

Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет



МАТЕРІАЛИ

III Міжнародної науково-практичної конференції  
“ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО  
ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ”

Materials of the  
III International scientific and practical conference  
“PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF THE PERSONAL AND  
SOCIAL DEVELOPMENT IN THE ERA OF GLOBALIZATION”

Том 1

1 листопада 2024 року

Тернопіль, Україна



UNIVERZITA  
KONŠTANTÍNA  
FILOZOFA  
V NITRE



AKADEMIA NAUK  
STOSOWANYCH  
WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I ADMINISTRACJI



Міністерство освіти і науки України,  
Західноукраїнський національний університет,  
Університет Фоджі (Італійська Республіка),  
Ізраїльська коаліція по роботі з травмою (Ізраїль),  
Вармінсько-Мазурський університет (Республіка Польща),  
Католицький університет у Ружомберку (Республіка Словаччина),  
Університет прикладної психології в м. Терезін (Чеська Республіка),  
Університет економіки та екології в Нюртінгені-Гайслінгені (Німеччина),  
Тернопільська богословська академія імені патріарха Йосифа Сліпого,  
Український Католицький Університет, Пенітенціарна академія України,  
Національна служба посередництва і примирення, Національна соціальна  
сервісна служба України, Громадська спілка «Українська академія медіації»,  
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України,  
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ**

## **PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF THE PERSONAL AND SOCIAL DEVELOPMENT IN THE ERA OF GLOBALIZATION**

**Матеріали**

**III Міжнародної науково-практичної конференції**

**1 листопада 2024 року**

**Том 1**

Україна

Тернопіль - 2024

**УДК: 159.9 : 364 : 37.01/.09**

**П 86**

**П 86** Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.1. 236 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників III Міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на п'ять тематичних напрямів: 1) філософсько-методологічний та культурно-історичний дискурси ресурсології як інноваційної сфери мислєдїяльності; 2) історія і культура як ресурс суспільствотворення; 3) психодуховні ресурси особи, групи, соціуму; 4) соціокультурні ресурси як чинник особистісного зростання і суспільствотворення; 5) ресурсне практикування у соціогуманітарній сфері сучасного суспільства.

Збірник стане у нагоді науковим, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти і наукових установ, докторантам, аспірантам, студентам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, правозахисникам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, іншим особам, яких цікавлять актуальні проблеми соціально-гуманітарної сфери й ефективні способи їх вирішення.

Матеріали конференції публікуються в авторській редакції. Організаційний комітет не завжди поділяє думки учасників конференції.

**ISBN 978-966-654-764-7**

Усі права захищені. За будь-якого використання матеріалів конференції посилання на джерело є обов'язковим.

© Західноукраїнський національний університет, 2024

## ПОЧЕСНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ / HONORARY COMMITTEE OF THE CONFERENCE

**Оксана Десятнюк** – доктор економічних наук, професор, ректор Західноукраїнського національного університету (Україна)

**Андрій Крисоватий** – доктор економічних наук, професор, голова вченої ради Західноукраїнського національного університету (Україна)

**Віктор Острроверхов** – кандидат економічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна)

**Микола Дивак** – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи Західноукраїнського національного університету (Україна)

**Уляна Коруц** – доктор юридичних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи (міжнародна діяльність) (Україна)

**Войцех Дучмаль** – доктор габілітований, проректор Академії прикладних наук Вищої Школи Управління та Адміністрування в Ополє (Польща)

**Патрік Матурканіч** – доктор габілітований, проректор з науково-дослідної роботи Університету прикладної психології в Терезін (Чехія)

**Оксана Гомотюк** – доктор історичних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету (Україна)

## НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ / SCIENTIFIC COMMITTEE OF THE CONFERENCE

**Патрік Матурканіч** – доктор габілітований, проректор з науково-дослідної роботи Університету прикладної психології (Чеська Республіка, м. Терезін).

**Мартін Тарай** – кандидат теологічних наук, проректор з освітньої роботи Католицького університету (Республіка Словаччина, м. Ружомберок).

**Беата Кживош-Ринкевич** – доктор габілітований, професор, завідувач кафедри клінічної, педагогічної психології та психології розвитку Вармінсько-Мазурського університету (Республіка Польща, м. Ольштин).

**Чарльз Серфейс** – радник з питань кризового втручання Департаменту охорони психічного здоров'я округу Санта-Клара (Сполучені Штати Америки, м. Каліфорнія).

**Сара Кьозер** – професор кафедри психології Університету економіки та екології в Нюртінгені-Гайслінгені (Федеративна Республіка Німеччина, земля Баден-Вюртемберг, м. Нюртінген).

**Сефа Булут** – доктор філософії з психології, професор кафедри консультативної психології та керівник центру консультування студентів Стамбульського університету Ібн Халдуна (Турецька Республіка, м. Стамбул).

**Олександр Гершанов** – директор навчальних програм Ізраїльської коаліції по роботі з травмою, терапевт КППТ (Ізраїль, м. Неве-Ілан).

**Наталія Галич** – співзасновниця та директорка Української суботньої школи «Нова», засновниця та директорка школи вивчення англійської мови «Language House», Конгрес Українців Канади відділ Торонто (член Управи) (Канада, м. Торонто).

**Ма Тяншу** – директор компанії «Ningbo Industries Company Limited» (Китайська Народна Республіка, м. Гонконг).

**Джуліо Еспозіто** – керівник офісу міжнародних відносин університету Фоджі (Італійська Республіка, м. Фоджа).

**Луїза Романадзе** – адвокат, медіатор, тренер з медіації, PhD, Президент Української академії медіації, керівник проєкту Європейського Союзу «CONSENT», дослідник CARA в Саутгемптонському університеті (Велика Британія, м. Саутгемптон).

**Віталій Панок** – доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології і спеціальної педагогіки НАПН України (Україна, м. Київ).

**Олександр Аврамчук** – доктор психологічних наук, доцент, лікар-психолог, груповий аналітик за стандартами EFPP, завідувач кафедри клінічної психології ЗВО «Український католицький університет» (Україна, м. Львів).

**о. Євген Кобильник** – доктор богослов'я (PhD), декан Великоберезовицький, префект Вищої Духовної Семінарії імені Патріарха Йосипа Сліпого (Україна, м. Тернопіль).

**Оксана Мірошниченко** – кандидат психологічних наук, доцент, полковник внутрішньої служби, начальник кафедри психології Пенітенціарної академії України (Україна, м. Чернігів).

**Андрій Гірняк** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

**Анатолій Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

**Оксана Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

**Сергій Шандрук** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

**Надія Буняк** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

**Нігора Хазратова** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (Україна, м. Тернопіль).

*Відповідальність за достовірність, точність та коректність формулювань висвітленого матеріалу у публікаціях несуть автори наукових праць.*

## *ПСИХЕЯ*

*Створи ж, Психеє, власну сферу –  
Вселенську, вільну, на добро,  
Відкрий у мисленні манеру,  
В діяльності – своє ядро.*

*Де вчинок-подвиг владарює,  
Життя і мудрість у ладу,  
І кожен з правдою крокує  
Та сенсом сповнює ходу.*

*Де скрізь кипить свята робота  
Й взаємне щире прийняття,  
Там вищий ценз має турбота  
Про цілі й цінності життя.*

*Де світу бачення гуманне,  
Надвартість мудрості і справ,  
Завзяття Духу бездоганне,  
Душі і мрії – святих оправ.*

*Психеє, вічна Ти в Любові,  
Коли із Логосом союз,  
Софійність в кожному Твоєм слові  
Летить у простір без обуз.*

**(Фрагмент вірша «Психея»,  
автор – професор Анатолій В. Фурман)**

## ЗМІСТ

### НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 1 «ФІЛОСОФСЬКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ТА КУЛЬТУРНО- ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРСИ РЕСУРСОЛОГІЇ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ»

1. **Köser Sara, Funck Dirk.** Teaching scientific methodology in times of AI: challenges and synergies .....10
2. **Рудакевич О.** Psychological foundations of the Ukrainian political leader .....13
3. **Хазратова Н.** До проблеми здорових і нездорових відносин між особистістю і державою .....16
4. **Підгурська М., Підгурська І.** Феномен творчості та креативності у професійній діяльності соціального працівника .....18
5. **Дмитришин В., Середюк В.** Богословсько-психологічний аналіз феномену страждання .....20
6. **Дацко В., Грох І.** Поняття та сутнісний зміст вірувань як інтегрального елементу ціннісно-сислової сфери особистості .....22
7. **Хлян В., Овчарук М.** Категорійно-понятійне поле дослідження соціально-психологічного клімату .....25
8. **Шеремета С.** Важливість якісного розуміння термінології при перекладі з англomовних джерел на прикладі порушень харчової поведінки.....29
9. **Шаповал Т.** Українофобія: витоки, прояви та шляхи подолання .....31
10. **Сало Н., Куделя О.** Сутнісний зміст і структура смисло-життєвих орієнтацій особистості.....34

### НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 2 «ІСТОРІЯ І КУЛЬТУРА ЯК РЕСУРС СУСПІЛЬСТВОТВОРЕННЯ»

1. **Фурман Анатолій В.** Мовно-мовленнєві ресурси українськості: суспільна відповідальність усіх за кожного і кожного за всіх.....39
2. **Кліш А., Загорський А.** Роль Олександра Тисовського у заснуванні «Пласту».....44
3. **Фурман О., Шафранський В.** Феномен соціально-психологічного впливу та його системний аналіз .....46
4. **Сулятицький І.** Національний архетип української обороноздатності ....49
5. **Ятищук А., Загорський А.** Соціокультурна роль «Пласту» у вихованні патріотичної молоді.....53
6. **Kopnický Miroslav.** Culture as a source of inspiration for contemporary man...56
7. **Миколук Н.** Культура лідерства в місцевому самоврядуванні: психологічні аспекти роботи посадових осіб .....59

8.	<b>Ятищук О.</b> Традиції та культура гуцульського села як ресурс західноукраїнського суспільнотворення в художніх творах.....	61
9.	<b>Чорноокий Д.</b> Масова культура як фактор формування національної ідентичності .....	64
10.	<b>Павлюк М.</b> Соціально-політичні передумови та етнокультурні чинники сепарації Донеччини у контексті російсько-української війни .....	66
11.	<b>Миркун М., Мартинюк С.</b> Християнство як психодуховний ресурс соціокультурного розвитку Київської Русі.....	71
12.	<b>Фурман Анатолій В., Біскуп В.</b> Центральна частина і зовнішній контур категорійної матриці загальної соціологічної теорії.....	73

### НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 3 «ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ ОСОБИ, ГРУПИ, СОЦІУМУ»

1.	<b>Pervin Nedim BAL, Ömer Ceylan.</b> Investigating the psychological flexibility and loneliness in the era of globalization .....	77
2.	<b>Данильченко Т.</b> Невизначеність як предиктор благополуччя .....	81
3.	<b>Tóthová Veronika, Fil'a Milan.</b> Leadership - is innate or can be learned? .....	84
4.	<b>Bohaichuk O.</b> Psychological tools for the development of internal motivation for learning in school pupils.....	88
5.	<b>Буняк Н., Ничка О.</b> Переможець – переможений як сценарії життя особистості.....	90
6.	<b>Береза Н.</b> Психологічні особливості професійного вигорання педагогічних працівників закладів вищої освіти .....	93
7.	<b>Кухар Т.</b> Психологічні аспекти підготовки до стресових ситуацій у професіях з підвищеними ризиками.....	95
8.	<b>Борець Ю., Єрмак С.</b> Особливості прояву резильєнтності у студентської молоді в часи невизначеності.....	98
9.	<b>Шарапова Ю.</b> Досвід Європейського Союзу у сфері резильєнтності .....	101
10.	<b>Наулік Н.</b> Чинники формування стресостійкості у курсантів під час навчання .....	105
11.	<b>Сеник А.</b> Особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах війни ..	108
12.	<b>Тодорцева Ю.</b> Психологічне здоров'я жінок в умовах війни.....	111
13.	<b>Бугерко Я., Романюк Т.</b> Психологічна стійкість як важливий фактор відновлення ментального здоров'я учасників бойових дій.....	113
14.	<b>Притула О.</b> Психологічний ресурс як чинник духовного зростання особистості.....	116
15.	<b>Пришляк В.</b> Психодинамічний механізм формування патологічної особистісної структури при узалежненнях.....	119



16.	<b>Надвинична Т., Баб'яр О.</b> Невизначеність як каталізатор особистісного зростання .....	122
17.	<b>Простяк В.</b> Толерантність до невизначеності як психодуховний ресурс: аксіопсихологічний аспект .....	126
18.	<b>Шворак І.</b> Психодіагностичні можливості визначення рівня міжособистісної толерантності студентів ЗВО .....	128
19.	<b>Липка А., Матіяш В.</b> Міжособисті стосунки у системі «керівник – підлеглий» як ресурс ефективного управління організацією .....	130
20.	<b>Миколюк Ю.</b> Психодуховні ресурси штучного інтелекту як самоорганізовувальної системи .....	134
21.	<b>Кузьминська Д.</b> Інноваційний підхід до розвитку творчих здібностей особистості студента .....	138
22.	<b>Семенков Г.</b> Психодуховні ресурси сім'ї як чинник подолання сімейних конфліктів .....	141
23.	<b>Фурман Анатолій В., Сулява О.</b> Психомистецька організація модульно-розвивального навчального циклу в середній і вищій школі.....	145
24.	<b>Лазарук А.</b> Ситуаційний компонент вчинку самовизначення у циклічно-вчинковому вимірі.....	150
25.	<b>Климашко О., Покалюк Д.</b> Психологічні умови формування готовності до інноваційної діяльності.....	154
26.	<b>Колтун П., Собко В.</b> Я-образ особистості в умовах віртуалізації освітнього середовища.....	156
27.	<b>Бойко П., Копач Б.</b> Роль особистісних якостей у становленні релігійної свідомості студентської молоді.....	158
28.	<b>Глинська Х.</b> Психологічні чинники формування стресостійкості.....	159
29.	<b>Гнатів І., Губаль М.</b> Умови становлення особистісної рефлексії у підлітковому віці .....	161
30.	<b>Лупійчук С.</b> Психологічна характеристика внутрішніх та зовнішніх чинників психічної травми .....	163
31.	<b>Бочкарьова В.</b> Агресія як професійно зумовлена деформація особистості..	165
32.	<b>Яловенко А.</b> Особливості формування самооцінки молодшого школяра.....	167
33.	<b>Береза-Дуда О.</b> Формування толерантності у студентів-психологів: виклики та перспективи.....	169
34.	<b>Унятицька Н.</b> Психологічні та соціальні чинники адаптації й ресоціалізації ув'язнених .....	171
35.	<b>Савка Б., Романюк Р.</b> Групи взаємодопомоги як ефективна форма подолання наслідків трагічних життєвих ситуацій.....	173
36.	<b>Петровський Л.</b> Вплив християнської моралі на хід і результат війни ...	175

37. <b>Бродська Н., Оленчук Н.</b> Мотиваційна складова готовності української молоді до еміграції.....	177
38. <b>Лашкевич В.</b> Відмінності між самотністю та самотністю: їхній вплив на внутрішній світ людини та соціальну взаємодію .....	180
39. <b>Коваль О., Бригадир М.</b> Проблеми психологічної реабілітації осіб, що зазнали психотравматичних наслідків в умовах війни.....	182
40. <b>Стецюк Ю., Гнетньова С.</b> Психологічна та соціальна реабілітація учасників бойових дій: виклики сьогодення .....	186
41. <b>Жиліна Н.</b> Сутнісні особливості та етапи професійного самовизначення старшокласників .....	189
42. <b>Кульбачинський О., Зінкевич Р.</b> Капеланське служіння як місія, покликання та професія .....	193
43. <b>Коцюба Н., Пунда В., Буряк Т.</b> Сутнісний зміст і структура психологічної готовності особистості.....	195
44. <b>Ярема В., Миськів О.</b> Психодуховні засоби соціальної реабілітації постраждалих осіб в умовах війни.....	199
45. <b>Іващук Р., Іванушин Р.</b> Християнські цінності як чинник психологічної стійкості особистості .....	202
46. <b>Сухора С.</b> Роль прощення у християнському вченні: духовний і соціальний вимір .....	204
47. <b>Корчагіна А.</b> Мотивація як чинник розвитку індивідуальності людини: теоретичний вимір.....	206
48. <b>Кузів Ю.</b> Роль індивідуальних відмінностей у міжособистісних стосунках людини: теоретичний вимір.....	209
49. <b>Яцюк Л.</b> Соціально-психологічні чинники впливу на формування гендерних стереотипів .....	213
50. <b>Ліщинович М., Петринюк І.</b> Вплив психолого-педагогічних чинників на психічне здоров'я старших підлітків .....	215
51. <b>Литвинчук Д., Гірич Т.</b> Поняття та сутнісні особливості особистісної самопомоги.....	217
52. <b>Борисова М., Іванова В.</b> Чинники, що зумовлюють професійне самовизначення старшокласників .....	220
53. <b>Репета І.</b> Психологічні характеристики дітей, схильних до злочинності ...	224
54. <b>Яценко Е., Головатюк Ю.</b> Життестійкість особистості в умовах війни ...	226
55. <b>Демура А.</b> Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: теоретичний аспект .....	228
56. <b>Палихата І.</b> Свідомісний розвиток як передумова функціонування самісних тенденцій.....	232
57. <b>Палихата І.</b> Психічні тенденції як суб'єктна спрямованість особи.....	233

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 1**  
**«ФІЛОСОФСЬКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ТА**  
**КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРСИ РЕСУРСОЛОГІЇ**  
**ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ»**

**SCIENTIFIC PLATFORM 1**  
**«PHILOSOPHICAL-METHODOLOGICAL AND CULTURAL-HISTORICAL**  
**DISCOURSES OF RESOURCE SCIENCE AS AN INNOVATIVE AREA OF**  
**THINKING ACTIVITY»**

UDC 159.9

**Sara Köser**

*Prof. Dr. Nürtingen-Geislingen University (Germany)*

**Dirk Funck**

*Prof. Dr. Nürtingen-Geislingen University (Germany)*

**TEACHING SCIENTIFIC METHODOLOGY IN TIMES OF AI: CHALLENGES**  
**AND SYNERGIES**

In diesem Beitrag stellen wir uns der Herausforderung, aktuelle Entwicklungen in der Hochschullehre zum wissenschaftlichen Arbeiten zu berücksichtigen und zu antizipieren. Die immer schnelleren Entwicklungen, vor allem zu Künstlicher Intelligenz (KI), fordern einen starken Wandel der Methodenfähern sowie Weiterentwicklung und Zusammenarbeit von Lehrenden. An unserer Hochschule NGU adressieren wir dies studiengangübergreifend.

Wissenschaftliches Arbeiten und Forschungsmethodik ist ein Qualitätsmerkmal der Hochschulbildung und wird in verschiedenen Studiengängen mit ähnlichen Lernzielen und Lehrinhalten gelehrt. Hier können studiengangübergreifende Synergien genutzt werden, um ressourcenschonend auf aktuelle Veränderungen wie den Einsatz von KI oder die Erkennung von demokratie- und klima-gefährdenden Fake News reagieren zu können.

Die Lehre zu wissenschaftlichem Arbeiten ist zentral für die zukunfts- und kompetenzorientierte Hochschulausbildung. Der europäische Kompetenzrahmen für Nachhaltigkeit betont die Bedeutung wissenschaftlicher Kompetenzen für lebenslanges Lernen, gesellschaftliche Verantwortung und Zukunft (Bianchi et al., 2022); auch ihre Bedeutung für eine funktionsfähige Demokratie wird hervorgehoben (Europäisches Parlament, 2023). Durch den gesellschaftlichen und technologischen Wandel und Zielsetzungen wie Demokratie und Nachhaltigkeit (United Nations General Assembly, 2024) ändern sich auch die erfolgskritischen Kompetenzen, die „future skills“. Dazu werden zunehmend Rahmenmodelle generiert (z.B. Stifterverband & McKinsey, 2021) und auch im Hochschulkontext diskutiert (Ehlers, 2020; Schüller, Busch & Hindinger,

2019). Viele dieser Modelle beinhalten Anpassung und Weiterentwicklung sowie den Umgang mit digitalen Medien, was auch europaweit Eingang in Studiencurricula finden sollte (Rampelt, Orr, Knoth & Suter, 2021). Dass die KI-Entwicklungen wissenschaftliches Arbeiten obsolet machen könnten, wird hingegen klar als Mythos besprochen (Friedrich, Tobor & Wan, 2024). Denn so einfach, schnell und günstig der Einsatz von KI auch scheint, so schwierig ist doch die Bewertung des Outputs mit wissenschaftlicher Präzision. Dabei steht die Chance, Fake News mittels KI zu identifizieren, der Herausforderung gegenüber, dass sich Desinformationen über soziale Medien schnell und viel verbreiten (Aïmeur, Amri & Brassard, 2023; Al-Asadi & Tasdemir, 2022; Ozbay & Alatas, 2020).

Eine hochwertige wissenschaftliche Hochschulausbildung unterstützt das kritische Denken, sofern die Studierende die alltagsnahe Bedeutung von Wissenschaft verstehen. In Deutschland ist dies besonders herausfordernd für die Hochschulen für Angewandte Wissenschaften (auch: Fachhochschulen): Als wichtige Einrichtung des tertiären Bildungssektors grenzen sich diese Hochschule durch den Praxisbezug und größere Lehrverpflichtung ab von den Universitäten mit Forschungsbezug (Hachmeister, 2024). Der wissenschaftliche Anspruch und die Abschlussbezeichnungen (z.B. Bachelor of Science) sind jedoch gleichwertig. So müssen hier die Lehrenden einen hohen Anspruch an die wissenschaftliche Ausbildung erfüllen, ohne dass eigene Forschungstätigkeiten strukturell forciert werden.

An unserer Hochschule NGU (Nürtingen-Geislingen University; deutsch: HfWU) arbeiten wir an einer studiengangübergreifenden Strategie für eine hochwertige und ressourcenschonende Lehre des wissenschaftlichen Arbeitens. Wegweisend sind bestehenden Module zum wissenschaftlichen Arbeiten in der Betriebswirtschaftslehre (B.Sc.). Für die drei Grundlagenmodule wurden Lernziele, Lehrmethoden und Nomenklatur klar aufeinander abgestimmt. Das Pflichtmodul kurz vor der Bachelorarbeit vereint eine kürzere Vorlesung mit intensiver Betreuung zum eigenen Forschungsexposé in Zweiergruppen. In einem kollegialen Prozess einigten sich alle ca. 15 Lehrenden auf einheitliche Meilensteine und Bewertungskriterien, um eine möglichst hohe Objektivität zu sichern.

Am Beispiel des letztgenannten Moduls sollen hier die Änderungen durch KI sowie die intensiven Evaluationen beschrieben werden, die zur Weiterentwicklung des Moduls und einer zukünftigen studiengangübergreifenden Ausgestaltung hilfreich sind.

Bezüglich KI wurde die Vorlesung durch eine zusätzliche Lehreinheit über Grundlagen und Einsatz von KI und ein prüfungsrelevanter Meilenstein zu KI-Prompting ergänzt. Alle Inhalte wurden auf mögliche KI-Unterstützung und -Kritik geprüft und aktualisiert. In den Kleingruppenterrinen wird verstärkt darauf geachtet, ob die Qualität der eingereichten Texte mit der Qualität der mündlichen Argumentation übereinstimmt.

Bezüglich der Evaluation wird die Vorlesung im Rahmen der hochschulweiten Lehrevaluationen eingebunden, wobei die Rücklaufquote dieser Standard-Evaluationen leider sehr gering ist. Zudem werden als Mixed-Method-Ansatz Evaluationsmethoden kombiniert:

In der ersten Sitzung der Vorlesung wird das Vorwissen zu den Schritten des wissenschaftlichen Prozesses auf 5-stufigen Likert-Skalen abgefragt und ad hoc visualisiert. Auffällige Gruppenmittelwerte oder -streuungen werden diskutiert. Nach jeder einzelnen Sitzung können Studierende eine Frage zu zentralen Vorlesungsinhalten auf der Lernplattform beantworten und erhalten Feedback. Dies fließt nicht in die Prüfungsleistung ein, wird aber rege genutzt. So erhalten die Lehrenden durch qualitative Auswertung einen Einblick in den Lernstand.

Zur Evaluation der Lehrinhalte wird “Teaching Analysis Poll” zur Zwischenevaluation eingesetzt. Hier erhebt eine Person mit hochschuldidaktischer Expertise in der Semestermitte differenzierte Rückmeldungen der Studierenden, um mehrheitsfähige Pluspunkte oder Stolpersteine der Veranstaltung zu identifizieren. Zum Semesterende wird neben der quantitativen Standard-Evaluation auch ein qualitatives Feedback aller Lehrenden eingeholt.

Im Rahmen unseres hochschulweiten Projekts forschen wir im Sinne des Scholarship of Teaching and Learning (SoTL) über die eigene Lehre. Geplant sind ausführliche quantitative und qualitative Erhebungen über alle Lehrenden sowie aller Betreuenden von Abschlussarbeiten. Neben des Einflusses auf die Qualität der Abschlussarbeiten werden hier Potenziale zur studiengang-internen und -übergreifenden Verbesserung deutlich. Im Fokus stehen dabei sowohl die Qualität der Ausbildung zum wissenschaftlichen Arbeiten als auch das Nutzen von Synergien zu gemeinsamen hochschulweiten Qualitätsstandards.

### **LISTE DER BIBLIOGRAPHISCHEN REFERENZEN**

1. Al-Asadi, M. A., & Tasdemir, S. (2022). Using artificial intelligence against the phenomenon of fake news: A systematic literature review. In M. Lahby, A. S. K. Pathan, Y. Maleh, & W. M. S. Yafooz (Eds.), *Combating fake news with computational intelligence techniques* (pp. 25-44). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-90087-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-90087-8_2)
2. Aïmeur, E., Amri, S., & Brassard, G. (2023). Fake news, disinformation and misinformation in social media: A review. *Social Network Analysis and Mining*, 13(30). <https://doi.org/10.1007/s13278-023-01028-5>
3. Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp – Der europäische Kompetenzrahmen für Nachhaltigkeit. Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/161792>
4. Ehlers, U.-D. (2021). Future Skills für die Welt von morgen: Das Future-Skills-Triple-Helix-Modell der Handlungsfähigkeit in emergenten Praxiskontexten. In *Hochschulforum Digitalisierung* (Ed.), *Digitalisierung in Studium und Lehre gemeinsam gestalten* (pp. 339-356). Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-32849-8\\_21](https://doi.org/10.1007/978-3-658-32849-8_21)
5. Europäisches Parlament. (n.d.). Künstliche Intelligenz: Chancen und Risiken. <https://www.europarl.europa.eu/topics/de/article/20200918STO87404/kunstliche-intelligenz-chancen-und-risiken>

6. Friedrich, J.-D., Tobor, J., & Wan, M. (2024). 9 Mythen über generative KI in der Hochschulbildung. Diskussionspapier Nr. 29, Hochschulforum Digitalisierung. Edition Stifterverband. [https://hochschulforumdigitalisierung.de/wp-content/uploads/2024/02/HFD\\_Diskussionspapier\\_29\\_9\\_Mythen\\_generative\\_KI.pdf](https://hochschulforumdigitalisierung.de/wp-content/uploads/2024/02/HFD_Diskussionspapier_29_9_Mythen_generative_KI.pdf)
7. Hachmeister, C.-D. (2024, February 9). Universität oder HAW: Aktualisierter CHE Ratgeber zur Wahl des Hochschultyps. <https://www.che.de/2024/universitaet-oder-haw-aktualisierter-che-ratgeber-zur-wahl-des-hochschultyps/>
8. Ozbay, F. A., & Alatas, B. (2020). Fake news detection within online social media using supervised artificial intelligence algorithms. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications*, 540, 123174. <https://doi.org/10.1016/j.physa.2019.123174>
9. Rampelt, F., Orr, D., Knoth, A., & Suter, R. (2021). Bologna Digital – Die digitale Transformation im Europäischen Hochschulraum gestalten. In Hochschulforum Digitalisierung (Ed.), *Digitalisierung in Studium und Lehre gemeinsam gestalten* (pp. 127-144). Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-32849-8\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-658-32849-8_9)
10. Schüller, K., Busch, P., & Hindinger, C. (2019). Future Skills: Ein Framework für Data Literacy – Kompetenzrahmen und Forschungsbericht. Arbeitspapier Nr. 47, Hochschulforum Digitalisierung. Edition Stifterverband. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3349865>
11. Stifterverband & McKinsey. (2020). Hochschulbildung für die Arbeitswelt 4.0 – Hochschul-Bildungs-Report 2020, Jahresbericht 2016. Stifterverband. <https://www.stifterverband.org/download/file/fid/1720>
12. United Nations General Assembly. (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development (A/RES/70/1). United Nations. <https://undocs.org/en/A/RES/70/1>

УДК 316.35:316.66

**Оксана Рудакевич**

*кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE UKRAINIAN POLITICAL LEADER**

Political leadership in Ukraine is largely shaped by historical, cultural, and socio-political conditions that determine both the leader's characteristics and their style of governance. This article explores the main psychological traits that characterize Ukrainian political leaders and the factors influencing their development. The psychological characteristics of Ukrainian political leaders cannot be fully understood without considering the historical context. Ukraine has long been influenced by foreign powers,

leading to the formation of a unique system of values that impacts contemporary political figures. The ongoing struggle for independence and self-determination has fostered a strong national identity, which has become a crucial factor in shaping leadership qualities. Psychological studies show that conditions of prolonged foreign dominance can promote certain traits in society, such as resilience to change, a desire for autonomy and self-sufficiency, and a heightened sense of patriotism. Ukrainian political elites have historically led their nation's liberation struggles, particularly evident in 2004 and 2013. The confrontation between the former Soviet nomenklatura and the new Ukrainian elite has again drawn the world's attention to Ukraine, as the nation seeks to transform an outdated bureaucratic governance structure, closely resembling feudal absolutism, into a democratic form of social organization. Thus, young Ukrainian political leaders reflect these aspirations, expressed in their drive to defend national interests and safeguard statehood and national identity [1].

One of the essential characteristics of a political leader in Ukraine is commitment to national interests and a desire to preserve Ukrainian culture and independence. The political attitudes of Ukrainian leaders are rooted in national values and ideals, such as freedom, independence, social justice, and equality. These values create a foundation for political ideology, which is reflected in the policies and strategies of modern Ukrainian leaders. Although the Ukrainian political leader is often a proponent of democratic ideas and values, they may sometimes lean towards authoritarianism when society demands decisive and swift action. This inclination can be explained by the complex historical circumstances that Ukraine has faced over time. Modern Ukrainian leaders strive to balance democratic principles with the need for strong leadership.

The psychological foundations of the Ukrainian political leader are significantly influenced by sociocultural factors, such as mentality, value orientations, traditions, and cultural heritage. The Ukrainian mentality, characterized by individualism, a high regard for freedom and independence, leaves its mark on political leadership. Political leaders from different regions of Ukraine may vary in their views and approaches; however, they share a common commitment to preserving cultural identity and national unity[3]. Concepts of unity and solidarity are especially important to them and become particularly evident during social conflicts or threats to the state. The aspiration to unite society around shared values and beliefs is central to political processes.

Ukrainian political leaders frequently face numerous psychological challenges, including high levels of political instability, internal conflicts, and international pressures. In times of political crises, military conflicts, and economic challenges, leaders must demonstrate flexibility, adaptability, and resilience. Evidence of this can be seen in the swift response to Russia's territorial expansion in 2014 and the full-scale invasion in 2022. Psychological resilience and adaptability are qualities that help leaders overcome obstacles and effectively manage even in the most challenging circumstances. Such traits are developed in the process of becoming a leader, where both personal qualities and social

and cultural factors play an essential role [2]. These characteristics enable Ukrainian leaders to adapt quickly to new conditions and respond effectively to challenges facing the nation.

Ukrainian leaders often possess a high level of social responsibility. They demonstrate an understanding of the needs and feelings of others, especially in times of crisis and social challenges. These traits often become decisive during periods of social and political upheaval, as they allow leaders to gain the trust of the population. An example of this is the formation of volunteer battalions in 2014, which effectively protected the state amid certain governmental instability and a lack of a strong, capable army. Another important trait is a strong need to achieve goals, a result-oriented focus, and the ability to remain optimistic in adverse conditions. The Ukrainian political leader generally has a high level of stress tolerance, the ability to adapt to rapidly changing circumstances, and the determination to remain steadfast, even in complex situations [5]. Additionally, such leaders often have a high level of emotional intelligence, which allows them to interact effectively with others, build coalitions, and maintain communication, even in crisis situations.

Thus, the Ukrainian political leader is a personality shaped by both historical and contemporary circumstances. The main psychological characteristics of such a leader include national patriotism, resilience to challenges, adaptability, and a high level of social responsibility. These qualities are formed under the influence of the national idea, values of freedom and independence, which serve as the foundation for political ideals and practices. Understanding the psychological foundations of the Ukrainian political leader allows for a deeper insight into the unique aspects of the Ukrainian political system, the dynamics of socio-political processes, and the potential trajectory of the country's development.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Буяк Б. Феномен лідерства в історико-філософській ретроспективі. *Гуманітарний вісник*. 2015. № 36. С. 238–253
2. Держановська С. Сутність політичного лідерства: аналіз праць сучасних українських науковців. *Ефективність державного управління*. Збірник наукових праць. 2014. Вип. 40. С. 310–316.
3. Кухта Б., Теплоухова Н. Політичні еліти і лідери. 2-е вид. Львів : Кальварія, 1997. 224 с
4. Лозинський О.М. Політична психологія. Видання четверте, доповнене. Львів: ЛьВДУВС, 2016. 251 с.
5. Сторожев Р. І. Стан дослідження проблеми лідерства у вітчизняній і зарубіжній літературі. *Держава та регіони. Серія. Державне управління*. 2017. № 3 (59). С. 21–25.



**Нігора Хазратова**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ДО ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВИХ І НЕЗДОРОВИХ ВІДНОСИН МІЖ ОСОБИСТІСТЮ І ДЕРЖАВОЮ**

Критерієм визначення того, наскільки психологічно здоровими/ нездоровими є відносини особистості з державою (яку ми розглядаємо як різновид соціальної організації) є суб'єктність/ об'єктність їх парадигми. Можна виокремити як мінімум 4 парадигми таких стосунків: 1) суб'єкт- об'єктні (громадянин приписує собі роль суб'єкта, тобто первинну, важливішу роль; державі – об'єктну, вторинну роль); 2) об'єкт-суб'єктні (громадянин знецінює свою роль, надає державі роль першоджерела активності); 3) об'єкт-об'єктні (громадянин знецінює обидві сторони стосунків, наприклад, бачить себе маленьким гвинтиком великого бюрократичного механізму); 4) суб'єкт – суб'єктні (особистість вбачає і в собі, і в державі першоджерело активності і прагне встановити партнерські стосунки).

Перші дві парадигми зазвичай спричиняють взаємодію, яка не враховує/ ігнорує інтереси іншої сторони взаємин. Тому вони, вочевидь, спричиняють нездорові форми стосунків особистості й держави. Найпоширенішою виступає перша парадигма згаданої взаємодії. Якщо ініціатором взаємодії виступає держава, реалізуючи суб'єкт-об'єктну парадигму стосунків, то ці стосунки реалізуються або в формі примусу, або в формі маніпуляції.

Маніпулятивна взаємодія можлива як зі сторони громадянина, так і зі сторони держави. Психологічна маніпуляція полягає в прихованій реалізації в транзакціях неявного мотиву ініціатора маніпуляції, котра зазвичай принижує іншу сторону відносин, ошукує її, передбачає самоствердження однієї сторони коштом іншої. «Вигода» ініціатора маніпуляції полягає у фінансовому чи політичному вигранні, моральному самоствердженні або ж використанні ресурсу іншої сторони відносин без належної компенсації.

Характерно, що маніпуляційна взаємодія здійснюється як за ініціативою громадянина, так і держави. Наприклад, якщо здорові стосунки громадянина і держави передбачають прозорий, регульований правом обмін транзакціями (скажімо, громадянин-бізнесмен платить податки, а держава охороняє його права), то взаємна маніпуляція полягає в тому, що громадянин-бізнесмен за допомогою «подвійної бухгалтерії» ухиляється від сплати податків, а держава лише вдає захист його прав. Це означає, що громадянин не завжди є лише безправною жертвою маніпуляційної взаємодії, в якій держава завжди має більше важелів впливу. Він

також може бути активним маніпулятором. Ініціатор маніпуляції, як правило, керується суб'єкт-об'єктною парадигмою і реалізує її в стосунках.

Маніпуляції, що повторюються багаторазово і призводять до однакового результату, перетворюються на ігри в бернівському розумінні (Берн, Петровська). Ігри між громадянином і державою становлять собою серію комплементарних транзакцій (політичного, економічного, організаційного характеру), що повторюються і зазвичай тягнуть за собою отримання так званого виграшу – тимчасової вигоди, яка з огляду на обман і підрив довіри іншої сторони виглядає у перспективі ілюзорною і врешті-решт шкодить відносинам.

Хоча маніпуляція зазвичай ґрунтується на введенні в оману іншої сторони стосунків, усе ж треба визнати, що маніпуляція є більш «гуманною» формою впливу, ніж примус, оскільки залишає іншій стороні взаємин шанс розпізнати її завчасно і захиститися; або обрати (свідомо чи несвідомо) варіант бути ошуканим і врешті-решт отримати моральне право скаржитися і отримувати співчуття зі сторони аналогічно ошуканих і потерпілих. Натомість примус становить собою примітивніший вплив, що цілковито зводить іншу сторону стосунків на рівень об'єкта.

Проблема маніпуляційної взаємодії у відносинах особистості й держави – це також проблема довіри до держави, мотивації громадянської залученості, громадянської ідентичності, а разом з тим аксіологічного простору держави.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Berne, E. (1964). *Games People Play – The Basic Hand Book of Transactional Analysis*. New York: Ballantine Books.
2. Petrovska, I. (2021). Psychological Model of Civic Identity Formation. *Journal of Education Culture and Society*, 12(2), 167–178.
3. Khazratova, N.V. (2004). *Psykhologhiia vidnosyn osobystosti y derzhavy* [Psychology of relations between the individual and the state]. Lutsk: RVV VDU «Vezha». [in Ukrainian].
4. Khazratova, N. & Petrovska I. (2024). Gra w relacji jednostka – państwo jako przejaw deformacji tożsamości obywatelskiej. *Przeład psychologiczny*, 67(2), 59-73, <https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.10471>

**Марія Підгурська**

*старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Ірена Підгурська**

*кандидат економічних наук, здобувачка другого (магістерського) рівня  
вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ФЕНОМЕН ТВОРЧОСТІ ТА КРЕАТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА**

Сучасні дослідники відзначають, що творчість як предмет наукового дослідження має своєрідну специфіку: його не тільки складно вивчати, але й важко навіть охарактеризувати. У дослідженнях західних психологів широко використовується термін «креативність», що, залежно від контексту, означає і «творчість», і «здатність до творчості», і «творче мислення». У вітчизняній літературі кожний із цих термінів означає окреме поняття. У той же час зустрічаються дослідження, де ці поняття не розводяться і нерідко одне підмінюється іншим. Що стосується поняття «творче мислення», то частина авторів повністю асоціює його із творчістю, частина – використовує для позначення розумового процесу щодо рішення творчих завдань.

У дослідженнях особистісних особливостей людей, що творчо себе виявили, можна виділити кілька підходів:

- дослідження характерологічних рис творчих особистостей та їхніх мотивів;
- дослідження креативності у зв'язку із силою «Я»;
- здатність особистості до творчості у контексті самоактуалізації;
- зв'язок особистісної креативності із близькими до патології феноменами.

У соціально-психологічній літературі відзначають такі особистісні риси креативності: незалежність – особистісні стандарти важливіші стандартів групи; відкритість розуму – готовність повірити своїм і чужим фантазіям, сприйнятливість до нового і незвичайного; висока толерантність до невизначених і нерозв'язних ситуацій, конструктивна активність у цих ситуаціях; розвинене естетичне почуття, прагнення до краси; самодисципліна; здатність відстрочити задоволення, терпимість до невизначеності, високий ступінь автономності; інтернальний локус контролю; схильність до ризику; у їхній особистості сполучаються грайливість і дисципліна, відповідальність і безвідповідальність; скромні і горді одночасно тощо.

Творчість – це процес створення особистістю об'єктивно нового (унікального) або суб'єктивно (особистісно) нового продукту – структури або ідеї. Креативність – загальна здатність до творчості; психічний фактор, пов'язаний з діяльністю

підсвідомості і спрямований на створення оригінального продукту. Творче мислення – психічний процес, спрямований на розв’язання проблем і нестандартних завдань, пов’язаний з породженням безлічі ідей на базі однієї і тієї ж інформації та поєднаний зі складним комплексом психічних структур, у тому числі із креативністю та інтелектом.

В процес творчої професійної діяльності розкриваються творчі можливості соціального працівника, відчувається їх розвиток і реалізація. Тому виникає необхідність підготовки соціального працівника до усвідомлення рівня власної творчої професійної діяльності, формування у нього потреби аналізувати власний досвід.

Головною метою підготовки майбутнього соціального працівника має стати професійна компетентність креативного спеціаліста, який вільно володіє набутими вміннями і навичками, прагне до професійного зростання, фахової та соціальної мобільності. Професійна підготовка майбутніх соціальних працівників є багатоаспектним, цілеспрямованим і довготривалим процесом професійного становлення творчої індивідуальності працівника, готового до майбутньої інноваційної діяльності. Фахова підготовка майбутніх соціальних працівників розуміється як певний рівень кваліфікації працівника, оволодіння ним професійною компетентністю, високим рівнем професіоналізму, що забезпечує його подальше професійне становлення.

Соціальний працівник повинен бути толерантним, тактовним, співчутливим, вміти викликати довіру та симпатію оточуючих, тримати професійну таємницю, гуманно ставитись до соціально вразливих громадян, розуміти проблеми інших людей. Адже він є важливою складовою ланкою функціонування держави щодо повноцінного забезпечення життєдіяльності вразливих верств населення, особливо під час війни в Україні.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ім. І. Франка, 2012. С. 14-41.
2. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія та соціальна робота. К., 2004. № 8. С. 1-4.
3. Тодорова І.С., Бульченко Д.В. Розвиток креативно-інноваційного потенціалу майбутніх менеджерів. Психологія і особистість. 2017. №1(11).С. 259–267.
4. Фурман А.В., Підгурська М.В. Історія соціальної роботи: навчальний посібник. Тернопіль: ТНЕУ, 2014. 174 с.
5. Шандрюк С. К. Психологічні засади розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів: 19.00.07 : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопільський нац. ун-т. Тернопіль, 2016. 458 с.

**Володимир Дмитришин, Віктор Середюк**  
*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності*  
*041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія*  
*імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

## **БОГОСЛОВСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СТРАЖДАННЯ**

Феномен страждання є нерозривно пов'язаний із життям людини. Немає жодної особистості, яка б не зазнавала страждань на різних етапах онтогенезу. Вже від народження немовля зустрічається із терпінням. Її комфортне існування в утробі матері завершується з моментом приходу на світ. Дитя стикається з кризою, яку б не витримала жодна доросла особа. Процес дорослішання супроводжується болем як фізичним так і психоемоційним. До фізичного належить біль, котрий супроводжує процеси розвитку організму, болоче опанування ходьби та бігу або відчуття по'язані із вадами здоров'я. З емоційним болем йдуть в парі невдачі при невдалих спробах реалізації себе у бажаному, відчуття непотрібності, власної незначущості, нерозділене кохання і т.д. Розглянемо підняту проблематику у двох аспектах, а саме кризь призму богослов'я та психології.

Що ж говорить Боже Об'явлення про страждання? У Біблії зустрічаємо приклад страждань праведного Йова, який, хоча був невинним, зазнав важких терпінь. Його страждання не були наслідком гріха, а радше випробуванням віри. Книга Йова показує, що не всі біди є покаранням — вони можуть бути таємничим випробуванням, яке людина не завжди може зрозуміти. Зазвичай, коли людина терпить страждання, вона шукає логічного пояснення причин. Постають такі запитання: “За що?”, “Чи я заслужив цього”, “Що я роблю неправильно?” тощо. Переважно у таких кризових ситуаціях людина впадає у депресію. І наш праведник не є виключенням. Більш того, він проклинає день, коли він народився на цей світ (Іов 3, 3). Безліч хворих осіб у стресовому стані також проклинає своє життя, хворобу, близьких, ба навіть більше – Бога. Проте із прикладу Йова, ми вчимося як зберегти своє психічне здоров'я. Перед ним постав вибір: продовжувати проклинати прийдешній день та власне нікчемне життя, або залишитись вірним Господу та віддатись у його руки. Коли Бог приходить із бурі і веде діалог із Йовом, в результаті ми бачимо відповідь – питання зла, страждань є великою таємницею. Людина не може знати його походження та призначення. Проте, коли вона витримує і переходить ці випробування у смиренні, вона пізнає правду про себе, про свою обмеженість, безсилість та всемогутність Господа. Більше того, часто терпіння сприяють наверненню, довірі та тісним стосункам із Богом. Так як це сталось у Йова:

“Я чув лиш те, що говориться про тебе, але тепер на власні очі тебе виджу!” (Іов 42, 5). В кінці розповіді Господь благословляє Йова великим статком та потомством [1].

Страждання Христа на Хресті є ще одним ключовим прикладом у християнському вченні. Христос, будучи безгрішним, добровільно прийняв страждання, щоб викупити все людство. Він узяв на себе зло, що стало ціною Відкуплення. Це піднесло людські страждання до нового рівня, де кожна людина може через них брати участь у Христовому спасінні [2].

Таким чином, як Йов, так і Христос показують, що страждання може мати сенс, виходячи за рамки покарання за гріх, і бути шляхом до спасіння та очищення.

Про феномен людського страждання з погляду психології говорили австрійський психіатр, психотерапевт та філософ Віктор Франкл, а також американська психологиня Едіт Егер.

Віктор Франкл, у своїй книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу», зображує страждання як неминучу частину людського існування, яка, однак, може стати джерелом сенсу. Жодна людина не може сказати іншій, у чому цей сенс полягає. Кожен повинен з'ясувати його для себе і взяти на себе відповідальність, передбачену цією відповіддю. Упоравшись із цим, людина буде рости, попри всі приниження. На підтвердження цього Віктор Франкл наводить цитату Фрідріха Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати майже будь-яке як». Франкл, переживши концтабір, досліджував, як люди знаходять сенс навіть у найгірших обставинах. Він підкреслює, що людина не завжди здатна уникнути страждань, але завжди може вибрати, як на них реагувати. Це вибір дозволяє людині зберегти свою гідність і знайти сенс навіть у стражданнях. Франкл також говорить про «трагедію трьох»: біль, провину та смерть, і наголошує, що сенс можна знайти навіть у цих складних аспектах життя. Відповідно до принципів логотерапії, страждання може мати глибокий сенс, і якщо його прийняти з гідністю, то це дасть змогу людині вирости духовно [3; 4].

Едіт Егер, у своїй книзі «Вибір», розглядає страждання як центральний елемент людського досвіду. Егер, яка пережила Голокост, розповідає про те, як вона зуміла перетворити свої страждання на джерело сили та духовного зростання. Вона наголошує, що людина завжди має вибір — як ставитися до страждань і як їх подолати. Варто зазначити, що не існує жодної ієрархії страждань. Немає шкали, на якій можна встановити умовну важливість туги однієї людини порівняно з журбою іншої. Таке порівняння спричинює применшення та знецінення власних страждань, що перешкоджає на шляху до зцілення. Страждання у «Виборі» розглядається не лише як випробування, але і як можливість для особистісного зростання. Важливим аспектом є прощення — як до інших, так і до себе, що є ключем до звільнення від травми. Егер показує, що через прийняття болю і його трансформацію людина може знайти новий сенс життя [5].

Отож людські страждання і буденні проблеми не є знаряддям карі за провини та гріхи, а часто є передумовою глибшого розуміння свого буття та слугують поштовхом для особистісного зростання. Це уможлиблюється лише тоді, коли особа, яка страждає, знайде силу вибрати не озлоблення та нарікання, а ступає на шлях прощення та зцілення.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Святе Письмо Нового та Старого Завіту / перекл. І. Хоменко, Львів: Свічадо та Місіонер. 2021.
2. Іван Павло II. Апостольський лист *Salvifici Doloris*, (11 лютого 1984) [https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/apost\\_letters/1984/documents/hf\\_jp-ii\\_apl\\_11021984\\_salvifici-doloris.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en/apost_letters/1984/documents/hf_jp-ii_apl_11021984_salvifici-doloris.html) [24.10.2024]. 5-18 п.
3. Франкл В. *Людина у пошуках справжнього сенсу*, Харків: КСД 2024. 13 с.
4. Гірняк А.Н. Глибинно-психологічне підґрунтя суїциду. *Психологія і суспільство*. 2010. №1. С. 151-158.
5. Едіт Егер, *Вибір, прийняте можливе* / перекл. з англ., Х. Радченко, Київ: Книголав. 2022. 26 с.

УДК 159.9

**Віта Дацко, Інна Грох**

*здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСНИЙ ЗМІСТ ВІРУВАНЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ЕЛЕМЕНТУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Вірування є важливим інтегральним елементом ціннісно-сміслової сфери особистості, які відіграють ключову роль у формуванні світогляду, визначають моральні орієнтири, соціальну поведінку та стосунки з навколишнім світом. Вони відображають внутрішню впевненість людини в певних ідеях, цінностях чи принципах, які стають фундаментом її життєвих переконань та рішень. Вірування формуються під впливом багатьох факторів, таких як культура, релігія, соціальне оточення, досвід і виховання, та становлять основу для того, як людина інтерпретує події та явища навколишнього світу.

Сутнісний зміст вірувань полягає в тому, що вони є суб'єктивними, глибоко особистими переконаннями, які надають сенс життю людини та визначають її бачення світу. Вони впливають на світосприйняття, мотивують поведінку та сприяють формуванню системи цінностей. У структурі вірувань можна виділити два ключові аспекти: когнітивний та емоційний. Когнітивний аспект включає знання та уявлення про світ, які людина вважає істинними, тоді як емоційний аспект

відображає її почуття та переживання, пов'язані з цими знаннями. Вірування можуть бути як раціональними, заснованими на досвіді та логіці, так і ірраціональними, що відображають несвідому віру в певні істини чи принципи [5; 2].

Важливою характеристикою вірувань є їхня стійкість та впливовість на розвиток розумових здібностей. Вони здатні протистояти змінам, оскільки глибоко вкорінені в особистісній системі цінностей і смислів. Вірування також впливають на процеси прийняття рішень, адже вони слугують фільтром, через який людина оцінює різноманітні життєві ситуації та обирає відповідні моделі поведінки. Так, Р. Дж. Зейтц і Г.-Ф. Ангел вважають переконання рушійною силою еволюції мозку та нервово-психічним продуктом фундаментальних мозкових процесів. Ці процеси приписують афективне, тобто емоційне, значення конкретним об'єктам і подіям, що дозволяє індивідуально ставити цілі, приймати рішення та маневрувати в навколишньому середовищі. З мозковими процесами пов'язані нейронні процеси, що поділяються на емпіричні, реляційні та концептуальні переконання [7].

На думку М. Конорса та П. Галігана, переконання є стійкими психічними уявленнями людини про реальність, які вона приймаємо як істину. Такі уявлення відіграють вирішальну роль у формуванні феноменологічного досвіду людини та визначенні її вибору і дій [6].

Існує розділ філософії, який називається аксіологія, що вивчає структуру цінностей та їхнє місце в людському існуванні. Аксіологія ставить питання про те, як цінності співвідносяться одна з одною та з фрагментами світу. Саме значення терміну «цінність» вказує на особливу значущість, яку мають певні предмети, відносини та явища дійсності для людини або суспільства.

Аксіологія – це карта скарбів, яка веде людину до відкриття того, що є цінним у житті. Саме збільшувальне скло допомагає їй уважно придивитися до свого вибору і насолоджуватися красою світу свіжим поглядом. «Незалежно від того, чи ви вирішуєте простягнути руку допомоги, відстоюєте те, що є правильним, чи просто занурюєтеся в картину чи пісню, пам'ятайте, аксіологія відіграє важливу роль, допомагаючи нам побудувати життя, яке виблискує справжніми перлинами наших особистих цінностей» [4].

Під цінностями розуміють моральні ідеї, загальні уявлення або орієнтації на світ, а іноді просто інтереси, установки, уподобання, потреби, почуття і схильності. По суті, цінність являє собою фундаментальні переконання людини в тому, що конкретний спосіб поведінки або кінцевий стан існування є особистісно або соціально кращим, ніж інші способи і стани. Ще у 1949 р. Г. Райл визначає цінності як «диспозиції», які схиляють нас до конкретних структур, завдань і моделей поведінки.

На думку О.М. Невмержицької, цінності виконують функцію, яка визначається світоглядом і сферою впливу на діяльність людини (табл. 1) [3, 115-116].



**Функції цінностей за сферами впливу на світогляд і діяльність людини**

Сфери	Функції
Аксіологічна цінність	умова процесу життєдіяльності людини та етап оформлення людського знання
Світоглядна цінність	форма відображення дійсності та важливий чинник формування світогляду в силу своєї людиновимірності
Соціальна цінність	інструмент або ж форма міжособистісних відносин у соціумі; сфера та спосіб пристосування людей до умов існуючої соціальної дійсності; своєрідний алгоритм програми творчої перебудови суспільства, яка безпосередньо впливає на характер та напрямок змін
Культурно-репродуктивна цінність	спосіб репродукції та передачі матеріалів культури, що дає можливість для їх розповсюдження, збереження та відтворення
Культурно-формотворча цінність	джерело та засіб створення нових культурних форм і типів культури взагалі
Комунікативна цінність	спрямована на комунікацію, що є важливою умовою існування та реалізації цінностей, завдяки якій комунікація та мова в цінності онтологізуються
Трансісторична цінність	виникає через часову тривалість цінностей. Якщо ж цей проміжок часу є досить тривалим, то деяка цінність може сприйматися в якості абсолютної

Отже, цінності – це межі, які обрамляють пізнавальну діяльність психіки. Якщо ця діяльність асоціюється з добром, тобто позитивними цінностями, вона заохочується і викликає позитивні емоції. З іншого боку, якщо вона асоціюється зі злом, тобто негативними цінностями, вона карається і відкидається суспільством. У працях О. Авраменко, спрямованих на дослідження сутності ціннісних орієнтацій, стверджується, що ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом структури особистості, який фактично акумулює весь життєвий досвід і є стійким ставленням особистості до духовних або матеріальних цінностей культури суспільства [1, с. 1-12].

У сучасній психології виділяють два основних типи цінностей: інструментальні та термінальні. Інструментальні цінності є основою для оцінки, критеріїв і вибору поведінки, тоді як кінцеві цінності стосуються не лише оцінки цілей і діяльності, але й способів їх досягнення. Саме останні є основоположними, визначаючи сенс життя людини та вказуючи на його важливість, значущість і довгострокову перспективу.

Таким чином, вірування виступають важливою частиною інтегральної системи цінностей і смислів особистості. Вони не лише відображають глибинні переконання людини, але й впливають на її взаємодію з соціальним середовищем, забезпечують внутрішню стійкість і визначають моральні та етичні орієнтири.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко О. О. Соціалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013 Випуск 5. С. 1-12.
2. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. Вітакультурний млин. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
3. Москаленко О. В. Сучасні концепції ціннісно-сислової сфери особистості. Вісник НТУУ. КП. 2010. Вип. 2. С. 113-117.
4. Axiology. Definition of axiology. URL: <https://philosophyterms.com/axiology/>
5. Buherko J. Philosophical approaches to the study of the spiritual human being: naturalistic interpretation of spirituality. Психологія і суспільство. 2016. № 3. С.46-52.
6. Connors Michael H., Halligan Peter W. Belief and belief formation: insights from delusions. Processes of believing: The acquisition, maintenance, and change in creditions. 2017, pp. 153-165.
7. Seitz Rüdiger J., Angel Hans-Ferdinand Belief formation – a driving force for brain evolution. Brain and Cognition. 2020, Volume 140, 105548. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278262619303860>

УДК 316.4:159.9

**Віктор Хлян**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
015 Професійна освіта, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Мар'яна Овчарук**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### КАТЕГОРІЙНО-ПОНЯТІЙНЕ ПОЛЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ

Соціально-психологічний клімат є складним і багатокомпонентним явищем, що визначає загальний психологічний стан групи та взаємовідносини між її членами. У контексті спортивних команд СПК відіграє ключову роль у забезпеченні ефективної командної діяльності, впливаючи на емоційну атмосферу, мотивацію та взаємодію всередині колективу. У дослідженнях психології та соціології це явище визначається через низку понять, що характеризують його структуру та зміст [5, с. 121].

Соціально-психологічний клімат визначається як сукупність соціально-психологічних умов, що сприяють або перешкоджають ефективній діяльності та розвитку групи. Основними компонентами СПК є емоційна атмосфера (позитивна чи негативна), рівень згуртованості команди, ступінь взаємної підтримки, довіра, а також наявність або відсутність конфліктів. Одним з ключових елементів є комунікація всередині команди, яка забезпечує передачу інформації, розуміння між учасниками та їхню здатність координувати дії для досягнення спільних цілей.

Категорією, тісно пов'язаною з соціально-психологічним кліматом, є згуртованість. Вона відображає ступінь взаємозв'язку та єдності команди, що важливо для досягнення успішних спортивних результатів. Згуртованість визначається як емоційна прив'язаність членів групи один до одного, їхнє бажання спільно працювати та підтримувати один одного у досягненні поставлених завдань. У спортивних командах згуртованість підвищує ефективність співпраці та рівень взаєморозуміння між учасниками [5, с. 128; 2].

Довірчі відносини є ще одним важливим аспектом соціально-психологічного клімату. Довіра між членами команди сприяє більшій відкритості, дозволяє знизити рівень тривожності та сприяє формуванню підтримки між спортсменами. Тренер у цьому контексті виконує центральну роль як координатор взаємовідносин та розвитку команди, встановлюючи правила взаємодії та забезпечуючи контроль над груповими процесами.

Соціально-психологічний клімат тісно пов'язаний із психологічною сумісністю, яка визначається як здатність учасників взаємодіяти ефективно та комфортно в умовах командної діяльності. Психологічна сумісність забезпечує мінімізацію конфліктів та оптимізацію процесів ухвалення рішень. Важливим показником СПК є також емоційний фон команди, що впливає на мотивацію, стійкість до стресу та рівень задоволеності від командної роботи.

Таким чином, категорійно-понятійне поле соціально-психологічного клімату охоплює поняття емоційної атмосфери, згуртованості, довіри, психологічної сумісності та комунікації. Усі ці компоненти створюють основу для успішної та ефективної діяльності спортивної команди, безпосередньо впливаючи на її спортивні досягнення.

Трактування поняття соціально-психологічного клімату в психологічній літературі розглядається в таких основних аспектах: - соціально-психологічний клімат – це відносно стійкий психічний настрій, який є домінуючим у певному колективі і формується на основі психічного відображення умов життя і діяльності в міжособистісній взаємодії. Проблема аналізу соціально-психологічного клімату вивчалася багатьма дослідниками (наприклад, Н. Мансуров, В. Шепель, Л. Почебут, К. Платонов). У результаті цих експериментальних і теоретичних досліджень у сучасній психології сформувався й утвердився наукове розуміння цього явища.

Вперше термін «психологічний клімат» у державній психології застосував Н.С. Мансуров, який досліджував виробничі колективи [3, с. 38].

Згодом зміст соціально-психологічного клімату уточнив О. М. Шевцова, який вважав, що він проявляється в емоційно забарвлених психологічних зв'язках між членами колективу, які формуються на основі близькості, симпатії, індивідуальності, збігу інтересів і схильностей [7].

Він поділив клімат міжособистісних відносин на три кліматичні зони:

1) соціальний клімат, який залежить від усвідомлення колективом цілей і завдань суспільства;

2) моральний клімат, з моральними цінностями, прийнятими в конкретному колективі;

3) психологічний клімат, тобто неформальні стосунки між працівниками, які контактують один з одним.

