип окресленого вище феномена притаманний 32% опитаних, середній – 29%, середньо-слабка нервова система виявлена у 24%, а сильна – у 15% респондентів.

Як бачимо, слабкий тип нервової системи виражений у найбільшій кількості досліджуваних – в 11 осіб (32%). Такі люди швидко втомлюються і зазвичай мають низьку стійкість до стресу. Вони демонструють зниження темпу роботи вже на початкових етапах тесту й потребують частих перерв для відновлення власних сил.

Студенти із середнім типом нервової системи (29%) відрізняються стійкою працездатністю без значних коливань. Вони здатні підтримувати середній темп роботи протягом тривалого часу, але можуть відчувати певну втому за надмірних навантажень.

Здобувачі із середньо-слабкою нервовою системою (24%) демонструють помірну стійкість до стресу. Зазвичай такі люди можуть підтримувати темп роботи на середньому рівні, але швидше втомлюються в разі тривалих або інтенсивних навантажень.

І, нарешті, для 15% респондентів із сильним типом нервової системи характерна здатність підтримувати високий темп роботи протягом тривалого часу. Вони швидко адаптуються до змінних умов й ефективно справляються з інтенсивними навантаженнями.

З метою розкриття особливостей прояву емоційної складової стресостійкості майбутніх педагогів-логопедів ми звернулися до шкали тривожності «Шкала Тейлора» (адаптація М. М. Пейсахова), первинні дані за якою відображені в табл. 2.

Зважаючи на кількісні показники табл. 2, варто підкреслити, що більшості досліджуваним (55%) притаманна висока схильність до тривоги. Це означає, що більша половина студентської молоді відчуває значний емоційний дискомфорт унаслідок постійного внутрішнього неспокою, що негативно позначається на її фізичному та психічному здоров'ї, якості виконання будь-якої діяльності.

Таблиця 2

## Рівні розвитку тривожності майбутніх педагогів-логопедів

Рівень	Кількість досліджуваних	
	абсолютна	відносна
Високий	9	26
Вище за середній	10	29
Середній	6	18
Нижче за середній	4	12
Низький	5	15

У 18% опитаних із середнім рівнем тривожності показники останньої перебувають у межах норми, що не має негативних наслідків для життєдіяльності студентів окресленої групи.

Майже третину досліджуваних (27%) із рівнями тривожності нижче за середній і низьким відносно рідко охоплює занепокоєння, через що їх емоційний стан у стресових ситуаціях контрольований, урівноважений та не відрізняється вибуховістю емоцій.

Для розкриття особливостей прояву особистісної складової стресостійкості майбутніх учителів-логопедів нами було використано методику «Шкала самооцінки» М. Розенберга, результати дослідження за якою дали змогу виокремити 4 групи респондентів:

- 1) 18% опитаних із високим рівнем самоповаги;
- 2) 23% вибірки з переважанням, яскравим проявом самоповаги;
- 3) 23% студентів із вираженим балансом між самоповагою та самознищенням;
- 4) 36% досліджуваних із низьким рівнем самоповаги.

Як бачимо, у переважній більшості учасників емпіричного дослідження домінує низький рівень самоповаги. Ця група респондентів схильна до надмірної самокритики, часто бачить лише власні недоліки та не впевнена у власних силах. Такі люди часто звинувачують себе у невдачах і можуть уникати постановки цілей через страх провалу.

Досліджувані з високим рівнем самоповаги демонструють упевненість у своїх силах, здатність об'єктивно оцінювати власні переваги й недоліки та стійко переживають невдачі. Проте бажання відчувати повагу з боку інших у них не безпідставне. Ця група здобувачів вищої освіти – люди, які постійно розвиваються, прагнуть опанувати нові знання й навички; зазвичай вони визнають, що іноді помиляються, роблять висновки із цих помилок і намагаються їх не повторювати.

Остання методика психодіагностичного інструментарію «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, О. М. Коноз, використана під час дослідження, була орієнтована на встановлення специфіки прояву поведінкової складової стресостійкості студентської молоді, насамперед на визначення загального рівня саморегуляції опитаних (див. табл. 3).

Як видно з табл. 3, 41% респондентів притаманний низький рівень саморегуляції, який відрізняється недостатньою сформованістю у них таких регуляторних процесів, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів. У ситуаціях стресової взаємодії такі студенти зазвичай демонструють низькі показники гнучкості та самостійності власної поведінки, що проявляються у вигляді труднощів з адаптацією до нових або часто змінюваних умов, сильної залежності від думки інших і ситуаційних факторів, що ускладнює прийняття самостійних рішень.

У здобувачів із середнім рівнем саморегуляції (38%) регуляторні процеси та якості мають помірне вираження.

Опитані з високим рівнем саморегуляції (21%) відрізняються значним розвитком усіх регуляторних процесів, якостей, що дає їм змогу досягати бажаних результатів, ефективно працювати у швидко змінюваних умовах, легко адаптуватися до них, об'єктивно оцінювати наслідки власних дій, демонструвати високу незалежність у прийнятті рішень та організації своєї діяльності.

Таким чином, узагальнюючи результати емпіричного дослідження особливостей розвитку психофізіологічної, емоційної, особистісної та поведінкової складових стресостійкості май-

Таблиця 3

**Особливості розвитку саморегуляції майбутніх учителів-логопедів**

Рівень	Кількість досліджуваних	
	абсолютна	відносна
Високий	7	21
Середній	13	38
Низький	14	41

бутніх педагогів-логопедів, потрібно підкреслити, що розглянуті нами окремі прояви структурно-функціональних одиниць вищезазначеного явища (самооцінка здатності до стресу, тип нервової системи, рівень тривожності, самооцінки, саморегуляції) водночас виступають критеріями стресостійкості майбутніх фахівців, на основі яких нами виокремлено три групи студентів: із високим, середнім і низьким рівнями її розвитку [1].

Так, юнакам із високим рівнем стресостійкості (22%) притаманний сильний тип нервової системи, який є підґрунтям для успішного протистояння стресам, швидкого пристосування до часто змінюваних умов довкілля, високої працездатності в умовах надмірного навантаження; вони мають низький рівень тривожності, адекватну самооцінку, високий рівень самоповаги й саморегуляції власної поведінки та діяльності [1].

Відмінними характеристиками майбутніх педагогів-логопедів із середнім рівнем стресостійкості (35%) є доволі непогана адаптація до умов навколишнього середовища – тимчасові труднощі пристосування до довкілля з'являються лише в умовах тривалого стресу, що безпосередньо позначається на продуктивності виконуваної роботи, однак після стресогенної ситуації студенти зазначеного рівня здатні відновлюватися за відносно короткий період часу; мають середній рівень тривожності, самоповаги та самоконтролю [1].

Здобувачі ж із низьким рівнем стресогенності (43%) відрізняються слабким типом нервової системи, що проявляється у невмінні реагувати на стрес, надмірній емоційній вибуховості, повільному відновленні після таких подій; у стресових ситуаціях демонструють розгубленість, непродуктивність діяльності; у них високий рівень тривожності, неадекватна занижена самооцінка, невпевненість у власних силах [1].

### Висновки

Як бачимо, застосування комплексного підходу до емпіричного дослідження особливостей розвитку структурно-функціональних складових стресостійкості майбутніх педагогів-логопедів дало можливість глибше описати їх прояви та встановити домінування у здобувачів вищої освіти спеціальності 016 «Спеціальна освіта» низького рівня стресостійкості, що потребує цілеспрямованої, систематичної психолого-педагогічної корекційної роботи з підвищення її кількісних і якісних показників.

### Література:

1. Зубрицька Д. В., Стахова О. О. Психологічні особливості розвитку стресостійкості майбутніх педагогів-логопедів. *Collection of abstracts: Key Aspects of the Development of Scientific Research in Modern Conditions: XLV International scientific and practical conference (October 30–November 1, 2024)*. Constanta, Romania, 2024. С. 176–179. URL: [https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/10/Key\\_aspects\\_of\\_the\\_development\\_of\\_scientific\\_research\\_in\\_modern\\_conditions\\_October\\_30\\_November\\_1\\_2024\\_Constanta\\_Romania.pdf](https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/10/Key_aspects_of_the_development_of_scientific_research_in_modern_conditions_October_30_November_1_2024_Constanta_Romania.pdf).
2. Каплієнко А. І. Соціальний запит до рівня професійної компетентності сучасного вчителя-логопеда. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2019. Том 1, № 15. С. 113–123. URL: <https://spp.org.ua/index.php/journal/article/view/15/11>.
3. Пінчук Ю. В. Система професійної компетентності вчителя-логопеда : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. Київ, 2015. 20 с.
4. Турубарова А. В., Клочкова Ю. В., Король А. В. Критерії та показники готовності логопедів до роботи з гетерогенними групами дітей. *Inclusion and Diversity*. 2024. № 3. С. 77–81. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/inclusion/article/view/212/196>.
5. Федорович Л. О. Концептуальні засади підготовки логопеда до роботи з дітьми раннього віку у вищих навчальних закладах в умовах інтеграції в європейський освітній простір. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2012. Вип. 21. С. 286–290. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Nchnpu\\_019\\_2012\\_21\\_74](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Nchnpu_019_2012_21_74).

6. Шеремет М. К. Підготовка корекційних педагогів у вищих навчальних закладах України. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна.* Кам'янець-Подільський, 2011. Вип. 17 (1). С. 7–11. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILE=&2\\_S21STR=znpkr\\_sp\\_2011\\_17%281%29\\_\\_3](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=znpkr_sp_2011_17%281%29__3).

УДК 159.956:159.947.2(043.5)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-20>

## АНАЛІЗ ІНТУЇТИВНОГО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У РІЗНИХ ГРУПАХ МЕНЕДЖЕРІВ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Теліпко Наталія Олександрівна,

аспірантка кафедри диференціальної і спеціальної психології

Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

ORCID ID: 0009-0007-3356-4899

У цій статті представлено результати емпіричного дослідження проблеми інтуїтивного прийняття рішень у різних групах менеджерів, таких як: майбутні менеджери – студенти магістратури, менеджери середньої ланки, топ-менеджери. Інтуїтивне прийняття рішень розглядається в нашій роботі як здібність особистості до прямого розуміння без попередніх спостережень, міркувань та доказів, що дозволяє знаходити рішення без усвідомлення послідовності кроків, що призводять до результату. Метою емпіричного дослідження є здійснення порівняльного аналізу особливостей інтуїтивного прийняття рішень та критичного мислення у групах менеджерів різного управлінського статусу. У дослідженні використовувались стандартизовані психодіагностичні методики, адаптовані вітчизняними науковцями відповідно до мети емпіричного дослідження: для оцінки інтуїтивного компонента прийняття рішень використано шкалу TIntS (Types of Intuition Scale), (Дж. Претц та ін. (J. Pretz et al., 2018, за адаптацією М.В. Ярошчук), що дозволила визначити три типи інтуїції: холистичну, афективну та інферентну; критичне мислення оцінювалося за допомогою тесту Л. Старкі (L. Starkey, 2004, за адаптацією О.Л. Луценко); управлінські вміння аналізувалися за допомогою циклу управлінських умінь К.Л. Вілсона (C.L. Wilson, за адаптацією В. Чікер). В результаті емпіричного дослідження виявлено такі особливості: у студентів-магістрів інтуїція формується через афективні механізми, та критичне мислення є головним фактором у прийнятті рішень; у менеджерів середньої ланки інтуїція формується через поєднання аналітичних та інтуїтивних підходів, де емоційна емпатія відіграє ключову роль; топ-менеджери ухвалюють управлінські рішення, спираючись на розвинену інтуїцію, критичне мислення та лідерство.

**Ключові слова:** інтуїція, критичне мислення, менеджери середньої ланки, топ-менеджери, управлінські рішення.

### *Telipko Natalia. Analysis of intuitive decision-making in different groups of managers: empirical research*

This article presents the results of an empirical study on the problem of intuitive decision-making in various groups of managers, such as: future managers – master's students, middle managers, and top managers. Intuitive decision-making is considered in our work as the ability of an individual to directly understand without prior observations, reasoning, and evidence, which allows finding solutions without realizing the sequence of steps leading to the result. The purpose of the empirical study is to conduct a comparative analysis of the features of intuitive decision-making and critical thinking in groups of managers with different managerial statuses. The study used standardized psychodiagnostic methods, adapted by domestic scientists in accordance with the purpose of the empirical study: to assess the intuitive component of decision-making, the Types of Intuition Scale (TIntS) was used (J. Pretz et al., 2018, adapted by M.V. Yaroshchuk), which allowed to identify three types of intuition: holistic, affective, and inferential; critical thinking was assessed using the L. Starkey test (L. Starkey, 2004, adapted by O.L. Lutsenko); managerial skills were analyzed using the C.L. Wilson management skills cycle (adapted by V. Chiker). The empirical study revealed the following features: in master's students, intuition is formed through affective mechanisms, and critical thinking is the main factor in decision-making; in middle managers, intuition is formed through a combination of analytical and intuitive approaches, where emotional empathy plays a key role; top managers make managerial decisions based on developed intuition, critical thinking, and leadership.

**Key words:** intuition, critical thinking, middle managers, top managers, management decisions.

### Вступ

В умовах сучасного динамічного бізнес-середовища, де швидкість і точність прийняття управлінських рішень стають важливими факторами ефективної діяльності та успіху, зростає інтерес до вивчення інтуїтивного компонента в процесі управління. Інтуїція, як здатність до

безпосереднього розуміння без усвідомлення послідовності аналітичних кроків, набуває особливого значення в ситуаціях невизначеності та обмеженості часу.

Стаття присвячена порівняльному аналізу особливостей інтуїції та критичного мислення при прийнятті рішень у різних групах управлінців: від майбутніх менеджерів, які ще здобувають освіту, до досвідчених топ-менеджерів. Ми прагнемо розкрити, як інтуїція взаємодіє з критичним мисленням на різних етапах управлінської кар'єри, і які фактори впливають на її формування та прояв.

Дослідження базується на емпіричних даних, отриманих за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, адаптованих для української вибірки вітчизняними науковцями.

### **Матеріали та метод**

Прийняття рішень та вирішення проблем за допомогою лише раціональних інструментів не вичерпує всіх можливостей адекватних складному світу невизначеності та глобальних ризиків. Інтуїція у процесі прийняття рішень виконує роль доповнення розуму надзвичайною внутрішньою силою передчуттів, відкриття, творчості, миттєвої оцінки, передбачення, проникливості.

Результати досліджень інтуїції у процесі прийняття рішень розглядаються у працях психологів (В. Агор [6]; Т. Бастік [7]; Е. Дейн, М. Пратт [8]; Д. Канеман [9]; Д. Канеман, П. Словік, А. Тверський [10]; Х. Саймон [13]; М.Л. Смульсон [2]; В.О. Татенко [3]; П. Ханделваль, А. Таня [11]; Т.П. Чернявська [4]; М.В. Ярошук [5] та ін.).

Згідно з концепцією Д. Канемана, процес прийняття рішень у людини характеризується дуальністю: він включає в себе швидке, інтуїтивне мислення та повільне, раціональне. Взаємодія цих двох систем пояснює, чому люди часто приймають рішення, які згодом виявляються помилковими або нераціональними [9].

Концепція обмеженої раціональності, запропонована Г. Саймоном, стверджує, що люди під час прийняття рішень, вдаються до спрощення складних ситуацій. Вони обмежують спектр можливих альтернатив, встановлюють мінімально прийнятні критерії та обирають перший варіант, що відповідає цим критеріям [13]. Отже, замість прагнення до оптимального рішення, вони задовольняються достатньо прийнятним. Ця концепція є ключовою для розуміння процесів прийняття рішень, як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях, і є альтернативою класичній економічній теорії раціональності, яка передбачає, що люди завжди приймають ідеально раціональні рішення.

Згідно з М.В. Ярошук, широке розуміння інформації полягає в оперативному синтезі різно-рідних інформаційних сигналів, що дозволяє усвідомлювати дані, які спочатку не мали очевидного значення. Це є однією з ключових характеристик інтуїтивного мислення. Дослідниця класифікує інтуїцію на три види: холистичну, що базується на гештальт-підході та цілісному сприйнятті; інферентну, що виникає внаслідок трансформації попереднього аналітичного процесу в інсайт; та афективну, що відображає знання, отримані через емоційне сприйняття [5].

Аналіз сучасних поглядів на інтуїцію показує, що вона є відмінною від логічного мислення, виникає без усвідомлення, має емоційний компонент і ґрунтується на накопиченому досвіді. Ефективне використання інтуїції передбачає її поєднання з критичним мисленням для прийняття точних рішень. Дослідження інтуїції є важливим для розвитку навичок прийняття рішень у різних сферах, особливо в управлінні, де часто доводиться діяти в умовах невизначеності та ризику.

У рамках нашого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних особливостей інтуїтивного прийняття рішень, ми використовуємо робоче визначення інтуїції як когнітивно-афективної здатності, що забезпечує безпосереднє та швидке розуміння та формування рішень без усвідомлення послідовності аналітичних кроків.

### **Результати**

Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, де здійснюється підготовка майбутніх спеціалістів за спеціальністю «Менедж-

мент». Також у дослідженні взяли участь менеджери, які є учасниками Одеського бізнес клубу – представники різних галузей бізнесу: морський транспорт та судноплавство, будівництво, банківський сектор, важка та легка промисловість, юридичні та медичні послуги, ІТ, наука та технології, сільське господарство, виноробство тощо.

Дослідження проводилося серед трьох груп респондентів: (1) студенти магістратури з менеджменту, (2) менеджери середньої ланки, (3) топ-менеджери. Для оцінки інтуїтивного компонента прийняття рішень використано шкалу типів інтуїції (Дж. Претц та ін. [12], (адаптація М.В. Ярошук) [5], що дозволяє визначити три типи інтуїції: холістичну, афективну та інферентну, що дозволила визначити три типи інтуїції: холістичну, афективну та інферентну.

Критичне мислення оцінювалося за допомогою тесту Л. Старкі [14], (адаптація О.Л. Луценко) [1], що дозволяє класифікувати рівень критичного мислення від дуже низького (менше 20%) до високого (близько 80–90%). Для оцінки емпатії застосовано модальний тест-опитувальник О.П. Саннікової, який дозволяє визначити чотири показники емпатії: емоційну, когнітивну, дієву та предиктивну емпатію.

Управлінські вміння аналізувалися за допомогою циклу управлінських умінь К. Вілсона [15], що включає такі модальності як: прийняття рішень, планування та прогнозування, організація, координація, контроль, комунікація та лідерство. Організаційна культура оцінювалася за шкалами Organizational Culture Survey (DOCS, Д. Денісон та ін.), що дозволяє оцінити адаптивність, залученість, згуртованість та відкритість до навчання.

Для кількісного аналізу застосовувалися методи кореляційного аналізу Пірсона, регресійного моделювання (multiple linear regression) та структурного моделювання (SEM – Structural Equation Modeling) для виявлення взаємозв'язків між змінними.

Для аналізу зв'язків між інтуїцією, критичним мисленням, емпатією, управлінськими вміннями та організаційною культурою було використано метод структурного моделювання рівнянь (SEM – Structural Equation Modeling). Цей метод дозволяє оцінити складні багатофакторні взаємозв'язки між латентними змінними, що є ключовими у дослідженні процесу інтуїтивного ухвалення рішень.

SEM-моделювання було обрано з таких причин: 1) врахування латентних змінних – шкали інтуїції, критичного мислення, емпатії та організаційної культури є конструктами, які вимірюються через декілька індикаторів (наприклад, TIntS оцінює три типи інтуїції); 2) одночасне тестування декількох взаємозв'язків – метод дозволяє оцінити не тільки прямі ефекти предикторів на ефектори, а й опосередковані ефекти через модератори; 3) корекція похибки вимірювання – на відміну від стандартних регресійних моделей, SEM враховує похибки в оцінках змінних і забезпечує точніші результати.

Згідно з процедурою SEM-аналізу, для побудови моделей кожен з конструктів був операціоналізований через його ключові індикатори. Наприклад, інтуїція оцінювалася за трьома шкалами (холістична, афективна, інферентна), а критичне мислення включало кількісні рівні відповідно до методики Старкі.

Перед SEM-аналізом було перевірено кореляційні залежності між змінними. Виявлено, що афективна інтуїція ( $r = 0.62$ ,  $p < 0.01$ ) і критичне мислення ( $r = 0.48$ ,  $p < 0.05$ ) мають значний вплив на ефективність ухвалення рішень серед студентів-магістрів спеціальності «Менеджмент».

Концептуальні моделі для кожної групи було сформовано на основі трьох рівнів змінних: 1) предиктори – базові змінні, що впливають на інтуїтивне ухвалення рішень (інтуїція, критичне мислення, емпатія); 2) модератори – змінні, що впливають на силу і характер зв'язку між предикторами та ефекторами (емоційна інтелігентність, рівень стресу, управлінська культура); 3) ефектори – результати процесу ухвалення рішень (адаптивність, гнучкість, швидкість прийняття рішень).

Апробація моделі проводилася через методикау максимальної правдоподібності (ML – Maximum Likelihood).

Оцінювання параметрів моделі проводилося за допомогою методу максимальної правдоподібності, що є стандартним підходом у SEM-аналізі.

Оцінка відповідності моделі отриманим даним. Для перевірки адекватності моделей були використані наступні критерії відповідності: 1) CFI (Comparative Fit Index)  $\geq 0.90$  – відповідність моделі отриманим даним; 2) RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)  $\leq 0.08$  – хороша модель; 3) SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)  $\leq 0.05$  – підтвердження якості моделі.

Надаємо опис отриманих значень для кожної групи респондентів: 1) студенти магістратури спеціальності «Менеджмент»: CFI = 0.91, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.048; 2) менеджери середньої ланки: CFI = 0.93, RMSEA = 0.06, SRMR = 0.042; 3) топ-менеджери: CFI = 0.95, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.039. Всі моделі показали високий рівень відповідності отриманим емпіричним даним.

До основних висновків SEM-моделювання можна віднести такі: 1) студенти магістри спеціальності «Менеджмент» більше покладаються на когнітивні стратегії та навчання в університеті, але афективна інтуїція відіграє значну роль ( $\beta = 0.54, p < 0.05$ ) у процесі прийняття рішень; 2) менеджери середньої ланки комбінують аналітичні та інтуїтивні підходи, а їхнє ухвалення рішень залежить від емоційної емпатії ( $\beta = 0.62, p < 0.01$ ); 3) топ-менеджери спираються на високий рівень інтуїції та лідерські якості ( $\beta = 0.76, p < 0.001$ ), що дозволяє їм швидко ухвалювати важливі стратегічні рішення.

Використання SEM-моделювання дозволило нам детально змоделювати процес ухвалення рішень та підтвердити значущість інтуїції, критичного мислення та емпатії для розробки та використання управлінських стратегій у складних умовах.

**Інтуїтивне прийняття рішень серед студентів-магістрів спеціальності «Менеджмент».** Аналіз інтуїтивного прийняття рішень серед студентів магістратури показав, що інтуїція на етапі навчання є нерозвиненою, а ухвалення рішень значною мірою детермінується когнітивними процесами та рівнем критичного мислення.

Особливості інтуїтивного прийняття рішень серед студентів-магістрів спеціальності «Менеджмент» представлено на рисунку 1.

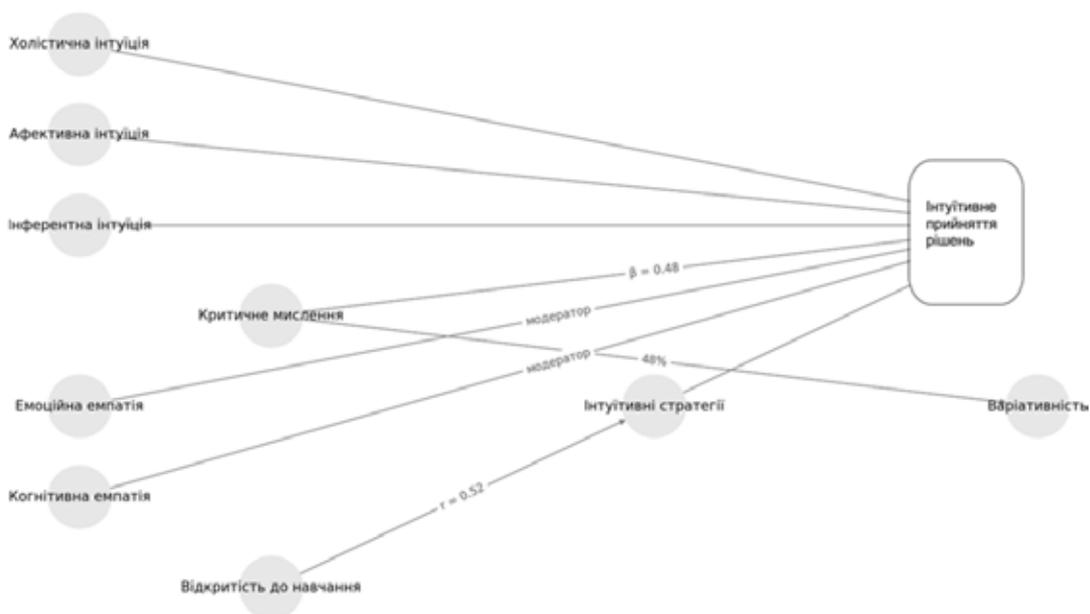


Рис. 1. Інтуїтивне прийняття рішень серед студентів магістратури

Рівень холистичної інтуїції у студентів магістратури становив  $M = 0.6$ , афективної  $M = 0.7$ , інферентної  $M = 0.5$ . Ці значення свідчать про переважання афективного типу інтуїції, що може пояснюватися високою емоційною чутливістю в умовах низького досвіду.

Критичне мислення в групі студентів продемонструвало низькі та середні значення ( $M = 0.3-0.5$ ), що вказує на залежність від формальних алгоритмів аналізу та труднощі з адаптацією до невизначених умов. Емоційна емпатія ( $M = 0.7$ ) та когнітивна емпатія ( $M = 0.6$ ) виступили помірними модераторами інтуїтивного процесу прийняття рішень.