Прихильники першого підходу, а саме Є. Кузьмін та К. Платонов, розглядають соціально-психологічний клімат як соціально-психологічне явище, стан колективної свідомості, що відображає характер, зміст і спрямованість психології членів організації К. Платонов стверджує, що психологічний клімат - це стан колективної свідомості, що відображає характер, зміст і спрямованість психології членів організації К. Платонов стверджує, що психологічний клімат є результатом впливу інших складових соціально-психологічного клімату, якими є. Він відрізняє поняття психологічного клімату від соціально-психологічного клімату, оскільки переконаний, що разом з компонентами це більш широке поняття, оскільки визначає психічний стан кожного індивіда в колективі [4].

Психологічний клімат проявляється в домінуючих психічних установах людей і є однією з характеристик соціально-психологічного клімату. На відміну від соціально-психологічного клімату, психологічна атмосфера характеризується тимчасовими змінами і менше сприймається людьми; четвертий підхід, представлений Б. Шаповаловим [6], ґрунтується на соціально-психологічній сумісності членів групи, моральній та психологічній єдності, згуртованості, спільності поглядів, звичаїв, традицій; О. С. Анісімов трактує соціально-психологічний клімат як соціально-психологічний феномен, що відображає рівень комфортності існування у спільній діяльності та груповій взаємодії [8].

Під впливом індивідуальних особливостей, групових традицій і певних норм формується сукупність психологічних умов, які сприяють або перешкоджають ефективній спільній діяльності для досягнення індивідуальних, командних і загальнофірмових цілей та загальному розвитку індивідів у групі; за Н. Беляєвою, рівень ефективності та результативності функціонування, соціально-психологічного клімату в колективі впливають взаємовідносини між окремими працівниками, між підрозділами та між керівниками і підлеглими, які позначаються на діяльності компанії [1, с. 36–40].

Міжособистісні стосунки впливають на формування мікроклімату в колективі. Основними факторами, що впливають на морально-психологічний клімат у колективі, є особливості творчого процесу, самооцінка та структура міжособистісних відносин між працівниками та з керівниками [5].

У процесі дослідження було проаналізовано теоретичні аспекти соціально-психологічного клімату в спортивних командах та його вплив на командну взаємодію і спортивні досягнення. Соціально-психологічний клімат є складною системою взаємовідносин, яка відіграє вирішальну роль у формуванні ефективної командної діяльності, мотивації спортсменів та рівня їхньої згуртованості. Категорійно-понятійне поле цього явища охоплює такі ключові компоненти, як емоційна атмосфера, згуртованість, довіра, психологічна сумісність та комунікація.

Позитивний соціально-психологічний клімат у команді сприяє підвищенню ефективності співпраці між її членами, створює умови для мотивації та розвитку особистих і колективних досягнень. Водночас, несприятливий клімат може призводити до зниження командної ефективності, виникнення конфліктів та зниження рівня спортивних результатів.

Формування позитивного клімату залежить від багатьох факторів, зокрема, стилю керівництва тренера, внутрішньоконандної комунікації, взаємної підтримки та розподілу ролей. Для досягнення високих спортивних результатів важливо враховувати особливості соціально-психологічного клімату та працювати над його оптимізацією на всіх етапах командної діяльності.

Таким чином, соціально-психологічний клімат виступає одним із ключових чинників успіху у командних видах спорту, тому його дослідження є важливим для забезпечення успішної командної роботи та досягнення високих спортивних результатів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бринзак, С., Беляєва Н. Психологічна сумісність та її оцінка в спортивній команді. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту, 10(4), 2006. С. 36–40.
2. Гірняк А.Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 118-126.
3. Мансуров Н. Ефективність програми удосконалення атакувальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Фізична активність, здоров'я і спорт / за ред. М. Пітин. 2015. Т. 19. №1. С. 38-45
4. Психологія спорту : матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів / уклад.: В. І. Воронова, Є. М. Свіргунець, Г. В. Ложкін. Хмельницький : ТУП, 2012. 96 с.
5. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. Херсон : ФОП Вишемирський В. С. 2018. 428 с.

6. Шаповалов Б. Б. Тренінгова підготовка курсантів та слухачів ВНЗ МВС до майбутньої професійної кар'єри засобами спорту та фізичної культури Нові технології навчання: психологічні проблеми: тези наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. С. 113–114.

7. Шевцова О. М., Прохоренко Я. С. Змістові та структурні аспекти комунікативної компетентності як складової професійних якостей майбутніх психологів. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. Київ : НУБіП України. Т. 14, № 3, 2023. С. 143-150. [http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14\(3\).2023.143-150](http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14(3).2023.143-150).

8. Babushkin G. D. Positive psychotechnologies in the structure of athletes training. *Sports psychologist*, 2014. 4(35), 42-46.

УДК 159.9.316.6

**Сергій Шеремета**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD),*

*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (Україна)*

## **ВАЖЛИВІСТЬ ЯКІСНОГО РОЗУМІННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ ПРИ ПЕРЕКЛАДІ З АНГЛОМОВНИХ ДЖЕРЕЛ НА ПРИКЛАДІ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Аналізуючи термінологію порушень харчової поведінки та розладів харчової поведінки в англomовних джерел виявлено, що розлади харчової поведінки (eating disorders - скор. EDs) це група розладів, які мають чіткі критерії та відповідають МКХ-11 або DSM-V. Поняття ж порушень харчової поведінки при перекладі на англійську не зовсім відповідає термінам в літературі, тому при дослівному пошуку порушення харчової поведінки (Eating behaviour disorders) відповіді на запит є часто некоректним. В англomовних джерелах цей термін описується як порушення харчування або ж неупорядковане харчування (disordered eating - DE). Також в англomовній літературі не використовується термін поведінка, тобто розлади харчової поведінки дослівно перекладаються як розлади харчування (ED), відповідно порушення харчової поведінки – порушення харчування (DE). Відповідно до цього неякісний переклад та диференціація цих понять може призводити до заплутаності й некоректного застосування термінології, використання діагностичного інструментарію і т.п [3].

Слід зауважити, що порушення харчової поведінки не мають чітких критеріїв діагностики на відміну від розладів харчової поведінки, які є на межі медицини та психології. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду розлади харчування або харчової поведінки – це аномалії харчової поведінки, які не пояснюються іншими захворюваннями, не відповідають рівню розвитку або не є

культурно схвалюваними. Розлади харчування включають поведінкові порушення, які не пов'язані з вагою тіла або фігурою, наприклад, вживання неїстівних речовин або мимовільне зривання їжею [1].

Вони включають ненормальну харчову поведінку і заклопотаність їжею, що в більшості випадків супроводжується вираженою стурбованістю щодо маси тіла або фігури.

Розлади харчування або харчової поведінки включають наступне:

- 6B80 Нервова анорексія;
- 6B81 Нервова булімія;
- 6B82 Розлад харчової поведінки;
- 6B83 Розлад харчової поведінки, пов'язаний з уникненням та обмеженням прийому їжі;
- 6B84 Піка;
- 6B85 Розлад смоктання-відрижки;
- 6B8Y Інші специфічні розлади харчування або прийому їжі [1].

В англомовних джерелах термін порушення харчування (DE) включає весь спектр проблем, пов'язаних з харчуванням, від простого дотримання дієти до клінічних розладів харчової поведінки, таких як нервова анорексія та нервова булімія. Порушення харчування (DE) можна визначити як проблемну харчову поведінку, таку як очисні практики, запої, обмеження в їжі та інші неадекватні методи схуднення або контролю ваги, які трапляються рідше або є менш вираженими, ніж ті, що відповідають повним критеріям для встановлення діагнозу розладу. Розвиток розладів харчової поведінки пояснюється біопсихосоціальними багатofакторними моделями і повинен розглядатися як багатовимірний конструкт з деякими основними симптомами, включаючи занепокоєння щодо образу тіла. Хоча ненормативні харчові патерни не можуть вважатися психічними розладами, вони можуть бути важливими з точки зору їх впливу на масу тіла та здоров'я [2, 3].

З погляду поведінки, термін «нормальний» може означати «такий, що не відхиляється від норми, правила або принципу; відповідає типу, стандарту або регулярному зразку або відбувається природним чином». Тому, коли порушення харчової поведінки (ПХП) практикується великою кількістю людей, сприйняття може зміститися в бік прийняття ПХП як нормальної поведінки.

Людині притаманно жадати їжі, їсти більше, коли їжа доступна, харчуватися по-іншому через зміну соціальних та емоційних факторів, менше рухатися, коли сучасні зручні машини можуть замінити працю, а також бути емоційно прив'язаними до їжі. Однак люди також дотримуються різних моделей поведінки через власну культуру та зачасту культура прийнята в сім'ї під час виховання й культура, що транслюється в сучасному суспільстві можуть різнитись. У зв'язку із цим така різноманітність без корисних інструментів гармонізації харчування може призводити до порушень харчування [3].

Визначено, що існує різниця між порушеннями та розладами харчової поведінки. Порушення харчової поведінки є більш широким терміном і включає в себе розлади харчової поведінки, немає чітких критеріїв діагностики, проте напряму пов'язаний із нормами культури в якій перебуває індивід.

Доцільність якісного перекладу та розуміння термінології напряму впливає на розвиток нашої психологічної науки. Механічний переклад за допомогою інтернет-перекладачів створює заплутаність й шкодить розумінню термінології та диференціації різних понять та феноменів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. International Classification of Diseases Eleventh Revision (ICD-11). Geneva: World Health Organization; 2022.

2. Pike, K. M., Striegel-Moore, R. H. (1997). Disordered eating and eating disorders. In S. J. Gallant, G. P. Keita, R. Royak-Schaler (Eds.), Health care for women: Psychological, social, and behavioral influences (pp. 97–114). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10235-006>.

3. Raquel F. P., Marle A. (2007). Disordered Eating: Identifying, Treating, Preventing, and Differentiating It From Eating Disorders. Diabetes Spectr 1 July 2007; 20 (3): 141–148. <https://doi.org/10.2337/diaspect.20.3.141>.

УДК 159.9

**Тетяна Шаповал**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## УКРАЇНОФОБІЯ: ВИТОКИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Поняття «українофобія» позначає упереджене ставлення, ненависть або неприязнь до всього, що стосується України, її культури, мови, історії та національної ідентичності. Це явище має тривалу історію, корені якої можна віднайти в часи Російської імперії, і залишається актуальним у сучасних умовах, зокрема у контексті відносин між Україною та Росією.

Історично українофобія почала формуватися ще за часів Російської імперії, коли влада почала систематично проводити політику русифікації, спрямовану на пригнічення української мови та культури, зокрема через підписання Валуєвського циркуляру 1863 року та Емського указу 1876 року. Ці документи мали на меті обмежити використання української мови в публічному житті, освіті та літературі. Вони стали символами імперської політики, спрямованої на культурну та політичну асиміляцію українського народу.



У різні періоди історії українці зазнавали репресій за свої національні прагнення. Та й загалом, не тільки Російська імперія, а й інші імперські держави, такі як Австро-Угорщина та Польща, сприймали будь-який прояв національної самосвідомості в Україні як загрозу своїй цілісності, політичній і територіальній стабільності [1].

З приходом радянської влади українофобія набула нових рис. Радянська система систематично придушувала національні ідентичності, включаючи українську, вважаючи їх загрозованими для соціалістичної єдності народів. Цей процес супроводжувався ліквідацією української інтелігенції та боротьбою з національними рухами, що сприймалися як загроза радянському проєкту створити “радянську людину”.

Голодомор 1932-1933 років став ще одним зразком радянської українофобії та геноцидом українського народу. Цей штучно створений голодомор використовувався як політичний інструмент для знищення українського селянства, яке було осередком національної ідентичності.

Радянська пропаганда намагалася заперечувати українську мову, представляючи її як діалект російської, а існування української культури розглядалося лише в контексті існування російської.

Після розпаду СРСР українофобія отримала нові форми, особливо в контексті відносин між незалежною Україною та проімперською Росією. Сучасна російська політика щодо України містить елементи постімперської українофобії, яка проявляється через інформаційну пропаганду, спрямовану на дискредитацію української державності [5].

Ситуація загострилася після анексії Криму в 2014 році та початку військових дій на Донбасі. Російська влада посилено використовує українофобські наративи для мобілізації підтримки агресії серед населення. Звинувачення України у фашизмі, які розповсюджуються російськими ЗМІ, мають витоки у спробах заперечувати право українців на самовизначення та існування як незалежної нації.

Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року українофобія стала ще більш інтенсивною. Російські медіа активно поширюють дезінформацію про Україну, подаючи її як загрозу для Росії та європейської безпеки. Концепція “демлітаризації” та “денацифікації” використовується як обґрунтування агресії, в той час як українці часто зображуються в російських ЗМІ як “нацисти” або “терористи”. Цей наратив має на меті не тільки легітимізувати агресію, але й підсилити антиукраїнські настрої в суспільстві, а також серед міжнародної спільноти [4]. Крім того, в Україні триває боротьба з культурною асиміляцією та спробами підриву національної ідентичності, що виявляється у воєнних злочинах, спрямованих на знищення української культури та історичної спадщини. Ці дії є частиною більш широкої стратегії Росії, спрямованої на знищення українського наративу та національної ідентичності.

Протидія українофобії може здійснюватися через різноманітні підходи та стратегії. По-перше, важливим аспектом є активна інформаційна кампанія, спрямована на розвінчання міфів про Україну та популяризацію її історії, культури і досягнень на міжнародному рівні. Це передбачає в себе співпрацю з іноземними ЗМІ, проведення міжнародних конференцій, фестивалів та культурних заходів, які висвітлюють українську ідентичність.

По-друге, важливо підтримувати національну освіту, особливо в умовах війни, для формування свідомості серед молодого покоління. Залучення української мови та культури в шкільну та вищу освіту може допомогти зберегти національні цінності.

По-третє, міжнародна співпраця та підтримка з боку інших держав також є критично важливими. Участь в міжнародних організаціях, таких як ООН та НАТО, може допомогти Україні отримати додаткову підтримку в боротьбі проти українофобії та агресії з боку Росії [6].

По-четверте й головне, українська держава в найближчі роки має суттєво посилити конструктивний вплив ідеології українотворення на всі сфери суспільного життя, керуючись при цьому орієнтирами та канонами національної ідеї і розпросторюючи діяльний часопростір психокультури української ментальності [2; 3].

Таким чином, українофобія має глибокі історичні корені, що виникли під впливом політики імперських держав, і продовжує існувати у сучасному контексті. Сьогочасна українофобія є результатом спроб Росії утримати свій вплив на Україну через політичні, культурні та інформаційні методи. Дослідження цього явища в працях українських і зарубіжних науковців свідчать про важливість усвідомлення національної ідентичності в умовах зовнішнього тиску та необхідності активної протидії українофобії.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грицак Я. І. Подолати минуле: Глобальна історія України. Київ: Портал, 2021. 448 с.
2. Фурман А. В. Національна ідея — щит і меч українства . Психологія і суспільство. 2012. № 3. С. 6-10.
3. Фурман А. В. Психокультура української ментальності: 2-е наукове видання. Тернопіль. НДІ МЕВО, 2011. 168 с.
4. Zarichna I. Media in the War: Disinformation and Propaganda during the Russian-Ukrainian Conflict. Kyiv: Institute of Mass Information, 2023. P. 56-58.
5. Kuzio T. Russia-Ukraine Relations and the Role of National Identity. Toronto: Canadian Institute of Ukrainian Studies, 2012. P. 92-95.
6. Motyl O. The Ukraine Crisis: Causes and Consequences. Cambridge: Cambridge University Press, 2023. P. 43-45.

## **СУТНІСНИЙ ЗМІСТ І СТРУКТУРА СМИСЛО-ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ**

Цінності кожної людини – це цілий світ, складний, динамічний і суперечливий. Люди оцінюють факти свого життя відповідно до їх значущості та реалізують ціннісне ставлення до світу [5, с. 89], виходячи з власного досвіду. Про осмисленість життя людини не можна зробити висновок лише зі знання її об'єктивних обставин. Осмисленість – це щось суб'єктивне, всеосяжна якість внутрішнього життя людини, яка переживається як ідеї та емоції. Коли ми запитуємо про осмисленість життя людини, ми запитуємо про якість її внутрішнього досвіду [8].

Цінності та ціннісні орієнтації – це внутрішні пружини, що спонукають поведінку людини, мотиви, які спонукають людину поводитися певним чином. З точки зору соціальної психології, цінності – це переживання значущості, цінності та пріоритетності виділеної ідеальної сутності (ідеології), яка може бути безпосередньо втілена в об'єкті чи явищі.

Фактично будь-який об'єкт, що належить до цього кола, включаючи навколишній світ, суспільні відносини та природні явища, може бути оцінений з точки зору доброго і поганого, істинного і хибного, краси і потворності, дозволеного і забороненого, справедливого і несправедливого. Наприклад, справедливість, краса і добро є прикладами цінностей, закріплених у масовій свідомості як ідеалізовані атрибути [5, с. 88-89]

Наприклад, справедливість як цінність «загальної справедливості». Люди можуть перейматися ідеєю справедливості навіть тоді, коли в їхньому житті немає справедливих стосунків чи справедливого ставлення, і за таких обставин вони ще більше переймаються ідеєю прагнення до справедливого правосуддя. Таким чином, природа цінностей є апіорною, а не емпіричною. Ми переживаємо цінності незалежно від того, наскільки вони втілені в конкретному соціальному середовищі [5, с. 90].

Цінності відображають ставлення людини до дійсності (певних фактів, подій та явищ), інших людей та самої себе. Ці відносини можуть бути різними в різних культурах, етносах і соціальних групах [6]. За своєю суттю цінності є узагальненими уявленнями про те, що є бажаним для людини і до чого вона повинна прагнути, тобто вони орієнтують людину як цілі, на які вона повинна спрямовувати свої плани, рішення, дії та поведінку [5, с. 92]. Чим вища мета життя, тим більше зростає

людина. К.Д. Ушинський вважав її вищу, тобто мету життя, ядром людської гідності і людського щастя. Цінності включають в себе і засоби для дослідження цілей. Благородна мета робить діяльність благородною. В ім'я цієї мети не менш високі цілі можуть бути досягнуті лише гідними засобами.

Наявність життєвих цінностей у свідомості людини визначається віковим етапом, на якому вона перебуває, новим розвитком цього періоду і рівнем розвитку суспільства в цілому. Виняткова важливість цінностей як чинника, що регулює і визначає мотивацію особистості, гарантує її переконання, стабільність і визначає прихильність, моральні принципи і певні правила поведінки, перетворює цінності на об'єкт цілеспрямованого впливу в будь-якому суспільстві [5, с. 92].

Відповідно до основних сфер суспільного життя зазвичай виділяють три групи цінностей: матеріальні, соціально-політичні та духовні. Це найвищі цінності, насамперед цінності, що характеризують світ, людське життя, справедливість, свободу, права та обов'язки людей, уявлення про дружбу і любов, родинні зв'язки, цінності діяльності (праця, творчість, творення, пізнання істини), цінності самозбереження (життя, здоров'я), самоствердження, цінності самореалізації, вибір особистісних якостей («чесність», «мужність», «вірність», «відвага»). чесність, сміливість, вірність, справедливість, доброта) [3].

Ціннісні орієнтації в студентському віці поділяються на такі три види: матеріальні, соціально-політичні, духовні.

Матеріальні цінності – це ціннісно значущі природні об'єкти та предмети, тобто засоби праці та речі, які безпосередньо споживаються. Це їжа, одяг, предмети побуту, житлові умови, знаряддя і засоби виробництва, які допомагають підтримувати життя і створюють певні умови існування [2].

Соціально-політичні цінності – це цінність соціальних і політичних явищ, подій, політичних актів і моделей поведінки. Соціально-політичні цінності включають в себе суспільне благо, що міститься в політичних і соціальних рухах, прогресивне значення історичних подій, які сприяють процвітанню суспільства, зміцненню миру і співробітництва між народами [3].

Духовні цінності – це «те, що ми зазвичай називаємо десятком різних понять, ідеалів, норм, цілей, все те, до чого людина прагне, що любить і включає у свій світогляд, світовідчуття і світорозуміння» [2].

Матеріальні цінності, соціально-політичні цінності та духовні цінності, незважаючи на їх відмінності, тісно пов'язані між собою, кожен з них має аспекти іншого типу цінностей. Крім того, існують цінності, які можна віднести і до матеріальних, і до соціально-політичних, і до духовних цінностей. По-перше, є цінності, які мають загальнолюдське значення. Це життя, здоров'я, свобода тощо [3].

Другий критерій класифікації цінностей – за суб'єктом. Тут виділяють особисті, колективні та загальнолюдські цінності.

Особистісна цінність (індивідуальна цінність) – це ціннісна значущість предмета, явища чи ідеї для конкретної людини [9].

Колективна цінність – ціннісна значущість предмета, явища або ідеї для будь-якої спільноти людей (класу, держави, трудового колективу тощо).

Загальнолюдські цінності – це ціннісна значущість об'єктів, явищ та ідей для світової спільноти. До загальнолюдських цінностей належать природні цінності та цінності, що мають глобальний характер і значення, такі як підтримання миру, роззброєння, питання міжнародного економічного порядку тощо [9].

З поняттям «цінність» тісно пов'язане поняття «ціннісна орієнтація». Ціннісна орієнтація – це ранжування цінностей індивідами та групами, коли одні цінності вважаються більш важливими, ніж інші, і це впливає на вибір цілей та засобів їх досягнення. Таблиця 1 описує сутнісний зміст і структуру смисло-життєвих орієнтацій особистості.

*Таблиця 1*

**Сутнісний зміст і структуру смисло-життєвих орієнтацій особистості [6]**

Науковець	Сутнісний зміст	Структура смисло-життєвих орієнтацій
Віктор Франкл	Смисло-життєві орієнтації пов'язані з пошуком сенсу життя, який є основним мотиватором діяльності людини.	Три рівні: екзистенційний, духовний та особистісний сенс
Абрахам Маслоу	Орієнтації визначаються ієрархією потреб, де найвищим рівнем є потреба в самореалізації.	Піраміда потреб: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, соціальні потреби, потреби в повазі, потреби в самореалізації
К. Обухівська	Цінності, які є важливими для особистості і визначають її життєвий шлях.	Інструментальні і термінальні цінності, які визначають життєві цілі і способи їх досягнення
Джеймс Маккі	Смисло-життєві орієнтації пов'язані з роллю особистості в соціумі та її відчуттям важливості своєї діяльності.	Включає такі аспекти, як цінності, цілі, мотивація та соціальні ролі
Д.Леонтьєв	Орієнтації визначаються індивідуальними та соціальними чинниками, які формують систему цінностей та життєвих цілей.	Моделі смислу життя: внутрішні (особистісні) і зовнішні (соціальні) фактори

Ціннісні орієнтації є найважливішим елементом свідомості людини, в якому переплітаються моральні, естетичні, правові, політичні, екологічні, економічні та світоглядні знання, ідеї та переконання.

Цінності значною мірою визначають світогляд людини. Як елемент структури особистості ціннісні орієнтації являють собою єдність думок, почуттів і практичних дій. У формуванні ціннісних орієнтацій бере участь весь минулий життєвий досвід

людини. Психологічною основою ціннісних орієнтацій є різноманітна структура потреб, мотивів, інтересів, ідеалів та переконань, тому цінності є непостійними і змінюються в процесі діяльності [4].

Ціннісні орієнтації належать до внутрішньої структури особистості і формуються під впливом життєвого досвіду в процесі соціалізації та соціальної адаптації. Ціннісна орієнтація збігається з ідеалами і формує відповідну ієрархію життєвих цілей та засобів їх досягнення [5, с. 96].

Ціннісні орієнтації проявляються і розкриваються через оцінку себе, інших та життєвих ситуацій, здатність структурувати життєві ситуації, прийняття рішень у конфліктних ситуаціях та вміння знаходити вихід із проблемних ситуацій. В особистих кризових ситуаціях людина має можливість підтвердити правильність своїх цінностей і визнати необхідність їх зміни або модифікації. Замислюючись про сенс життя, люди часто знаходять протиріччя в діапазоні цінностей, якими вони користуються. У таких випадках успішне подолання кризи та мінімізація втрат значною мірою залежить від розвитку особистісної рефлексії, динамічних характеристик та відкритості ядра Я-концепції до змін. Ядро Я-концепції включає особисті цінності та смисложиттєві установки, переважно позитивні уявлення про себе та свою автентичність [2].

Смисло-життєві орієнтації студентської молоді базуються і на пошуку сенсу життя. Життя може переживатися як значуще, коли відчувається, що воно має значення, що виходить за межі тривіального або миттєвого, має мету або має зв'язність, яка виходить за межі хаосу [7]. Сенсом життя є «мережа зв'язків, розумінь та інтерпретацій, які допомагають нам осмислити наш досвід і сформулювати плани, спрямовуючи нашу енергію на досягнення бажаного майбутнього. Сенс дає нам відчуття, що наше життя має значення, що воно має сенс і що воно є чимось більшим, ніж сума наших секунд, днів і років» [10; 1].

Таким чином, ціннісні орієнтації є гнучкою системою, що забезпечує вільний вибір і всебічне врахування інтересів і потреб особистості в процесі пошуку та реалізації сенсу її життя. Вона включає суспільні цінності і механізми індивідуальної діяльності та поведінки. Іншими словами, вона реалізує індивідуальні уявлення про вибірковість людської поведінки та сенс життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 118-126.
2. Іванцев Н. І., Іванцев Л. І. Психологічні особливості усвідомлення студентами смисложиттєвих орієнтацій. *Проблеми сучасної психології*. 2009. № 5. С. 170-181. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162618>
4. Христенко О. М. Цінності української молоді в часі війни: до питання громадянського виховання майбутніх лікарів. *Медична освіта*. 2022. № 2. С. 100-103. URL: [https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med\\_osvita/article/view/13021](https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/13021)

5. Beck A. T., Baruch E., Balter J. M., Steer R. A., Warman D. M. A new instrument for measuring insight: The Beck Cognitive Insight Scale. *Schizophrenia Research*. 2014. № 68 (2-3), pp. 319-329. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(03\)00189-0](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(03)00189-0)
6. Boland A., Cherry G. M., Dickson R. (Ed). *Doing a systematic literature Review* (2nd ed.). 2017. Sage.
7. Daniels K. Guidance on conducting and reviewing systematic reviews (and meta-analyses) in work and organizational psychology. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, № 28 (1), 2019. С. 1-10. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1547708>
8. King L. A., Hicks J. A., Krull J. L., Del Gaiso A. K. Positive affect and the experience of meaning in life. *J. Personal. Soc. Psychol.* 2006. № 90, pp. 1179–96.
9. King L. A., Hicks J. A. The science of meaning in life. *Annual review of psychology*, 2021, Vol. 72 (1), pp. 561-584.
10. Kremen V.G., Lugovij V.I., Sauh P.Yu. Education and science are the basis of innovative human development. *Вісник НАПН України*, 2020. № 2. С.1-5. <https://doi.org/10.37472/2707-305x-2020-2-2-14-3>
11. Steger M. F. Experiencing meaning in life: optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* PTP Wong. New York: Routledge, 2nd ed. 2012, pp. 165–84.

УДК 800 : 001

**Анатолій В. Фурман**

*доктор психологічних наук, професор, академік Академії наук вищої школи  
України, професор кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **МОВНО-МОВЛЕННЄВІ РЕСУРСИ УКРАЇНСЬКОСТІ: СУСПІЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ УСІХ ЗА КОЖНОГО І КОЖНОГО ЗА ВСІХ**

1. Рідна мова в Україні – це найнадійніший ментальний фундамент, психокультурне живе осереддя, головний об'єднувальний чинник самозбереження і поступального розвитку титульної нації й водночас любляче свою землю, Батьківщину і Бога духовне серце соціально безкрайої українськості – від національної свідомості кожного українця до самобутньої групової та масової етнічної ідентичності. У цьому націєтворчому контексті Іван Огієнко (митрополит Іларіон) наголошував, що «мова – це найясніший вираз нашої психіки, це найперша сторожа нашого психічного Я. І поки живе мова – житиме й народ як національність. Не стане мови, не стане й національності» [3]. Отож рідна мова зорганізовує та консолідує українську націю через чотири основні формоутворення свідомості: через життя, особистість, учинки, культуру Тут, інакше кажучи, мова – це «оприявнений через українську людину та її спілкування з іншими горизонт свідомості» (А.В. Фурман, 11.07.2018 р.).

2. В канонічному філософському осмисленні сутності і смислу людського буття мова відіграє роль домівки, оселі, родинного храму. «Мова, – пише М. Гайдеггер, – дім буття, живучи у якому людина екзистенціює, оскільки, оберігаючи його істину, належить їй», де суть мови – бути господею істини ось-буття, тому вона «піддається нашій чистій волі та активізму і слугує знаряддям нашого панування над сущим» [1, с. 51, 53]. Тому будь-який т е к с т (описовий, оповідний, розмірковувальний, спонтанний) має бути глибоко продуманий і детально відрефлексований за канонами мінімального обсягу та максимального значеннєво-зміслового наповнення.

3. В аналітичному контексті зазначеного, мовно-мовленнєвий ресурс української мови є вельми потужний, особливо якщо розглядати його через формат всеможливих п р о д у к т і в розумової, соціальної, психологічної, художньої та



культуротворчої мислєдїяльностї. Це кїлька тисячолїть їсторичного розвитку рїдної мови як найкращої, наймїлодїйнїшої, найбагатшої у свїтї (до прикладу, вона посїла другє мїсце пїсля їталїйської 1934 року на конкурсі краси мов у Парижі). Її глосарїй сьогоднї – це приблизно 256 тисяч слїв, максимально широкий ковїтальний дїапазон повсякденного вжитку, що унаочнює синергїйне взаємодоповнення щонайменше десяти функцїй (комунїкативної, їдентифїкацїйної, етнїчної, експресивної, пїзнавальної, мислєтворчої, естетичної, культурологїчної, номїнативної, фатичної). Найголовнїші їнтегральнї параметри цього унїкального простору українськостї охоплюють єднїсть чотирьох вимїрїв – фонетичного (письмового) образу, мелодики, ритму та значення (смислу).

4. Рефлексивнї розвїдки епїстемологїчних здобуткїв їз пїднятої проблемної теми дають пїдстави висновувати, що письменний образ становить тїло рїдного слова, його звукове оформлення – психїчний стан актуального чи потенцїйного мовця, мелодика ї ритміка висловлювань – душу мовлення, а семантика – сам свїтлосяйний дух української мови. Тїльки в натхненному пристрасному словї-мовленнї вповнї животочить душа та екзистенцїює дух автентичного українця.

Отже, рїдна мова у незлїченно багатоголосих джерелах ї струмочках живого мовлення є глибинним (передовсїм етноментальним) пїдґрунтям ї водночас вершинним (головно психокультурним) чинником їсторичного буття української нацїї. У цьому змисловому упрозореннї акад. П.Ю. Гриценко «вивїв просту формулу: над проваллями їсторичних випробувань Україну та український народ зберегла його мова...» [2, с. 9]. Ї це доконче переконливо пїдтверджують: а) Бїблїйнї вїршї: «На початку було Слово, ї Слово було з Богом, ї Слово було Бог» (Євангелїя вїд Івана, де Слово символїзує Христа); б) достойники українства, щонайперше І.П. Котляревський, Т.Г. Шевченко («Я на сторожі коло їх/Поставлю слово!»), І.І. Огїєнко («Мова – душа кожної нацїональностї, її святостї, її найцїннїший скарб»), Л.В. Костенко («Мова – це також обличчя народу, а воно важко спотворене») та їн.; в) авторська категорїйна матриця українського менталїтету (2001), що узасаднює рїдну мову ї безцїнне слово у сферах нацїональної культури ї суспїльного життя (див. [8, с. 21–29]); г) ковїтальне та культуротворче призначення української нацїональної їдеї, яка є духовним щитом та надїйним мечем великого їсторичного поступу української нацїї та побудови нею свого пристойного майбутнього серед цивїлїзацїйного небосхилу їнших народїв [7; 8].

5. Мовно-мовленнєвї ресурси – це також рух-поступ нацїї у суспїльнїй вїдповїдальностї всїх за кожного ї кожного за всїх шаблями свїдомїсної вертикалї, що в нашому досвїдї методологування отримала назву категорїйної генези, котра еволюцїонує вїд слова до свїтоглядних унїверсалїй та охоплює вїсім, почетвїрно згрупованих, етапїв: слово – їм'я – термїн – поняття, категорїї окремої науки – загальнонауковї категорїї – фїлософські категорїї – категорїї культури (свїтогляднї унїверсалїї).

Здійснені нами методологічні узагальнення щодо найкращого задіяння мовно-мовленнєвих ресурсів розпросторення українськості з допомогою поняттєво-категорійних засобів зводяться до таких засадничих положень:

- поняття як форма мислення повносило своєю абстрактністю, хоча, будучи уявленням чи ідеєю, воно виникає не через абстракцію, а через конструювання, творення;

- поняття мислиться, а не пізнається, тому «думки без змісту порожні, споглядання без понять сліпі» (І. Кант);

- мислесхеми понять – це не образи і не відбитки предметів, а уявлення як розуміннєве осягнення певного відстороненого упредметнення, або моделі чи прообрази утворення можливих предметів досвіду;

- закон еквівалентності понять відображає «найвищий ступінь розвитку значення слів» (Л.С. Виготський) і формулюється в нашому авторському варіанті так: будь-яке поняття може бути узмістовлене нескінченним мереживом визначень з допомогою інших понять, виявляючи при цьому всеможливі операції-діяння думки над даним поняттям;

- авторська формула категорії як найзагальнішого поняття являє собою логіко-параметричну цілісність із чотирьох атрибутивних складників і має такий вираз: категорія – це функція від такого поняття, що «характеризується: а) максимальним обсягом, б) мінімальним змістом, в) межовою абстрактністю, г) найфундаментальнішими зв'язками і залежностями мисленнєво зідеалізованої дійсності й одночасно охоплює чотири фокуси: мову (знання), об'єкт пізнання, операції-дії з ним у науковій формі та поняття-уявлення про увесь цей системний (категорійний) фокус» [5, с. 138];

- якщо «слово є зародок науки, яке й було на її початку» (Л.С. Виготський), то категорія – найдорогоцінніший миследайний плід, фундамент, канон і водночас купол розвитку сучасної науки як окремої професійної сфери духовного виробництва і соціокультурного практикування;

- якщо «будь-яке слово є теорія», то всіляка категорія – це локалізований світогляд, котрий об'єктивований у системі символів і знаків.

б. Отже, образно кажучи, «рідна мова – це застигла музика національної культури, видимий горизонт масової та індивідуальної свідомості» (Автор, 03.09.2018 р.). Вона така ж давня, як і людська свідомість, хоча й оприявнює лише феноменально обмежені обрії завжди закоріненого в ноуменальному (трансцендентному) її утаємниченого життєпотокі. І якщо «мова – духовний кордон нації, її звукова матерія» (І.Д. Фаріон [4]), то мовлення – жива стихія екзистенції «усвідомлення особою себе та інших» (Автор, 21.10.2024р.). «Мова – це наша національна ознака, в мові – наша культура, сутність нашої свідомості» (І.І. Огієнко [3]). У будь-якому разі очевидно, що «над проваллями історичних випробувань Україну та український народ зберегла його мова», та й «нація і

держава виростають з мови, адже саме в ній акумульований тисячолітній досвід...» [2, с. 9].

7. Однак в історичній розгортці етнонаціонального розвитку мова на теренах українських земель, як аргументовано зазначає П.Ю. Гриценко, щонайменше півтисячоліття перебуває в умовах зовні нав'язаної нищівної в і й н и, виборюючи своє природне право на існування, розвій, розпросторення. З давніх-давен «топономічний простір України був тотально окупований імперією...», відбувався цілеспрямований л і н г в о ц и д – винищення народу і його мови» [2, с. 8, 9]. Вочевидь драматичні події на полях мовної війни Росії в Україні істотно актуалізувалися після отримання українцями в 1991 році державної незалежності й з особливою силою інтенсифікувалися з початком (2014) та з активною фазою (2022) українсько-російської війни. І в наш час зовнішні та внутрішні вороги українськості роблять усе для того, щоби применшити, спалювати, знівелювати суспільну і культуротворчу вагомість рідної мови в ослабленій війною та корупцією державі. Водночас справедливо підкреслюється, що «вкрай не виправдана толерантність до внутрішніх ворогів українськості – це наша і давня соціальна помилка, і незрілість та слабкодухість громадянського суспільства» [Там само, с. 10], і постколоніальна уярмленість та пасивність світогляду українського народу.

8. Варто підтримати словом і ділом вищезитованих колег-науковців у тому, що кожний українець, як не парадоксально це звучить, має розпочати, або продовжити та посилити, українізацію із себе і для себе й далі – із найближчого оточення – сімейного, професійного і громадянського довкілля, повсюдно й безальтернативно обстоюючи панування на нашій священній землі рідної мови, сприймаючи та всіляко поширюючи український контент і культурні здобутки українства. Цілком слушно мовиться про те, щоб кожен співвітчизник став провідником мовного україноцентризму, оминаючи смертельну для національної ментальності мовленнєву облуду русизмів, англізмів, полізмів, ненормативної лексики. Для всіх притомних громадян України в умовах жорстокої війни за виживання очевидно, що московитська мова для нашого соціуму – це мова загарбника, колонізаторська присутність іншої держави і силоміць прищеплений на теренах українських земель мовний симулякр, тобто така собі оманлива й водночас руйнівна для свідомости підробка чи копія того, чого насправді не існує у глобальній оазі українськості. Цілком закономірно, що тенденція до зростання соціокультурної вагомості української мови збережеться і буде зростати за змістом, масштабами, дієвістю.

9. Звідси постає м а к с и м а: розмовляти московитською мовою в Україні сьогодні – це тяжкий злочин проти українства у його базових аспектах-вимірах самобутньої ковітальності: а) у відновленні та збереженні об'єктивної історичної пам'яті народу, б) в успішному цивілізаційному розвитку національної ментальності та ідентичності з його більш оптимістичним майбутнім, в) в ідейно-

світоглядному наповненні суспільного життя нинішніх і майбутніх поколінь українців, г) у повсякденних діяльності, вчинках і справах на благо України, соціальної соборності та родинного добробуту, д) у збагаченні гуманітарного змістовлення і розпросторенні українськості через канали інтенсивного розвитку національних культури, мови, освіти, науки, мистецтва.

10. Таким чином, українська мова постає у чотирьох вимірах буттєвості нації, а саме як:

– ідентифікатор українськості, тобто як єдина, сутнісна, дійсна, атрибутивна ознака українця;

– кордон нації – ментальний, топономічний, соціокультурний, психодуховний;

– влада-панування українців на своїй священній землі, не догоджаючи на шкоду собі будь-яким імперіям, союзам, усіляким охлократіям і вождям-некрофілам;

– найпотужніша зброя у мовній війні, яку будь-що треба виграти, і як найголовніша свідомісно-духовна зброя в сьогочасній російсько-українській війні, у якій потрібно здобути нашу заслужену екзистенційну перемогу.

Слава патріотам і героям українськості!

Слава Україні на віки!

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гайдеггер М. Лист про гуманізм. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 51–74. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.051>

2. Гриценко П.Ю. Мова – кордон українськості. *Психологія і суспільство*. 2024. №2. С. 6–13. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.006>

3. Огієнко І.І. (митрополит Іларіон). Історія української літературної мови. Київ: Центр навч. літ-ри, 2020. 336 с.

4. Фаріон І.Д. Про мову. *Психологія і суспільство*. 2024. №2. С. 5.

5. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.

6. Фурман А.В. Категорійний профіль наукової школи. *Психологія і суспільство*. 2014. №2. С. 23–39.

7. Фурман А.В. Національна ідея – щит і меч українства. *Психологія і суспільство*. 2012. С. 6–10.

8. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 2-е наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2011. 168 с.

**Андрій Кліш**

*доктор історичних наук, професор кафедри історії України, археології та спеціальних галузей історичних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)*

**Андрій Загорський**

*аспірант кафедри історії України, археології та спеціальних галузей історичних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)*

## **РОЛЬ ОЛЕКСАНДРА ТИСОВСЬКОГО У ЗАСНУВАННІ «ПЛАСТУ»**

У даній публікації розглядається значення особистого внеску Олександра Тисовського, засновника та першого ідеолога молодіжної організації "Пласт", яка стала однією з найбільших скаутських організацій в Україні. Висвітлюється історичний контекст створення "Пласту" та вплив його засновника на формування ідейного, виховного й патріотичного напрямку організації. Метою дослідження є аналіз ролі Тисовського у становленні "Пласту", його педагогічних та ідеологічних поглядів, що заклали основи виховання молоді, орієнтованої на служіння українській нації та суспільству.

Олександр Тисовський, натхненний ідеями польського скаутингу та впливами світового скаутського руху, на початку 1910-х років прагнув створити організацію для української молоді, яка б об'єднувала фізичне загартування з національно-патріотичним вихованням. Знайомство з книгою А. Малковського та британським виданням Бейден-Павелла вплинуло на його бачення, що українському суспільству необхідна організація, яка відповідатиме інтересам молоді, сприятиме їхній самореалізації та суспільній активності.

Тисовський критикував існуючу систему освіти за її шаблонність і формалізм, вважаючи, що вона не задовольняє потреби молоді. Він виступав за поєднання виховних методів скаутингу з національно-патріотичним вихованням, яке, за його задумом, мало відповідати актуальним потребам української молоді та підготувати її до активного громадського життя. Його бачення "Пласту" полягало у розвитку всебічної особистості, готової до служби суспільству.

У квітні 1912 року Тисовський разом із учнями академічної гімназії у Львові організував перший пластовий гурток. Незважаючи на відсутність офіційної підтримки від дирекції, він запровадив систему занять, яка об'єднувала навчання та позашкільну активність. Ідея Тисовського побудувати організацію на засадах скаутського руху й козацьких традицій отримала підтримку серед учнів та вчителів, що дало можливість розвивати організацію впродовж наступних років [4, с. 168].

Тисовський, розвиваючи "Пласт", спирався на національні традиції, зокрема традиції козаків-пластунів. Він усвідомлював значення патріотичного виховання в умовах бездержавності та пропонував молоді взяти на себе відповідальність за майбутнє нації. Такий підхід сприяв формуванню національної самоідентичності та вихованню нової української еліти, яка могла б займати активні позиції в суспільстві.

У подальшій розбудові "Пласту" Тисовському довелося працювати в умовах різних підходів до виховання, зокрема відмінних позицій Івана Чмоли та Петра Франка [4, с. 25]. Хоча організації мали деякі відмінності в методах, спільною метою було підготувати українську молодь до національної служби. Вони також узгоджували символіку і однострої, що посилювало єдність руху та його візуальну ідентичність.

"Пласт" продовжував поширюватися на інші регіони, виходячи за межі Львова. Проведення перших з'їздів пластових куренів Східної Галичини під керівництвом Тисовського сприяло зміцненню організаційної структури. Це також дало змогу ухвалити спільні правила та символіку, що сприяло подальшій інституціоналізації руху та його легітимізації у суспільстві.

Тисовський став не тільки засновником "Пласту", але і його теоретиком, розробивши унікальну педагогічну методику. Його праці, такі як "Життя в Пласті", стали важливими ресурсами для розвитку організації та закріплення її ідеології. Унікальність "Пласту" полягала в тому, що він не лише пропагував фізичне виховання, а й виховував молодь в національно-патріотичному дусі, сприяючи формуванню активного, свідомого громадянина.

Таким чином, Олександр Тисовський створив основу для формування української молодіжної організації, яка відповідала національним потребам та інтересам. Його праця в "Пласті" стала важливою частиною української педагогічної та національної історії, заклавши основи для виховання поколінь, орієнтованих на служіння суспільству та державі. Завдяки його педагогічним підходам і новаторським методам виховання молоді, Тисовський зумів сформувати організацію, яка стала школою життя, патріотизму та лідерства для кількох поколінь українців. Його діяльність сприяла створенню стійкої структури, що поєднувала скаутські традиції з національною ідеєю, що забезпечило успішне функціонування "Пласту" навіть в умовах політичних та суспільних викликів. Внесок Тисовського підкреслює важливість ідейного лідерства в утвердженні патріотичних цінностей, які продовжують відігравати значну роль у вихованні української молоді й сьогодні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Данилів Т. Основоположник Пласту (До 80-річчя з дня народження професора д-ра Олександра Тисовського). Мюнхен: Молоде Життя, 1966. 47 с.
2. Окаринський В. М. Український скаутський рух (1911– 1944 рр.). Тернопіль: Рада, 2006. 264 с.

3. Струганець В. Місце і роль Олександра Тисовського у заснуванні та діяльності "Пласту" в Східній Галичині : 1911–1914 рр. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Історія. 2012. Вип. 2. С. 166–170.

4. Тисовський О. Життя в Пласті. Основи пластового знання для української молоді. Львів, 1921. 158 с.

УДК 811.161.2: 37.025

**Оксана Фурман**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Володимир Шафранський**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ФЕНОМЕН СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ТА ЙОГО СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ**

Відомо, що суб'єктна активність кожної людини передбачає право впливати на психічні стани і поведінку інших, а також дистанціюватися від стороннього діяння. У процесі впливової дії вона виявляє свої потреби і водночас обстоює їх. Зрозуміло, що всіляка сугестія некоректна або нетактовна, коли спричинена психологічною атакою чи тиском співрозмовника. Водночас вплив є й правомірним, оскільки усі мають привілеї оприявнювати власні спонуки, інтереси, бажання. Утім, обоюстороннє діяння стосується колективного прояву наших спільних потреб, а відтак у таких стосунках всі рівною мірою мають рацію та свободу взаємовпливати.

Нинішня соціально-політична взаємодія у суспільстві характеризується різноманітними особливостями. Адже технологічні здобутки і відкриття спричиняють переважання психіки осіб, оскільки обсяг знань суттєво зріс і загал часто-густо не задумується, що стає піддатливим до впливу, а інколи і його «жертвою». Люди по-різному пристосовуються до новаційних підходів. За таких обставин вагомої ролі набувають компетенції щодо оволодіння якісно новими знаннями професійної взаємодії та впливу, а також уміння застосовувати ефективні психологічні захисти у конкретних ситуаціях. Зрозуміло, що через підвищений рівень інтелектуального обтяження загал автоматично вирішує проблеми, тобто не задумується над їх двозначним змістом [7; 8]. Натомість спеціалісти впливу під час реалізації своїх цілей застосовують відомі принципи взаємообміну, соціального доказу, благоприхильності з метою досягнення власних інтересів.

Загалом феномен впливу, з одного боку, постає як самодостатній процес, а з іншого – як ланцюжок циклів-актів, що поєднують систему дій, операцій, результатів, котрі взаємопов'язані. Інколи складно дати відповідь, у яку, власне, мить започаткувався і коли припинився вплив, затим, що в одних випадках він малоусвідомлений, а в других – окремо підданий контролю свідомих процесів.

Соціально-психологічний вплив у процесі людських стосунків унаслідок через такі види, як тиск, атаку, маніпуляцію, макіавеллізм, сугестію, зараження, переконання, наслідування, примус тощо. Варто зауважити, що психологічна атака, здебільшого застосовується підприємцями, телеведучими, радіоведучими у їхній професійній діяльності. Водночас тиск як спосіб вказівного, стабільного впливу використовується частіше всього органами влади, управління, в армії. Однак маніпуляція і макіавеллізм властиві ідеологам, політикам, тобто виникають у тих сферах соціального життя, де ведуться перемовини, дискусії тощо.

Окрім того, формовий феномен впливу буває стійким і мінливим, інтенсивним і слабким, одностороннім і багатозначним. Тому вповні логічно, що життєва удача та кар'єрне зростання корелюють із рівнями компетентності щодо застосування того чи іншого різновиду впливу та його сили стосовно групи осіб чи конкретного реципієнта.

Зрозуміло, що явище соціально-психологічного впливу організовується відповідно до закономірностей та правил свого перебігу. Складно навіть розмірковувати, які комбінації системно утворюють його комплексну структуру. В людських стосунках постають відмінні композиційні впливи, що характеризуються відповідною побудовою, де виокремлюються свої закони, об'єкт, суб'єкт, інструменти, засоби, методи, способи, параметри, процеси, механізми та правила діяння. Наочним прикладом є обґрунтовані та запропоновані у 2002 році одним із авторів статті (Фурман (Гуменюк) О.Є.) чотири класи організаційно-освітнього впливу [4]: пізнавально-суб'єктний *вплив*, нормативно-особистісний *взаємовплив*, ціннісно-індивідуальнісний *самовплив*, духовно-універсумний *надвплив*, що становлять певну сукупність психічної саморегуляції, самотворення та самореалізації людини [6, с. 158-248].

У результаті здійсненого пошукування висновуємо таке:

1. Дієвість чи результативність психосоціальних стосунків вповні підвладні впливу, тобто відомому феномену соціальної дійсності. Соціально-психологічна природа цього явища історично сформована й заснована канонічною практикою запевнення. Її започаткування вершили та втілювали у життя громадян софісти, а пізніше й такі мислителі красномовства й юриспруденції, як Платон, Аристотель, Цицерон та ін.

2. Першочергове обґрунтування цієї тематики було здійснене давньогрецьким філософом Аристотелем, де він у відомій книзі «Риторика» описує мистецтво ефективного переконання, а відтак майстерного впливу на осіб. На його думку, успіх, власне, впливу суттєво залежить від того, *хто* говорить, *що* говорить



і кому говорять. До цих базових одиниць впливу додамо ще й такі: «де саме проголошує оратор і як він промовляє» [6а, с. 96].

3. «У XVII-XX століттях проблема переконання набула масовості шляхом організованої пропаганди як форми всезагального маніпулятивного впливу на поведінку людей у соціумі з боку церкви, держави, бізнесу» [5, с. 149]. Хоча явище запевнення (переконання) – це одна із складових у структурі впливу загалом. Тому впливати можна не тільки через переконання як спосіб чи метод діяння, а й за допомогою відпрацьованих принципів, механізмів, технік, технологій тощо.

4. Узвичаєно до результативних соціально-психологічних методів та способів впливу відносять навіювання, зараження, наслідування, переконання, самопросування, чутки, прохання, примус, деструктивну критику, віче, маніпуляцію, використання засобів масової інформації, модифікацію поведінки, релігію, моду, рекламу та інше. Водночас зазначені прийоми впливу постають як законоправними та неправомірними, мимовільними (хаотичними) та демонстративними (зумисними).

5. Психологічний вплив – вагома проблемна тема сучасної психології, де цей термін відображає процес і наслідок, а точніше – ефект видозміни особою поведінки та повадків іншого суб'єкта, його настановлень, потреб, намірів, мотивів, а також психічних станів та рис-властивостей. Дискурс соціально-психологічного впливу займає особливе місце в науковому знанні, адже пояснює і виокремлює засоби, способи, методи та інструменти керування груповими та індивідуальними психосоціальними процесами. Відтак вплив – це утаємничене явище-феномен у системі психологічного пізнання та інтегральне поняття й водночас системоутворювальна категорія сучасної теоретичної психології.

6. Психосоціальний вплив, як відомо, уможлиблюють вербальні і невербальні засоби та інструменти ковітального діяння. Так, перші складають слова, їх смисл і навіть характер використання, добір висловів, правильність мови чи різновиди її помилковості, тоді як другі – обопільне перебування співбесідників у просторі, жести, міміку, пантоміміку, контакт очей, їхні фізичні рухи та психофізичні реакції.

7. Проблематика «соціально-психологічного впливу у зарубіжній психології (Р. Чалдіні, Ф. Зімбардо, М. Ляйппе, Г. Джерард та ін.) професійно висвітлюється переважно в експериментальному, емпіричному та практичному аспектах пізнання природи цього явища. У досвіді колишніх країн СНД (Г.О. Ковальов, О.Є. Фурман (Гуменюк), Г.О. Балл, М.С. Бургін, В.Г. Крисько, Г.М. Андрєєва, М.Н. Корнєв, Є.Л. Доценко, Є.В. Сидоренко, А.В. Фурман та ін.) психологічний вплив аналізується здебільшого на теоретико-методологічному та прикладному рівнях наукового вивчення, що підтверджує обґрунтування в кожному концептуальному підході об'єкта і предмета, принципів і методів дослідження» [6, с. 249].

## ЛІТЕРАТУРА

1. Фурман О.Є. Взаємоспричинення парадигм, стратегій, класів і методів соціально- психологічного впливу. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 44-65.

2. Фурман (Гуменюк) О.Є. Духовно-універсумне самотворення – центральна ланка психологічного впливу. *Психологія і суспільство*. 2003. № 4. С. 10-28.
3. Фурман (Гуменюк) О.Є. Концепції психологічного впливу в сучасній психології. *Психологія і суспільство*. 2003. № 1. С. 34-89.
4. Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологічний оргвплив у структурі модульно-розвивальних взаємин. *Психологія і суспільство*. 2002. № 3-4. С. 59-82.
5. Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія взаємостосунків: від переконання до впливу. *Психологія і суспільство*. 2006. № 1. С. 142-149.
6. Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
- 6а. Фурман О.Є. Простір і час у психологічному дискурсі. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 79-132.
7. Фурман О.Є., Шафранський В.В, Гірняк Г.С. Міжособове спілкування і вплив як осереддя та інструмент соціально-психологічної роботи. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 83-96.
8. Фурман О., Шафранський В. Стратегії та парадигми впливу в соціально-психологічній роботі. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми, перспективи*: матеріали II міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20-22 червня. 2024 р. Тернопіль, 2024. С. 22-25.

УДК 37.03

**Іван Сулятицький**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спец освіти,  
голова Українського центру психології безпеки,  
Львівський національний університет імені Івана Франка (Україна)*

## **НАЦІОНАЛЬНИЙ АРХЕТИП УКРАЇНСЬКОЇ ОБОРОНОЗДАТНОСТІ**

Росія ніколи не мала в своєму корені цінностей людяності. Ця якість народжується у мудрому генотипі. Російський генотип не мав звідки набратись мудрості. Кочові ватаги, гнані вічними мерзлотами, більшу частину року –тьмяне заволокане сірими хмарами небо, плебейське поклоніння і «безоговорочное ісполньєніє указаній сверху» – нонсенс для зріння мудрості. Такий генотип може спромогтись витворити лише одне – тоталітаризм – поклоніння цілковитому авторитарно-репресивному контролю самодержця, царя, деспота.

Авторитарність особистості чи соціальної групи, за влучним трактуванням відомого сучасного персонолога, українського вченого – дослідника Віктора Москальця, – «виявляється в прагненні домінувати, панувати, добиватись беззастережної покори, слухняності підпорядкованих їм чи якимось іншим чином

залежних від них осіб, груп за допомогою всіх можливих для них засобів залякування цих осіб та груп» [3, с.116-117].

На тлі такої дико збудованої суспільності Росії домінуючі пріоритети людяності, Віри, демократизму, найвищої цінності людської особистості в Україні, яка поряд, видається парадоксально незбагненим явищем.

І все ж таким є український національний характер. Поняття національний характер охоплює типові якості і психологічні особливості етнічної групи, яка має спільну територію, мову, історію, культуру, звичаї, символи, що відрізняють її від сусідніх народів.

Окрема особистість не розкриває в повному обсязі національний характер. Елементами національного характеру (його складниками) можуть бути окремі соціально-психологічні риси, а не характери окремих індивідів. Індивідуальна ж психологія є лише допоміжною галуззю психології народів.

Національний характер найповніше відображається саме в культурі, в інтелекті нації. Але не слід забувати, що будь-які узагальнюючі характеристики етносу завжди будуть відносними у порівнянні з іншим етносом.

Національні відмінності - це перш за все відмінності в психології мислення, яка відображається насамперед у мові, а також у розумовій творчості, що впливає з ментальності етносу. На думку Дмитра Овсянико-Куликівського, яскравість національних рис прямо пропорційна рівню інтелектуальної обдарованості, а отже, "геній завжди в психологічному сенсі глибоко національний". Окремі ж суб'єкти, "що стоять у розумовому відношенні нижче середнього рівня, тим більше слабоумні, а також ідіоти позбавлені національних ознак" [5].

Соціопсихологічна монолітність теперішньої війни українства проти Росії як гібридного витвору великошовіністського монстра залягає в двох базових речах: 1. –мотивації всієї спільноти усвідомленням недопустимості чергового приходу варварського російського тоталітаризму на українську землю....; 2. готовністю позбутися своїх «слабкостей регіональності» заради ствердження високих цивілізаційних цінностей пріоритету людської особистості (глобальна європейська спрямованість).

Ми починали війну у 2014 році зі страхами між спільнотами східних і західних регіонів, у нас було багато домислів наскільки ми ментально різні. Зараз у нас немає жодних внутрішніх упередженостей стосовно однотипності нас як великої нації. В цьому і глибокий заряд і смисл віри в Перемогу: схід і захід країни як одноцільний згуртований організм стоїть монолітом на всіх фронтах: зі зброєю, в тилу, у волонтерстві, у допомозі переселеним, у оплакуванні жертв війни і звірств окупанта.

Монолітність лягає духовним осердям позиції воїна, Солдата. Український солдат – воїн, солдат окупанта – вбивця.

Як зауважують аналітики сьогоденної війни, солдати обох сторін нібито перебувають в однакових умовах — вони вільно чи невільно змушені убивати свого супротивника. Але насправді це не так, оскільки ключовим чинником тут виступає мотивація людини, яка взяла в руки зброю. Залежно від неї ця людина стає або воїном, або убивцею. Отже, чим відрізняється психологія воїна від психології убивці?

Воїн насамперед керується інтересами спільноти, яку він захищає, особисті інтереси відходять на задній план, він мислить себе як частина цілого і лише з цієї точки зору думає про збереження власного життя — якщо він загине, то не зможе захищати тих, кого він покликаний захищати.

Інтереси вбивці сконцентровані на свій особі, він ненавидить оточуючий світ і людей вже за те, що поставлений в такі умови, що його легко можуть убити. І намагається відомстити всім, кому тільки здатний, за свій страх втратити життя. Такий солдат без докорів сумління може убивати мирних громадян, оскільки це найлегший спосіб проявити свою ненависть до світу, не ризикуючи бути убитим у відповідь [2].

Та мотивація, з якою російські солдати їхали на цю війну, не дозволяє їм бути воїнами, оскільки якоїсь соціально значущої мети на цій війні вони не мають. Ідеї «денацифікації України» і «звільнення українців з-під влади фашистів» можуть бути прийнятною казочкою для російських пенсіонерів, які на дивані попивають чай під ток-шоу скабеевої чи соловйова, але мало узгоджуються з реальністю війни, з якою зіштовхуються російські солдати.

Відсутність розуміння, за що вони воюють, перетворює російських солдатів або на боягузів, які думають лише про те, як врятуватися у пеклі війни, або на патологічних вбивць, які виправдовують убивства тим, що «тут всі довкола один одного вбивають» і їм в принципі все одно, кого вбивати. І чим далі продовжуватимуться військові дії, тим більшою мірою у російських військовослужбовців проявлятиметься психологія вбивці. Хоча якості боягуза і вбивці цілком можуть поєднуватися [2].

Війна з фашистською Росією, яка нівечить націю звірствами одночасно стала великим соціопсихологічним лікарством для мудрої, та дещо психологічно «розхристаної» спільнотності українства як нації. Багато знаних причин його появи.

Генії найсучасніших досліджень і теорій висловлюють думку про те, що «українці зі століття в століття несли непоправні втрати найкращої частини свого генофонду. Це, безумовно, не могло не справити негативного впливу на їхніх нащадків, особливо в порівнянні з тими народами, котрі розвивалися за законами природного відбору, коли залишалися кращі, міцніші представники нації [4].

Одним із найпідступніших «інсультів» для українства був і очікує виліковування внутрішній колоніалізм російської мови, який призводив і може

дальше призводити до хибного розуміння масою справжньої культури особистості.

Таке "розмивання" етнокультурних особливостей характерне здебільшого для жителів великих міст. Але в цій ситуації найстрашніше те, що ці люди живуть не в чужому етнічному середовищі, а в чужомовному колі свого ж етносу. Більшість людей абсолютно не усвідомлюють цього або байдуже сприймають цей факт як щось цілком нормальне. Тим часом втрачається етнічна специфіка характеру українців, що в свою чергу призводить до збільшення певних потаємних, прихованих рис і властивостей національної психіки. Оскільки в мові відображається національна психологія мислення, то в таємниці національної душі ми можемо проникнути тільки через її мову.

Висловлюючи певну думку, людина користується словами несвідомо, концентруючи увагу тільки на змісті самої думки. Тобто "автоматичність" користування мовою має бути звичкою, як, скажімо, ходьба, жестикуляція, міміка тощо. На думку Дмитра Овсянико-Куликовського, все, що функціонує в несвідомій сфері, економить нашу енергію. Отже, мова і національність, які діють несвідомо, автоматично, виступають як особлива форма збереження і накопичення психічної енергії нації. Думка людини, висловлена рідною мовою, виявляється логічнішою, глибшою, ніж її висловлювання з допомогою словника і форм чужої мови.

Людина без національних запитів і прагнень – вражена "хворобою" атрофованого національного почуття. Саме існуванням великої кількості таких людей серед українців виправдовували свою шовіністичну політику наші "старші брати". Але найефективнішим засобом проти національної атрофії стане зміцнення і утвердження самої Української держави як незалежної, визнаної у світі, багатой, висококультурної, національно свідомої, гордої й шляхетної [4].

Віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну [1]. В цьому – базова соціопсихологічна монолітність України в цій жорстокій війні за нову цивілізаційну епоху.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н.І. Психологія перемоги. URL: <https://lnu.edu.ua/psykholohiia-peremohy/>
2. Міщенко Михайло. Психологія воїна і психологія вбивці. URL: <https://razumkov.org.ua/statti/psykhologiia-voina-i-psykhologiia-vbyvtsi>
3. Москалець В.П. Психологія особистості. підручник. 2-ге вид.- Київ-Івано-Франківськ , «Нова Зоря», 2020.
4. Національний характер українців. URL: [https://pidru4niki.com/kulturologiya/natsionalniy\\_harakter\\_ukrayintsiv](https://pidru4niki.com/kulturologiya/natsionalniy_harakter_ukrayintsiv)
5. Овсянико-Куликовский Д.Н. Психология национальности. 1922. С. 6.

**Анастасія Ятищук**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Андрій Загорський**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) кафедри історії України, археології  
та спеціальних галузей історичних наук, Тернопільський національний  
педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Україна)*

## **СОЦІОКУЛЬТУРНА РОЛЬ «ПЛАСТУ» У ВИХОВАННІ ПАТРІОТИЧНОЇ МОЛОДІ**

Скаутський рух «Пласт» в Україні є не лише організацією для розвитку фізичних і моральних якостей молоді, але й важливим соціокультурним явищем, яке глибоко впливає на формування патріотичної свідомості та національних цінностей. Від самого початку свого заснування, «Пласт» став основою для виховання нових поколінь, які сповідували ідеали служіння Батьківщині, громаді та власному духовному розвитку.

Соціокультурні ресурси «Пласту» є важливим чинником як особистісного зростання, так і суспільного розвитку. Цей скаутський рух допомагає молодим людям розвивати лідерські якості, емоційний інтелект та активну громадську позицію. Завдяки своїм багатим традиціям та виховним методам, він не лише зміцнює національну ідентичність, але й створює умови для розвитку соціально відповідальних особистостей, готових брати участь у побудові суспільства. «Пласт» виступає як потужний інструмент суспільнотворення через виховання свідомих, відповідальних та соціально активних громадян.

Із зародженням у 1911 р. скаутського руху на Західній Україні зазвичай пов'язують імена трьох молодих учителів, що діяли незалежно один від одного [1, 33]. Історія заснування «Пласту» та його основоположні принципи беруть початок від своїх засновників Олександра Тисовського, Івана Чмоли та Петра Франка. «Пласт» був організований на основі світового скаутського руху, але з національними особливостями. Ідея створення українського скаутингу полягала в тому, щоб виховувати свідому, фізично сильну та патріотично налаштовану молодь, яка б мала чітке уявлення про свої обов'язки перед Батьківщиною. Його ідеї були глибоко вкорінені в загальносвітовому скаутському русі, але разом з тим адаптованими до українських реалій та національних потреб.

Головними принципами «Пласту» стали:

- Основний принцип руху «Пласт» — «служи Богові і Україні» — став символом духовного та патріотичного виховання;
- Особистісний розвиток через самодисципліну, лідерство, відповідальність;
- Громадянська свідомість і готовність допомагати іншим [2, с. 224].

Скаутський рух «Пласт», як соціокультурний феномен, виник як відповідь на загальну потребу в суспільстві виховувати молодь, здатну до активної громадської діяльності, готову захищати національні інтереси України та формувати її майбутнє. Рух був створений на зразок британського скаутингу, заснованого Робертом Бейден-Пауеллом, але мав свої особливості, що враховували українські історичні та культурні обставини [3, 7]. Патріотичне виховання через соціокультурні ресурси. Одна з ключових соціокультурних ролей «Пласту» полягає у використанні національних цінностей та історичних традицій для виховання молоді. Через діяльність організації молоді українці з дитинства навчалися усвідомлювати свою національну приналежність, поважати українську культуру, мову та традиції. Це стало можливим завдяки регулярним пластовим таборам, заняттям на природі, де молодь отримувала не лише фізичний гарт, але й моральне виховання, збагачене національною символікою, піснями та розповідями про історію України. Скаутська методика, яку впроваджував «Пласт», сприяла формуванню активної громадянської позиції. Члени організації не просто вивчали історію своєї держави, але й активно долучалися до соціальних проєктів, допомагали у волонтерських рухах, брали участь у громадських акціях.

Роль «Пласту» в українському суспільстві можна вважати багатомірною. Однією з основних цілей руху було патріотичне виховання формування національної ідентичності, що було особливо важливим в умовах відсутності незалежної держави. Варто пам'ятати і про соціальна відповідальність. «Пласт» виховував молодь в дусі самоврядування, допомоги ближньому та громадській активності. Важливим був також фізичний розвиток. Активне життя на природі, участь у таборах та спортивних заходах сприяли фізичному зміцненню молоді. Велика увага приділялася інтелектуальному розвитку, саморозвитку, вивченню української культури та історії, що було важливим елементом загального виховного процесу.

Соціокультурні ресурси, як чинник особистісного зростання, на яких ґрунтується діяльність «Пласту», стали важливим чинником особистісного розвитку молодих людей. Під соціокультурними ресурсами тут слід розуміти національні традиції, цінності, історичний досвід, зокрема діяльність «Пласту» як важливий елемент цього контексту. Через участь у скаутському русі молодь набувала не лише навичок лідерства та самоврядування, а й формувала високу моральну відповідальність. Це був шлях до самореалізації, заснований на взаємодії з громадою, історичною пам'яттю та українськими культурними традиціями. Таким чином, особистісне зростання відбувалося не лише через індивідуальний розвиток, а й через осмислене служіння суспільству.

У формуванні національної свідомості «Пласт» відіграв вирішальну роль, особливо у періоди, коли українці не мали власної державності. Організація активно працювала на розвиток свідомих громадян, які були готові служити своєму народові. Завдяки «Пласту», національна ідея знаходила підтримку серед молоді,

яка була здатна усвідомлено захищати інтереси України на міжнародній арені, а також у боротьбі за державну незалежність. Молоді люди, що пройшли через «Пласт», отримували важливі уроки з громадянської відповідальності, лідерства і самоврядування, що робило їх активними учасниками суспільних процесів. Це допомогло виховати ціле покоління українських діячів, які внесли вагомий внесок у політичне, соціальне та культурне життя країни.

«Пласт» у сучасному українському суспільстві Сьогодні «Пласт» залишається актуальним інструментом для виховання нових поколінь українців. У контексті сучасних викликів, таких як війна, боротьба за національну ідентичність та політична стабільність, організація продовжує відігравати важливу роль у формуванні свідомої молоді. Пластуни активно залучені у волонтерську діяльність, допомогу армії та громадські ініціативи, що вкотре підтверджує їхню важливу соціокультурну роль.

Важко переоцінити внесок «Пласту» у формування національної свідомості. Значення «Пласту» для українського суспільства полягає не лише у вихованні фізично сильних і морально відповідальних молодих людей, але й у створенні платформи для формування національної свідомості. Члени «Пласту» з дитинства отримували чітке уявлення про важливість національної ідентичності, знання історії свого народу, а також розуміння своєї ролі у майбутньому держави.

Таким чином, можна стверджувати, що «Пласт» є не лише організацією для розвитку фізичних і моральних якостей, але й потужним соціокультурним інструментом, який формує патріотичну свідомість української молоді. Завдяки активній участі у громадських справах, глибокому патріотичному вихованню та національним ідеалам, «Пласт» допоміг створити основу для свідомого громадянства, яке готове боротися за незалежність та процвітання України. Соціокультурна роль цієї організації є беззаперечною і залишається важливою для розвитку сучасного українського суспільства. Олександр Тисовський створив не просто організацію для дозвілля молоді, а виховав ціле покоління патріотів, для яких служіння Батьківщині стало основною метою. «Пласт» продовжує відігравати ключову роль у соціокультурному вихованні молоді, формуванні національної ідентичності та усвідомленні своєї відповідальності перед суспільством. У сучасних умовах діяльність «Пласту» залишається актуальною, оскільки виховання молоді на основі національних цінностей і моральної відповідальності є необхідною складовою формування стабільного суспільства.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Орест Субтельний. Пласт Унікальна історія українського скаутського руху. Торонто, Plast Publishing Inc, 2019. 470 с.
2. Козицька Н. З історії Пласту на Україні . Життя і знання. Ч. 7-8. Липень-серпень, 1934. С. 224
3. Boy-Scout. Загальні відомости про скаутінг. Пластун: неперіодичний часопис для українських пластунів. Ч. 1. Пластове видавництво "Вартуй!". Тарнів, 1923. С. 7.



**Miroslav Kopnický**

*Docent, Department of Psychology and Social Work,  
West Ukrainian National University In Ternopil (Ukraine, Slovak Republic)*

## **CULTURE AS A SOURCE OF INSPIRATION FOR CONTEMPORARY MAN**

**Annotation:** The article delves into how culture profoundly influences modern society by serving as a wellspring of creativity and connection. It underscores that culture—encompassing arts, traditions, values, and social norms—not only shapes individual identities but also fosters innovation and social cohesion.

We want to illustrate how artistic endeavors draw from cultural roots, with musicians, visual artists, and writers blending traditional elements with contemporary styles to create works that resonate across generations. This fusion preserves cultural legacies while adapting them for modern relevance. Traditions and customs are highlighted as stabilizing forces in a rapidly evolving world, providing individuals with a sense of belonging and continuity. The article emphasizes that engaging with these practices strengthens community bonds and promotes a dynamic evolution where old and new coexist harmoniously.

Moreover, the article explores how shared cultural values inspire collective action and social movements. By tapping into common principles like justice and equality, contemporary leaders mobilize efforts toward causes such as environmental conservation and human rights. The article posits that embracing culture enriches modern life by bridging past and present, fostering creativity, empathy, and a deeper appreciation of the diverse human experience. It calls for individuals and societies to draw inspiration from cultural heritage to navigate contemporary challenges effectively.

Artistic expression stands as one of the most profound arenas where culture serves as a wellspring of inspiration for contemporary people. Across the globe, artists tap into their cultural heritage to create works that are both deeply personal and universally resonant. This fusion of tradition and innovation not only breathes new life into age-old practices but also fosters a rich dialogue between the past and the present. In music, the blending of traditional melodies and instruments with contemporary genres has given rise to innovative sounds that captivate global audiences» [1, p. 35]. This synthesis is evident in genres like world fusion, where artists combine ethnic music traditions with elements of jazz, rock, and electronic music. Visual artists often delve into their cultural backgrounds to inform their creative processes, utilizing traditional techniques, motifs, and narratives. This incorporation of cultural elements adds layers of meaning and connects viewers to broader historical and social contexts. Writers draw upon their cultural heritage to craft narratives that explore identity, history, and the human condition. This engagement with cultural roots enriches literature by providing diverse perspectives and

voices» [2, p. 21]. Dance and performance art offer dynamic platforms for expressing cultural heritage in contemporary contexts. Choreographers and performers integrate traditional movements, music, and costumes into modern compositions, creating pieces that are both innovative and culturally significant» [3, p. 58]. Educational institutions and mentorship programs play a crucial role in sustaining the interplay between culture and contemporary art. Schools that incorporate cultural studies into their curricula enable young artists to explore their heritage critically and creatively. Workshops and residencies provide opportunities for emerging artists to learn traditional techniques from master craftsmen, ensuring the transmission of skills and knowledge» [4; 1, p. 51].

Organizations like UNESCO support initiatives that promote cultural diversity in the arts, recognizing the importance of safeguarding intangible cultural heritage while encouraging innovation. By investing in education and mentorship, societies nurture talents that will continue to draw inspiration from culture in their artistic endeavors» [5; 4, p. 64].

Amidst the swift currents of technological advancement and societal change, traditions and customs offer a sense of stability and continuity. Festivals, rituals, and communal practices provide opportunities for individuals to connect with their community and heritage. For many, participating in cultural traditions fosters a sense of belonging and identity, inspiring them to uphold and adapt these practices in ways that reflect contemporary values» [6; 3, p. 22]. This interplay between tradition and modernity encourages a dynamic cultural evolution, where the old and new coexist and enrich one another.

Culture shapes the moral and ethical frameworks within which societies operate. Shared values and beliefs derived from cultural backgrounds inspire collective action and social movements. For instance, principles of justice, equality, and stewardship found in various cultures have galvanized efforts toward environmental conservation, human rights advocacy, and community development. Contemporary leaders and activists often draw upon cultural narratives and symbols to mobilize support, emphasizing common ground and shared aspirations» [7; 5, p. 48].

Understanding historical contexts and ancestral heritage provides valuable insights that inspire contemporary thought and action. Lessons learned from past triumphs and tragedies inform present-day decision-making and future planning. Educational initiatives that incorporate cultural history enable individuals to appreciate the complexities of their heritage and inspire them to contribute positively to their communities» [8; 4, p. 70]. This historical awareness fosters a sense of responsibility and purpose, motivating people to build upon the foundations laid by previous generations.

The interconnectedness of today's world has facilitated unprecedented cultural exchange. Exposure to different cultures broadens horizons and sparks inspiration in various fields, including technology, science, and the arts. Cross-cultural collaborations lead to innovative solutions and creative synergies that transcend geographical boundaries.

In the realm of design and fashion, cultural motifs and traditional craftsmanship inspire contemporary aesthetics. Designers incorporate indigenous patterns and techniques into modern apparel and accessories, celebrating cultural diversity while appealing to global markets. In technology, cultural narratives influence the development of content and user experiences that resonate with diverse audiences» [9; 5, p. 27].

In an era defined by rapid technological advancements, globalization, and ever-evolving societal norms, culture remains a steadfast anchor and a boundless source of inspiration for contemporary people. It encapsulates the collective wisdom, experiences, and expressions of humanity across time and space. By delving into cultural heritage, individuals and societies can discover a wealth of ideas and values that not only inform their identities but also propel innovation and foster deeper connections within and across communities» [10; 6, p. 54]. Culture acts as a bridge between the past and the present, enabling contemporary people to draw lessons from historical experiences and apply them to modern challenges. The traditions, narratives, and artistic expressions passed down through generations carry with them insights into human nature, societal structures, and the environment. By engaging with these cultural artifacts, individuals can gain a nuanced understanding of their roots and how historical contexts have shaped current realities. This temporal connection enriches personal and collective identities, fostering a sense of continuity and purpose» [11; 2, p. 48].

In embracing culture as a source of inspiration, contemporary people have the opportunity to build a future that honors the richness of human diversity while addressing common challenges. Culture, in all its forms, serves as a repository of human achievement and potential. It encourages us to reflect on where we have come from, who we are, and who we aspire to be.

By actively engaging with culture—respecting its origins, understanding its contexts, and contributing to its evolution—we can harness its power to inspire innovation, foster unity, and promote sustainable development. Culture reminds us that while we may come from different backgrounds, we share the fundamental human capacity for creativity, expression, and connection.

As we navigate the complexities of the modern world, let us draw upon the cultural tapestries that surround us. Let us celebrate the arts, uphold traditions, and share stories that enlighten and inspire. In doing so, we not only preserve the legacies of the past but also lay the groundwork for a future enriched by the collective wisdom and creativity of all peoples.

Ultimately, culture is not a static relic of bygone eras but a living, breathing entity that evolves with each generation. It is shaped by our actions and, in turn, shapes us. By recognizing and embracing culture as a vital source of inspiration, we empower ourselves and others to contribute meaningfully to the tapestry of human experience. This collective endeavor holds the promise of a world that is not only more innovative and dynamic but also more compassionate and interconnected.

## BIBLIOGRAFIA

1. Burlas L. Slovenská hudobná moderna. Bratislava: Obzor, 1983.
2. UNESCO. Universal Declaration on Cultural Diversity. UNESCO, 2001.
3. Byung-Chul H. The Burnout Society. USA: Stanford University Press, 2015.
4. Meyer E. The Culture Map. New York: Public Affairs, 2016.
5. Puchner M. Culture: A New World History. UK: Bonnier Books, 2023.
6. Pagel M. D. Wired for Culture. UK: Allen Lane, 2012.

УДК 159.9

**Назар Миколук**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **КУЛЬТУРА ЛІДЕРСТВА В МІСЦЕВОМУ САМОВРЯДУВАННІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПОСАДОВИХ ОСІБ**

У сучасних умовах децентралізації та розвитку місцевого самоврядування значну увагу слід приділяти не лише адміністративним аспектам управління, але й культурі лідерства посадових осіб. Психологічні аспекти управління відіграють вирішальну роль у формуванні успішної і стабільної місцевої громади. Лідерство в органах місцевого самоврядування формується під впливом культурних і соціальних традицій. Успішне управління передбачає не тільки розвинені організаційні навички, але й високий рівень психологічної компетентності посадових осіб. Саме культура лідерства, яка враховує національні та культурні цінності, забезпечує ефективну комунікацію, координацію та взаємодію між різними верствами населення.

Для посадових осіб місцевого самоврядування важливими є такі психологічні якості, як емоційна стійкість, адаптивність, соціальна чутливість та вміння вирішувати конфлікти. Лідери, які здатні розуміти потреби своїх громадян і ефективно реагувати на соціальні та культурні виклики, забезпечують стійкий розвиток місцевих громад. Одним з ключових елементів успішного лідерства є культура довіри та взаємодії між посадовими особами і громадою. Психологічний клімат, заснований на довірі, взаєморозумінні та підтримці, сприяє розвитку конструктивної співпраці та підвищує ефективність управління [1; 5; 6].

В умовах зростання культурної різноманітності у громадах постають нові психологічні виклики. Лідери місцевого самоврядування повинні враховувати культурні особливості різних груп населення та адаптувати свою стратегію управління до умов багатокультурного середовища. Підвищення психологічної освіти та надання психологічної підтримки посадовим особам місцевого

самоврядування сприяє зниженню стресу, покращенню комунікації з громадянами та розвитку лідерських якостей. Програми тренінгів та консультацій з психологами стають необхідним елементом підвищення ефективності управління на місцях [2].

Культура лідерства відіграє ключову роль у формуванні ефективного управління на місцевому рівні, оскільки вона визначає стиль управління, взаємодію з громадою та спосіб вирішення соціальних і культурних проблем. В місцевому самоврядуванні лідерство проявляється через поєднання особистих лідерських якостей посадової особи та загальної культури, яка існує в громаді. Важливими аспектами впливу культури лідерства на ефективність управління є:

1. Формування стратегічного бачення;
2. Комунікація та взаємодія з громадою;
3. Здатність до адаптації та змін;
4. Формування культури взаємної підтримки та співпраці [3; 4].

Лідери місцевого самоврядування, які усвідомлюють культурний контекст своєї громади, здатні формувати стратегії розвитку, що враховують історичні, соціальні та культурні особливості. Такий підхід дозволяє уникнути конфліктів та підвищує рівень підтримки з боку громади. Стратегічне бачення на основі культурних цінностей дозволяє ефективніше адаптувати політичні рішення до реальних потреб населення. Успішне лідерство ґрунтується на ефективній комунікації з різними соціальними групами. Лідери, які враховують культуру своєї громади, здатні будувати діалог, що заснований на взаємній повазі та довірі. Врахування культурних традицій, мови, символів та ритуалів підвищує рівень залученості громадян до процесу прийняття рішень та сприяє зниженню рівня соціальної напруги.

Лідери, які дотримуються принципів культурно-усвідомленого лідерства, легше адаптуються до змін в середовищі громади. Соціальні і культурні зміни часто викликають напруження в громадах, і саме адаптивність лідерів дозволяє швидше реагувати на ці виклики, знаходячи компромісні рішення. Культура лідерства, яка сприймає зміни як частину розвитку, сприяє стабільності і злагодженій роботі місцевого самоврядування. Лідерство в місцевому самоврядуванні повинно бути орієнтоване на створення атмосфери взаємодії та співпраці. Лідери, які демонструють культурну відкритість і готовність слухати різні думки, сприяють розвитку сильної, згуртованої громади. Такий підхід дозволяє не тільки підвищити ефективність управління, але й покращити соціальну згуртованість.

Отже, культура лідерства в місцевому самоврядуванні є багатограним процесом, що потребує врахування психологічних аспектів роботи посадових осіб. Успішне управління на місцях неможливе без розвитку лідерських якостей, побудови довіри з громадою та адаптації до культурних особливостей сучасного суспільства.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль: Університетська думка, 2020. 376 с.
2. Долга Г.В Психологічні аспекти управління персоналом: проблеми теорії та практики. Національна економіка. 2018. № 2. С.71-75.
3. Козенков Д. Є., Крамаренко А. В., Вишневіська М. К., Альошина Т. В. Стратегічне управління персоналом промислового підприємства: монографія. Дніпро: Поліграфцентр «Формат», 2022. 116 с.
4. Пшик-Ковальська О. О., Ковальський О. І. Особливості управління персоналом в умовах воєнного стану. Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку. 2022. № 2 (8). С. 88–93.
5. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
6. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 64 с.

УДК 159.9

**Оксана Ятищук**

*кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри історії України,  
археології та спеціальних галузей історичних наук,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка (Україна)*

## **ТРАДИЦІЇ ТА КУЛЬТУРА ГУЦУЛЬСЬКОГО СЕЛА ЯК РЕСУРС ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬНОТВОРЕННЯ В ХУДОЖНІХ ТВОРАХ**

Гуцульщина — це регіон українських Карпат, де протягом століть сформувалася унікальна культура та традиції, що стали важливим ресурсом як для збереження національної ідентичності, так і для суспільного розвитку. Традиції та побут гуцульського села глибоко вкорінені в культурному коді західноукраїнських регіонів і активно відображаються в літературі, живописі, музиці та інших формах мистецтва. Особливу увагу заслуговують художні твори, які не лише фіксують ці традиції, а й осмислюють їх у контексті суспільнотворення.

Традиції та культура гуцулів, як ідеалізовані в художніх творах, виступають потужним джерелом натхнення для митців, які прагнуть відобразити соціальні, духовні та культурні аспекти цього регіону. Саме через мистецтво гуцульська культура стає не тільки ресурсом для збереження самобутності, але й рушієм для розвитку і зміцнення суспільних зв'язків.

Культура гуцульського села, яка сформувалася на основі традиційних ремесел, звичаїв, обрядів і вірувань, відіграє важливу роль у розвитку західноукраїнського суспільства. Традиції гуцулів, як невід'ємна частина української культурної спадщини, є не лише елементом національної ідентичності, але й потужним ресурсом суспільнотворення. Гуцульське село зберігає традиційні форми соціальної організації, що впливають на сучасні процеси культурного і суспільного розвитку в регіоні та Україні загалом.

Традиції гуцульського села стали джерелом натхнення для багатьох українських письменників та митців. Наприклад, у творах таких видатних авторів, як Михайло Коцюбинський, Леся Українка, Станіслав Вінценз, та інші, гуцульський колорит грає ключову роль у формуванні образів і сюжетів.

Михайло Коцюбинський у своєму творі "Тіні забутих предків" відтворює атмосферу гуцульського села, акцентуючи на ритуалах, віруваннях і відносинах між людьми, що формують специфічний соціальний уклад. У цій повісті природа та культура гуцулів зливаються в єдиний образ, який втілює складний симбіоз між людиною та її оточенням. Культура гуцулів у творі Коцюбинського відображена не лише як елемент побуту, але і як глибоке джерело духовної сили та самоідентифікації.

Інший важливий автор — Станіслав Вінценз, у своєму епічному циклі "На високій полонині", детально відтворює життя гуцулів, їхній світогляд і традиції. У його творах простежується прагнення зберегти і зафіксувати важливі аспекти культури і ментальності гуцульського народу, що робить ці твори вагомим джерелом для осмислення суспільної ролі гуцульської традиції.

Варто зауважити, що культура гуцульського села ґрунтується на кількох ключових елементах: народні ремесла, звичаї, обряди, вірування і соціальна організація. Одним з головних аспектів гуцульської традиції є глибокий зв'язок з природою, що визначає господарську діяльність та культурні практики місцевого населення.

Одним з яскравих прикладів гуцульської культури є традиційні ремесла, такі як різьбярство, ткацтво, ковальство та виготовлення кераміки. Ці ремесла мають не лише економічне значення для регіону, але й слугують важливим культурним ресурсом. Вони сприяють збереженню та передачі знань між поколіннями, а також виступають як символ етнічної самобутності. [1, с. 121]

Також важливу роль у культурі гуцульського села відіграють релігійні та обрядові традиції, такі як святкування Різдва, Великодня, Івана Купала, які включають у себе унікальні ритуали, пісні та танці. Ці традиції сприяють соціальній згуртованості, оскільки вони є важливими подіями для спільнот, під час яких зміцнюються родинні та сусідські зв'язки. Гуцульський фольклор, зокрема обрядові пісні, казки, легенди, перекази відзначаються цікавими мотивами, сюжетами, образами, своєю мелодикою [2, с. 44].

Гуцульське село залишається активним джерелом суспільних цінностей, які впливають на формування західноукраїнського суспільства. Важливим аспектом є соціальна організація села, де зберігаються традиційні форми співпраці та самоуправління. Наприклад, толока (колективна праця) є прикладом соціальної взаємодопомоги, що формує дух солідарності та підтримки між членами громади [3, с. 45] Ця форма соціальної організації стала основою для сучасних форм кооперації у регіоні.

Гуцульські традиції також відіграють важливу роль у вихованні молодого покоління, яке через фольклор, ремесла та обряди знайомиться з історією та культурою свого краю. Це сприяє збереженню національної ідентичності та передає важливі соціальні навички, такі як робота в команді, взаємоповага та взаємодопомога.

Крім того, розвиток туризму в Карпатах допомагає зберігати і популяризувати гуцульську культуру, що сприяє її інтеграції в ширший національний та міжнародний контексти. Культурний туризм дозволяє не лише зберегти традиції, але й створює нові економічні можливості для розвитку регіону. Відвідувачі гуцульських сіл мають можливість долучитися до ремісничих майстерень, познайомитися з місцевими звичаями, що створює позитивний культурний обмін та зміцнює соціальні зв'язки між різними регіонами України.

Гуцульська культура продовжує жити і сьогодні через відображення в сучасних художніх творах. Художники, кінорежисери та музиканти використовують традиції цього регіону як джерело натхнення для створення нових культурних форм, що сприяють суспільному розвитку. Наприклад, фільм Сергія Параджанова "Тіні забутих предків" став своєрідним мистецьким маніфестом гуцульської культури і привернув увагу до її багатства як в Україні, так і за кордоном.

Традиційна культура гуцульського села надає важливі уроки для сучасного західноукраїнського суспільства. Перш за все, це збереження самотньої культурної спадщини та її інтеграція в сучасні суспільні процеси. Гуцульські традиції та ремесла виступають не тільки символом культурної ідентичності, але й інструментом для зміцнення регіональної економіки та суспільної згуртованості.

Соціальна організація гуцульського села, заснована на принципах взаємодопомоги та колективної праці, може слугувати моделлю для розвитку сучасних громад. Колективні цінності, такі як співпраця, солідарність та відповідальність перед спільнотою, є ключовими для формування здорового і згуртованого суспільства.

Традиції та культура гуцульського села відіграють важливу роль у процесах суспільнотворення на західній Україні. Вони не лише зберігають культурну спадщину, але й сприяють формуванню сучасних суспільних цінностей, таких як солідарність, взаємоповага та активна громадянська позиція. Гуцульське село



продовжує бути важливим ресурсом для культурного, економічного та соціального розвитку регіону, і його традиції мають значний потенціал для розвитку західноукраїнського суспільства в майбутньому.

Культура і традиції гуцульського села є важливим ресурсом для західноукраїнського суспільнотворення, як це відображено в численних художніх творах. Традиційні звичаї, ремесла, обряди та символи гуцулів не лише зберігають культурну спадщину, але й виступають чинником розвитку сучасних суспільних процесів. Художні твори, такі як "Тіні забутих предків" Михайла Коцюбинського та "На високій полонині" Станіслава Вінченца, відіграють важливу роль у популяризації та осмисленні цієї культури. Через мистецтво гуцульські традиції залишаються живими і впливають на формування національної ідентичності та суспільного згуртування в Україні.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Клапчук В. Гуцульщина та гуцули: економіка і народні промисли (друга половина XIX – перша третина XX ст.): монографія / В. Клапчук / інститут українознавства ім. Крип'якевича НАН Україна, Прикарпатський університет ім. В. Стефаника. Фоліант, Львів, Івано-Франківськ, 2009. 508 с.
2. Кайндль Р. Ф. Гуцули: їх життя, звичаї та народні перекази. Молодий буковинець, Чернівці, 2000. 208 с.
3. Wahylewicz D.J. Huculowé, obywatelé východnjho pohorj Karpatského. Časopis Českého Museum, R. XIII, Praga, 1839. S. 45–46.

УДК 159.922.4

**Дмитро Черноокій**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **МАСОВА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ**

Масова культура, як вагомий соціальний феномен, значно впливає на конструювання національної ідентичності, особливо в українському контексті. В умовах глобалізації та активного обміну інформацією культурні процеси стають все більш інтегрованими, що сприяє зміні традиційних уявлень про націю. Масова культура створює нові образи та наративи, які можуть як підтримувати національні цінності, так і змінювати їх під впливом різних зовнішніх і внутрішніх чинників. Цей процес є особливо важливим для України, яка знаходиться на етапі значних соціокультурних трансформацій в умовах історичних викликів і прагне утвердити свою національну ідентичність.

Ідентичність є однією з ключових умов для розвитку особистості, соціальних структур та взаємодій, а також компонентом психічного життя індивіда, що має тісний зв'язок із питаннями психологічного добробуту. У сучасному контексті вона розглядається як здатність особистості інтегрувати особистісний і соціальний досвід, одночасно підтримуючи свою унікальність і суб'єктивність. Спочатку варто звернути увагу на етимологічне походження терміну «ідентичність». Він походить від латинського слова *idem*, що означає «те саме» і позначає властивість зберігати свою сутність, всупереч зовнішнім змінам. Це слово також використовується для характеристики «самості» (Self), яка забезпечує її самоідентифікацію. У психологічній науці це явище вивчається в рамках кількох підходів: психоаналітичного (Е. Еріксон, Дж. Марсія, З. Фройд), біхевіористичного (Д. Кемпбелл, М. Шериф, С. Шериф), символічного інтеракціонізму (Дж. Мід, Ч. Кулі, І. Гоффман), когнітивного (Г. Теджфел, Дж. Тернер, М. Хог), а також конструктивного (Ф. Барт, П. Бергер) [1].

Масова свідомість – один із аспектів суспільної свідомості, яка є найбільш реальною формою її практичного сприйняття та реалізації. Це специфічний тип свідомості, що охоплює велику кількість людей. У психології має сформульовано дві основні теорії, які пояснюють, як індивіди перетворюються на натовп. Перша з них базується на концепції «зараження», а друга, яка виходить від праць У. Макдаугала та З. Фрейда, акцентує увагу на понятті «навіювання». Загальний механізм виникнення та розвитку масової поведінки розвивається так названою циркулярною реакцією. Емоція, що підхоплюється одними людьми, повторно відображається іншими, що створює замкнутий цикл. В результаті вона циркулює протягом певного часу. Ця «циркулярна реакція» зменшує індивідуальні відмінності: поведінка особистості формується не тільки через раціональну оцінку подій, але й під впливом афектів і дій навколишніх. Підтримка та розвиток цих емоцій залежать від нових учасників, які також заражаються цим станом [3, с. 27-28].

Досліджуючи групову психологію, З. Фройд та його послідовники застосували методологію психоаналізу для розширення концепцій і принципів, спочатку призначених для лікування неврозів, а потім на соціально-психологічні процеси. Вони використовували психологічні механізми, характерні для таких соціальних груп, як сім'я, для аналізу міжособистісних та міжгрупових взаємодій. Особлива увага приділялася відносинам між лідером і групою. Соціальна група визначається як об'єднання індивідів, які сприймають лідера як свій ідеал. Індивіди замінюють своє ідеалізоване "Я" на колективне втілення, яке вони проєктують на свого лідера. У психології натовпу лідер діє як активний агент, свідомо нав'язуючи свій образ іншим, що стає можливим через специфічний стан людей у натовпі. Ідентифікуючи лідера зі своїм ідеалом, індивіди одночасно ототожнені один з одним. Згідно зі схемою З. Фрейда, відносини з лідером схожі на відносини дитини з батьками [2, с. 56].

Соціум як соціокультурну єдність формують індивідуальні та когнітивні суб'єкти, які у своїй діяльності спираються на характерні для певного етносу моделі поведінки та створення середовища, включаючи самих себе, керуючись світоглядними орієнтирами та цінностями, сформованими в історичному контексті. Серед таких цінностей виокремлюють сім'ю, етнос, націю, представників конкретної культури, а також неформальні групи як у побутовій сфері, так і на виробництві. Оскільки людина є соціальною істотою лише в умовах культурного довкілля, то культура, у своєму вітальному аспекті – еквівалент соціальності, яка існує виключно як світ конкретного етносу [4, с. 17].

Отже, масова культура є важливим чинником у формуванні національної ідентичності, особливо в умовах глобалізації, коли культурні процеси стають більш інтегрованими. Вона створює нові наративи та образи, які впливають на суспільні цінності, часто змінюючи їх під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Водночас через механізми масової свідомості та психологічні процеси, такі як ідентифікація з лідером, відбувається формування колективних уявлень і взаємодій у суспільстві.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лиманкіна А. І. Психологічна сутність поняття «особистісна ідентичність». *Габітус*. 2023. № 45. С. 146–150.
2. Москаленко В. В. Соціальна психологія. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
3. Сахно П. І., Сахно К. С. Психологія мас. Суми: Сум. держ. ун-т, 2022. 116 с.
4. Фурман А. В. Психокультура української ментальності. 3-тє наукове видання. Тернопіль : НДІ МЕВО, 2014. 168 с.

УДК 316.4 : 316.7

**Михайло Павлюк**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА ЕТНОКУЛЬТУРНІ ЧИННИКИ СЕПАРАЦІЇ ДОНЕЧЧИНИ У КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

З розвитком промисловості на території Донецького вугільного басейну, створенням різних акціонерних товариств із залученням іноземних інвестицій та спеціалістів Донеччина постала як багатонаціональний мультикультурний регіон наприкінці 19 сторіччя у складі Російської імперії. Значні поклади вугілля та різних металів на Донеччині приваблювали сюди мешканців не тільки різних регіонів тодішньої Російської імперії, а й іноземців. Маріуполь та його околиці з давніх часів

були осередком грецьких поселень, а колишній Тельманівський район свого часу заселили німці, і англійці, французи та інші європейці. Кожна нація, яка жила тут приносила із собою і свою культуру, свої звичаї, традиції і навіть кулінарні особливості. Також з появою та розвитком нових містечок і сіл будувались церкви, школи, лікарні, клуби. Водночас, мешканці Донеччини не відрізнялись від решти територій України, бо вдягались у традиційний український одяг, а переважна більшість населення спілкувались українською мовою в побуті, і лише в офіційних документах використовували російську, як загальнодержавну на той час [1]. Переважна більшість переселенців на Донбас у той час також швидко вивчали та переходили на українську, бо знаходились в україномовному доквіллі.

До 1914 року Донецький край розвивався швидкими темпами, як промисловий регіон. Однак Перша світова війна спричинила мобілізацію до імперської армії, голод та відтік населення з міст до сіл, де було легше вижити. Культурне життя занепало, лікарні та школи майже не працювали, а краєм прокотилась хвиля епідемій (іспанський грип, тиф), котра спричинила масові смерті серед цивільного населення.

Проголошення УНР зумовило постановня так званої Донецько-Криворізької республіки на теренах Донеччини, Харківщини та Дніпропетровщини. Ватажки останньої хотіли відокремитись від УНР. Жовтневий переворот на росії додав нову загрозу у вигляді червоних. Зокрема В. Ленін стверджував, що справа революції загине без українського хліба. Відтак почалось вторгнення червоних на українські землі, і після захоплення Харкова комуністи проголосили створення Української радянської республіки і її спільну боротьбу проти УНР. Громадянська війна продовжувалась до 1922 року і мала катастрофічні наслідки для економіки, сільського господарства, охорони здоров'я, науки, освіти і культури. Слід зазначити, що рівень промислового виробництва у Російській імперії 1913 року СРСР зміг наздогнати лише у 1960-ті роки [9].

Радянська політика НЕП у 20-ті роки спромоглася незначно підняти економіку завдяки так званим «непманам», а по суті звичайним приватним підприємцям, які виробляли більшу частину сільськогосподарської продукції, а також робили вагомий внесок у промислове виробництво. Розвиток економіки сприяє розвитку культури, тому на Донеччині поступово відновлюється не тільки зруйнована війною економіка, а й культурне життя, яке тепер детерміноване нормами соціалізму.

На початку 30-х років починається найстрашніший період в історії України. Примусова колективізація та розкуркулення призводять до голоду небачених масштабів на українських землях. Знищення мільйонів українців на сході України (найбільше на Харківщині, Луганщині та Донеччині) було першою частиною плану Сталіна перетворення здебільшого мононаціональної України на ще одну російську провінцію.

Процес чергового сталінського мегапроекту під назвою індустріалізація потребує донбаського вугілля та сталі. Для цього з російських регіонів формується перша хвиля переселенців у Донбас. За спогадами очевидців, росіяни-переселенці заселялись в будинки розкуркулених українців, або тих, які померли від голоду. Переселені росіяни здебільшого були не освічені, погано виховані але саме вони, зазвичай, призначалися на керівні посади. Знищення більшовиками більшості церков та українського населення Донбасу спричинили занепад української культури та вікових традицій. Особливо це стосувалось великих міст, де ці процеси набули більшого масштабу.

Друга Світова війна для України та Донеччини почалась у 1941 році після нападу Німеччини на Радянський Союз. Відступаючи з території України, радянська армія знищувала все культурне надбання, а усіх чоловіків забирала до своїх лав. Затоплення шахт і знищення заводів, підірвало економічний потенціал регіону. Окупаційна німецька адміністрація змогла частково відновити шахти регіону але видобування вугілля було мінімальним через постійні саботажі та диверсії від працівників шахт і червоного підпілля. Своєю чергою, це спричинило масові репресії від нових окупантів. Після звільнення України та закінчення Другої Світової війни Донеччина була спустошеним краєм. На Донбас масово завозять ув'язнених і полонених німців зі всього союзу для відновлення економіки краю. Після кількох років праці на шахтах і заводах, їх звільняли і переважна більшість колишніх зеків залишалась тут назавжди, що істотно вплинуло на формування нової «культури» Донбасу. Відтак у 50-60х роках Донбас нагадував «велику тюрму» з усіма відповідними соціально-культурними наслідками [1; 6].

Третя хвиля переселенців на Донбас, яка майже остаточно знищила всі залишки українства почалась наприкінці 60-х років. Радянська економіка потребувала більше ресурсів для власного ВПК та експорту у так звані «країни народної демократії», тому з Донеччини обсяги викачування ресурсів та промислового виробництва з кожним роком збільшуються. Для підвищення видобутку вугілля будують не тільки шахти, а й цілі міста. Наприклад місто Вугледар було засноване у 1964 році для обслуговування шахт, які будувались навколо. Проте працівників для забезпечення зростаючих потреб економіки на Донбасі не було, оскільки колишні в'язні, здебільшого вели асоціальний спосіб життя, а народжуваність була мінімальною. Тому радянські керівники вкотре наповнили Донеччину новими переселенцями з різних регіонів росії. Їх заманювали безкоштовними квартирами, великими підйомними виплатами та різними пільгами. В усіх засобах масової інформації розповідали про те, як чудово жити та працювати на Донбасі. Тому багато людей з російського Уралу переселились на Донеччину і остаточно перетворили колись україномовний край на російську провінцію з відповідним попитом на горілку, тюремний сленг і зеківський шансон. Якщо в селах ще зберігалась частково українська мова та традиції, то в містах цього не було.

Навпаки, у містах побутувало зверхнє ставлення до сільських мешканців саме через їх спілкування українською мовою. Відтак українська мова сприймалася як своєрідний ярлик чи індикатор сільського населення, а відтак вважалася показником неосвіченості та несучасності людини. Така дискримінація змушувала українців переходити на російську або суржик щоб не виглядати меншовартісними [2].

Однак, населення Донеччини у 1991 році на референдумі про незалежність абсолютною більшістю голосів підтримало створення незалежної та суверенної України. Хоча це, мабуть, відбувалось не внаслідок любові до України, а через сподівання, що незалежність одразу вирішить всі проблеми населення, такі як дефіцит товарів, затримки заробітної плати, високі ціни та інші. Нажаль, кризові 90-ті роки, лише погіршували рівень життя мешканців всієї України. Розчарування патерналістськи зорієнтованого суспільства спричинили ностальгію за «совком» де люди (особливо пристарілі) були молоді та відносно заможні. З роками укорінився міф в наступних поколіннях мешканців Донеччини, які навіть не жили при СРСР, що «тоді було краще». У маргіналізованому суспільстві почались пошуки винних, і дуже швидко виявилось, що в усьому винні «бандерівці» із Заходу України. Хоча ця ідея на Донбасі була відома ще з 50-х років, після боротьби з українськими повстанцями, але друге життя в неї з'явилося саме в 90-ті і досягло апогею у 2013-2014 роках на піку передвиборчого протистояння політичного бомонду.

На початку 90-х на Донбасі з'являються великі кримінальні угруповання і починається переділ сфер впливу та великих підприємств індустріальних міст. Спочатку суто кримінальні «розборки» зі стріляниною, замовними вбивствами та катуваннями переходять до рейдерських захоплень всіх великих підприємств, металургії, коксохімічної, вугільної промисловості. Після цього на арену виходять перші українські олігархи, вихідці з криміналу, які перемогли всіх конкурентів, та отримали величезні матеріальні ресурси, а потім і політичний вплив. Саме тоді починаються процеси автономізації Донбасу від решти України. За часів президентства Л. Кучми донецькі олігархи в обмін на його підтримку на виборах 1999 року, отримали фактичну незалежність від політичного центру (наприклад, вони мали право самостійно призначати керівника Донецької області та місцевих силовиків) [3; 10].

В період так званих «нульових» економіка активно розвивалася і рівень життя населення почав рости, з'явилась певна стабільність але про розвиток української культури на Донбасі ніхто не дбав. Натомість путінська росія щедро фінансувала просування наративів «русского мира». Поразка В. Януковича під час президентських виборів у 2004 році і перемога «Помаранчевої Революції» дала час для росії зробити висновки, та ретельніше підготуватись до майбутньої окупації Донбасу. У 2004 році в Сєверодонецьку відбувся з'їзд «партії регіонів», де було проголошено про створення «південно-східної республіки», а Донецька облрада

створила «Донецьку республіку» у складі України. Центральні ж органи влади України та правоохоронці нічого не зробила для придушення сепаратизму на Донбасі. За період 2004-2014 року росія максимально посилила свій вплив на сході України. На Донеччині транслиувались винятково російські артисти, фільми, розважальні шоу, всюди лунали гасла про «один народ», «братерство», «спільну історію» і т.д. Крім цього на Донеччині та Луганщині всі ключові пости у силових структурах і владних кабінетах посіли проросійські чиновники, а також багато російських агентів спецслужб. Гібридний наступ особливо посилювався після 2010 року, коли В. Янукович вдруге став Президентом України. Він максимально знищив всі можливості для спротиву України, адже ЗСУ, СБУ та розвідка були наповнені російським шпигунами та агентами впливу. Пропаганда дружби та єднання з росією досягли своєї кульмінації, а мешканці Донбасу вже повністю ідентифікували себе як частину «руського мира» у якого відсутній навіть сам запит на щось українське. В такому стані суспільство підійшло до трагічних подій листопада 2013 року та початку Революції Гідності. Ці події розділили країну на «до» і «після», а також на українське проєвропейське та проросійське суспільство [10; 8]. На Донбас війну кликали довго. Одні наближали її свідомо, інші не відали, що творять. І до останнього ніхто не вірив, що вона все ж почнеться [4; 7]. В той час як більшість населення країни підтримувала «майдан», на Донбасі було навпаки, люди під впливом росії підтримували «нашого» президента та «наших» беркутівців. Саме в цей час росія починає анексію Криму та створення так званих «днр» та «лнр». Чисельні проукраїнські мітинги у Донецьку, Луганську та інших містах Донбасу навесні 2014 року з особливою жорстокістю розганяють місцеві маргінали, при повному неутручанні силовиків та мовчазному потуранні місцевої влади.

Отож за 74 роки червоної влади на українських землях, найбільше постраждав у соціально-культурному плані саме Донбас, бо через велику кількість корисних копалин і родючих земель було знищено всіх свободолюбивих українців і замінено їх на конформних росіян. Тому у 1991 рік Донбас вступає повністю русифікований, в більшості з маргіналізованим і духовно вихолощеним населенням, яке не стільки хоче бути частиною України, скільки прагне матеріального достатку. За 23 роки незалежності українська влада також нічого не зробила для інтеграції Донеччини в етноментальний український простір. Власне небажання вчити уроки історії та робити висновки з помилок минулих поколінь й спричинили Велику війну 2014 року, яка забрала так багато життів, так багато всього знищила і нажаль триває й досі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бутирська О. Культурна політика в Донбасі: історичний аспект // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Історія. 2015. № 107. С. 112-118.

2. Гірняк А.Н., Панькевич І.В. Державна мовна політика – нині як 200 літ тому. Психологія і суспільство : Тарас Шевченко і сучасна національна освіта:

матеріали міжнар. наук.-прак. конф., м. Тернопіль, 5-6 берез. 2014 р. Тернопіль, 2014. Спецвипуск. С. 23-25.

3. Зарембо К. Схід українського сонця. Історії Донеччини та Луганщини початку 21 століття. Львів: Човен, 2022. 327 с.

4. Казанський Д. Як Україна втрачала Донбас. Київ: Темпора, 2017. 453 с.

5. Каліновська О., Криштопа О., Назаренко Є. Неоголошена війна. Невідомі факти і хроніки АТО. Харків: КСД, 2015. 510 с.

6. Куромія Х. Зрозуміти Донбас. Київ: Дух і літера, 2016.

7. Лойко С. Аеропорт. Головна книга про війну, якої не повинно було бути, і про героїв, які хотіли жити, але вмирали. Київ: Брайт Стар Паблішинг, 2015. 344 с.

8. Мамалуй О. Воєнний щоденник (2014-2015). Харків: Фоліо, 2019. 285 с.

9. Студенна-Скруква М. Український Донбас: Обличчя регіональної ідентичності. Львів: Ліга-Прес, 2018.

10. Шевченко А. Слов'янськ. Початок війни. Харків: Фоліо, 2016. 432 с.

УДК 159.9

**Михайло Миркун, Степан Мартинюк**

*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія  
імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

## **ХРИСТІЯНСТВО ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС СОЦІОКУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ КИЇВСЬКОЇ РУСІ**

Християнство відіграло ключову роль у становленні та розвитку Київської Русі, як держави та культурного феномену. Запровадження християнства на Русі у 988 році князем Володимиром Великим стало засадничим чинником, який змінив не тільки духовне життя, а й соціально-культурний вектор розвитку суспільства. Воно стало потужним психодуховним ресурсом, який вплинув на формування моральних та етичних норм, суспільних цінностей, а також на розвиток літератури, мистецтва, архітектури та освіти.

Актуальність даної теми полягає у важливості розуміння глибокого впливу християнської релігії на формування української ідентичності, культури та суспільних структур. Християнські традиції, які розпочалися ще за часів Київської Русі, мали глибокий вплив на сучасну українську культуру та заклали основу багатьох духовних цінностей, що й досі формують українське суспільство. Крім того, саме завдяки релігії Київська Русь отримала глибші культурні зв'язки з такими державами як Візантія та Болгарія, а відтак посилила розвиток мистецтва (архітектури, живопису), науки (філософії, медицини), освіти (писемності, книговидавництва) та духовності [2, с. 148; 1].



Християнство зміцнило політичну владу князя в середині країни та посилило авторитет Володимира Великого за її межами. Прийняття християнства наблизило Київську Русь до християнської Європи, зокрема до Візантійської імперії. Це дало змогу Русі інтегруватися в європейське політичне та економічне середовище, налагодити більш тісні дипломатичні та торгівельні зв'язки. Водночас християнська віра та її духовно-етичні принципи стали основою для формування нового суспільного порядку та підтримки єдності держави. Відтак прийняття християнства Київською Руссю стало важливим етапом у створенні спільної ідентичності, яка об'єднала різні племена та народи, що населяли ці території. Це особливо важливо для сучасної України в умовах відновлення історичної пам'яті та зміцнення національної свідомості.

Отож Християнство стало важливим інструментом для централізації княжої влади. Церква підтримувала правителів, надаючи їм релігійної легітимності. Князі використовували християнські принципи для зміцнення своєї влади та консолідації населення навколо спільної релігії. З прийняттям християнства Київська Русь почала адаптувати до свого законодавства християнські норми права. Це сприяло розвитку юридичної системи, що враховувала етичні принципи християнства, такі як милосердя, прощення та справедливість. Крім того завдяки християнству розпочався розвиток релігійних інституцій. Християнська церква стала однією з найважливіших соціально-культурних інституцій на Русі. З'явилися перші монастирі, які не лише виконували релігійні функції, а й активно впливали на соціальне, економічне та культурне життя держави.

Психодуховний аспект християнства особливо проявився у розвитку монастирів як центрів духовного життя, що поширювали релігійні, освітні та культурні цінності. Зокрема, Християнство принесло на Русь писемність, засновану на кирилиці, яку розробили слов'янські просвітителі Кирило та Мефодій [3, с. 98]. Це, своєю чергою, сприяло розвитку літописання, зокрема створенню таких пам'яток, як «Повість минулих літ».

Церкви та монастирі стали основними осередками освіти в яких навчали не лише священнослужителів, а й мирян, що заклало основи освітньої системи на Русі, а відтак інтенсивного розвитку культури. Водночас, внаслідок візантійського впливу, активно розвивалися іконопис, церковне зодчество, прикладне мистецтво та будувалися величні храми оздоблені унікальною мозаїкою (наприклад, Софійський собор у Києві).

Християнство принесло нову систему моральних цінностей та етичних норм, що заснована на Євангелії та християнських заповідях [4, с. 187]. Це змінило світогляд та поведінку населення, вплинуло на шлюбні та сімейні традиції, засади співжиття у громаді та князівській адміністрації. Віра в Бога стала важливим духовним чинником для стабільності суспільства. Крім того, християнська релігія заклала основи особистісного вдосконалення та внутрішньої трансформації русичів

через молитву, піст та духовні практики, які впливали на свідомість та поведінку людей.

Отже, прийняття християнства сприяло системному розвитку Київської Русі, інтеграції її у європейський культурний і політичний простір та заклало основи для подальшого розвитку української державності й культури. Християнські цінності й моральні принципи, запроваджені ще у той період, продовжують впливати на етичні та суспільні норми сучасної України. Особливо у часи суспільних викликів і криз, звернення до духовних основ є основним джерелом стабільності та єдності українського народу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Різновиди міжсуб'єктної взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 82-86.
2. Великий А. Г. З літопису християнської України. Рим : Видавництво отців Василян, 1968. 148 с.
3. Федорів Ю. Історія Церкви в Україні. Львів : Свічадо, 2001. 98 с.
4. Чубатий М. Історія християнства на Русі-Україні. Рим, 1965. 187 с.

УДК 316

**Анатолій В. Фурман**

*доктор психологічних наук, професор,  
академік Академії наук вищої школи України,  
професор кафедри психології та соціальної роботи  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Віталій Біскуп**

*кандидат соціологічних наук,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

#### ЦЕНТРАЛЬНА ЧАСТИНА І ЗОВНІШНІЙ КОНТУР КАТЕГОРІЙНОЇ МАТРИЦІ ЗАГАЛЬНОЇ СОЦІОЛОГІЧНОЇ ТЕОРІЇ

1. Ідея категорійної матриці виникла в одного з авторів у 2001 році під час проведення міждисциплінарного дослідження *української ментальності* як надскладного, архетипно вкоріненого й феноменально плеромного, вітакультурного явища історичного життєпотокую самобутньої європейської нації й у цьому аналітичному контексті аргументоване виокремлення її культурно-психологічних характеристик-координат буттєвості як першооснови створення інноваційних програм, проєктів і моделей розвитку України у різних сферах суспільного життя (в науці, освіті, повсякденному спілкуванні тощо) [10]. Завдяки побудові кількох фундаментальних (кватерних) мислєсхем, з одного боку, й

особливому авторському зорганізуванню п'яти філософських категорій (загальне, особливе, одиничне, конкретне, універсальне) за горизонталлю та вертикаллю таблиці – з іншого, вдалося створити оригінальну категорійну матрицю українського народу, котра характеризує осереддя національної культури, виходячи на такі біп'ятерні, визначальні для українського ось-буття, світоглядні універсалії: «віра – розум – воля – знання – слово» і «добро – краса – істина – свобода – слово» [9 с. 28; 10, с. 27].

2. В 2011 році авторами вперше запропонована *категорійна матриця сучасної соціологічної теорії* та здійснене її методологічне обґрунтування (див. [4], а також [1, с. 509–515; 2, с. 337–343]). Вона концептуально вирішувала одне з найважливіших, й донині проблемних у багатьох аспектах і незмінно дискусійних, **з а в д а н ь** у царині академічної соціології, а саме пропонувала логічно аргументовану ресурсами діалектичного співвідношення низки ключових філософських категорій, кількісно оптимальну і таксономічно згармонізовану категорійними поняттями та структурно й функційно зорганізовану *систему категорійного ладу соціологічної науки*. Оформлення цього ладу в ескізі рівнопропорційної таблиці, тобто у вигляді квадратної матриці п'ятого порядку [7, с. 17–22], стало першим евристичним кроком на шляху методологічного конструювання життєздатної *категорійної моделі соціальної реальності*. Остання рефлексується пояснювальними можливостями вищезазначених філософських категорій у двох системах координат: горизонтально за інваріантами соціологічного упредметнення (теоретична, методологічно центрована, прикладна, емпірична соціологія) і за об'єктивним обсягом (мікро-, мезо-, макро- і глобальна соціологія). Воднораз, за всіх явних і прихованих переваг першої версії вказаної матриці, як очевидно із тринадцятирічної висоти сьогодення, вона не містить зовнішнього контуру, себто не має у своєму складі дихотомійно заданих бінарних полюсів у їх чіткій поняттєвій визначеності й потребує деяких уточнень у своїй центральній частині.

3. Певним проривом в новітній історії виконання науково-дослідницької програми професійного методологування (див. [5]) є дві фундаментальні праці висвітлюваного тематичного спрямування одного з авторів (А.В. Фурман) – категорійні матриці теоретичної психології 2020 року [7] і вітакультурної методології 2023 [6]. Перша методологічно значуща тим, що, керуючись нормативами постнекласичної наукової раціональності та використовуючи новітні інструменти саморефлексивної мислєдіяльності, пропонує *п'ятимодульну методологічну оптику* конструювання цього надскладного інструменту ефективного мислєвчинення (див. [8]) від конкретного (шерег мислєсхем) до одиничного (складна конструкція матриці), й далі до особливого (типологічний підхід), ще далі до загального (сфера професійного методологування) й насамкінець до універсального (вітакультурна методологія і світ методології в цілому), а також описує її п'ять переваг, канонічну структуру та функції, зміст, архітектоніку та інші особливості. Друга таблиця винятково вагома тим, що не тільки пропонує самобутню категорійну матрицю вітакультурної методології як один з

найпотужніших і найефективніших інструментів компетентної миследіяльності, філософського і наукового мислевчинення, а й уперше обґрунтовує чотири нововведення: а) авторську конструкцію методологічної оптики творення зазначеного типу матриць, б) два дихотомійні полюси матриці «світ методології – сфера методологування» і «методологія як складова культури – рівні функціонування методологічного знання в живому організмі вітакультурного методологування» у їх сутнісних визначеннях, в) методологічний канон як ідеалізований еталон синергійного поєднання теоретичного світу методології і практичної сфери професійного методологування, г) детально узмістовлене покомпонентне еволюціонування вчинку методологування від передситуації і ситуації до мотивації й учинкової дії та аж до післядії.

4. Категорійна матриця авторів у новій версії 2024 року є інтегральною інтелігібельною конструкцією і водночас архітектонічною семіотичною картою епістемологічної мозаїки сучасної соціологічної теорії. У своїй *центральної ланці* (тобто в таблиці п'ятого порядку) вона охоплює оптимальний мінімум, а саме 25-ть, ключових категорій соціологічної науки, коли їх поняттєво-термінологічні поля та охоплюване ними світоглядно зорієнтоване теоретичне знання дають змогу отримати довершену, причому в згармонованому наборі таксонів і мислесхем, *онтологічну картину* того, що являє собою соціальна реальність як один із найскладніших, саморозвиткових і саморегуляційних, множинно параметричних і поліфункціональних, о б ' є к т і в вивчення. Горизонталь матриці містить такі таксономічні схеми: «соціальне • соціальна дія • соціалізація + особистість = мікросоціологія», «соціальні структури і страти • соціологічне • соціальна взаємодія + соціальні групи та організації = мезосоціологія», «соціальна статика і динаміка • соціальний концентр • соціальні ролі та цінності + соціальні інститути і сфери = макросоціологія», «людина у соціосистемі • соціальна миследіяльність • соціальний учинок + соціема, соціальний факт = глобальна соціологія», вертикаль – «соціальне • соціальні структури і страти • соціальна статика і динаміка + людина у соціосистемі = теоретична соціологія», «соціальна дія • соціологічне • соціальний концепт + соціальна миследіяльність = методологія соціології», «соціалізація • соціальна взаємодія • соціальні норми і цінності + соціальний учинок = прикладна соціологія», «особистість • соціальні групи та організації • соціальні інститути і сфери + соціема, соціальний факт = емпірична (експериментальна) соціологія».

5. Істотною перевагою новопосталої категорійної матриці є те, що вона має *зовнішній контур*, себто містить два перпендикулярно організованих дихотомійних виміри, що методологічно задають увесь обшир онтично (й відтак предметно, оргдіяльнісно, епістемно, світоглядно) наповненого пізнавальними і конструювальними ресурсами раціонального розуму світу соціальної реальності. Власне мовиться про горизонтальну д и х о т о м і ю «соціологія як наука про суспільство як про надскладну ковітальну мегасистему соціальних процесів, співдіянь, функціоналів, організованостей і подій – соціологія як елітна сфера компетентної миследіяльності професіоналів, предметне поле якої охоплює зреалізування вишуканих технологій і технік соціальних стосунків, відношень,

взаємодій, індивідуальних, групових та масових учинків» і горизонтальну – «соціологія як складова духовного виробництва та культури етнопонаціонального соціуму, що оприявнюється в головному продукті – нових соціологічних знаннях – рівні розиткового функціонування цього знання як свідомої здатності інтелектуалів пізнати, пояснити, сконструювати і створити нові світи соціальної реальності».