Регресійний аналіз показав, що критичне мислення пояснює 48% варіативності інтуїтивного прийняття рішень ( $\beta = 0.48$ ,  $p < 0.01$ ). Організаційна культура була помірним предиктором, зокрема, відкритість до навчання ( $M = 0.6$ ) корелювала з рівнем використання інтуїтивних стратегій ( $r = 0.52$ ,  $p < 0.05$ ).

Підсумовуючи, можна бачити, що у студентів-магістрів спеціальності «Менеджмент» інтуїція формується переважно через афективні механізми, але критичне мислення залишається визначальним фактором у прийнятті рішень.

**Інтуїтивне прийняття рішень серед менеджерів середньої ланки.** У менеджерів середньої ланки спостерігається баланс між інтуїтивним та аналітичним підходами до прийняття рішень.

Особливості інтуїтивного прийняття рішень серед менеджерів середньої ланки представлено на рисунку 2.

Холистична інтуїція ( $M = 0.7$ ), афективна ( $M = 0.8$ ), інферентна ( $M = 0.6$ ) вказують на комбіновану модель прийняття рішень. Критичне мислення в цій групі має високий рівень ( $M = 0.5-0.7$ ), що дозволяє раціоналізувати інтуїтивні судження.

Емоційна та когнітивна емпатія були значущими модераторами: емоційна ( $M = 0.8$ ,  $\beta = 0.62$ ,  $p < 0.01$ ), дієва ( $M = 0.6$ ,  $\beta = 0.58$ ,  $p < 0.05$ ).

Підсумовуючи, можна бачити, що менеджери середньої ланки поєднують інтуїтивні стратегії з аналітичними підходами, а емоційна емпатія відіграє важливу роль у процесі ухвалення рішень.

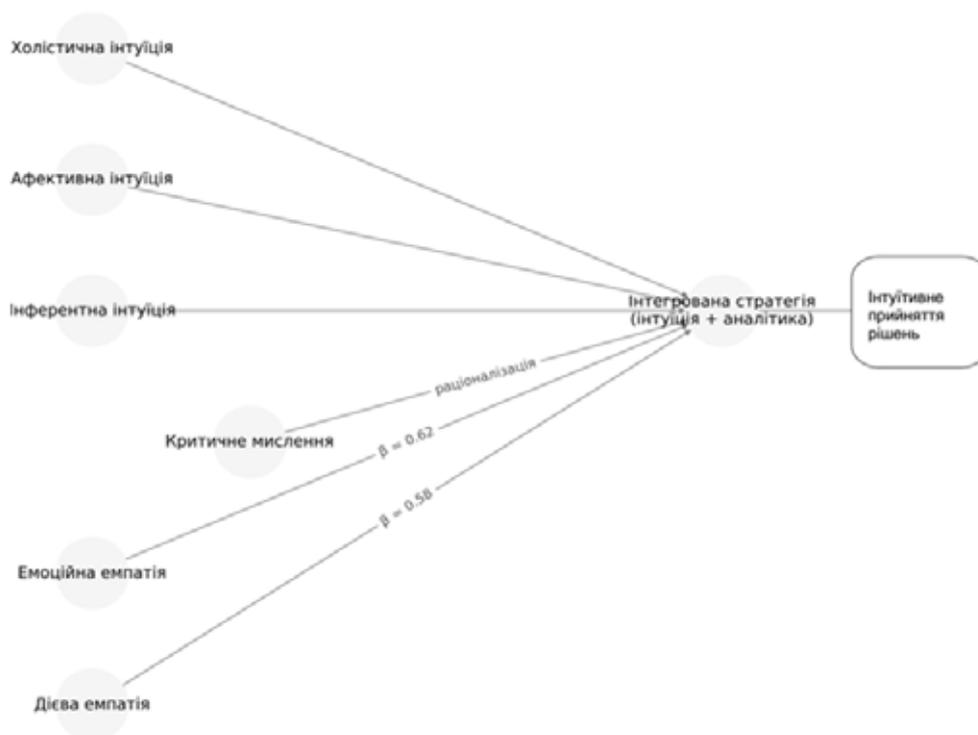


Рис. 2. Інтуїтивне прийняття рішень серед менеджерів середньої ланки

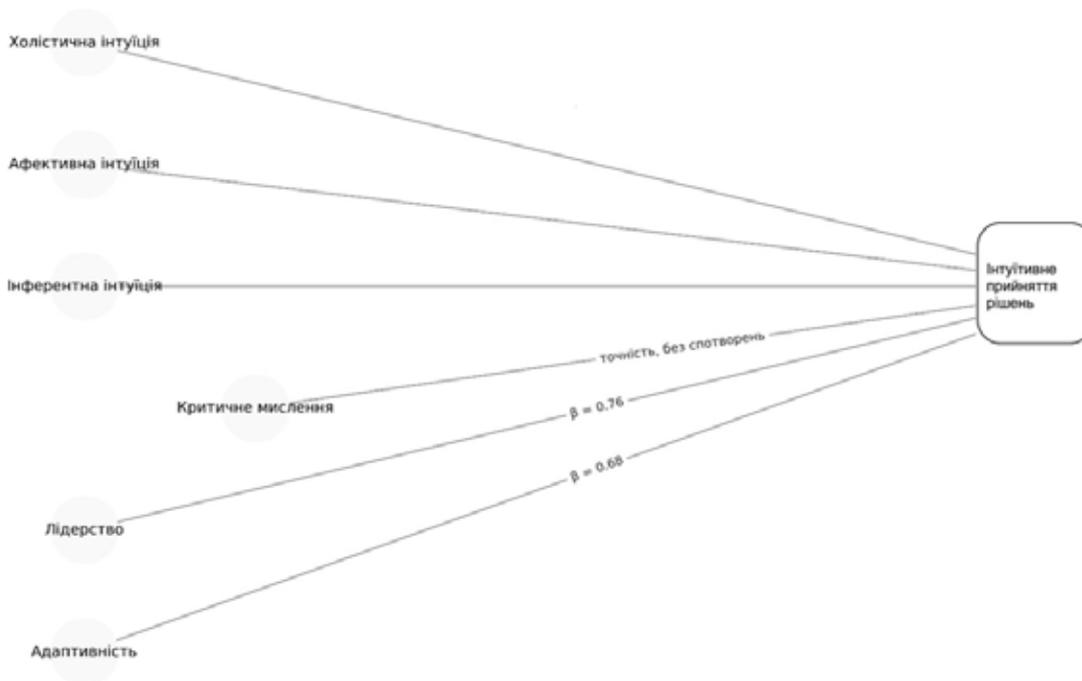


Рис. 3. Інтуїтивне прийняття рішень серед топ-менеджерів

**Інтуїтивне прийняття рішень серед топ-менеджерів.** У групі топ-менеджерів інтуїтивне ухвалення рішень є домінуючим підходом, що базується на високій толерантності до невизначеності та досвіді.

Рівень холістичної інтуїції ( $M = 0.9$ ), афективної ( $M = 0.7$ ), інферентної ( $M = 0.8$ ) демонструє зрілість інтуїтивних процесів. Високий рівень критичного мислення ( $M = 0.7-0.9$ ) дозволяє усувати когнітивні спотворення.

Лідерство ( $M = 0.9$ ,  $\beta = 0.76$ ,  $p < 0.001$ ) та адаптивність ( $M = 0.8$ ,  $\beta = 0.68$ ,  $p < 0.001$ ) були найбільш значущими модераторами.

Підсумовуючи, можна бачити, що топ-менеджери застосовують інтуїцію як стратегічний інструмент, а їхня здатність швидко адаптуватися дозволяє ухвалювати ефективні рішення в умовах невизначеності.

### Висновки

За результатами проведеного емпіричного дослідження визначено відмінності формування інтуїтивного прийняття рішень у студентів-магістрів спеціальності «Менеджмент», менеджерів середньої ланки та топ-менеджерів.

У студентів магістратури інтуїція формується через афективні механізми, а критичне мислення виступає головним фактором у процесі прийняття рішень.

Менеджери середньої ланки при прийнятті рішень поєднують аналітичні та інтуїтивні підходи, де емоційна емпатія відіграє ключову роль.

Топ-менеджери ухвалюють рішення в умовах невизначеності та ризику, спираючись на розвинену інтуїцію, критичне мислення та лідерство.

Отримані результати можуть бути використані для розробки програм навчання управлінців з урахуванням рівня їхньої професійної підготовки та ролі в організації. Результати дослідження дозволяють не лише краще зрозуміти природу інтуїтивного прийняття рішень, але й виявити практичні рекомендації для розвитку цього важливого управлінського навичку. Ми сподіваємося, що ця стаття стане цінним внеском у розвиток теорії та практики управлінської психології.

## Література:

1. Луценко О.Л. Адаптація тесту критичного мислення Л. Старки. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. № 1110. С. 65–70.
2. Смульсон М.Л. Структура інтелекту: рефлексія та інтуїція. *Психологія: зб. наук. праць НПУ ім. М. Драгоманова*. Київ, 2000. Вип.11. С. 9–16.
3. Татенко В.О. Колективна інтуїція у прогнозуванні соціальних явищ: монографія: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 100 с.
4. Чернявська Т.П. Управління інтуїцією: ресурс успішності лідерів бізнесу. *Теорія і практика управління соціальними системами. науково-практичний журнал*. Харків: НТУ ХПІ, 2010. № 3. С. 91–97.
5. Ярошук М.В. Типи інтуїції та їх роль в емоційно-почуттєвому відображенні дійсності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. Vol. I (69), Issue: 165. P. 78–81.
6. Agor W.H. The logic of intuition: How top executives make important decisions. *Organizational Dynamics*. 1986. Vol. 14 (3). P. 5–18.
7. Bastic T. Intuition: How we Think and Act. New Jersey, USA: John Wiley & Sons Incorporated. 1982. 280 p.
8. Dane E., Pratt M.G. Exploring intuition and its role in managerial decision making. *Acad. Manag. Rev.* 32, 2007. P. 33–54.
9. Kahneman D. Perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*. 2003. 58, P. 697–720.
10. Kahneman D., Slovic P., Tversky A. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Cambridge University Press, 1982. 544 p.
11. Khandelwal P., Taneja A. Intuitive Decision Making in Management. *Indian Journal of Industrial Relations*. 2010. Vol. 46 (1). P. 150–156.
12. Pretz J.E., Totz K.S. Measuring individual differences in affective, heuristic, and holistic intuition. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43 (5). P. 1247–1257.
13. Simon H.A. Making management decisions: the role of intuition and emotion. *The Academy of Management Executive*. 1987. Vol. 1(1). P. 57–64.
14. Starkey L. Critical thinking skills success. NY: Learning Express, LLC., 2004. 182 p.
15. Wilson C.L., O'Hare D., Shipper F. Task cycle theory: The processes of influence. In K.E. Clark & M.B. Clark (Eds.), *Measures of leadership*. 1990. P. 185–204.

УДК 159.9.072:[159.994.4:355.095.5]

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-21>

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

**Чернов Артем Анатолійович,**

інструктор ЗСУ з надання першої психологічної допомоги та відновлення,  
асистент кафедри кризової психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0009-0002-3742-3106

**Заїка Віталій Миколайович,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти

Полтавського інституту економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ORCID ID: 0000-0001-5710-2997

**Атаманчук Ніна Михайлівна,**

завідувач, доцент кафедри кризової психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0000-0002-8332-075X

*У статті розглядаються особливості психологічної діагностики курсантів-зв'язківців під час підготовки до участі в бойових діях. Аналізується наявний методологічний інструментарій психологічної діагностики військовослужбовців з позиції виявлення його переваг і недоліків. Розкривається поняття «бойовий стрес» та аналізується можливість прогностичних методів психологічної діагностики для попередження розвитку гострих психічних розладів серед курсантів-зв'язківців під час ведення бойових дій. Подано стислий опис наявної підготовки до участі в бойових діях з позиції формування внутрішньої готовності особистості до діяльності в несприятливих умовах. Зіставляються наявні методи психологічної підготовки курсантів-зв'язківців до діяльності під час виконання бойових завдань і методи психологічної діагностики, за якими визначається рівень готовності військовослужбовця до перенесення ним бойового стресу. Діагностичні методи умовно розділені за трикомпонентною структурою, де є когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Представлено власний досвід військової служби та психологічної підготовки особового складу до бойових дій. У роботі наведено приклад організації триступеневої системи психологічної діагностики рівня готовності курсантів-зв'язківців до дій в екстремальних умовах. Стисло аналізуються й інтерпретуються результати емпіричного дослідження щодо формування стресостійкості серед курсантів-зв'язківців, виділяються психологічні особливості під час проведення ними тренувань і методи формування необхідних в бою навичок та рефлексів. Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні теорії, що розкривають основні засади формування стресостійкості військовослужбовців до участі в бойових діях. Викладений матеріал частково синтезує та адаптує зарубіжний досвід до умов сучасної української армії.*

**Ключові слова:** бойовий стрес, психологічна діагностика, стресостійкість, когнітивний компонент, афективний компонент, поведінковий компонент.

**Chernov Artem, Zaika Vitalii, Atamanchuk Nina. Features of the relationship of levels of psychological stress resistance of communication students with coping strategies for overcoming stress situations**

*The article examines the features of psychological diagnostics of signal cadets during preparation for participation in combat operations. The existing methodological tools for psychological diagnostics of military personnel are analyzed from the standpoint of identifying its advantages and disadvantages. The concept of combat stress is revealed and the possibility of predictive methods of psychological diagnostics for preventing the development of*

*acute mental disorders among signal cadets during combat operations is analyzed. A brief description of the existing preparation for participation in combat operations is given from the standpoint of forming the internal readiness of the individual to operate in adverse conditions. The existing methods of psychological training of signal cadets for operation during combat missions are compared with the methods of psychological diagnostics, which determine the level of readiness of a serviceman to endure combat stress. Diagnostic methods are conventionally divided into a three-component structure, where there is a cognitive, emotional and behavioral component. Own experience of military service and psychological training of personnel for combat operations is presented. The paper provides an example of organizing a three-stage system of psychological diagnostics of the level of readiness of signal cadets for action in extreme conditions. The results of an empirical study on the formation of stress resistance among signal cadets are briefly analyzed and interpreted, the psychological features of their training and methods of forming the skills and reflexes necessary in combat are highlighted. Foreign and domestic theories are analyzed, revealing the basic principles of forming stress resistance of military personnel to participate in combat operations. The presented material partially synthesizes and adapts foreign experience to the conditions of the modern Ukrainian army.*

**Key words:** *combat stress, psychological diagnostics, stress resistance, cognitive component, affective component, behavioral component.*

### Вступ

Сучасна війна потребує від військової психологічної служби постійного вдосконалення та пошуку нових ефективних методів прогностичного характеру для відбору й ранжування особового складу [4]. Обмеженість людських ресурсів і загальна виснаженість наявного особового складу, з одного боку, потребує постійної роботи психолога з відновлення психіки військових, а з іншого боку, особовий склад повинен відповідати певним психологічним вимогам для участі в бойових діях, виявлення яких теж лягає на армійську психологічну службу [6]. До того ж система тренування та вдосконалення стресостійкості курсантів-зв'язківців має ряд своїх особливостей, які полягають не тільки у виробленні необхідних для участі в бойових діях рефлексів, а й вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних із налагодженням зв'язку під час інтенсивного психофізіологічного навантаження на психіку військовослужбовців. Таким чином, стереотипне повторення дії, що формується під час тренування інших родів військ, лише частково задовольняє потреби формування стресостійкості військовослужбовців, які несуть службу в підрозділах зв'язку [8; 9].

Загальноприйнятою системою психологічної діагностики готовності військовослужбовців до участі в бойових діях є система психодіагностики розроблена ГШ ЗСУ «Лідер 1» [7]. Вона має шкалу готовності військовослужбовців до дії в екстремальних умовах, шкалу вимірювання готовності військовослужбовця до бойового стресу. Загальне застосування батареї тестів методики «Лідер 1» відбувалося у 2012 році, у відносно спокійні часи, і прямим призначенням методики був добір кандидатів на службу за контрактом, що за нинішніх умов мобілізованої армії втрачає свою актуальність. Підрахунок шкали стійкості до бойового стресу здійснюється за допомогою сумування шкали ПР (поведінкова регуляція) зі шкалами КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність). Вищеперелічені маніпуляції дають змогу виділити рівень стійкості до бойового стресу. На практиці не зовсім зрозуміло, як ці шкали, крім шкали поведінкової регуляції, показують прогностичність поведінки курсанта в умовах бойового стресу. Цей тест є модифікованим тестом «Адаптивність 200», а до модифікацій належить шкала військово-професійної спрямованості та шкала стійкості до бойового стресу. Будь-яких переконливих даних, що ця модифікація є дієвою на великій вибірці військовослужбовців, які брали участь в бойових діях, ми не маємо. Із власного досвіду можемо додати, що прогностичність результатів за шкалою стійкості до бойового стресу є сумнівною. Більш надійним і валідним показником виступає структуроване інтерв'ю та спостереження за системою тренувань військовослужбовця.

Наступним в огляді є тест «Прогноз», так, виходячи з назви, тест виявляє нервово-психічну стійкість військовослужбовців і прогнозує з певною долею вірогідності можливість нервових зривів військовослужбовця. На жаль, тест не містить спеціально виділеної шкали бойового

стресу та не прогнозує діяльність військовослужбовця в умовах бойових дій. Використовується він переважно для первинного ранжування особового складу та виявлення тих осіб, яких точно не варто зараховувати до бойових підрозділів. Щодо дій інших курсантів в бойових умовах, то тут питання залишається відкритим.

Тест НПН-А, розроблений А. Глушко, Н. Поляковим, має на меті встановити рівень нервово-психічної стійкості особового складу, дає приблизний прогноз дій людини в стресових ситуаціях і виявляє наявні акцентуації характеру особистості, які можуть бути патогенним фактором під час участі військовослужбовців у бойових діях. Як і попередні методики, прогностичність стресостійкості тесту слаба. Тест без опитування й системного спостереження за тим, як військовослужбовець проходить тренування, попереднього опитування з метою виявлення його життєвого досвіду не може бути використаний із прогностичною метою.

Загальною слабкістю представлених в огляді тестів є слабка прогностичність щодо дій особового складу в бойових умовах, оскільки вони спираються на самозвіт досліджуваного, його уявлення про себе і про те, як він уявляє свої дії в екстремальних ситуаціях. Тому дані, отримані за допомогою тестування, ми можемо віднести до когнітивного й емоційного компонентів готовності до участі в бойових діях. Якщо диференціювати отримані дані, то когнітивний компонент – це розуміння того, що саме робити на полі бою, завдання відповідно до ВОС – орієнтація в мінливій оперативній ситуації бою. В афективному компоненті ми виявляємо стресостійкість та рівень саморегуляції іноді через відсутність емоційних проблем на початку служби. Важливим компонентом, на якому іноді тримається вся саморегуляція військовослужбовця, є мотивація.

Так, у своїй праці «Психологія бойового стресу» О. Блінов виділяє добровольців як групу осіб, що найменш схильна до розвитку бойової психічної травми та ПТСР [1]. Додаємо до цього, що успішні дії в бойових ситуаціях не визначаються відсутністю психологічного неблагополуччя та рівнем мотивації. Насамперед це сформовані стереотипи діяльності та формування певної толерантності особистості до постійного шкідливого впливу. Тому ще до розвитку тестування та спеціалізованого відбору до війська у збройних силах давніх часів був вишкіл, або муштра. Психологічна функція вишкілу і тренувань якраз і полягає в поступовому збільшенні психологічного навантаження на військовослужбовця. Але її розділяють на строївову підготовку (майже беззмістовне заняття в воєнний час) і моделювання бойових ситуацій з імітацією реальних бойових дій (корисне психологічне навантаження для психічного апарату курсанта).

Коли психологічна підготовка є інтегрованою в загальновійськову підготовку, курсант розуміє, що успішне проходження тренувальних завдань підвищує його шанси на полі бою, а навчальний центр починає працювати за своїм прямим призначенням, тобто формувати той самий необхідний набір вмінь і навичок, що знадобиться військовослужбовцю на полі бою [6]. До таких вмінь і навичок належать: уміння опанувати себе, повертати собі та побратиму саморегуляцію, діяти в екстремальних умовах невизначеності. Це є особливо важливим для підготовки ВОС «сержант зв'язку», оскільки сержант є молодшим командиром і він повинен приймати рішення в умовах недостатньої інформації та опанувати емоціями своїх підлеглих, вирішувати завдання в несприятливих умовах бою з налагодження зв'язку.

У моделюванні навчальних ситуацій також важливий досвід учасників бойових дій, що побували в реальних умовах бою [5]. Цей досвід ми узагальнюємо з допомогою анкетування, виділяємо найбільш часто повторюваний, він і лягає в основу побудови всього тренування курсантів за напрямом підготовки зв'язківців. Завданням психологічної служби в системі ЗСУ є переміщення занять з учбового класу на військові полігони, супровід і спостереження за діями особового складу, допомога в моделюванні бойових ситуацій та розрахунок психологічного навантаження на військовослужбовців, яке повинно бути адекватним. Тобто легке психологічне навантаження не формує нічого і не до чого не готує, що можна порівняти з вироблен-

ням простих рефлекторних дій. Надмірне ж навантаження відразу виведе курсанта зі строю та, найімовірніше, «зламає» військовослужбовця, ніж загартує його. Звідси виводимо основні принципи, до яких належать: поступовість, відповідність навчальній ситуації бойовій (шум, дим, постріли, ситуації невизначеності, раптовості, мішені, манекени тощо), елементи депривації первинних потреб (досягається завдяки збільшенню тривалості навчання на полігоні або діям особового складу в несприятливих погодних умовах). Система навчання, побудована за вищеокресленими принципами, дає певне щеплення від бойового стресу та більші шанси на успішне виконання бойових завдань сержантами зв'язку.

### Матеріали та метод

До вибірки увійшли 120 курсантів Військового коледжу сержантського складу Військового інституту телекомунікації та інформатизації імені Героїв Крут. Вибірка характеризується неоднорідністю учасників, серед яких є особи з різним бойовим досвідом, що, на нашу думку, є додатковою змінною в дослідженні. В умовах мобілізованої армії та неоднорідності особового складу за соціально-психологічними параметрами «чистий» класичний експеримент із двома групами та виділенням і ізоляцією артефактів дослідження неможливий. До параметрів, які ми не можемо контролювати, але все ж таки вважаємо, що вони вплинули на результати дослідження, ми відносимо:

– статеві відмінності між курсантами (40 осіб жіночої статі, 80 осіб – чоловічої), жінки вступають до лав збройних сил добровільно, над ними не тяжіє соціальна перцепція та мобілізаційні заходи, щодо свідомості цього вибору, то він перебуває в полі феноменології та не піддається загальному узагальненню [3];

– усі досліджувані курсанти пережили атаку 3 вересня 2024 року на військову частину, та були проведені заходи дебріфінгу, скринінги ПТСР та ГТСР, але є віддалені наслідки (як-от розлади сну, нав'язливі спогади, флешбеки), що не оформилися в психіатричний синдром, а проявляються окремою симптоматикою, така симптоматика відмічена у 20 респондентів;

– належність до групи підвищеної психологічної уваги, так, згідно з наказом ЗСУ № 305 до групи підвищеної психологічної уваги належать особи з низьким рівнем нервово-психічної стійкості, суїцидальними нахилами, схильностями до девіантної поведінки та група курсантів, що має складні життєві обставини. До такої групи осіб із загальної чисельності належали 40 курсантів. Відповідно до характеру проблем, її тяжкості та глибини психологом підрозділу психологічної підтримки персоналу зорганізується психологічний супровід;

Таблиця 1

### Якісний склад вибірки емпіричного дослідження

Фактор	Кількість		% від загальної кількості	
	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Стать	40	80	33	67
Учасники бойових бій	Приймали	Не приймали	Приймали	Не приймали
	5	115	4,1	93,9
Були свідками ракетної атаки 03.09.2024	Були	Не були	Були	Не були
	120	0	100	0
Належать до групи посиленої психологічної уваги	Належать	Не належать	Належать	Не належать
	40	80	33	67
Мають окремі симптоми психологічної травми	Мають	Не мають	Мають	Не мають
	20	100	17	83
Усього	120			

– серед курсантів є 5 осіб, що мають досвід участі в бойових діях, тому загальна психологічна підготовка стосується їх меншою мірою, оскільки це вже сформовані солдати, вони потребують лише отримання кваліфікації «сержант зв’язку» [2]. Психологічний вплив на них точковий і відбувається за запитом курсанта або офіцера курсу, часто зовсім не стосується проблематики стресостійкості до бойових умов. Фіксуючи ці параметри, робимо аналіз вибірки за факторами (округлено до 1%).

З метою дослідження наявного рівня стресостійкості курсантів зв’язку нами були відібрані такі психодіагностичні методики:

– методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (за А. Амірханом). Методика призначена для діагностики базових копінг-стратегій, створена в 1990 році. Складається з 33 тверджень, які дають змогу визначити базовий рівень вираженості копінг-стратегій у структурі поведінки особистості у стресі. Тристадійний факторний аналіз дає можливість виділити 3 базові копінг-стратегії: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення;

– копінг-тест Р. Лазаруса – методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Вибраний нами опитувальник є першою стандартизованою методикою з вимірювання копінг-стратегій. Ми використовуємо адаптований варіант методики за Т. Крюковою, Е. Куфтян, М. Замишляєвою (2004). Методика визначає високий, середній і низький рівні адаптивного потенціалу;

– методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Т. Холмс, Р. Раге пропонує респонденту оцінити в балах свої життєві ситуації. У методиці застосовується бальна система оцінки значимості подій. Тест визначає дуже високу опірність стресу, високу опірність стресу та порогову (середню) опірність стресу, а також низький рівень опірності стресу;

– статистичний аналіз здійснювався за допомогою критерію Пірсона.

### Результати

Розглянемо рівні стресостійкості курсантів із досліджуваної вибірки, визначені за допомогою методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Раге). Отримані результати наведені в таблиці 2.

Аналізуючи отримані дані, констатуємо, що у 38% курсантів наявні знижені показники стресостійкості. Це свідчить про їхню підвищену емоційну вразливість, труднощі в подоланні стресових ситуацій і схильність до негативного сприйняття викликів, які постають перед ними під час виконання професійних завдань. Для таких курсантів характерна значна емоційна напруженість у стресових ситуаціях, труднощі з концентрацією уваги та підвищена схильність до виснаження, що може негативно позначатися на їхній загальній ефективності.