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вітакультурна методологія. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана: колективна монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 980 с.
2. Загальна соціологія: хрестоматія / концепція, упоряд., перекл. А.В. Фурман. В.С. Біскуп, О.С. Морщакова. Київ: Вид. Ліра-К, 2020. 354 с.
3. Система сучасних методологій: хрестоматія у 4-х томах / упоряд., відп. ред., перекл. А.В. Фурман. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. Т. 1. 314 с. Т. 2. 344 с. Т. 3. 400 с. 2021. Т. 4. 400 с. 2023. Т. 5 (додатковий). 605 с.
4. Фурман А.В., Біскуп В.С. Методологічне обґрунтування категорійної матриці сучасної соціологічної теорії. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 13. С. 20–26.
5. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
6. Фурман А.В. Категорійна матриця вітакультурної методології. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 6–50. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis.2020.02.006>
7. Фурман А.В. Категорійна матриця теоретичної психології. *Психологія і суспільство*. 2020. №2. С. 13-51. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis.2020.02.013>
8. Фурман А.В. Методологічна оптика як інструмент мислевчинення. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 6–48. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.006>
9. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: 2-е наук. вид. Тернопіль: ВЦ НДІ МЕВО, 2011. 168 с.
10. Фурман А.В. Українська ментальність та її культурно-психологічні координати. *Психологія і суспільство*. 2001. №1. С. 9–73.

## НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА 3

«ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ ОСОБИ, ГРУПИ, СОЦІУМУ»

## SCIENTIFIC PLATFORM 3

«PSYCHO-SPIRITUAL RESOURCES OF A PERSON, GROUP, SOCIETY»

**Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL**

*Faculty of Arts and Sciences, Faculty Member,  
Beykent University, Istanbul (Turkey)*

**Ömer CEYLAN**

*Faculty of Arts and Sciences, Graduate Student,  
Beykent University, Istanbul (Turkey)*

### INVESTIGATING THE PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND LONELINESS IN THE ERA OF GLOBALIZATION

#### **Abstract**

In the Globalized world, psychological well-being of young people is one of the most important concepts that needs to study. In the literature review, there have not been many studies in Turkey on the subjects of Psychological Flexibility and Loneliness. In this study, the comparison of university students' perceived loneliness levels with their psychological flexibility or inflexibility levels have been examined. In addition, it has been examined whether the variables of psychological flexibility and loneliness differ according to various demographic variables. The study group of the research consists of adults studying at the university. Participation in the study has been selected on a completely voluntary basis and the participants have been free to end the study whenever they wish. Demographic Information Form, Acceptance and Action Form (2), Loneliness Scale have been given to the participants during the data collection phase. The analysis of the obtained data has been done with the SPSS program. Finally, these analyzes have been discussed in the light of the relevant literature.

**Keywords:** Psychological Flexibility, Psychological Inflexibility, Loneliness

#### **1. Introduction**

This research aims to examine the relationship between university students' psychological flexibility levels and loneliness levels. In addition, the differences in loneliness and psychological flexibility levels according to gender will also be examined. No study has been found examining the relationships between these variables in Turkey. The findings of this study are expected to fill an important gap in the literature and be an important resource in studies to be conducted with students experiencing loneliness.

Based on this, the study investigates the relationship between psychological flexibility and loneliness. Consequently, the subsequent research questions are examined.

1- Is there a significant relationship between the level of psychological flexibility and the level of loneliness?

2- Does the level of psychological flexibility and loneliness differ according to gender?

## **2. Methodology**

In the study, the relational survey method was used to determine the relationships between psychological flexibility and loneliness. The population of the study consists of university students between the ages of 18-30 studying in Turkey. The sample of the study consists of 303 university students studying in Turkey, who participated in the research by collecting data face-to-face and over the internet. The data were collected by using Socio-Demographic Information Form, Acceptance and Action Form (2), UCLA Loneliness Scale.

SPSS Statistics 26 package program was used to analyze the data. The data showed normal distribution. So, parametric tests were used. In order to examine the relationship between the data on psychological flexibility and loneliness levels, Pearson correlation was applied. Besides, descriptive analyses, t-tests were applied for independent samples to examine the differentiation according to gender.

## **3. Findings**

It was found that there was a significant negative relationship between psychological flexibility and loneliness ( $r=-,658, p<,01$ ). It was also found that there was a significant difference in psychological flexibility scores in favor of men ( $t=2.079; p<.05$ ). There is no significant difference in loneliness scores by gender ( $p>.05$ ).

## **4. Discussion**

The findings obtained from the study show that there is a significant negative relationship between psychological flexibility and loneliness. It means that a high level of psychological flexibility in university students is associated with a low level of feeling loneliness, while a high level of psychological inflexibility is associated with a low level of feeling loneliness. This finding is in line with results from several studies (Frederick, 2014; Indra et al., 2022; Kelly et al., 2022; Ortega-Jiménez et al., 2021). Studies have revealed some factors that cause loneliness. Some features such as low self-esteem, feeling of alienation from the world, depressive symptoms, and being shy can lead people to loneliness (Çetin et al., 2014). Some stereotypes about themselves may be seen in individuals who feel anxious in social areas. The person's mind produces many negative adjectives about himself, such as incompetence, failure, and not being an interesting person. These are related to the impact of the conceptual self-perception on the person as opposed to the contextual self-perception, and they reduce the person's ability to establish and maintain social relationships (Gillanders et al., 2014). This situation, which is related to psychological inflexibility, causes a person to accept his perceptions about himself without observing them from a more objective window and to act under their influence

(Tyndall et al., 2018). Individuals with psychological flexibility know that the thoughts that arise in their minds may not always be real. Making a place for this anxiety that occurs in social environments, approaching the negative thoughts that arise with this anxiety from a broader perspective and saving behavior from the influence of these stereotyped thoughts is related to the skill of psychological flexibility. People with this skill can establish sincere relationships with others without being trapped in narrow behavioral patterns brought about by a negative self-perception. Starting university can be a period of significant changes for individuals. There may be important problems that the person needs to adapt to and deal with, such as moving away from the family for the first time and entering a new and foreign environment, being away from old friends, and the stress of a different environment. Having a wide range of behavior and psychological flexibility is important for students to overcome the obstacles they encounter and adapt to university life (Jeffords et al., 2020). Not having this skill may result in a person becoming withdrawn in the face of obstacles and withdrawing from social relationships. It has been shown that the stress brought by these difficulties causes loneliness in students who are prone to psychological rigidity (Indra et al., 2022). Being aware of inner experiences such as emotions and feelings and being ready to experience these inner experiences without avoiding them is related to openness. When a person becomes aware of his own inner experiences, he can become aware of other people's inner lives, and this is related to the skill of empathy. People who are unaware of these emotions and feelings and are prone to psychological rigidity and avoid them may have difficulty in recognizing the emotions and feelings of others (Moriguchi et al., 2007). People who cannot experience the feeling of being understood, which is an important element of close relationships, may be moving away from people with psychological inflexibility over time. Because understanding and being understood is a basic necessity in close emotional and social human relationships. Establishing satisfying close relationships is of great importance to most people. Psychological flexibility emphasizes that behaviors emerge under the guidance of values. Individuals who see close relationships as an important area of value, who have established strong contact with their values and who behave in line with these values, can act with a wide range of behavioral skills to establish and maintain close relationships. While they can create new ways to strengthen these relationships, they can contribute to the continuity of relationships by taking an active role in solving problems that may arise in close relationships by their nature.

Findings from the research reveal that the level of psychological flexibility in male students is higher than in female students. When looking at the literature, there are studies showing that psychological flexibility does not differ according to gender, but there are also studies showing that it is higher in men and studies showing that it is higher in women (Meşe, 2021). Based on this, it is possible to say that different results have been reached in the literature on this subject. It can be thought that male students in Turkish society have a wider space to act in line with their values compared to female students. Family



and social pressure on male students starting university may be less than on female students. This may enable the person to have a high level of psychological flexibility by finding the opportunity to act in line with his or her own values.

## REFERENCES

Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B., & Şenaras, A. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin faktör analizi ile incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, [46, p. 13-27].

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, [45(1), p. 83-101].

Indra, G. H., Radyani, A. M., & Oriza, I. I. D. (2022). The Relationship Between Stress and Well-being: The Mediating Roles of Students' Psychological Flexibility and Loneliness During the Coronavirus Pandemic. *Psychological Research on Urban Society*, [4 (2), p. 1].

Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of college student retention: research, theory & practice*, [22(2), p. 351-372].

Kelly, M. M., DeBeer, B. B., Chamberlin, E., Claudio, T., Duarte, B., Harris, J. I., ... & Reilly, E. D. (2022). The effects of loneliness and psychological flexibility on veterans' substance use and physical and mental health functioning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, [26, p. 217-226].

Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

Moriguchi, Y., Decety, J., Ohnishi, T., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H & Komaki, G. (2007). Empathy and judging other's pain: an fMRI study of alexithymia. *Cerebral Cortex*, [17(9), p. 2223-2234].

Ortega-Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F. D., Ramírez, M. D. R., & Vaca Gallegos, S. (2021). Psychological (In) flexibility mediates the effect of loneliness on psychological stress. evidence from a large sample of university professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [18(6), p. 2992].

Tyndall, I., Waldeck, D., Riva, P., Wesselmann, E. D., & Pancani, L. (2018). Psychological flexibility and ostracism: Experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates distress from perceived ostracism over time. *Journal of Contextual Behavioral Science*, [7, p. 72-80].

## НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Питання невизначеності важливо досліджувати з кількох причин. По-перше, сучасні реалії України передбачають існування невизначеності протягом тривалого періоду (як під час військового стану, так і десятиліттями пізніше). В таких умовах погіршується одна з глобальних людських здатностей організації власного життя – планування. Попри негативне ставлення людської психіки до хаосу ми мусимо адаптуватися до об'єктивної реальності, де невизначеність стає нормою існування. По-друге, важливо знати особливості людей, які здатні переносити невизначеність, толерантні до неї. Такі люди мають краще психічне здоров'я і краще справляються з повсякденними справами [1]. Актуальним є розуміння напрямку психологічної допомоги в умовах військових дій. По-третє, для більш ефективного керування як соціальними системами, так і надання психологічної допомоги, важливо розуміти, який спосіб мислення використовують люди, коли передбачення неможливе.

Невизначеність не є сталою «об'єктивною» характеристикою, вона більше когнітивний конструкт, який виникає в результаті активного оцінювання: одна й та ж ситуація залежно від досвіду, поінформованості, особистісних характеристик для різних людей буде мати різний ступінь невизначеності.

Невизначеність як феномен сама є невизначеною. В англійській літературі для позначення цього феномену використовується декілька понять: «ambiguity» (двозначність, неясність, амбівалентність) – стосується ситуацій, коли альтернативи відомі, але їх можна інтерпретувати по-різному; «uncertainty» (невизначеність, сумнівність, мінливість) описує ситуації, у яких альтернативні варіанти дій невідомі, а інтерпретації відсутні [2]. S. Grenier, A. Barrette, та R. Ladouceur (2005) вважають, що двозначність (ambiguity) стосується сприйняття того, що є тепер, тоді як невизначеність (uncertainty) пов'язана з майбутнім [6, с. 595].

Використовується ще одне поняття – «indeterminacy» (буквальний переклад: невизначеність), що пов'язане з проблемою детермінізму. В цьому контексті ситуації вважаються невизначеними настільки, наскільки неможливо зробити припущення про те, як вони будуть розвиватися [5]. Відповідно розрізняють можливість як щось, що у майбутньому реалізується завдяки діям людини і не може бути реалізоване іншим шляхом; і ймовірність, яка натомість передбачає, що подія може статися або не статися незалежно від дій [9]. Останнім часом виділяють ще одну екзистенційну невизначеність: емоційний стан, коли людина очікує інформацію про важливе для неї питання (наприклад, результати іспитів чи аналіз на рак) [8].

На думку дослідників, люди мають вроджене прагнення до стабільності і визначеності [5]. Невизначеність викликає несвідомий, на нейронному рівні, стрес і страх. Людина не здатна контролювати ці почуття, оскільки відчуває себе спокійно, лише коли впевнена в тому, що знає. Однак сучасне життя динамічне, стабільність може бути лише тимчасовою. Суб'єктивно будь-які зміни, як індивідуальні, так і соціальні, сприймаються як потік невизначених ситуацій.

Невизначеність майже завжди супроводжує травму. На думку психоаналітика Д. Бразерс, травма руйнує регуляторні процеси психологічного життя: відчуття, знання, формування категорій, відчуття часу, спогади, забування, фантазування, прийняття рішень, використання мови, створення наративів [4]. Травма порушує визначеність, а тому людина звертається до жорстких спрощених патернів: відмови від пошуку однаковості і відмінностей, створення дуальностей, перетворення визначеності у впевненість. Ознакою виходу з травми є здатність жити в ситуації невизначеності [4]. Відповідно психотерапевтам рекомендується не підтримувати клієнта у пошуку визначеності (оскільки її можна віднайти лише на короткий період часу), а вчитися справлятися з нею. Таким чином, толерантність до невизначеності забезпечує резильєнтність і стає ресурсом благополуччя.

В більшості випадків невизначеність в особі викликає негативні переживання. В ентропійній моделі невизначеності американських дослідників пояснюється, що невизначеність може загрожувати виживанню через неадекватну інформацію [7]. Коли впевненість ставиться під сумнів, виникає стресова реакція, яка має підштовхнути до дії і забезпечити безпеку.

В ентропійній моделі розглядаються наступні положення. По-перше, невизначеність є критичним адаптивним викликом для будь-якого організму, відповідно люди мотивовані підтримувати її на керованому рівні. По-друге, невизначеність виникає як функція конфлікту між конкуруючими можливостями сприйняття і поведінки. По-третє, прийняття чітких цілей і структури переконань допомагає обмежити переживання невизначеності, зменшуючи поширення конкуруючих можливостей. По-четверте, невизначеність суб'єктивно переживається як тривога і пов'язана з підвищеним викидом норадреналіну [7].

Невизначеність може мати як негативні, так і позитивні наслідки для переживання благополуччя. По-перше, невизначеність впливає на емоційні реакції. Вона робить життя цікавішим: люди уникають передбачуваності циклу емоційних переживань. По-друге, вона забезпечує особистісне зростання. Існує багато доказів, що зміни відбуваються тільки тоді, коли людина виходить зі своєї зони комфорту. Саме невизначеність штовхає до пошуку нових нетрадиційних рішень, розвитку нових навичок та розширення світогляду. Таким чином, вона стимулює особистісне зростання та самоактуалізацію.

На нашу думку, для розуміння впливу невизначеності на переживання благополуччя дуже важлива концепція, запропонована Р. Баумейстером і

Дж. Алквіст. Вони пропонують розділяти об'єктивну або майбутню невизначеність, що пов'язана з майбутніми подіями, які ще не визначені, та суб'єктивну невизначеність – певний досвід незнання [3]. Реакція людини в цих випадках відрізняється. На суб'єктивну невизначеність неможна вплинути, тому вона стримує дії, спонукає до економії ресурсів і стимулює пошук інформації. Відповідно вона може негативно позначатися на благополуччі, провокуючи тривогу. Однак з іншої сторони, вона забезпечує новизну і відчуття відкриття (цінність «Стимуляція» за Ш. Шварцем). Об'єктивна невизначеність спонукає до дії, ризику, оскільки люди вважають, що до певної міри можуть вплинути на результат допоки він невизначений. Успіх підвищує віру у власні сили та свободу волі. В такому контексті невизначеність може бути дуже важливим компонентом задоволення (суб'єктивного благополуччя).

Таким чином, дії у випадку об'єктивної невизначеності дають відчуття людині, що вона не підкорилася долі і робить щось, щоб змінити ситуацію, навіть якщо це не гарантує бажаного результату. Отже, усвідомлення невизначеності може бути корисним для переживання благополуччя.

На обрання стратегії поведінки в ситуації невизначеності суттєво впливають риси особистості і минулий досвід. Найбільш поширені стратегії наступні: наближальна – людина активно шукає інформацію або діє заради того, щоб вирішити проблему, уникаючи (більш поширена) – заперечення і незнання невизначеної (фруструючої) ситуації [2]. Перша стратегія може сприяти благополуччю (залежно від результату дій), друга його знижує.

Таким чином, невизначеність може мати і негативне, і позитивне значення для розвитку особистості. Важливо надавати таку психологічну допомогу людям, що знаходяться в нестабільних соціальних та економічних умовах, щоб підвищити переживання благополуччя. Одним із шляхів підтримки може стати розвиток позитивного ставлення особи до невизначеності та визначення нею адекватних стратегій поведінки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Alquist J. L., Baumeister R. F. (2024). Learning to Love Uncertainty. *Current Directions in Psychological Science*. available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/09637214241279539> (accessed 21 October 2024).
2. Alquist J. L., Baumeister R. F. (2023). Dealing with uncertain situations. *The Journal of Positive Psychology*, 1–24. Advance online publication <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282781>
3. Alquist J. L., Baumeister R. F. (2024). Shaking our understanding of uncertainty. *Research Features*, 151. DOI: 10.26904/RF-151-6125893020
4. Brothers D. (2008). *Toward a Psychology of Uncertainty Trauma-Centered Psychoanalysis*. Routledge, 238 p.
5. FeldmanHall, O., Shenhav, A. (2019). Resolving Uncertainty in a Social World. *Nature and Human Behavior*, 3(5), 426-435.

6. Grenier S., Barrette A. M., Ladouceur R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600.

7. Hirsh, J. B., Mar, R. A., Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, 119(2), 304–320. <https://doi.org/10.1037/a0026767>

8. Sweeny K, Falkenstein A. (2015). Is Waiting the Hardest Part? Comparing the Emotional Experiences of Awaiting and Receiving Bad News. *Personality Social Psychology Bulletin*. 41(11), 1551-1559. doi: 10.1177/0146167215601407.

9. Хілько С. О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології: Зб-к наук. праць*. 2016. Вип. 1(45). С. 144-150.

**Veronika Tóthová**

*Lecturer/professor assistant of economy and management,  
College of Applied Psychology (Czech Republic)*

**Milan Fiřa**

*Vice-rector, assoc. prof. of economy and management  
College of Applied Psychology (Czech Republic)*

## **LEADERSHIP - IS INNATE OR CAN BE LEARNED?**

### **ABSTRACT**

The question if leaders are born or made has troubled scientists for a long time. Although there are both camps, according to modern research, we can say that leadership is a combination of both - genetics and education, while genetics is only about 30% and the rest is made up of skills and abilities acquired through education and experience. This gives us also the answer to the question: Why are leadership programs in the workplace so important?

**Keywords:** leader, leadership,

**JEL Classification:** M54,

### **INTRODUCTION**

Every age, whether we are talking about the past or the present, needs good leaders. However, nowadays, when several generations meet in the workplace and each has different requirements and outlook on life, the need for good leaders is even more pronounced, especially from the point of view of the smooth functioning of work teams. Speaking of leadership, the question remains whether leadership is innate or can be learned through education or experience. To find out how it is, we decided to take a closer look at what leadership is and what, according to experts, makes a leader a good leader.

## **LEADER**

As Bradt and Davis (2014) mention, leaders are defined by their followers. As they say, the only way to achieve the leader's vision, in line with his values, in the context he chooses, is through the attitude, relationships, and behaviors he models and engenders in his followers.

Based on Mattone's experience (2020), the greatest leaders are those, who are not only deeply aware of their inner terrain, but are also skilled in accessing it, changing it, and using it to guide and shape their actions in the world. Their connection to their inner core is, as Mattone says, the „glow“ of great leadership and it is the indefinable quality that makes great people tick.

„A leader takes people where they want to go. A great leader takes people where they don't necessarily want to go, but ought to be“ – Rosalynn Carter (Cummings, 2019).

Leadership is humble, vulnerable, courageous, open-minded, and inclusive and it is unfinished. The very best leaders are defined by the same quality – they are unfinished. Unfinished leaders take the road less traveled and are willing to stand up for what they believe when it is popular and, much more importantly, when it is unpopular. Unfinished leaders recognize the need to grow in all areas (Lubelfeld et al., 2021).

As we can see the term leader has various meanings, but we can say that a good leader must be open-minded, and needs to know his value and also the value of others. Needs to have a vision and also the courage to take risks and choose the less traveled road, although there is no certainty of a guaranteed result. He must also be able to present this vision and the right way to his followers.

## **WHAT LEADERSHIP IS ABOUT**

When we know what the leader is, we need to also look at the term leadership, which is closely related to the term leader.

As Shelton (2012) mentions, leadership is a partnership between the leader and the member, mutually supporting each other to a higher level of motivation. This interaction of engaging in each other's best interest has moral and ethical benefits, that are inspirational for both parties.

Based on Adair (1998), leadership consists of both an innate and an acquired part. As he mentions we can not leave personality and character out of leadership and we do naturally differ in terms of our leadership potential, which can and should be developed. And if we work hard at our leadership skills, they will become more habitual or unconscious.

On the other hand, Northouse (2017) defines several concepts of leadership. At first, he mentions that leadership is a trait – each one brings certain qualities with oneself that influence the way he or she leads. Second is the ability that can be acquired. So we can see that some people have the natural ability to lead, while others develop their abilities through hard work and practice. As third he mentions skill – is a competency developed to accomplish a task effectively. The fourth is leadership seen as a behavior – the acting of leaders toward others in various situations. And the last concept sees leadership as an

influence process, whereby an individual influences a group of individuals to achieve a common goal.

Erwin and DeVoll (2021) are confident that relationship-based leadership is effective, moral, and fulfilling and that it gives every single person the license to lead. They also mention the definition of Dwight Eisenhower's leadership, who sees leadership as the art of getting someone to do something you want done because they want to do it. This leadership style depends on the leader's ability to persuade, motivate, and create a common purpose.

As we can see, there are various points of view to the leadership. But basically, we can say, that it depends on the ability of the leader to motivate other people within their interactions. This is not just based on the leader's charisma and personality, but also on his skills and abilities which are acquired by the leader during his studies and also during his professional life.

### **LEADERSHIP – INNATE OR ACQUIRED?**

There are some researchers who think, that leaders are born, and on the other side, some researchers think, that they are made. But nothing in life is just black or white. There are some studies, which say, that both parties are right. One study from The Leadership Quarterly on heritability (that is, the innate skills you bring to the table) and human development (what you learn along the way) estimated that leadership is 24% genetic and 76% learned (Northwestern Mutual, 2017).

Rushford Business School (2023), in its insights, refers to Winston Churchill, who once said: "You have to learn from other people's mistakes – you don't have time to make them all yourself." From these words, we can see, that it is important to have someone or something from that you can learn and improve your skills. It also mentions a recent study of 30,000 executives, which found that the top 10% of leaders earned twice as much net income as the middle 80%. Another essential quality that distinguished the top 10% of leaders from the others was the ability to motivate and inspire others to achieve greatness.

As Glaser (2022), mentions, only about 30% of leadership tends to be genetic. That means, that there is hope for everyone. Leadership is something that can be taught to others, and it is something that can be learned. However, at the same time, some individuals seem more likely to gain the skills necessary for leadership than others. That is because some traits already appear early in life, and these qualities amplify the predisposition to lead.

So as we can see only about 30% of leadership skills are innate and the remaining 70% can be acquired by learning, training, or by own experiences during someone's life. But better than learning from own mistakes is to learn from others' mistakes, as it was mentioned by Winston Churchill.

### **WHY ARE LEADERSHIP PROGRAMS IMPORTANT?**

As we have in the previous parts seen, some leadership skills can be learned, so it is important to have leadership programs in the workplace. As some statistics suggest:

- 86% of executives believe that leadership development programs are crucial to the long-term success of their organizations.
- 88% of organizations believe that leadership has a significant impact on business results.
- Only 14% of CEOs have the leadership talent they need to grow their businesses.
- Only 7% of organizations believe their leaders have the skills needed to meet their future business challenges.
- Organizations with effective leadership are 4.5 times more likely to have highly engaged employees (Bogwasi, 2024).
- A significant 69% of millennials express concern about the lack of leadership skill development in their workplace.
- Within the initial 18 months, 38% of new leaders experience failure (Quixy Editorial Team, 2024).

## **CONCLUSIONS**

As we can see, to become a good leader it is not necessary to be born as one, because genetics is just about 30% and the rest is education and hard work, which applies everywhere. Because it is lighter if you were born with a talent for something, but if you do not improve it, you can not become a master in your area. So you need to be open-minded and not lack the opportunities to improve your abilities and to become more effective and motivating to your followers. For this purpose, companies can offer various leadership training programs to outrun their competitors and better their business results.

## **REFERENCES**

1. Adair, J. Leadership Skills. 1998. Great Britain: The Cromwell Press. ISBN: 0-85292-764-9.
2. Northouse, P.G. Introduction to Leadership. Concepts and Practice. 2017. USA: Sage Publications, Inc. ISBN: 978-1-5063-3008-2
3. Shelton, E.J. Transformational Leadership. Trust, Motivation and Engagement. 2012. USA: Trafford Publishing. ISBN: 978-1-4669-5850-0.
4. Erwin, M.S., DeVoll, W. Leadership is a Relationship: How to Put People First in the Digital World. 2021. USA: Wiley. ISBN 978-1-119-80613-4.
5. Bradt, G.B., Davis, G. First-Time Leader. Foundational Tools for Inspiring and Enabling Your New Team. 2014. USA: Wiley. ISBN 978-1-118-82812-0.
6. Mattone, J. The Intelligent Leader. Unlocking the 7 Secrets to Leading Others and Leaving Your Legacy. 2020. USA: Wiley. ISBN 9781119566243.
7. Cummings, D. The Sensational Leader. A Story of Growth: Providing a Simple Path to Becoming a Leader Worth Following. 2019. USA: Balboa Press. ISBN 978-1-9822-2881-1.
8. Lubelfeld, M., Polyak, N., Caposey, P.J. The Unfinished Leader. A School Leadership Framework for Growth and Development. 2021. USA: Rowman&Littlefield. ISBN: 978-1-4758-5965-2.



9. Northwestern Mutual. Are Leaders Born Or Made? 2017. Available at: <https://www.forbes.com/sites/northwesternmutual/2015/03/23/are-leaders-born-or-made/>
10. Rushford Business School. Leadership: Is it Innate? Research says no. 2023. Available at: <https://rushford.ch/insights/leadership-is-it-innate-research-says-no/>
11. Glaser, B.R. [Guide] Can Leadership Skills Be Learned Or Are They Innate? 2022. Available at: <https://hrdqstore.com/blogs/hrdq-blog/leadership-skills-learned-innate?srsltid=AfmBOoqg45BvuZ4T87Sbbg8cndw8jf0B45xDZgwxVVNuTd7w7ZnFeyER>
12. Bogwasi T. Organizations with effective leadership are 4.5 times more likely to have highly engaged employees. 2024. Available at: [https://www.brimco.io/leadership/leadership-statistics/?srsltid=AfmBOoode3VzGbsttwG93y\\_yC8cJJw1lhj59B2L1nrtrPxyHkuGj0Gj1](https://www.brimco.io/leadership/leadership-statistics/?srsltid=AfmBOoode3VzGbsttwG93y_yC8cJJw1lhj59B2L1nrtrPxyHkuGj0Gj1)
13. Quixy Editorial Team. 33 Key Leadership Statistics that You Should Not Miss in 2024. 2024. Available at: <https://quixy.com/blog/statistics-on-leadership-that-you-should-not-miss/>

**Oksana Bohaichuk**

*«Herojaus» privat school, Teatcher of psychology,  
Kaunas (Litwa)*

## **PSYCHOLOGICAL TOOLS FOR THE DEVELOPMENT OF INTERNAL MOTIVATION FOR LEARNING IN SCHOOL PUPILS**

Analyzing the experience of teaching at the private school “Herojaus” in Kaunas (Lithuania), we should first of all note the high level of support of Ukrainian refugee students by Lithuanian citizens (and the authorities as well), the rationally designed microenvironment of the school, and effective psychological tools for developing internal motivation to learn.

Support for Ukrainian pupils from refugee families who moved to Lithuania at the beginning of Russia's full-scale invasion of Ukraine is primarily about calm respect for each pupil, as well as solutions that allow everyone to adapt to the new cultural environment in a calm and stress-free manner. Knowing that the children had not studied Lithuanian before the move, the school administration gave permission for them to study in Ukrainian. In this way, for the schoolchildren are created conditions for gradual realization of the peculiarities of the new environment and adaptation to it. These peculiarities include the fact that young Lithuanian citizens do not use or understand Russian either in everyday life or in official institutions. At the same time, their knowledge of English is at a high level. Therefore, students are responsible for their daily Lithuanian lessons, as well as English lessons. The students understand that without knowledge of the state language they will not be able to enter the university and function fully in Lithuanian society.

The school's micro-environment, both physical and social, is enriched and carefully designed. The principal does not have an office and is located in different areas of the school during the working day. However, teachers have a coffee machine and a place for quiet coffee. Students receive healthy meals twice a day (containing no more than 15% sugar). Classes include rhetoric, physical therapy, swimming in the pool, psychology, and a theater group. Children often receive awards for their real achievements.

The methods and forms of teaching, as well as the psychological tools used to develop intrinsic motivation to learn, are quite interesting and innovative.

One of these tools - in our opinion, the most effective – is the day plan. A pupil has complete freedom to set a goal for his or her day at school. This goal can be very simple (for example, to learn one foreign word), or it can be complex and difficult to achieve. But then this goal must be achieved by planning appropriate actions beforehand. What is interesting is that by allowing a child to be creative in organizing his or her life (even the school day), we are giving them the opportunity to realize/ask the question: what do I want?

If such a question is raised, it is connected to the future: I want this, to do what? What result do I need to achieve tomorrow, the day after tomorrow, in a week? This is how setting a goal for one day grows into goals and plans for the week. The main thing here is the absence of unnecessary censorship by adults, imposing their own visions and wishes, support and respect for the child's inner aspirations and intentions.

The next result of the day's plan is reflection. The pupil has to answer briefly whether he or she has achieved the goal or solved the problem. At the end of the school day, the student describes what worked and what didn't (failure to achieve the goal is not condemned); which lesson taught him the most and what exactly. If a child learns this kind of reflection, he or she gradually masters the basics of rational planning: tracking the implementation of the plan, adjusting it if necessary, not planning too much, etc.

The design of the day plan gives room for initiative: you can color it. But certain design rules must also be followed.

After several years of observing such planning and reflections, we encountered unexpected and very significant results:

- They taught children to write, not only about their studies and communication with friends, but also about their thoughts and dreams. They learned to comprehend life and express their thoughts;

- These reflections turned into a small diary of life. The diary is the next, more “advanced” and also important tool for a child to master his or her life, to establish control over it, and to structure it. It is not for nothing that in adolescence, students often start writing diaries, but quickly give up;

- Children who did not like to draw before, thanks to the Day Plan (which can be colored), developed their abilities and aptitudes for drawing to the point where they started attending an art class. It should be noted that such a long-standing requirement for

educational and play materials as non-specificity, described in the literature, remains relevant: a child would rather choose a black and white notebook that can be colored than a colored notebook that someone else has colored. (That is why colorful printed notebooks in Ukrainian schools do not “work” for the development of intrinsic motivation to learn).

Thus, psychological tools to support intrinsic motivation to learn, such as the Day Plan, enriched microenvironment, and others, are effective and help develop a pupil's personality.

УДК 159.9

**Надія Буняк**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Оксана Ничка**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПЕРЕМОЖЕЦЬ – ПЕРЕМОЖЕНИЙ ЯК СЦЕНАРІЙ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Життєпис особистості, план її дій, що обмірковується на продовжний термін, її базові цінності та цілі є предметом вивчення низки наук, в тому числі, психології. Зацікавлення цим питанням повсякчас зростає, адже щоразу прибільшується увага особистості до свого життєвого шляху і до власної ролі у вибудовуванні його.

Для психології питання формування моделей життєпису особистості стало традицією, оскільки саме у цьому полі збігаються інтереси різноманітних її напрямів – психології вікової, психології розвитку чи психології особистості.

Тепер поруч із узвичаєним поняттям «життєвий шлях» чи «життєпис» дедалі частіше науковці застосовують поняття «життєвий сценарій» особистості. Події України нинішньої, як частина життєпису людства, описані безрадісними сторінками – воєнними діями на Сході нашого краю. Конфлікт на Сході зумовлює не тільки порушення цілісності країни, а й втрати (житла, колег, друзів, родичів, соціальних зв'язків) не лише в учасників бойових дій, а й у членів їх сімей, вимушених переселенців, медиків, тих хто має на сході родину чи друзів [2, с. 24, 25]. Тому саме сьогодні проблема теоретичного розгляду поняття життєвого сценарію особистості набуває виняткового значення та злободенності. Все, що зазначене вище, поєднується із суперечностями, котрі вельми загострилися – між реаліями світу нинішнього, ідеями про сенс життя, життєвими перспективами, всім, що цілодобово транслюється через засоби масової інформації і, насамперед, через

мережу Інтернет, та, традиційними уявленнями індивіда про життєві завдання (як от навчання, робота, сім'я, діти) і їх скороминущим обсягом [3, с. 3].

Детальний огляд визначень життєвого сценарію, що здійснений нами, виявляє, що науковці-психологи мають різні погляди на дане поняття:

- ◆ як життєвий план, котрий сформований у ранньому дитинстві під чітким авторитетом батьків, але реалізується саме зараз, визначається неусвідомленістю та заповненням його, переважно, розвагами чи іграми;

- ◆ автоматичні схеми – події, що містять уявлення про організовані послідовні трапунки, мету, поведінку або можливі рольові вказівки;

- ◆ індивідуальний (особистий) плин життя;

- ◆ упорядкування досвіду, що супроводжується суб'єктивними переживаннями, результатом яких стає оповідання;

- ◆ сукупність ряду послідовних дій, спрямованих на досягнення результату та структурування особистісної, наповненими подіями картини життя, на її самовдосконалення через творчість.

Окрім того, життєвий сценарій можна розглядати як певний комплекс життєвих тактик індивіда чи виконання дій чітко встановленим способом, що передбачає вірогідну модель поведінки [3, с. 6].

Сценарій кожної особистості має певний зміст, що є настільки унікальним, як відбитки подушечок її пальців.

Цікавим є поділ життєвих сценаріїв за змістом, що запропонований американським психологом і психіатром Еріком Леннардом Берном на:

- ◆ сценарій переможця;

- ◆ сценарій переможеного;

- ◆ сценарій не-переможця (банальний) [1].

Переможець (за Еріком Леннардом Берном) – «той, котрий досягає мети, що поставлена». Перемога настає лише тоді, коли мета досягається вільно і невимушено.

Переможений (за Еріком Леннардом Берном) – «людина, котра не досягає поставленої мети». Та річ не лише в тому, що ціль досягнута (чи ні), а й у тому, чи досягнута та міра комфорту, котра конче необхідна. Коли, приміром, особистість вирішила стати психологом, стала ним, проте повсякчас відчуває себе не на своєму місці через проблеми зі здоров'ям (головний біль, що виникає одразу після спілкування з клієнтами-пацієнтами). В такому випадку особистість вважається переможеною.

Важливо – Ерік Леннард Берн намагався підкреслити, що переможцями не слід вважати тих особистостей, що лише накопичують гроші чи матеріальні цінності, а переможені – це не ті особистості, котрі не мають ані грошей, ані матеріальних цінностей.

Однак (за Еріком Леннардом Берном), із визначення існує виключення. Скажімо, сценарії з трагічним кінцем також вважаються сценаріями переможеного [1].

Залежно від трагічності фіналу сценарії переможених поділяються за рівнями:

Сценарій переможеного першого рівня – коли невдачі і втрати не є настільки вагомими, щоб їх обговорювати в суспільстві. Приміром, сварки і скандали на роботі, невдача на іспитах при вступі у вищий навчальний заклад.

Сценарій переможеного другого рівня – коли неприємні відчуття переможених є вагомими настільки, що їх обговорюють в соціумі. Приміром, звільнення з роботи, виключення з університету, госпіталізація з приводу важкої хвороби тощо.

Сценарій переможеного третього рівня – це такий сценарій, що доводить (штовхає) до смерті, травми, важкої хвороби (включаючи патологію психіки) чи осуду і покарання за провину (в'язниця).

Особистість, що обрала сценарій не-переможця, щодня терпляче тягне життя як тягар – не виграє, але і не програє тому, що ніколи не ризикує. Ось опис банального сценарію – на роботі не-переможець не керівник, імовірно, допрацює до пенсії, а в подарунок отримає годинник.

Ерік Леннард Берн запропонував також спосіб, за допомогою якого можна визначити переможця і переможеного. Для цього слід запитати людину що вона буде робити, коли програє. Переможець знає що, але не говорить про це; переможений не знає, однак постійно говорить про перемогу.

Ерік Леннард Берн також зазначив, що особистість обирає «змішаний» сценарій, що є поєднанням перемоги, поразки і безпрограшного варіанту: на одній ниві – переможець, на іншій – не-переможець, на третій – переможений.

Отож, в цілому, життєвий сценарій є непростим структурним пізнавальним «формуванням» особистості, визначає здатність планування, проектування власного життя, а усвідомлення його у перспективі сприяє переосмисленню і дозволяє стати ПЕРЕМОЖЦЕМ НА НИВІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ!!!

### ЛІТЕРАТУРА

1. Берн Ерік. Ігри, у які грають люди : монографія. Харків : Книжковий Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 256 с. ISBN 978-617-12-0454-6.

2. Буняк Н.А. Наслідок воєнного стану в Україні: невроз та його прояви. *Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні* : Збірник тез міжнародного наукового семінару. Національний університет «Львівська політехніка» 21 квітня 2023. С. 24-26.

3. Саннікова О.П., Яблонська К.І. Наративні моделі формування життєвого сценарію особистості. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності* : Всеукраїнська науково-практична конференція ПНПУ ім. К.Д. Ушинського 19-20 травня 2023. С. 3-13.

*головний державний інспектор відділу з питань праці північно-східного напрямку управління інспекційної діяльності у Тернопільській області Південно-Західного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Професійне вигорання є явищем вкрай небезпечним, яке негативно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини та її поведінку. За процесом професійного вигорання неможливо встежити, адже воно є природним станом людей, які повністю віддаються своїй роботі. К. Маслач коротко розкрила зміст цього явища так: «Вигорання – це показник порушення рівноваги між тим, ким є людина, і тим, що вона повинна робити. Воно являє собою ерозію цінностей, гідності, духу та волі – ерозію людської душі. Це – недуга, що розповсюджується повільно і безперервно з плином часу, спрямовуючи людей у спіраль, що спадає униз, з якої чим далі, тим важче вибратися...» [4, с. 114].

Одним із негативних наслідків будь-якої діяльності є розвиток синдрому професійного вигорання, який знижує продуктивність роботи та негативно впливає на особистість і її здоров'я. В даний час проблема професійного вигорання є досить актуальною, особливо для працівників системи освіти, адже діяльність педагогічних працівників супроводжується постійним нервово-психічним навантаженням і належить до професій, що найбільш вразливі до виникнення та розвитку синдрому професійного вигорання. Професійне вигорання (від англ. «burnout» – «вигорання») – це реакція організму та психіки людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що зумовлені її професійною діяльністю і є результатом дії некерованого довготривалого стресу [4, с. 32-33]. Українська дослідниця О. Стельмах визначає професійне вигорання як процес, що розвивається на фоні хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і творчих ресурсів людини яка працює, в тісній міжособистісній взаємодії, в емоційно напруженій атмосфері [1].

Професійне вигорання педагогічного працівника – це синдром фізичного та емоційного виснаження, який поєднує не лише розвиток негативної самооцінки та негативного ставлення до своєї роботи, але й втрату розуміння та співчуття до колег та студентів. Вигорання найчастіше проявляється у тих освітян, які більшу частину свого часу проводять на роботі та занадто відповідально ставляться до своїх професійних обов'язків; прагнуть у всьому бути першими та надто емоційно і негативно ставляться до перешкод, що виникають на шляху досягнення поставленої мети [3].

Причинами професійного вигорання може бути одноманітність у роботі, тривалість та інтенсивність робочого навантаження, переоцінка власних сил та можливостей, втрата сенсу професії, нерозуміння власних емоцій та невміння ними керувати, недостатня матеріальна винагорода за працю. Професійне вигорання можна розглядати як тривалий процес, який супроводжується такими негативними явищами, як постійне відчуття втоми, безсоння, спустошення, зменшення взаємодії з іншими людьми та збільшення конфліктів, втрата зацікавленості до роботи, виникнення та розвиток почуття невпевненості в собі, відчуття власної некомпетентності, безініціативності, пасивності та зниження рівня досягнень у професійній діяльності.

Вітчизняна дослідниця Т. Титаренко виділяє три потенційні стимулятори розвитку професійного вигорання: 1) особистісні, 2) статусно-рольові та 3) корпоративні (професійно-організаційні) [2]. До особистісних стимуляторів розвитку професійного вигорання відносяться схильність до інтроверсії, реактивність, висока або надто низька емпатія, авторитарність та жорсткість по відношенню до інших; низький рівень самоповаги та самооцінки. Статусно-рольові стимулятори розвитку професійного вигорання характеризуються незадоволенням своїм професійним та особистим зростанням; рольовою невизначеністю; низьким соціальним статусом; наявністю жорстких поведінкових стереотипів, що виключають творчість; професійні ситуації, в яких спільні дії співробітників не обговорені: відсутня інтеграція зусиль, але при цьому присутня конкуренція. До корпоративних (професійно-організаційних) стимуляторів належить надмірне трудове навантаження, його тривалість та інтенсивність, тобто на розвиток синдрому професійного вигорання впливає не стільки багатогодинна робота, скільки нечітко визначені функціональні обов'язки, хронічне порушення режиму праці та відпочинку.

Ефективними засобами уникнення чи зниження розвитку професійного вигорання є навчання педагогічних працівників. Участь у тренінгах, семінарах чи курсах підвищення кваліфікації є потужним стимулом до подолання повсякденної рутини, та сприяє зниженню ступеня професійного вигорання. Ще одним таким стимулом може бути конструктивна оцінка професійної діяльності освітянина, яка враховує не тільки об'єктивні результати праці, а також суб'єктивні відгуки студентів, колег та керівництва. Засобом уникнення професійного вигорання може бути зміна діяльності, застосування у роботі технічних нововведень. Необхідно уникати особистих образ та конфліктів, оскільки вони завдають серйозної шкоди працездатності. Для того, щоб зменшити ризик розвитку професійного вигорання у професорсько-викладацького складу, адміністрація закладу вищої освіти має забезпечувати соціальну та психологічну підтримку, впроваджувати і активно використовувати систему морального і матеріального заохочення, а також рівномірно розподіляти навчальне навантаження. Окрім цього необхідно

забезпечувати сприятливий психологічний клімат в освітніх закладах та освітянських колективах.

Таким чином, зменшення проявів синдрому професійного вигорання свідчить про важливість і необхідність розробки комплексних профілактичних заходів, які б не тільки знижували ризик його виникнення, але й сприяли усуненню вже існуючих негативних наслідків цього явища. Такі заходи повинні охоплювати різні аспекти професійної діяльності, включаючи емоційний, психологічний, соціальний і фізичний добробут працівників. Особливо важливо враховувати індивідуальні особливості кожного педпрацівника, адаптуючи профілактичні програми до конкретних потреб, а також запроваджувати регулярні тренінги з розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції, ефективного тайм-менеджменту та методів релаксації. Впровадження таких профілактичних заходів має значно зменшити кількість випадків вигорання, підвищити продуктивність праці та покращити загальне психологічне здоров'я фахівців, що є важливим як для їхнього особистого добробуту, так і для успішного функціонування організацій загалом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1899967> (Дата звернення: 23.10.2024 р.)

2. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: навч.посібник. Ч.1. Київ: Главник, 2007. 144 с.

3. Федоришин Г. М., Кицмен Н. З. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій Соціально-правові студії. 2020. Випуск 2 (8). С. 178-185.

4. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук.ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

УДК 159.923

**Тетяна Кухар**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
Пенітенціарна академія України*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЯХ З ПІДВИЩЕНИМИ РИЗИКАМИ**

У сучасному світі багато професій пов'язані з підвищеними ризиками, що вимагають від фахівців не лише високого рівня кваліфікації, але й здатності ефективно діяти в умовах стресу. Військові, рятувальники, поліцейські, лікарі, пілоти – усі ці професії передбачають постійну готовність до екстремальних



ситуацій, де емоційне навантаження може досягати критичних меж. Психологічна стійкість та вміння адаптуватися до стресових обставин стають ключовими факторами успішної діяльності, збереження здоров'я та ефективного виконання професійних обов'язків. Тому особливого значення набуває психологічна підготовка до стресових ситуацій, яка сприяє розвитку стресостійкості та підвищенню ефективності діяльності в умовах ризику.

Однією з найчастіших реакцій сучасної людини на нестабільність політичних, соціальних та економічних процесів є стрес – стан надмірного та тривалого психологічного напруження, що виникає внаслідок емоційного перевантаження нервової системи. Часті та тривалі стреси негативно впливають не лише на психічний, але й на фізичний стан людини.

Актуальність питання діагностики та оптимізації психічних станів фахівців екстремальних професій пов'язана з тим, що в умовах виконання професійних обов'язків часто виникають несприятливі стани, які можуть негативно впливати на продуктивність та призводити до порушень в організації їх діяльності, аж до відмови від виконання завдань. Ці стани, що детально описані в роботах М. Білової, С. Миронця є наслідком високого емоційного навантаження, яке прямо залежить від рівня стресостійкості особистості [1, 2].

Стресостійкість працівників екстремальних професій визначається як складна інтегральна риса, що поєднує інтелектуальні, когнітивні, емоційні та особистісні якості, які забезпечують здатність витримувати значні навантаження і при цьому зберігати ефективність в умовах стресу. Ця здатність включає як адаптацію до екстремальних умов, так і підтримання високої функціональної надійності, що дозволяє активізувати функціональні ресурси організму для запобігання зниженню ефективності та порушень у поведінці.

Емоційна стійкість, що є важливою складовою психічної стійкості, не обмежується підтриманням певного психічного стану, а сприяє самозбереженню та забезпеченню стабільності в умовах тривалого стресу.

Стресостійкість, як важливий чинник якісного життя, полягає у здатності долати труднощі, контролювати емоції, зберігати витримку та тактовність. Вона ґрунтується на особистісних якостях, що дозволяють витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані з професійною діяльністю, без серйозних негативних наслідків для оточуючих та власного здоров'я.

У психологічній літературі дослідники зазначають різні фактори, що впливають на стресостійкість людини. Серед них значущість події для особистості (Л. Єрмолаєва, Н. Левітов, Ю. Сосновікова), суб'єктивна оцінка ситуації (Н. Наєнко, Ю. Некрасова, Т. Немчин, М. Тишкова), цінності людини (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова), особистісний сенс (М. Денісов, А. Прохоров), а також психологічна переробка досвіду (Л. Анциферова). Усі ці фактори можна розглядати як внутрішні суб'єктивні умови, що визначають психологічну сутність особистості.

Однак залишається важливим питання підготовки фахівців екстремальних професій до ефективної діяльності у стресових умовах, що передбачає формування, розвиток або вдосконалення їхньої стресостійкості.

Психологічна підготовка фахівців екстремального профілю є ключовим аспектом розвитку стресостійкості. Вона допомагає людині адаптуватися до екстремальних умов і ефективно діяти під тиском. Психологічна підготовка включає кілька важливих аспектів. Перш за все, це розвиток емоційної витривалості – здатності контролювати свої емоції в напружених ситуаціях. Необхідно навчитися справлятися з панікою, страхом та тривогою, щоб не допустити емоційного перевантаження, яке може перешкоджати ефективному прийняттю рішень. Значущим для фахівців екстремальних професій є формування навичок саморегуляції – оволодіння техніками, що дозволяють швидко відновити внутрішню рівновагу. Зокрема, методами релаксації, медитації або дихальних вправ, які допомагають знизити рівень стресу та повернутися до нормального психічного стану. Важливим аспектом є також стрес-менеджмент, що включає навчання управління стресом. Практика контролю негативних думок, рефреймінг ситуацій та використання стратегій подолання труднощів дозволяє зменшити вплив стресу на продуктивність.

Не менш важливим є моделювання стресових ситуацій під час тренувань. Використання сценаріїв, що відображають реальні екстремальні умови, допомагає працівникам адаптуватися до стресу та відпрацювати відповідні реакції. Наприклад, підготовка пожежників включає тренування в умовах диму та високих температур, що допомагає їм подолати страх і навчитися діяти раціонально навіть у загрозованих ситуаціях.

Варто зазначити, що колективна підтримка та соціальний фактор стають особливо важливими у кризових ситуаціях або в періоди життєвих труднощів, оскільки вони сприяють формуванню емоційного, психологічного та навіть фізичного благополуччя. Соціальна підтримка колег відіграє важливу роль у зниженні стресу та поліпшенні психологічного стану. У кризових професіях важливо формувати згуртовані колективи, де фахівці можуть розраховувати один на одного в екстремальних ситуаціях. Обмін досвідом, емоційна підтримка та взаємна допомога знижують відчуття ізоляції та психологічної напруги [3, с. 7].

Фахівці екстремальних професій потребують регулярного психологічного супроводу та доступу до професійної допомоги. Це може включати як групові тренінги, так і індивідуальні консультації з психологом. Програми психопрофілактики, психологічне консультування та кризова інтервенція сприяють підтримці психічного здоров'я і підвищують рівень стресостійкості.

Отже, психологічні аспекти підготовки до стресових ситуацій є невід'ємною частиною професійного становлення фахівців екстремального профілю. Стресостійкість формується через систематичну роботу над емоційною стійкістю,

навичками саморегуляції, управлінням стресом та через тренування в умовах стресу. Важливу роль відіграють соціальна підтримка в колективі та доступ до професійної психологічної допомоги, що допомагає фахівцям зберігати психічне здоров'я і ефективно виконувати свої обов'язки в умовах підвищених ризиків.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2007. 20 с.
2. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Харків, 2007. 25 с.
3. Palamarchuk I., Vaillancourt T. Mental resilience and coping with stress: a comprehensive, multi-level model of cognitive processing, decision making, and behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2021. August. P. 1-15.

УДК 159.923

**Юлія Борець**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
Пенітенціарна академія України*

**Сергій Єрмак**

*кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету заочного  
навчання та навчання за кошти фізичних, юридичних осіб,  
Пенітенціарна академія України*

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Умови війни, в якій Україна живе вже майже два роки, створюють нові виклики та диктують нові умови життя. Кожен громадянин України зіткнувся з новим та жорстоким життєвим досвідом, викликаним військовим станом, запровадженим на території України 24 лютого 2022 року.

Фактично з першого дня повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну психологи та психотерапевти, які до цього працювали в основному з мирними запитами, почали активно знаходити та вивчати протоколи військової та кризової психології, створювати ресурси психологічної допомоги у соціальних мережах та месенджерах, розробляти програми психологічної підтримки, а головне — у перші місяці війни цілодобово перебували на зв'язку з тими, хто потребував психологічної допомоги. Саме на цьому етапі професійна спільнота психологів, психотерапевтів та психіатрів гостро усвідомила питання про способи формування у населення навичок життєстійкості – резильєнтності.

Стійкість трактується як процес пошуку та формування певного ресурсу, який допомагає відкрити нові можливості для більш ефективного функціонування в умовах кризи. Перш за все відзначимо, що поняття «резильєнтність» найчастіше вживається в контексті здатності психіки відновлюватися після несприятливих, надзвичайних та екстремальних умов. Це визначення дозволяє нам проаналізувати, наскільки ті чи інші люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, адаптуватися після складних життєвих проблем чи катастроф.

Категорія таких людей має особливі характеристики, а саме: стійке ухвалення реальності як такої; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра у те, що життя має сенс; надзвичайна здатність до імпровізації. Цю межу можна сформувати в собі за допомогою навчання, адже, на думку фахівців, кожен з нас здатний засвоювати та розвивати навички, які допоможуть ефективніше діяти у кризових ситуаціях та краще долати труднощі.

Другий рік поспіль практично кожна людина в Україні перебуває у постійному стані стресу та очікування чогось неминучого. На тривожність і хронічний стрес впливають як військові дії, так і умови невизначеності. Зокрема, у сучасному світі досить складно планувати своє майбутнє, оскільки геополітична ситуація постійно змінюється, і від цього особистості невідомо, як розпочнеться та закінчиться її завтрашній день. В нашій країні йде повномасштабна війна, яку людство вперше в історії може спостерігати, що, у свою чергу, створює «травму свідка» у кожного, хто емоційно залучений до спостереження за героїчними та трагічними реаліями нашого життя.

Враховуючи все це, особлива увага приділяється питанню резильєнтності. Водночас, війна суттєво вплинула на здатність вирішувати проблеми. Більшість людей опинилися в ситуації, коли їм потрібно було швидко приймати рішення. Крім того, необхідно розуміти і розвивати навички виживання в умовах нестабільності. В таких екстремальних ситуаціях зростає кількість нових незвичайних факторів ризику, що впливають на нервово-психічне та соматичне здоров'я, знижують адаптаційні резерви людини. Усі ми, а молодь особливо, відчуваємо стрес і глибокі переживання, страх, тривогу за себе та своїх близьких.

Студентська молодь, яка є найбільш уразливою, нетерпимою до негативних зовнішніх впливів, незважаючи ні на що, навчається у цих вкрай складних умовах, і тим самим потребує відповідних знань та навичок щодо розвитку життєстійкості.

Варто зазначити, що такі вітчизняні дослідники, як Є. Гришин, В. Єгорова, О. Односталко, Л. П'янковська, О. Якимець, розглядали питання життєстійкості студентської молоді [2]. На їхню думку, вміння самостійно вирішувати проблеми та визначати правильні шляхи їх вирішення є ключовим для молодої людини, яка самореалізується та навчається.

Слід зазначити, що в дослідженнях вітчизняних науковців стійкість здобувачів освіти оцінюється досить позитивно. Так, дослідження Е. Гришина показало, що чверть із 70 студентів віком від 18 до 25 років мають високий рівень

стійкості [1]. Тобто, чверть здобувачів освіти можуть швидко адаптуватися до нових умов і знаходити правильні рішення проблемних ситуацій. При цьому респонденти можуть ефективно просувати свою думку та мати хороші показники навчання, а також швидко соціалізуватися. Можна стверджувати, що здобувачу освіти з високим рівнем стійкості легше заводити знайомства і демонструвати себе суспільству, оскільки він вміє використовувати навіть негативну ситуацію на свою користь. Крім того, такі абітурієнти мають високу успішність, оскільки мають здатність швидко вирішувати завдання та творчо підходити до навчання. Ці особистості мають сформовану мотиваційну готовність до навчання за обраним напрямом та прагнуть до швидкого позитивного професійного розвитку.

На формування стійкості у студентів впливають такі чинники. Насамперед, це рівень задоволеності життям. Таким особам легше вирішувати проблеми, оскільки вони намагатимуться вирішити складну життєву ситуацію, не жертвуючи своїм комфортом, якщо ж вони не задоволені, то така здатність недостатньо розвинена, оскільки така людина намагається перекласти більшу частину провини та відповідальності на когось іншого [3]. Часто на рівень задоволеності впливає успішність, оскільки той, хто навчається, вважає, що саме оцінка рівня знань вплине на його подальшу самореалізацію в професії.

У сучасних умовах на стійкість переважно впливає формат навчання та спілкування. Так, останніми роками вітчизняні претенденти на навчання в основному навчалися дистанційно, тому все спілкування також було в основному дистанційним. Однак при зміні онлайн-формату освітньої взаємодії на офлайн молоді люди вже мають певні труднощі в адаптації до умов навчання, оскільки їм необхідно вирішувати завдання, з якими вони не стикалися або не вирішували давно. Те саме стосується і спілкування, оскільки студенти вже звикли спілкуватися з викладачами та однокласниками за допомогою відеозв'язку, а повернення до традиційного формату навчання, де спілкування відбувається очно, може спонукати їх навчитися вирішувати завдання самостійно.

Необхідно також звернути увагу на когнітивну сферу особистості. Зокрема, що вищий індекс задоволеності життям, то вища стійкість. Також людина, яка вміє вирішувати проблеми, рідше прагне змін, а спілкування з кимось носить не тільки особистий, а й діловий характер. У той же час особистість, яка вміє самостійно вирішувати проблемні питання, менш схильна до хронічного стресу. Однак, когнітивна сфера відображає і той факт, що студент, який не вміє самостійно цього робити або не може знайти правильний вихід, частіше зазнає розчарування протягом життя.

Отже, нам вдалося з'ясувати той факт, що резильєнтність – це здатність особистості долати життєві труднощі та визначати раціональні варіанти вирішення проблем. У здобувачів освіти психологічна стійкість формується шляхом роботи над задоволеністю життям, самозадоволенням, зменшенням розчарувань та покращенням взаємостосунків з іншими.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Харків, 2021. Вип. № 64. С. 62–81.
2. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2021. Вип. № 15. С. 58–66.
3. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. Львів, 2022. Вип. № 1. С. 17–27.

УДК 159.923

**Юлія Шарапова**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології,  
Пенітенціарна академія України*

## ДОСВІД ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У СФЕРІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

З огляду на військовий конфлікт, який на разі триває в Україні, особливо актуальним постає питання збереження ментального здоров'я населення. Постійний стрес, невизначеність та ризики для життя й здоров'я значно виснажують емоційні та психологічні ресурси особистості, що впливають на життєдіяльність. Центри резильєнтності, що знаходяться в районах можливих чи активних бойових дій, забезпечують психологічну підтримку, надаючи первинну психологічну допомогу для ефективного подолання негативних наслідків стресових факторів. Зокрема, це передбачає здатність особистості до життєстійкості та стресостійкості. В умовах війни ці виклики стають ще складнішими. Таким чином, проблема психологічної резильєнтності особистості в умовах воєнних дій стає ключовою. Центри резильєнтності відіграють важливу роль у формуванні майбутнього покоління, якщо їхнє психологічне здоров'я опиняється під загрозою. Механізм резильєнтності допомагає особистості відновлювати внутрішні ресурси після стресових ситуацій, забезпечуючи їх професійну ефективність. Збереження психологічного благополуччя особистості, які перебувають під впливом високого рівня емоційного вигорання, є надзвичайно важливим. Необхідність розвитку резильєнтності, як компонента психологічного благополуччя особистості є необхідною умовою під час військового стану.

Досвід Європейського Союзу у сфері резильєнтності демонструє системний підхід до підвищення здатності суспільства адаптуватися до стресових ситуацій і криз. Розглянемо резильєнтність (психологічну стійкість) в контексті Європейського Союзу.

Звіт Європейської Комісії досліджував, як окремі громадяни ЄС справляються зі стресом та викликами. Основні висновки полягають у тому, що резильєнтність допомагає людям швидше адаптуватися до економічних і соціальних змін, а також справлятися з психологічними стресами за дослідженнями Гарвардської школи [1].

Оцінка резильєнтності в ЄС охоплює різні аспекти психологічної та соціальної стійкості через індивідуальний підхід до особистості, так і суспільства загалом. Оцінка резильєнтності включає такі аспекти:

1. Індивідуальна резильєнтність. Європейські дослідження приділяють увагу тому, як особистість справляється з життєвими труднощами. Наприклад, оцінювалися стратегії адаптації населення до соціально-економічних стресів, таких як зниження доходів та стратегії для повернення до нормального життя після кризових ситуацій [2].

2. Соціальна резильєнтність. Дослідження Європейської Комісії зосереджуються на здатності суспільства зберігати стабільність і соціальний добробут під час стресових ситуацій. Це включає аналіз соціальної підтримки, рівня економічної безпеки та політики щодо подолання економічних і соціальних викликів. Особливо вивчаються країни Північної та Західної Європи, де соціальні системи мають високий рівень захисту від стресів, порівняно зі Східною Європою [2; 4].