Середній рівень стресостійкості діагностовано у 24% курсантів. Представники цієї групи демонструють відносно збалансовану здатність до адаптації у помірно напружених умовах. Вони здатні контролювати свої емоції та діяти відповідно до ситуації, однак у критичних або тривалих стресових умовах їхній ресурс стійкості може виявитися недостатнім. Такі курсанти можуть переживати труднощі в ситуаціях, які потребують швидкого прийняття рішень або одночасного виконання кількох завдань, але за сприятливих умов здатні долати стрес без зна-

Таблиця 2

Розподіл стресостійкості за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс та Р. Раге)

Рівень стресостійкості					
низький		середній		високий	
осіб	%	осіб	%	осіб	%
46	38	28	24	46	38
Усього		120			

чних емоційних і фізичних втрат. Для 38% респондентів характерні високі показники стійкості до стресу, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися зі складними ситуаціями, зберігати емоційну стабільність і приймати виважені рішення навіть під тиском обставин. Курсанти з таким рівнем стресостійкості демонструють добре розвинуті навички самоконтролю, емоційної регуляції та здатність до ефективного використання своїх ресурсів у критичних ситуаціях. Вони здебільшого краще адаптуються до професійних вимог і можуть слугувати прикладом для інших курсантів у виконанні стресових завдань.

На наступному етапі емпіричного дослідження було виявлено основні копінг-стратегії, які використовуються особистістю в умовах стресу, а саме: орієнтація на вирішення проблем, звернення за соціальною підтримкою та схильність до уникнення (згідно з методикою Д. Амірхана), що наведено в таблиці 3.

Значна частка досліджуваних (47%) демонструють схильність до використання стратегії вирішення проблем, що свідчить про їхню орієнтацію на активне й конструктивне подолання труднощів. Така стратегія передбачає аналіз ситуації, пошук оптимальних шляхів її вирішення та їх реалізацію.

Цей підхід сприяє розвитку ключових компонентів стресостійкості, як-от самоконтроль, впевненість у собі та здатність до прийняття відповідальних рішень. У контексті професійної діяльності курсантів-зв'язківців, де оперативність і раціональність у вирішенні завдань є критично важливими, ця стратегія забезпечує ефективність виконання обов'язків і підвищує адаптивність до умов підвищеної напруги.

Водночас 23% досліджуваних вибирають стратегію пошуку соціальної підтримки, що свідчить про їхню схильність звертатися по допомогу або емоційну підтримку до соціального оточення.

Така стратегія є природною в умовах, коли курсант відчуває необхідність розділити відповідальність або отримати додаткові ресурси для подолання складної ситуації. Соціальна підтримка допомагає знизити рівень емоційного напруження, сприяє відновленню впевненості в собі та забезпечує відчуття згуртованості в колективі. Проте надмірна залежність від цієї стратегії може обмежувати розвиток самостійності та навичок саморегуляції, що є критично важливими для забезпечення високого рівня стресостійкості у професійній діяльності зв'язківців.

На противагу цьому 30% досліджуваних виявляють схильність до копінг-стратегії уникнення, яка меншою мірою сприяє адаптивності у стресових ситуаціях і є по суті захисним механізмом.

Серед досліджуваних за методикою копінг-тесту (Р. Лазарус) найбільш поширеними копінг-стратегіями є самоконтроль, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності (табл. 4). Ці стратегії вказують на схильність респондентів до конструктивного подолання стресових ситуацій, заснованого на усвідомленому управлінні власними емоціями та раціональному підході до вирішення проблем.

Менш вираженими виявилися стратегії пошуку соціальної підтримки, конфронтаційний копінг і втеча-уникнення. Це свідчить про те, що респонденти рідше звертаються до соціаль-

Таблиця 3

**Розподіл домінуючих копінг-стратегій за методикою діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Д. Амірхан)**

Види копінг-стратегій					
пошук рішення		уникнення		соціальна підтримка	
осіб	%	осіб	%	осіб	%
56	47	36	30	28	23
Усього		120			

Таблиця 4  
**Результати стресостійкості та соціальної адаптації за методикою копінг-тест (Р. Лазарус)**

Копінг-стратегії	Якісні та кількісні показники					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Конфронтаційний копінг	48	40	39	33	33	27
Дистанціювання	51	43	30	25	39	32
Самоконтроль	26	22	31	26	63	52
Пошук соціальної підтримки	69	58	37	31	14	17
Прийняття відповідальності	34	29	30	25	56	46
Втеча-уникнення	8	7	78	65	34	28
Планування вирішення проблеми	28	24	46	39	46	37
Позитивна переоцінка	16	14	28	24	76	62
Усього	120					

ного оточення по допомогу або ж намагаються уникнути конфліктів чи стресових обставин шляхом дистанціювання.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей у показниках стресостійкості та копінг-стратегій серед респондентів різних груп було застосовано критерій  $\chi^2$  Пірсона (табл. 5). Оскільки отримані емпіричні значення  $\chi^2$  перевищують критичні значення (5,991 за  $p \leq 0,05$ ; 9,210 за  $p \leq 0,01$  і  $k = 2$ ), це дає змогу стверджувати про існування статистично значущих відмінностей у копінг-стратегіях між групами респондентів із різним рівнем стресостійкості. Таким чином, курсанти-зв'язківці, які мають різні рівні стресостійкості, демонструють суттєво відмінні підходи до подолання стресових ситуацій.

Порівняння отриманих значень  $\chi^2$ -емпіричного з критичними показниками  $\chi^2$  (5,991 за  $p \leq 0,05$ ; 9,210 за  $p \leq 0,01$ ,  $k = 2$ ) дає змогу зробити висновок, що курсанти-зв'язківці з підвищеним рівнем стресостійкості частіше використовують такі копінг-стратегії, як дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності та планування вирішення проблем, оскільки  $\chi^2$ -емпіричне перевищує  $\chi^2$ -критичне. Водночас респонденти з низьким рівнем стресостійкості демонструють переважання копінг-стратегій конфронтаційного копінгу та втечі-уникнення, що також підтверджується значенням  $\chi^2$ -емпіричного, яке є більшим за  $\chi^2$ -критичне.

Проте в реалізації таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності, статистично значимі відмінності між групами відсутні, оскільки  $\chi^2$ -емпіричне не перевищує  $\chi^2$ -критичне.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що рівень стресостійкості курсантів-зв'язківців пов'язаний із використанням ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Таблиця 5  
**Значення  $\chi^2$ -емпіричного за порівнянням копінг-стратегій поведінки респондентів із різним рівнем стресостійкості**

Види копінг-стратегій	Значення
Конфронтаційний копінг	8,510
Дистанціювання	8,416
Самоконтроль	10,327
Пошук соціальної підтримки	0,613
Прийняття відповідальності	1,251
Втеча-уникнення	11,293
Планування вирішення проблеми	8,651
Позитивна переоцінка	9,472

Найгірші показники в групі підвищеної психологічної уваги та в групі, що має окремі симптоми психологічної травматизації, найкращі показники в учасників бойових дій, але, зважаючи на те що їх група малочисельна, висновки щодо них не є валідними. Групи не рівномірні, немає контрольної групи, тому ми констатуємо закономірності лише стосовно наявних курсантів.

### Висновки

Аналіз особливостей психологічної стресостійкості курсантів-зв'язківців дає змогу зробити кілька ключових висновків. Більшість курсантів, якщо дивитися на загальні показники, мають або низький, або ж високий рівень стресостійкості. За результатами методики Т. Холмс та Р. Раге показники рівно розділилися між низьким і високим рівнем. Пережитий стрес на одних подіях як «щеплення від стресу», у групі ж з низькими показниками була

Таблиця 6

### Розподіл копінг-стратегій за всіма методиками дослідження

Фактор	Номинальна шкала розподілу	Розподіл стресостійкості за Т. Холмс, Р. Раге		Копінг-стратегії за методикою Д. Амірхана		Стресостійкість за Р. Лазарусом			
		Якісний показник	Кількісний показник	Якісний показник	Кількісний показник	Якісний показник	Кількісний показник		
							Н	С	В
Стать	Чоловіки (80)	Низький	15	Пошук рішення	40	К.К.	50	20	10
						Д.	55	14	11
						С.	30	15	35
		Середній	25	Уникнення	21	П.С.П	70	1	9
						П.В.	41	9	30
						В.У.	6	43	31
	Високий	40	Соц. підтримка	19	П.В.П	35	14	31	
					П.П.	19	15	46	
					К.К.	15	6	19	
	Жінки (40)	Низький	5	Пошук рішення	25	Д.	29	2	9
						С.	3	16	21
		Середній	15	Уникнення	5	П.С.П	6	13	21
						П.В.	11	7	22
						В.У.	5	15	20
		Високий	20	Соц. Підтримка	10	П.В.П	3	15	22
						П.П.	4	16	20
						К.К.	0	0	5
						Д.	0	3	2
Учасники бойових бій	Учасники бойових дій (5)	Низький	0	Пошук рішення	5	С.	0	0	5
						П.С.П	5	0	0
						П.В.	0	2	3
		Середній	0	Уникнення	0	В.У.	4	0	1
						П.В.П	0	4	1
						П.П.	0	3	2
	Не учасники бойових дій (115)	Низький	30	Пошук рішення	40	К.К.	12	40	63
						Д.	33	20	62
						С.	20	60	35
		Середній	40	Уникнення	40	П.С.П	15	45	55
						П.В.	20	56	39
						В.У.	10	65	40
Високий	45	Соц. підтримка	35	П.В.П	35	40	40		
				П.П.	40	30	45		

Продовження таблиці 6

Належать до групи посиленої психологічної уваги	Належать до груп ППУ(40)	Низький	35	Пошук рішення	0	К.К.	1	8	31
						Д.	4	6	30
		Середній	5	Уникнення	30	С.	33	2	5
						П.С.П	25	5	10
						П.В.	37	2	1
		Високий	0	Соц. підтримка	10	В.У.	6	22	12
	П.В.П					34	2	4	
	П.П.					37	2	1	
	Не належать до групи ППУ(80)	Низький	5	Пошук рішення	25	К.К.	10	77	3
						Д.	63	8	9
						С.	6	30	44
		Середній	40	Уникнення	25	П.С.П	19	21	40
П.В.						8	31	41	
Високий		35	Соц. підтримка	30	В.У.	59	16	5	
					П.В.П	3	27	50	
					П.П.	15	15	40	
					К.К.	19	0	1	
Мають окремі симптоми психологічної травми	Мають (20)	Низький	20	Пошук рішення	1	Д.	15	3	2
						С.	20	0	0
						П.С.П	5	5	10
		Середній	0	Уникнення	15	П.В.	13	4	3
						В.У.	0	5	15
						П.В.П	14	2	4
	Високий	0	Соц. підтримка	4	П.П.	12	4	2	
					К.К.	60	32	8	
					Д.	67	13	20	
	Не мають (100)	Низький	30	Пошук рішення	55	С.	4	54	42
						П.С.П	16	36	48
						П.В.	20	13	67
Середній		30	Уникнення	31	В.У.	30	40	30	
					П.В.П	4	35	41	
					П.П.	7	33	60	
Високий	40	Соц. підтримка	24	К.К.	60	32	8		
				Д.	67	13	20		
Всього	120								

Умовні позначення: К.К. – конфронтаційний копінг; Д. – дистанціювання; С. – самоконтроль; П.С.П – пошук соціальної підтримки; П.В – прийняття відповідальності; В.У. – втеча уникнення; П.В.П. – планування вирішення проблеми; П.П. – позитивна переоцінка; Н. – низький; С. – середній; В. – високий.

уражена стресостійкість. За результатами методики Д. Амірхана більшість курсантів націлені на пошук рішення, що є конструктивною стратегією протидії стресу. Стратегію уникнення, що є по суті захисним механізмом, демонструють лише 30% від загальної кількості респондентів. За результатами методики виміру стресостійкості за Р. Лазарусом у загальній вибірці домінуючою стратегією є самоконтроль. За статистичним аналізом помітно зв'язок між підвищеним рівнем стресостійкості та стратегіями дистанціювання й самоконтролю та прийняття відповідальності. Щодо виділених нами факторів, то стосовно фактора «стать» ми не помітили значущих відмінностей, найвищі показники в групі учасників бойових дій, але 5 осіб значно мало для встановлення закономірностей. Найгірші результати стресостійкості були виявлені у групі з підвищеною психологічною увагою та у групі, що має ознаки психологічного травмування, їх копінг-стратегії близькі до захисних механізмів, що свідчить про афективне напруження.

Таким чином, майбутній розвиток системи психологічної підготовки курсантів-зв'язківців має базуватися на комплексному підході, який передбачає вдосконалення методик підготовки, активне використання польових тренувань і врахування бойового досвіду для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців.

#### Література:

1. Бінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04 – медична психологія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. 660 с.
2. Гроссман Дейв. Вбивство: психологічна плата за навчання вбивати на війни і в мирний час / пер. з англ. Андрій Накорчевський ; фаховий редактор Олег Фешовець. Львів : Астролябія, 2024. 560 с.
3. Заїка В. М. Гендерний аспект соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 вересня 2020 р. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка ; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С. 143–144.
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
5. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедев та ін.]. Полтава : ПУЕТ, 2024. 249 с.
6. Військовий стандарт СТІ 000А.22А «Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки)», затверджений начальником Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 21.03.2019 № 39.
7. Система психологічної діагностики «Лідер-1»: інструкція щодо роботи. Соціально-психологічний центр Збройних Сил України. Київ, 2012. 59 с.
8. Boiko D.I., Rahman M.H., Kachala V.V., Zehravi M., Shkodina A.D., Kundu M.K., Skrypnikov A.M. A pilot study of stress coping and anxiety among internally displaced people in Russian-Ukrainian war who experienced stress-related disorders. *Psychiatry Research*, 2023. Vol. 324, art. no. 115191. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115191.
9. Boiko D.I., Shyrai P.O., Mats O.V., Karpik Z.I., Rahman M.H., Khan A.A., Alanazi A.M., Skrypnikov A.M. Mental health and sleep disturbances among Ukrainian refugees in the context of Russian-Ukrainian war: A preliminary result from online-survey. *Sleep Medicine*, 2024. Vol. 113, pp. 342–348. DOI: 10.1016/j.sleep.2023.12.004.

УДК 159.922.73:159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-22>

## ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПСИХОТРАВМ НА ФОРМУВАННЯ ДОРΟΣЛОГО «Я-СТАНУ»

**Шеремет Віталіна Вікторівна,**

асистент кафедри кризової психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0009-0000-9579-6977

*Статтю присвячено впливу дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану», який досягає здатності людини до саморегуляції, ухвалення рішень і побудови здорових міжособистісних відносин. У дослідженні розглядаються основні механізми, через які ранній травматичний досвід змінює когнітивні схеми, емоційний стан і поведінку дорослої людини. Особлива увага приділяється ролі дитячих переживань у формуванні особистісних рис, рівня автономності та самостійності.*

*Проаналізовано основні типи дитячих травм: емоційне нехтування, фізичне та психологічне насильство, нестабільність сімейного середовища, розлука / втрата батьків. Визначено їхній вплив на структуру особистості через призму транзакційного аналізу. Розглядається вплив психотравм на розвиток фіксації у дитячому або батьківському «Я-стані», що, зі свого боку, в дорослому віці може впливати на інтеграцію дорослого.*

*Особливий акцент зроблено на механізмах психологічного захисту, які формуються в дитинстві та впливають на сприйняття себе й інших. Визначено, що дорослі, які пережили значні дитячі травми, частіше демонструють труднощі у встановленні довірливих відносин, повільніше набувають досвід уникнення конфліктів або, навпаки, частіше демонструють агресивну поведінку, низьку самооцінку, постійний страх, почуття неповноцінності, перфекціонізм, страх зробити помилку, труднощі у прийнятті рішення, прагнення контролювати.*

*Окреслено важливість ранньої діагностики і втручання в процесі лікування психологічних наслідків дитячих травм. Зазначено, що своєчасне переживання травматичних станів дає змогу скоротити негативний вплив на подальший розвиток особистості. Психотерапевтична робота має на меті не лише усвідомлення травмованих подій, а і їх інтеграцію та формування дорослого «Я-стану» через рефлексію, безпечний терапевтичний контакт і відновлення нормального психічного стану.*

*Результати дослідження мають важливе практичне значення для психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і педагогів, які працюють із наслідками дитячих психотравм.*

**Ключові слова:** дитяча психотрава, психотрава, транзакційний аналіз, травматичні події.

### **Sheremet Vitalina. The influence of child trauma on the adult's self-state formation**

*The article is devoted to the influence of childhood trauma on the formation of an adult "Self-state", which reaches a person's ability to self-regulate, make decisions, and build healthy interpersonal relationships. The study examines the main mechanisms through which early traumatic experiences change cognitive schemas, emotional states, and behavior of an adult. Particular attention is paid to the role of childhood experiences in the formation of personality traits, levels of autonomy, and independence.*

*The main types of childhood trauma are analyzed: emotional neglect, physical and psychological violence, instability of the family environment, separation/loss of parents. Their influence on the structure of the personality is determined through the prism of transactional analysis. The influence of trauma on the development of fixation in the child or parent "Self-state" is considered, which, in turn, can affect the integration of an adult in adulthood.*

*Special emphasis is placed on the mechanisms of psychological protection that are formed in childhood and affect the perception of oneself and others. It has been determined that adults who have experienced significant childhood traumas more often demonstrate difficulties in establishing trusting relationships, are slower to gain experience in avoiding conflicts or, conversely, more often demonstrate aggressive behavior, low self-esteem, constant fear, feelings of inferiority, perfectionism, fear of making a mistake, difficulties in making decisions, and a desire to control.*

*The importance of early diagnosis and intervention in the treatment of the psychological consequences of childhood traumas is outlined. It is noted that timely experiencing traumatic states allows reducing the negative impact on the further development of the personality. Psychotherapeutic work aims not only to realize traumatic*

events, but also to integrate them and form an adult "I-state" through reflection, safe therapeutic contact, and restoration of a normal mental state.

*The results of the study have important practical significance for psychologists, psychotherapists, social workers, and teachers who work with the consequences of childhood traumas.*

**Key words:** childhood trauma, trauma, transactional analysis, traumatic events.

### Вступ

Феномен дитячих психотравм є однією з найактуальніших проблем сучасної психології, після чого їх вплив далеко виходить за межі дитячого віку та відображається у формуванні особистісних рис, моделей поведінки й емоційного реагування в дорослому житті. Травматичні події, пережиті в дитинстві, можуть вмещувати форми насильства, нехтування базовими потребами, емоційне відторгнення або втрату значущих близьких. Такі події мають потенціал, щоб змінювати когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, які згодом інтегруються в структуру дорослої особистості.

Особлива роль у дослідженні дитячої травматизації, згідно з європейською концепцією Е. Берна «Я-станів», розроблена в межах транзакційного аналізу. Зокрема, дорослий «Я-стан» є ключовою структурою психіки, що забезпечує функціонування особистості в соціальному середовищі, її здатність до об'єктивного аналізу, ефективного прийняття рішень та адаптації. Формування дорослого «Я-стану» значною мірою залежить від досвіду, який мала особистість у дитинстві, а саме від умов, у яких вона зростала, та стосунків із референтними групами.

Дослідження показують, що дитячі психотравми можуть впливати на процес формування дорослого «Я-стану» шляхом деформації базових проявів про себе, інших та навколишнього світу. Це може проявитися у зниженні здатності до емоційної саморегуляції, порушенні міжособистісної взаємодії, емоційності до автоматичних реакцій і негативних сценаріїв критичного мислення. Вивчення цих впливів є місцем як для теоретичної психології, так і для практичної діяльності, спрямованої на допомогу постраждалим від дитячих травм.

Актуальність дослідження свідчить про збільшення кількості запитів на психологічну допомогу, пов'язаних із наслідками дитячої травматизації, а також про необхідність удосконалення методів психотерапевтичної роботи з клієнтами. Аналіз взаємозв'язків між ранніми психотравматичними переживаннями та розвитком дорослого «Я-стану» сприятиме кращому розумінню механізмів впливу травми на особистість і розробці ефективних стратегій їх подолання.

### Матеріали та метод

Для аналізу окресленої проблеми нами застосовувалися такі методи: теоретичні – аналіз і синтез наукової літератури; порівняльний аналіз – зіставлення різних теоретичних підходів щодо формування дорослого «Я-стану» під впливом травматичних подій у дитинстві; зіставлення – для порівняння методів роботи дослідників щодо розв'язання проблеми, визначення напрямів наукового пошуку й обґрунтування цієї проблематики; індукція – для формулювання висновків і узагальнень.

### Результати

У кожної людини є свій неповторний досвід, який впливає на її психічний стан та емоційну стійкість. Особливу роль серед цього досвіду відіграють травмувальні події в дитинстві, адже вони можуть залишати глибокий відбиток на психічному здоров'ї особистості.

У психології травмувальний досвід розглядається як важливий чинник, що взаємодіє з психічним розвитком особистості. Аналіз цього феномену спричинив еволюцію теоретичних моделей і підходів, що прагнуть знайти шлях до розуміння та лікування цієї складної проблематики. Поняття «психотравма» є широко вживаним у сучасній психології, але існують суттєві розбіжності у його тлумаченні. З одного боку, це зумовлено акцентом на певних аспектах відповідно до наукових шкіл чи напрямів, що вважаються найбільш важливими. З іншого

боку, труднощі виникають через складність і суб'єктивність переживань травмивних подій, що ускладнює їх систематизацію та узагальнення [6, с. 69].

У сучасній психологічній науці дослідження психологічної травми продовжують розвиватися. Зокрема, українські вчені І. М. Кучманіч та Р. А. Мороз вивчали психологічні механізми виникнення й перебігу психологічної травми в особистості, визначаючи специфіку тлумачення цього явища в психологічних аспектах. У вітчизняній психології поняття психотравми на сучасному етапі досліджують Т. М. Титаренко, Н. І. Пов'якель, В. Д. Зливков, Д.-Ш. Максимов, О. К. Романчук, З. Г. Кісарчук, Т. М. Дзюба, І. А. Мартинюк, Ю. С. Семенова.

Дослідниця Л. Заграй зазначила, що «психологічна травма є результатом персоналізованої інтерпретації ситуації, що передбачає здатність контролювати чи регулювати її, а також знижувати невизначеність або вразливість». Таким чином, психологічна травма виникає внаслідок життєвих подій, які викликають тривале переживання негативних емоцій, але варто зазначити, що в контексті переживань ідеться насамперед про інтерпретацію та відображення ситуації чи події, що призвели до травматичного досвіду [7].

У психологічному словнику-довіднику психологічна травма (psychotrauma, від грецьких слів *psyche* – «душа» та *trauma* – «пошкодження, потрясіння») визначається як наслідки емоційних переживань, спричинених зовнішніми чинниками, які викликають душевний біль і мають патологічний вплив на особистість. У символічному контексті психотравма розуміється як будь-яка психічна травма, що істотно впливає на поведінку особистості та її розвиток. Обидва визначення відображають однакову сутність психологічної та психічної травми [10].

Аналізуючи поняття «психотравмувальна ситуація», важливо спочатку з'ясувати зміст і взаємозв'язок термінів «ситуація» і «психотравмувальна ситуація». Термін «ситуація» (від лат. *situs* – «позиція, становище») в сучасному вжитку не завжди має чітке й однозначне тлумачення [3].

Психотравмувальна ситуація – це надзвичайна подія, що викликає сильний негативний вплив і психоемоційну напругу, несе загрозу для життя людини та потребує від неї великих зусиль для подолання її наслідків.

Дзюба Т. М. стверджує, що кожна психотравмувальна ситуація має свої особливості та психологічні наслідки, тому вона сприймається кожною людиною по-різному. Зазвичай глибина травмувального переживання залежить від особистості, її внутрішніх ресурсів і механізмів свідомості. Травмувальні ситуації часто супроводжуються негативними змінами в думках, почуттях, поведінці та фізичному стані людини. Ці зміни мають індивідуальний характер, хоча в наукових працях їх описують як психічну (психологічну) травму [3].

Психічна травма – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища чи стресових впливів інших людей на її психіку. У сучасному розумінні психологічна травма визначається як стан сильного переляку, який людина переживає в разі зіткнення з раптовою подією, що потенційно загрожує її життю, перевищує її можливості і який вона не може ані контролювати, ані ефективно виправити [3].

Дитячі травми можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я, часто проявляючись через невротичні розлади в подальшому житті. До таких травмувальних переживань належать фізичне, емоційне й сексуальне насильство, розлучення батьків, втрата близьких та інші стресові події, що можуть впливати на формування особистості та психічний стан дитини. Навіть після завершення дитинства ці травми можуть продовжувати впливати на психічне здоров'я в майбутньому, зокрема на розвиток таких розладів, як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад [3; 10].

Під час вивчення наслідків травматичних подій важливо враховувати індивідуальні особливості особистості, як-от темперамент, рівень резистентності та психологічної стійкості. Наприклад, дитина з високою вразливістю до стресу може більше постраждати від травми, ніж та, що має стійкий темперамент. Окрім того, велике значення має підтримка з боку близьких та сім'ї.

Діти, які отримують достатню емоційну підтримку та мають здорові стосунки з оточенням, здатні легше подолати травму й уникнути розвитку тривожних розладів у майбутньому [10].

Особливо варто звернути увагу на дитячу психотравму, оскільки її наслідки проявляються в різних аспектах життя дитини. На емоційному рівні перша реакція на пережиту травму – це страх та фобії. З часом у дітей можуть розвиватися фобії, пов'язані зі сном наодинці, острах розлуки з дорослими, емоційна нестабільність, підвищена недовіра і підозрілість, пригнічений стан, тривожність та депресія [3, с. 14–15; 7]. На когнітивному рівні спостерігається погіршення концентрації та уваги, порушення пам'яті (зокрема, виникнення «дисоціативної фуґи», що полягає у нездатності згадати минуле), затримка в інтелектуальному розвитку. На поведінковому рівні можуть проявлятися впертість, агресивність, ворожість, конфліктність, регресія (повернення до більш ранніх форм поведінки, як-от втрата навичок охайності або смоктання пальців), зміни в системі стосунків підлітка, зникнення здатності встановлювати та підтримувати взаємини з людьми, що призводить до дезадаптації в спілкуванні та поведінці [3, с. 14–15; 7].

Якщо дитина не отримує психологічної підтримки, її особистість починає формуватися під впливом травматичних переживань. Практика показує, що в такому випадку дитина може ставати емоційно нестабільною, агресивною, підозрілою або замкнутою. Її ставлення до світу та людей обтяжується болісним досвідом, що в підсумку призводить до негативного сприйняття навколишнього середовища. Часто для зменшення душевного болю дитина може проявляти девіантну / делінквентну поведінку. З іншого боку, у неї може розвиватися так званий комплекс вимкненого тіла, коли фізичний та емоційний біль призводить до формування м'язового панцира, що робить дитину байдужою та цинічною [5].

Травматичні кризи, як гострі, так і хронічні, значно впливають на розвиток дитини, залишаючи глибокий слід у її свідомості, якщо оточення не надає адекватної та своєчасної допомоги. Це також може впливати на формування «Я-станів» дорослої особистості

Наукові дослідження підтверджують, що дитячі травматичні переживання, як-от емоційне ігнорування, насильство чи втрата прив'язаності, суттєво впливають на формування «Я-концепції» у дорослому віці. Теорія прив'язаності Джона Булбі, праці Бессела ван дер Колка [1] демонструють, як ці травми формують негативні когнітивні схеми, підвищують соціальну тривожність. На основі даних досліджень ми інтерпретували таблицю «Вплив дитячих психотравм на формування дорослого “Я-стану”» (табл. 1).

Вплив дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану» та його стан можна розглядати через динамічну зміну станів свідомості та поведінки. У процесі розвитку особистості індивід може переживати перехід від одного стану «Я» до іншого, де кожен із них відповідає певним психічним процесам і механізмам. Зокрема, це може бути зміна між нормальним функціонуванням «Я», яке характеризується здоровими судженнями й адаптованою поведінкою (вторинний процес), і більш імпульсивним, неконтрольованим станом «Я», що базується на первинних реакціях, як-от манії величч, архаїчні страхи та надії (первинний процес) [6].

У цьому контексті різні частини особистості та психічні механізми реагують на зовнішні стимули по-різному. Так, екстеропсихіка може догматично впливати на поведінку особистості, нав'язуючи шаблони, тоді як неопсихіка орієнтується на обробку інформації через власний досвід, а археопсихіка демонструє більш імпульсивну реакцію, що може бути пов'язана з паралогічними, деформованими поняттями.

Зміни в станах «Я» можна пояснити трьома основними чинниками: силами, що діють на кожен із них; прозорістю меж між різними станами; об'ємом повноважень кожного стану «Я» [6]. «Я-стан дорослого» – це результат процесу еволюції та інтеграції попередніх досвіду, емоційних реакцій і психічних механізмів у єдину структуру особистості, яка здатна функціонувати в реальному світі з високою ефективністю.

Таблиця 1

**Вплив дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану»**

Тип дитячої психотравми	Наслідки в дитинстві	Порушення стану (складності) в дорослому житті
Емоційне ігнорування	Емоційна депривація Алопсихічна невпевненість Порушення прихильності	Алекситимія Низька самооцінка Уникнення близькості
Фізичне насильство	Гіперзбудження Формування дистресових розладів	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) Агресивність / пасивність Ригідність у конфліктах
Словесне приниження	Формування когнітивних викривлень «Я нікчемний», «Мене вважають нікчемною», «Мене ніхто не любить» Ппочуття неповноцінності Потреба в постійному схваленні	Перфекціонізм Соціальна тривожність Негативна когнітивна схема щодо себе й інших
Втрата батьків / розрив стосунків	Розлад прихильності (дезорганізована) Прив'язаність Страх самотності	Залежність у стосунках (кодепенденція) Емоційна нестабільність Страх відторгнення
Нестабільне сімейне середовище	Постійна тривога Нестабільне почуття «Я» Відчуття небезпеки	Труднощі у прийнятті рішення (амбівалентність) Надмірний контроль або уникання відповідальності

Це стадія, коли людина набуває здатності контролювати й регулювати свої емоції, усвідомлювати свої потреби та межі, а також будувати стабільні та продуктивні взаємодії з іншими людьми. Проте досягнення стабільного «Я-стану дорослого» не є автоматичним процесом і потребує від індивіда активної внутрішньої роботи, рефлексії та переосмислення минулого досвіду, зокрема дитячих травм і невирішених психологічних конфліктів [6].

Процеси стабілізації «Я-стану» вміщують дорослу інтеграцію досвіду, переосмислення травми, звільнення від емоційних бар'єрів і розвиток емоційної регуляції. Праця «Травма та відновлення: наслідки насильства» Джудіт Герман [2] розкривають ефективні підходи до подолання впливу дитячих травм і формування здорової ідентичності.

Процеси, що ведуть до формування стабільного «Я-стану дорослого»: *інтеграція досвіду* (процес обробки емоційних, когнітивних і соціальних переживань, що накопичуються з дитинства, підліткового віку та реального життя); *переосмислення травматичного досвіду* (дитячих психічних травм через призму дорослої особистості); *звільнення від емоційних бар'єрів* (розвиток емоційної стійкості, усвідомлення та здорове вираження емоцій); *підвищення самоусвідомлення* (розуміння своїх сильних і слабких сторін, а також механізмів, які можуть призвести до повторення помилок. Це основа для здорової самооцінки й самопідтримки); *адаптація до реальних умов* (здатність адаптуватися до реальних життєвих умов, брати відповідальність за свої вчинки й будувати відносини на основі чесності, відкритості та взаємоповаги); *робота з невирішеними страхами* (використання стратегій як когнітивно-поведінкової терапії або медитації); *розвиток емоційної регуляції* (здатність ефективно керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, контролюючи імпульсивні реакції і будуючи конструктивні відносини навіть у складних обставинах).

Таким чином, формування стабільного «Я-стану дорослого» є результатом не лише зовнішнього досвіду, а й внутрішнього процесу осмислення, переосмислення та інтеграції минулого досвіду. Це дає змогу людині стати більш усвідомленою, емоційно зрілою і здатною до здорової адаптації в соціальному середовищі, зберігаючи при цьому баланс між власними потребами та потребами оточення.

**Висновки**

Дитячі психотравми мають довготривалий вплив на психічне здоров'я та формування особистості в дорослому віці. Вони можуть зумовлювати труднощі в саморегуляції, сприйнятті

себе та побудові взаємин. Однак індивідуальні особливості, рівень психологічної стійкості та наявність соціальної підтримки можуть сприяти ефективному подоланню наслідків травматичного досвіду. Важливим аспектом є усвідомлення й інтеграція пережитого, що допомагає уникнути повторення деструктивних поведінкових сценаріїв у майбутньому.

Ефективною є психологічна допомога, що спрямована на розвиток емоційної регуляції, підвищення самосвідомості та формування здорового «Я-стану». Використання психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії та тілесно-орієнтованих практик, посилює емоційний стан і сприяє адаптації. Подальші дослідження дитячих психотравм важливі для глибшого розуміння механізмів їхнього впливу та розробки ефективних методів допомоги. Перспективними напрямками є вивчення нейробіологічних змін, чинників резистентності, ефективності різних психотерапевтичних підходів. Розширення знань у цих сферах сприяє створенню нових підходів до профілактики та корекції наслідків дитячих травм.

### Література:

1. Бессел Ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. І. Кривошеї. Київ : Наш Формат, 2021. 464 с.
2. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113–120.
4. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. С. 14–15.
5. Овсяннікова Я. О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації. Право і безпека. 2012. № 1. С. 317–321. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib\\_2012\\_1\\_71](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2012_1_71).
6. Основи глибинної психології: курс лекцій : навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2013. С. 124.
7. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проекціях. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). № 6. С. 68–72.
8. Похілько Д. С. Діти та війна. URL: <https://surl.li/lfqynd> (дата звернення 13.03.2023).
9. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакції людини на травматичну ситуацію. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713132/1/Journal26-pages-43-47.pdf> (дата звернення 01.04.2023).
10. Титаренко Т. М. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая. Київ : Рута, 2001. 320 с.
11. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.

УДК 159.944.4-057.875«364»

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23>

## РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

**Яланська Світлана Павлівна,**

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри кризової психології,

декан факультету психології і соціальної роботи

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0000-0003-3289-5331

**Єфименко Артем Русланович,**

здобувач вищої освіти другого курсу

першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання

кафедри психології факультету психології і соціальної роботи

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0009-0001-3030-7981

*У статті досліджується проблема резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. Визначені поняття «резилієнс», «резильєнтність», «життєстійкість», «стрес». Зазначено, що процес вступу до ЗВО та власне адаптація під час першого року навчання пов'язані зі стресогенними факторами, що впливають на психоемоційний стан студента. Тому ресурси резильєнтності, адаптаційних можливостей особистості є надзвичайно важливими. Особливі підходи до розгляду проблеми мають бути реалізовані в умовах війни. Зокрема, у полі дослідження резильєнтність, життєстійкість студентів першого курсу бакалаврського рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ ім. В. Г. Короленка. У статті представлено результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10 (Connor–Davidson resilience scale-10)». За результатами дослідження (30 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка) визначено, що 16,0% респондентів мають низький рівень резильєнтності, нижчий за середній рівень мають 10,0%, середній рівень у 26,0%, рівень вищий за середній – 36,0%, високий рівень резильєнтності у 6,0%. У дослідженні розкрито особливості роботи психологічної студії «Шлях до успіху», в межах якої реалізуються заходи, які сприяють розвитку резильєнтності студентської молоді. Подальші перспективи можуть бути пов'язані з дослідженням відповідної проблеми за умови системного проведення просвітніх івентів, тренінгових занять для здобувачів освіти першого курсу першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка і розробки рекомендацій щодо підвищення рівня резильєнтності особистості в умовах воєнного часу.*

**Ключові слова:** резилієнс, резильєнтність, стрес, життєстійкість, здобувачі вищої освіти.

***Yalanska Svitlana, Yefymenko Artem. Resilience of higher education students in the context of full-scale war***

*This article explores the issue of resilience among higher education students in the context of a full-scale war. The concepts of “resilience”, “resiliency”, “life resilience”, and “stress” are defined. It is noted that the process of entering a higher education institution and the actual adaptation during the first year of study are associated with stressors that affect the student’s psycho-emotional state. Therefore, the resources of resilience and adaptive capabilities of an individual are extremely important. Special approaches to considering this problem should be implemented in wartime. In particular, the study focuses on the resilience and life resilience of first-year bachelor’s degree students in the full-time program at the Faculty of Psychology and Social Work of V.G. Korolenko Poltava National Pedagogical University. The article presents the results of the “Connor–Davidson Resilience Scale-10” methodology. The study of 30 first-year bachelor’s degree students in the full-time program at the Faculty of Psychology and Social Work of V.G. Korolenko Poltava National Pedagogical University revealed that 16,0% of respondents have a low level of resilience, 10.0% have a below-average level, 26.0% showed an average level, the majority of respondents (36.0%) had a tendency to a level above average, and a minority (6.0%) had a high*

level of resilience. The study reveals the specifics of the work of the psychological studio "The Path to Success", which implements activities that promote the development of resilience among student youth. Further prospects may be associated with a longitudinal study of the relevant problem, provided that regular educational events and training sessions are conducted for first-year bachelor's degree students in the full-time program at the Faculty of Psychology and Social Work of V.G. Korolenko Poltava National Pedagogical University, and that recommendations are developed to increase the level of individual resilience in wartime.

**Key words:** resilience, resiliency, stress, life resilience, higher education students.

### Вступ

Вступ до закладу вищої освіти та власне адаптація під час першого року навчання пов'язані з вагомими стресогенними факторами, що впливають на психоемоційний стан. Найчастіше це стосується потреби в адаптації до нової системи життя, зміни кола комунікації, усталеного способу життя через переїзд до нового міста чи гуртожитку, а також постійного додаткового фонового стресу через часті та довготривалі повітряні тривоги. Тому ресурси резильєнтності, життєстійкості здобувачів вищої освіти, особливо в умовах повномасштабної війни, є надзвичайно важливими. Отже, проблема дослідження резильєнтності здобувачів вищої освіти є досить актуальною.

**Метою статті** є теоретичний аналіз проблеми резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, представлення результатів дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10 (Connor–Davidson resilience scale-10)» та розкриття психологічних засобів / вправ, що сприяють розвитку резильєнтності особистості.

### Матеріали та метод

Для аналізу визначеної проблеми нами використовувалися такі методи: теоретичні – аналіз і синтез наукових джерел, систематизація та узагальнення досліджень; емпіричні – опитування; математичні методи інтерпретації – співвідношення у відсотках.

### Результати

На основі теоретико-психологічного аналізу наукових психологічних досліджень з'ясовано, що проблема резильєнтності та життєстійкості представлена у працях: Д. Асонова, Л. Карамушки, О. Кокуна, Т. Мельничук, О. Хаустової, Г. Олпорта, К. Роджерса, Г. Сельє та ін.

На сьогодні важливим є розуміння понять «резилієнс», «резильєнтність», «життєстійкість» у вітчизняній та зарубіжній науці [6]. Термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, досить широко використовувався протягом століть і з часом набув різноманітних значень. Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності як психологічний феномен. У світовій науковій літературі він уперше почав з'являтися в 1970-х роках [13]. За визначенням Американської психологічної асоціації, резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [11].

Є ряд визначень цього феномену. Резилієнс як динамічний розвивальний процес, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми [14]. Резилієнс як багаторівневий процес отримання кращих, ніж очікувалося, результатів [21]. Резилієнс як процес подолання негативних наслідків впливу травмувальних подій, успішної боротьби з травмувальними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком [18]. Резилієнс – це успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом і поточним життєвим контекстом [16].

Важливо здійснити акцент на змісті поняття резильєнтності. У загальному розумінні термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов [18, с. 6].

Вітчизняні та зарубіжні науковці визначають відповідний термін залежно від аспектів їх досліджень. Резильєнтність – здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати

виклики й успішно до них адаптуватися [19]. Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [17]. Резильєнтність – здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються [19]. Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи [15]. Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти й підтримувати своє успішне функціонування [11]. Резильєнтність – здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних і психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій [3]. Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна й поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися й рости після невдач [5].

Важливою складовою теоретико-психологічного аналізу проблеми статті є розуміння поняття «стрес». Уперше термін «стрес» у психологію і фізіологію ввів американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «бий або біжи». Канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 році опублікував свою першу роботу із загального адаптаційного синдрому, але тривалий час уникав вживання терміна «стрес», оскільки той використовувався переважно для позначення нервово-психічної напруги. Тільки в 1946 році Г. Сельє почав використовувати термін «стрес» для позначення загальної адаптаційної напруги [8, с. 98]. Крім Г. Сельє, який розробив і апробував концепцію щодо стресу, відповідну тему досліджувала значна частина вчених. Наприклад, Дж. Мейсон проводив аналіз теорії стресу. Психологічний аспект стресу вивчали Б. Коган, І. Кон, Ж. Годфруа та ін. Значна роль досліджень американського психолога Р. Лазаруса [22, с. 98]. У сучасному аспекті розуміння стрес – короткочасний емоційний стан реакції організму на реальну або уявну загрозу, який зникає після припинення дії фактора [4].

Якщо розглянути детальніше принцип «бий або біжи», можна знайти додаткові аспекти відповідного феномену: агресія (негативні переживання на фактор / чинник); аутоагресія (негативні переживання на себе: «не попрацюєш – не поїси», надмірно робимо звичайні речі); утеча (уникання думок за серіалами, іграми, музикою тощо); завмирання («нічого не цікавить») [20].

Варто звернути увагу, що в науковій літературі поняття життєстійкості досить часто використовується як синонім резильєнтності. Проте останнім часом ці поняття стали розмежовуватися в ракурсі того, що життєстійкість розглядається як захисний фактор резилієнсу / резильєнтності [1].

Життєстійкість є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що являє собою сукупність поглядів і переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність і мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим і здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [7].

Провівши детальний аналіз літератури на тему резильєнтності, стресу та життєстійкості, ми визначили, що серед доволі вагомих чинників, що впливають на внутрішні ресурси щодо опірності стресу, багатьма іноземними й українськими фахівцями виділяються показники тривожності. Тривожність як психологічне відображення стресу згадується в роботі «Психологія стресу» [2, с. 47]. Вплив особистісної та реактивної тривожності на розвиток стресостійкості підкреслюється в роботі «Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО» [12].

У дослідженні використано методику «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10 (Connor–Davidson resilience scale-10) [7, с. 16–17].

За результатами дослідження (30 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка) визначено, що 16,0% респондентів мають низький рівень резильєнтності, нижчий за середній рівень мають 10,0%, середній рівень у 26,0%, рівень вищий за середній – 36,0%, високий рівень резильєнтності у 6,0%.

Тож результати дослідження свідчать про необхідність розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти.

У межах роботи психологічної студії «Шлях до успіху» на факультеті психології і соціальної роботи реалізуються заходи, які сприяють розвитку резильєнтності / життєстійкості студентської молоді. Наприклад, учасники освітнього процесу взяли участь у спецпроекті «Щоденники стійкості», що реалізується разом із Суспільним мовником і Українським радіо за підтримки проекту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». В основі проекту – записування думок про пережите на папері, що допомагає вивільнити емоції проаналізувати ситуації з різних боків і прийняти відповідні рішення. Це забезпечує можливість саморефлексії, сприяє внутрішній рівновазі та стійкості (див. рис. 1).

Також ефективними є завдання для учасників психологічної студії з підготовки презентаційних матеріалів із використанням методу фототерапії на тему «Ресурси стійкості особистості». Кожен учасник має зробити не менше ніж 20 світлин, що асоціюються з ресурсами стійкості особистості, і представити їх на презентації з короткими описами.

Досить ресурсною є вправа «Карта майбутнього». Під час її виконання учасники мають окреслити ряд цілей, які можуть бути різними за значущістю і цінністю, ресурси і засоби, які можуть сприяти їх реалізації (див. рис. 2).

За результатами роботи студенти зазначили, що під час виконання вправ віднайшли нові ресурси, які допоможуть бути більш стійкими / гнучкими в подоланні труднощів на шляху до реалізації поставлених цілей. Виконуючи завдання, учасники освітнього процесу мали можливість спілкуватися один з одним, обмінюватися думками щодо можливостей особистісних ресурсів, механізмів і засобів, які можна використати у взаємодії з оточуючими.

На факультеті створюються сприятливі умови для розвитку стійкості, емоційного інтелекту, креативності кожного учасника освітнього процесу, проводяться різноманітні заходи за участі фахівців-практиків та відомих вітчизняних і зарубіжних науковців [9].



**Рис. 1. Участь студентів і викладачів факультету психології і соціальної роботи в проекті «Щоденники стійкості»**



Рис. 2. Вправа «Карта майбутнього» (виконала студентка факультету психології і соціальної роботи Світлана П.)



Рис. 3. Вправа «Карта майбутнього» (виконала студентка факультету психології і соціальної роботи Людмила Л.)

### Висновки

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, дійшли висновку, що вивчення проблеми резильєнтності здобувачів вищої освіти є досить актуальним. Важливим є розширення психодіагностичної методичної бази. Перспективи подальшої роботи стосуються збільшення вибірки дослідження, зокрема, охоплення груп студентів різних курсів, порівняння результатів на першому і старших курсах бакалаврату та магістратури. Доцільним вважаємо дослідження відповідної проблеми за умови системного проведення просвітніх івентів, тренінгових занять для здобувачів вищої освіти. Особливу увагу має бути приділено студентам першого курсу бакалаврського рівня навчання. Досить актуальною у подальшому є розробка рекомендацій щодо розвитку резильєнтності / життєстійкості здобувачів вищої освіти.

### Література:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4 (4), e0404219. 2019. URL: <https://uk.medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 18.01.2025).
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 2021. № 23.
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов, С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусака]. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том. V, 2021-а. Вип. 21. С. 69–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/> (дата звернення: 18.01.2025).
5. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/> (дата звернення: 18.01.2025).
6. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Сулім В. О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*. 2021. № 30. С. 97–102.
9. Яланська С. П. Психологія творчості : навч. посіб. 2-ге вид. випр., допов. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. 180 с.
10. Acosta J., Chandra A., & Madrigano J. An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable. Res. Rep., RAND Corp., Santa Monica, CA. 2017.
11. American Psychological Association. Resilience, 2023. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 15.01.2025).
12. An Overview of Panic Attack Types and Symptoms. URL: <https://www.verywellmind.com/types-of-panic-attacks-2584251> (дата звернення: 19.01.2025).
13. Bonanno G.A., & Diminich E.D. Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), 2013. P. 378–401. URL: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021> (дата звернення: 15.01.2025).
14. Cicchetti D. Annual research review: Resilient functioning in maltreated children – past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 2013. 54 (4), P. 402–422. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x> (дата звернення: 15.01.2025).
15. 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. 17, 521–549. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307> (дата звернення: 18.01.2025).
16. Meredith L.S., Sherbourne C.D., Gaillot S., Hansell L., Ritschard H.V., Parker A.M., & Wrenn G. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Center for Military Health Policy Research, 2011. 186 p. URL: [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND\\_MG996.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND_MG996.pdf) (дата звернення: 15.01.2025).

17. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S.M., & Charney D.S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 2019. Vol. 86 (6). P. 443–453. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012> (дата звернення: 15.01.2025).
18. Fergus S., & Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26, 2005. P. 399–419. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357> (дата звернення: 15.01.2025).
19. Folke C. Resilience. *Ecology and Society*. 2016. Vol. 21 (4). P. 44. URL: <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444> (дата звернення: 18.01.2025).
20. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 2018. Vol. 23(4). P. 34. URL: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434> (дата звернення: 18.01.2025).
21. Van Breda A.D. A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 2018. Vol. 54 (1). P. 1–18. URL: <https://dx.doi.org/10.15270/54-1-611> (дата звернення: 15.01.2025).
22. What Is Stress? URL: <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086> (дата звернення: 18.01.2025).

УДК 159.9.072.5

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-24>

## ФЕНОМЕН ПАРТИЦИПАЦІЇ ЯК МОВА НЕСВІДОМОГО

**Яценко Тамара Семенівна,**

академік НАПН України,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-1996-661X

Тема статті вперше в українській психології ставить у центр уваги феномен «партиципації», котрий за власною сутністю, як доводять наші дослідження, є мовою архаїчного спадку людства. Архаїчний період розвитку людства залишався поза увагою психоаналітичної системи пізнання психіки З. Фрейдом. Це є зрозумілим, адже система, котра в центрі пізнання ставила «вербум», не може торкнутися цілісності психічного, що втілює архаїчний спадок людства. Матеріал статті спирається на результати методу «активного соціально-психологічного пізнання» (АСПП), який розвивається в Україні понад пів сторіччя. Указаний метод апробований нами завдяки дослідженням, спрямованим на цілісність пізнання психічного у форматі психодинамічної парадигми, що лягла в основу 44 дисертаційних праць.

Матеріал статті чітко окреслює продуктивність психодинамічної методології, що обумовлює позитивну результативність групового методу АСПП. Стаття «Феномен партиципації як мова несвідомого» розкриває значущість, для несвідомої сфери феномену співпричетності речей як інформативної її складової. Інакше кажучи, мова несвідомого спроможна проявлятися через співпричетність речей.

З огляду на вищесказане у групах АСПП практикується (в обов'язковому порядку) опредметнення психіки, що актуалізує «процеси співпричетності» змістів психомалюнків у їхній тематичній кількості, котрі піддаються послідовному аналізу. Останнє засвідчує результативність упорядкування психомалюнків, що успішно реалізується учасниками АСПП завдяки наявності «сліпої навички руки» на упорядкування речей. Стаття вміщує аналіз поетичної творчості Ліни Костенко, що засвідчує особливості, як і результативність пралогічного мислення, у процесі опредметнення сутностей земного життя. Стаття друкується вперше в українській психології, чим актуалізує проблему обґрунтування значущості механізму партиципації як презентанта дієвості архаїчного спадку людства у психіці сучасної людини.

**Ключові слова:** АСПП, архаїзми, архаїчний спадок, вербум, доєдипальний (довербальний) період, партиципація, пралогічне (первісне) мислення, співпричетність речей, механізму партиципації.

**Yatsenko Tamara. The phenomenon of participation as a language of the unconscious**

**For the first time in Ukrainian psychology, the article focuses on the phenomenon of “participation”, which, according to our research, is the language of the archaic heritage of mankind. The archaic period of human development was ignored by Freud’s psychoanalytic system of cognition of the psyche. This is understandable, because the system, which placed the “verbum” in the centre of cognition, cannot touch the integrity of the psychic, which embodies the archaic heritage of mankind. The material of the article is based on the results of the method of Active Social Psychological Cognition (ASPC), which has been developing in Ukraine for more than half a century. We have tested this method through research aimed at the integrity of mental cognition in the format of the psychodynamic paradigm, which formed the basis of 44 dissertations.**

The material of the article clearly outlines the productivity of psychodynamic methodology, which determines the positive effectiveness of the group method of ASPC. The article “The Phenomenon of Participation as the Language of the Unconscious” reveals the importance of the phenomenon of the **involvement of things** as its informative component for the unconscious sphere. To put it differently: the language of the unconscious is able to manifest itself through the participation of things.