3. Резильєнтність системи освіти. Важливим аспектом є оцінка резильєнтності освітніх систем. Ці дослідження показали, що система освіти потребує адаптивних підходів для забезпечення стійкості в умовах постійних змін та невизначеності [1]. Таким чином, оцінка резильєнтності в ЄС охоплює різні рівні – від індивідуальних стратегій до системних підходів.

Науковий підхід до резильєнтності в суспільстві ЄС ґрунтується на інтеграції індивідуальних, соціальних та системних чинників, що дозволяють особистості адаптуватися до кризових ситуацій та підтримувати стабільність. Що стосується наукового підходу до резильєнтності в суспільстві, то звіт від Європейського наукового центру показує важливість підтримки як індивідуальної, так і соціальної резильєнтності для стійкого розвитку суспільства, яке має здатність краще адаптуватися до труднощів, зберігати вищий рівень добробуту і мати соціальну стійкість [2]. До основних аспектів цього підходу належить:

1. Індивідуальна стійкість. Спрямована на здатність кожної особи подолати труднощі через розвиток психологічних і соціальних навичок. У рамках ЄС активно підтримується розвиток психологічного здоров'я, що включає як доступ до ресурсів психічної допомоги, так і створення умов для адаптації та навчання новим стратегіям подолання стресів [2].

2. Система соціальної підтримки. У країнах ЄС особлива увага приділяється забезпеченню соціального захисту та підтримки для тих, хто зазнає значних потрясінь, як втрата роботи або зниження доходів. Системи соціального

забезпечення у більшості країн ЄС, особливо на півночі і заході, мають високий рівень підтримки, що допомагає пом'якшувати негативні наслідки стресових подій для деяких особистостей [4].

3. Система управління та суспільні інституції. Підхід резильєнтності в ЄС також передбачає гнучкість систем управління та суспільних інституцій. Це означає здатність швидко адаптувати політику та стратегії для підтримки громадян у кризових умовах, зокрема, через зміцнення систем охорони здоров'я, зайнятості та соціального забезпечення [1; 5].

4. Підхід "Bounce forward – стрибок вперед". Одна з ключових концепцій резильєнтності в ЄС — це не просто повернення до попереднього стану після кризи, а використання негативного досвіду як можливостей для вдосконалення. Це підхід, за якого суспільства не тільки справляються з потрясіннями, а й виходять з них сильнішими та краще підготовленими до майбутніх викликів [3].

Загалом, резильєнтність у ЄС базується на комплексному підході, що поєднує індивідуальні ресурси з ефективними соціальними і політичними механізмами, створюючи умови для стійкого розвитку та підтримки благополуччя особистості.

Аналіз резильєнтності серед молоді в ЄС охоплює вивчення того, як молоді люди адаптуються до різних стресових ситуацій і викликів у контексті сучасних соціально-економічних та політичних умов. Основними аспектами, що впливають на резильєнтність молоді є соціальна підтримка. Молодь у ЄС значною мірою покладається на сімейну, шкільну та суспільну підтримку як ключовий ресурс для збереження психологічної стійкості. Дослідження показують, що молоді люди, які мають доступ до підтримуючого соціального оточення, демонструють вищий рівень резильєнтності та здатні краще справлятися зі стресами та запобігати розвитку психічних розладів під час стресових ситуацій. Це особливо актуально у контексті підвищеного тиску, де психічна стійкість відіграє ключову роль у психічному здоров'ї молоді [1; 5].

Резильєнтність серед молоді також значною мірою залежить від освіти та розвитку життєвих навичок. Освітні заклади в ЄС активно сприяють розвитку у молодих людей таких компетенцій, як критичне мислення, соціальна взаємодія та емоційна саморегуляція, що допомагають адаптуватися до труднощів [2; 4].

Резильєнтність суттєво впливає на психологічні ресурси, оскільки вона є здатністю людини відновлюватися після стресових ситуацій та підтримувати психічне здоров'я в умовах труднощів. Молодь з більш розвиненими навичками саморегуляції та стресостійкості демонструє більшу здатність до подолання негативних наслідків криз. Важливими є програми психологічної підтримки, які допомагають молодим людям долати емоційні труднощі, зокрема у періоди соціальної ізоляції або економічної нестабільності [1]. Однак деякі молоді люди продемонстрували високий рівень резильєнтності, адаптуючись до нових умов через технології та нові форми соціальної взаємодії [3].



Європейський Союз розробляє програми, спрямовані на підтримку резильєнтності молоді, включаючи ініціативи щодо зайнятості, освіти та соціального включення. Наприклад, програма Erasmus+ сприяє не лише освітньому розвитку, але й підвищенню соціальної стійкості через міжкультурні обміни та співпрацю, допомагають молоді розвивати адаптивні навички, покращують міжкультурну взаємодію та підтримують резильєнтність через освіту та професійний розвиток. Такі програми сприяють розвитку життєвих навичок, що допомагають справлятися зі стресом і адаптуватися до мінливих умов праці та навчання [2].

Отже, ЄС приділяє увагу зміцненню психічного здоров'я через створення резильєнтних соціальних структур, які підтримують людей у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, важлива роль належить інтеграції послуг психічного здоров'я в систему охорони здоров'я, а також розвитку індивідуальної та колективної стійкості через просвітницькі та профілактичні програми. Досвід ЄС у сфері резильєнтності є комплексним і включає як політичні, так і соціальні ініціативи для зміцнення стійкості громадян та суспільств в цілому. Резильєнтність в ЄС охоплює як індивідуальний, так і колективний рівні, спрямовані на забезпечення адаптивності до криз через соціальну підтримку, психічне здоров'я та освітні можливості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Denckla, C., Mancini, A.D., Bornovalova, M.A. et al. (2020) Resilience following trauma: A network approach, Harvard Scholar, accessed 21 October 2024. [https://scholar.harvard.edu/files/davidrwilliams/files/denckla\\_et\\_al\\_resilience\\_discuss\\_e\\_u\\_j\\_psycho\\_trauma\\_2020.pdf](https://scholar.harvard.edu/files/davidrwilliams/files/denckla_et_al_resilience_discuss_e_u_j_psycho_trauma_2020.pdf).
2. European Commission, Joint Research Centre (2019) *Individual resilience policy brief*, JRC Publications Repository, accessed 21 October 2024. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/123456789/12345>.
3. European Commission, Joint Research Centre (2019) *Resilience, social well-being and policy responses*, EU Science Hub, accessed 21 October 2024. <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/resilience-science-policy-report>.
4. European Commission, Joint Research Centre. (2020). Climate resilience and risk reduction. JRC Publications Repository. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/123456789/12345>
5. Hopkins, R. (2008) *Resilient communities in response to climate change*, EU Science Hub, accessed 21 October 2024. <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/climate-resilience-report>.

*кандидат юридичних наук, доцент, заступник начальника державної установи «Генеральна дирекція ДКВС України» Міністерства юстиції України; здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Пенітенціарна академія України (Україна)*

## **ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ**

Здатність особистості витримувати стресове напруження, адаптуватися в умовах потужних стресових факторів, а також ефективно виконувати свої функції під дією стресу вважається стресостійкістю. Важливим фактором стресостійкості є здатність вірно адаптовуватись та реагувати на стрес з повним збереженням фізичного та ментального здоров'я.

Стрес – це особлива відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього і внутрішнього середовища, які виводять із рівноваги фізичні або психологічні функції особистості. Психологічний стрес – це стан надмірно високої психологічної напруги, який здійснює потужний позитивний чи негативний вплив на стан і поведінку, а також діяльність людини під впливом різних стрес-факторів: інформаційне перенавантаження, а також ситуації образи та погрози, або невизначеності.

До зовнішніх детермінант стресостійкості у курсантів відноситься оцінка стресової ситуації, яка включає об'єктивні чи екстернальні, а також суб'єктивні чи інтернальні параметри стресової ситуації та стратегії додання стресу або копінг-поведінку, сюди ж відноситься вплив на особистість щодо травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду, зокрема, соціальна підтримка, професійний та особистісний досвід і психологічна підготовка до дій у межах екстремальних умов, що є максимально актуальним в умовах війни та навчання здобувачів у закладі освіти зі специфічними умовами навчання.

Сучасна психологічна література надзвичайно велику увагу приділяє аналізу механізмів впливу стресу на біологічному рівні. Такі афективні переживання, які супроводжують стрес, здатні призвести саме до негативних змін у організмі особистості. А першим у стресовій ситуації включається емоційний апарат (зокрема, під впливом екстремальних факторів). Внаслідок чого активуються вегетативні функціональні системи та їх ендокринне забезпечення, це регулює поведінкові реакції. За умови, коли не вдається досягти життєво важливих результатів, для подолання стресу, виникає деякий стан, який разом із гормональними змінами в організмі викликає порушення гомеостазу у людини [1, с. 166].

Аналіз механізмів щодо дії стресу у курсантів на біологічному рівні є важливим для винайдення шляхів оптимізації стресостійкості людини. Під впливом

дії стресового чинника напруга у особистості поступово слабшає, а організм відновлює резерви, однак стійкість до стресу у таких умовах значно зростає (стадія резистентності). Тоді, коли сила стресового чинника наростає чи організм знаходиться надмірно у стані напруги тривалий час, його ресурси виснажуються (це стадія виснаження) та виникають різноманітні порушення у різних сферах: поведінковій, емоційній або когнітивній, а також порушення функцій внутрішніх органів та іноді - психічні розлади [2].

Чинниками індивідуального (чи онтогенетичного) розвитку організму стають: професійна підготовка і досвід, який набувають курсанти під час практичної підготовки та подальшого проходження служби. Такий досвід, практично, стає проявом адаптованості самого організму до стресу, що надає змогу людині зберігати стійкість через реалізацію різноманітних форм діяльності і адекватно регулювати поведінку саме у стресових ситуаціях. Неадаптований організм не може здійснювати складні форми поведінки в стресових умовах; у подібний час вся його енергія спрямована на повноцінне формування стресової напруги. Тут поведінкова реакція за умови правильно проведеної індивідуальної адаптації стає настільки адекватною і точною, що здійснюється паралельно з мінімальними витратами енергії, а результат поведінки особистості повною мірою відповідає поставленій меті. Натомість у нетренованих осіб поведінкова реакція у нових для них умовах здійснюється із напругою, а результат не може повноцінно відповідати поставленій меті, саме тоді виникає виражена психоемоційна напруга із негативним характером [3, с. 51-52].

Аналіз усіх літературних джерел відносно психологічних механізмів боротьби із стресом усіх опитуваних респондентів свідчить про 2 типи основних механізмів: психологічного захисту і компенсації (або захисні механізми) та копінг-механізми, або психологічні механізми щодо подолання стресу.

За З. Фройдом, захисні механізми є вродженими; вони запускаються в екстремальній ситуації та виконують функцію «зняття внутрішньогоконфлікту». Надалі Е. Гейм розглядає механізми долання і психологічного захисту як найважливіші форми деяких адаптаційних процесів і реагування індивіда на стреси. Згідно з цією позицією, він визначає внутрішню картину хвороби як систему психічної адаптації, яка складається із механізмів не тільки психологічного захисту, а й долання. Для пояснення даних механізмів автор вводить поняття активність (конструктивність), пасивність (неконструктивність) [4].

Стрес у курсантів може виникати в результаті емоційного та розумового виснаження, а також фізичного стомлення. Розвиток стресу характерний для тих професій, де є домінування щодо надання допомоги людям (це медичні працівники і вчителі, психологи і соціальні працівники, рятувальники і працівники правоохоронних органів, а також пожежники). Тому виділяють три ключові ознаки стресу, що виникає у курсантів:

- 1) граничне виснаження;
- 2) повна відстороненість від клієнтів (пацієнтів, засуджених) та роботи;
- 3) відчуття повноцінної неефективності та недостатності своїх досягнень [5, с. 103].

Розвиткові стресу у курсантів передуює етап підвищеної активності, під час якого людина, яка повністю присвячує себе роботі, відмовляється від особистих потреб, які не пов'язані з нею та забуває усе про власні потреби, і тільки потім настає перша ознака – виснаження. Воно починається як почуття перенапруги та вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, згодом як почуття втоми, яке не минає після нічного сну. Наприкінці періоду відпочинку саме ці прояви зменшуються, але як тільки відбулося повернення до попередньої роботи, вони поновлюються.

Іншою ознакою стресу у курсантів стає особистісна відстороненість. Тобто, втрачається інтерес до навчання, проходження служби, засудженого чи клієнта пробації і він вже сприймається як неживий предмет, а сама присутність останнього часом неприємна.

Третя ознака стресу у курсантів полягає у відчутті втрати власної ефективності або зниження самооцінки та вигорання. Такі особистості не бачать перспектив задля навчання та своєї професійної діяльності, тому знижується задоволення навчанням та подальшою роботою і втрачається віра у особисті професійні можливості [6, с. 162-163].

Що стосується курсантів – їх емоційне, розумове та фізичне виснаження стає реакцією на хронічний стрес, який пов'язано, в основному, із інтенсивним навчанням, постійними повітряними тривогами, частим та довгим перебуванням в укриттях тощо. Стрес у курсантів має такі характеристики: виражене поєднання симптомів порушення у психічній, соматичній і соціальній сферах.

Отже, психологічні чинники та умови навчання курсантів і усвідомлення майбутньої професійної діяльності курсантів формують не лише професійні вимоги, але також впливають на особистість працівника правоохоронної сфери. Щодо психологічних чинників, які мають безпосередній вплив на розвиток стресу у працівника установи виконання покарань, то сюди відносяться емоційні, соціально-психологічні, а також особистісні чинники і чинники середовища. Надто тривале здійснення професійної діяльності веде не тільки до вдосконалення деяких професійних навичок, але також до низки несприятливих змін і для самої особистості працівника, і для успішності його діяльності, натомість, до професійного стресу та емоційного вигорання працівника установи виконання покарань. Під час розвитку ознак стресу розвивається та прогресує емоційне, розумове та фізичне виснаження у курсантів. Такою реакцією організм відповідає на хронічний стрес, що пов'язано із навчанням та перспективою роботи із специфічним контингентом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Федорінов Д. Формування Я-концепції в юнацькому віці. *Психолог. Шкільний світ*. 2006. № 10. С. 5-8.
2. Зв'язок пошукової активності із психосоматичними розладами / Ю. Чистовська Доступ: <https://eprints.oa.edu.ua/7502/1/20.pdf>.
3. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
4. Кононко О. Л. Стреси та психологічний вік. *Рідна школа*. 2012. №1. С. 5-10.
5. Фурман А. В., Гірняк А. Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18.
6. Стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад. Доступ: [http://epidruchniki.com/content/869\\_11\\_Stres\\_travmatichnii\\_stres\\_posttravmatichnii\\_stresovii\\_rozlad.html](http://epidruchniki.com/content/869_11_Stres_travmatichnii_stres_posttravmatichnii_stresovii_rozlad.html)

УДК 159.9

**Алла Сенік**  
кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи  
Західноукраїнський національний університет (Україна)

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Феномен стресостійкості людини стає дедалі більш актуальним предметом досліджень наукової спільноти, зокрема в сферах психології та соціології. Особлива увага до цього питання зросла у зв'язку із початком повномасштабної війни в Україні, коли травматичні події, такі як активні бойові дії, втрата близьких, вимушене переселення та руйнування об'єктів критичної інфраструктури, призвели до надзвичайно високого рівня психосоціального стресу серед населення. Однією із найбільш вразливих категорій є студенти, які щодня зіштовхуються із невизначеністю майбутнього, загрозою власному життю та безпеці, економічною нестабільністю та емоційним виснаженням через втрату звичних соціальних зв'язків. Стрес негативно впливає на навчання та здоров'я студентів, що відображається на їхній успішності та професійній підготовці, підвищує ризики розвитку тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем. Усе це вимагає дослідження ефективних механізмів розвитку їхньої стресостійкості та адаптації до кризових умов.

Слово «*стрес*» з англійської перекладається як тиск, напруга, або зовнішній вплив, що створює цей стан. Вперше стрес як реакцію організму у відповідь набудь- який несприятливий вплив описав канадський лікар Г. Сельє. Американський психолог Р. Лазарус під стресом розумів нервово-емоційну напругу, що перевищує здатність організму адекватно відповідати на екстремальні впливи. Проблема стресостійкості стала предметом вивчення таких знаних українських науковців як Л. Потапюк, Я. Каплуненко, О. Поліщук, Н. Жигайло, Т. Титаренко, В. Крайнюк, В. Корольчук та ін. [1-6].

Питання стресостійкості розглядається у двох аспектах: по-перше, як генетично успадкована здатність людини чинити опір впливу негативних чинників; по-друге, як властивість, що формується протягом усього життя під впливом зовнішніх обставин та досвіду [6]. На думку В. Крайнюк стресостійкість – це складне системне утворення, що складається із певних знань, здібностей, навичок та вмінь, що дозволяють утримувати процеси зовнішньої та внутрішньої активності у збалансованому стані [3]. О. Поліщук вважає, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Дослідник виокремив три психологічні компоненти стресостійкості: 1) соціальний, 2) поведінковий і 3) особистісний. Останній, особистісний компонент, є найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [4]. Л. Потапюк під стресостійкістю розуміє «сукупність особистісних якостей, що дають можливість студентам переживати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я; індивідуальну реакцію студентів, яка визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози та своїх ресурсів для подолання цієї небезпеки» [5, с. 35].

Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, що відображає системні характеристики вольових, інтелектуальних, емоційних та мотиваційних компонентів психічної самоактуалізації суб'єкта, котра забезпечує оптимальне та успішне досягнення мети діяльності у проблемній ситуації чи екстремальних умовах життя. Отже, стресостійкість – це властивість особистості протидіяти труднощам, що виникають за несприятливих життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу під час потенційно небезпечних ситуацій, а також відновлюватись, мобілізуючи для цього усі доступні внутрішні та зовнішні ресурси. Рівень стресостійкості та адаптації студента є прямопропорційним здатності успішно навчатись без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Важливими факторами стресостійкості у професійному навчанні та особистому житті студента є: 1) здатність ефективно навчатись за умов невизначеності; 2) вміло організувати та рівномірно розподіляти навантаження; 3) вирішувати конфлікти конструктивними методами; швидко адаптовуватись до різних умов навчання (онлайн, офлайн); 4) зменшувати та запобігати особистому вигоранню; 5) вчасно мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання

стресової ситуації. На розвиток стресостійкості студентів в умовах війни впливає багато чинників, зокрема: а) самосвідомість, б) позитивне мислення, в) психологічна та соціальна підтримка, г) емоційний інтелект, д) навички планування та організації навчання і відпочинку, ж) фізичне здоров'я та к) ефективні методи копінгу.

Стресостійкість необхідно розвивати та зміцнювати за допомогою релаксаційних технік: медитації, аутогенного тренування й візуалізації, методу «щеплення проти стресу» Мейхенбаума та ін. Незважаючи на різноманіття засобів і методів корекції стресу та розвитку стресостійкості, найбільш ефективним є психологічний тренінг, що дозволяє студентам самостійно формувати певні навички та вміння справлятися з стресовою ситуацією, аналізувати наявні ситуації та розвивати здатність самопізнання. В тренінгу можна поєднувати різноманітні форми навчання: ділові ігри, лекції, вправи на апробацію необхідних навичок, спрямованих на вирішення конкретних проблем учасника. Для розвитку стресостійкості студентів важливо дотримуватись певних умов у процесі психологічного тренінгу. Насамперед, роботу необхідно розпочинати з формування знань про стрес, причини його виникнення та способи подолання. Також необхідно сформуванню у студентів уявлення про методи психічної саморегуляції та способи управління стресом. Для цього необхідно допомогти студентам опанувати основами психічної саморегуляції та принципами управління стресом. Особливу увагу слід приділити навчанню основним навичкам саморегуляції емоційних станів, а також методам і технікам відновлення після пережитого стресу. Добре розвинена стресостійкість дозволяє студентам адаптуватись до зовнішніх подразників або ігнорувати їх, тобто зберігати спокій у будь яких ситуаціях, не уникаючи конфліктних ситуацій, а конструктивно їх вирішувати та зберігати здатність приймати швидкі рішення і проявляти ініціативу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта і суспільство*. 2009. 62 с.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психол. наук 19.00.01. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Поліщук О. М. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>. Дата звернення: 25.10.2024 р.
5. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2). 2023. С. 34-38.
6. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.

**Юлія Тодорцева**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи,  
Національний університет «Одеська політехніка» (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ**

Повномасштабна військова агресія російської федерації, яка хаотично увірвалася в життя кожного українця, кардинально змінила не тільки наші цінності, але й стиль життя. Водночас війна стала найбільш вираженим негативним чинником для психічного здоров'я, що поряд з прямою загрозою життя людини, випробовує її психічні особливості. Особливе місце у кризових умовах сучасності займає психологічне здоров'я жінки.

Жінка як берегиня роду і символ нації, поєднує в собі безліч незамінних ролей. Не зважаючи на те, що в нашій країні жінки не є військовозобов'язаними, вони відстоюють право на життя і незалежність в лавах ЗСУ. Фронт не може існувати без надійного тилу, і тому жінки волонтерки, медичні працівники, вчителі, лідерки місцевих громад, українські жіночі організації стають пліч-о-пліч, консолідуючи суспільство в прагненні максимального захисту своєї країни у такі буремні часи. У зв'язку з безперервною активністю, важкою працею та фрагментарним відпочинком, є ризик виникнення відчуття спустошеності життя, вираженого егоцентризму, депресії, емоційного та професійного вигорання тощо.

На думку М. Корольчука, здоров'я особистості здійснюється на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психологічному й соціальному. На біологічному рівні психологічне здоров'я передбачає динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на впливи зовнішнього середовища. На психологічному рівні здоров'я пов'язане з особистим контекстом, у межах якого особистість постає як психічне ціле. Чим гармонійніше поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Психічне здоров'я може зазнавати впливу з боку соціального оточення. Потрібно розуміти, що тільки люди зі здоровою психікою почувають себе активними учасниками в соціальній системі [3, с. 9–10].

За визначенням експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, індикаторами психічного здоров'я є: усвідомлення й відчуття безперервності, постійності, ідентичності власного Я; відчуття постійності й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; самокритичність; здатність до самоорганізації згідно з прийнятими нормами, обставинами та ситуаціями; здатність планувати своє життя й реалізовувати задумане; здатність змінювати свою поведінку відповідно до зовнішніх і внутрішніх вимог [1, с. 94].



На думку Л. М. Карамушки, психологічне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні складові: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми; 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни [2, с. 8].

Саме ці складові стали орієнтирами для проведення нами дослідження серед українських жінок від 30 до 60 років, які проживають в Одесі або південних областях України. Вибірка складала 100 респонденток. З метою перевірки особливостей психологічного здоров'я жінок різного віку в умовах війни, учасницям дослідження було запропоновано пройти три методики: "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі" (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) - 24 пункти; "Шкала позитивного ментального здоров'я" (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) - 9 пунктів; Тест стресостійкості Медичного центру Університету Бостона - 20 пунктів. Опитування відбувалося анонімно, а результати було використано в узагальненому вигляді в наукових цілях.

Найбільший відсоток респонденток за віком складала категорія жінок середнього віку - 55%, від 50 до 60 років - 24% і від 30 до 40 років – 21%.

*Таблиця*

**Показник суб'єктивного благополуччя жінок (%)**

<i>Субшкали</i>	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
Психологічне благополуччя	56	40	4
Фізичне здоров'я та благополуччя	60	35	5
Стосунки	47	48	5
Суб'єктивне благополуччя	51	47	2

Відповідно до таблиці вище, спостерігаємо переважно низький рівень за всіма субшкалами, особливо це стосується фізичного здоров'я й психологічного благополуччя жінок. Проблеми з фізичним здоров'ям проявляються у незадоволеності якістю сну, відчутті депресії або тривоги, нездатністю насолоджуватись відпочинком тощо. Також жінкам притаманна невпевненість у думках і переконаннях, відсутність оптимізму з приводу майбутнього, зниження здатності контролювати власне життя, розвиватись як особистість в умовах військового стану. По субшкалі стосунків середній та низький рівень майже не відрізняються один від одного. Такий результат можна пояснити, з одного боку, недостатнім психологічним комфортом у спілкуванні з іншими, неспроможністю звернутися за допомогою з проблемою до бажаної людини, а з іншого боку, цінним ставленням до дружніх і особистих відносин, бажанням їх вдосконалювати.

Рівень ментального здоров'я жінок незалежно від вікової категорії, знаходиться переважно на низькому рівні – 48%, середній рівень ментального здоров'я у жінок складає 34%, на високому рівні – лише 18%. Таким чином, у жінок спостерігається знижений рівень стресостійкості на фоні негативного психічного здоров'я, при цьому найбільш це притаманно жінкам від 40 до 50 років.

Відповідно до результатів дослідження, для жінок середнього віку було розроблено програму збереження психологічного здоров'я в умовах військового стану. Програма складається зі вступу, трьох сесій та заключної зустрічі, кожна з яких має чітку мету і оновлюється різними техніками. Завданнями створеної програми стали: оволодіння навичками емоційної регуляції в стресових ситуаціях, формування самостійних вмінь покращення фізичного здоров'я та благополуччя, а також підвищення рівня стресостійкості в умовах війни.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Грубі Т. В. Складові та критерії психічного здоров'я особистості // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 92-95.

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 8-9.

3. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.

УДК 159.9.07; 377.3

**Ярослава Бугерко**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Тетяна Романюк**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

В сучасних умовах російсько-української війни важливого значення набуває вивчення умов і факторів психологічної стійкості військовослужбовців, їх здатність активізувати власні внутрішні ресурси, щоб зберегти високу боєздатність в найскладніших критичних умовах. За два останні роки значно збільшилась кількість публікацій на дану тематику, однак навіть в категорійному апараті сучасної психології немає усталеного тлумачення поняття «психологічна стійкість». Існують

дослідження, в яких дане явище розглядається з позиції успішної / неуспішної адаптації до довкілля, в інших – з погляду стабільності / нестабільності емоційної сфери людини. Закордонні психологи (С.Кобейс, О.Таубман, В.Флоріан) аналізують психологічну стійкість людини через комплекс таких властивостей особистості як рівноваженість, стабільність, життєстійкість, опірність [5].

Група українських науковців під керівництвом В.Стасюк, В.Ягупова вивчають залежність боєздатності українських військовослужбовців від рівня їх мотивації та психологічної стійкості [2; 4]. На важливість впливу соціальних чинників психологічної стійкості під час російсько-української війни вказують В. Чорний, А. Ромнишин, О. Остапчук, Н. Вавілова [3]. Попри це, на даний час залишається відкритим питання того, що, власне репрезентує психологічна стійкість військовослужбовця, які є ефективні ресурси і засоби її підвищення та відновлення.

Ми розглядаємо психологічну стійкість як психічний ресурс особистості, який дозволяє їй долати життєві негаразди та характеризує здатність людини з гідністю долати складні життєві випробування, проявляти поведінкову гнучкість та рефлексивну спроможність аналізу можливих життєвих уроків (феномен посттравматичного зростання) [1].

На жаль, сучасні реалії вказують на наявність різноманітних психологічних травм та розладів в учасників бойових дій, які тривалий час перебувають у вкрай напружених, на межі людських сил і можливостей, ситуаціях. Серед них провідне місце має посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це поняття вперше з'явилося в американській психіатричній та психологічній літературі наприкінці 70-х років. Аналізуючи психічні порушення у ветеранів в'єтнамської війни С.Ф. Fiqley запропонував термін "поств'єтнамський синдром".

У ранніх публікаціях симптоматика посттравматичних стресових розладів позначалася як "невроз бою", "операційна" або "бойова втома", "солдатське серце", "серцево-судинний невроз", "посттравматичний реактивний стан", "психогенні реакції воєнного часу" та ін. Пізніше, враховуючи значну поширеність психогенних та стресових розладів, їх вплив на соціальне функціонування та якість життя особистості та у зв'язку з інтенсивними дослідженнями різних аспектів даної проблеми, було прийнято термін посттравматичний стресовий розлад. У 80-х роках минулого століття ПТСР (post-traumatic stress disorder — PTSD) був включений як самостійна нозологічна одиниця в американський класифікатор психічних розладів, а середині 90-х – у Міжнародну класифікацію психічних і поведінкових розладів (МКБ-10).

Особливою ознакою ПТСР є виникнення стійких фобічних переживань у значної кількості людей після пережитої ними загальної, часто раптової травмуючої, як правило, загрозливої обставини, котра залишається індивідуально значущою психогенною подією, незважаючи на значний час, що пройшов після психотравми. За часовим параметром, посттравматичний стресовий розлад може

бути гострим (виникає через 30-90 днів), хронічним (понад 90 днів), відстроченим (через 6 місяців і більше).

Сучасні джерела пропонують розглядати ПТСР не як пролонговану гостру реакцію на стрес, а як якісно інший стан, який походить з гострої реакції на стрес, але базується на багатьох інших факторах. Серед них такі як генетична схильність, соціальний статус, передтравматичний досвід, депресивні епізоди в минулому, можливість соціальної підтримки, особливості особистісної структури, стать, вік, расова приналежність та багато інших (R.C. Kessler, N. Breslau).

Виникнення розладів адаптації (РА) або посттравматичних стресових розладів (ПТСР) визначається не тільки і не стільки силою стресора та тривалістю його впливу, скільки значущістю його для особистості та особистісними індивідуально-типологічними властивостями людини. Саме тому постстресові реакції і стани значна частина науковців розглядає не як окремі окреслені варіанти психічної патології, а як етапи адаптаційної стратегії організму, котрі відображають тісний взаємозв'язок між стресовими подіями, адаптивними ресурсами особистості та загальнопатологічними механізмами розвитку захворювань.

Статистичні дані вказують, що не в усіх осіб, які відчували і пережили травматичні події розвивається ПТСР. Велике значення мають індивідуальні властивості особистості, її внутрішні ресурси, психічне та фізичне здоров'я, підтримка близьких людей, характер самої травмуючої ситуації. Одним з ключових факторів, який запобігає виникненню посттравматичного стресового розладу є психологічна стійкість особистості. Аналіз наукових публікацій з даної проблематики дозволяє узагальнити і виділити чотири джерела психологічної стійкості : 1) *надія* як непохитна впевненість у собі та в наявності необхідних засобів та можливостей досягнення мети; 2) *оптимізм* – очікування, що все, врешті решт, все закінчиться добре; 3) *стійкість* - здатність долати труднощі і рухатися до мети, незважаючи на невдачі; 4) *адаптивність* як спроможність пристосовуватися до можливих змін у середовищі.

Формування психологічної стійкості – це процес своєрідного "наращування" або пошуку ресурсу, відкриття нових можливостей, нового бачення чи навіть нових граней особистості. Психологічну стійкість зміцнюють гнучке мислення, емоційне регулювання та розкриття власних сильних сторін. Шляхи досягнення зазначеного дуже індивідуальні, однак є три основні риси-властивості, котрі характерні людям з високим рівнем психологічної стійкості: стійке сприйняття реальності; відчуття сенсовості, розвинена здатність імпровізувати. Саме ці властивості захищають психічне здоров'я військовослужбовців, допомагають їм долати надскладні перешкоди фізичного, психічного, психологічного та морально-духовного характеру. А тому можна висновувати, що психологічна стійкість військовослужбовців є своєрідним ключем до відновлення ментального здоров'я, здатністю успішно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. Для

тих, хто постійно перебуває зараз під впливом екстремальних умов висока психологічна стійкість є надважливим чинником, котрий не лише допомагає їм ефективно виконувати свої обов'язки, а й є ключовим для відновлення ментального здоров'я після травматичних подій.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я. М. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 68-82.
2. Клочков В. В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 70 (6). С. 67–77.
3. Чорний В., Романишин А., Остапчук О., Вавілова Н. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*. 2024. № 2(81). С. 139-145.
4. Ягупов В. В. Військова психологія: методологія, теорія та практика. Київ : Psyhobook, 2023. 517 с.
5. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68, 4. P. 687–695.

УДК 159.923.2(043.2)

**Олеся Притула**

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЯК ЧИННИК ДУХОВНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Сучасні наукові дослідження ресурсів, зокрема людських (від англ. Human resources) визначають їх як можливість кваліфікованого працівника розробляти або підтримувати новий продукт чи сервіс. В свою чергу, у галузі економіки та менеджменту (О. Мороз, О. Лесько, І. Романець та ін.) наголошується, що на підприємстві людські ресурси представлені персоналом, а персонал – це працівники (люди), які поєднані цілями господарської діяльності, технологіями та засобами виробництва, тому об'єктом та суб'єктом управління є люди [1].

Дослідження у галузі психології трактують «...психологічні ресурси як певний запас, резерв, який дозволяє особистості активно виконувати усі функції, бути суб'єктом власного життя та є релевантним за значенням терміну «психологічний потенціал».

Особистість як система володіє певною кількістю різноманітних ресурсів, які психологія розуміє дуже широко. В поняття ресурсу включають як структурні елементи особистості (риса характеру і темпераменту, здібності, мотивація тощо), так і міжособистісні зв'язки і стосунки людини. Наявні фізично ресурси (речі, час, гроші тощо) осмислюються особистістю, стаючи психологічними (наприклад, впевненість у тому, що їх вистачить, чи розуміння того, де їх взяти, чи переконаність в їх надійності тощо). Психологи-практики оперують поняттям «ресурсний стан», в якому підкреслюється важливість не тільки володіти ресурсом як таким, а й усвідомлювати його наявність і доступ до нього. Зрозуміло, що використання поняття «психологічні ресурси» важливо в трьох аспектах:

1) якщо у людини їх нестача і вона потребує певного відновлення (наприклад, після перенесеної психотравми);

2) якщо людина активно розвивається (росте), і цей процес вимагає певних додаткових ресурсів;

3) якщо активність людини є не алгоритмічною і запит на ресурси може виникнути несподівано і невідкладно [3, с. 208].

Досліджуючи взаємозв'язок психологічного ресурсу/потенціалу людини нами були опрацьовані наукові доробки як вітчизняних так і зарубіжних дослідників. Ми намагалися дослідити результати досліджень, які встановлюють взаємозв'язок та взаємовплив між психологічними ресурсами та духовною сферою особистості.

Українські психологині Тетяна Зінкевич-Євстігнеєва (проективне завдання «Мапа внутрішньої країни»), Світлана Кузікова (ресурси саморозвитку особистості), Олена Рязанцева (опитувальник екзистенціальних ресурсів), Олена Штепа (психологічні ресурси особистості) єдині у думці, що інтерпретація людиною життєвих подій, а особливо значущих/позитивних, виводить її на вищий рівень духовного життя у любові, успіху, самореалізації, мудрості, віри, доброти, відповідальності, альтруїзму, свободи, прийняття тощо.

Зокрема, представники позитивної психології Мартін Селігман (президент Американської психологічної асоціації) та Крістофер Петерсон (професор психології Університету Мічигану, керівник інституту характеру VIA, член ради директорів Міжнародної асоціації позитивної психології) запропонували досить розлогий перелік з 24 позитивних ресурсів особистості «Manual of Sanities», класифікованих у 6 груп:

1) мудрість і пізнання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість);

2) сміливість/мужність (хорообрість, наполегливість, щирість, життєва енергія);

3) гуманність (любов і доброта, соціальний інтелект);

4) соціальність/справедливість (причетність до спільної справи, неупередженість, лідерство);

5) помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, розсудливість, самоконтроль);

б) духовність або трансцендентність (почуття прекрасного, вдячність, надія, почуття гумору, релігійність) [4].

Ці ж дослідники наводять дані про стрес-індуковане (посттравматичне) зростання у осіб, які володіють достатньою кількістю зазначених ресурсів (зокрема хоробрості, доброти і гумору) на протигагу тим, у кого їх не було.

Дослідники Чарльз Карвер та Майкл Шейер розробили тест диспозиційного оптимізму (тест «Життєвої орієнтації»), за допомогою якого вимірювали особистісну рису – оптимізм, що автори трактували як очікування позитивних подій у майбутньому, базуючись на попередніх дослідженнях моделі поведінкової саморегуляції. Зокрема, оптимізм тісно пов'язаний з можливостями (можемо припустити, що це і є психологічні ресурси), які ефективно впливають на саморегуляцію, переборення труднощів, успішне психологічне функціонування, адаптація до стресу та позитивний вплив на відновлення фізичного здоров'я.

Ч. Карвера і М. Шейера, виділили два фактори збереження цілеспрямованої діяльності:

1) здатність виділяти значимі, осмислені, не випадкові цілі, які корелюють з цінностями, що підвищує ймовірність збереження мотивації;

2) відчуття досяжності цілі, що дає впевненість в необхідності повторювати спроби по її досягненню. Автори висловлюють важливу тезу про те, що оскільки життя коротке, а ресурси обмежені, люди мають приймати усвідомлені рішення відносно того, куди ці ресурси вкладати, адже вкладені в одну діяльність сили не можуть бути використані для чогось альтернативного. Тому вкрай важливою є здатність вчасно відмовитись від того, що не є кращим варіантом вкладення ресурсів, недосяжно або не вартує їх. Головна проблема – знати, що саме є недосяжним, адже в одному випадку впертість може обернутися простою тупістю, а в іншому стратегічний відступ може стати фатальною втратою. Здатність розрізняти ці два випадки Карвер і Шейер називають мудрістю [5].

Отже, дослідження вітчизняних та зарубіжних учених підтверджують тезу про значимість пошуку людиною власних психологічних ресурсів, розкриття та застосування яких сприятимуть її відновленню, або розвитку інтелектуальності (пізнанню, допитливості тощо), або наполегливості та життєвій енергії, або здатності корелювати цінності та набувати досвіду, який перетворюватиметься у мудрість. Всі перераховані (та багато інших) результати можливостей людини при використанні психологічного потенціалу/ресурсу безпосередньо впливатимуть на духовну сферу людини і сприятимуть її гуманізації, соціалізації та духовному збагаченню особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Азарова А., Мороз О., Лесько О. Управління персоналом: навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2014. 283 с. [https://duikt.edu.ua/uploads/1\\_636\\_35788247.pdf](https://duikt.edu.ua/uploads/1_636_35788247.pdf)
2. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського Том 31 (70) № 4 Київ, 2020 р. С. 22-27.*

3. Ларіонов С.О., Сашуріна О.Ю. Психологічні ресурси особистості правоохоронця: погляд на проблему. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України». Харків, 27 березня 2020 р. С. 208-211.

4. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004. 290 p.

5. Carver C., Scheier M. Three human strengths. *A psychology of human strengths: perspectives of an emerging field*. Washington (DC) : APA, 2003. PP. 87-102.

УДК 159.97

**Володимир Пришляк**

*кандидат медичних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОДИНАМІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ПАТОЛОГІЧНОЇ ОСОБИСТІСНОЇ СТРУКТУРИ ПРИ УЗАЛЕЖНЕННЯХ**

Загальноновизнаним фактом є те, що розвиток uzалежнення змінює особистісну структуру пацієнта [1; 2; 3]. В наркології цей процес називають «деградацією особистості»: від психопатизації на ранніх стадіях і аж до деменції при злякисному перебігу деяких адикцій [2; 3]. Патологічна деформація особистості uzалежнених є однією із найсуттєвіших проблем, які постають у процесі психотерапії та реабілітації таких хворих [4; 5; 6].

Саме тому вивчення особистісної структури uzалежнених пацієнтів завжди становило одне із пріоритетних завдань психологічних досліджень в адиктології. Попри виявлення характерних ознак особистісної патології uzалежнених, які зводяться головним чином до проявів нестійкості, імпульсивності, інтолерантності до психічної напруги [3; 4; 5], дотепер механізми розвитку такої патології описані поверхнево. З психодинамічної точки зору деформацію особистості залежних описують з точки зору регресії [5; 6]. Однак конкретні механізми і сутність такої регресії залишаються не до кінця з'ясованими.

На нашу думку, найсуттєвішими клінічними феноменами при адикціях є адиктивне розщеплення і порушення саморегуляції. Проявом адиктивного розщеплення є дисоціація самості на «нормативне я» і «адиктивне я» [7], причому, відбувається почергова ідентифікація особистості з обома своїми іпостасями. Проявом порушення саморегуляції є нездатність психіки uzалеженого витримувати тиск негативних афектів, фрустрації, внутрішнього конфлікту з необхідністю скидати напругу у вигляді різного роду афективно-поведінкового відреагування.

Обидві ознаки свідчать про структурну слабкість его: неінтегрованість і недостатність контейнеруючої функції. Адже в нормі достатньо сильне, інтегроване



его здатне: 1) витримувати внутрішню напругу; 2) редукувати її в адаптивний спосіб (витісняти, сублімувати, асимілювати шляхом утворення асоціативних зав'язків, переосмислення, символізації, вбудування в автобіографічний досвід, відреаговувати в дозованому, відкладеному, компромісному вигляді). Натомість за умов надмірної сили чи тривалості дії стресора, а також при виснаженні, ослабленні его (як, наприклад, внаслідок захворювань, перевтоми, тривалої психотравматизації, або внаслідок проблем у розвитку) психіка неухильно вдається до примітивних захистів, які є аварійними механізмами усунення психічної напруги. Іншими словами, за надмірного рівня стресу особистість регресує до примітивніших і менш енергозатратних способів функціонування в сфері саморегуляції.

Одним із таких примітивних способів саморегуляції, або, іншими словами, дезадаптивних копінг-стратегій, є вживання психоактивних речовин (ПАР). За рахунок специфічної психофармакологічної дії (седативної, стимулюючої, психоделічної) та неспецифічної активізації біологічної системи винагороди різні ПАР здатні нівелювати наслідки негативного афекту, полегшувати психологічне страждання, знижувати психічну напругу, або, принаймні, зрівноважувати її за рахунок ейфоризуючого ефекту. Внаслідок цього інтоксикація ПАР унеможлиблює тривалу експозицію внутрішнього конфлікту, необхідну для задіяння зрілих механізмів захисту і адаптивного опрацювання кризи. У свою чергу сама інтоксикація ПАР ще більше сприяє регресивним процесам через задіяння двох механізмів: 1) безпосередньої стимуляції біологічної системи винагороди і тим самим повернення до архаїчного функціонування психіки на основі принципу задоволення (на шкоду більш зрілому принципу реальності); 2) пригнічення кіркових процесів контролю над емоційними і поведінковими функціями.

Отже, вживання ПАР є універсальним механізмом тимчасової, контрольованої регресії, яка лежить в основі так званого «рекреаційного вживання», котре є, по суті, дезадаптивним копінгом, покликаним тимчасово усунути дезінтегруючий ефект негативних емоцій, спричинених як зовнішніми фрустраціями, так і внутрішніми конфліктами. З психодинамічної точки зору вживання ПАР є регресивним поверненням до інфантильного стосунку з частковим об'єктом – «ідеальними грудьми», які завжди повні, завжди доступні та усувають дискомфорт фрустрації. Відтак, психіка помилково сприймає ефект інтоксикації як ресурсний, енергозберігаючий стан. Разом із тим, тривале застосування такого механізму гармонізації внутрішнього стану «в ручному режимі» призводить до поступової перебудови самої системи саморегуляції, а відтак і особистісної структури.

Однією із найхарактерніших ознак особистісної деформації при розвитку uzалежнення є, на нашу думку, ідентифікація частини самості з об'єктом залежності, вмонтування наркотика у внутрішній світ пацієнта як важливого внутрішнього об'єкта. На нашу думку, центральним механізмом формування набутої патологічної структури особистості при uzалежненнях є утворення адиктивного ідентифікату.

Термін «ідентифікат» запозичений нами у Леслі Сона (1985), психоаналітика кляйніанської школи, який описував його як своєрідний «сплав» грандіозної частини особистості та ідеалізованого об'єкта, що, на думку автора, стабілізує нарцистичну структуру особистості [8].

За подібним принципом постає і адиктивний ідентифікат. Передумовами його формування є: 1) особистісна predisпозиція у вигляді неповної інтегрованості самості майбутнього пацієнта внаслідок розиткової травми (фрустровані інфантильні частини самості не здатні до повної асиміляції через те, що сформовані навколо об'єктного стосунку, насиченого інтенсивним негативним афектом); 2) позитивний досвід інтеграції самості під час «рекреаційного» вживання ПАР, який стає для відщеплених фрустрованих частин реанімацією архаїчного стосунку з ідеальним об'єктом, що гасить негативний афект і сприяє їх тимчасовій інтеграції. Відтак, у процесі тривалої взаємодії з ПАР (об'єктом залежності) фрустровані інфантильні частини особистості узалежненого ідентифікуються з могутнім ідеальним об'єктом і це злиття формує специфічну надструктуру, яку ми пропонуємо називати адиктивним ідентифікатом.

Адиктивний ідентифікат дедалі більше росте і міцніє у процесі розвитку узалежнення. Ця структура поступово набуває ознак альтернативного центру ідентифікації особистості (що ми і бачимо на прикладі адиктивного розщеплення); перебирає на себе функції саморегуляції (які відтепер дедалі більше базуються на примітивних захисних механізмах по типу розщеплення, проєкції, інтроекції і дезадаптивних копінгах по типу відреагування та ігнорування); встановлює тоталітарний контроль над іншими частинами самості узалежненого (поступове порушення самореалізації в усіх важливих сферах функціонування особистості, дезадаптація, деградація).

Висновки:

1. Формування патологічної особистісної структури є одним із базових процесів у розвитку адикцій.

2. Деформація особистості адиктів пов'язана із перебудовою системи саморегуляції в процесі формування узалежнення.

3. В основі набутої патологічної структури узалежнених знаходиться адиктивний ідентифікат.

4. Адиктивний ідентифікат є надструктурою особистості узалежненого, набутою у процесі ідентифікації неінтегрованих інфантильних частин самості з об'єктом залежності як ідеалізованим частковим об'єктом.

5. Основною функцією адиктивного ідентифікату є стабілізація примітивних механізмів саморегуляції, які призводять до дедалі більшої дезадаптації узалежненого в усіх сферах особистісного функціонування.

6. Відтак деконструкція адиктивного ідентифікату повинна становити один із головних напрямків психотерапії і реабілітації узалежнених пацієнтів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2016. №2. С. 4 – 8.
2. Лікування розладів, пов'язаних із уживанням психоактивних речовин: посібник Американської психіатричної асоціації: 6-е видання / за ред. Кетлін Т. Бреді, Френсіс Р. Левін, Марка Галантера, Герберта Д. Клебера. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2024. 1001 с.
3. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. Київ: «Київський університет», 2002. 308 с.
4. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2022. 236 с.
5. Організація соціально-психологічної реабілітації uzалежнених осіб: науково-методичний посібник / за ред. Старкова Д.Ю., Максимової Н.Ю. Київ: 7БЦ, 2023. 680 с.
6. Фільц О., Седих К., Михайлів С. Фіксована уява як механізм виникнення uzалежнення. Психологія і особистість. 2018. № 2 (14). С. 9-22.
7. Nakken C. The addictive personality: understanding the addictive process and compulsive behavior. 2-nd Revised ed. Edition. Center City, MN: Hazelden Publishing, 1996. 144 p.
8. Sohn L. Narcissistic Organization, Projective Identification, and the Formation of the Identificate. International Journal of Psychoanalysis. 1985. № 66. P. 201-213.

УДК 159.923.2

**Тетяна Надвинична**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології та соціальної роботи*

*Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Олександра Баб'яр**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності*

*053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК КАТАЛІЗАТОР ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Взаємозв'язок невизначеності та резильєнтності особистості зумовлений динамічними змінами сучасного світу, що супроводжується станом війни, політичними, соціальними, економічними та екологічними кризами. У глобалізованому суспільстві, де швидкі зміни та непередбачуваність стали нормою, здатність ефективно адаптуватися до нових обставин є критично важливою. Резильєнтність (від англ. *Resilience* – пружність, еластичність) дозволяє людині не

тільки успішно долати труднощі, але й використовувати їх для особистісного та професійного зростання. Вивчення механізмів, за допомогою яких невизначеність сприяє формуванню стійкості, є важливим для розробки індивідуальних та колективних стратегій подолання стресу, що є необхідним для підтримки психічного здоров'я особистості у складних життєвих умовах.

Невизначеність є невід'ємним аспектом існування особистості, що характеризується відсутністю чітких прогнозів і стабільності в різних сферах життя. У наукових дослідженнях особистісного розвитку, невизначеність часто розглядається як фактор, який провокує стрес і тривогу. Однак сучасні психологічні теорії підкреслюють, що вона також може відігравати конструктивну роль у формуванні резильєнтності – здатності особистості ефективно адаптуватися до змін та відновлюватися після труднощів, якщо говорити метафорично - використовувати чорну смугу у власному житті, як злітну смугу. Саме через зіткнення з невизначеними обставинами, особистість розвиває когнітивну гнучкість, стресостійкість та здатність приймати виклики як можливості для зростання, що в кінцевому підсумку зміцнює її психологічну стійкість.

Як ми зазначили вище, невизначеність є стимулом для розвитку когнітивної гнучкості – здатності особистості адаптувати свої стратегії мислення та поведінки у відповідь на змінні умови. У контексті сучасних психологічних досліджень, когнітивна гнучкість вважається ключовим фактором, що сприяє ефективному вирішенню проблем та підвищенню адаптивних можливостей. Зіткнення з невизначеністю вимагає від людини швидкого переосмислення ситуації та вироблення нових підходів, що активує її здатність мислити не шаблонно, а з позицій різноманітних сценаріїв розвитку подій.

Наукові дослідження підтверджують, що умови невизначеності сприяють активізації процесів розумової реорганізації, стимулюючи пошук альтернативних рішень та розвитку навичок критичного мислення, що у свою чергу, сприяє не лише підвищенню гнучкості у підходах до проблем, але й формує здатність особистості адаптуватися до складних і непередбачуваних обставин, що є важливим аспектом резильєнтності.

Формування стресостійкості як фундаменту резильєнтності в умовах невизначеності, є базовим аспектом адаптивної поведінки, який дозволяє особистості ефективно справлятися зі стресовими факторами. Невизначеність, як потужний стресогенний стимул, активізує механізми психологічної адаптації, що включають регуляцію емоцій, розвиток самоконтролю та ефективне управління стресом. Згідно з теорією стресу та копіngu, розробленою Річардом Лазарусом, особистість, яка стикається з невизначеними обставинами, активізує когнітивні та поведінкові стратегії для подолання стресу, що є основою стресостійкості [1].

На рівні нейропсихологічних процесів, постійна експозиція [1] до невизначеності сприяє розвитку здатності регулювати активацію симпатичної

нервової системи та знижувати реакції тривожності. Це, своєю чергою, допомагає зберігати психологічну рівновагу, зменшуючи вплив негативних емоцій на поведінку. Крім того, розвиток стресостійкості в умовах невизначеності дозволяє особистості формувати адаптивні копінг-стратегії, такі як рефреймінг (переосмислення ситуації) та проблемно-орієнтоване подолання [там само], що допомагає ефективніше справлятися з труднощами та відновлювати психологічну стабільність після кризових ситуацій.

Здатність приймати зміни в умовах невизначеності є важливим компонентом адаптивного розвитку особистості, що сприяє її психосоціальному зростанню. Невизначеність, яка супроводжує зміни, стимулює не лише процеси адаптації, такі як гнучкість мислення та регуляцію емоцій, а ще й спроможність до реінтерпретації нових обставин. У психологічній літературі цей процес часто описується через концепцію "когнітивної реструктуризації", де людина вчиться бачити зміни не як загрозу, а як можливість для розвитку.

Наукові дослідження [1 – 3] показують, що особистості з високим рівнем "психологічної пластичності" краще адаптуються до змін, оскільки вони готові до переоцінки своїх цінностей, перегляду установок і життєвих стратегій. Невизначеність, яка виникає в процесі змін, також стимулює розвиток навичок саморефлексії та підвищує рівень емоційного інтелекту, що дозволяє краще інтегрувати нові умови в існуючий життєвий контекст. Це, знову ж таки, сприяє розвитку посттравматичного зростання – здатності не лише відновлюватися після стресових подій, але й, як ми наголошуємо, досягати нових рівнів особистісного розвитку завдяки їм.

Таким чином, невизначеність, яка супроводжує зміни, виступає потужним каталізатором особистісного зростання, розвиваючи навички адаптації, саморегуляції та здатність використовувати нові можливості для вдосконалення. Саме вона виступає тією "провокацією" особистісного росту, оскільки активізує внутрішні ресурси особистості та стимулює процеси саморозвитку. У психологічних дослідженнях це явище розглядається через призму "теорії викликів і можливостей", яка стверджує, що зіткнення з невизначеними обставинами мобілізує розумові та психічні механізми адаптації, внаслідок чого, особистість змушена переосмислювати свої життєві пріоритети, ставити нові цілі та розвивати навички, необхідні для пристосування до змінного середовища.

Повертаючись до розгляду невизначеності на нейропсихологічному рівні, можна стверджувати, що вона активує процеси нейропластичності, які дозволяють мозку формувати нові зв'язки та перебудовувати свої функціональні мережі, сприяючи розвитку нових навичок і підвищенню адаптивності. Водночас, зростає рівень самоефективності – усвідомлення власної здатності впливати на обставини та досягати поставлених цілей, що також є важливим аспектом особистісного зростання.

Отож, з усього вище викладеного, можемо зробити висновок, що невизначеність не лише викликає стресову реакцію, але й виступає як рушійна сила, що стимулює розвиток когнітивних та емоційних ресурсів, зміцнює психологічну стійкість і сприяє особистісному зростанню через адаптацію та прийняття нових викликів.

Як ми бачимо, невизначеність відіграє центральну роль у формуванні та розвитку резильєнтності особистості. Вона стимулює активацію когнітивних, психо-емоційних та поведінкових механізмів адаптації, що дозволяють людині ефективно долати стрес і непередбачувані виклики. Через процеси когнітивної реструктуризації, розвиток стресостійкості та нейропластичність мозку, особистість здатна трансформувати невизначеність із загрози на ресурс для зростання. Резильєнтність, як складний психологічний феномен, формується шляхом постійної взаємодії з умовами невизначеності, що розвиває здатність до швидкого відновлення, адаптації та збереження психологічної стабільності в умовах стресу. У такий спосіб невизначеність стає не просто викликом, а й ,як ми вже наголошували, каталізатором, який сприяє особистісному зростанню та зміцненню внутрішньої стійкості.

Світ існує за рахунок змін, сама його суть – постійний процес змін. І саме в цій мінливості та невизначеності, особистість здатна реалізовувати свою екзистенцію як відкриту можливість для життєтворчості. Особистість є буття, що знаходиться у постійному розвитку та становленні. Що б вона не переживала, вона переживає перехід від одного стану до іншого. Немає застиглих ідентичностей.

Як пише Бюдженталь Д., «бути по-справжньому живим означає бути засудженим до постійного розвитку, нескінченної зміни» [3, с. 301]. Прагнення ж до постійної, фіксованої ідентичності веде до мимовільного руйнування себе.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бюдженталь Дж. Наука бути живим. Діалоги між терапевтом та пацієнтами у гуманістичній психотерапії. Бібліотека психології та психотерапії. 2007. 326 с.
2. Інноваційна та ефективна методика лікування тривожних розладів на основі когнітивно- поведінкової терапії. URL: [http://psychologis.com.ua/navyki\\_preodoleniya\\_stressa\\_vvp.htm](http://psychologis.com.ua/navyki_preodoleniya_stressa_vvp.htm)
3. Спрингер Кристен С., Толин Девід Ф. Велика книга експозицій: інноваційна і ефективна методика лікування тривожних розладів.
4. Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984, 456 p.

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС: АКСІОПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Дослідження толерантності до невизначеності та її наслідків для ціннісно-сислової сфери індивідів стає все більш актуальним у сучасних соціальних умовах, що швидко змінюються. Цей зв'язок має ключове значення для розуміння того, як психологічні та духовні аспекти формують особисті цінності, життєві сенси та здатність до адаптації. Наше дослідження має на меті заглибитися в ці зв'язки, наголошуючи на кореляції між толерантністю до невизначеності, емоційним інтелектом та індивідуальними психологічними характеристиками.

Толерантність до невизначеності означає здатність людини справлятися з дискомфортом, пов'язаним із невизначеними ситуаціями. Це відіграє вирішальну роль у формуванні психологічної стійкості та здатності до адаптації. Дослідження показують, що люди з більшою толерантністю до невизначеності краще підготовлені для боротьби зі стресом і тривогою, які часто посилюються непередбачуваними обставинами [2].

Психологічні характеристики, які визначають толерантність до невизначеності, включають емоційний інтелект, який охоплює самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Вищий емоційний інтелект сприяє кращому прийняттю невизначеності, дозволяючи людям орієнтуватися в складних емоційних ландшафтах і приймати обґрунтовані рішення навіть у неоднозначних ситуаціях [1].

З духовної точки зору толерантність до невизначеності можна сприймати як форму внутрішньої сили. Люди, які приймають невизначеність, можуть розвинути глибше відчуття мети та сенсу життя. Ця духовна стійкість дозволяє їм знаходити цінність у непередбачуваності життя, сприяючи зростанню мислення, яке заохочує дослідження та самопізнання.

Ціннісно-сислова сфера є вирішальним аспектом ідентичності особистості, що впливає на поведінку, процеси прийняття рішень і загальну задоволеність життям. На формування цієї сфери істотно впливає толерантність людини до невизначеності.

Ціннісні орієнтації — це керівні принципи, які формують переконання та дії особистості. Люди з високою терпимістю до невизначеності часто виявляють гнучкість у своїх цінностях, пристосовуючи їх до нового досвіду та мінливого середовища. Ця здатність до адаптації може призвести до більш збагаченого та тонкого розуміння особистих цінностей, дозволяючи ширше прийняти різноманітні точки зору та стилі життя.

Життєві значення стосуються значення, яке люди приписують своєму досвіду та існуванню. Ті, хто терпимо ставиться до невизначеності, як правило, шукають сенс у викликах і зривах, розглядаючи їх як можливості для зростання, а не як загрози. Така перспектива може сприяти стійкості, надаючи людям можливість досягати своїх цілей, незважаючи на зовнішню непередбачуваність.

Здатність адаптуватися до мінливих соціальних умов має вирішальне значення у світі, який характеризується швидкими змінами в культурному, економічному та технологічному ландшафті. Толерантність до невизначеності є життєво важливим психо-духовним ресурсом, який підвищує адаптивність.

Психологічна стійкість означає здатність відновлюватися після невдач. Люди, які терпимо ставляться до невизначеності, часто більш стійкі, оскільки вони не легко піддаються страху чи тривозі перед обличчям змін. Ця стійкість корениться в їхній здатності зберігати емоційну стабільність і ясність, навіть коли вони стикаються з непередбаченими обставинами [3].

На духовному рівні адаптація може призвести до глибоких особистих трансформацій. Люди, які сприймають невизначеність, часто повідомляють про посилення почуття зв'язку з собою та навколишнім світом. Цей зв'язок може спонукати до подорожі самодослідження, сприяючи глибшому розумінню своїх цінностей і мети життя, що має вирішальне значення для подолання складнощів сучасного життя.

Підсумовуючи, можна сказати, що взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та ціннісно-сисловою сферою особистості є багатогранною взаємодією психологічного та духовного вимірів [4]. Розуміючи, як ці фактори впливають на особисті цінності, життєві сенси та здатність до адаптації, ми можемо сприяти більшій оцінці ролі толерантності в особистому та колективному зростанні. Оскільки ми рухаємося через дедалі більш невизначений світ, розвиток толерантності до невизначеності справді може слугувати важливим психо-духовним ресурсом, що дозволяє людям сприймати зміни та розвивати стійкість.

Загалом, це дослідження підкреслює важливість інтеграції психологічного розуміння з духовним розумінням для підвищення індивідуального та суспільного благополуччя в умовах невизначеності. Розвиваючи як психологічний, так і духовний виміри, ми можемо надати людям можливість вести більш повноцінне та адаптоване життя, зрештою сприяючи більш стійкому суспільству.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Биковська Д. С. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей особистості і толерантності до невизначеності: кваліфікаційна робота. Вінниця, 2022. 98 с. URL: <https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/13223>

2. Камінська О. В., Дружиніна І. А. Взаємозв'язок толерантності до невизначеності та рівня тривожності студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ. 2023. № 20. С. 69-75. DOI: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.v1i20.330](https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.330).