In view of the above, in ASPC groups, the objectification of the psyche is practiced (without fail), which **actualises the “processes of involvement” of the contents of psycho-drawings in their thematic quantity**, which are subject to consistent analysis. The latter proves the effectiveness of the **ordering** of psycho-drawings, which is successfully implemented by the participants of the ASPC due to the **presence of a “blind hand skill” for ordering things**. The article includes an analysis of Lina Kostenko’s poetic work, which shows the peculiarities and effectiveness of pralogical thinking in the process of objectification of the essences of earthly life. The article is published for the first time in Ukrainian psychology, which actualises the problem of **substantiating the significance of the**

*mechanism of participation as a representative of the effectiveness of the archaic heritage of mankind in the psyche of a modern person.*

*Key words: ASPC, archaisms, archaic heritage, verbum, pre-edipal (preverbal) period, participation, primal (primitive) thinking, involvement of things, mechanism of participation.*

### Вступ

Багаторічний досвід впровадження нами в підготовку практичних психологів **групового методу «Активне соціально-психологічне пізнання»** (скорочено АСПП) доводить його спроможність розкриття сутності **глибинного пізнання психіки**. Оптимальність вищевказаного процесу пізнання передбачає психоаналітичну роботу, яка спирається на тематично-малюнкову самопрезентацію учасників АСПП. Указана візуалізація особою психіки у форматі тематичних психомалюнків каталізує процес глибинного її пізнання. Останнє засвідчує функціональну невід’ємність сфер свідомого і несвідомого, що важливо враховувати для адекватності розуміння феномену «психічного». Ще у 2006 році, у книзі «Основи глибинної психокорекції» [12], нами було узагальнено власний досвід ведення груп АСПП, котрий поставив акцент на необхідності власного **опредметнення психіки** людиною для оптимізації діагностико-корекційного процесу її пізнання. Практика глибинного пізнання психіки посприяла розробці й багаторічному вдосконаленню інструментарію функціонування груп АСПП. Презентована стаття сприяє адекватному розумінню психіки в її цілісності («свідоме / несвідоме») з урахуванням дієвості архаїчного спадку людства. **Особливості формування психіки в довербальний (архаїчний) період не попали в поле зору З. Фрейда**. Його психоаналітична система базувалася на «вербум» (слові) і зцентрувалася на ефекті впливу на психіку людини **«табу на інцест»**. Процес психоаналітичного дослідження суто спирався на **слово**. Сутність психоаналізу взаємопов’язана з актуалізацією механізму «витіснення» і насамперед енергії, обумовленої вищевказаним **«табу»**. Психоаналітична система пізнання психіки в системі психоаналізу З. Фрейда відзначається форматом **вербальності**, тоді як пізнання *архаїчного спадку людства* потребує уваги до періоду дословесного розвитку людства. **У невербальний період розвитку люди обмежувались «інформуванням» через «співпричетність предметів», що й слугувало основою феномену партиципації.**

Дослідження, котрі проводились і проводяться нами у форматі психодинамічної теорії, вказують на необхідність врахування того факту, що людство на початках свого становлення ще не могло користуватися словом, а тим паче бути поведінково підкореними **принципу реальності**, який започаткувався згодом під впливом **«табу на інцест»**. Указане дає підстави ствердити важливу тезу: **мовою архаїзмів є партиципація**, котра означає **передачу інформації через співпричетність речей за відсутності підкореності «принципу реальності»**. Феномен **«співпричетності речей»** (партиципація) відзначається нейтральністю до суперечливостей психіки і тому не передбачає жодних обмежень у будь-яких «поєднаннях», як предметів, так і явищ, приміром: «живе / неживе»; «рослинне / людське»; «словесне / предметне» і т. д. Партиципація завдяки нейтральності «суперечливості» спроможна об’єктивувати **інформацію** поза обмеженням будь-яких «поєднань», на котрі існувала повна свобода.

Наукова робота презентує важливий фактаж матеріалу, котрий засвідчує дієвість **пралогічного мислення в сучасної людини**. З огляду на *пралогічне мислення у його нейтральності до суперечностей* зберігається наш інтерес до методів *не академічного, а психодинамічного підходу*, котрий є провідним у презентованій нами статті.

### Матеріали та метод

Презентація наших досліджень, виконаних у психодинамічній парадигмі (котра розвивається нами ще з 80-х років), є зорієнтованою на розкриття *механізму партиципації* (співпричетності речей) **як мови пралогічного мислення**. Загалом робота узагальнює практичні результати дієвості та результативності психодинамічної теорії, яка покладена в основу цієї

праці. Указане відкриває перспективи розуміння та **пізнання функціональних особливостей психіки** з урахуванням дієвості архаїчного спадку людства.

Виникає питання: який же механізм є провідним в об'єктивуванні інформаційних аспектів спадкоємності архаїзмів у психіці сучасної людини? Стаття об'єктивує той факт, що **«мовою архаїзмів» є механізм партиципації, що й обумовлює актуальність його пізнання**, яке здійснюється нами в малих і великих групах проведення **«активного соціально-психологічного пізнання»** (АСПП).

**Пізнання архаїчного спадку людства потребує візуалізації психіки.** Указане вище актуалізує самоплинну (спонтанну) синхронізацію основ АСПП з механізмом партиципації, котрий притаманний психіці людини від народження. Останнє передбачає *опредметнення* кожним учасником АСПП власної психіки через тематичні психомалюнки. Останнє здійснюється ще до початку занять АСПП як важлива передумова адекватності пізнання психіки. Для цього психолог пропонує (бажаючим) *орієнтовну* тематику для виконання психомалюнків із метою особистісної самопрезентації психіки учасників групи АСПП, що є передумовою глибинного пізнання психіки. Респонденту дозволено змінювати чи доповнювати (за власними бажаннями) пропоновану тематику психомалюнків. Він також може використовувати готові малюнки художників для самопрезентації (або ж малювати самостійно), надаючи їм власні психологізовані назви, з метою особистісної самопрезентації. Указане є передумовою участі зацікавлених глибинним пізнанням психіки в групі АСПП. Означення теми психомалюнка є обов'язковим, що сприяє актуалізації інтелектуальних аспектів діалогічного пізнання психіки у взаємодії психолога з респондентом.

**Метод АСПП**, започаткований нами ще в 1980 році, періодично вдосконалювався відповідно до уточнення та розвитку психодинамічної теорії, як і методологічних основ групової практики АСПП. Метод АСПП знайшов апробацію у 44 успішно захищених дисертаційних працях, основою яких була психодинамічна теорія, котра засвідчила можливості оптимізації практичних занять у групах АСПП. Психодинамічна робота в групі АСПП здійснюється з однією людиною (за наявності у неї тематичних психомалюнків) на фоні групи людей, у котрих дистанційно актуалізується співпраця з респондентом. Метод АСПП рекомендовано МОН України у форматі «Галузевого стандарту вищої освіти» [2].

АСПП передбачає **групову форму пізнання психіки** людини, що обґрунтовано нами ще в 90-х роках на засадах її опредметнення психіки у форматі «тематичних психомалюнків». Розроблена нами психодинамічна теорія лягла в основу докторської дисертації Т. С. Яценко (захищена в 1989 році). Прогуманістичний напрям психодинамічних, наукових пошуків (як і відповідної групової практики) був близьким (на початках) до «груп особистісного зростання» (К. Роджерс, А. Маслоу), що позитивно вплинуло на розвиток методу АСПП. Провідною цінністю у вказаному методі залишаються «гуманістичні принципи» функціонування групових занять. Накопичення емпіричного матеріалу каталізує необхідність розвитку психодинамічної методології, в основу якої покладено гуманістичні принципи функціонування групових занять АСПП, з підсумковими акордами психоаналізу. Практика груп АСПП сприяла результативності самопізнання її учасників шляхом оптимізації психіки: позбавлення від стабілізованих внутрішніх суперечностей.

Прогуманістичне спрямування досліджень психіки ставить у центр уваги оптимальність взаємин у групі АСПП, котрі каталізують глибинне її пізнання у єдності сфер «свідомого» і «несвідомого». Вищевказане підкреслює необхідність впровадження в практику підготовки психологів розробленого нами методу АСПП, який спирається на цілісність психіки. МОН України у 2005 році позитивно оцінило **метод АСПП та санкціонувало офіційне введення його в освітній стандарт підготовки психологів України, котрий розроблявся під керівництвом Т. С. Яценко** [2].

### Результати

Важливо зауважити, що наша дослідницька увага центрується **на проблемах ще доедіпального розвитку людства, якого не міг торкнутися З. Фрейд** через вербальність його психоаналітичної системи пізнання психіки (провідна роль в ортодоксальному психоаналізі відводилася слову).

**В архаїчний період** людство ще не було знайомим з **вербум (словом)**, що пояснює той факт, що для З. Фрейда вказаний період становлення психіки людства залишився незайманим, адже **основою психоаналізу було слово**. Лейтмотивом теорії ортодоксального психоаналізу було надання допомоги людям у зв'язку з деструкціями, **обумовленими в людей дієвістю «табу на інцест»** (заборона на кровозмішення). До уваги брався той факт, що обмеження поведінки людей заборонаю *інцестних ініціатив* обумовлювало самоплинне накопичення в них енергії, котра незмінно зберігає прагнення особи зреалізуватися в інтимній активності, на яку існує у суспільстві «табу».

Адекватне розуміння **архаїзмів** потребує візуалізації психіки, **котра самоплинно охоплює період її розвитку ще до існування «табу на інцест»**. Останнє актуалізує необхідність здійснення аналізу розвитку людства в **дорациональний, доінцестний період його становлення, якого не торкався З. Фрейд**. Він і не міг цього зробити тому, що його дослідження **спіралися на слово (вербум)**, яке підкорене **«принципу реальності»**, котрого **не існувало в первісних**. «Вербальний період» розвитку людства посприяв зосередженню уваги на дієвості **«принципу реальності»**. **Доедіпальний період ще не підлягав підкореності вказаному принципу, як і вербальній (словесній) регулятивності поведінки людей**.

*Контекст вищевказаних проблем обумовив наш інтерес до емпіричного досвіду Л. Леві-Брюля [12], котрий майже 30-річчя життя провів у середовищі первісних. У наукових працях він об'єктивує досвід пізнання психіки первісних людей, вказуючи, що психічний розвиток первісних здійснювався через співпричетність речей як «інформативний» чинник, котрий пробуджував активність людства.* Доедіпальний період розвитку людства не попав у поле зору Фрейда, уточнимо причину: **через вербально-дослідну систему ортодоксального психоаналізу, в якому слово було провідним. Первісне людство відзначалося невідкореністю поведінки «принципу реальності»**. Указаний принцип **набув дієвості лише в період появи та існування «вербум» (слова) у співвіднесеності з введенням у соціум «табу, заборон, зокрема на інцест, що породило блокування певної поведінки, заданої табувано-енергетичними імпульсами активності психіки людини**. Інакше кажучи, «едіпальний період», на якому зцентрував увагу З. Фрейд, обумовив обмеженість досліджень психіки **«словом»**, що «об'єктивувало» наслідки дієвості «табу на інцест».

Психодинамічний підхід у пізнанні психіки не лише враховує лейтмотивно фрейдівську теорію психоаналізу, а й сприяє розширенню розуміння сутності формування феномену психічного, *починаючи ще з домовного періоду зародження людства. У доедіпальний період становлення первісних людей* вдоволення ними сексуальних потреб не підлягало регулюванню правилами. З огляду на вищевказане функціонування *груп АСПП* передбачає такий характер регулювання поведінки учасників, котрий не віддаляє, а *наближує їх до характеру взаємодії первісних людей*. Передусім це введення специфічних принципів поведінки, зокрема: *спонтанність; відсутність оцінних суджень, як і критеріїв «правильно / неправильно»; прийняття людиною себе такою, якою вона є; свобода висловлювань учасників; презентація власних самовідчуттів «тут і зараз» на засадах безоцінності суджень; групова форма занять; візуалізація самопрезентації власної психіки через тематичні психомалюнки; спонтанність і невимушеність поведінки та ін.*

Специфікою АСПП є те, що респондент готує **малюнково-тематичну самовізуалізацію як форму презентації власної психіки** (≈ 30 тем, у групі), а потім здійснюється їх психоаналіз (з психологом) у **діалогічно-персоналізованій взаємодії**. Указане є основою глибокого піз-

нання психіки, що засвідчує відмінність АСПП від ортодоксального психоаналізу. Психоаналіз З. Фрейда не передбачав діалог, як і візуалізованість засобів самопрезентації, тим паче групову роботу. Психоаналіз – це «індивідуалізована форма» пізнання психіки, тоді як АСПП – групова форма діагностико-корекційного процесу з опорою на тематичну візуалізацію психіки учасника АСПП, котра спроможна актуалізувати в особі спонтанні вияви архаїчного спадку людства. Діалогічна взаємодія у групах АСПП передбачає візуалізацію кожним учасником власної психіки самостійно, до початку занять. Групова форма глибинного пізнання в АСПП передбачає забезпечення індивідуалізованості діалогічної взаємодії психолога з респондентом у системі «Психолог ↔ Респондент» [П ↔ Р] на фоні групи. Вищевказане окреслює сутнісну **відмінність АСПП від ортодоксального психоаналізу.**

Важливість тематичної візуалізації психіки передбачає два її етапи: а) означення тематики назв психомалюнків; б) діалого-аналітичний процес пізнання психіки, з актуалізацією її смислових сутностей у візуалізованих самопрезентантах, котрі є неповторними для кожної людини.

На сьогодні самоплинно збільшується загальна активність людей у сфері психомалюнків зображень психіки, що контекстно виражає потребу в їх психоаналізі. У період започаткування методу АСПП (дев'яності роки) психомалюнки виконувалися лише власноруч. На сьогодні інтернет переповнений розмаїттям малюнків<sup>1</sup>, що полегшує учасникам АСПП підбір відповідних ілюстрацій для психологічної самопрезентації.

Ортодоксальний психоаналіз подібний до психодинамічного підходу до розуміння психіки крізь призму **спонтанності та невимушеності поведінки. Групова форма** функціонування АСПП передбачає підвищену увагу ведучого психолога до впливу на психіку людини архаїчного спадку людства, що сприяє адекватності її пізнання. Тому ми центруємося не лише на спонтанності взаємодії в АСПП, а й на **візуалізації психіки** як необхідної передумови ефективності психоаналізу. Останнє явно вирізняє психодинамічний підхід до розуміння психіки від психоаналітичного.

Період *започаткування людства* відзначався волелюбством, прагненням до свободи, що обумовило в групах АСПП збереження спонтанності та невимушеності поведінки. Результативність АСПП стимулюється діалогічною взаємодією «П ↔ Р» з опорою на аналітико-діалогічну роботу з психомалюнками. П'ятдесятирічна практика ведення груп АСПП доводить значущість малюнкової самопрезентації її учасників, у якій незмінно проявляються архаїчно задані тенденції психіки в сучасної людини. Тематичні психомалюнки в групі АСПП є передумовою діалого-аналітичної співпраці психолога з респондентом. У малюнківих формах об'єктивування змісту психіки конкретної особи криються сутнісні витoki глибинного пізнання психіки, що пов'язано з «відступами від реальності. Для прикладу надаємо два тематичні психомалюнки.

З огляду на вищесказане для **розуміння розвитку психіки, як і її сутності в ситуації «тут і тепер», значущим є «дораціональний» (доедіпальний) період розвитку людства у його невідкореності «принципу реальності».** Останнє спостерігається в тематично-візуалізованих самопрезентаціях психіки людини, у яких стушовується «табу на інцест» усупереч центрованості на вказаній проблемі в теорії Фрейда. Практика АСПП доводить, що більш презентабельними є тенденції «до свободи», «до успішності», «до життя», «до розширення простору для самореалізації та соціального самоствердження», **а не сексуальні потяги особи (за Фрейдом).**

У **тематичних психомалюнках** ми спостерігаємо **парадокс:** самопрезентація в них учасників АСПП випукло проявляється через **нереалістичність зображень**, котрі презентують реальні аспекти психіки сучасної людини. Приміром: «життя під водою» (див. рис. 1), «під

<sup>1</sup> Психологічна сутність малюнків здебільшого виявляється у «відступах від реальності». Психомалюнківий контекст передається через «відступи від реальності», конкретизуючись назвою зображень, котру надає сам респондент.

землею», «на небесах», «неперевершена сила» (рис. 2), як і «велич володарювання»; «нівелювання відмінностей між земним, водним чи небесним простором» та ін. До того ж у психомалюнках спостерігається об'єктивування інформації через порушення законів реального, земного світу. Понад сорокарічний досвід формування та вдосконалення нами методу АСПП переконує в тому, що він (метод) володіє можливостями пізнання психіки у її цілісності (свідоме / несвідоме).

У групах АСПП ми працюємо з психічно здоровими людьми (переважно з практикуючими психологами або майбутніми психологами), які не лише особистісно, а й професійно зацікавлені в пізнанні та розумінні психіки, особливо студенти психологічних факультетів. Діагностико-корекційний процес АСПП незмінно спирається на тематичні психомалюнки, підібрані з наявних чи намальовані учасниками АСПП. Це пояснюється тим, що психомалюнки здатні об'єктивувати архаїчно задані змісти, котрі прямолінійно важко піддаються вербалізації. Важливо розуміти, що зміст психіки в параметрах прагматичного мислення виражається через співпричетність речей.

Первісний розвиток людства в доєдіпальний період перебуває сьогодні за кадром уваги сучасної практичної психології, яка за власною сутністю, на жаль, є наближеною до академічної психології. Наш досвід переконує, що академізм у практичній психології є важливою причиною її неефективності, що гальмує розвиток психіки особи. Фрейдівська система через пріоритетність вербалізованої форми пізнання психіки (вільні висловлювання, спонтанні асоціації) інструментально унеможлиблювала охоплення доєдіпального, а тим паче домовного періоду становлення психіки людства. Указана причина фактично пояснює те, чому механізм партиципації, який умовно можна назвати «мовою архаїзмів», залишився (і залишається) поза увагою не лише академічної психології, а й фрейдівської системи розуміння психіки. Останнє передусім пояснюється вербальністю психоаналітичної процедури, що знейтралізувало пізнання нею домовного періоду становлення людства.

Теорія психодинамічного розуміння психіки розвивається нами вже пів сторіччя з обов'язковістю опредметнення людиною власної психіки через тематичні малюнки, що піддаються аналізу в групах АСПП. Ми звертаємо увагу на те, що людство первинно оперувало предметами, а не словами. Проте ортодоксальний психоаналіз З. Фрейда відзначався вербальністю аналітичної процедури (кушетка, на якій пацієнт повинен був «говорити все, що приходить у голову»). За таких обставин за кадром залишалися дослідження розвитку психіки людини в довербальний період. Відомим є те, що інформація, на яку спирався З. Фрейд, незмінно була детермінована невимушеністю самоплинних спонтанних висловлювань пацієнта. Само по собі «слово» відсікає досліднику можливості пізнання впливу на психіку людини арха-



Рис. 1. Назва респондента:  
«Я поза сім'єю»



Рис. 2. Назва респондента:  
«Вживання: точка опори»

їчного спадку становлення людства. На сьогодні ми з певністю можемо стверджувати, що в доедіпальний період становлення та розвитку мовлення людства провідним інформативним механізмом була «ПАРТИЦИПАЦІЯ» (передача інформації через співпричетність речей). Інакше кажучи, первісні люди інформацію передавали не «словом», а іншими зрозумілими для них способами *співпричетності речей*. Тому важливо зцентруватися на тому, що *історично, мова не почала розвиватись із слова. Початок її пов'язаний із формуванням розуміння співпричетності речей*. Недаремно і до сьогодні людство користується висловом «скажи, хто твій друг, то я скажу – хто ти». Передісторія розвитку людства не втрачається.

У цій статті ми констатуємо той факт, що *механізм партиципації* притаманний психіці сучасної людини, як і те, що він *«впливає на мотиваційний потенціал її психіки»*. Останнє засвідчується **популярністю віршів Ліни Костенко**, котрі відзначаються метафоричністю, як і партиципаційною особливістю, на чому ми зупинимося трохи далі.

**Підсумок:** розроблена нами психодинамічна теорія, як і відповідна практика, вирізняється від ортодоксального психоаналізу тим, що ми виходимо за формат обмеженості вербальним об'єктивуванням психіки особи шляхом тематичної її візуалізації. Метод АСПП передбачає необхідність першопочаткової самопрезентації суб'єктом власної психіки невербальними засобами (тематичні психомалюнки в кількості 30–35). Кількість психомалюнків важлива для подальшого їх аналізу. Відмінність **групового методу АСПП** від **індивідуалізованого** (ортодоксальний психоаналіз) полягає в тому, що «**груповий метод**» спирається на механізм партиципації, згідно з яким **передача інформації відбувається через співпричетність речей**.

Психоаналіз З. Фрейда базувався на «вербумі» (слові), що повністю «відсікало» можливості пізнання процесу становлення психіки людства в довербальний період його розвитку. Психоаналітична процедура пізнання психіки у З. Фрейда нівелює і не враховує **довербальний, доедіпальний періоди становлення людства**. *Механізм партиципації* (співпричетності речей чи явищ) *залишився незайманим (точніше – неіснуючим) для ортодоксального психоаналізу, як і для сучасної психологічної науки загалом*.

**Психоаналіз З. Фрейда не враховував існування архаїчного спадку людства.** Пояснення: тому, що він базувався на слові, з котрим первісні були незнайомі. Первісні люди були вільні від «табу на інцест», на котрому зцентрувалася **фрейдівська психоаналітична система** пізнання психіки, тож вона **оминула увагою спрямованість енергії людства на виживання, а не на дотримання «табу на інцест»**. *У доедіпальний період обмежень на «інтимні потяги», як і на «принцип реальності», ще не існувало*.

Пізнання архаїчного спадку людства особливо є значущим у контексті професійної підготовки майбутніх психологів. Їхня візуалізовано-малюнкова самопрезентація (котра практикується в процесі професійної підготовки психологів) оптимізується завдяки тематиці психомалюнків, що актуалізують дієвість механізму партиципації. Тому в системі психодинамічної теорії, як і відповідної практики груп АСПП, обов'язковим є виконання учасниками чисельних (за тематикою) психомалюнків (мінімум 10–15, максимум 30–35). Тематика психомалюнків визначається самим респондентом, як і їх упорядкування для аналізу. Останнє підтверджує наявність у кожної людини «сліпої навички руки», що конкретно засвідчується процесом адекватного підбору респондентом тематичних психомалюнків. Дієвість механізму партиципації особливо випукло проявляється через «сліпу навичку руки» людини, завдяки якій спонтанно й бездоганно здійснюється упорядкування психомалюнків, що оптимізує їх аналіз. Ми впевнені, що розвиток партиципації співзвучний із процесом становлення людства. Активність цього механізму незмінно проявляється за умов накопичення поведінкового матеріалу учасників АСПП. Для успішного його психоаналізу важливою є чисельність тематичних психомалюнків, що як каталізує, так і об'єктивує партиципаційні тенденції психіки конкретної особи. Важливо

відмітити *провідну особливість механізму партиципації*: **відсутність критеріїв логічності чи необхідної співпричетності речей (чи то слів)**. Інакше кажучи, нівелюється логічність взаємозв'язків між самопрезентантами. Прикладом указанного є жарти, приказки або дотепні вислови. Приміром: «**коли помреш, тоді й поймеш, що таке життя**» (інформація передається не прямолінійно, а контекстно). Останнє ілюструє важливу **особливість партиципації**, котра є **непідлеглою логіці формалізованого мислення**.

**Партиципація** виражає інформацію через **співпричетність речей (чи явищ), нейтралізуючи можливу суперечливість їх сутності**. Механізм партиципації незмінно проявляється у сновидіннях, у яких допустимі порушення послідовності сюжету, як і логічності чи співпричетності певних об'єктів, речей, часу або подій. Спостережувана дієвість механізму партиципації ілюстративно засвідчується в тематичних психомалюнках. Вони відзначаються свободою можливостей вибору їх сюжетів для власної самопрезентації: єднання непокданого (за законами земного світу). **Партиципація є вільною «від законів земного тяжіння»**. Вищесказане пояснює, чому інформацію ми «зчитуємо» через співпричетність зображень предметів (об'єктів) у тематичних психомалюнках, у яких можливе єднання фізично несумісних речей чи явищ. Створюється враження, що «**руці людини, котра виконує психомалюнок, дозволено все**» (див. далі рис. 3, 4).

Є підстави стверджувати, що за «співпричетністю» криється розмаїття *сислового навантаження психомалюнка завдяки активності механізму партиципації*, котрий існує **поза будь-яким суперечностями**. Власно створені чи підібрані з наявних тематичні психомалюнки видаються протагоністу не суперечливими, а такими, що дають змогу виразити певну інформацію стосовно його психіки. Важливо зауважити, такого типу психомалюнки зазвичай **передають інформацію через відступи від реальності, законів земного світу** (див. рис. 3 і 4). У психомалюнково-тематичних зображеннях задіяна партиципація, котра актуалізує механізм згущення та зміщення інформаційних зображень, орієнтованих на тему психомалюнка.

*Розмаїття «психозображень» конкретизується тематикою, котру визначає сам респондент*. В об'єктивуванні теми малюнка незмінно задіяний механізм **партиципації**. Співпричетність речей відкриває перспективи цілісного й компактного вираження певного психологічного змісту. Найчастіше це **поєднання непоєднаних речей (реальностей) земного світу**. Певні фрагменти рис. 3 або 4 функціонально не є життєприродними, а фізіологічно навіть є не сумісними із «життям людини». Психомалюнок здатний поєднувати ті чи інші предмети, істоти чи їх частини, котрі за смисловими параметрами можуть багатогранно об'єктивувати



Рис. 3. Назва респондента: «Я і чоловік»



Рис. 4. Назва респондента: «Самотність»

психологічну сутність теми психомалюнка. Часто задіяним є «механізм натяку». У синтезованості процесу візуалізації психіки об'єктивуються механізми: згущення, зміщення, натяку та ін. Звідси висновок: об'єктивування нюансів змісту психіки людини через психомалюнок передбачає актуалізацію **пралогічного мислення**, опорою для якого є **співпричетність речей**.

Механізм партиципації (співпричетність речей) може об'єктивувати важливу психологічну інформацію, котра несе архаїчну навантаженість, невідповідну «принципу реальності». *Психіка первісних людей прогресувала шляхом опанування функціями предметів, як і їх змістом, завдяки «співпричетності»*. Звідси висновок: **розвиток людства первинно здійснювався поза підкореністю принципу реальності**. Прогрес здійснювався через динаміку інформаційних аспектів життя первісних, котрі первинно «знайомилися» з **механізмом партиципації**.

Функціональні аспекти пралогічного мислення стосуються його здатності нівелювати суперечливості земних реалій: живе – неживе; тварина – людина; цілісність чи фрагментарність об'єкта та ін. У вказаному процесі актуалізується *механізм натяку*, який є провідним у пралогічному мисленні, котре не підлегле суперечностям, що розширює простір об'єктивування та пізнання психологічного змісту, заданого *механізмом співпричетності речей*, що окреслюється **партиципацією**.

Об'єктивування смислових характеристик психіки крізь призму механізму партиципації у сферу спостереження потребує розмаїття тематичних психомалюнків, що і є характерним для АСПП. Останнє означає, що в глибинному пізнанні важливим є **поздовжній аналіз поведінкового матеріалу учасників глибинного пізнання психіки**. Останньому сприяє діалого-аналітична робота з тематичними психомалюнками завдяки діалогічній взаємодії психолога із респондентом (П ↔ Р). Вищевказане каталізує процес виявлення *смислових параметрів тематичного опредметнення психіки* конкретною особою.

Пізнання психіки через об'єктивування смислових характеристик малюнкової самопрезентації передбачає поздовжній її аналіз. Емпіричний матеріал дає можливість констатувати, що людина володіє здатністю до упорядкування візуалізованого матеріалу як **архаїчно успадкованою сліпою навичкою руки**.

Представлений вище матеріал статті акцентує увагу на тому, що **візуалізована самопрезентація власної психіки учасниками груп АСПП базується на дієвості механізму партиципації, котра відзначається «архаїчною заданістю, характерною психіці сучасної людини»**. Останнє підтверджує наявність *вроджених можливостей людини візуалізувати власну психіку*, що засвідчує наша багаторічна (півстолітня) практика публічного проведення психоаналізу з людиною з використанням тематичних малюнків. Мотивація учасників груп АСПП єднається з *партиципацією*, котра каталізує потребу особи у власному самопізнанні, як і психокорекції, що розширює та поглиблює можливості процесу її самоаналізу.

*За вказаних умов психологічний зміст психіки конкретної особи об'єктивується тематичними психомалюнками шляхом актуалізації проєкції власної психіки у малюнок*. Відкритий нами метод АСПП «малюнкового опредметнення психіки» відзначається продуктивністю не лише завдяки вербальному аналізу тематичних психомалюнків, а й тому, що існують **такі аспекти психіки, котрі поза опредметненням було б неможливо пізнати або ж це потребувало б довготривалої роботи**.

Наведений вище рис. 3 ілюструє взаємини жінки із чоловіком завдяки компактному вираженню досить об'ємного смислу. Зокрема, рис. 3 вказує на нейтралітет до суперечностей і в такий спосіб, котрий словами передати важко, особливо в частині **смислу**. Звідси висновок: є такі аспекти психіки, які «не гармонізуються» з принципом реальності, тому спроможність їх об'єктивування посилюється завдяки тематичним психомалюнкам учасників груп АСПП.

Сказане вище засвідчує, що **сучасна людина володіє здатністю об'єктивування психологічної інформації через актуалізацію механізму партиципації (співпричетності речей), що нівелює суперечливості психіки**. У цьому можна вбачати неперевершену майстерність

психіки у її спроможностях символічно, через художні образи, об'єктивувати глибинний її зміст, зберігаючи нейтралітет до суперечливих реалій.

Наша півстолітня праця над розв'язанням проблем діагностико-корекційного процесу в групах АСПП переконує у необхідності аналітичного пізнання психіки кожною людиною, в груповій системі АСПП, з використанням тематичних психомалюнків, що сприяє об'єктивуванню змісту психіки у сферу спостереження. У такий узагальнено-малюнковий спосіб зберігається як неповторність психіки кожної людини, так і її типовість, котра сприяє розумінню смислу тематичних психомалюнків кожної людини. Рис. 3 ілюструє дві фігури, які потребують співпричетності та гармонізації рухів за ускладнення неможливістю бачити одна одну. Підводячи підсумок, відмітимо, що рис. 3 засвідчує здатність психіки до *об'єктивування інформації відповідно до адекватності її емотивної чутливості, на що вказує зображення на психомалюнку*. Висновок: у психіці сучасної людини зберігається її *архаїчна здатність до візуалізованої форми самопрезентації, котра засвідчує латентність дієвості механізму партиципації*. Указаний механізм сприяє об'єктивуванню інформації у сферу спостереження завдяки **співпричетності символів реального світу, котрі (за земними законами) є непоєднаними. Неприродні поєднання у психомалюнках якраз і передають важливу інформацію, пов'язану з пралогічними аспектами психіки**; для них характерним є поєднання непоєданого. Інакше кажучи, **пралогічна сутність речей обумовлює несуперечливість сутності зображень, навіть у їхній функціональній нереалістичності за законами земного світу**.

Вищевказане є невід'ємною складовою **пралогічного мислення**, котре відзначається **непідлеглістю «принципу реальності»**, що природно нейтралізує феномен суперечливості. Саме цей (пралогічний) тип мислення людини відзначається потенціалом інформування про дієвість архаїчного спадку людства у візуалізованих формах. **Психіка людини втілює архаїзми, котрі є підлеглими пралогічному мисленню**. Крім того, окрема інформація (архаїчного порядку) об'єктивується лише **через суперечливість тверджень чи зображень**. Останнє підтверджує той факт, що провідну роль у пралогічному мисленні відіграє механізм **«співпричетності речей»**.

Вищесказане синхронізується з тим, що групи АСПП функціонують на засадах принципів гуманістичної психології, котра нейтралізує **академічні критерії пізнання психіки**, зокрема, у градації **«правильно чи неправильно»**, зауваження чи заохочення та ін. У процесі АСПП цінується також зосередженість уваги учасників діагностико-корекційного процесу на власних емотивних відчуттях «тут і зараз», як і на пробудженні свободи у невербальному самовираженні, шляхом спонтанної активності чи індивідуалізовано-тематичного малювання. **Практика груп АСПП дотримується вищевказаних принципів і переконує в дієвості й ефективності актуалізації архаїчного спадку людства у сферу спостереження через тематичне предметнення психіки**.

Існування архаїзмів і їх дієвість уперше констатовано нами ще у 2019 році. Вищевказане обумовило необхідність доповнення «Моделі внутрішньої динаміки психіки» **категорією «Зверх-Ід»** (котра введена нами в «Модель» як «підструктура психіки») (див. рис. 5). **«Зверх-Ід» як підструктура засвідчує факт впливу на психіку людини архаїчного спадку людства, що має енергетичний потенціал**. Підструктуру «Зверх-Ід» відкрито нами у 2022 році та введено як складову «Моделі внутрішньої динаміки психіки» (рис. 5). Практика АСПП поглиблює розуміння вказаної підструктури у її зв'язку з іншими підструктурами психіки у її цілісності. Завдяки відкриттю «Зверх-Ід» наша багаторічно існуюча «Модель» набула (2022 р.) довершеності. Фрейдівська психоаналітична система розуміння психіки у її цілісності оминула увагою архаїчний спадок людства, зосередившись на психологічному ефекті введення «табу на інцест». **Архаїчний спадок людства відзначається довербальністю, тоді як фрейдівська система спирається на вербум** (тобто на «слово»). Наші дослідження в групах АСПП доводять, що **активність первісних людей була стимульованою механізмом партиципації**,

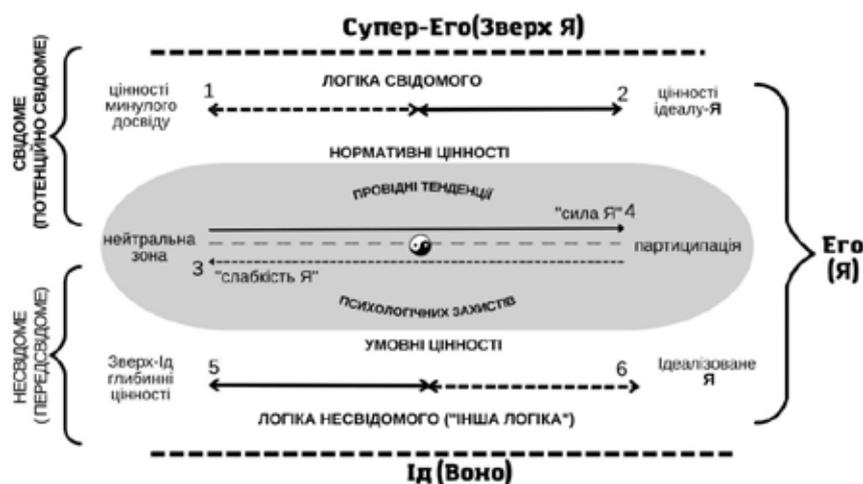


Рис. 5. «Модель внутрішньої динаміки психіки»

котрий не фігурував у психоаналітичній теорії та практиці З. Фрейда, основою якої було «слово» (вербум).

Людство у своєму першопочатковому становленні не було підлеглим «принципу реальності», превалювала спонтанність і свобода активності, з чим гармонізується механізм участі, якому і присвячена ця стаття. Наші дослідження (у системі АСПП) засвідчують, що провідним у первісний період розвитку людства був механізм участі (співпричетності речей).

Подаємо варіант «Моделі», котра вперше набула структурної довершеності завдяки введенню *підструктури «Зверх-Ід»* («Зверх-Воно»). За вказаних умов «Модель» функціонально відображує енергетичний взаємозв'язок психіки сучасної людини з архаїчним спадком людства (див. «Зверх-Ід»), який є невід'ємною складовою психіки сучасної людини. Указаний факт підтверджується практикою АСПП, яку ми проводимо (щонеділі) для бажаючих (у великій аудиторії) за методом АСПП. Успішність глибинного пізнання психіки (за методом АСПП) переконує в характерній універсальності психіки кожної людини за невід'ємності індивідуалізовано-особистісної її неповторності. «Модель» подаємо з доповненням її підструктурою «Зверх-Ід» (рис. 5), котра символізує енергетичний потенціал архаїчного спадку людства. Останнє є важливим і стверджується нами вперше.

Практика АСПП, як і розроблена нами психодинамічна теорія, доводить, що архаїчний спадок людства не зник стерильно із психіки людей. Він існує як «спляча складова психіки», яка зберігає енергетичний потенціал, невидимий особі, так само, як і його вплив на її активність за збереженості індивідуалізованості психіки кожної людини.

Уведення в основу функціонування групових занять АСПП правил поведінки, котрі нейтралізують необхідність просоціального дисциплінування поведінки, оптимізує енергетичний потенціал спонтанної активності, що є важливим для функціонування групи АСПП. Наш досвід засвідчує, що вказане є передумовою контекстної актуалізації архаїчного спадку людства у сферу споглядання завдяки тематичним психомалюнкам.

Психоаналітичний формат групової взаємодії пробуджує та актуалізує емотивність її учасників, за якою стоять архаїчні надбання психіки кожного з учасників АСПП. Характерним є досягнення ними розвитку саморефлексії на тлі нівелювання оцінних суджень, включно з критикою, як і стимулювання їх в напрямі «ідеалу». Оцінні судження нівелюються введенням в АСПП прогуманістичних принципів, котрим підкорена взаємодія учасників групового процесу. Таким чином, набувають дієвості засадничі принципи створення гуманістичної атмос-

**фери в групах глибинного пізнання психіки (АСПП).** Вкажемо важливі з них: спонтанність поведінки; безоцінність суджень за персоналізованого об'єктивування емотивних самовідчуттів (учасників діагностико-корекційного процесу); відсутність критики (як і критеріїв «добре» чи «погано», «правильно чи неправильно»); поцінювання свободи в спонтанності поведінки учасниками АСПП, що, без сумніву, було важливим і для «первісних людей».

Водночас є потреба окреслити відмінність «гуманістичного підходу» пізнання психіки від системи функціонування груп АСПП. **Гуманістичний підхід обмежується вербальними засобами пізнання,** тому для нього не є характерним використання «опредметнення психіки», зокрема, малюнком. На наш погляд, вербалізована організація пізнання психіки її вербалізацією не є результативною. **Пояснюємо: це відсікає психологічне становлення людства, психіка яких формувалася довербально. Особливо в частині реалістичного погляду на дієвість архаїчного спадку людства у його невербальній формі існування. У цьому ми вбачаємо важливість пізнання психіки у її цілісності, і це підтверджує лінію «неперервність життя людства».**

**В академічному форматі пізнання психіки обмежене вербальними засобами, відсікає і унеможлиблює глибинний рівень пізнання феномену психіки.** Вважаємо, що ігнорування пізнання синтезу психіки сучасної людини з архаїчним спадком людства блокує можливості адекватного її розуміння. Указане ставить акцент на значущості та необхідності візуалізованої самопрезентації психіки респондентом (як і учасниками групи АСПП) – відкриває перспективи пізнання архаїчного спадку людства. Психомалюнкорова самопрезентація, яка використовується в АСПП за умов використання тематичних психомалюнків (як самопрезентантів), оптимізує процес візуалізованого об'єктивування важливого спадку людства, котрий не загублений і виявляється в сучасній людині. Наш досвід переконує нас у наявності (збереженості) в «архаїчного спадку людства» **мотиваційного потенціалу,** що вказує на його енергетичну «самозбереженість».

Розроблена нами психодинамічна методологія групового психокорекційного процесу за системою АСПП передбачає передумову – тематично-малюнкову презентацію психіки його учасниками. Розмаїття психомалюнків, котрі або малюються респондентом, або ж він використовує наявні (приміром, з інтернету) художні зображення для самопрезентації з обов'язковістю надання назви. Так, **зображення художників,** отримуючи психологічні назви, «перетворюються» на тематичні «самопрезентанти», особи, котра їх вибрала.

Важливо зауважити, що гуманістична теорія в розвитку психології так і не змогла торкнутися пізнання глибинних параметрів психіки людини, як і «подивитись у бік архаїчного спадку людства», котрий зберігає «енергетичний потенціал» психіки сучасної людини. Нам видається, що пізнання «активності архаїзмів» було б неможливим поза **тематичною візуалізацією власної психіки особою.** Висновок: гуманістичний напрям розвитку психіки спирався лише на вербальні засоби (слово), тому і не міг вийти на рівень глибинних чинників психіки людини. Спільність вербальності процедур нашого пізнання психіки з обов'язковістю її опредметнення у форматі функціонування груп АСПП передбачає **поєднання прогуманістичної течії із психоаналітичною.**

За безсумнівної геніальності З. Фрейда він обмежив власні дослідження «вербумом» (словом). Крім того, він (Фрейд) був **співучасником процесу отримання первинного матеріалу:** «спонтанні висловлювання людини на кушетці», котрі здійснювалися за присутності аналітика («в ізголов'ї»). Останнє засвідчує його пасивну, але співучасть в активності респондента (пацієнта).

Відмінність психоаналітичних позицій З. Фрейда від розробленого нами психодинамічного підходу до пізнання психіки – у їх цілісності. Відмінність насамперед у тому, що в нас «групова» форма пізнання з «візуалізовано-тематичною самопрезентацією власної психіки рес-

пондентом», котра готується «вдома» (поза участю психолога). Практика АСПП переконує в тому, що малюнок, спонтанно-тематична самопрезентація людини спроможна впливати на психіку респондента завдяки пробудженню архаїчно-довербального періоду її розвитку. Психомалюнки відповідно до їх тематики виконуються та *формується учасниками АСПП, самостійно, до зустрічі з психологом*. Останнє є значущим для актуалізації архаїчних чинників у їх впливі на спонтанну активність сучасної людини.

Якщо ж підсумувати питання щодо порівняння Фрейдівського психоаналітичного підходу до пізнання психіки з розробленим нами психодинамічним підходом (методом АСПП), то є разючі відмінності. Вкажемо основні з них: робота ведеться в групі, а З. Фрейд працював лише персонально (з однією людиною). Якщо ми і працюємо персоналізовано, то на тлі групи, що пробуджує в учасників АСПП емотивно-персоналізовану синхронізацію з психомалюнковими зображеннями, як і їхнім психоаналізом, що дозволяє універсальність психіки. Ми єднаємось із З. Фрейдом у **персоналізованості аналізу**, який ми здійснюємо в діалозі («психолог ↔ респондент»), але ж на фоні групи, спираючись на тематичну візуалізацію психіки респондентом, що стимулює психоаналітичну роботу всіх її учасників.

**Діалогічний психоаналіз відбувається лише з однією особою**, але на фоні групи з використанням візуалізованих засобів. Указане засвідчує універсальність психіки кожної людини за наявності її індивідуалізованості. Практика занять у групах АСПП є успішною як в онлайн-, так і в офлайн-форматі. Останнє переконливо підтверджує універсальність психіки, що засвідчується результативністю групових занять, які пробуджують в усіх присутніх саморефлексію та сприяють здійсненню індивідуалізовано-особистісного психоаналізу, котрий каталізує самоаналіз як у протагоніста, так і у присутніх спостерігачів.

Спонтанно-тематична візуалізація психіки спроможна охопити й об'єктивувати у сферу спостереження не лише **доедіпальний період** становлення людства, але й більш віддалений **архаїчно домовний період**, у якому провідним і дієвим був механізм **партиципації**. «Співпричетність речей» можна вважати мовою первісних завдяки здатності передавати **інформацію в параметрах пралогічного мислення, котре позбавлене суперечностей**. Механізм «співпричетності речей» є пріоритетним у первісному мисленні, зокрема, у його можливостях нівелювати суперечності і тим самим розширювати можливості об'єктивування інформації. Недаремно існує фраза «скажи, хто твій друг, то я скажу, хто ти». Так народна мудрість констатує **факт інформаційної значущості механізму партиципації** (співпричетність).

Мимоволі в процесі професійної підготовки майбутніх психологів пробуджується інтерес до розуміння психіки людства в **доедіпальний період його розвитку, який не був підкореним «принципу реальності»**. Тенденція архаїчної **непідкореності** людства «принципу реальності» єдналась у первісних із «принципом свободи». Останнє пояснює і той факт, що **карою для людини (до цього часу) є позбавлення її волі, а карою для людства – війни, що несуть «смерть»**. Тут можна згадати вислів, що пробуджує реакцію людини на людину: «**Ти для мене більше не існуєш**». Гострота емотивної складової вказаного вислову обумовлюється механізмом «**натяку на смерть**», що є «**вищою мірою покарання**».

Узагальнюючи, підкреслимо, що чинники й особливості розвитку людства набували динамічності під впливом процесів соціалізації, зокрема «**табу на інцест**». Саме тому дієвість «**принципу реальності**» *передбачає обмеження свободи поведінки (причісування її)*, що історично породжувало появу компенсаторних її варіацій. «**Табу на інцест**» у психоаналізі З. Фрейда вважалось **провідною детермінантою**, котра до цього часу зберігає **авангардність посеред заборон поведінки**. Інакше кажучи, *під первинні заборони могло попадати те, що дарує людям радість і чуттєво-інтимну насолоду*. Тому в соціумі розвивалися способи уникнення (обхід) заборон для здійснення власних бажань, котрі спроможні потайки дарувати людині **радість і задоволення**. Саме цей період розвитку людства і попав в центр уваги геніального З. Фрейда, котрий узрів зв'язок **проблематики людства у дієвості «табу на інцест»**. Рятів-

ним для соціалізації людини, на переконання З. Фрейда, є *переспрямування енергії у соціально прийнятні справи*. Нагадаємо його крилату фразу: «Енергію для творчості ми черпаємо в незадоволених потребах». У такий спосіб «принцип задоволення» набуває трансформації у просоціально-компенсаторну активність. Дотримання «принципу реальності» вважалося (у психоаналітичній парадигмі) сигналом орієнтовності на продуктивність психологічного зцілення людини на шляху до адаптивності поведінки в соціумі.

У цій роботі ми представляємо *процес становлення людства не лише через досягнення «задоволення», але й через заборони, котрі актуалізують можливості перетрансформування потенціалу енергії у соціально-прийнятні та значущі справи*, які пов'язані як із соціальним успіхом, так і з прагненням до радості перемоги.

Підведемо підсумки: **для первісних людей превалюючим орієнтиром активності було не рацію, а почуття (емоції), котрі переживались «тут і зараз»**. Тому *дієвість «принципу реальності» в поведінці людини часто прирівнюється до показника соціалізованості особи як її адаптивності*.

Наша методика групових занять (АСПП) враховує досвід архаїчного спадку людства як вагомого чинника. Останнє пояснює, чому ми в системі АСПП пропонуємо презентувати «тематично-малюнково» власну психіку (тематичні психомалюнки 15–35) з подальшим забезпеченням їх психоаналізу в діалогічній взаємодії «психолог ↔ респондент». Це відкриває для респондента перспективи об'єктивування змісту його психіки опосередковано, через тематичні психомалюнки, котрі об'єктивують психіку в її цілісності. Психоаналіз «тематичних психомалюнків» незмінно засвідчує архаїчну заданість психіки, котра каталізується (у сучасної людини) процесом тематичного її опредметнення. Останнє, як показує наш досвід, без труднощів здійснюється кожною людиною, незалежно від рівня освіти, професії, статі та віку. **У психомалюнках ілюстративно передається складна психологічна інформація**, котра засвідчує притаманність людині пралогічного мислення, яке набуває **свободи від підкореності поведінки земним законам** власних психологічних станів у їх художніх зображеннях. Зокрема, у психомалюнках набуває свободи *архаїчна символіка, котра ілюструє вивільненість психіки людини від підлеглості законам земного світу* (див. рис. 6 і 7). Практика психомалюнків засвідчує той факт, що в самому **процесі тематичного опредметнення психіки домінуючим є механізм партиципації** (співпричетності речей). Останнє означає, що **психологічна інформація передається через співпричетність речей, зберігаючи нейтральність до їхньої суперечливості** (пралогічне мислення вільне від суперечностей).



Рис. 6. Назва респондента: «Моє життя в соціумі»



Рис. 7. Назва респондента: «Збереженість життєдайності»

Наводимо приклади (рис. 6 і 7) на теми «Мое життя в соціумі» і «Збереженість життєдайності», котрі дають змогу констатувати можливий дискомфорт у соціумі та незахищеність через власні психологічні «відступи від реальності». **Інформація** у психомалюнках **об'єктивується через порушення «принципу реальності»**. З огляду на вищесказане ми переконуємося, що тематичні *психомалюнки* здатні об'єктивувати емотивно значущі аспекти психіки людини, котрі формувалися первісно, ще до введення «принципу реальності». Психомалюнок є досить близьким до «мови первісних», зокрема, «відсутністю суперечливості». Слово (вербум) не було первинним джерелом інформації як у становленні мови первісних людей, так і в набутті дієвості «принципу реальності». Практика АСПП доводить, що **тематичні психомалюнки спроможні об'єктивувати ємну інформацію, чим виражають узагальнено-колективний зміст, що є зрозумілим для інших людей**. У пізнанні психіки майбутніми психологами тематичні психомалюнки актуалізують самопрезентацію учасників групи АСПП. Психоаналіз малюнків передбачає діалогічну взаємодію психолога з респондентом (у малій чи великій групі людей). Психоаналітична робота ведеться нами персоналізовано з однією особою, у численній аудиторії спостерігачів (психологів), котрі працюють спільно з респондентом.

Психомалюнки відкривають перспективи не лише для актуалізації архаїчного спадку людства, який втілює психіка сучасної людини, а й забезпечують пізнання її **індивідуалізованості в кожній конкретній особі**. Зазвичай це довготривалий процес (один робочий день) з кількістю тематичних психомалюнків (≈ 30 шт.). Уточнюємо: йдеться про чисельність малюнково-тематичної самопрезентації особи з подальшим подовжнім їх психоаналізом у великій аудиторії, у діалогічній взаємодії в системі: «психолог ↔ респондент».

Процес АСПП характеризується зорієнтованістю на пізнання індивідуальної неповторності психіки кожної людини, тому формалізована його оцінка поступається місцем здатності методу АСПП забезпечувати індивідуалізовано-значущий (персоналізований) результат пізнання психіки людини. Разом із тим вказаний метод актуалізує *філогенетичну заданість психіки сучасної людини*, чого не торкнувся ортодоксальний психоаналіз. Останнє пояснює результативність індивідуалізованої роботи психолога (у діалогічному ключі з окремою особою) на фоні великої групи людей. Ми вже декілька років практикуємо діагностико-корекційну роботу (онлайн), щонеділі проводяться заняття АСПП для бажаючих. Вищевказані умови не знижують рівня результативності психоаналітичного діалогу з респондентом із метою об'єктивування смислових параметрів його психіки через аналіз малюнка. Принципи функціонування груп АСПП є вільними від «просоціальних правил». Мало хто задумується над питанням, чому для пізнання сутності «феномену психіки» потрібно *знівелювати, просоціальні правила поведінки, котрі є нероздільними з оцінними судженнями, які нівелюються в групі АСПП*. Для успіху проходження конкретною особою навчання в групі АСПП ми вводимо принцип безоцінності поведінки, вербальну спонтанність, основою якої є візуалізована форма художньо-тематичної самопрезентації. Передбачається також психоаналіз у діалогічній взаємодії психолога з респондентом.

Досвід глибинної психокорекції за методом АСПП доводить, що **спонтанність поведінки** є важливою передумовою прояснення глибинних (неусвідомлюваних) проблем людини, котрі ускладнюють *просоціальне її життя*. Водночас виникає питання: **чому ж потрібно нівелювати просоціальні чинники (правила) дисциплінування поведінки для оптимальності пізнання психіки конкретної особи?** Вочевидь, тому, що «правила» здатні приглушувати прояви спонтанності та невимушеності поведінки, що порушує можливості її індивідуалізації, що потребує адекватності пізнання психіки людини. Звертає увагу й те, що чинники, котрі підкорені критеріям «гарно чи погано», «правильно чи ні» та ін., пригальмовують та ускладнюють адекватність розуміння внутрішніх ініціатив спонтанної активності особи, котра за власною сутністю незмінно є індивідуально неповторною.

Дуже важливо в групах АСПП підтримувати **спонтанність поведінки людей**, що є необхідною передумовою для адекватного пізнання психіки у її цілісності (свідоме / несвідоме) (див. стрілку 2 і 5 на «Моделі», рис. 5). Функціональна асиметрія вказаних вище сфер психіки притаманна самій її природі, прояви якої потребують спонтанності поведінки людини. Наші дослідження засвідчили ефективність використання особою для самопрезентації тематичних психомалюнків, котрі каталізують саморефлексію, що є продуктивним за умов дотримання вільного (індивідуалізованого) формулювання респондентом тематики малюнків. Тематика «малюнково-особистісних» зображень самостійно виконується учасниками АСПП або ж підбирається із запропонованих психологом чи наявних в інтернет-просторі. Тематика теж може уточнюватися респондентом (якісно і кількісно). Важливим є і той факт, що тематичні психомалюнки повинні ранжуватися самим респондентом за їх смисловою значущістю для нього, що й обумовлює послідовність їх аналізу.