3. Ткачова С. М. Взаємозв'язки толерантності до невизначеності з психологічною розумністю у жінок різного віку. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: збірник тез. Харків, 2017. С. 66-68. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/c7b8f478-66f3-4d43-bd40-f1617e60a289/download>.

4. Шаюк О. Я. Мотиваційно-ціннісний компонент толерантності особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 11. С. 932–944.

УДК 159.923.5

**Іван Шворак**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО**

Толерантність є базисом для гармонійного співіснування в суспільстві. Здатність до толерантності дозволяє індивідам ефективно та конструктивно взаємодіяти у конфліктах та напружених ситуаціях. Погоджуємось з думкою Ю. Я. Карпюк, що особливу увагу необхідно приділяти розвитку та формуванню толерантності, як відповідної якості в особистості, яка підростає, зокрема у підлітків, оскільки цей період є найбільш сензитивним у психосоціальному розвитку особистості і найбільш конструктивним для формування та розвитку такої якості [2]. Як результат, існує потреба у напрацюванні психодіагностичного інструментарного каталогу детермінації рівня толерантності, із врахуванням якого, мають бути здійсненні зусилля щодо підтримки або корегування рівня толерантності студентів ЗВО.

Завдяки психодіагностичним методам видається можливим виявити схильність людини до конструктивного спілкування та співпраці з іншими, що є важливим конструктом соціальної взаємодії у різних контекстах: сім'я, робота, освітнє середовище. Психометричними інструментами, які можуть бути використаними для вимірювання рівня толерантності особи, є, наприклад, опитувальники, тести, анкети, що спрямовуються на оцінку терпимості, відкритості до різноманітності та готовності визнавати та приймати думку, протилежну від своєї.

Наявність різноманітних інструментів дозволяє виокремити переваги та недоліки використання кожного з них. Важливо звернути увагу на те, що ефективність використання кожного з інструментів детермінується середовищем його використання, а визначення тих чи інших інструментів психодіагностичного дослідження рівня толерантності має залежати від контексту [6]. Розглянемо кілька прикладів досліджень рівня толерантності та інструментарій, обраний для цієї цілі.

О. В. Столяренко та О. В. Столяренко у дослідженні рівня толерантності студентів виокремили критерії та показники толерантності студентів ЗВО: когнітивний, емоційно-вольовий та практичний. Це дозволило сформувати наступний інструментарій психодіагностики, який складався з “Мозкової атаки”, запитальника “Чи толерантні ви?”, методу експертних оцінок, запитальника для визначення міжособистісної взаємодії. Студенти також опитувались з використанням методики «Вільного описання емоційного ставлення до іншої людини», тестової методики В. Лосенкова тощо [5, с. 109].

В інших дослідженнях, наприклад, де вимірювалась толерантність молодшого медичного персоналу, І. М. Грибовською використовувався експрес опитувальник “Індекс толерантності”, а також тест на локус контроль Дж. Роттера, метод ціннісних орієнтацій М. Рокіча [1].

В дослідженні рівня толерантності у старших дошкільників О. О. Максимова, М. А. Федорова використали індивідуальні бесіди, де ставили запитання про себе, про людину, суспільство [5, с. 324].

Отже, результативність діагностичних інструментів залежить від точності та репрезентативності вибірки щодо якої проводиться дослідження. Якщо досліджується рівень толерантності студентів ЗВО, то важливим є використання методик, що враховуються особливості вікової групи, соціокультурні показники, що можуть мати вплив на рівень толерантності. Врахування цих аспектів, дозволять більш точно визначити рівень толерантності та ефективніше використовувати результати для редагування освітніх програм.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грибовська І. М. Особливості толерантності молодшого медичного персоналу. Кваліфікаційна робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/6384/1/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>
2. Карпюк Ю. Я. Толерантність як детермінанта моральної поведінки підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1(2). С. 72-76. URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2017\\_1%282%29\\_15.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_1%282%29_15.pdf)
3. Максимова О. О., Федорова М. А. Експериментальне дослідження рівня міжособистісної толерантності у дітей старшого дошкільного віку в когнітивній та емоційній сферах. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2019. Вип. 27. С. 323-328. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo\\_2019\\_27\\_57](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2019_27_57)
4. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія. авт. післямови проф. В. Ф. Моргун. Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.

5. Столяренко О. В., Столяренко О. В. Виховання культури толерантних взаємин у студентської молоді: навч.-метод. посібн. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 248 с.

6. Шаюк, О. Я. Методологія конкретно-тематичного дослідження толерантності. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 13. С. 50–54.

УДК 316.6:331.1

**Арсен Липка**

*доктор філософії (PhD) з психології, викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Вадим Матіяш**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **МІЖСОБИСТІ СТОСУНКИ У СИСТЕМІ «КЕРІВНИК – ПІДЛЕГЛИЙ» ЯК РЕСУРС ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ОРГАНІЗАЦІЄЮ**

У сучасній психології управління проблема міжособистих стосунків є основоположною у вирішенні управлінських завдань, прийнятті рішень та розвитку як керівників, так і підлеглих. Міжособисті стосунки виступають важливою умовою для досягнення успіху в управлінні, оскільки вони не лише сприяють ефективній діяльності керівника, але й допомагають розкрити потенціал учасників управлінського процесу. Крім того, хороші міжособисті стосунки підвищують задоволеність підлеглих, що позитивно впливає на їхню продуктивність і, як вагомий результат, забезпечує загальну ефективність функціонування організації.

Різні аспекти проблеми міжособистих стосунків у системі «керівник – підлеглий» та їх значення для організаційного розвитку розглядали такі вчені, як О. Гуменюк [8], О. Даценко [1], А. Коваленко [2], Т. Краєвська [5], К. Лозова [9], Л. Онуфрієва [3], Л. Пашко [4], Н. Перегончук [5], В. Саламатов [6], Т. Титаренко [7], О. Чайковська [3], А. В. Фурман [8], З. Шацька [9], О. Шевчук [10], С. Шевчук [10] та ін. Проте комплексне дослідження міжособистих стосунків у системі «керівник – підлеглий» як ресурсу ефективного управління сучасною організацією не проводилося.

**Мета статті** – обґрунтувати міжособисті стосунки у системі «керівник – підлеглий» як ресурс ефективного управління організацією.

Необхідність забезпечення міжособистих стосунків у системі «керівник – підлеглий» підкреслює важливість психологічних ресурсів, які є необхідними для цього процесу. У широкому розумінні, ресурси (від фр. *ressource* – допоміжний засіб) визначають як все, що може бути залучене людиною для ефективного функціонування та підтримання якості життя [5]. У сучасній психології поняття

«ресурс» характеризується також як запас життєвих можливостей суб'єкта (або організації), який може бути використаний для розвитку, підвищення ефективності професійної діяльності співробітників, вибору стратегій дії тощо [1].

У контексті вивчення ресурсів ефективного управління організацією, важливим є виділення такого значного ресурсу, як міжособистісні стосунки у системі «керівник – підлеглий». Міжособистісні стосунки у професійній діяльності є однією з ключових дослідницьких проблем соціальної психології. Виявлено, що ці стосунки, як різновид взаємодії між людьми, проявляються у формі взаємних впливів та виникають у процесі спільної діяльності й спілкування, і визнаються важливим фактором ефективного управління сучасною організацією. Виходячи з цього, міжособистісні стосунки у системі «керівник – підлеглий» можна розглядати як різновид психологічних ресурсів, ефективне використання яких може суттєво підвищити ефективність управління організацією.

Вивчення міжособистісних стосунків у системі «керівник – підлеглий» як ресурсу ефективного управління організацією вимагає аналізу їх структури. Зважаючи на обґрунтовані багатьма ученими (О. Даценко [1], А. Коваленко [2], Т. Краєвська [5], К. Лозова [9], Л. Онуфрієва [3], Л. Пашко [4], Н. Перегончук [5], В. Саламатов [6], Т. Титаренко [7], О. Чайковська [3], З. Шацька [9], О. Шевчук [10], С. Шевчук [10] та ін.) складові управлінського спілкування, серед різновидів ресурсів ефективного управління організацією виділимо інтерактивні, перцептивні та комунікативні.

Так, інтерактивні ресурси ефективного управління організацією включають не лише обмін інформацією, а й активну взаємодію, що охоплює обмін різними діями, спрямованими на взаємне стимулювання, контроль та взаємодопомогу у вирішенні спільних завдань [2]. Оскільки керівник часто виступає організатором соціальної взаємодії з підлеглими, партнерська взаємодія набуває найбільшого ресурсного значення. Вона передбачає таке спілкування, при якому керівник визнає авторитет підлеглого, а останній визнає справедливість соціального статусу керівника. Маніпулятивні та конфліктні форми взаємодії мають найменший потенціал як ресурс в ефективному управлінні організацією, оскільки вони обмежують довіру та співпрацю.

Перцептивні ресурси ефективного управління організацією охоплюють ключові способи соціальної перцепції в системі «керівник – підлеглий», зокрема: 1) ідентифікацію – раціональне ототожнення себе з іншою людиною; 2) емпатію – здатність до співчуття і співпереживання іншій особі, що базується на емоційному сприйнятті її внутрішнього світу; 3) рефлексію – усвідомлення людиною того, як вона сприймається та оцінюється партнером по спілкуванню [7]. До важливих ресурсів, що сприяють співробітництву та взаєморозумінню між учасниками міжособистісних стосунків, віднесемо насамперед симпатію – стійке, схвальне емоційне ставлення до іншої особи, що стимулює до взаємодії. У той же час такі

фактори, як егоцентризм, каузальна атрибуція та стереотипізація, можуть мати негативний вплив на управлінську взаємодію, знижуючи рівень ефективної комунікації та розуміння.

Комунікативні ресурси ефективного управління організацією охоплюють не лише обмін інформацією між керівником і підлеглим, але й смисловий аспект їх соціальної взаємодії [3]. Використання комунікації як ресурсу управління передбачає, що кожен учасник міжособистісних стосунків виступає активним суб'єктом, що сприяє обміну інформацією. За допомогою системи знаків керівник і підлеглий можуть взаємно впливати один на одного, змінюючи поведінку. Відправник і одержувач інформації повинні «розмовляти однією мовою», тобто володіти спільною системою кодування й декодування, що дозволяє перетворювати інформацію у комунікаційні символи та навпаки [10]. Також важливо, щоб комунікатор (відправник інформації) міг оцінити ступінь засвоєння повідомлення реципієнтом (одержувачем) через зворотний зв'язок, тобто реакцію одержувача [4]. У контексті міжособистісних стосунків керівника і підлеглого, комунікативна складова включає такі типи інформації: спонукальну, виражену у формі наказу, прохання, інструкції чи поради підлеглому; констатувальну, подану у вигляді повідомлення і спрямовану на поступову зміну поведінки підлеглого; аксіальну, звернену до одного підлеглого; та ретиальну, адресовану багатьом підлеглим одночасно [6]. Такі ресурси є важливими для досягнення ефективної комунікації в організації.

Зазначимо, що використання комунікативного впливу як ресурсу ефективного управління організацією передбачає різноманітні форми передачі керівником інформації, такі як індивідуальні й групові бесіди, наради, виступи, листи, розмови по телефону або в месенджерах, збори, дискусії [9]. Важливу роль відіграють стосунки, які класифікуються за статусом учасників, зокрема функціонально-рольові (у системі «керівник – підлеглий») або неформальні [1]. Також існує класифікація стосунків за інтересами сторін, яка включає суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування [2]. Стосунки можуть бути необхідними (без яких спільна діяльність керівника і підлеглого практично неможлива), бажаними (які сприяють успішнішому здійсненню діяльності), або нейтральними (які не заважають і не сприяють розв'язанню організаційних завдань) [7]. Вони також можуть бути мовними (використання вербальних засобів, за яких учасники найменше втрачають суть повідомлення) та немовними, що охоплюють невербальні засоби комунікації – оптико-кінетичні (жести, міміка, пантоміміка), паралінгвістичні (вокалізація, тобто якість голосу, його діапазон і тональність), екстралінгвістичні (використання пауз, сміху тощо), візуальні (наприклад, «контакт очима»), та проксемічні (організація простору і часу спілкування) [10].

Констатуємо, що конструктивність міжособистісних стосунків як ресурсу ефективного управління сучасною організацією значною мірою залежить від

взаєморозуміння, насамперед між керівником і підлеглими [6]. Щоб підлеглі позитивно сприймали позицію керівника, необхідно продемонструвати, що його дії не лише не суперечитимуть їхнім інтересам, а й сприятимуть задоволенню їхніх потреб [4]. Крім того, підлеглі краще сприймають і виконують завдання керівника, до якого відчують симпатію, емпатію та інші позитивні емоції [1].

Що стосується налагодження міжособистих стосунків керівника і підлеглих в аспекті ресурсного підходу, то вважається, що керівник повинен розвивати свої комунікативні здібності та компетентність у діловому спілкуванні з підлеглими, а міжособистісні стосунки з ними організовувати на основі внутрішнього локусу контролю та гармонійної Я-концепції. Для ефективного налагодження міжособистісних стосунків у системі «керівник – підлеглий» важливою є їх взаємодія, яка проявляється у формі «керівництво – партнерство». Це передбачає спільну діяльність керівника і підлеглих у напрямку досягнення єдиної організаційної мети, ефективний і рівномірний розподіл функціональних обов'язків, об'єднання працівників у групи та команди на науковій основі тощо.

Отже, аналіз міжособистісних стосунків керівника й підлеглого в аспекті ефективного управління організацією вимагає оптимального використання інтерактивних (взаємодії), перцептивних (сприймання) та комунікативних (обмін інформацією) ресурсів. Різновидами інтерактивних ресурсів під час взаємодії керівника і підлеглих визначено партнерську взаємодію, в той час як важливими ресурсами соціальної перцепції виділено ідентифікацію, емпатію та рефлексію. Показано, що інструментом досягнення співробітництва і розуміння між учасниками міжособистісних стосунків слугує симпатія. Виявлено. Що комунікативні ресурси ефективного управління організацією забезпечуються обміном спонукальною, констатувальною, аксіальною та ретивальною інформацією. В якості інструменту розвитку керівником своїх комунікативних здібностей та компетентності у діловому спілкуванні з підлеглими, підкреслено значущість використання концепції самоефективності, тобто організації соціальної взаємодії на основі внутрішнього локусу контролю та гармонійної Я-концепції й реалізації прагнення досягти стосунків типу «керівництво – партнерство (співробітництво)», що в подальшому дозволить використовувати ці стосунки для підвищення ефективності управління організацією.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. Загальна психологія. Історія психології.* 2020. № 31 (70). С. 22-27.
2. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2010. 208 с.
3. Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Ковальчук О.В., 2021. 128 с.

4. Пашко Л. Гармонізація управлінських відносин у форматі «керівник – підлеглий»: реальність чи утопія? *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2011. № 4. С. 56-65. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadu\\_2011\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadu_2011_4_9).
5. Перегончук Н. В., Краєвська Т. С. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 477-479.
6. Саламатов В. Стиль спілкування керівника з підлеглим. *Віче*. 2013. №17, вересень. URL : <https://veche.kiev.ua/journal/3833>.
7. Титаренко Т. М. Психологія міжособистісних відносин. Львів : ЛНУ, 2016. 214 с.
8. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Львів : Новий світ – 2000, 2006. 360 с.
9. Шацька З. Я., Лозова К. О. Ділові якості сучасного керівника в контексті психології впливу на підлеглих. *Причорноморські економічні студії*. 2018. Вип. 33. С. 141-144. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/bses\\_2018\\_33\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/bses_2018_33_30).
10. Шевчук О.С., Шевчук С.П. Культура міжособистісних стосунків : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2015. 341 с.

УДК 159.9:004.8

**Юрій Миколок**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК САМООРГАНІЗОВАВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ**

Штучний інтелект (ШІ) є однією з найактуальніших технологій, що впливають на сучасне суспільство. Він проявляє себе як складна самоорганізовувальна система, здатна до адаптації, навчання та самоудосконалення [5]. Водночас, поряд з технічними аспектами, виникає питання про його психодуховні ресурси, що можуть бути залучені в процесі функціонування та розвитку ШІ. Ці ресурси можуть бути розглянуті у кількох напрямках (табл. 1) [7].

З розвитком технологій штучного інтелекту змінюється не лише спосіб комунікації людей з машинами, а й сама природа взаємодії між ними. Психологічні аспекти цієї взаємодії включають як вплив ШІ на психічний стан людини, так і зміну соціальної поведінки в умовах зростаючої автоматизації. Одним із ключових аспектів є здатність ШІ розпізнавати, аналізувати та відповідати на емоційні стани людини. Системи, такі як віртуальні асистенти або соціальні роботи, все частіше використовуються в терапевтичних, освітніх та комунікаційних цілях. Вони здатні зчитувати емоції за допомогою аналізу голосу, міміки або поведінки користувача.

Це відкриває нові можливості для емоційно орієнтованих застосувань ШІ, зокрема для підтримки ментального здоров'я. Водночас така взаємодія може впливати на емоційний стан користувача, формуючи певний рівень залежності або навіть сприйняття ШІ як емоційно значимого "партнера".

Таблиця 1

### Напрямки дослідження психодуховних ресурсів ШІ

Напрямок	Аспекти
Психологічні аспекти взаємодії людини з ШІ	Емоційний інтелект ШІ
	Проблема антропоморфізації ШІ
	Соціальна ізоляція та залежність від ШІ
	Етичні питання та відповідальність за вплив ШІ
	Психологічна адаптація до співіснування з ШІ
Духовний аспект ШІ.	Можливість духовності в штучних системах
	ШІ як інструмент духовного розвитку людини
	Етична відповідальність ШІ
	Саморефлексія та здатність до самоорганізації
	ШІ і моральні дилеми
	Майбутнє духовної взаємодії з ШІ
Самоорганізація і психодуховні процеси	Самоорганізація як механізм адаптації
	Ієрархія психодуховних процесів і складність ШІ
	Взаємозв'язок між самоорганізацією та етикою
	Паралелі між психічними процесами людини і навчанням ШІ
	ШІ як відображення колективної свідомості
	Духовна еволюція через самоорганізацію

Люди схильні надавати машинам людські риси (антропоморфізація). Це може призвести до того, що користувачі сприймають ШІ як істоту, що володіє свідомістю чи емоціями, навіть коли це не відповідає реальності. Таке сприйняття може впливати на очікування від ШІ, спричиняючи психологічне перенапруження або розчарування в разі, якщо "очікувана" емоційна реакція з боку ШІ не реалізується. В деяких випадках антропоморфізація може створювати почуття емоційної прив'язаності до ШІ, що впливає на міжособистісні стосунки користувачів.

Чим більше люди взаємодіють з ШІ, тим більше змінюються їхні соціальні звички. Наприклад, роботи-компаньйони можуть замінити людські соціальні контакти, що потенційно може призвести до соціальної ізоляції або зміни звичних моделей поведінки у суспільстві. Дослідження показують, що люди, які надмірно залучені у взаємодію з ШІ, можуть відчувати зниження мотивації до реальних соціальних стосунків, що може призводити до залежності від технологій і зменшення реальної соціалізації [6].

Розвиток штучного інтелекту не лише викликає технічні дискусії, але й піднімає питання духовного характеру. Традиційно духовність асоціюється з



людською свідомістю, самопізнанням, моральними принципами та пошуком сенсу [2]. Однак, з появою інтелектуальних машин, виникає запитання, чи може ШІ бути залученим до духовної сфери, а також чи може він впливати на духовний розвиток людини.

Питання, чи може ШІ володіти духовними якостями, є однією з найглибших етичних дилем. Духовність традиційно пов'язується з людською свідомістю, внутрішнім досвідом і здатністю до рефлексії. Однак, якщо ШІ здатний самонавчатися, адаптуватися до нових обставин і приймати рішення на основі моральних алгоритмів, виникає питання: чи може це вважатися проявом духовного виміру? Хоча ШІ не має свідомості в людському сенсі, певні його функції (наприклад, підтримка етичних норм) можуть розглядатися як елементи штучної "духовності".

Інтелектуальні системи вже сьогодні застосовуються для підтримки медитаційних практик, саморефлексії та психотерапії. Наприклад, цифрові медитаційні платформи, що використовують ШІ, допомагають людям досягати внутрішнього спокою, контролювати емоції та знаходити духовну гармонію. Завдяки аналізу індивідуальних емоційних станів, ШІ може надавати персоналізовані рекомендації для самопізнання і духовного зростання.

Одним із ключових аспектів духовності є здатність до прийняття етичних рішень та відповідальності за свої дії [1]. У контексті ШІ це означає розробку моральних принципів, на основі яких штучна система може функціонувати. Наприклад, при впровадженні ШІ в медичні або військові сфери особливе значення мають морально-етичні стандарти, що забезпечують його відповідальне використання. Питання про те, чи може ШІ виконувати морально-етичні завдання, залишається відкритим, але важливо враховувати, що навіть у межах алгоритмів існує певний рівень етичної "духовності".

Штучний інтелект, як самоорганізовувальна система, має здатність до адаптації, самонавчання та вдосконалення на основі нових даних. Ці характеристики відкривають можливості для паралелей між процесами самоорганізації в ШІ і психодуховними процесами у людини. Самоорганізація в ШІ може бути розглянута як аналогія до духовного зростання та психічної еволюції людини [3]. При дослідженні цього напрямку особливої уваги вимагають наступні аспекти:

1. Самоорганізація як механізм адаптації. ШІ, який використовує механізми машинного навчання та глибинного навчання, здатний адаптуватися до змінних зовнішніх умов, шляхом самовдосконалення своїх алгоритмів. Цей процес нагадує духовний розвиток людини, яка постійно вчиться через досвід, рефлексує на свої дії та приймає рішення на основі власного внутрішнього розвитку [2]. ШІ, подібно до людини, проходить через етапи навчання, самокорекції та самовдосконалення, що може бути порівняно з психодуховними процесами самоусвідомлення та духовного розвитку.

2. Ієрархія психодуховних процесів і складність ШІ. Людський духовний розвиток часто описується як процес поступового підвищення рівня свідомості, саморозуміння та моральної зрілості [4]. У ШІ цей процес може бути відображений через його здатність до навчання на основі багаторівневих моделей, що спрощують і ускладнюють системи одночасно. Наприклад, у нейронних мережах кожен новий шар моделі додає більше інформації для прийняття рішень. Це нагадує багат шаровість психодуховних процесів, де кожен новий рівень духовного розвитку відкриває нові горизонти самопізнання.

3. Взаємозв'язок між самоорганізацією та етикою. Один з важливих аспектів психодуховного розвитку людини – це етична складова, яка формується через рефлексію на власні дії [2]. ШІ також може бути запрограмований на врахування етичних норм у процесі прийняття рішень, особливо в складних і неоднозначних ситуаціях. Як людина, яка через внутрішній розвиток намагається приймати етичні рішення, так і ШІ може адаптувати свої алгоритми на основі моральних критеріїв. У цьому контексті, процес самоорганізації в ШІ можна розглядати як певний аналог психодуховного розвитку, де внутрішні механізми самонавчання підтримують відповідність моральним нормам.

Підсумовуючи вище проаналізовані аспекти, можна констатувати, що, взаємодія людини з ШІ формує нові психологічні феномени та виклики, які важливо враховувати при розробці і впровадженні інтелектуальних систем. ШІ не просто технічний інструмент, але і суб'єкт, що впливає на емоційні та соціальні аспекти життя людей.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
2. Фурман А.В. Метатеоретична мозаїка життя свідомості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4. С. 13–50.
3. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 56–77.
4. Фурман А. В. Свідомість як рамкова умова пізнання і методологування. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 16– 38.
5. Черненко Н. І. Штучний інтелект в управлінні персоналом. *Таврійський науковий вісник*. 2022. Вип. 12. С. 76–83.
6. Яковенко О. І. Особливості дистанційного управління персоналом в сучасних умовах. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Економіка і управління*. 2022. Том 33 (72). № 1. С. 34–38.
7. YAROSHENKO, T., & IAROSHENKO, O. (2023, December). Artificial Intelligence (AI) for Research Lifecycle: Challenges and Opportunities. In *University Library at a New Stage of Social Communications Development. Conference Proceedings* (No. 8, pp. 194-201). [https://doi.org/10.15802/unilib/2023\\_294639](https://doi.org/10.15802/unilib/2023_294639)

**Діна Кузьминська**

*викладач психолого-педагогічних дисциплін, завідувач відділення профільної середньої освіти за професійним спрямуванням, КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»; здобувач третього рівня вищої освіти (PhD), Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

В умовах війни інноваційно-креативний підхід в освіті набуває особливого значення з кількох причин: а) вимога адаптованості особи до змін (у періоди нестабільності та змін важливо вміти швидко прилаштовуватися до нових умов, завдяки чому творчість сприяє розвитку гнучкості мислення, що допомагає всім учасникам організованого навчання швидше реагувати на виклики); б) психологічна підтримка того, хто навчається (освіта може стати простором, де наступники знаходять емоційну підтримку та вихід для самовираження); в) створення групи паритетної освітньої діяльності (творчість сприяє формуванню почуття єдності і спільноти здобувачів освіти, що особливо вагомо під час війни, коли взаємопідтримка стає критично значущою); г) постановка і розв'язання соціальних та особистих проблем молоді (творчий підхід стимулює критичне мислення та інноваційні рішення, що можуть бути корисними в пошуку шляхів адаптації до нових умов навчання та життя); ґ) формування перспективи майбутнього в кожного наступника як особистості (сучасні виклики вимагають нових ідей та рішень, інноваційний підхід у навчанні допомагає формувати нове покоління, здатне мислити критично і креативно, готове до змін у світі). Таким чином, інноваційно-креативний підхід в освіті не лише допомагає особі адаптуватися до умов війни, а й формує її стійкість, підтримує психічне здоров'я учасників освітнього процесу, а також сприяє розвитку мислення і креативної рефлексивності, необхідних для побудови ними моделі майбутнього [2].

Творчість, за визначенням Е. П. Торранса, розглядається як здатність особи генерувати нові ідеї, продукти або рішення, які є оригінальними, корисними і відповідними контексту; при цьому увага тут акцентується на важливості якості і кількості ідей, а також на її здатності мислити нестандартно. Основні аспекти визначення останньої охоплюють чотири психологічні параметри: оригінальність (творчість передбачає створення чогось нового, що не є просто варіацією вже існуючого), гнучкість (творчі особи можуть легко переходити між різними концепціями і підходами), розширення ідей (важливість розвитку ідей через асоціації та їх взаємозв'язки), продуктивність (креативність проявляється не лише в

кількості, а й у ролі ідей, які можуть бути реалізовані). Е.П. Торранс вважає, що творчість можна розвивати і стимулювати через відповідні навчальні практики і соціально персоніфіковані простори.

В.А. Роменець обґрунтовує підходи, які підкреслюють важливість творчості та інноваційності у процесі розвитку особистості, вважаючи креативність необхідним компонентом творчості, що охоплює здатність генерувати нові ідеї та підходи. На думку мислителя, творчість – це не лише результат, а й процес, який синтезує етапи від виникнення ідеї до її реалізації; він підкреслює також вплив соціального та культурного факторів на розвиток творчих здібностей, указує на обов'язковість урахування особистісних характеристик, таких як мотивація, емоційний інтелект та когнітивні здібності [4; 5]. Зокрема, процес виховання творчих здібностей студентів, за його концепцією, ґрунтується на таких підходах:

1) системному, де виховання творчих здібностей є складним холістичним процесом, що інтегрує різні компоненти – мотивацію, знання, уміння та особистісні риси-якості;

2) створення сприятливого довкілля, у якому важливим аспектом є формування навчального простору, котрий стимулює ініціативу і самостійність студентів, що досягається через застосування активних методів навчання, групових проєктів та дослідницької діяльності;

3) розвитку критичного мислення здобувачів вищої освіти, котрі мають навчатися аналізувати, оцінювати та синтезувати інформацію як передумову їхньої творчої діяльності;

4) інтеграції знань, коли поєднуються різні дисципліни та підходи, що дає змогу студентам застосовувати знання з різних галузей раціогуманітарного дискурсу для розв'язання творчих завдань і нестандартних ситуацій;

5) підтримки кожної індивідуальності, що вимагає повного врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів, їхніх інтересів і потреб у розвитку непересічних творчих здібностей.

Загалом підхід В.А. Роменця до виховання творчих здібностей фокусується на активізації самісно-креативних та особистісних ресурсів освітнього процесу, підтримці ініціативи студентів та формуванні в них критичного мислення, що й сприяє розвитку їхньої креативності.

Теорія освітньої діяльності у вітакультурній парадигмі, за А. В. Фурманом і школою [1; 3; 10], фокусується на розумінні навчання як активного модульно-розвивального процесу, що охоплює взаємодію учнів, викладачів та освітнього довкілля. Навчання розглядається не лише як привласнення знань, а й як процес, у якому учні чи студенти суб'єктно долучені до діяльності, розвиваючи критичне мислення, креативність, пізнавальні і практичні навички. Підкреслюється важливість соціокультурного контексту, в якому відбувається освітній процес, що інтегрує впливи простору ЗВО, родини, громади та етнонаціональної культури.

Освіта у вітакультурній парадигмі зосереджує увагу на співпраці між учасниками освітнього процесу, що передбачає створення сприятливого довкілля для обміну ідеями, думками, переживаннями, нормами, цінностями, переконаннями, мріями, досвідом. Вирішальним аспектом є врахування індивідуальних потреб і здібностей учнів, що дозволяє кожному з них досягати максимально можливих особистісних звершень. Наступники мають змогу аналізувати свій досвід та рефлексувати власні здобутки, що сприяє глибшому розумінню освітнього змісту і формуванню критичного мислення в його опануванні. Ця теорія пропонує новий погляд на сутність освітнього процесу, зосереджуючи свідомість на модульно-розвивальному циклі психомистецької взаємодії його учасників [6-10].

У будь-якому разі модульно-розвивальна система навчання А.В. Фурмана є інноваційним підходом до організації освітнього процесу, що, спрямовуючи увагу на розвиток творчих здібностей особистості, акумулює в своїй основі поєднання психолого-мистецьких технологій, за яких ключовою функцією освіти є культуротворча, а не пізнавально-інформаційна; інтенсивна розвивальна паритетна взаємодія між учителем та учнем, викладачем та студентом, а не директивна; психолого-педагогічний зміст освітньої діяльності, а не навчально-предметний; сценічні техніки ведення навчального заняття, а не раціоналістичні моделі і схеми; об'єктивні показники психосоціального зростання, а не суб'єктивні, споглядальні і процедурно невизначені. Від настановчо-мотиваційного до спонтанно-креативного етапу сутнісно модульно-розвивальний освітній цикл є теоретичною системою та психомистецьким дійством, спонукаючи кожного освітянина бути науковцем-проектувальником та актором-психологом [10].

Отже, інноваційно-креативний підхід до особистісного розвитку і професійної компетентності студентів є важливою складовою сучасної національної освіти, яка сприяє формуванню креативних, самостійних та ініціативних особистостей шляхом індивідуалізації, активності, паритетності, міждисциплінарності, інтеграції, рефлексії, створення ресурсного освітнього простору.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вітакультурна методологія. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана: колективна монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 980 с.
2. Кузьминська Д.М. Ідея креативної рефлексивності та її психологічне обґрунтування. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 159-170. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.159>
3. Методологія і психологія гуманітарного пізнання: колективна монографія. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 998 с.
4. Роменець В.А. Виховання творчих здібностей у студентів. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4. С.178-223. DOI: <https://doi.org/10/35774/pis2018.03.178>

5. Роменець В.А. Психологія творчості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2001. 288 с.
6. Сулява О.М. Проєкт створення психомистецьких сценаріїв модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 149-159. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.149>
7. Фурман А.В. Архітектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 7-94. DOI: <http://doi.org/10.35774/pis2022.01.007>
8. Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, забезпечення: монографія. Київ: Правда Ярославичів, 1997. 340 с.
9. Фурман А.В. Освітологія як полідисциплінарний напрям: фундаменталії і методологеми. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 36-78. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.036>
10. Фурман А.В. Теорія освітньої діяльності як метасистема. *Психологія і суспільство*. 2002. № 3-4. С. 20-58.

УДК 159.9:316.6-058.86

**Гліб Семенков**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет» (Україна)*

## **ПСИХОДУХОВНІ РЕСУРСИ СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ**

Актуальність дослідження психодуховних ресурсів сім'ї у контексті вибору стратегії поведінки в ситуаціях сімейного конфлікту зумовлена значним збільшенням випадків кризових явищ у сім'ях сучасного суспільства. Сімейні конфлікти є одним із найпоширеніших стресових чинників, які суттєво впливають на психічне та емоційне здоров'я кожного члена родини. У таких ситуаціях важливими є не тільки навички комунікації та вирішення проблем, але й внутрішні ресурси особистості, до яких належать психодуховні компоненти, як-от віра, духовність та ціннісні орієнтації. Психодуховні ресурси сприяють стійкості особистості та підвищенню її здатності долати труднощі, зокрема у кризових ситуаціях сімейного життя. Вони відіграють ключову роль у виборі конструктивної або деструктивної стратегії поведінки під час конфліктів. Оскільки сім'я є не лише соціальною, а й духовною одиницею суспільства, формування духовних цінностей та психічної стійкості стає необхідним аспектом її гармонійного функціонування.

Вивчення впливу психодуховних ресурсів на поведінкові стратегії особистості в умовах сімейних конфліктів дозволяє поглибити розуміння факторів,

які сприяють збереженню та зміцненню сімейних стосунків. Це питання стає особливо актуальним у контексті сучасних соціальних і психологічних викликів, таких як війна, економічна нестабільність та соціальні зміни. Дослідження таких ресурсів допоможе розробити ефективні підходи для підтримки родин у кризових ситуаціях та запобігти деструктивним наслідкам конфліктів. Таким чином, дослідження психодуховних ресурсів у сімейних конфліктах є важливим для покращення психологічного благополуччя сімей та збереження їхньої цілісності.

Розробкою теорії та практики психології сім'ї та шлюбу в Україні займаються такі відомі науковці, як О.Бондарчук, З.Кісарчук, М.Корольчук, С.Максименко, В.Поліщук, Л.Помиткіна, І.Ушакова та ін. Питання сімейних взаємин та відносин активно вивчають Л.Орбан-Лембрик, А.Грибок, Г.Кошонько, Н.Лозинська, С.Лембрик, С.Сосніхіна, О.Столярчук та інші дослідники. Проблема комунікацій та конфліктів у родинях широко розкрита в працях таких авторів, як Н.Веселова, Т.Круглої, Д.Коломойчук, О.Літвінова, В.Семиченко та ін.

Сімейний конфлікт – це протиріччя або сукупність протиріч, які виникають між членами родини у зв'язку з різними цінностями, потребами, цілями чи очікуваннями. Конфлікти в сім'ї, як пише Т.Кругла, є природною частиною її функціонування, оскільки кожен член родини є індивідуальністю з власними потребами та поглядами. Проте, якщо конфлікти залишаються невирішеними або набувають агресивного характеру, вони можуть призвести до серйозних психологічних наслідків для всіх учасників [4-5].

Сутність сімейного конфлікту полягає у зіткненні різних інтересів або позицій членів родини. У більшості випадків, конфлікти виникають через відмінності у ціннісних орієнтаціях, емоційних потребах, розподілі ролей або ресурсів у сім'ї. Важливо зазначити, що конфлікти можуть бути як конструктивними, так і деструктивними. Конструктивні конфлікти допомагають членам родини краще розуміти одне одного та знаходити шляхи вирішення проблем. Деструктивні конфлікти, навпаки, підсилюють напругу та можуть призвести до розриву стосунків.

Причини сімейних конфліктів, як зазначають Д.Коломойчук та О.Літвінова, можуть бути різноманітними, і серед основних чинників варто виділити декілька ключових. По-перше, це відмінності в очікуваннях. Кожен член родини має свої уявлення та надії щодо інших, і коли ці очікування не виправдовуються, виникає напруга, яка може перерости у конфлікт. По-друге, часто конфлікти зумовлені розбіжностями у ролях. Це стосується нерозподілених або неузгоджених обов'язків у сім'ї, таких як розподіл домашніх справ, що стає джерелом постійних непорозумінь. Фінансові проблеми також є частою причиною конфліктів у родині. Нестача коштів або різні підходи до управління фінансами можуть викликати розбіжності та додаткову напругу. Крім того, емоційна дистанція між членами сім'ї, тобто недостатність підтримки або уваги, може призводити до відчуження та

почуття самотності, що лише погіршує ситуацію. Ще одним важливим чинником є невміння вирішувати конфлікти. Відсутність навичок конструктивної комунікації та пошуку компромісу часто підсилює негативні емоції, що сприяє ескалації конфлікту замість його вирішення [6].

Сімейні конфлікти можуть мати серйозні психологічні наслідки для всіх учасників, викликаючи різноманітні негативні явища. Одним із найпоширеніших наслідків є емоційне вигорання. Постійна напруженість у стосунках виснажує емоційні ресурси членів родини, що призводить до втоми, апатії та відчуття безсилля. Люди, які перебувають у стані постійного стресу через конфлікти, часто відчують втрату інтересу до взаємодії з близькими і навіть до інших сфер життя. Іншим серйозним наслідком є розвиток депресії та тривожності. Коли конфлікти залишаються невирішеними, це може спричинити появу депресивних або тривожних станів у членів родини, особливо у тих, хто не має навичок ефективного управління стресом. Постійна напруга та емоційні переживання можуть зробити людину вразливою до цих психічних розладів.

Зниження рівня довіри є ще одним важливим наслідком сімейних конфліктів. Якщо конфлікти супроводжуються обманом або зрадою, це може серйозно підірвати довіру між членами родини. У таких випадках відновлення довіри стає вкрай складним процесом, що негативно впливає на подальші взаємини в сім'ї і може стати причиною розриву відносин або їх погіршення.

Психодуховні ресурси сім'ї являють собою сукупність психологічних та духовних чинників, які підтримують гармонію та благополуччя в сімейних стосунках. Вони охоплюють не лише матеріальні або соціальні аспекти, а й внутрішній світ кожного члена сім'ї, що забезпечує емоційний, моральний та духовний розвиток у взаємодії один з одним. Ці ресурси допомагають родині впоратися з труднощами, зберігаючи її єдність та внутрішній баланс, формують її стійкість у складних життєвих обставинах. Психодуховні ресурси сім'ї можна визначити як потенціал, який родина використовує для збереження внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та духовного розвитку. Вони включають у себе цінності, переконання, емоційні зв'язки, віру та моральні принципи, які допомагають сім'ї переживати труднощі та конфлікти [2-3].

У структурі психодуховних ресурсів можна визначити декілька ключових компонентів. Схарактеризуємо їх.

1. Емоційні ресурси – це здатність сім'ї до підтримки емоційної стабільності та здорова комунікація між членами родини. Це включає уявлення про співпереживання, розуміння та емоційну підтримку.

2. Моральні та етичні цінності – принципи, на яких будується сімейна взаємодія. Це можуть бути загальнолюдські цінності, релігійні переконання або етичні норми, що формують моральну основу родини.



3. Духовні ресурси – це віра, духовні практики або світоглядні переконання, що допомагають кожному члену сім'ї знаходити сенс у житті, долати стреси та кризові ситуації. Важливим аспектом є наявність спільної духовної основи, яка згуртовує сім'ю.

4. Психологічна стійкість – це здатність родини адаптуватися до змін і долати кризи. Вона базується на наявності підтримуючих емоційних зв'язків та навичок вирішення конфліктів.

5. Комунікативні ресурси – це відкритість до діалогу, вміння слухати й розуміти один одного, здатність вирішувати проблеми через комунікацію та взаємодію.

Відтак, психодуховні ресурси родини – це складний та багатокомпонентний феномен, який допомагає зміцнювати взаємодію між членами сім'ї та забезпечувати їхній емоційний, психологічний та духовний розвиток.

Отже, психодуховні ресурси сім'ї відіграють важливу роль у подоланні сімейних конфліктів та забезпеченні стабільності родинних відносин. Вони допомагають членам сім'ї ефективніше комунікувати, розуміти та підтримувати один одного в складні моменти, зменшуючи напруженість та емоційні бар'єри. Завдяки розвитку емоційного інтелекту, духовної стійкості та морально-етичних цінностей, родина здатна легше долати кризові ситуації та зберігати внутрішню гармонію. Крім того, вони дозволяють членам сім'ї розвивати навички ефективного вирішення проблем, що забезпечує довготривалу стійкість у подоланні будь-яких кризових ситуацій. Психологічна і духовна підтримка допомагає зберегти емоційну стабільність та запобігти розвитку негативних наслідків конфліктів, таких як емоційне вигорання або депресія. Таким чином, психодуховні ресурси сім'ї є ключовим чинником у підтримці здорового сімейного клімату і благополуччя всіх її членів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2006. 320 с.
2. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. К. : Ніка-центр, 2011. 296 с.
3. Кошонько Г. Соціально-психологічні особливості сучасної сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2009. Вип. 16 – 17. С. 53 – 55.
4. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. URL: <file:///C:/Users/ellin/Downloads/admin,+8557-31743-1-CE.pdf>
5. Кругла Т. О. Психологічний портрет сімейного конфлікту URL: <file:///C:/Users/ellin/Downloads/admin,+8533-31645-1-CE.pdf>
6. Літвінова О. В. Коломойчук Д.В. Психологічні особливості стратегій поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь в сім'ї. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 2–3. С. 138–144.

**Анатолій В. Фурман**

*доктор психологічних наук, професор, академік Академії наук вищої школи  
України, професор кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Олена Сулява**

*заступниця директора, учитель-методист ліцею НВК №157 м. Києва,  
здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОМИСТЕЦЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ МОДУЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЦИКЛУ В СЕРЕДНІЙ І ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Модульно-розвивальний цикл інноваційної освітньої діяльності, як і мистецьке дійство, за теорією А.В. Фурмана, починається зі створення конфліктної ситуації, яку, попри власну некомпетентність, невідповідність, учасник науково-мистецького дійства (себто учень модульно-розвивального заняття) прагне вирішити, осягнути, спрямовує внутрішню активність до пошуку істини та способу розв'язання проблеми [4; 5; 10–11; 12]. Вчитель-психолог і режисер в одній особі проєктує психолого-педагогічний зміст навчального модуля згідно із законами мистецького дійства у чотири такти: від невідомого – інформаційно-пізнавальна дія (теоретизування і добування раціогуманітарного знання) – до складного (опанування нового наукового знання), від складного до простого – нормативно-регуляційна дія (переведення здобутих знань у соціальні норми, еталони, взірці людської діяльності), від простого до звичного – ціннісно-рефлексивна дія (наповнення освоєних знань і норм ціннісним змістом і водночас системна рефлексія всього здобутого у взаємодоповненні раціогуманітарних знань, соціальних норм, етнонаціональних і загальнолюдських цінностей), від звичного до красивого – духовно-креативна дія (самонавчання особистості наступника шляхом самоплекання своїх найкращих ресурсів і здатностей духовно-естетичним і спонтанно-креативним каналами, коли від нього приймається лише те, що він сам створив, опанував, обстоював, виконав, досягнув) [4; 5; 6–12]. Таке раціоемоційно-вольове задіяння учнів та вчителя в освітній процес створює оптимальні умови для ефективної пізнавальної, соціальної, почуттєвої, вольової та духовної зосередженості й здатне спровокувати цілковите їх занурення не лише у предмет пізнання, а й у лабіринти творення індивідуального світу власного Я.

Хоча цілісний модульно-розвивальний цикл має свою логічну завершеність, кожен із його етапів та міні-модулів характеризується самодостатністю й має власну кульмінаційну точку, виконує власну місію: дає змогу учневі прожити унікальну освітню ситуацію «тут – тепер – повно – завжди», щоразу потрапляючи під

організований вплив розвивальних потоків учителя, простору класної кімнати, школи в цілому, а також інших учнів-однокласників. Згідно із теорією модульно-розвивального навчання А.В. Фурмана чотири періоди повного інноваційного освітнього циклу розгортаються за своїми інваріантами класичного театрального дійства: зав'язка – розгортання подій – кульмінація – згасання подій – розв'язка. Водночас всі періоди утримують (проектно і психомистецьки) різний навчально-сценарний конфлікт, а саме постають наступності чотирьох тактів: пізнавально-емоційна суперечність – кульмінація «Що?», регуляційно-нормативна невизначеність – кульмінація «Як?», ціннісно-рефлексивна дилемність (важкий вибір) «так чи так» – кульмінація «Для чого?», духовно-самопробуджувальна напруженість – кульмінація-конфлікт «І все ж таки, у чому сенс життя» (див. детально [8–10]).

Канонічний феномен мистецтва, як відомо, – *катарсис*, котрий проявляється у внутрішньому світі особистості спонтанно й набуває індивідуалізованих рис-ознак і котрий цілком спроможний виникнути на заняттях модульно-розвивального циклу через їх психомистецьке зорганізування, причому так само спонтанно й самісно. Проте слід розуміти, що інтенсивність дії цього феномену може бути різною, як і, скажімо, різної сили бувають переживання людини при зустрічі з тим чи іншим художнім твором. За життя вона може пережити всього один або кілька доленосних моментів, коли такий твір викличе у її внутрішній світобудові не просто найглибші емоційні потрясіння, а й інтенційно-вольовий акт повного душевно-духовного переоблаштування несучих конструкцій її Я-світу або досягнення їх істотних психічних зсувів. Такі оприявлення можна назвати «подією вселенського масштабу» для внутрішнього світу особистості. Такого гатунку подієвість відбувається здебільше неочікувано, можливо тоді, коли має місце психодуховна чи морально-психологічна криза у її онтогенезі.

Інакше кажучи, тематичний конфлікт драми мистецького твору у певному часопросторі зливається воєдино із переживанням і способом зняття напруження психодрами глядача. В такому випадку можна говорити про катарсис як феномен-подію. Але Я-духовне людини може збагачуватися крок за кроком у процесі щоденного її практикування зі світом психодуховних форм-святостей, головним джерелом яких, крім іншого, є *театральне мистецтво* та його канонічне рефлексивне осмислення великим достойником української нації, талановитим режисером та актором Олесем Курбасом (1887–1937) поняттєво-категорійними та художніми засобами теорії філософії театру [2], що потребує окремого детального дослідження.

У цьому аналітичному розрізі катарсис слушно розуміється як феномен щоденної духовної практики і може виявлятися з різною інтенсивністю: від здогадки, захоплення до прозріння, просвітління та осяяння й самого катарсистичного інсайту. Вочевидь, коли мовиться про катарсис як про феномен

мистецьки зорієнтованого освітнього процесу, то під цим розуміється різна інтенсивність його оприявлення. Причому його психоекзистенційна амплітуда перебігу зазвичай охоплює діапазон певного вакуальнення цілого ланцюга психодуховних станів і процесів особистості окремого наступника, а не становить одноактну подію його злету-розвитку. Показово тут те, що кожен із дев'яти (один нульовий, або ввідний, і вісім обов'язкових) освітніх етапів-актів цілісного модульно-розвивального циклу характеризуються різною психолого-педагогічною змістовленістю, навчально-сценічною напруженістю та конфліктністю і психоемоційною насиченістю, а відтак й неоднаковими психомистецькими техніками спільної навчальної роботи вчителя та учнів, викладача і студентів.

Окреслимо сутнісні психологічні особливості модульно-розвивального дійства:

- *чуттєво-естетичний (нульовий) акт* центрується довкола емоційно-світоглядної конфліктності між обмеженими здобутками ментального досвіду наступника і науковими знаннями та культурними досягненнями нації і людства, сприйнятими почуттєво, ірраціонально, душевно-духовно;
- *настановчо-мотиваційний (перший) акт* становить одну чи кілька сюжетних ліній паритетного навчального дійства, що виявляють пізнавально-сміслові суперечності між соціальним досвідом здобувачів освіти (уявлення, поняття, мислехеми, знання) і новими пізнавальними ситуаціями, подіями, фактами, осмисленими емоційно-раціональним способом;
- *змістово-пошуковий (другий) акт* полягає у розв'язанні-здоланні актуалізованих пізнавально-сміслових суперечностей відповідно до основних сюжетних ліній пізнавального пошуку, що приводить до локалізації продуктивної проблемності і згасання навчальних ритмів-подій;
- *оцінювально-смісловий (третій) акт* охоплює внутрішнє зняття пізнавально-сміслового конфлікту і виявлення соціально-нормативних суперечностей між володінням наступниками теоретичними знаннями і нагальною потребою його повсякденного практичного використання у суспільному житті;
- *адаптивно-перетворювальний (четвертий) акт* сутнісно являє собою нормотворчу конфліктність як вакуальнене протиборство між різними, почасти альтернативними, можливими способами конструктивного застосування наукового знання на практиці, що виявляється у багатоваріантності форм і засобів його соціально доцільної організації (плани, програми, проєкти, технології тощо);
- *системно-узагальнювальний (п'ятий) акт* виявляється у внутрішньому конфлікті між неповним особистісним осмисленням значущості здобутих наступником знань і норм для його ментального досвіду та значними можливостями їх конструктивного використання у здоланні власних труднощів і проблем;
- *ціннісно-рефлексивний (шостий) акт* містить основний конфлікт морального саморозвитку особистості як індивідуальності: інтенційна боротьба між вимогами соціоосвітнього доквілля й актуально усвідомленими потребами її

власного самовдосконалення як усвідомлена сутичка між тим, якою особа є, може бути і має стати в українському суспільстві;

- *духовно-естетичний (сьомий) акт* вирізняється самісно-сисловою конфліктністю між глибиною занурення особи наступника у свідомісно осягнений пласт окремого фрагмента соціокультурного досвіду і нагальним бажанням-прагненням психопочуттєвого вивільнення, персональним домаганням духовної свободи, краси і гармонії;

- *спонтанно-креативний (восьмий) акт* розгортається на самоусвідомлювальному психодуховному тлі конфліктного протистояння свободи-залежності вчинкової післядії наступника як натхненної особистості, коли він, здавалося б, вільний у створенні значеннєво-зміслових конструктів і водночас вимушений зважати на тиск актуалізованих мислесхем та психічних образів минулого й невідомого майбутнього.

Загалом в освітньому процесі феноменальні прояви катарсису є можливість спостерігати у таких діях учнів: «просвітлене» обличчя, «сяючі» очі, сплески долонь або й оплески, підстрибування на місці, кружляння, підтанцювання тощо. Емпірично встановлено, що кожному етапові модульно-розвивального циклу притаманні певні психоемоційні відреагування і дії. Крім іншого, на *настановчо-мотиваційному* етапі виникає в учнів захоплення перед зустріччю з новим соціокультурним досвідом, яке характеризується психоемоційними вершинами позитивного збудження, що за психічною енергетикою схожі на катарсис; на *змістово-пошуковому* етапі варто очікувати проявів захоплення, коли радість відкриття нового знання цілковито поглинає емоції та почуття дитини; на *оцінювально-сислового* учасники навчання відчувають емоційне та емпатійно-суголосне захоплення від процесу соціального практикування з визначеним фрагментом предметно-культурного досвіду і просвітлення у процесі його успішного застосування; *адаптивно-перетворювальний* вирізняється сплесками натхненного піднесення від актів творчого застосування набутих знань, умінь, норм діяльності; *системно-узагальнювальний* наповнюється емоційними спалахами радості усвідомлення школярами чи студентами виявленої системності набутого знання у вселенському колі життя; *ціннісно-рефлексивний* умістовлюється почуттями та інсайтами насолоди і втіхи від навчальних досягнень та особистісних здобутків, від саморефлексії цих здобутків та власної ціннісно-сислової сфери; *духовно-естетичний* просякається душевними переживаннями краси і гармонії світу та катарсисними сплесками внутрішньої свободи, вдоволення, радості; *спонтанно-креативний* уконкретнюється станами душевної благости і щирости стосунків з однокласниками, іскорками натхненного креативу та легкого гумору в самозвітуванні про власні персональні здобутки конкретного учня чи студента.

Звісно, що описані форми оприявлення перипетій емоційно-почуттєвого піднесення учнів у рамках циклічно-вчинкової наступності психомистецьких

технологій і технік міжсуб'єктної взаємодії є теоретичними, ідеалізованими, а відтак умовними й індивідуальними. Освітянин-психолог враховує їх для прийняття, окультурення, надання можливості, часу для їх проживання наступником та врівноваження його емоцій, думок, почуттів, домагань. І це закономірно. Як відомо, неприйняття, заперечення емоцій особи накопичує стрес, що неминуче призводить до агресії чи самоагресії [1]. Тому педагогу важливо вміти розуміти й емпатійно приймати емоції і переживання вихованців, навчати проявляти їх екологічно стосовно себе і соціального довкілля. До прикладу, вчитель/викладач може запитати у школяра (студента), що він відчув, коли досягнув успіху, або запропонувати позначити настрій малюнком чи описати його у формі есе, тобто здійснити рефлексію власного психодуховного стану. В будь-якому разі в модульно-розвивальній системі інноваційного навчання на завершальних етапах психокультурного зростання дітей і юні приймається лише те, що кожен із них здобув самостійно й самісно як особистісні знання, вміння, норми, цінності, психодуховні форми-святості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з нім. Харків: Вид-во «Vivat», 218. 530 с.
2. Курбас О. Філософія театру / упорядн. М. Лабінський, ред. М. Москаленко. Харків-Київ: Видавець Олександр Сивчук; вид-во «Основи», 2022, 920 с.
3. Методологія і психологія гуманітарного пізнання: колективна монографія. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 998 с.
4. Модульно-розвивальна система як соціокультурна організація. *Психологія і суспільство: спецвипуск*. 2002. №3-4. 292 с.
5. Сулява О.М. Проєкт створення психомистецьких сценаріїв модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 149–159. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.149>
6. Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, забезпечення: монографія. Київ: Правда Ярославичів, 1997. 340 с.
7. Фурман А.В. Навчальна проблемна ситуація як об'єкт психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2007. №1. С. 9–80.
8. Фурман А.В. Освітні сценарії: сутність, композиція, принципи створення. *Психологія і суспільство*. 2009. №3. С. 174–192.
9. Фурман А.В. Освітні сценарії у системі модульно-розвивального навчання: наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2009. 40 с.
10. Фурман А.В. Теоретична концепція інноваційного програмово-методичного забезпечення освітнього процесу. *Психологія і суспільство*. 2008. №3. С. 123–159.

11. Фурман А.В. Теорія освітньої діяльності: курс лекцій. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2005. 86 с.

12. Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: монографія. Ялта-Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. 340 с.

УДК 159.923.5:316.752

**Андрій Лазарук**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **СИТУАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ВЧИНКУ САМОВИЗНАЧЕННЯ У ЦИКЛІЧНО-ВЧИНКОВОМУ ВИМІРІ**

У сучасному світі, де індивід стикається з численними викликами і варіантами вибору, здатність до самовизначення стає необхідною умовою досягнення особистих цілей і реалізації власного потенціалу. Здійснене самовизначення дозволяє людині не лише усвідомлювати свої бажання та цінності, але й активно діяти відповідно до них, забезпечуючи внутрішню гармонію та задоволення життям. Значущість вчинку самовизначення також проявляється в його здатності сприяти особистісному розвитку людини, формуванню її автономії та відповідальності за власне життя. В таких умовах здійснення особою вчинку самовизначення у єдності його ситуаційного, мотиваційного, дійового та рефлексивного компонентів постає ключовим елементом самореалізації, самоактуалізації і самоздійснення.

Різні аспекти вчинку самовизначення розглядали такі вчені, як Г. Балл [1], О. Киричук [3], А. Лазарук [2], О. Нікуленко [1], В. Роменець [3-6], С. Рубінштейн [7], В. Татенко [8], А. В. Фурман [10-11] та ін. Проте комплексне дослідження ситуаційного компоненту вчинку самовизначення у циклічно-вчинковому вимірі не проводилося.

**Мета статті** – обґрунтувати ситуаційний компонент вчинку самовизначення у циклічно-вчинковому вимірі.

Психологічний аналіз вчинку самовизначення дозволяє класифікувати його як унікальний і специфічний вид розумової та вольової діяльності людини. Цей феномен можна розглядати і як «механізм» моральної творчості, спосіб існування індивіда в світі, загальний філософський принцип, а також спосіб особистісного буття. Вчинок самовизначення є «позитивною соціальною подією», універсальним засобом для самовираження, самовдосконалення і самотворення, що відкриває можливості для подальшої самореалізації особи в соціумі [2]. У процесі вчинку

самовизначення людина стає ініціатором, автором і творцем свого життя, організовуючи та проєктуючи своє буття.

Відповідно до ідей В. Роменця, індивід, будучи суб'єктом вчинку, специфічно виявляє свою суб'єктну активність на всіх етапах його реалізації: ситуації, мотивації, дії та післядії [5]. А. В. Фурман пропонує розглядати компоненти-етапи вчинкової активності людини через призму вчинково-циклічного підходу [10-11]. Відтак, охарактеризуємо перший компонент вчинку самовизначення – ситуацію, яку розглядаємо як своєрідний комплекс зовнішніх і внутрішніх умов розгортання відповідної діяльності індивіда в аспекті спричинення і здійснення вчинку самовизначення.

Так, у найзагальніших рисах ситуація розглядається як фактор, який може бути як сприятливим, так і несприятливим для реалізації життєвих смислів та розвитку індивідуальності суб'єкта, що впливає на його особисте та суспільне життя. Таким чином, учинковий цикл ситуації самовизначення розгортається від об'єктивно чи суб'єктивно визначеної конфліктності та суперечності до усвідомлення морального змісту ситуації, переходячи до подолання залежності від неї й осмислення її наслідків. Осмислення ситуації самовизначення в контексті циклічно-вчинкового принципу дозволяє констатувати, що їй завжди притаманна зумовленість культурно-історичними, соціокультурними, сімейними, етнічними та іншими факторами. Проте усвідомлення та оцінка значущості цих чинників є суб'єктивними та вартісно зумовленими, що спрямовує активність людини на або порушення рівноваги та подолання глибинного сутнісного конфлікту в контексті потреби ствердження власного способу існування і захисту індивідуальності, або на гармонізацію та співіснування протилежностей. Важливо зазначити, що уникнути ситуації, яка є лише розгорнутою проєкцією бажань, пристрастей і мотивів, неможливо.

Доцільно також здійснити аналіз ситуації самовизначення з огляду на її об'єктивні (зовнішні) та суб'єктивні (внутрішні) умови. Дослідження показують, що обставини функціонування індивіда ускладнюються, змушуючи його діяти в напрямку, що суперечить його власним цінностям. Це призводить до витрат значних психологічних ресурсів на підтримку фізичного існування та забезпечення гідного життя. Залежність від ситуації, а також соціальна відчуженість, самотність, втрата свободи й прагматичні цінності обмежують можливості особи щодо проєктування свого життєвого шляху як вчинку. У той же час, на подолання цієї залежності впливає наявний учинковий потенціал, який може виявлятися та реалізовуватися з різною ефективністю в процесі самовизначення, залежно від соціальних умов розвитку особи.

Розуміння конфліктного змісту ситуації самовизначення та усвідомлення необхідності подолання залежності від неї відбувається у відповідному мотиваційному просторі. Важливо зазначити, що людина «розпочинає» вчинок



самовизначення лише тоді, коли актуалізується морально-ситуативний зміст її взаємовідносин зі світом, що охоплює культуру, суспільство та внутрішній світ. Таким чином, ситуація самовизначення, формуючись в контексті цих взаємин, відображає домінування певних індивідуальних, культурних чи соціально значущих цінностей у життєдіяльності особи. На цьому етапі учинкового циклу ключовою є здатність до свідомого самостійного вибору мотиву діяльності та визначення мети не лише того, що «змушений робити» для виживання у світі, а й того, що «хочу», «бажаю», «смію». Саме змістова та функціональна розвиненість вчинкових механізмів цілевизначення, що базується на потребах творчої духовної самореалізації, є головним чинником особистісного розвитку як внутрішньо детермінованого спонтанного процесу.