Аналітичне об'єктивування смислового навантаження тематичних психомалюнків здійснюється в діалогічній взаємодії із психологом («психолог ↔ респондент»). Діалогічний психоаналіз тематичних психомалюнків психологом каталізує у респондента як мову свідомого, так і активність несвідомого, що каталізує виявлення його особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості психіки).

Наші дослідження, основою яких є розроблена нами психодинамічна парадигма (теорія і практика), підтверджують **вагомість механізму партиципації, котрий має архаїчне походження** і проявляє нейтральність до моралі, як і до просоціальних правил поведінки. Партиципація зароджувалася в *первісний (доєдипальний) період розвитку людства за відсутності дієвості «принципу реальності»*. Останнє пояснює той факт, що тематичні психомалюнки не є підлеглими законам земного світу, як і «цензурі» моралі. У психомалюнках спостерігаються відступи від реальності, що засвідчують **непідлеглість сюжету зображень «критеріям раціональності»**.

Важливо зауважити, що **партиципація** не передбачає розрізнення мови свідомого (слово) і мови несвідомого (образи, символи), тому **вказаний механізм вільний від суперечливості. Інформація завдяки партиципації об'єктивується шляхом «співпричетності речей», розуміння чого можливе в параметрах пралогічного мислення.**

«Мова» набуває свободи завдяки феномену партиципації (співпричетності речей), як і відзначається *непідкореністю «принципу реальності»*. **«Принцип реальності» передбачає вербальність інформації та зв'язок із сферою свідомого.** Партиципація ж спроможна позавербально (опредметнено) об'єктивувати **індивідуалізованість психіки кожної людини, що не піддається охопленню словом.** Партиципація об'єктивує психологічні смисли у сферу свідомого не прямолінійно, а лише контекстно.

Практика функціонування груп АСПП доводить, що вищевказані особливості партиципації здатні «прочитуватись» завдяки **тематичним психомалюнкам**, зображення яких **можуть бути невідповідними законам земного світу.** Психомалюнки **вирізняються двопараметристю смислу завдяки єднанню в зображення, як логічного, так і пралогічного мислення.** Важливо зауважити, що наша багаторічна практика об'єктивує різні відмінності та суперечливості в самій сутності передачі інформації з погляду логічного (слово) і пралогічного (опредметненого) мислення. **Пралогічність зображень проявляється через порушення законів земного світу.** Вищевказане є несвідомим, як і непомітним для респондента у психомалюнках. Пізнання реалій психіки набуває перспективи завдяки діалогічній взаємодії психолога з респондентом.

**Механізм партиципації** спроможний об'єктивувати латентний зміст психіки, що каталізується «тематикою психомалюнків», як і їхнім психоаналізом. Самі ж психомалюнки втілюють важливу інформацію для діагностико-корекційного процесу АСПП, котра об'єктивується через тематичні психомалюнки, зображення яких засвідчують порушення законів земного світу

(див. для прикладу рис. 8–19). Емпіричний матеріал доводить силу впливу на психіку людини механізму партиципації (співпричетності речей) як «способу» об'єктивування смислових аспектів. Опредметнення психіки у її сутності не усвідомлюється респондентом. Найчастіше самопрезентація в психомалюнку виявляє внутрішню тривогу людини, породжену фатумом кінцевості життя (див. рис. 8 і 13).

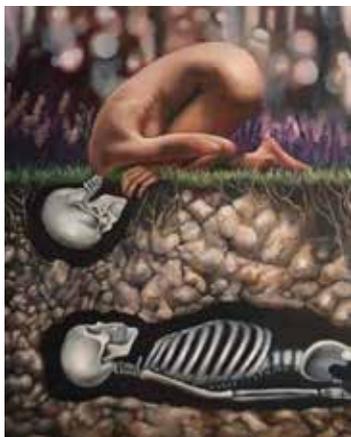


Рис. 8. Назва респондента:  
«Погляд на смерть»



Рис. 9. Назва респондента:  
«Гра зі смертю»



Рис. 10. Назва респондента:  
«Відчуття майбутнього (старість)»



Рис. 11. Назва респондента:  
«Сприйняття оточуючими мого неіснування»



Рис. 12. Назва респондента:  
«Втеча до себе. Чи те життя?»

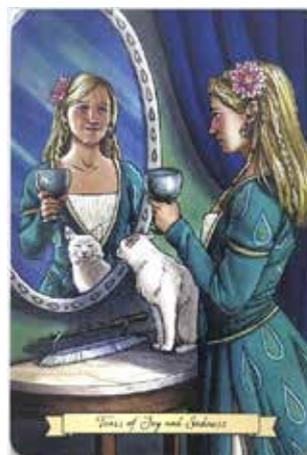


Рис. 13. Назва респондента:  
«Сприйняття щастя і нещастя»



Рис. 14. Назва респондента:  
«Відповідальність кормового»



Рис. 15. Назва респондента:  
«Драматична подія мого життя»



Рис. 16. Назва респондента:  
«Моя сексуальність»



Рис. 17. Назва респондента:  
«Дізнатись правду»



Рис. 18. Назва респондента:  
«Це справді я»



Рис. 19. Назва респондента:  
«Мій чоловік»

Дивлячись на художні зображення психомалюнків, котрі підбирають учасники АСПП для тематичної самопрезентації власної психіки, спостерігаємо в них універсальність архаїчного спадку, що лягає в основу тематики психомалюнків. Психомалюнки спроможні тематично об'єктивувати відчуття респондента (див. рис. 8–19). З огляду на універсальність їхніх сюжетів зрозуміло, що допомогу в самопрезентації надають «художні надбання людства». Іноді виникає проблема статевої визначеності; окремі жінки горять бажанням довести свою рівність із чоловіком, а нерідко і перевершеність (домінантність) над ним. Урівнювання жінкою себе із чоловіком ілюструє рис. 16 «Моя сексуальність». Бувають психомалюнки з обесціненням чоловіка та ін., зокрема тенденція до перевершення чоловіка (рис. 14, 15) або ж кара за те, що «він їй програє» (рис. 19). Наша багаторічна практика дає змогу констатувати, що саме **відступи від реальності в психомалюнках адекватно об'єктивують інформацію щодо проблем психіки конкретної особи**. Останнє вказує на те, що прояснення сутнісних тенденцій психіки потребує чисельності тематичних психомалюнків, що є передумовою позовжнього аналізу (важливою є «вертикаль» і «горизонталь»).

Механізм партиципації відзначається здатністю опредметнення психологічної інформації через зображення, котрі каталізують сферу споглядання. Наш досвід засвідчує, що **основою створення людиною тематичних психомалюнків є механізм партиципації, котрий спирається на співпричетність речей**. Смысл архаїчних сутностей, котрі заслуговують на пізнання, полягає в їх непідкореності однозначності смислу слів: той самий психомалюнок індивідуалізовано надає інформаційну допомогу кожній людині.

Узагальнимо вищесказане: значущі для психіки конкретної особи аспекти її життя можуть об'єктивуватись у психомалюнках, зображення яких об'єктивують інформацію через зображення, котрі передають інформацію шляхом невідповідності законам «земного світу». Саме в такий пралогічний спосіб об'єктивується індивідуалізованість психіки кожної людини, пізнання якої передбачає процес візуалізації через тематичні психомалюнки.

З впевненістю можна стверджувати, що психомалюнкорова презентація психіки учасниками АСПП засвідчує притаманність пралогічному мисленню спроможності нейтралізувати суперечливість речей (щодо законів земного світу). Усе це підтверджує, що в **пралогічному мисленні провідним інформаційним чинником («мовою») є співпричетність речей**. Завдяки вказаному психіка партиципаційно спроможна виражати смисли, сутність яких перебуває поза законами земного світу. Зокрема: **урівнювання** «життя з нежиттям»; «живого з неживим»; «веселки з опредметненими речами» і т. ін. (див. рис. 20–24). Пралогічне мислення проявляється шляхом нейтралізації розбіжностей, котрі існують між законами «земного» і «небесного» світів. Наведені приклади психомалюнків **візуально під-**



Рис. 20. Назва респондента:  
«Мої мрії»



Рис. 21. Назва респондента:  
«Людина, яку я люблю»

тверджують тезу про спроможність психіки нейтралізувати суперечності реального життя завдяки підлеглості пралогічному мисленню (див. психомалюнки 20–24).

Вибір рис. 21 було здійснено учасником АСПП, який стверджував, що в них був період, коли взаємини з дружиною «піймали райдугу» і вони намагалися закріпити її життєдайність. Спостерігаємо опредметнення райдуги (рис. 21), люди сидять на ній, як на чомусь опредметненому. Підсумовуючи презентований матеріал, вкажемо провідні якості пралогічного мислення:

1) позбавлене будь-якої суперечливості;

2) для пралогічного мислення не буває чогось недосяжного, нереалізованого, адже воно єднає реалії земні, підземні й небесні;

3) пралогічне мислення відзначається урівнюванням «живого і неживого», «людського і тваринного», «досяжного і недосяжного», «земного і неземного», «небесного з підземним» та ін.

Пралогічне мислення незнайоме із суперечливістю. Наводимо два психомалюнки одного респондента: рис. 22 «Моє самовідчуття» та рис. 23 «Мій страх». Як бачимо, пралогічне мислення санкціонує необмеженість у формі та способах ілюстрації реалій світу, що явно суперечить принципу земної реальності. Указане вище засвідчує дівість пралогічного мислення у психіці людини, яке обумовлює нереалістичність психомалюнків учасників АСПП, котрі підбирають чи малюють їх для вираження власної психіки. Так проявилось у людини «власне самовідчуття» зображенням себе в небесах (рис. 22) або в підземеллі (див. рис. 23). Укотре зауважимо, що ми працюємо з психічно здоровими людьми, переважно майбутніми психологами.

Рис. 24 «Нездійснена мрія» підтверджує «залежність дівчини від небес», до яких вона «прикута через втрату (смерть) батька. У психомалюнках інформація набуває можливостей виражатися незвичними для «земного світу» конфігураціями, котрі далекі від земної реальності, але об'єктивують психологічні «бажання» респондента. Рис. 24 пояснює психологічну нероздільність особи з батьком, який помер, і тому донька прагне «піднятися до нього на небеса». Рис. 25 відображає «її підняття над землею». Основа будиночку кам'яна, але дивовижно тримається на хмарах. Сам по собі рис. 25 говорить про нестійкість співпричетності каменів і живого дерева, що неприродньо росте на них. Для респондента це нівелюється пралогічним мисленням.

Дерево слугує символом життя, на що вказує драбина праворуч (натяк на земне життя). Водночас «реалістичність життя» (праворуч, рис. 25) презентується механізмом «натяку» на існування позаземної реальності. Останнє якби «наближує протагоніста до батька, якого вона похоронила». Платонічні помисли та мрії, як і страждання, котрі задають тенденцію до «психологічного омертвіння», є формою захисту психіки від «драми життя». Водночас спо-



Рис. 22. Назва респондента:  
«Моє самовідчуття»



Рис. 23. Назва респондента:  
«Мій страх»



Рис. 24. Назва респондента:  
«Нездійснена мрія»



Рис. 25. Назва респондента:  
«Дім, дерево, людина (наріжний камінь)»

стерігається в респондента пробудження інстинкту «до життя» (див. рис. 25, «праворуч є драбина»). «Драбина» слугує натяком на зв'язок із «земною реальністю». Останнє ілюструє подвійність відчуттів респондента («жива» / «нежива») на фоні проявів тенденції «до психологічної смерті». Психоаналіз вищеподаних психомалюнків засвідчує факт *невід'ємності в психіці пралогічних і логічних ініціатив*. Звідси висновок: **пралогічний аспект психіки, що об'єктивується в малюнках, інтегрується логічним мисленням**. Важливо вказати на той факт, що цілісність психіки полягає в єдності свідомої і несвідомої її сфер (за збереження функціональної їх асиметричності). Тому **логічне і пралогічне мислення** взаємопов'язані незалежно від їхніх функціональних розбіжностей.

У зв'язку з відсутністю *прямолинійних взаємозалежностей між вказаними видами мислення* пралогічна його сутність спроможна актуалізуватися й оптимізувати процеси візуалізованої самопрезентації людини через психомалюнки, що об'єктивують алогічні її змісти. Алогічність зображень у психомалюнках нівелюється дієвістю пралогічного механізму *«співпричетності речей»*. У параметрах **пралогічного мислення** незмінно зберігається стерильність від суперечливості.

Наша багаторічна практика доводить, що **сучасні люди спроможні передавати психологічні змісти через тематичні психомалюнки, котрі сюжетно не вписуються в закони земного світу**. Пралогічне мислення сучасних людей відкриває перспективи адекватної самопрезентації з опорою на психомалюнково-тематичну візуалізацію психіки, яка торкається параметрів як земного, так і неземного світу. Людина **саме в такий спосіб передає певну, особистісно значущу інформацію**. Алогічність психомалюнків є невидимою протагоністу завдяки **«пралогічності смислу зображень»**, розкриттю яких сприяє діалогічна взаємодія психолога з респондентом.

Інакше кажучи, пралогічне мислення людини зберігає активність, тому «інкогніто» від свідомості тематичні психомалюнки передають інформацію, котру в інший (вербальний) спосіб було б важко об'єктивувати через її невідповідність законам земного світу. Протиріччя стушуються самими зображеннями психомалюнків, як і контекстністю об'єктивування в малюнках латентних смислів психіки. Сучасній людині **прояви пралогічного мислення** в тематичних психомалюнках є невидимими: інформація передається **не прямо**, а лише **контекстно**, через дієвість **механізму співпричетності речей**. Указаний спосіб передачі інформації за смисловими параметрами є більш ємким, аніж **слово**.

Об'єктивування «пралогічності істини» потребує візуалізованих форм самопрезентації психіки особою, що може здійснюватися через **співпричетність речей**. З огляду на закони земного світу напрошується репліка «щодо реальності зображень»: «Так не буває!» Відповідь: для пралогічного мислення, котре позбавлене суперечностей, єднання **будь-яких предметів і явищ є реальністю**. Дорослі люди можуть говорити дітям: «Так не буває», у відповідь чують: «То буде, ось побачиш – буде!». Головне, що у дітей дійсно відсутній сумнів щодо власної правдивості. До того ж важливо розуміти і те, що в параметрах пралогічного мислення інформація передається передусім через **нереалістичну співпричетність предметів**. Останнє пояснює сутність партиципації як мови архаїчного спадку людства, якому характерна необмеженість можливостей співпричетності речей як форми презентації певних смислів психіки за ігнорування законів земного світу. Аналіз психомалюнків розширює можливості передачі інформації в пралогічному ключі (форматі), що передбачає **образність**, котрій незнайома суперечливість, для прикладу див. психомалюнки (рис. 26–29).

Пралогічне мислення є презентабельним для передачі смислової сутності розуміння та сприйняття людиною певної психологічної реальності через «співпричетність речей». Зокрема, у пралогічному мисленні відсутні функціональні відмінності між життям і нежиттям (рис. 26); живим і опредметненим водночас (рис. 27); вираженням авторитетності (колінопоклонства) в поєднанні зі зневажливістю (рис. 29). «Відступи від реальності» засвідчує і



Рис. 26. Назва респондента: «Подвійність реалій життя»



Рис. 27. Назва респондента: «Мій друг»



Рис. 28. Назва респондента: «Життя як нежиття»



Рис. 29. Назва респондента: «Колінопреклоніння і зневага водночас»

рис. 28 «Життя і нежиття» (людина не може фізично вміститись у власному кулаку, котрий є неспівмірним із розміром тулуба). Рис. 29 відзначається синтезом колінопоклоніння із зневагою до керівника. Звідси висновок: пралогічне мислення завдяки його непідкореності суперечностям може компактно об'єктивувати такі смисли, котрі неможливо було б передати словами. Психомалюнки засвідчують можливості пралогічного мислення в нівелюванні суперечливості «живого» і «неживого» (див. рис. 26–29). Пралогічне мислення здатне як інтегрувати, так і поєднувати несумісні речі чи явища в одне ціле. Ба більше, **саме в такий спосіб виражається** (об'єктивується) певна інформація. Інакше кажучи, пралогічне мислення спирається на співпричетність речей, що само по собі об'єктивує таку інформацію, яка виокремлено не могла б бути характерною для речей, що задіяні у процесі «співпричетності». Рис. 29 ілюструє **підлеглість** та **шану** керівнику в службовій ситуації і водночас **зневагу до нього**. На рис. 27 зображена людина і пляшка водночас, що засвідчує поєднання живого і неживого і цим об'єктивує певну інформацію.

**Сформулюємо головне питання:** звідки і чому сучасним людям (неусвідомлювано) притаманна «архаїчна навченість» **об'єктивування смислів через алогічності в зображеннях (шляхом недотримання формату дієвості законів «земної реальності»)?** Або ж: звідки людям притаманний хист і вміння так спонтанно, швидко та майстерно **опредметнювати власну психіку?** І ще: звідки в інших людей пробуджується інтерес до прочитування смислів за умов поєднання між собою об'єктів (речей), котрі функціонально є несумісними? У вказаному є **натяк** на неперервність життя людства. Пралогічність зображень у тематичних психомалюнках засвідчує, що вони **здатні поєднувати в собі несумісні речі** (із законами земного світу), що обумовлює (у психомалюнках) перевагу пралогічного мислення над логічним. Ідеться про об'єктивування латентних смислів психіки, які набувають **«сміслову прочитуваність» завдяки поєднанню несумісних реалій світу, котрі за земними законами є суперечливими**. Сказане дає змогу стверджувати, що сутність **пралогічного мислення, для якого не існує суперечностей, полягає у його нероздільності з механізмом партиципації, котрий спроможний інформувати сучасну людину шляхом співпричетності речей**. Указане нейтралізує суперечливість речей чи явищ. Ми інколи нагадуємо: «Психіка знає все, не знає лише свідоме». «Обізнаність» психіки засвідчується розумінням людством «архаїчних алогічностей», що залишається за межами їх усвідомлення. Останнє підтверджується «статусом» тематичних психомалюнків як необхідною передумовою участі людей у групах АСПП. Вищевказане засвідчує **неперервність життя в збереженості «навички руки» в передачі змісту, як і смислових сутностей і «життєвих реалій», у зображеннях психомалюнків**. З огляду на вищевказані особливості пралогічного мислення ми звернули увагу на **поетичну творчість Ліни Костенко**.

Відома світу поетеса мимоволі користується у власній поетичній творчості механізмом партиципації. Саме в такий спосіб вона засвідчує **власні можливості розширення засобів об'єктивування в поезії сутнісних аспектів життя людства, котрі не вписуються у формат логічного мислення**. Творчість поетеси відзначається «розсуванням кордонів» завдяки об'єктивуванню життя в реаліях, що позбавлені суперечливості. Ліна Костенко своєю поетичною творчістю доводить, що **підкореність психіки механізму партиципації відзначається не лише розширенням, а реальністю необмеженості можливостей об'єктивування змістово-сміслових параметрів життя людини**. Звідси висновок: **психологічна цінність пралогічного мислення полягає у його можливостях передачі інформації, яка не піддається осяжності словом, проте здатна об'єктивуватися шляхом поєднання речей незалежно від їхньої природи**. Пралогічне мислення набуває вищевказаного простору завдяки стерильності від суперечностей, тому і відзначається **необмеженістю способів, форм і механізмів співвіднесеності між собою будь-яких явищ життя** («свідоме і несвідоме», «цілісне і часткове», «живе і неживе», «земне і підземне» або ж «небесне»).

Пралогічний формат майстерності поетеси Ліни Костенко полягає у специфіці об'єктивування нею реальностей життя, які для їх адекватного розуміння потребують **не прямолінійного, а контекстного вираження**. Відомо, що **пралогічне мислення, у його активності, не зводиться лише до охоплення суто психологічної реальності, котрій характерний суб'єктивізм, невіддільний обмеженням законами земного світу**. Тому поезія Ліни Костенко відзначається можливостями *поєднання між собою будь-яких об'єктів та явищ, незалежно від їхньої природи*. Ліна Костенко майстерно формує поетичні тексти в **параметрах пралогічного мислення, що розширює її можливості вільно об'єктивувати певні смисли оригінальним способом через поєднання непокданого, що реалізується завдяки активності механізму партиципації**. Ідеться про поєднання явищ і предметів світу, які за своєю природою функціональності є непокданними. У такий спосіб здійснюється **передача смислової палітри реалій життя через їхнє єднання**, котре прямолінійно виразити було б неможливо. **Перевага пралогічного мислення над логічним криється у його свободі форм об'єктивування інформації, котра перебуває «поза законами земного світу»**.

«Поєднання непокданого» у пралогічному ключі урівнює між собою «живе і неживе», «небесне і земне», «людське і тваринне», «досяжне і недосяжне», «старе і молоде», «життя і смерть» та ін. Вищевказане звертає увагу на *інформаційний потенціал суперечностей психіки, котрі можуть у такий спосіб виражати певну психологічну інформацію*. Частіше це здійснюється через жарти, поезію, тематичні психомалюнки, зображення яких виходять за межі земних законів (див. рис. 24, 25, у яких єднається «живе і неживе»). Психологічно цікавими є пралогічно-смислові аспекти реальностей, котрі каталізують передачу (об'єктивування) сутнісних змістів пралогічного мислення через відступи від законів земного світу. *Останнє в АСПП здійснюється за умов спонтанного вибору респондентом тематичних психомалюнків (як самопрезентантів)*. Як засвідчує наша практика, *це спосіб об'єктивування істинної сутності психіки людини з позицій пралогічного мислення*. Партиципація відзначається енергетичною потентністю за умов взаємозв'язку **хоч би двох предметів (об'єктів)**, котрі **через «єднання» передають сутнісний смисл, який перебуває поза суперечливістю**. Завдяки партиципації ми констатуємо спроможність психіки об'єктивувати смисл через *співвіднесеність непокданого (за законами земного світу)*. Ба більше, саме в такий спосіб виражається **новий інформативний зміст через несуперечливість параметрів пралогічності мислення**.

Якщо для логічного мислення інструментом передачі інформації є слово, то для партиципації – **«співпричетність предметів»**. У пралогічному мисленні суперечливі реальності завдяки їхній співпричетності інформують про третю, смислову, реальність. Пралогічне мислення у смисловій сутності психіки сучасної людини може виражатися не лише через опредметнений світ, а й через *пралогічне поєднання реалій непримиренного, несумісного*. Вищевказані змісти пралогічного мислення у його несуперечливості підтверджує тематичне об'єктивування психіки у психомалюнках.

Важливо також звернути увагу на словесну форму пралогічної передачі інформації в поетичних творах Ліни Костенко. Її поезія відзначається актуалізацією пралогічного мислення, котре характерне людині та здатне породжувати й об'єднувати взаємозв'язки дуалістичних реальностей (приміром: «життя / смерть»; «живе / неживе»; «рослинне / тваринне» та ін.). Завдяки механізму партиципації, який є в активі віршів Ліни Костенко<sup>2</sup>, її поетична творчість набула в Україні та за її межами авторитетної популярності серед людства. Останнє підкріплює гіпотезу, що пралогічне мислення в поєднанні з універсальністю смислів поезії Ліни Костенко обумовило її популярність.

Вказані особливості пралогічного мислення фактично об'єктивують демаркацію «глибинної психології» від «академічної психології». За висловлюванням К. Левіна, «академізм поро-

<sup>2</sup> Ліна Костенко «Річка Геракліта», Київ : Либідь, 2011, 331 с.

джує напівзакономірності». Німецький учений стверджував, що неможливо пізнавати психіку, оминувши сферу несвідомого, бо це буде «пізнання наполовину», воно є неадекватним і невідповідним природі речей.

Тому акцентуємо увагу на тому, що для **пралогічного (первісного) мислення характерною є нейтралізація суперечностей шляхом урівнювання категорій: життєдайне – мертве, рослинне – опредметнене, людське – тваринне** тощо. Крім того, **пралогічне мислення має можливість психологізації рослинної чи тваринної сутності життєвих реалій. Останнє виявляється в оживленні явищ природи через суб'єктивні відчуття їх людиною.**

Цікавими є не лише дивовижно-неприродні поєднання явищ природи через ігнорування їхніх суперечностей, а й вмiле «жонглювання» словом із характерною універсальністю вмiння контекстної розстановки акцентів на життєвих смислах, котрі невіддільні прямолінійному їх вираженню.

Подімо фрагмент вірша Ліни Костенко<sup>2</sup>:

Загусне промінь в гронах перегрітих.  
І ляже сніг на похололі дні –  
жагучий сон закоханого літа  
в холодну зиму бродить у вині! (с. 35).

Як бачимо, з «променем» відбувається щось неприродне «**промінь загусне**», а «**сніг ляже на похололі дні**». Цікавим є і той факт, що, здавалося б, «штучне» поєднання природних явищ (у тексті вірша) надає можливість прочитувати авторський смисл. Питання: хто і коли навчив людство розуміти такі особливі, емотивно тонкі, контекстно-віршовані смисли, які задані **неприродним поєднанням непокданого**, що виражає оригінально-смислові аспекти функціонально-динамічної палітри особливостей функціонування природи? Відповідь зрозуміла: лише окремим людям (як-от Ліна Костенко) даровано самою природою такий поетичний талант, котрий актуалізує смисли в параметрах **пралогічного мислення, для якого не існує суперечливості**. Йдеться про такі умови, зміст і смисли котрих можна передати лише **через співпричетність речей, тобто через партиципацію**. Зрозуміло, що йдеться про дарунок природи – поетичну майстерність Ліни Костенко, котра набула світової популярності.

Але є ще більш цікавим психологічне питання: чому за такої високості та бездоганності таланту Ліни Костенко увага звертається на її вмiння поєднання **неприродних і життєдайних смислів**, що пробуджує у людей інтерес до єднання «опредметненого» і «живого». Ба більше, характерним для поетичної творчості є її вмiння об'єктивувати співвіднесеність природньо неспівставних речей, котрі сприймаються людством як антогонізми: «живе – неживе», «земне – небесне», «матеріальне – духовне», «холодне – гаряче», «скінченне – нескінченне», «чоловіче – жіноче», «тваринне – людське» та ін.