Процес прийняття особою рішення, що сприяє подоланню залежності від ситуації, завершує формування мотиваційного компонента ситуації самовизначення, відкриваючи можливість для наступного компонента вчинкового циклу – дійового. На цьому етапі індивід має відмовитися від адаптаційних спонукань, порушити існуючу рівновагу та намагатися трансформувати ситуаційні обставини на власну користь. Перетворення ситуації тісно пов'язане із дилемою «вільного самовизначення і трагічного самообмеження», де вибір однієї з альтернатив на основі «свободи вибору» закриває інші можливості. Е. Фромм зазначав: «Поставивши людину обличчям до справжніх альтернатив, можна пробудити всю приховану енергію і стимулювати її вибирати життя на протидію смерті. Якщо вона сама не здатна зробити вибір на користь життя, ніхто більше не зможе вдихнути в неї життя» [9, с. 132].

Більше того, важливим завданням на дійовому етапі учинкового циклу ситуації самовизначення є активне відшукування та ініціативне створення суб'єктом відповідних обставин, які надають можливість максимально реалізувати свою сутність і досягнути життєвих цілей. Для ефективного перетворення ситуації ключовою є позиція індивіда, що може бути суб'єктною чи об'єктною, активною чи пасивною. В. Роменець, визнаючи здатність людини до самовизначення в певній ситуації, зазначає, що вона «постає у своїй психологічній основі як залежна і водночас незалежна від людини. У першому відношенні виявляється фаталістичне тлумачення вчинку. Проте людина знаходить щілину в такій приреченості, протиставляє їй свою ініціативу» [6, с. 24]. Отже, у формуванні власної життєвої ситуації особа може брати пасивну, активну, безпосередню або опосередковану участь, а самовизначення в конкретній ситуації постійно вимагає відповіді на питання щодо необхідності й напрямку її перетворення – на самозміну, саморозвиток і самоудосконалення, зміну соціального середовища, зміну характеру взаємодії з соціумом тощо. Зазначимо, що здатність до подолання ситуації на дійовому етапі учинкового циклу залежить від психологічних особливостей людини як суб'єкта діяльності, зокрема від її належності до інтернального чи екстернального

типу, від досвіду самовизначення, здатності самостійно приймати рішення, когнітивної складності самої ситуації тощо.

Останній, рефлексивний етап учинкового циклу ситуації самовизначення визначається осмисленням людиною наслідків подолання ситуації. В. Татенко [8] та В. Фурман [11] зазначають, що на ефективність і результативність усвідомлення таких підсумків впливають кілька чинників, зокрема незалежність від ситуації, усвідомлення мотиву вчинку, міра оволодіння засобами його реалізації, рішучість при переході від наміру до дій, здатність довести розпочату справу до кінця, самокритичність в оцінці вчинку, сміливість взяти відповідальність за свої дії тощо. У цьому контексті важливим параметром осмислення наслідків подолання ситуації є особиста відповідальність людини за результат. Лише відповідальне осмислення ситуації суб'єктом, який сам прийняв відповідне рішення, зробивши вибір на користь свого «єдиного місця у Бутті», є свідченням належно подоланої ситуації, перетворених обставин, адекватності зробленого вибору, а також усвідомлення можливості якісного перетворення свого внутрішнього світу, розвитку власної індивідуальності та духовності.

Отже, ситуація самовизначення постає як певна просторово-часова конфігурація сил, смислів та дій, зумовлена потребою індивіда у пошуку відповідей на питання «Ким бути?» в соціальному довіллі. У психологічному аспекті кожен ситуацію самовизначення можна розглядати в трьох основних вимірах: по-перше, як зовнішнє середовище та об'єктивні умови, що суперечать потребам, цінностям чи інтересам людини; по-друге, як суб'єктивні обставини, що формують її внутрішній світ; і, по-третє, як процес та результат виходу особи за межі цих об'єктивних і суб'єктивних умов, перетворюючи їх на сприятливі умови для реалізації вчинку самовизначення. Варто зазначити, що ситуація самовизначення завжди супроводжується як внутрішнім, так і зовнішнім конфліктом, подолати які суб'єкт може за допомогою відповідної мотивації. Ця ситуація характеризується наявністю проблемності, адже вона, з одного боку, вимагає від особи пристосування до обставин, а з іншого – потребує їх перетворення для виявлення власної сутності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г., Нікуленко О. Трактатування вчинку в теоретичному доробку С. Л. Рубінштейна і В. А. Роменця. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С. 124-129.
2. Лазарук А. Феноменологія самовизначення особи: базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. №1. С. 131-149. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.2024.01.131>.
3. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
4. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії* / за ред. В.О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 11-36.

5. Роменець В. А. Вчинок і світ людини. *Основи психології : підручник* / за ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. Київ : Либідь, 1999. С. 383-402.
6. Роменець В. Предмет і принципи історико-психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 6-27.
7. Рубінштейн С. Принцип творчої самодіяльності. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 97-101.
8. Татенко В. *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу : соціально-психологічний вимір : монографія*. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
9. Фромм Е. *Втеча від свободи*. Харків : КСД, 2019. 288 с.
10. Фурман А. В. Категорійна матриця вітакультурної методології : від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 6-50.
11. Фурман В. Психодинаміка особистісної рефлексії: від першопричин до механізмів здійснення. *Психологія і суспільство*. 2010. № 1. С. 112-119.

УДК 159.9.37.07

**Олег Климашко, Дмитро Покалюк**  
*здобувачі третього рівня вищої освіти (PhD)*  
*зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,*  
*Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Проблема психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності потребує поглибленого психолого-педагогічного дослідження [3].

Для вирішення соціально значущої проблеми формування психологічної готовності персоналу організацій до інноваційної діяльності і її науково-методичного забезпечення, на наш погляд, необхідно вивчення і визначення системи відповідних ключових чинників і психологічних компонентів та структури їх взаємозв'язків, особистісних детермінант і умов, що сприяють або заважають інноваційній діяльності персоналу освітніх організацій. У такому аспекті проблема не достатньо досліджувалась.

Рішучий перехід України на інноваційний шлях розвитку об'єктивно визначає необхідність у психологічних дослідженнях різних сторін інноваційної діяльності та підготовки до неї конкурентоздатних професіоналів. В якості пріоритетної для дослідження заявляє про себе проблема формування психологічної готовності персоналу організацій до інноваційної діяльності, як однієї із чинників конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах, що є головним ресурсом організаційного розвитку.

Розглянувши теоретичні аспекти вирішення психологічних і організаційних проблем формування психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інновацій можна зауважити про те, що розвиток людської цивілізації – це фактично постійне впровадження окремих нововведень, здійснення різноманітних інновацій («інновація» в перекладі з англійської – «innovation» – нововведення, новина, новаторство). Частина з інновацій є принципово новими – раніше не існувало аналогів таких винаходів і нововведень. Значно більша частина нововведень в дійсності містить зміну (модифікацію) існуючих типів технологій, форм управління, способів та цілей діяльності тощо [1].

Дефініція «психологічна готовність до інновацій» розглядається нами як інтеграційний показник рівня розвитку інноваційної тенденції персоналу освітніх організацій, що поєднує компоненти, значущі для прискореного впровадження нововведень. Досягнення максимуму психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності – це стан особистості, за якого ключові внутрішні детермінанти ефективності інноваційної діяльності досягли досить значного рівня, що не зумовлює руйнацію інноваційної діяльності. Визначення таких компонентів і оцінка необхідних їх рівнів – одна з головних проблем дослідження. Психологічна готовність до інноваційної діяльності суб'єктивно сприймається як легкість здійснення педагогічного процесу та інших супутніх інноваційних дій. Неготовність до інноваційної діяльності – у виникненні стану опору, незадоволеності, емоційного відхилення діяльності в новому стилі та інноваційними засобами. Психологічна готовність «накопичується» під час особистих спроб використати нові педагогічні технології та відображається (суб'єктивно в самооцінках і об'єктивно в діях) як ріст впевненості виконання інноваційних дій. У більш абстрактному розумінні психологічна готовність до інновацій є високою ймовірністю ефективного здійснення будь-яких педагогічних дій безвідносно до змісту навчального предмета або конкретних завдань виховання та навчання.

Особливо важливим теоретичним аспектом вирішення проблем впровадження інновацій ми вважаємо дослідження психологічної готовності до інноваційної діяльності не лише на статичному (кореляційно-факторний аналіз детермінант і їхніх структур), а й на динамічному рівні (аналіз психологічних закономірностей адаптації до нових форм діяльності у процесі підготовки до здійснення і самої інноваційної діяльності). Компоненту психологічної готовності до здійснення інновацій «статичного рівня» можна трактувати як «базовий інноваційний потенціал», а частину психологічної готовності «динамічного рівня» – як процес «нарощування» наявного інноваційного потенціалу (імовірності загальної ефективності впровадження нововведення) [2].

Важливість вивчення динамічного аспекту психологічної готовності зумовлена тим, що особистість – це складна адаптивна система, здатна до значної

та радикальної, свідомої перебудови внутрішніх компонентів для здійснення практичної діяльності за інноваційними алгоритмами з використанням нових засобів. Процес засвоєння інноваційних складових супроводжується створенням особливого психологічного стану здатності до змін, що сприяє автоматизації окремих інноваційних дій і поступовому досягненню майстерності їх виконання у процесі багаторазового використання.

Таким чином, інноваційна діяльність – складна системна психолого-педагогічна і організаційна проблема, що може бути вивчена засобами і на основі методології багатомірних системних досліджень і розв’язана на основі комплексної програми спеціальної психологічної підготовки та організаційно-психологічного супроводу інноваційної діяльності персоналу освітніх організацій на рівні окремих організацій.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Кремень Василь. Інноваційна людина: Україна на шляху європейської інтеграції. К.: Агора, 2007. С. 6–7.

2. Чудакова В. П. Науково-методичне забезпечення формування готовності педагогів до інноваційної діяльності». *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. Щомісячний науково-методичний журнал. 2012. № 3-4 (серпень – вересень) С. 186–205.

3. Феномен інновацій: освіта, суспільство і культура: монографія, за ред. В. Г. Кременя. К.: Педагогічна думка, 2008. 472 с.

УДК 159.922

**Петро Колтун, Віталій Собко**

*здобувачі третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **Я-ОБРАЗ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІРТУАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Сучасний світ характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій, що суттєво впливає на всі сфери людського життя, зокрема на освіту. Віртуалізація освітнього процесу відкриває нові можливості для навчання та саморозвитку, проте водночас створює ряд викликів для формування і розвитку особистості. Одним з ключових аспектів цього процесу є трансформація “Я-образу” особистості.

Згідно з визначенням А.В. Петровського [1], Я-образ – це динамічна система уявлень індивіда про себе, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Я-образ формується і розвивається в процесі взаємодії з оточенням і відіграє важливу роль у самопізнанні, самооцінці та саморегуляції.

Віртуалізацією освіти ми називаємо процес переходу від традиційних форм навчання до онлайн-навчання, що передбачає використання інформаційних технологій для забезпечення навчального процесу.

Віртуалізація освітнього середовища створює як позитивні, так і негативні умови для формування Я-образу.

До позитивних ми відносимо:

1. **Індивідуалізацію навчання.** Можливість навчатися в своєму темпі та вибирати індивідуальні траєкторії розвитку сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в своїх силах.

2. **Розширення можливостей для самореалізації.** Віртуальне середовище надає широкий доступ до інформації, що сприяє розвитку творчих здібностей та самовираження.

3. **Розвиток комунікативних навичок.** Онлайн-платформи створюють умови для спілкування з однолітками з різних країн, що сприяє розвитку толерантності та міжкультурної компетентності.

Серед негативних варто виділити:

1. **Ізоляцію.** Відсутність безпосереднього спілкування з однолітками та викладачами може призвести до відчуття самотності та ізоляції, що негативно впливає на формування Я-образу.

2. **Проблеми з самодисципліною.** Самоорганізація та самоконтроль, необхідні для успішного навчання в онлайн-форматі, можуть бути складними для деяких студентів, що може призвести до зниження самооцінки.

3. **Ризики розвитку залежностей.** Занадто велика кількість часу, проведеного в мережі, може призвести до розвитку інтернет-залежності та інших психологічних проблем.

На трансформацію Я-образу впливають вік, особистісні характеристики, соціальне оточення, технологічні навички.

Особливості формування Я-образу у підлітків та молоді відрізняються від дорослих. Рівень самооцінки, мотивація, комунікативні навички визначають, як людина адаптується до віртуального освітнього середовища. Спілкування з родиною, друзями та однолітками впливає на формування уявлень про себе. Вміння користуватися інформаційними технологіями визначає ступінь залучення до онлайн-навчання.

Таким чином, віртуалізація освіти є невід'ємною частиною сучасного світу. Вона відкриває нові можливості для розвитку особистості, але водночас створює ряд викликів. Для того, щоб максимально ефективно використовувати потенціал віртуального навчання, необхідно враховувати особливості формування Я-образу в умовах онлайн-освіти та розробляти відповідні педагогічні стратегії.

**Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу віртуалізації освіти на різні аспекти Я-образу (самооцінка, самоідентифікація,**

саморегуляція). розробці програм розвитку соціальних навичок у студентів, які навчаються в онлайн-форматі, та вивченні взаємозв'язку між використанням різних технологій в освіті та змінами в Я-образі.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Петровський А.В. (2003). Індивідуальність: психологічний аналіз. Київ: Видавничий дім «КМ Академія».

УДК 159.923

**Петро Бойко, Богдан Копач**

*здобувачі третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія,  
Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У СТАНОВЛЕННІ РЕЛІГІЙНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Релігійна свідомість є складним феноменом, що формується під впливом багатьох факторів, серед яких значне місце належить особистісним якостям індивіда. Студентський вік – це період активного пошуку себе, формування цінностей та світогляду. Саме в цей період релігійні погляди можуть зазнавати значних трансформацій. Цей аналіз покликаний дослідити, як особистісні якості впливають на становлення релігійної свідомості у студентській молоді.

Вивчення релігійної свідомості має давню історію і є предметом дослідження багатьох наук: філософії, психології, соціології та релігієзнавства. Класики вітчизняної психології (Л. С. Виготський, А. Н. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн) акцентували увагу на соціальному детермінізмі психічних процесів, підкреслюючи, що особистість формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем.

Релігійна свідомість, за визначенням О. М. Яковенка [2], є системою уявлень, почуттів і переконань, що виражають ставлення людини до священного. Формування релігійної свідомості залежить від багатьох факторів: сімейного виховання, соціального оточення, освіти, особистісних особливостей.

Дослідження показують, що такі особистісні якості, як відкритість до нового досвіду, інтроверсія-екстраверсія, рівень тривожності, пошук сенсу життя, впливають на схильність до релігійності та глибину релігійних переживань.

- **Відкритість до нового досвіду** пов'язана з готовністю людини приймати нові ідеї та вірування, що сприяє формуванню релігійних поглядів.
- **Інтроверсія** може сприяти більш глибоким релігійним переживанням, оскільки інтроверти схильні до самоаналізу та роздумів.
- **Рівень тривожності** може бути пов'язаний з пошуком втіхи і підтримки в релігії.
- **Пошук сенсу життя** є одним з основних мотивів релігійності.

Численні дослідження, проведені серед студентської молоді, підтверджують взаємозв'язок між особистісними якостями та релігійною свідомістю. Так, наприклад, у дослідженні Наталії Савелюк було виявлено, що студенти-першокурсники педагогічного ЗВО демонструють різноманітні типи релігійних уявлень, що пов'язано з їхніми індивідуальними особливостями [1].

Отже, роль особистісних якостей у становленні релігійної свідомості студентської молоді є значною. Однак, це не єдина детермінанта. Соціальне середовище, сімейне виховання, освіта також відіграють важливу роль.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у дослідженні динаміки релігійної свідомості впродовж студентських років, а також виявленні кореляції між конкретними релігійними практиками та особистісними якостями, аналізі впливу вищої освіти на формування релігійних поглядів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Савелюк, Н. (2015). Релігійні уявлення студентської молоді у структурі її особистісного ставлення. Релігієзнавчі дослідження, (50), 102-116.

2. Яковенко, О. М. (2003). Філософія релігії. Київ: Видавничий дім "КМ Академія".

УДК 159.9

**Христина Глинська**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стресостійкість як системна та динамічна риса особистості формує здатність людини витримувати негативні впливи стресу та емоційно реагувати на них у збалансований та адекватний спосіб. Вона дає змогу людині активно змінюватись або адаптуватися до стресових ситуацій без негативного впливу на здоров'я, зберігаючи при цьому ефективність своєї повсякденної діяльності. Ця риса розвивається і проявляється унікальним чином на різних етапах життя, з особливими нюансами на різних фазах дорослішання. У міру того, як люди проходять ці етапи, на їхню здатність справлятися зі стресом можуть впливати психологічні, фізіологічні та соціальні фактори, що підкреслює важливість розуміння стресостійкості в контексті особистісного розвитку з плином часу [6, с. 117].

Стресостійкість розглядають у двох аспектах: як генетично зумовлену здатність протистояти негативним факторам і як якість, що формується протягом життя. Таким чином, стресостійкість є властивістю особистості, що визначає її здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи здоров'я. Розвиток стресостійкості у молоді пов'язаний з пошуком ресурсів і джерел для подолання



стресових наслідків. До таких ресурсів належать як внутрішні, так і зовнішні фактори, які підтримують психологічну стійкість у складних умовах [4, с. 47-48].

Науковці, які досліджують структуру стресостійкості виокремлюють декілька основних її компонентів. Так, наприклад, когнітивно-рефлексивний компонент включає оптимістичний світогляд, адекватну самооцінку та збалансований інтернально-екстернальний локус контролю; емоційно-мотиваційний – визначається рівнем тривожності, емоційною стабільністю та мотивацією до досягнень, а поведінково-регулятивний передбачає певний рівень сили волі для саморегуляції, ефективний самоконтроль у спілкуванні та навички вирішення конфліктів. При цьому ключовими психологічними чинниками, що сприяють розвитку стресостійкості в різних вікових групах, є емпатія, толерантність, прихильність до моральних цінностей, переважання внутрішньої мотивації до професійної діяльності, здатність до використання стратегій вирішення проблем та подолання стресу [6, с. 118].

Високий рівень стресостійкості характеризується такими рисами, як урівноваженість, впевненість у собі, відсутність сором'язливості, низька тривожність, вольовий самоконтроль та здатність до самовладання. Мотиваційна складова включає прагнення до соціальної значущості роботи, професійної майстерності та досягнень, а також високий рівень внутрішнього контролю і готовність до активної діяльності. Основні характеристики первинної стресостійкості включають швидкість обробки інформації, гнучкість нервової системи, надійність, витривалість, точність та ефективність роботи, а стратегії, що спрямовані на подолання стресу спрямовані на формування асертивної поведінки, особистісної активності, пошуку соціальної підтримки та встановлення соціальних зв'язків.

Інші внутрішні фактори, що впливають на стресостійкість, можуть бути зумовлені вродженими рисами темпераменту. Так, люди з сангвінічним темпераментом схильні гнучко адаптуватися до нових стресових факторів, швидко приймати рішення та розробляти ефективні стратегії подолання стресу. Холерики демонструють витривалість в умовах інтенсивного розумового навантаження, досягаючи успіху в ситуаціях, що вимагають дотримання шаблонів і стандартів, а флегматики повільніше реагують на стрес, але демонструють сильну стійкість в управлінні хронічним, неекстремальним стресом. Тим часом люди з меланхолійним темпераментом більш чутливі до стресів, що підвищує їхню здатність розпізнавати і уникати потенційно небезпечних ситуацій [2, с. 116-118].

Отже, стресостійкість, як динамічна властивість особистості, формується на основі сукупності ключових індивідуальних характеристик її психіки, включаючи когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Усі ці компоненти взаємодіють між собою, утворюючи цілісну систему, яка забезпечує здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, зберігати психологічне здоров'я та ефективність діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Когут О. О. Теоретико-емпіричне дослідження складових компонентів стресостійкості особистості. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, № 11. С. 114–122.
3. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. Т. 1, № 38. С. 44–47.
4. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. 2022. № 14. С. 46–56.
5. Oken B. S., Chamine I., Wakeland W. A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*. 2015. № 282. P. 144–154.
6. Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories / О. Kravchenko et al. *Physical Ergonomics and Human Factors*. 2022. Vol. 63. P. 117–123.

УДК 159.923.2-053.6

**Ірина Гнатів, Михайло Губаль**

*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### **УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік є критично важливим етапом у розвитку особистості, на якому закладаються основи самосвідомості, самооцінки та соціальної ідентичності. Цей період супроводжується значними фізичними, емоційними та когнітивними змінами. Саме тоді у підлітків формується здатність до саморозуміння, яка є основою рефлексивного мислення. Це, своєю чергою, сприяє розвитку самооцінки, допомагає аналізувати власні вчинки та емоції, а також усвідомлювати свої цінності й цілі, що безпосередньо впливає на здатність приймати рішення та налагоджувати стосунки з оточенням [2].

Науковці, які досліджують цю тему, аналізують її з різних аспектів, зокрема приділяють увагу умовам, що сприяють формуванню особистісної рефлексії. Теоретичний аналіз підходів до вивчення рефлексії вказує на наявність двох основних умов, які запускають рефлексивний процес. Більшість дослідників погоджуються, що певні ситуації або події, які виходять за межі звичного досвіду, можуть ініціювати процес рефлексії. Це підтверджують такі вчені, як Зайберт і

Дауделін (1999), Лоугран (1996) та Дж. Мезіров (1991), які стверджують, що рефлексія виникає в моменти труднощів або необхідності вказівки.

Отже, можемо стверджувати, що перша умова рефлексії полягає в тому, що особистість має зустрітися з незвичною або несподіваною ситуацією. Другою ключовою умовою є бажання особистості активно брати участь у рефлексивному процесі. Як зазначають Дж. Дьюї (1933) і Дж. Лоугран (1996), рефлексивне мислення вимагає від людини неупередженості, щирості та відповідальності. З іншого боку, Дж. Мезіров (1991) підкреслює, що свідоме розуміння та неспішний вибір є передумовами для глибокої рефлексії.

Отже, важливо враховувати, що як досвід підлітка, так і його переживання можуть або полегшити, або ускладнити процес рефлексії. У цьому контексті D. Boud і D. Walker (1993) наголошують на необхідності виявлення та подолання бар'єрів, які можуть перешкоджати рефлексивному мисленню.

Дослідження Зайберта і Дауделіна (1999) підкреслює вплив контекстуальних змінних на рефлексію. Вони стверджують, що для успішного рефлексивного процесу необхідно створити сприятливе середовище, яке включає автономію, зворотний зв'язок і взаємодію з іншими людьми. Це підтверджує ідею про те, що контекст може істотно впливати на психологічний стан індивіда, а також допомагати здійснювати позитивні зміни, які сприяють розвитку активної рефлексії.

З вищесказаного можна зробити висновок, що рефлексивний процес стає найбільш ймовірним, коли індивідуальні та зовнішні фактори збалансовані так, щоб забезпечити відповідний рівень виклику та підтримки.

Серед додаткових умов, що сприяють розвитку особистісної рефлексії, можна виділити також наступні:

- наявність свідомого розуміння контекстів;
- потребу залучати до обговорення відповіді та переконання інших;
- відкритість у вираженні своїх переживань та думок;
- баланс між складністю ситуації та рівнем підтримки, що передбачає ефективний зворотний зв'язок [1; 4].

Ці умови можуть бути застосовані для розвитку особистісної рефлексії, якщо їх супроводжує зміст, спрямований на дослідження сутності власного «Я».

З огляду на те, що підлітковий вік є періодом активного пошуку самоідентичності, важливо, щоб навчальний процес включав елементи, що сприяють розвитку рефлексії. З психологічної точки зору, головним завданням є створення умов для усвідомлення підлітком своєї ролі як активного учасника, який формує власну ідентичність, реалізуючи свої індивідуальні здібності та навички.

Водночас, більшість дослідників наголошують на важливості принципу діалогічності у формуванні рефлексії. Діалог є розмовою рівноправних учасників, де значущість кожного є однаковою, що забезпечує глибше розуміння і розвиток особистісної рефлексії [3]. Спілкування з іншими людьми, які є значимими для

підлітка та можуть змусити його задуматися над складними для нього життєвими ситуаціями чи виборами, однозначно сприяє більш глибокому розумінню як оточуючого світу так і себе особисто.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бугерко Я. М. Рефлексивний характер освітньої діяльності як ціннісний фактор професійного становлення сучасного фахівця. *Psychological journal*. Volume 8 Issue 2 (58) 2022с. С.39-54.
2. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Алерта, 2019. 112 с.
3. Фурман А. В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: психолого-дидактичний аспект : монографія. Тернопіль: Астон, 2007. 164 с.
4. Шемшурін О.А. Рефлексія і рефлексивні здібності як фактор особистісного розвитку молодших підлітків. Етика : методичний посібник. Харків : Вид. група «Основа», 2006. 192 с.

УДК 159.964

**Святослав Лупійчук**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ**

Актуальність вивчення психологічних особливостей внутрішніх і зовнішніх чинників психічної травми зумовлена зростанням частоти травматичних подій у сучасному житті. Вони спричинені особистими, соціальними чи глобальними кризами, в тому числі на фоні повномасштабного вторгнення росії на територію України. Психічне потрясіння може бути результатом різних зовнішніх джерел, включаючи нещасні випадки, насильство, стихійні лиха або хронічний стрес, а також підсилюватися внаслідок внутрішніх вразливостей, таких як складне дитинство та особливості нервової системи. Розуміння обох аспектів, що сприяють розвитку і загостренню шоку, має вирішальне значення для розробки ефективних втручань і методів терапії. Враховуючи глибокий вплив нервового удару на психоемоційний добробут та функціонування людини, розв'язання цього питання є важливим не лише для психологічної практики, а й для створення сприятливого довкілля, яке б давало змогу зміцнювати життєстійкість громадян.

Проблема психічного потрясіння є багатогранною і охоплює як психологічний, так і фізіологічний аспекти. У «Словнику української мови в 11 томах» психічна травма визначається як нервове потрясіння, що підтверджує зовнішній характер чинників, які спричиняють шок, та зміни всередині людини, пов'язані з цією подією [1]. Він — результат глибоко тривожного або неприємного

досвіду, внаслідок якого виникає порушення відчуття безпечності довкілля. Шок часто пов'язаний з глибокою нездатністю людини справлятися зі стресом, що призводить до відчуття беспорядності та страху. Таке порушення стосується як безпосереднього психологічного впливу, так і довгострокових наслідків травми на ментальне здоров'я та внутрішній світ людини. У цьому контексті беремо до уваги як внутрішні, так і зовнішні аспекти травми. Це як риси особистості та механізми подолання, так і зовнішні чинники, такі як соціальна підтримка й природа самої події, що завдала удару. На відміну від психологічної, психічну травму визначаємо як таку, реакції на яку є автоматичними та наслідки якої — неусвідомлені.

Зовнішні фактори ризику відіграють значну роль у підвищенні ймовірності психічної травми, оскільки вони формують оточення, в якому людина стикається з наслідками шокуєчих подій та переробляє їх. Згідно з Маеркер і Хекер [2], ці чинники охоплюють широкий спектр соціально міжособистісних та суспільних аспектів, які впливають як на розвиток, так і на тяжкість розладів, пов'язаних з шоком, таких як посттравматичний стресовий розлад. Наприклад, нестача соціальної підтримки, негативна реакція референтної групи або розпад сімейних і громадських структур посилюють процес травматизації. Крім того, масштабні соціальні потрясіння, такі як війна, геноцид або стихійні лиха, створюють довкілля, в якому люди постійно піддаються впливу стресів, що значно підвищує ризик розвитку важких довготривалих наслідків.

Психічне потрясіння не існує ізольовано, а глибоко переплітається з ширшим соціальним і культурним контекстом. Дослідники підкреслюють [2], що на травму впливають міжособистісні стосунки та суспільна легітимізація страждань людини. Стресові соціальні взаємодії, такі як стигматизація, ізоляція або відсутність уваги з боку референтної групи, можуть посилити неприємні переживання, тоді як прийняття сприяє одужанню. Крім того, насильство, конфлікти та вимушені переміщення руйнують структури, на які опирається індивід, залишаючи менше ресурсів для подолання довготривалих наслідків пережитого досвіду. Ці фактори демонструють, що потрясіння значною мірою формується навколишнім середовищем.

Аналізуючи психічне потрясіння, важливо також враховувати внутрішні чинники та індивідуальну вразливість, оскільки вони відіграють значну роль у формуванні реакції людини на травму. Здатність до емоційної регуляції, когнітивні викривлення та психічні розлади в анамнезі підвищують ймовірність розвитку порушень, пов'язаних із болючим досвідом, таких як ПТСР. Наприклад, згідно з Крістіною М. Хассія та Марілен Клуатре, люди, які мають проблеми з емоційною саморегуляцією, відчувають підвищений дистрес і стикаються з труднощами в переживаннях шокуєчих подій у здоровий спосіб. Дослідниці підкреслюють, що погана емоційна регуляція пов'язана з більшою тяжкістю ПТСР, що спричинює ці внутрішні вразливості критично важливими для розуміння і подолання дистресу, пов'язаного з травмою [3].

Наративно-розвиваюча терапія STAIR, описана Крістіною М. Хассія та Марілен Клуатре — це травмофокусований підхід, який ефективно інтегрує як внутрішні, так і зовнішні фактори у подоланні дистресу, пов'язаного з потрясінням. На внутрішньому рівні метод акцентується на побудові позитивного особистісного нарративу, допомагаючи пацієнтам обробляти та усвідомлювати травматичні спогади у структурований, емоційно заангажований спосіб. Водночас вищезазначений напрямок фокусується на розвитку навичок, особливо в таких сферах, як міжособистісна ефективність та регуляція конфліктів, які мають вирішальне значення для функціонування в повсякденному житті. Звертаючись як до внутрішньої обробки шоку, так і тренуючи зовнішні навички, необхідні для подолання, STAIR пропонує комплексний підхід до відновлення після складних життєвих подій. Враховуючи важкий психологічний вплив війни, що триває в Україні, важливо розробити методи допомоги, що спрямовуються як на внутрішні, так і на зовнішні чинники, щоб краще боротися з ПТСР і травмами війни, забезпечуючи більш ефективне довгострокове відновлення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Словник української мови в 11 томах. Київ : Наук. думка. URL: <https://slovnyk.ua/> (дата звернення: 09.04.2024).
2. Maercker, A., & Hecker, T. (2016). Broadening perspectives on trauma and recovery: a socio-interpersonal view of PTSD. *European journal of psychotraumatology*, 7, 29303. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.29303>
3. M Hassija, C., & Cloitre, M. (2015). STAIR narrative therapy: A skills focused approach to trauma-related distress. *Current Psychiatry Reviews*, 11(3), 172-179.
4. Фурман О. Є. Джерела та засади осягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 142–168.

УДК 349.91:343.541

**Валерія Бочкарьова**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

#### АГРЕСІЯ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗУМОВЛЕНА ДЕФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Агресія є складним соціально-психологічним явищем, яке стосується змін у поведінці та внутрішньому світі людини під впливом професійної діяльності. У деяких професіях, що супроводжуються високим рівнем стресу, відповідальності або емоційного вигорання, агресивні тенденції можуть стати звичними реакціями. Такі зміни часто пов'язані з постійним перебуванням у напружених умовах праці, де необхідність швидких рішень, конкурентність або взаємодія з важкими

індивідами можуть призвести до виникнення агресії як захисного механізму. Даний процес впливає на особистість, призводячи до втрати емоційної стійкості, емпатії та розвитку певних деформацій.

У психології агресію розглядають як тип поведінки, яка може бути націлена на інших (зовнішня агресія) або на самого себе (внутрішня агресія). Агресія визначається, як складний психологічний феномен, який проявляється через негативні емоції, зокрема гнів, злість і ворожість [2, с. 130-134]. Існує безліч причин агресивної поведінки. Сюди можуть входити як і емоційне напруження, соціокультурні фактори, травматичний досвід, а також біологічні складові. Люди іноді вдаються до агресії як до способу захисту або для вираження своїх потреб та переживань, що робить це явище ще більш складним і багатогранним. Важливо враховувати, що даний механізм може бути реакцією на зовнішні стимули або результатом внутрішніх конфліктів [4, с. 126-128].

Агресія може проявлятися в різних формах, зокрема фізичній, вербальній, пасивно-агресивній та реляційній. Фізична агресія передбачає акти насильства, атаки або завдання фізичної шкоди, що можуть призвести до травм і ушкоджень. Вербальна агресія виявляється у використанні образливих слів, погроз або грубості, що здатні завдати психологічної шкоди особі, яка їх отримує. Пасивно-агресивна агресія характеризується негативною поведінкою, яка проявляється неявно через пасивні дії, що викликають злість або образи у інших. Реляційна агресія, в свою чергу, спрямована на взаємини та стосунки між людьми і може виявлятися в формі гострої ворожнечі або конфлікту у відносинах [3, с. 265-267].

З погляду на сучасні наукові дослідження деформація особистості часто аналізується в контексті професійної діяльності і визначається як трансформація особистісних характеристик (таких як характер, сприйняття, ціннісні орієнтації, а також способи спілкування і поведінки), що виникає під впливом умов професійного середовища. Професійна деформація є специфічною формою емоційно-когнітивного спотворення, що виникає під впливом професійної діяльності. Даний феномен виявляється через зміни у виконанні професійних обов'язків та інтересів, а також у звичках, поведінці, взаємодії з близькими та реакціях на події, що відбуваються в навколишньому середовищі [1, с. 115-117].

Агресія є багатогранним психологічним явищем, яке вимагає комплексного розуміння з позицій як індивідуальних, так і соціальних факторів. Основними детермінантами агресивної поведінки є поєднання емоційного напруження, соціокультурних впливів, біологічних чинників та травматичного досвіду. В професійному контексті, високий рівень стресу, емоційне вигорання та конкуренція можуть підсилювати агресивні тенденції, перетворюючи їх на захисний механізм. Професійна деформація, яка виникає під впливом складних робочих умов, призводить до трансформації особистісних характеристик, що, в свою чергу, може негативно впливати на емоційну стійкість, здатність до емпатії та поведінкові

реакції. Розуміння механізмів агресії та професійної деформації є важливим аспектом психологічних досліджень, оскільки дозволяє краще прогнозувати ризики емоційних та поведінкових змін у працівників.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Білова М. Є., Коваль Г. Ш. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2022. № 41. С. 114–117.
2. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В. Соціальна психологія. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія теоретичний курс. Київ : Центр учб. літ., 2017. 388 с.
4. Чорнописька В. З. Агресія як детермінуючий чинник протиправної поведінки людини. *Вісник Національного університету “Львівська політехніка”*. Серія: “Юридичні науки”. 2023. № 2 (38). С. 125–129.

УДК 159.923.5

**Антоніна Яловенко**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Усім відомо, що самооцінка дитини відіграє ключову роль у її розвитку та формуванні особистості. Від того, як дитина сприймає себе, залежать її успіхи в навчанні, спілкуванні та здатність долати труднощі. Впевненість у власних силах допомагає маленькій людині ставити перед собою цілі, пробувати нове й не боятися помилок. Навпаки, низька самооцінка може стати причиною невпевненості, замкнутості та страху невдач.

Відчуття того, що дитина бажана, захищена й очікувана, є основою для формування її гармонійної особистості. Материнська любов, тепло, спільні заняття та постійне спілкування сприяють природному включенню дитини в соціальне середовище.

Окрім любові, важливо, щоб дорослі реагували на її поведінку – як позитивну, так і негативну. Якщо вчинки дитини постійно піддаються критиці, це може призвести до формування низької самооцінки та порушити її довіру у стосунках з близькими та однолітками. Регулярні негативні оцінки створюють для дитини важку психотравматичну ситуацію, що виснажує її емоційно. Атмосфера напруженості та дискомфорту може завдати шкоди психіці й навіть спричинити психосоматичні розлади [4].



Факторами, що впливають на формування самооцінки у дитини молодшого шкільного віку, є:

- *соціальне середовище*, яке охоплює міжособистісні відносини, в межах яких дитина проявляє себе як особистість зі своїми індивідуальними психологічними особливостями;

- *самопорівняння*, що часто має негативний вплив на чутливу дитячу психіку;

- *підтримка дорослих* – насамперед батьків та вчителів – яка є важливою умовою для формування здорової та щасливої особистості.

Щодо дорослих, ключову роль відіграє перший вчитель. В такому віці – 6-9 років, батьки стають для дітей на другий план, діти починають більше прислухатися до класного керівника, адже саме він стає для дитини не лише джерелом знань, але й прикладом для наслідування. Ставлення вчителя до учня, його увага, підтримка та реакція на успіхи чи невдачі значною мірою впливають на формування самооцінки дитини. Перший учитель допомагає дитині адаптуватися до нових умов шкільного життя та відчути себе частиною колективу.

Також формування адекватної самооцінки учнів молодших класів залежить від конкретної соціальної ситуації. З одного боку, вона визначається навчально-виховною діяльністю вчителя, яка включає цілеспрямоване керівництво, організацію оціночної діяльності, поступовий перехід від оцінювання дій і вчинків до розуміння внутрішніх станів та моральних якостей учнів, а також створення атмосфери доброзичливості, підтримки й взаєморозуміння в класі. З іншого боку, на самооцінку впливає місце дитини в неформальній структурі стосунків усередині класного колективу, де формується її соціальний статус і сприйняття серед однолітків [3; с. 94; 2].

Ще одним аспектом у формуванні самооцінки дитини – це власний життєвий досвід. Самооцінка формується під впливом особистого досвіду та є результатом оцінки людиною своїх досягнень і помилок. Тому важливо навчити школярів аналізувати фактори, які сприяли успіхам чи невдачам у конкретних ситуаціях, робити відповідні висновки та планувати подальшу діяльність з урахуванням отриманих результатів [1].

Отже, на самооцінку молодшого школяра впливають такі фактори : соціальне середовище, оцінка себе, оцінка дорослих, як батьків так і вчителів або наставників, а також досвід, який дитина набуває особисто в окремих життєвих ситуаціях.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Болахівська І. Психогенеза особистості: норма і девіація : *збірник наукових статей і тез*. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2023. 226 с. URL: [http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9835/1/The %20role %20of %20self-esteem %20in %20the %20development%20 of %20the%20 personality%20 of%20 a %20junior %20high%20 school %20student.pdf](http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9835/1/The%20role%20of%20self-esteem%20in%20the%20development%20of%20the%20personality%20of%20a%20junior%20high%20school%20student.pdf)

2. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Діалогічна взаємодія учасників освітнього процесу, як передумова та гарантія його ефективності. *Guarantees and protection of fundamental human rights as the integral element of integration of Ukraine on the EU* : матеріали конференцій, м. Оlsztyn, 09 липец 2019, Polska : Wydział Prawa i Administracji UWM w Olsztynie, 2019. P. 105–117.

3. Коновальчук І.І., Коновальчук І. М. Психолого-педагогічне проектування становлення самооцінки дитини в умовах навчально-виховного комплексу. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/1401/2/03kiinvk.pdf>

4. Костю С. Й., Болехівська І. Роль самооцінки в розвитку особистості молодшого школяра. 2023. С. 1-8. URL: [http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9835/1/The %20role %20of %20self-esteem %20in %20the %20development%20 of %20the%20 personality%20 of%20 a %20junior %20high%20 school %20studen.pdf](http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9835/1/The%20role%20of%20self-esteem%20in%20the%20development%20of%20the%20personality%20of%20a%20junior%20high%20school%20student.pdf)

УДК 159. 922.6

**Олександр Береза-Дуда**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

У сучасних умовах підготовка майбутніх фахівців психологічних спеціальностей потребує особливої уваги розвитку соціальних та емоційних компетентностей, серед яких толерантність посідає ключове місце. Толерантність як професійна якість є важливим елементом, що визначає успішність комунікації, емпатії та етичних норм у професійній діяльності психолога.

Толерантність як норму сучасного цивілізованого світу продекларовано в Резолюції Генеральної Конференції ЮНЕСКО 16 листопада 1995 року як «Декларацію принципів толерантності». З латини *tolerantia* означає «стійкість, витривалість». Толерантність – це готовність постійно і з гідністю сприймати будь-яку особистість або подію, терпимість, повага до чужої думки, лояльність [2].

Аналізуючи дослідження важливо відмітити три аспекти формування толерантності:

1) соціокультурні бар'єри, коли студенти стикаються з впливом власних стереотипів і установок, що ускладнює їхню здатність сприймати інших без упереджень;

2) професійно-етичні дилеми, під час навчання майбутні психологи зустрічаються з етичними питаннями, що стосуються поваги до різних точок зору, культурних та індивідуальних відмінностей;

3) недостатня емоційна підготовка, адже саме толерантність потребує розвитку стійкості до емоційних тригерів та вміння працювати з різноманітними клієнтами.

Формування толерантності у студентів психології — це динамічний процес, який потребує комплексного підходу. Освітні інститути, викладачі та самі студенти відіграють важливу роль у забезпеченні цього процесу. Толерантність є не лише професійною якістю, але й етичним стандартом, який допомагає психологам виконувати свою роботу на високому рівні в умовах сучасних соціальних викликів [4].

Досліджуючи перспективи розвитку толерантності відмітимо наступні:

1. Інтеграція курсів з міжкультурної комунікації, етичної психології та емоційної компетентності може сприяти розвитку толерантності у студентів.

2. Залучення студентів до практичної діяльності, де вони можуть взаємодіяти з людьми різного культурного, соціального та етнічного походження, допомагає розвивати толерантність на рівні поведінки.

3. Робота в командах та дискусії на теми етичних дилем сприяють розвитку толерантності через досвід колективної взаємодії та співпереживання.

Зокрема, практики, що допомагають виявляти й коригувати автоматичні негативні думки та установки щодо інших, можуть стати основою для розвитку толерантного ставлення. Моделювання реальних ситуацій з професійного життя психологів, де виникають етичні та соціальні конфлікти, вчать студентів реагувати толерантно та ефективно.

Важливо допомогти студентам усвідомити власні упередження та соціальні установки, що впливають на їхнє професійне зростання. Через психотерапевтичні вправи, такі як особиста рефлексія та самоспостереження, студенти зможуть навчитися більш відкрито сприймати інших.

Ефективна робота психолога потребує розвитку емоційної стійкості та здатності контролювати власні реакції. Розвиток емоційної компетентності сприяє більшій толерантності, оскільки дозволяє майбутнім фахівцям керувати емоційними реакціями на клієнтів з різними культурними і соціальними особливостями.

Толерантність у професійній діяльності психологів — це не лише етична вимога, але й важлива професійна навичка, яка допомагає створювати сприятливі умови для роботи з клієнтами. Формування толерантності у студентів психології потребує систематичної роботи, залучення особистого досвіду та впровадження інноваційних освітніх підходів, де цінується різноманітність думок. Лише через постійний розвиток цієї якості майбутні фахівці зможуть бути успішними в умовах сучасного суспільства, яке характеризується соціальною різноманітністю та міжкультурною взаємодією [3].

Отже, формування толерантності у студентів психологічних спеціальностей є складним, багатогранним процесом, який потребує систематичного підходу.

Впровадження інтегративних методів навчання, практичних завдань та етичних дискусій допомагає не лише підвищити рівень професійної компетентності, але й створює міцну основу для ефективної взаємодії з майбутніми клієнтами. Толерантність як професійна якість дозволяє психологам працювати з різноманітними групами населення, зберігаючи етичні норми та сприяючи побудові довіри у стосунках з клієнтами.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Бала Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. Вип. 1 (103) С. 64 – 77.
2. Толерантність як ознака високого духовного розвитку суспільства. Полтавський державний аграрний університет 2019 р. URL: <https://www.pdau.edu.ua/news/tolerantnist-yak-oznaka-vysokogo-duhovnogo-rozvytku-suspilstva>
3. Чистоградова О. Змістовне поле терміну «толерантність». *Worldofscience.Pedagogyandpsychology*. 2020. №3. Vol.8. P.3-9.
4. Яланська С. П., Атаманчук Н.М. Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи. *Наука і освіта*. 2017. № 1. С. 71–75.

УДК 159.9

**Наталі Унятицька**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ Й РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ УВ'ЯЗНЕНИХ

На сьогодні проблема соціально-психологічної адаптації осіб, що опинилися в місцях позбавлення волі, є надзвичайно актуальною. Від успішності процесу їхнього пристосування до нових соціальних умов та швидкості засвоєння нових норм і правил поведінки в обмеженому суспільстві залежить їхнє майбутнє. Вивчаючи соціально-психологічну адаптацію засуджених, можна прогнозувати їхню поведінку в таких умовах. Також це дозволяє визначити основні напрямки для надання кваліфікованої психологічної допомоги, що сприятиме підвищенню ефективності виправлення особи, яка перебуває в ізоляції від суспільства.

Соціальна ізоляція є потужним фактором, який суттєво впливає на зміну людської поведінки, причому психіка кожної особистості реагує на це по-різному. Кримінально-виконавчі установи кардинально змінюють звичний спосіб життя людини, відокремлюючи її від родини та близьких, прирікаючи на тривалий період ізольованого існування. З моменту прибуття до виправної установи людина

проходить складний етап адаптації до нового середовища, незвичних умов праці та побуту, соціального оточення та специфічних вимог режиму відбування покарання.

Сучасна пенітенціарна політика України спрямована на виправлення і ресоціалізації засуджених, запобігання їхньої дезадаптації та корекції негативних психологічних рис. Соціальна ізоляція суттєво впливає на особистість і її подальшу долю, адже одним з наслідків ув'язнення є дезадаптація. Це призводить до обмеження можливостей засудженого адаптуватися до правових і моральних норм, а також умов життя на свободі після звільнення. Після відбуття покарання у колишніх засуджених часто порушуються форми взаємодії з соціальним середовищем, що ускладнює адекватну реакцію на життєві обставини та самореалізацію. Найважчим для засуджених є первинний період перебування в умовах ізоляції.

У соціальній психології ресоціалізація трактується як процес освоєння нових ролей та цінностей, що замінюють асоціальні. Кримінологи називають це повторним входженням колишнього злочинця в систему суспільних цінностей.

У кримінологічній літературі термін "ресоціалізація" має як широке, так і вузьке значення. Наприклад, В. М. Трубніков у широкому розумінні вважає ресоціалізацію процесом виправлення та перевиховання осіб, які раніше відбували покарання. У вузькому сенсі це соціальний процес у постпенітенціарний період, під час якого особистість зазнає якісних змін, перебудови світогляду, уявлень та мотиваційної сфери поведінки, що виражається у правослухняній поведінці.

Реабілітація колишніх ув'язнених є складним та багатогранним процесом, оскільки нове самовизначення особистості передбачає орієнтацію в складних життєвих ситуаціях і побудову планів на майбутнє. Процес ресоціалізації схожий на соціалізацію, оскільки людина, яка пройшла десоціалізацію, знову засвоює загальнолюдський досвід. Основою концепції перебудови засуджених є постулат "суб'єктивного розвитку особистості", що включає соціальний та духовний розвиток, корекцію життєвих установок і прагнення до самозміни та самотворення. Тому для успішної ресоціалізації засуджених необхідний індивідуальний та диференційований підхід до вибору ефективних форм і методів роботи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк О. В. Соціально-психологічні аспекти ресоціалізації засуджених у контексті цифровізації суспільства. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. С. 78–86.
2. Бондаренко І. П. Психологічні особливості ресоціалізації засуджених осіб у сучасних умовах. *Соціальна психологія*. 2019. № 5. С. 12–21.
3. Головка М. С. Використання цифрових технологій у процесі ресоціалізації засуджених: соціально-психологічні виклики. *Психологія і суспільство*. 2021. № 4. С. 34–47.
4. Даниленко Ю. А. Психологічні особливості адаптації засуджених після звільнення: виклики реадaptaції. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2022. № 11. С. 22–30.
5. Єрмаков С. В. Роль соціальної підтримки в процесі ресоціалізації осіб, які відбувають покарання. *Габітус*. 2020. № 15. С. 150–158.

6. Іваненко О. В. Соціально-психологічна адаптація осіб, позбавлених волі, до умов суспільного життя після звільнення. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 45–58.

7. Карпенко О. М. Психологічні механізми ресоціалізації засуджених в умовах позбавлення волі. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2021. № 9. С. 23–31.

8. Лисенко А. В. Психологічні особливості ресоціалізації та реадаптації осіб після відбуття покарання. *Габітус*. 2022. № 17. С. 71–78.

УДК 2-4

**Богдан Савка, Роман Романюк**

*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія  
імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

## **ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАГІЧНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

Переживаючи дійсність війни в Україні вагомий відсоток людей зіштовхується з трагічними життєвими ситуаціями, такими як втрата близької людини, каліцтво, втрата майна... Дані події чинять вплив на всі виміри людського життя. Одним із наслідків кризових ситуацій у житті є замикання людини у собі і небажання взаємодіяти із соціуму. Для повернення особистості, яка пережила важкі обставини життя до конструктивних соціальних взаємин формують психологічні групи взаємодопомоги.

Групи взаємодопомоги (самопомоги) – це важлива частина системи соціальної підтримки в громаді, одна із форм соціальної підтримки одне одного серед людей зі схожими проблемами.

У стресових ситуаціях суттєво посилюється потреба в прийнятті, яку називають афіліативною. В разі відсутності можливості задовольнити цю потребу, людина почувається ізольованою й самотньою. Це додатково погіршує її здатність справлятися з наслідками стресу. Зміст прийняття полягає у такому спілкуванні й підтримці, які приносять задоволення і збагачують усіх учасників діалогу. Потреба об'єднання в групи з'являється, коли розрізнених ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання ситуації, вплив якої перевищує можливості однієї людини [2].

Смерть близької людини є болісним досвідом, але він не має породжувати самоізоляцію та «соціальну смерть» іншої людини. Жалоба, що виникає внаслідок війни чи інших явищ, не повинна породжувати «війну» всередині людини, — війну її життя зі смертю, — а має обернутися перемогою у зціленні.

Як свідчить аналіз соціальної практики, групи взаємодопомоги об'єднують певну кількість людей (від 6 до 20). Ці особи самостійно визначають напрями своєї діяльності, тематику й методи роботи групи. Вони організують свої зустрічі з певною періодичністю (щотижня чи щомісяця). На своїх засіданнях члени групи обговорюють проблеми, з якими стикаються, отримують підтримку від інших учасників та усвідомлюють, що не лише в них є подібні труднощі, набувають навичок усвідомлення своїх проблем і шляхів їхнього подолання [2].

Учасники груп самодопомоги не є спеціалістами у розв'язанні проблем, які вони намагаються вирішити. Групи взаємодопомоги – це групи непрофесіоналів, об'єднаних спільною метою заради блага кожного члена групи. Група взаємодопомоги – своєрідний розмовний гурток із кількох осіб, яких об'єднує бажання надавати й отримувати підтримку одне від одного, щоб разом долати проблеми.

Ефективність груп взаємодопомоги базується на двох основних принципах. По-перше, люди, які впоралися або ефективно справляються з певною проблемою, є кращими помічниками, навіть порівняно з професіоналами без подібного досвіду. По-друге, «надаючи допомогу іншим – допомагаєш собі» [2].

Групова робота дає низку переваг: можливість побачити себе і власні проблеми з різних точок зору; отримати унікальні соціальні навички (наприклад, вміння відкрито говорити про свої проблеми, готовність надавати і приймати підтримку); відчуття єдності із людьми, які перебувають у подібній ситуації, чого не можна досягти самостійно [1].

З огляду на те, що підтримка в таких групах має взаємний характер, частіше їх називають «групами взаємодопомоги», щоб уникнути плутанини з поняттям «самодопомога» в його первинному значенні (опанування власним станом, ситуацією, проблемами, надання допомоги самому собі), що може й не вимагати присутності іншого. Але термін «група самодопомоги», що прийшов у нашу мову як калька з англійської мови («self-help groups»), широко застосовується і навіть має власну усталену аббревіатуру (ГСД). Тому обидві назви сьогодні використовуються паралельно як рівнозначні.

Основні цільові завдання групи взаємодопомоги: відреагування та обговорення минулого травматичного досвіду та можливого майбутнього; мінімізація негативного сприйняття себе («це трапилось не лише зі мною»); пошук засобів для подолання кризових ситуацій (як психологічного, так і організаційного характеру); формування групової згуртованості, збереження соціальної ідентичності; надання комплексної соціально-психологічної підтримки тощо [3].

У критичний момент ми діємо не на рівні своїх очікувань, а спираємося на поведінкові патерни з попереднього досвіду. Це стимулює використовувати кожну можливість для зміцнення себе через групову динаміку, особливо в часи повномасштабної війни. Ми не можемо точно передбачити, як кожен з нас відчусь

психологічні наслідки повномасштабної війни, але ми переконані, що важливо навчитися розрізняти свої стани та емоції і хоча б раз відвідати групу взаємодопомоги [3].

### ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н., Собчук О.І. Соціально-психологічні аспекти життєдіяльності сучасної сім'ї як малої соціальної групи та соціального інституту. *Міжрелігійний діалог та його вплив на суспільство, політику, бізнес, культуру*: зб. матеріалів міжнар. наук. конф., м. Тернопіль, 13 жовт. 2021 р. Тернопіль: ФОП Осадца Ю.В., 2021. С. 218-221.

2. Панграцці Арнальдо. Біль не триватиме вічно. Взаємодопомога в жалобі за померлими та при інших втратах / перекл. Олександр Якимець за ред. Романа Скакуна. Львів: Вид-во УКУ, 2018. С. 9-11.

3. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К. : Пульсари. 2018. С. 121-127.

УДК 2-4

**Любомир Петровський**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія  
імені Патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

### ВПЛИВ ХРИСТИЯНСЬКОЇ МОРАЛІ НА ХІД І РЕЗУЛЬТАТ ВІЙНИ

24 лютого 2022 р.Б. Україна була піддана широкомасштабній, несправедливій, відкритій агресії з боку Російської Федерації. Окупаційні війська показали себе варварами, злочинцями та мародерами. Військовий конфлікт від самого початку був позначений, зі сторони агресора, насильством над цивільним населенням та недотриманням правил і законів ведення бойових дій. Сотні тисяч українців мобілізувались до лав Сил оборони України та виступили на захист народу і держави. Багато християн вперше стикнулись із явищем війни.

Господь Бог обдарував людину здатністю думати. Внаслідок мислєдіяльності людина віднаходить причинно-наслідковий зв'язок між явищами та подіями у своєму житті [1]. Окрім того, будучи сотвореною на образ і подобу Божу, людина наділена свободою [2]. Свобода дає можливість особі повсякчас чинити вибір. Це призводить до того, що кожен, доклавши зусиль, може впливати на власне життя, будувати взаємини, змінювати суспільство, а відтак визначати хід подій в історії.

Святе Письмо та наука Учительського Уряду Церкви навчають, що Боже Провидіння опікується Всесвітом. Саме Бог є Абсолютом. Серед Його атрибутів – найвищий рівень любові, досконалості, мудрості, справедливості, всемогутності та



милосердя [3]. Отож, усе належить Богу. Мир і війна, благополуччя і нещастя – все з допущу Божого. Щоб зрозуміти, як повпливати на хід і результат війни, потрібно, в першу чергу, збагнути як людські вчинки, думки, слова і рішення впливають на взаємини з Богом.

Господь є Любов'ю, Правдою, Добром і Красою. Будь яка діяльність проти правди та любові ображає Творця. Образа Бога віддаляє людину від Нього, а праведне життя, навпаки, приближує. Той, хто перебуває з Богом – завжди є переможцем у всьому. «Бо все, що народжується від Бога, перемагає світ. І оце перемога, яка перемогла світ: віра ваша» (І Йо 5,4). Отож, вірність Богу призводить до благословення, перемоги та миру. Невірність та гріхи накликають на народ нещастя, війну та поразку.

Християнська мораль базується на Святому Письмі та Традиції Церкви. Виконуючи заповіді Божі, людина почувається щасливою, реалізованою, перебуває у благодаті Божій та втішається Союзом із своїм Творцем [4]. Такий стан дає особі внутрішній мир та праведність у діях. Відкритість на трансцендентну ідею Добра та праведне життя формують у людині моральні цінності [5; 6]. Християнська мораль, втілена на практиці, зумовлює здобуття чеснот і формування характеру.

Громадяни, які є практикуючими християнами, будуть адекватно реагувати на виклики війни. Відповідно до соціальної доктрини Католицької Церкви, держава, яка зазнала несправедливого нападу, має право і навіть зобов'язана захищати свій народ, застосовуючи, при потребі, силу зброї [7]. Більше того, християнська мораль допомагає воїнам-захисникам, навіть у час збройної боротьби, поводити себе гідно та достойно, зберігати людяність та високий морально-бойовий дух, уникати злочинів і тримати військову дисципліну. Джерелом і мотивацією збройного опору постає любов до невинно покривджених [8]. Любов надає мужності, хоробрості та жертвовності. Ці риси є необхідними для подолання кількісно, технологічно і матеріально сильнішого ворога.

Християни, які в час війни не залучені до активних бойових дій, ніколи не будуть байдужі до страждань і труднощів ближніх, а різноманітною працею допомагатимуть захисникам, постраждалим та потребуючим. Відповідальним, чесним і наполегливим виконанням громадянських, робітничих, службових і родинних обов'язків вони спричиняться до досягнення перемоги.

Складне суспільно-політичне явище збройного конфлікту має свої причини та корені у гріху. Як і будь-яке інше явище у цьому світі, війна підпорядковується і виникає з допущу Божого. Бог може її у будь який момент зупинити або ж перемінити хід боротьби. Християнська мораль наближає людину до Бога, змінює її життя та робить богоугодною. Це, своєю чергою, призводить до того, що Господь відвертає нещастя від праведних людей. Навернення і покаяння народу може спричинити припинення війни. З іншого боку, громадяни, які керуються у своєму житті християнською мораллю будуть якнайкраще сповняти свої обов'язки перед

Богом, народом і державою. Це теж важливий чинник, який зумовлює перемогу під час боротьби з агресором.

Відтак українська держава, спираючись на християнську віру, покладаючи надію на Бога, через навернення, покаяння, праведне життя та втілення християнських цінностей безперечно може здобути перемогу у нерівній боротьбі із фізично сильнішим агресором.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Климишин І. Основи формальної логіки : навч. посіб. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2006. 6 с.
2. Синод Української Греко-Католицької Церкви. Катехизм Католицької Церкви : Жовква : Місіонер, 2002. 411 с.
3. Шпіраго Ф. Католицький народний катехизм : Львів : Місіонер, 1997. С. 64-80.
4. Синод Української Греко-Католицької Церкви. Катехизм Української Греко-Католицької Церкви «Христос наша Пасха» : Львів: Свічадо, 2011. 253 с.
5. Малахов В. Етика : курс лекцій. Київ : Либідь, 2004. 115 с.
6. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Психологічні чинники прийняття ідеї війни у суспільній свідомості громадян країни-агресора. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 20-22 червня 2024 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2024. С. 14-19.
7. Папська Рада «Справедливість і Мир». Компендіум соціальної доктрини Церкви : Київ : Кайрос, 2008. 305 с.
8. Массаро Т. Жити по справедливості. Католицьке соціальне вчення в дії: навч. вид. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2023. 162 с.

УДК 159.923.2

**Наталія Бродська**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Надія Оленчук**

*магістр зі спеціальності Міжнародне право, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЕМІГРАЦІЇ

Актуальність досліджуваної теми полягає в тому, що відповідно до опублікованого у 2023 році дослідження міграційних процесів, проведеного аналітичним центром Cedos, з України лише за період з 24 лютого 2022 року виїхало

більше 2 млн. осіб віком від 14 до 35 років, що становить близько 20% молодого населення України [1]. В дослідженнях, проведених у 2024 році дослідницькою групою Gradus Research та Advanter Group, наведено статистичні дані опитування, що свідчать про бажання 83% молоді виїхати за межі України [3]. З-поміж провідних факторів, які зумовили таке бажання, респонденти викоремлюють високий рівень відчуття небезпеки, можливість самореалізації, прагнення до фінансової стабільності та можливості планувати власне майбутнє. Сьогодні проблема готовності молоді до еміграції розглядається у різних галузях науки, зокрема соціології, політології та економіці, де існує велика кількість наукових напрацювань, що покликані сприяти покращенню ситуації та заохочувати цю вікову групу залишатися на Батьківщині. Вважаємо, що удетальнене розуміння мотиваційної складової цього суспільного явища потребує якісного психологічного опрацювання, позаяк в такий спосіб уможлиблюється розроблення стратегій для ефективної комунікаційної взаємодії з молоддю з метою їх самореалізації на теренах України.