Ліна Костенко виражає у віршах певну **суперечливість із законами земних реалій**, яку ж вмiло і нейтралізує. Нам видалися цікавими віршовані рядки Ліни, котрі виражають **пралогічну сутність свободи в поєднанні земних і неземних «реалій»**. Читаючи її вірші, починаєш відчувати вивільнення напруги, яка накопичується в соціумі, за умов підлеглості суперечностям. Поетичні тексти Ліни Костенко підштовхують нас до розуміння чогось **третього поміж** «земним / неземним», «духовним / матеріальним» тощо. Важливо розуміти, що це **третє** і презентує відчуття читача у його психологічній здатності їх презентувати, що сприяє піднесеності психіки на вищий рівень, аніж земні суперечливості. Поезія Ліни об'єктивує земне буття поза суперечностями, наведемо приклад:

Шипшина важко віддає плоди.  
Вона людей хапає за рукава.  
Вона кричить: – Людино, підожди!  
О, підожди, людино, будь ласкава.  
Не всі, не всі, хоч ягідку облиш!

Одна пташина так мене просила!  
 Я ж тут для всіх, а не для тебе лиш.  
 І просто осінь щоб була красива (с. 40).

\*\*\*

Лев дивиться на осінь. Вона жовта.  
 Вона – як він, і жовта, і руда.  
 Лев сердиться, у нього ходять жовна, –  
 чого вона у клітку загляда? (с. 43).

У поетичній творчості Ліни Костенко спостерігається ефект оживлення неживого, як і урівнювання між собою рослинного та тваринного світів, живого і неживого. Спостерігається нівелювання нею відмінностей між здібностями тварин і людей, як і спроможностями природи за умов її оживлення через пробудження людської емпатії. Поезія Ліни Костенко актуалізує свободу єднання людини з природою, відчуття переваг над органічним, матеріальним і тваринним світами:

Муркнув Кіт у чоботях, поклонився і зник.  
 Засміялася миша. Позіхнув домовик.  
 Подивився Архангел на святого Іллю, –  
 сон вже хоче приснитись, а я ще не сплю.  
 В хаті тихо-претихо. І натоплена піч.  
 Інкрустований місяць в заворожену ніч (с. 95).

Пралогічність вищенаведених віршованих текстів Ліни Костенко сприяє розширенню простору у сприйнятті «природного», яке пробуджує відчуття «стирання» граней між живим, рослинним і суто людським. Ліна Костенко неначе прочитує наявність у кожної людини «інфантилізму», який дає змогу обійти «фатум смерті» через нівелювання поділу реальностей за критеріями: «живе» ↔ «неживе». Останнє є сутнісним для загального розуміння природи пралогічного мислення, яке існує поза суперечностями. Сказане знайшло контекстне вираження смислів у поетичних текстах Ліни Костенко, які набувають змістовності через механізм партиципації, тобто через співпричетність речей чи дій. Ідеться про такий зміст, який меншою мірою інформує, аніж синтезує емотивне відчуття ситуації у її неприродному оживленні сутності. Головне питання: як саме партиципація у її архаїчно-природній заданості «поєднання непоєданого» сприяє передачі смислів, які б за інших обставин, не могли бути об'єктивовані в контексті їх реалістичності?

Вищенаведений текст вірша Ліни Костенко (с. 95) у людини актуалізує бажану для неї самої здатність підняття над реальністю. У вказаному криється пралогізм мислення в кожній людини, котрий проявляє подвійність сприйняття реальності світу («це «я» чи «не «я»»). Інакше кажучи, у людини «пралогізм» виявляється як у самосприйнятті себе, так і у власному відчуженні, розщепленості через відчуття «Я» і «не Я». Ось «текст Ліни Костенко»:

Лежать сніги. Я виглядаю весну.  
 Вона десь там, де змерзли солов'ї.  
 Вона іде... І я тоді воскресну.  
 Я жду її. А може, не її.  
 Я жду себе. Не знаю, чи діждуся,  
 бо це ж не я в ці тоскні вечори! (с. 103).

Пралогічному мисленню характерна подвійність людських почуттів: «любов і біль (страждання)»; «незабутнє і водночас як марення, якого уже нема». Пралогічному сприйняттю характерна подвійність. Ось приклад з поезії Ліни Костенко:

Я дуже тяжко Вами відболіла.  
 Це все було як марення, як сон.  
 Любов підкралась тихо, як Даліла,

а розум спав, довірливий Самсон.  
 Тепер пора прощатися нам. Будень.  
 На білих вікнах змерзли міражі.  
 І як ми будем, як тепер ми будем?! –  
*такі вже рідні і такі чужі.*  
 Ця казка днів – вона була недовгою.  
 Цей світлий сон – *пішов без вороття.*  
 Це тихе сяйво над моєю долею! –  
 воно *лишилось на усе життя* (с. 106).

Пралогічність у віршованих текстах виявляється як у **зіставленні суперечностей** (так і в їхній «дотичності»), **що є невід’ємною ознакою пралогічності мислення**, яким майстерно володіє Ліна Костенко:

На старих фотографіях всі молоді.  
 За роками людина сама себе кличе.  
 У зиницях печалі, як в чорній воді,  
 відбиваються люди, дерева, обличчя.

Білі, білі обличчя у чорній воді,  
 неповторні обличчя навік застаються.  
 На старих фотографіях всі молоді.

На старих фотографіях мертві сміються (с. 113).

Неважко помітити пралогічні аспекти віршованого тексту у співпричетності до суперечливості реалій світу: «життя – нежиття»; «молодість – невідворотність старості» (як і смерті). Наведемо приклад, як *пралогічне мислення людини проглядається* крізь призму сприйняття «драми Чорнобиля»:

Ліси хриплять застуджено, як бронхи.  
 У Зоні тиша. Тиша гробова.  
 Лиш мілітарним привидом епохи  
 «Чорнобиль-2» над лісом проплива.  
 Фантом, кістяк, антена дальніх стежень, –  
 він прихопив ті сосни під пахви.  
 Там спить їжак. Їжак узимку лежень.  
*І ніч іде з ліхтариком сови.*  
 Там мох скубе косулька ще не вбита.  
 У пнях живуть древлянські ще боги.  
 Там все друкує ратички й копита  
 і вишиває хрестиком сніги.  
 Але, ліси розсунувши плечима,  
 фантом іде, куди його не ждуть.  
 І тільки села мертвими очима  
*його у далеч тоскно проведуть* (с. 115).

Кожна людина, читаючи вірші Ліни Костенко, відчуває та розуміє їх смисл, який спроможний об’єктивуватися через алогічність презентації реалій. Питання: **хто навчив людей (подарував їм) здатність розуміння контекстно заданих смислів, котрі спираються на реальність життя? На наше переконання, є усі підстави трактувати пралогічне мислення як архаїчний дарунок людству, котрий започаткований ще в середовищі первісних людей.** Саме завдяки цьому ми можемо крізь суперечливість текстів Ліни Костенко зрозуміти глибинну істинність їх змісту (котрий закладено Ліною), оскільки **об’єктивувати певні смисли було б просто неможливо.** Пралогічне мислення відтіняє і виражає такі аспекти реалій життя

і в таких формах, які для логічного мислення є недосяжними. Ось фрагмент вірша Ліни Костенко:

Дощу і снігу наковтався комин,  
і тин упав, навіщо городить?  
Живе в тій хаті сивий-сивий спомин,  
улітку він під грушою сидить (с. 117).

Звичайно, лише у форматі пралогічного мислення, яке існує поза суперечностями, може «комин наковтатись дощу і снігу», так само як і «сивий-сивий спомин під грушою сидить». Пралогічне мислення створює привабливий і захисний фон для об'єктивування важливих для душі людини аспектів життя. Саме така здатність дарована людям шляхом архаїчного спадку. Стає зрозумілим, що вірші Ліни Костенко чіпають душу кожної людини універсальністю **пралогічності вираження їх реалій життя і готовності до їх сприйняття**. Людям подарована здатність архаїчного вираження смислових аспектів реальностей життя, які піддаються пізнанню лише контекстно. Звідси висновок: **пралогічному мисленню, на відміну від логічного, характерна здатність контекстно виражати емотивну його складову**. Сказане не є характерним для академічного мислення, котре уникає відступів від реальності (через емотивність), що може ослабити (чи підірвати) об'єктивність мислення.

Ось вірш, у якому йдеться про яблуню, що володіє емотивним потенціалом:

Ходила яблуня і стукала у вікна.  
Бульдозер до кінця не викорчував сад.  
І яблуня одна, нікому не підзвітна,  
хазяїна свого шукала навздогад (с. 119).

Наведений приклад віршованого тексту явно ілюструє особливість пралогічного мислення – для нього не існує суперечностей (зокрема, ігнорування того, що яблуня не може «ходити і шукати»). Пралогічне мислення відкриває перспективи пізнання, які ігнорують земну реалістичність через дієвість *механізму партиципації, тобто співпричетності речей («яблуня ходить», «непідзвітна», «шукає власного господаря навздогад»)*. У тексті проглядаються суперечності, які не лише є малопомітними, але й здатні посилювати важливість смислових аспектів текстів Ліни Костенко. Віршована форма неначе сприяє актуалізації та ілюстрації сутності пралогічного мислення людини, чим посилює наукову значущість пралогічного мислення для розвитку психіки. Складається враження, що у психіці людини вона є архаїчно заданою, що є провідним у пралогічному мисленні, котре функціонує поза будь-якими обмеженнями, тобто воно поза суперечливістю речей. Ось кінцівка вищенаведеного вірша:

Та так і не знайшла, було багато вікон.  
Доми все кам'яні, і вікна все чужі.  
І яблуня одна стояла серед віхол.  
Залізний пес гарчав у гаражі (с. 119).

Не важко зрозуміти з вищеподаного матеріалу, що відступи від реальності в пралогічному мисленні емотивно і незмінно актуалізують (оживлюють) смислові параметри психіки. Чому є така можливість? Тому що *пралогічне мислення зароджувалось і розвивалось ще в доєдіпальний період, у якому принцип реальності ще не мав впливу на поведінку людей, включно з їх емотивною складовою*. Це той факт психіки, якого не торкнулась увага З. Фрейда, який досліджував лише вербалізований період розвитку психіки людства.

Не лише самі по собі вірші Ліни Костенко, а і їхня популярність **підтверджують, що поетеса знайшла «золоту жилу», пов'язану з пралогічністю людського мислення як певним спадком для сучасної людини від попередніх поколінь**. **Указане охоплює смісл життя на землі через інформативність, котра набуває дієвості парадоксальним способом – через відступи від земної реальності**. Для логічного мислення «відступи від реальності» є неприйнятними, статус вказаного виду мислення взаємопов'язаний із рівнем об'єктивності. Факт

інтересу людей до віршів Ліни Костенко, її популярність, природно доводять і підтверджують, що пралогічне мислення є дієвим в актуалізації мотивації та інтересу до пралогічних реальностей. Останнє підтверджується **Всесвітнім визнанням поетеси Ліни Костенко**. Вищевказане дає підстави вважати, що пралогічне мислення є ваговою складовою архаїчного спадку людства і водночас є його презентантом, котрий засвідчує важливість розуміння різновиду психіки, що існує **поза суперечностями**. У пралогічному мисленні протиріччя сприяють актуалізації психічного, а не гальмуванню чи руйнації смислів, що є притаманним логічному мисленню. Існують смисли, які логічним шляхом було б неможливо презентувати в логічному форматі через їх багатогранність. Для пралогічного мислення характерною є палітра значень, які воно охоплює.

**Підводячи підсумки тексту пропонованої статті**, відмітимо, що емпіричні основи, констатовані методом АСПП, підтверджують **факт притаманності психіці сучасної людини як логічного, так і пралогічного мислення**. Активність останнього ступовується реаліями повсякденного життя людини з акцентом на логічному мисленні, що аж ніяк не нівелює архаїчний спадок людства. Та це і є неможливим через взаємне їх незнайомство між собою: логічного і архаїчного мислення. За цими видами мислення криються цілі епохи, як і різні процеси становлення людства.

У цій статті презентовано результати цілісного пізнання психіки «свідоме / несвідоме». Здавалося б, що це вже є знайомим із часів З. Фрейда. Дійсно це так, але **не з періоду розвитку древніх (первісних) людей, поведінка яких не підлягала врегулюванню «принципом реальності»**. Указаний період становлення людства залишався незайманим психоаналізом Фрейда, який спирався на вербальність мови.

З. Фрейд спирався як у своїй психоаналітичній теорії, так і в практиці на систему «вербальної методики» («людина повинна була говорити все те, що приходить в голову»). Саме тому фрейдівська система пізнання («вільні асоціації») оминула архаїчний (довербальний) спадок становлення психіки людства. **Таким чином, «відлік психічного», котре підлегло психоаналізу З. Фрейда, започатковано із часу введення людством «табу на інцест»**. Інакше кажучи, йдеться про період, у якому набув дієвості «принцип реальності» з провідною його детермінованістю – «табу на інцест».

Наша практика введення в систему вузівської підготовки психологів методу «активного соціально-психологічного пізнання» (АСПП)<sup>3</sup> засвідчила важливість виконання учасниками «тематичних психомалюнків» (з подальшим їх діалого-аналітичним аналізом). Це дало змогу дійти висновку: процес вільної, самостійно-тематичної візуалізації психіки актуалізує той **період розвитку людства, який ще не був підкореним дієвості «принципу реальності»**.

У цій роботі наведені нами психомалюнки засвідчують порушення «принципу реальності», що, як не дивно, інформативність «відступів від реальності» еднають метод АСПП із характером творів Ліни Костенко. Поетичні рядки Ліни Костенко відзначаються ефектом **«відступів від реальності»**, аналіз котрих засвідчує дієвість енергетичного потенціалу архаїчного (доедіпального) періоду становлення людства і його впливу на психіку сучасної людини. Останнє дає змогу зробити узагальнення про збереженість архаїчного спадку в генезі розвитку людства. Указане зумовлює тенденцію **викривлення реальності**, котра спостерігається як на вербальному, так і малюнковому рівні спонтанної самопрезентації учасників АСПП, що засвідчує внутрішню збереженість архаїчного спадку.

Останнім часом масово з'явилися (в інтернеті) психомалюнки з відтінком генези сприйняття людини людиною. **Статус зображення на психомалюнку** набуває за умов надання йому назви, а психологічний зміст об'єктивується деформацією природних функцій зображення.

<sup>3</sup> Галузевий стандарт вищої освіти (розроблений під керівництвом Т. Яценко). Напрямок підготовки: 0101 – Педагогічна освіта. Спеціальність: 6.010100 – Практична психологія. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр. Київ, 2005. 325 с.

Для глибинного пізнання психіки недостатньо лише малюнкових зображень, важливим є професійне ведення психологом діалогу з респондентом, що є вторинним порівняно з тематичною самопрезентацією психіки через тематичні психомалюнки. Діалог у групі АСПП спрямований на розкриття смислових параметрів психіки. Результатом багаторічної практики надання психологічної допомоги людям є виявлення внутрішньо-стабілізованої дезінтегрованості (суперечливості) їх психіки.

Теоретичне узагальнення здобутків, утілення в практику методу АСПП сприяли уточненню та розвитку **психодинамічної** теорії, яка є основою методу «активного соціально-психологічного пізнання». Наші дослідження у форматі розробленої нами парадигми дали змогу констатувати *неперервність розвитку психіки людства*, який охоплює архаїчний спадок людства, що відображується в психомалюнках і засвідчує зв'язок **можливостей людини візуалізовано передавати психологічну інформацію** ще «з древніх часів». Тобто з періоду, в якому «принцип реальності» ще не набув дієвості. Останнє пояснює зосередженість нашої уваги на процесі становлення психіки сучасної людини в доедіпальний (дораціональний) період розвитку людства. Ідеться про період, коли провідним в інформаційному полі був механізм **партиципації** (співпричетність речей), який набув пріоритетності в довербальний період розвитку людства. Партиципація – це універсалізований механізм, який об'єднує історію розвитку людства (незалежно від національностей). Останнє підтверджується, зокрема, популярністю віршів Ліни Костенко в літературній та науково-світовій спільноті.

Важливо розуміти, що **партиципація** є першою мовою, якою користувалися первісні люди для передачі інформації шляхом **співпричетності речей**. Більш як сорокарічна практика глибинного пізнання психіки дорослої людини (метод АСПП) дає змогу стверджувати – психіка людини спроможна нести в собі здобутки архаїчного спадку людства у становленні мовленнєвої його культури. Важливо розуміти, що **першопочатковою мовою людства була «партиципація»** (співпричетність речей), як і той факт, що такі архаїчні здобутки людства не розчиняються і не нівелюються історією або періодом становлення слова. Феномен партиципації є символом прогресу людства у його специфічному єднанні засобів об'єктивування інформації через механізм партиципації. Останнє засвідчує неперервність людського життя, що є символом незмінності (як і незагубленості) такої форми інформування, як партиципація.

Яким же є на тепер інформаційне **єднання вербум (слова) і партиципації**? Наш багаторічний досвід дає змогу окреслити позицію: слово і партиципація є невід'ємними і водночас **автономними**. Останньому слугує синтез логічного мислення (слово) з пралогічним, котре спирається на механізм його опредметнення (образ, символ). Практика АСПП доводить, що в сучасної людини механізм партиципації базується на універсальних операціях: згущення, зміщення, натяк, контраст, що вказує на неперервність розвитку психіки.

Пралогічне мислення вільне від впливу цензорських вимог логіки, проте воно має простір для **єднання, зокрема, земного та небесного**. Водночас **пралогічне мислення** володіє повною свободою у співпричетності (поєднанні) речей незалежно від земних реалій, зокрема «життя / нежиття». Феномен пралогічності відзначається абсолютною свободою в партиципації, тобто в поєднанні речей, що для первісних людей було джерелом інформації.

З огляду на популярність віршів Ліни Костенко, які яскраво ілюструють силу механізму співпричетності речей, напрошується висновок: партиципація є первісною формою обміну інформацією людьми. Сказане підтверджується всесвітньою популярністю поетичної творчості Ліни Костенко, котра майстерно володіє партиципацією. Наведемо фрагмент її вірша:

Найнезабутніше з облич,  
таке єдине, Боже, Боже!  
Не плач, не муч його, не клич.  
Він не обізветься. Не може.  
Там ні печалі, ані сліз.

Ні дня, ні вечора, ні рання.  
**Його нема ніде. Він скрізь,  
вже в остаточній формі існування**  
(«Триста поезій», с. 76).

Представлений у цій статті матеріал засвідчує, що *кожній людині притамане пралогічне мислення*, котре є іншим, аніж *логічне*. Інтерес людства до віршів української поетеси Ліни Костенко засвідчує прагнення психіки до свободи способів вияву самовідчуттів. Віршовані рядки Ліни Костенко вказують на **дієвість пралогічного мислення в сучасній людині**.

Важливо пам'ятати також про значущість пралогічного мислення людства як основу релігійних вірувань. Психологам важливо бути уважними до шляхів опанування людиною особистою психікою. Наші півсторічні дослідження психіки засвідчують життєствердну значущість *психодинамічної парадигми, яка була започаткована ще у 80-х роках. Пізнання психіки ще з тих часів відзначалося врахуванням сфер свідомого і несвідомого*. Останнє сприяло констатації нерозривності з архаїчним спадком людства. Звідси висновок: **пізнання феномену психічного не може обмежуватися лише вербальними засобами, які не спроможні об'єктивувати архаїчно-невербальний період формування психіки людства**. Наукова психологія повинна працювати на формат адекватного розуміння психіки у її свідомих і несвідомих виявах. «Архаїчний спадок людства» охоплює інтеграційні процеси психіки в різні періоди становлення людства. Останнє є актуальним і для психіки сучасної людини, що враховується нами у використанні (для оптимізації пізнання психіки) тематичних психомалюнків.

Розроблений нами метод АСПП засвідчує не лише спроможність пізнання психіки, а й упередження її регресії. Напевно, виникає запитання: для чого нам пізнавати чи брати до уваги пралогічне мислення, яке коренями пов'язане з первісними людьми?

Небезпека в тому, що є такі правителі в певних суспільствах, які повертають суспільство в течію архаїчно-пралогічних цінностей. У цей час війна, як лакмусовий папір, об'єктивує рівень культури та прогресивність культури тих чи тих країн.

Указане вище підкреслює важливість діагностико-корекційної уваги до пралогічного мислення, в параметрах якого не існує суперечливості між «Добром» і «Злом». Наша праця повертає читача обличчям до розуміння пралогічного мислення (яке позбавлене суперечностей) з тим, щоб відходити від первісних параметрів розвитку людства, що передбачали війни. Важливо, щоб партиципація сприяла цивілізаційній культурі, котра базується на гуманності взаємин між людьми. Пропонована читачеві праця не лише розкриває онтогенез психіки людства, але й надає можливості поглиблення розуміння **впливу на психіку сучасної людини філогенетичних чинників, пізнання сприяє розвитку психологічної культури людства завдяки пріоритетності життєдайності енергії лібідо над мортідо**.

#### Висновки

Презентовані результати нашого дослідження засвідчують, що психіка спроможна об'єктивувати інформацію через **«співпричетність речей»** Указаний механізм, вочевидь, був передумовою виникнення та формування мовлення людства, а згодом і моральної його культури, що засвідчує той факт, що психіка сучасної людини зберігає здатність передавати інформацію через співпричетність речей, що вказує на неперервність життя людства. Результати нашого дослідження вказують на те, що партиципація і слово є взаємопов'язаними і водночас автономними: слово може виражати абстракції, партиципація нерозлучна з концентрацією на **смислі речей**.

Партиципація у сучасної людини пов'язана з механізмами згущення, зміщення, контрасту та натяку, що характерне пралогічному мисленню. Останнє має свободу в поєднанні земних і неземних реалій, що засвідчується тематичними психомалюнками, у яких домінує **механізм партиципації**. У процесі функціонування груп АСПП спостерігаються **відступи від реаль-**

ності, спроможні об'єктивувати сутнісну інформацію, важливу для розуміння психіки конкретної людини. Основою вищевказаного є механізм партиципації.

Пралогічне мислення людини вільне від «вимог логіки», проте «слово» і «партиципація» у психіці сучасної людини є невід'ємними, що засвідчує поетична творчість Ліни Костенко.

Світова популярність поетичних здобутків поетеси доводить той факт, що психіка сучасної людини зберігає філогенетичні надбання людства, коли відступи від реальності були для особи не менш суб'єктивно реалістичними, аніж сама об'єктивна реальність. Творчість Ліни Костенко в цьому аспекті підтверджує реалістичність вищесказаного.

Розроблений нами груповий метод АСПП завдяки тематично-малюнковій презентації його учасників спроможний забезпечувати перспективи об'єктивування «архаїчного спадку людства». Останнє вказує на важливість уваги до «архаїчного спадку людства» ще з часів його непідкореності «принципу реальності». Якщо звернутися до смислових параметрів психомалюнків, то вони не відповідають принципу реальності. І, саме головне, ніхто не лише не помічає вказаних «невідповідностей», а й розвиває чутливість до «оригінального смислу» психомалюнків.

П'ятдесятирічна практика ведення груп АСПП переконує в тому, що адекватне пізнання психіки потребує групових форм візуалізації психіки тематичними психомалюнками респондента і діалогічної взаємодії з ним психолога як необхідна передумова для психоаналізу.

Тематичні психомалюнки об'єктивують психіку людини у сферу спостереження у її свідомих та несвідомих виявах, у чому провідну роль відіграє **механізм партиципації**. Метод АСПП базується на психодинамічній теорії, що було належним чином оцінено МОН України, про що свідчить факт його введення в «Галузевий стандарт вищої освіти» (2006 рік). Того ж року Президія НАПН України санкціонувала практичне втілення вказаного методу в науково-дослідну програму центру глибинної психології (від 28.03.2006) з метою підвищення кваліфікації психологів.

### Література:

1. Андрущенко В. П., Яценко Т. С. Філософсько-психологічний формат розуміння сутності психіки в її цілісності. У колективній монографії «Теоретичні і технологічні засади професійної підготовки здобувача вищої освіти» Київ, 2023. С. 11–77.
2. Галузевий стандарт вищої освіти. Напрямок підготовки: 0101 Педагогічна освіта. Спеціальність: 6.010100 Практична психологія. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр. Київ, 2005. 325 с.
3. Панок В. Т. Організація та науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби і ПМПК. Київ, 2014. 259 с.
4. Максименко С. Д. Психологічне учіння людини: генетико-моделюючий підхід, Київ, 2013. 590 с.
5. Сіденко Ю. О. Глибинне пізнання перинатальної символіки шляхом візуалізованої репрезентації майбутнього психолога. Івано-Франківськ, 2017. 508 с.
6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
7. Яценко Т. С. Підвищення психологічної культури особистості в процесі соціально-психологічного навчання. Республіканський науково-методичний збірник. Київ : Радянська школа, 1990. № 35. С. 13–22.
8. Яценко Т. С. Передумови психокорекційної роботи у процесі активного соціально-психологічного навчання педагога. Чернівці, 1993. С. 15–25.
9. Яценко Т. С. Від тестового до психоаналітичного розуміння психомалюнку. Педагогіка і психологія. 1995. № 2. С. 11–23.
10. Яценко Т. С. Інтеграція та дезінтеграція як механізми психокорекції. Педагогіка і психологія. 1996. № 1. С. 3–9.
11. Яценко Т. С. Проблема вербізації та пізнання системних характеристик несвідомого змісту психіки суб'єкта. Провідна освіта: педагогіка і психологія. Польсько-український журнал. Ченстохова, Київ, 1999. С. 391–402.

12. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.
13. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро, 2019. 283 с.
14. Яценко Т. С. Методологія глибинного пізнання: пралогічне і логічне мислення. Дніпро : Інновація, 2021. 323 с.
15. Lèvy-Bruhl Lucien Mystic experience and symbols to the primitive people. Paris : Alcan, 1938.

НОТАТКИ

Наукове видання

# НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Серія:  
Психологія

Випуск 1(7)

Коректор *І. М. Чудеснова*  
Комп'ютерне верстання *О. І. Молодецька*

Підписано до друку 29.04.2025 р.  
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 25,11. Зам. № 0425/339  
Наклад 100 прим.

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