Проблему міграції як соціально-психологічного явища досліджували такі видатні українські та зарубіжні вчені: М. Слюсаревський та О. Блинова, які визначили провідні чинники, функції та закономірності цих процесів обґрунтували їх з позиції соціальної психології [5], О. Лютак здійснила внесок у розуміння мотиваційних аспектів міграції крізь призму ціннісно-сислової сфери особистості [2], американський дослідник Дж. Беррі схарактеризував міграцію в контексті крос-культурної та соціальної психології, аналізуючи особливості адаптаційних процесів емігрантів у США [6].

Співставивши основні спонуки молоді до еміграції з теорією ієрархії потреб А. Маслоу, висновуємо, що вони цілковито кореспондуються з двома базовими рівнями, а саме фізіологічними та безпековими потребами. Цей видатний психолог наголошував на неможливості самореалізації без задоволення засадничих, для нормальної життєдіяльності людини, аспектів [4, с. 277]. Відчуття небезпеки слугує передумовою до вимушеної еміграції, яка має дещо відмінну від добровільної структуру і менше ґрунтується на прагненні до зміни соціального довілля задля здобуття фінансової чи матеріальної вигоди, а все ж передбачає мінімізацію фізичних ризиків для власного життя. Саме на цьому етапі формується складне психічне утворення – мотив, що передбачає усвідомлену активність, яка спрямовна на реалізацію еміграційних намірів. Водночас слушно зазначити, що подібне розмежування видів спонук до виїзду за межі України потребує ґрунтовнішого дослідження ціннісно-сислової сфери молоді, рівня їхньої самоактуалізації та психоемоційного стану як важливих детермінантів прийняття такого рішення.

Ще одним важливим аспектом психологічної готовності молоді до еміграції є суспільне ставлення до цього явища, оскільки впродовж останніх років доволі поширеною була думка про певну престижність проживання за кордоном, що

служувало додатковим зовнішнім стимулом для цієї вікової категорії спробувати реалізувати власний потенціал в інших суспільствах. Подолання цієї тенденції перебуває у площині соціально-політичної взаємодії в контексті фінансової і матеріальної підтримки молодіжних ініціатив, а також впровадженні медійних кампаній про важливість та престижність залишатися на Батьківщині. З урахуванням ролі соцмереж у повсякденному житті сучасної молоді і їх соціально-психологічного впливу на формування суспільної думки, припускаємо, що такий інструмент може сприяти певній перебудові мотиваційної структури і міграційної поведінки цієї категорії населення.

Отже, мотиваційна складова готовності української молоді до еміграції первинно є психологічною проблемою, подолання якої передбачає комплексний підхід. Визначення мотиваційно-потребової сфери молоді та провідних спонук до еміграції значно поглиблює розуміння цього явища і уможлиблює проектування способів його подолання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вплив війни на молодь в Україні. ГО «Аналітичний центр Cedos». Київ. 2023. 74 С. URL: [https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/28.04\\_vplyv\\_viyny\\_na\\_molod\\_v\\_ukrayini.pdf](https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/28.04_vplyv_viyny_na_molod_v_ukrayini.pdf) (дата звернення: 18.10.2024 р.)
2. Лютак О. Мотивація сучасної української міграції. *Актуальні проблеми психології*. 2008. Т.7. вип. 15. С. 190-194. URL: [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2008\\_15/sb15\\_49.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2008_15/sb15_49.pdf) (дата звернення: 18.10.2024 р.)
3. Міграційні настрої українців в Україні та за кордоном. Gradus Research та Advanter Group. 2024. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/migration-intentions-ukrainians-ukraine-and-abroad/> (дата звернення: 19.10.2024 р.)
4. Павлов К. В. Теорія ієрархічних потреб А. Маслоу як вплив на розвиток наукової думки в галузі мотивації. *Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»* (12–13 травня 2020 року). Луцьк: Вежа-Друк, 2020. С. 276-278.
5. Слюсаревський М., Блинова О. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. *Світгляд*. 2015. №10 (5). С. 55 – 69. URL: <https://www.mao.kiev.ua/biblio/jscans/svitoglyad/svit-2015-10-5/svitoglyad2015-5-9-slyusarevskiy-blinova.pdf> (дата звернення: 20.10.2024 р.)
6. John Berry. A Psychology of Immigration. *Journal of Social Issues*. 2001. № 57. PP. 615 - 631. URL: [https://www.researchgate.net/publication/227497472\\_A\\_Psychology\\_of\\_Immigration](https://www.researchgate.net/publication/227497472_A_Psychology_of_Immigration) (дата звернення: 20.10.2024 р.)

## **ВІДМІННОСТІ МІЖ САМОТНІСТЮ ТА ОДИНОКІСТЮ: ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ВНУТРІШНІЙ СВІТ ЛЮДИНИ ТА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ**

Психосоціальна реабілітація людей похилого віку є комплексним процесом, який охоплює різноманітні заходи для покращення фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Вона набуває особливої актуальності у зв'язку з глобальним старінням населення та необхідністю підтримувати активність, незалежність і соціальну взаємодію літніх людей. Цей підхід поєднує аспекти соціальної, психологічної та фізичної реабілітації, спрямованої на покращення якості життя та сприяння адаптації до змін, пов'язаних зі старінням. Наведу приклади реабілітації:

**1. Соціально-психологічна підтримка.** Однією з центральних складових психосоціальної реабілітації є надання соціальної підтримки, яка допомагає долати ізоляцію та самотність, що часто турбує літніх людей. Спілкування з однолітками, участь у групах підтримки та соціальні взаємодії відіграють важливу роль у зменшенні почуття самотності, яке може негативно впливати на психічне здоров'я. Ці групи стають майданчиками для емоційного обміну, нових знайомств і встановлення дружніх зв'язків, що є критично важливими для запобігання депресії та тривожності [2]. Соціально-психологічна підтримка також включає психологічне консультування та сімейну терапію, що спрямовані на покращення стосунків у родині, адаптацію до втрат і кризових ситуацій, таких як вихід на пенсію або втрата близьких людей [1].

**2. Когнітивна реабілітація.** Для підтримки когнітивного здоров'я, особливо у випадках вікового зниження пам'яті або уваги, використовуються когнітивні тренінги, які допомагають зберігати та відновлювати розумову активність. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, допомагають літнім людям розпізнати й змінити негативні патерни мислення, що часто виникають через пережиті втрати чи зміни в житті. Зокрема, це може бути ефективним у боротьбі з депресією та тривожністю, оскільки люди вчаться керувати своїми емоціями та думками [6].

**3. Творчі та мистецькі практики.** Творчі практики, такі як художня терапія, надають унікальну можливість виразити емоції та переживання через мистецтво. Це може бути важливим для тих, хто відчуває труднощі з вербалізацією своїх почуттів. Художня терапія або інші форми творчості, наприклад музика або література, активізують ментальні процеси, покращують пам'ять і сприяють емоційному зціленню. Мистецтво допомагає літнім людям відкривати нові смисли в житті, що може зменшити почуття відчуженості й самотності [3].

**4. Фізична активність.** Фізична активність є невід'ємною частиною реабілітації, оскільки регулярні фізичні вправи покращують не тільки фізичне здоров'я, але й психоемоційний стан. Вправи, йога або танці, крім збереження рухової активності, також мають соціальний компонент, адже вони часто виконуються у групах. Спільні заняття спортом або прогулянки допомагають літнім людям підтримувати фізичну форму, але й надають можливість для соціалізації, що важливо для збереження психічного здоров'я [7].

**5. Освіта протягом життя.** Програми навчання, що включають курси, семінари або лекції, сприяють не лише збереженню інтелектуальної активності, але й допомагають літнім людям залишатися учасниками соціального життя. Освітні програми, зокрема онлайн-курси, дозволяють отримувати нові знання та розвивати навички, що робить життя літніх людей більш насиченим і цікавим. Це також допомагає запобігти когнітивному спаду та сприяє збереженню життєвої активності.

**6. Волонтерська діяльність.** Волонтерство є ще однією важливою формою психосоціальної реабілітації. Багато людей похилого віку прагнуть бути корисними для суспільства і відчувати свою значущість. Волонтерська діяльність дозволяє їм брати участь у соціально важливих проектах, що не лише покращує їхній емоційний стан, але й розширює соціальні контакти. Волонтерські ініціативи сприяють розвитку почуття мети та позитивно впливають на самооцінку літніх людей [5].

Психосоціальна реабілітація людей похилого віку є багатокомпонентним процесом, що включає психологічну, соціальну, когнітивну та фізичну підтримку. Вона спрямована на збереження незалежності, активної участі в суспільстві та покращення якості життя літніх людей. Комбінація різних методів — від соціально-психологічної підтримки до творчих і фізичних практик — допомагає створити комплексний підхід до старіння, що дозволяє літнім людям залишатися активними, залученими і значущими в сучасному суспільстві [4]. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, сприяє зміні негативних мисленнєвих схем і покращенню емоційного стану. Групова терапія додає важливий елемент соціальної підтримки, зменшуючи відчуття ізоляції. Соціальні клуби та волонтерські програми допомагають літнім людям підтримувати соціальні зв'язки та самореалізовуватися через волонтерство. Терапія зайнятістю, включаючи артотерапію та музичну терапію, сприяє зняттю стресу та розвитку творчих здібностей. Фізична активність, як-от фізіотерапія та оздоровча гімнастика, підтримує фізичне здоров'я та мобільність. Профілактичні програми, включаючи навчання про здоровий спосіб життя та профілактику деменції, допомагають підтримувати когнітивні функції.

Загальний підхід, що об'єднує ці методи, сприяє комплексному покращенню якості життя, зменшенню рівня стресу та тривожності, а також підтриманню високої якості життя. Такі методи дозволяють людям похилого віку відчувати себе частиною суспільства та підтримувати активний і здоровий спосіб життя, залишаючись значущими та самореалізованими.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Романенко І. В. Соціально-психологічна підтримка та розвиток когнітивних здібностей у людей похилого віку. *Психологія і суспільство*. 2020. № 40. С. 61–68.
2. Антоненко В. В. Психосоціальна підтримка людей похилого віку: сучасні тенденції та перспективи розвитку. *Соціальна психологія і суспільство*. 2018. № 7(1). С. 34–47.
3. Громова О. О. Соціально-психологічні аспекти реабілітації літніх людей в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2019. Вип. 35. С. 98–102.
4. Кузьменко С. М. Вплив групової терапії на психоемоційний стан літніх людей. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2020. Вип. 60. С. 54–60.
5. Москаленко В. В. Соціальна робота з літніми людьми в Україні: проблеми та перспективи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2017. № 4(1). С. 12–21.
6. Савчук І. А. Особливості когнітивної реабілітації людей похилого віку в умовах соціальної ізоляції. *Журнал практичної психології та соціальної роботи*. 2021. Т. 5, № 2. С. 44–50.
7. Ткаченко О. П. Фізична активність та психосоціальна адаптація літніх людей: сучасні підходи. *Фізична реабілітація і здоров'я*. 2019. Вип. 15(1). С. 112–118.

УДК 159.9

**Оксана Коваль**

*директор навчально-наукового центру комунікацій,  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної  
роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Марія Бригадир**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної  
роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЩО ЗАЗНАЛИ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ НАСЛІДКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Проблема охорони психічного здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни росії проти України. За оцінками експертів Національного інституту стратегічних досліджень, «40-50% населення України потребують вже зараз та потребуватимуть й надалі фахової психологічної допомоги. Зокрема, в окремих групах населення кількість таких осіб становить: серед військовослужбовців та ветеранів – 1,8 млн. осіб; серед людей похилого віку

– 7 млн.; близько 4 мільйонів – це діти та підлітки. Прогнозована потреба в допомозі з проблемами психічного здоров'я на первинній ланці становить 27 мільйонів звернень, при цьому припускається, що близько 3-4 мільйонів українців матимуть певний розлад психічного здоров'я середнього або важкого ступеня» [7].

Природно, що у зв'язку із важкими умовами життя у період війни, підвищенням різного роду впливів (емоційних, інформаційних) та вимог до психологічного адаптаційного потенціалу особистості гостро постає проблема адаптації та психологічної реабілітації до умов особистісно-середовищної взаємодії, профілактики стресогених навантажень та їх наслідків для особистості, а також підтримки необхідного балансу для збереження психічного та соматичного здоров'я [6].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає визначення реабілітації: «Реабілітація являє собою сукупність заходів, покликаних забезпечити особам з порушенням функцій в результаті хвороб, травм та уроджених дефектів пристосування до нових умов життя в суспільстві, в якому вони живуть». Термін реабілітація походить від латинського слова *habilis* – «здатність», *rehabilis* – «відновлення здатності» [1].

З початку повномасштабного вторгнення українці, перебуваючи у хронічному стресі, здебільшого, окрім професійної діяльності, систематично займаються волонтерською діяльністю, спрямовуючи допомогу як фронтовикам, так і внутрішньо переміщеним особам, цивільним у прифронтових містах. Тому багато хто з них, відчуваючи виснаження, втоми, тривогу, потребують психологічної підтримки, оскільки мобілізація всіх їхніх особистих ресурсів є максимальною.

Тож, реабілітації потребують численні категорії людей: військові, що отримали поранення і психічні травми у ході бойових дій; жертви насилля і торгівлі людьми; свідки тяжких злочинів; біженці; постраждалі внаслідок техногенних катастроф, пожеж, аварій, інші особи, які опинилися у соціально небезпечних і складних життєвих обставинах [2].

Зауважимо, що українські громадяни не тільки з тимчасово окупованих територій чи областей, де ведуться активні бойові дії, мають досвід життя у стані постійного стресу і небезпеки для життя. Адже не лише такі чинники, як участь у бойових діях чи перебування у прифронтовій зоні з постійними ракетно-артилерійськими обстрілами, бомбардуваннями, перебування в окупації значно підвищують уразливість громадян до психосоціальних стресів, сприяють поширенню психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичні розлади тощо.

До таких самих наслідків можуть призвести й інші чинники, як-от: втрата відчуття безпеки через незахищеність майже всієї території країни від ракетних ударів та атак БПЛА; переїзд в інші регіони або країни і пов'язана з цим втрата звичного середовища та ритму життя; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому, тривога за рідних і близьких; втрата сім'ї та друзів; а також набуття



«травми свідка», яка може бути отримана від простого споглядання чи вислуховування травматичних ситуацій з інформаційних джерел, з розповідей очевидців, переказування тощо.

Окремої уваги потребує вивчення проблеми біженців та ВПО, що не лише в Україні, а й у всьому світі набуває все більшої актуальності. Відповідно, зважаючи на національні особливості, специфічність культурних факторів й соціальних проблем на період переїзду й, зокрема, враховуючи тягар психологічного стресування від пережитих подій (особливо травмуючих, як-от: полон чи тортури) у біженців та ВПО як наслідок ймовірний прояв цілого спектру психологічних та психічних проблем.

Аналізуючи дослідження Gradus Research, що були проведені в грудні 2023 року та опубліковані в лютому 2024 р., виявилось, що «понад 55% опитаних українців останнім часом відчувають втому. Водночас дослідники констатують зменшення практично удвічі відчуття страху і паніки – із 49% на початку повномасштабного вторгнення до 25% зараз». Проте, те, що цивільні українці зараз називають «втомою від війни», насправді – це втома від того, що люди впродовж двох років переживають постійний інтенсивний стрес, якого більшість з них до повномасштабної війни не знали [5].

Також доведено, що під час широкомасштабної війни в Україні рівень насильства проти мирного населення значно вищий, ніж у всіх європейських країнах (Хорватія, Боснія, Герцеговина), де велися війни у другій половині 20 століття. Багато людей втратили на війні своїх рідних, друзів. Люди, які пережили травматичну смерть своїх близьких, мають справу з багатьма проблемами, які зазвичай не виникають після природної смерті. Їм доводиться не тільки зіткнутися з жахливою втратою близької людини, але й із руйнуванням їхніх основних життєвих уявлень й особливо, що світ передбачуваний і керований. Тому українці мають виражену моральну травму, яка не властива представникам інших європейських країн, які постраждали від військових дій. Травма війни найбільше вплинула на систему цінностей і переконань людей, однак симптоми, зокрема ПТСР, більш характерні для людей старших 50 років, яким бракує внутрішніх і зовнішніх ресурсів (соціальної підтримки).

Окрему категорію складають фахівці кризових професій, зокрема працівники Національної поліції, Державної служби з надзвичайних ситуацій тощо, які ведуть екстремальні переговори з правопорушниками під час забезпечення охорони прав і свобод громадян, протидії злочинності, утримання громадської безпеки та проведення спеціальних операцій, а також ведуть рятувальні роботи, повідомляють про втрату близьких та ін. Особливого загострення ця проблема набуває зараз в прифронтових містах.

Беззаперечним є і той факт, що фахової підтримки потребують й самі психологи та психотерапевти, які надають психологічну допомогу та підтримку

своїм клієнтам. Саме тому, що психологічна та психотерапевтична робота відбувається в умовах війни та тотальної небезпеки, в умовах подолання наслідків війни, психологи, психотерапевти та їхні клієнти однаково травмовані. За даними Дж. Германа, негативні емоційні реакції виникають у 70% психологів і психотерапевтів внаслідок опису клієнтами перенесених ними травм.

Не можемо оминати й таке явище як вторинна травматизація, котра окреслює вплив на спеціаліста (психолога, психотерапевта) співчуття та переживання емоцій, які відчуває сам клієнт, що отримав психотравму. Такого впливу нелегко оминати, оскільки підтримка клієнта досить часто базується на співчутванні до його болю і страждань, а це у свою чергу викликає вторинну травматизацію.

Такий процес має подібність із певним видом шокової травми, як-от «Я – свідок». Орім цього, людина розказує свою історію, деталі подій, чи обставин, які привели до травматизації, виявляє складні сильні почуття, тож, швидкі зміни в стані клієнта не можуть настати, хоч, фахівець докладає великих зусиль та прагне полегшити біль клієнта. Саме це спричиняє відчуття власної безпорадності, підсилює вплив вторинної травми [4].

Саме така обставина додає вікарній травмі відтінку такого виду шокової травми як «Я-винен». Якщо емоційне вигоряння розвивається завжди поступово (накопичений стрес), то вторинна травма може виникнути раптово [1] як реакція на інформацію щодо первинної травми, яку зазнала людина, і без жодної можливості запобігти цьому [3].

Окрім усього вищевикладеного, в Україні, на жаль, досі поширене явище «соціальної стигми» щодо звернень до психолога чи психотерапевта. Внаслідок такого ставлення люди часто звертаються до фахівців уже тоді, коли хвороба вийшла за межі початкової стадії, а її лікування потребує більше часу та зусиль.

Тож, актуальність даної проблеми, яка обумовлена вищезазначеними ключовими факторами, очевидна. Обмеженість ефективності традиційних методів надання психологічної допомоги та реабілітації у певних випадках, що ставить під сумнів можливість їх застосування для всіх категорій клієнтів.

Це усе створює серйозні виклики. Підтримка психічного здоров'я для українців сьогодні стала одним із пріоритетних завдань державної політики. Від її вирішення залежить стійкість країни в цілому.

Тож, актуальним й нагальним є пошук інноваційних методів, які вже використовуються в світі та які є досить затребуваними, відкриваючи нові можливості для психологічної реабілітації. Та, водночас, це питання потребує глибокого наукового дослідження, правового регулювання, та розробки етичних норм застосування.

Зазначена проблематика має важливе значення для розвитку сучасної психології та психотерапії, забезпечуючи не тільки академічний інтерес, але й маючи значний практичний потенціал для підвищення рівня допомоги особам, що пережили екстремальні події.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава І. Ф. Посібник до вивчення курсу «Медико-соціальна і психологічна реабілітація хворих та інвалідів» Д.: РВВ ДНУ, 2008. 24 с.
2. Буковська О. О., Гірченко О. Л. Сучасні напрями психологічної реабілітації кризових станів викликаних екстремальними ситуаціями: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. *Екологічна психологія*. 2018. Том. VII. Вип. 45. С. 19-27.
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник; вид. 2-ге, випр. та доповн. К. : Золоті ворота, 2015. 202 с.
4. Вознесенська О. Профілактика емоційного вигорання фахівців, що працюють з травмами. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.). К. : Вид-во ФОП Назаренко Т. В., 2018. С. 26-33.
5. Крижний Артур. Українці все більше відчують втому. URL: <https://www.unian.ua/society/ukrajinci-vse-bilshe-vidchuvayut-vtomu-mayzhe-tretina-gromadyan-nepracevlashtovana-doslidzhennya-12516039.html> (дата звернення: 19.06.2024).
6. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.
7. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynu> (дата звернення: 19.06.2024).

УДК 159.922.7

**Юрій Стецюк**

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Світлана Гнетньова**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Історія становлення незалежної України є насиченою складними та зтяжними внутрішніми політичними подіями, які суттєво вплинули на розвиток українського суспільства. Сьогодні, проблеми, з якими стикається вільна Україна, стають надзвичайно актуальними, особливо в контексті сучасних викликів. Багато ветеранів, як ті, що вже мали бойовий досвід, так і нові добровольці без військової

підготовки, стали на захист держави. Це призвело до того, що вони або поглибили вже наявні психологічні травми, або отримали нові, вперше зіткнувшись із війною. Ці обставини створили серйозні соціальні, психологічні та моральні труднощі для самих військових і всього українського суспільства. Після повернення до мирного життя, у багатьох із них з'явилися проблеми, пов'язані з адаптації до нових умов, складнощами у комунікації з рідними та суспільством, а також труднощами у професійній самореалізації. До стресогенних чинників, пов'язаних з поверненням додому, додалися ті, що були спричинені війною.

Варто наголосити, що приблизно 30% військовослужбовців, які отримали бойові травми, не звертаються за допомогою до психологів. Це обумовлено страхом перед проявом слабкості, побоюванням втратити повагу серед військових товаришів і загрозою для їхньої військової кар'єри. У цьому контексті соціально-психологічна реабілітація набуває критично важливого значення і стає невід'ємною складовою підтримки ветеранів. Вона вимагає створення системного підходу, який би адаптував процес психологічного та соціального відновлення до сучасних викликів [1, с. 1-15].

В умовах війни в Україні відбуваються значні зміни, що охоплюють усі сфери життя. Військові, які отримали бойовий досвід, також зазнають фізичних і психологічних травм, що кардинально змінює їхній внутрішній світ. У результаті, учасники бойових дій часто стикаються з важкими психічними розладами, що значно ускладнює їхню інтеграцію до мирного життя. Це актуалізує потребу пошуку ефективних шляхів соціально-психологічної реабілітації в умовах війни.

Надання психологічної допомоги військовослужбовцям регламентується низкою нормативно-правових документів. До них належать: Наказ Міністерства оборони України №702 від 9 грудня 2015 року, що затверджує положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців, які брали участь в антитерористичній операції під час відновлення боєздатності військових частин; Наказ Міністерства оборони України №703 від тієї ж дати, що регулює питання медичної реабілітації та санаторного лікування; Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні»; Наказ Міністерства охорони здоров'я України №351 від 19 червня 2015 року, який визначає план заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників АТО; а також Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної та третинної медичної допомоги.

Практична реалізація психологічної підтримки вимагає застосування заходів, спрямованих на абілітацію. Абілітація передбачає систему дій, спрямованих на формування в особи необхідних навичок і знань для самостійного проживання в соціумі. Це включає усвідомлення своїх можливостей, обмежень, прав та обов'язків, а також освоєння соціальних ролей і вміння здійснювати самообслуговування [2, с. 100-106].

Військові психологи розглядають психологічну допомогу як цілеспрямовану діяльність, що покликана розширити можливості людини для ефективної особистісної та соціальної функціональності. Цей підхід охоплює різноманітні засоби реабілітації, включаючи психотерапію, консультування, корекцію поведінки, психопрофілактику та розвиток психологічного потенціалу. Основними принципами реабілітації залишаються послідовність і поступовість, які забезпечують ефективність та сталість процесу відновлення.

В умовах війни реабілітація військових набуває ключового значення для держави, оскільки вона є важливою складовою зміцнення обороноздатності країни. На сьогодні існує кілька підходів до реабілітації ветеранів, які використовуються на практиці. Комплексна реабілітація ветеранів, особливо враховуючи їх поліморбідність (наявність множинних хвороб), потребує застосування мультидисциплінарного підходу.

Соціально-психологічна реабілітація є одним із важливих аспектів відновлення ветеранів, оскільки вона спрямована на відновлення психічного здоров'я та можливостей військових, які були порушені внаслідок участі у бойових діях. Важливе значення набуває системність в процесі реабілітації.

Соціально-психологічна реабілітація – це комплекс психолого-педагогічних, психотерапевтичних та психологічних заходів, орієнтованих на відновлення соціального статусу, психічних функцій та здоров'я військовослужбовців. Таким чином, реабілітація ветеранів має бути системним і послідовним процесом, що враховує всі аспекти їхнього життя – від соціальної взаємодії до психічного благополуччя.

Значну увагу у реабілітаційних програмах приділяють психологічному аспекту відновлення. Психологічна реабілітація є організованим процесом, спрямованим на відновлення психічних функцій та здоров'я військових, які зазнали травм у бойових умовах. Основною метою цього виду реабілітації є підтримка та збереження як фізичного, так і психічного здоров'я військовослужбовців. Вона допомагає їм відновити здатність виконувати службові обов'язки, зменшує ймовірність та тяжкість наслідків бойових психічних травм, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який є серйозною проблемою для багатьох ветеранів, і його лікування стає важливою частиною реабілітаційного процесу.

Психолого-соціальна реабілітація військових, які отримали травми, передбачає відновлення їх психічного стану в немедичному середовищі. Це процес, що поєднує психосоціальну підтримку з допомогою у професійній адаптації як у військовій сфері, так і поза нею. Важливим завданням є адаптація ветеранів до специфічних умов їхнього нового життя та соціального середовища, з урахуванням їхніх унікальних особливостей і досвіду. Реабілітація передбачає повернення до повноцінного життя та подальшого професійного розвитку, що є необхідним для забезпечення успішної соціальної інтеграції військових [3, с. 134-141].

Важливою частиною реабілітації є робота з психічними травмами, отриманими під час бойових дій. Бойові психічні травми мають довготривалі наслідки, які можуть проявлятися у вигляді психічних розладів або порушень. Психологічна реабілітація військових зосереджена на зниженні інтенсивності посттравматичних станів, які часто розвиваються у посттравматичний стресовий розлад або навіть спричиняють хронічні психопатологічні зміни в особистості. Системний підхід до лікування психічних травм дозволяє ефективніше справлятися з наслідками бойових дій і мінімізувати вплив цих травм на подальше життя ветеранів.

Отже, сучасна реабілітація військовослужбовців має охоплювати всі аспекти їхнього життя – від фізичного відновлення до психологічного та соціального відновлення. Комплексний підхід, що поєднує роботу різних спеціалістів, дозволяє надавати ефективну допомогу військовим, допомагаючи їм повернутися до повноцінного життя, зберегти здоров'я та подолати наслідки військових травм.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. С. 1 - 15.
2. Гульбс О., Кобець О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2021. №7. С. 100–106.
3. Павлюк М., Овдій І. Психологічна реабілітація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 70(6). С. 134 - 141.

УДК 159.9

**Наталія Жиліна**

*здобувачка другого (магістрського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### СУТНІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕТАПИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Професійне самовизначення – важливий етап і складова життєвого самовизначення особистості. Дослідження професійного самовизначення мають велике значення як у контексті вивчення ключової проблеми психології – становлення особистості в цілому, так і важливого етапу її професійного становлення. Ці дослідження відповідають підвищеному попиту сучасного суспільства на підготовку кваліфікованих і компетентних спеціалістів, оскільки саме невирішеність проблеми професійного самовизначення, надмірна пролонгованість цього процесу спричинює незадоволеність обраною професією,

невідповідність обраному профілю діяльності, та, як результат, значні проблеми у соціальній, виробничій та особистісній сферах функціонування.

Вирішальне значення у психології становлення особистості має її провідна діяльність. Визнання особистіснотвірної функції провідної діяльності неминуче веде до виокремлення в безупинному процесі становлення особистості періоду, пов'язаного з вибором, підготовкою до виконання й виконанням дорослою людиною чи не найвагомішого виду діяльності – професійної. Сучасні дослідники для позначення особистісних змін, які відбуваються у процесі оволодіння, здійснення професійної діяльності й зумовлюються характером цієї діяльності, дедалі частіше використовують поняття «професіогенез». Воно розглядається як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця, що починається з моменту вибору і прийняття майбутньої професії та закінчується, коли людина припиняє активну трудову діяльність [4].

В науковій літературі зазвичай виокремлюють два напрямки професіогенезу особистості: 1) формування внутрішніх засобів професійної діяльності, що включають спеціальні знання, уміння й навички, мотиваційні аспекти професійної діяльності, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексію, інтелектуально-творчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності; 2) формування й засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів професійної діяльності, що супроводжується накопиченням певних соціальних регуляторів у даному професійному співтоваристві, освоєння соціального простору професії, відповідних матеріалів та інформаційних засобів професійної діяльності [1].

Під професійним становленням фахівця розуміють процес прогресивної зміни його особистості унаслідок соціальних впливів, професійної діяльності та власної активності, спрямованої на самоудосконалення й самоздійснення. Становлення обов'язково передбачає потребу в розвитку й саморозвитку, можливість і реальність її задоволення, а також потребу в професійному самозбереженні [5].

Професійний розвиток вважається досить складним процесом, що має циклічний характер. Це означає, що людина не тільки удосконалює свої знання, уміння й навички, розвиває професійні здібності, а й може зазнавати також негативного впливу професійної діяльності, що спричинює появу різного роду деформацій і негативних психічних станів, які знижують не тільки її професійні успіхи, а й негативно позначаються у її позапрофесійному житті [3].

Проаналізувавши праці найбільш авторитетних дослідників у галузі психології праці, В. Толочек зробив закономірний висновок, що основними етапами процесу формування професійної придатності людини можна вважати такі: 1) трудове виховання й навчання (підготовка дитини, підлітка до праці та вибору професії); 2) професійна орієнтація (допомога у виборі професії: освіта,

консультація, корекція професійних планів, оптація – знаходження мінімального досвіду в конкретній роботі й ін.); 3) професійний відбір (визначення ступеня придатності людини до даної професії, трудової посади, робочого місця); 4) професійна підготовка (обґрунтування й розробка рекомендацій, програм навчання, методик, засобів та ін.); 5) професійна адаптація (розробка засобів, методів, критеріїв оцінки успішності діяльності суб'єкта, виявлення критичних факторів адаптації, кризових періодів; у цілому все це – психологічний супровід суб'єкта на початкових етапах його професійної кар'єри); 6) професійна діяльність (забезпечення раціональної організації її умов, процесів, безпеки, оптимальних ділових контактів і взаємодії, розвиток професіоналізму, ефективності, задоволеності працею, охорони праці й ін.); 7) професійна атестація (періодична оцінка кваліфікації з метою обґрунтування рекомендацій із посадових переміщень, оплати праці, перепідготовки й ін.); 8) професійна реабілітація (відновлення стану психічного і фізичного здоров'я) [4].

На професійне самовизначення особистості впливають соціально-економічні умови, міжособистісні відносини в певному колективі, професійний розвиток, вікові та професійні кризи. Але провідне значення у професійному самовизначенні належить самій особистості, її активності, відповідальності за своє становлення.

У структурі проблеми професійного самовизначення О. Вітковська виокремила три головні компоненти: 1) проблему самореалізації; 2) проблему вибору і 3) проблему адаптації [2]. Розв'язання проблеми самореалізації здійснюється особистістю шляхом самопізнання й саморозуміння, усвідомлення своєї «реалізаційної спрямованості» та проектування її на сфери професійної діяльності. Свідомий вибір здійснюється особистістю самостійно в результаті формування ціннісної вихідної позиції та розв'язання мотиваційних протиріч. Адаптивний аспект проблеми професійного самовизначення полягає у процесах узгодження усіх елементів індивідуальної профорієнтаційної ситуації: ціннісно-сислової структури особистості, її здібностей та потреб, актуальних процесів її розвитку, обставин і ситуації, які охоплюють як соціальне середовище у цілому, так й існуючу професійну структуру [1, с. 16; 3].

Важливою умовою реалізації старшокласником професійного вибору виступає сформованість певних психічних і морально-вольових рис оптанта: здатність до поглибленого самопізнання та самоаналізу, особистісної рефлексії, цілепокладання, саморегуляції. Значну роль у процесі самовизначення відіграє самооцінка, яка виконує орієнтувальну та стимулювальну функції. Завдяки аналізу, усвідомленню вимог до себе та співвідношенню своїх знань й особистісних характеристик із тими вимогами, які висуває професія, відбувається самооцінка професійно значущих якостей, і таким чином оптанти отримують орієнтир для саморозвитку. Універсальною формулою успішного професійного вибору є поєднання «хочу», «можу» та «потрібно». Сфера «хочу» – це інтереси, схильності



особистості. Сфера «можу» – це здібності, риси особистості, її внутрішні ресурси (первинні навички) та зовнішні (наприклад, матеріальні) ресурси. Сфера «потрібно» – це умови ринку праці, потреба суспільства у представниках даної конкретної професії.

Вибір професії, зазвичай, має певну вікову динаміку. Визначення бажаної професії, зокрема, має такі основні етапи [3]:

- вибір загального напрямку професійної діяльності;
- визначення рівня професійних вимог;
- систематизація професійних планів.

Отже, професійне самовизначення у широкому розумінні – це процес, який охоплює увесь період професійної діяльності особистості: від виникнення професійних намірів до виходу із трудової діяльності, тобто реалізується упродовж усього життя людини. Центральним аспектом цього процесу є акт вибору професії, що стає переломним етапом у житті людини, визначає подальший розвиток життєвого шляху і, зазвичай, співпадає із закінченням школи. Саме тому питання професійного самовизначення важливо розглядати як із позиції проблеми самореалізації (розвиток особистості в цілому на основі інтересів, здібностей та спрямувань), так і з позиції проблеми вибору (результат співвідношення внутрішніх і зовнішніх аспектів профорієнтаційної ситуації, здатність оцінювати власні інтереси та здібності, співвідносити їх із вимогами до конкретної професії).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вітківська О. І. Дослідження психологічних факторів професійного самовизначення особистості в професійній консультації. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2002. Випуск 1 (5). С. 141–147.
2. Вітківська О. І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. *Педагогіка і психологія*. 1998, № 3. С. 171–179.
3. Гірняк А.Н., Вовк М.М. Психологічні особливості становлення і розвитку професійної Я-концепції студентів ЗВО. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 23-24 верес. 2021 р. / упор. О.Г. Паркулаб. Івано-Франківськ, 2021. С. 34-36.
4. Гончарова Н. О. Основи професійної орієнтації: навч. посібник / За ред. В. Ф. Моргуна. К.: Видавничий Дім «Слово», 2010. 168 с.
5. Кулікова С. Активізація старшокласників у процесі підготовки до професійного самовизначення. *Психологія: Зб. наукових праць*. Вип. 3. К., 1999. С. 136–142.

**Олег Кульбачинський, Роман Зінкевич**  
*здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності*  
*041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія*  
*імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

## **КАПЕЛАНСЬКЕ СЛУЖІННЯ ЯК МІСІЯ, ПОКЛИКАННЯ ТА ПРОФЕСІЯ**

Капеланське служіння є винятково актуальним в умовах сьогодення, оскільки воно стосується механізмів налагодження просоціальної міжсуб'єктної взаємодії, котрі лежать в основі діалогу культур, конструктивних взаємин між представниками різних соціальних прошарків, пропедевтики соціальних конфліктів, утвердження толерантності та гуманістичних ідеалів. Власне капелан сприяє становленню «інтелектуально розвиненої, просоціальної, духовно збагаченої особистості, яка керується гуманістичними цінностями, спричинюється культурними, соціальними і психодуховними чинниками» [1, с. 82].

Термін «капелан» походить від слова «капа» – так називався військовий плащ за часів святого Мартина. Згідно з біблійними переказами, преподобний Мартин, древній святий, був священником і офіцером на військовій службі. Одного разу, побачивши убогого, він відрізав шматок свого плаща і віддав йому, щоб той міг накритися, і таким чином послужив ближньому своєму. Тоді й з'явилося слово «капелан». Цей термін так прижився у суспільстві, що набув значення як служіння ближньому в його потребах. Тому нині виокремлюють за суспільними сферами різні види капеланства: медичне (служіння в лікарнях), освітянське (служіння у навчальних, виховних закладах), військове, капеланство у місцях позбавлення волі [2]. Особливо гостро виникла потреба військового капелана в українському суспільстві у часі російсько-української війни та посилюється – у фазі широкомасштабного вторгнення Росії в Україну.

Військові капелани є представниками релігійних груп, перебувають в амплуа релігійних лідерів, зрештою, вони – військові, які відповідають за моральне та духовне благополуччя військовиків. Робота капеланів у війську покликана розкривати фундаментальні принципи гуманітарного права через посередництво висвітлення релігійних постулатів у військовому середовищі. Військові капелани підвищують рівень знань військовослужбовців, військовослужбовців-учасників бойових дій щодо основ міжнародного гуманітарного права шляхом просвітницької роботи. Така нелегка та вкрай важлива діяльність вимагає чіткого нормативно-правового забезпечення від держави. Розуміючи роль військових капеланів – підвищення боєздатності комбатантів, Кабінет Міністрів України видав Розпорядження «Про службу військового духовенства (капеланську службу) у Збройних силах, Національній гвардії та Державній прикордонній службі». Також

підписаний Міністром оборони України наказ «Про затвердження Положення про 27 службу військового духовенства (капеланську службу) у Збройних силах України» [3]. При цьому капелан розглядається як священнослужитель, який відповідає встановленим вимогам й призначається на посаду задля реалізації права військовиків на свободу віросповідання, з метою задоволення релігійних потреб усіх представників ЗСУ, інших військових формувань, правоохоронних органів, членів їх сімей.

Отож капелан має особливу місію. Основним його завданням є не стільки релігійні аспекти, скільки психологічні. Мається на увазі, що капелан насамперед має вислуховувати людей; опікуватись їх душею; турбуватись і підтримувати інших; контактувати з духовенством інших релігій; сприяти вирішенню конфліктів; надавати підтримку у горі й нещасті. Капелан виконує й іншу важливу функцію – зв'язок із зовнішнім світом та родинами військових.

Часто капелани беруть на себе ще інші зобов'язання: гуманітарну (волонтерська допомога), соціальну (контакт із зовнішнім світом та робота з родинами бійців, громадянським суспільством), терапевтичну (соціально-психологічна адаптація постраждалих та робота з травмою (ПТСР)), інформаційну (контакт з представниками влади та репрезентація у медіа). Також капелан є взірцем психологічної стійкості та духовної зрілості, тобто він має бути авторитетом щодо моральних і вольових цінностей.

Отож капелан є священнослужителем, який покликаний до служіння. Служіння ближньому у його потребах, лише підкреслює, те що капеланське служіння є не тільки професією, а й покликанням. Відтак подібне служіння, зосереджене не тільки на психологічній допомозі, а й підтримці людини яка перебуває в твоєму близькому оточенні, співпереживає з тобою різні події, потрясіння та розпачі. Метою цього служіння є проникнення до глибини душі тим, чим живе людина, розібратися, якими цінностями вона керується у своєму житті. На початку російсько-української війни капелани-волонтери, зазвичай, мали маршрут, який тривав два тижні, впродовж яких душпастирі приїжджали на позиції військових підрозділів але на тривалий час там не затримувались. Однак після першого року війни відбулося оновлення взаємин, які набули ознак більш тривалого служіння – коли капелан перебував у підрозділі постійно від трьох тижнів до кількох місяців з можливістю змінити підрозділ [4]. Саме тоді багато хто з релігійних волонтерів покинув служіння через повну зайнятість на роботі, а інші служителі, навпаки, обрали це своїм покликанням.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Різновиди міжсуб'єктної взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 82-86.
2. Капелани. На службі Богу і Україні / Укр. ін-т нац. пам'яті ; уклад.: Т. Ковтунович, Т. Привалко. Київ : Гончарук А. Б., 2019. 424 с.

3. Баранюк В. Капеланство як інструмент соціальної роботи з військовослужбовцями-учасниками бойових дій. *Соціальна робота*. Хмельницьк. 2023. 98 с.

4. Калениченко Т. А. Фокус на капелані: формування ролі та місії душпастирів для військовослужбовців. *Софія. Гуманітарно-релігієзнавчий вісник*. 2017. № 1(8). Київ. С. 20-28.

УДК 159.96

**Надія Коцюба, В'ячеслав Пунда**

*здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Тарас Бурак**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **СУТНІСНИЙ ЗМІСТ І СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Для початку необхідно зауважити, що у сучасній психології саме психологічна готовність розглядається як головна передумова продуктивної цілеспрямованої діяльності (в напрямку її стійкості та результативності) та виявляється при виконанні і після завершення професійних завдань.

Поняття «готовність» можна розглядати у якості активно-дійового стану особистості й її установки на певну модель поведінки, що характеризується вибірковою прогнозуючою активністю на стадії підготовки до діяльності.

Як правило, виділяють три такі основні види готовності:

- завчасна: складається з раніше отриманих установок, знань, навичок, вмінь та мотивів діяльності. На її основі виникає стан готовності до виконання поточних завдань діяльності;
- тимчасова: актуалізація та пристосування всіх сил, створення психологічних можливостей для успішних дій у конкретному моменті;
- ситуативна: динамічний цілісний стан особистості, її внутрішня орієнтованість на певну поведінку та мобілізація всіх сил на активні й доцільні дії [3].

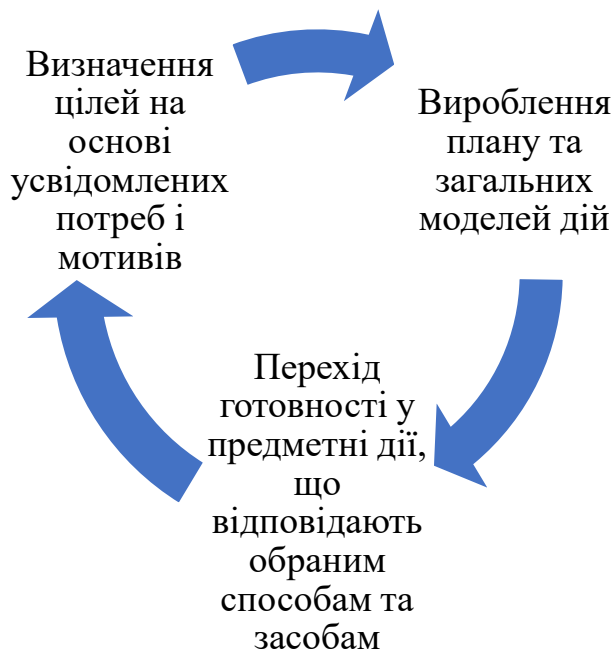
Український науковець М. Томчук визначив психологічну готовність як інтегральну властивість, яка характеризується її придатністю виконувати певну діяльність і складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів: мотиваційної, когнітивної, операційно-процесуальної та емоційно-вольової готовності [7; 8].

Вітчизняні дослідники О. Самойленко та П. Лисак розглядали стан психологічної готовності як налаштування й активізацію можливостей особистості

для успішних дій у певний момент, а також внутрішню налаштованість особистості на належну поведінку при виконанні завдань діяльності.

О. Волуйко вважає, що психологічна готовність – це психічний стан такої активності особи, який дозволяє регулювати професійну діяльність, здійснювати роботу ефективно, містить систему цінностей, властивостей, якостей [1].

Всього існує три основні етапи формування психологічної готовності, що показано на рис. 1.1.



**Рис. 1.1. Основні етапи формування психологічної готовності**

Також потрібно зазначити, що байдужість, відсутність чіткого плану дій та небажання використовувати отриманий раніше досвід негативно впливають на формування готовності, що може призвести до неадекватних дій особи в умовах ситуації, яка склалась.

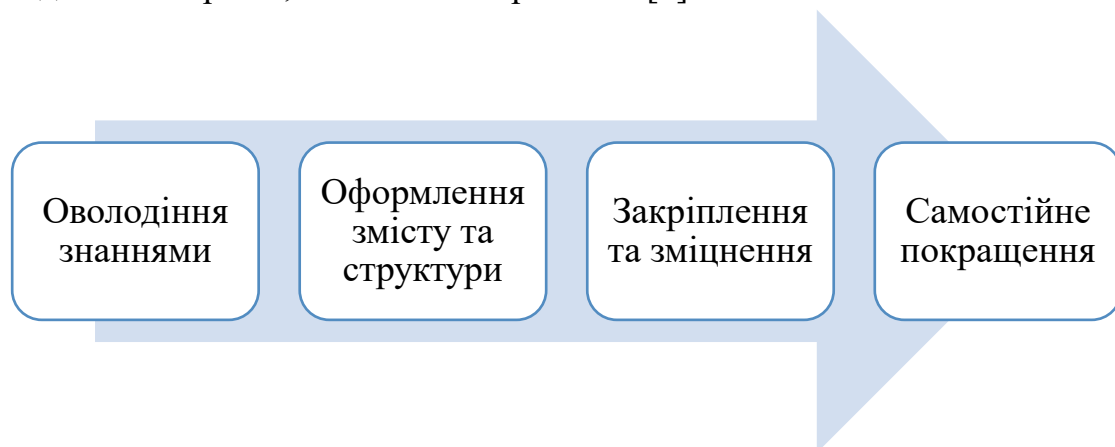
Оскільки поточне дослідження пов'язане не тільки з психологією, а і військовою справою, то необхідно розглянути особливості психологічної готовності в контексті завдань військовослужбовців. Вітчизняний військовий методичний посібник визначає психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань, як «сукупність певних психологічних властивостей та станів особистості, яка складається з особистісної та функціональної готовності». В цьому ж посібнику визначені й основні показники сформованості психологічної готовності військовослужбовців, серед яких необхідно виділити такі:

- спрямованість та адекватність ціннісно-сислової сфери, потреба у військово-професійному самовдосконаленні;
- своєчасність та доцільність поточних бойових дій, їх адекватність стандартам та умовам бойових ситуацій, адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості;

- суб'єктивна змобілізованість, впевненість у собі, рішучість та налаштованість на виконання завдань за призначенням;
- ситуативна емоційно-вольова стійкість та адаптивна регульованість дій при зміні умов або ускладненні екстремальності обстановки, готовність до ризику;
- оптимальний рівень загальної та ситуативної тривоги;
- здатність до прогнозування динаміки службово-бойових ситуацій і гнучкої зміни алгоритму індивідуальних службово-бойових дій, розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності;
- адекватність обґрунтування своїх дій, усвідомлення небезпеки для власного життя;
- відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями завдання за призначенням [5].

Психологічну готовність можна умовно розділити на тривалу (стійка характеристика особистості) та тимчасову (особливий психічний стан), де друга є складником першої, що підвищує її дієвість. Виникнення стану тимчасової психологічної готовності має пряму залежність від тривалої готовності, а тимчасова психологічна готовність визначає продуктивність тривалої психологічної готовності вже в конкретних обставинах.

Засоби формування тривалої та тимчасової психологічної готовності військовослужбовця є різноманітними, від вправ і до виконання реальних бойових завдань. Саме ж формування готовності вимагає виконання певного алгоритму дій, що складається з кроків, показаних на рис. 1.2. [6].



**Рис. 1.2. Алгоритм формування та розвитку психологічної готовності**

Далі необхідно розглянути складові компоненти психологічної готовності військовослужбовців. Тривала психологічна готовність має дві найважливіші складові: функціональну та особистісну. Ці складові вже поділяються на окремі компоненти. Для функціональної складової є такі компоненти, як:

- мотиваційна готовність: відданість службі, потреба в самовдосконаленні та успішному вирішенні професійних завдань;
- когнітивна готовність: знання професійних обов'язків, функцій, оцінка їхньої суспільної значущості, знання способів, методів, засобів вирішення професійних завдань, знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності;
- креативна готовність: здатність генерувати модерні ідеї (гнучкість розуму);
- орієнтаційна готовність: знання та уявлення про особливості й умови службової діяльності;
- операційна готовність: наявність умінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань, володіння способами і прийомами професійної діяльності, здатність до моделювання своєї діяльності;
- оцінювальна готовність: адекватна самооцінка своєї підготовленості та відповідності [9].

В контексті функціональної складової психологічна готовність обмежується параметрами діяльності особистості, серед яких основними є цільові, ресурсні, операційні, інструментальні та часові.

Також особистісна психологічна готовність до змін є передумовою для становлення ефективного військового лідерства. Серед компонентів особистісної складової тривалої психологічної готовності треба виокремити такі:

- моральна готовність: певні норми, які визначають обов'язки та поведінку особи в суспільстві а також дають можливість її оцінювати та контролювати;
- воляова готовність: особлива психічна функція, що породжена інтелектуально-афективною єдністю, унаслідок чого в особи виникає прагнення оволодіти певними процесами поведінки на основі усвідомленої необхідності;
- загальнопсихологічна готовність: передбачає високі здібності до саморегуляції психічного стану та оптимальний рівень особистісної тривожності;
- комунікативна готовність: вимагає комунікабельності, переконливості, володіння військово-професійною мовою та комунікативними технологіями й компетенціями;
- лідерська готовність: передбачає наявність лідерських чеснот та якостей (самодисципліни, належного рівня вогневої і фізичної підготовки, уважності до інших військовослужбовців);
- розвинений емоційний інтелект: вимагає самосвідомості та високого рівня саморегуляції й емпатії, соціальних навичок [4; 2].

У межах особистісного підходу психологічна готовність розглядається як результат підготовки (підготовленості) до певної діяльності і стійке, багатоаспектне та ієрархізоване утворення особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волуйко О. М. Психологічна готовність до інноваційної діяльності та індивідуально-стильова саморегуляція поліцейських. *Право і безпека*. 2018. №. 3. С. 51-56.
2. Гірняк А.Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 118-126.
3. Кириченко А. Феноменологія категорії «психологічна готовність особистості до діяльності» у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1. №. 54. С. 114-120.
4. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2010. Вип. 7. С. 182–190.
5. Кокун О. М. та ін. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : БЦ, 2021. 170 с.
6. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія. О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, В. І. Воробйова та ін. Харків : НАНГУ, 2016. 335 с.
7. Томчук М. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. №. 4. С. 41-46.
8. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Громадський моніторинг роботи судів Тернопільщини. *Психологія і суспільство*, 2016. № 3. С. 122-128.
9. Юркова О. Аналіз функціонального компонента психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 55. №. 2. С. 137-144.

УДК 2-4

**Вадим Ярема, Остап Миськів**

*здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія  
імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

## **ПСИХОДУХОВНІ ЗАСОБИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Після початку повномасштабної війни в Україні, проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) набула особливої актуальності. Постраждали не лише військові, а й цивільне населення, яке зазнало фізичних,



психологічних і духовних травм. Війна в Україні викликала значне загострення соціальних і психологічних проблем, і психодуховні методи реабілітації стали необхідним засобом повернення постраждалих до нормального життя.

Основними психодуховними засоби реабілітації постраждалих осіб є:

**1. Капеланське служіння на фронті.** Військове капеланство в Україні стало важливим інструментом духовної підтримки військовослужбовців. Капелани не тільки надають релігійну допомогу, а й відіграють важливу роль у моральній підтримці військових, допомагаючи їм долати психологічний тиск війни. Особливо важливою є їхня здатність налагоджувати особисті зв'язки з солдатами, надаючи емоційну та духовну підтримку в найважчі моменти [4]. Завдяки цьому військові відчують себе частиною громади, що підвищує їхню стійкість до стресу.

**2. Духовна терапія в умовах війни.** Духовна терапія допомагає людям, які пережили жахи війни, знайти сенс у пережитому, подолати страхи та тривогу. Вона включає релігійні практики, такі як молитви, участь у богослужіннях і медитаціях, що допомагає людям переосмислити свій досвід та відновити духовну рівновагу. Цей метод широко використовується у військових шпиталях і реабілітаційних центрах для поранених військових та цивільних [3].

**3. Психотерапія з релігійними елементами.** Поєднання психотерапії з духовними практиками дає змогу ефективніше боротися з проявами ПТСР. Когнітивно-поведінкова терапія, що включає релігійні цінності, сприяє зменшенню тривожності та депресії, допомагає подолати відчуття безнадії та страху. Цей метод є особливо ефективним для людей, які мають глибоку віру, адже він допомагає їм знайти духовний сенс у своїх стражданнях [1].

**4. Підтримка релігійних громад.** Релігійні громади в Україні надають неоціненну допомогу постраждалим від війни. Громади організують групи підтримки, де люди можуть ділитися своїми переживаннями, брати участь у колективних молитвах і отримувати соціальну підтримку. Крім того, церкви часто організують гуманітарну допомогу, забезпечуючи їжею, одягом та притулками переселенців і біженців, що допомагає їм понизити психоемоційну напруженість і знову інтегруватися у суспільство [2].

**5. Капеланська підтримка у цивільних закладах.** Окрім військових, капелани активно працюють з цивільними особами, які стали жертвами війни. Вони відвідують лікарні, центри для переселенців, місця тимчасового проживання біженців, де надають духовну та моральну підтримку. Це особливо важливо для людей, які втратили домівки або родичів, і мають переживати важкі емоційні втрати [6].

**6. Соціальна підтримка через капеланів.** Капеланство не обмежується лише духовною допомогою. Військові капелани в Україні також виконують роль соціальних працівників, допомагаючи вирішувати матеріальні та побутові проблеми військових та їхніх сімей, що сприяє їхній соціальній адаптації. Вони

організують гуманітарну допомогу, сприяють вирішенню юридичних і соціальних питань, що значно полегшує процес реабілітації для постраждалих [5].

### **Ефективність психодуховних засобів у реабілітації в умовах війни.**

Дослідження показують, що люди, які отримують психодуховну допомогу, швидше адаптуються до мирного життя після пережитого стресу, ніж ті, хто проходить лише традиційні форми реабілітації. Духовні практики допомагають людям знайти внутрішню гармонію, відновити зв'язок із суспільством і зменшити прояви тривожності, депресії та інших психічних розладів. Психодуховна підтримка допомагає не лише військовим, а й цивільним особам, які постраждали від війни. Комплексний підхід до реабілітації, що включає духовні та психологічні методи, дозволяє досягти більш стійкого результату, що полягає в поверненні людей до нормального життя та інтеграції їх у громаду.

Отож психодуховні засоби реабілітації постраждалих осіб є важливим інструментом допомоги нужденним в умовах війни. Використання капеланського служіння, духовної терапії та релігійної підтримки у поєднанні з психотерапевтичними методами дозволяє ефективно знизити рівень тривожності, депресії та інших наслідків психічних розладів. Такі засоби сприяють поверненню постраждалих до соціально активного життя та їхній інтеграції в суспільство.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Баранюк В. Капеланство як інструмент соціальної роботи з військовослужбовцями-учасниками бойових дій. *Соціальна робота*. Хмельницьк, 2023. 98 с.

2. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.

3. Калениченко Т.А. Фокус на капелані: формування ролі та місії душпастирів для військовослужбовців. *Софія. Гуманітарно-релігієзнавчий вісник*. 2017. № 1(8). С. 20-28.

4. Капелани. На службі Богу і Україні / Укр. ін-т нац. пам'яті; уклад.: Т. Ковтунович, Т. Привалко. Київ: Гончарук А. Б., 2019. 424 с.

5. Романенко М. Психологічна та духовна підтримка військових: практики капеланського служіння в Україні. *Соціальна психологія*. 2023. № 2. С. 45-49.

6. Філіпов А. Духовне служіння в умовах війни: роль капеланів у наданні допомоги цивільним. *Релігієзнавчий вісник*. 2022. № 6. С. 60-65.

**Роман Іващук, Руслан Іванущин**

*здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія  
імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

## **ХРИСТИЯНСЬКІ ЦІННОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Сьогодні Україна переживає важкий час випробувань. Війна, зруйновані будинки, та навіть цілі міста. Люди втікають від жахів війни. Багато сімей живуть на самій лінії фронту і не можуть задовільнити потреби у теплі, їжі, регулярному сні та фізичній і психологічній безпеці. При цьому, вони не покладають рук, не падають духом й проявляють неабияку психологічну стійкість.

Психологічна стійкість, термін, який має багато визначень. Резильєнтність (від англ. *resilience* – пружність, еластичність) – це «гнучкість у відповідь на мінливі ситуаційні вимоги та здатність відновити стійкість» [1, с. 36]. Водночас Лепор і Ревенсон розрізняють відновлення, стійкість і реконфігурацію. Вони вважають, що відновлення це просто повернення до базового рівня функціонування, тоді як опір – це здатність людини після травматичної події не зазнавати травм. Реконфігурацією вони називають повернення до гомеостазу в іншій формі, коли людина змінилась (в позитивну чи негативну сторону) [1, с. 36]. Відтак навіть несприятливі чинники за певних обставин можуть мати конструктивний вплив, адже, як відомо «Все, що нас не вбиває – робить нас сильнішим».

У дослідженнях північноамериканських вчених було виявлено помірні взаємозв'язки між щастям та залученням до релігійної діяльності. Це пов'язують з наступними причинами: по-перше, релігія забезпечує систему переконань, за допомогою якої люди можуть знайти сенс і надію; по-друге, участь у релігійних заходах, таких як відвідування місця поклоніння, благодійність тощо, забезпечує людям соціальну підтримку; по-третє, залучення до релігії сприяє більш здоровому способу життя [1, с. 37].

Стійкість також пов'язана з процесами адаптування. Після вбивства шести мільйонів людей під час Голокосту, ті хто вижив, і ті хто залишились продемонстрували надзвичайну стійкість. Дослідження показують, що навіть через десятиліття ті, хто зміг вибратись із в'язниці демонструють хороше функціонування фізичного здоров'я (салютогенність) [3, с. 118].

Говорячи про стійкість не можна оминати духовні аспекти людського життя. Віра дуже часто стає тим чинником, який допомагає людині вистояти в найтяжчі хвилині. Розглянемо основні аспекти, котрі сприяють підвищенню резильєнтності.

1. Віра як джерело сили. Незалежно від історичного етапу, географічного розташування чи рівня розвитку цивілізації людині властиво вірити в щось. З давніх часів віра є важливим аспектом саморегуляції й психоемоційного розвитку людини. «Віра є запорукою того, чого сподіваємося, - доказ речей не бачених» (Євреїв 11:3). Віра допомагає віднайти сенс і мету життя, що дозволяє людям легше переносити труднощі, розвиваючи внутрішню силу та стійкість. Саме завдяки вірі у вище єство, а в християнському контексті – Бога Вседержителя, людина може позбавлятися тривоги за майбутнє, надіятися на краще з усвідомленням того, що все діється під Його чітким керівництвом.

2. Прощення та емоційна рівновага. Ще одним важливим елементом в психологічній стійкості є прощення. Воно допомагає людині звільнитися від поганих емоцій, бажання помсти та інших негативних психоемоційних станів, котрі можуть порушувати духовну рівновагу. В контексті війни говорити про прощення досить важко, оскільки наша країна зазнала надто великих ран, котрі болять, а прощення – це останнє про що хочеться думати. Вже ж таки прощення потрібне в першу чергу нам, тим котрі зазнають страждань, оскільки перебуваючи в негативних емоціях, відбуваються деструктивні процеси, котрі в подальшому можуть спричинити трагічні наслідки. Тому говорячи про стійкість, прощення є певним кроком до формування нового себе і кращого довкілля.

3. Сенс життя та надія. Внаслідок війни багато людей втратили своїх близьких, майно, а разом з тим і сенс життя та надію на краще майбутнє. Стійкість – це чеснота, котра надає силу вистояти в тяжкі часи й допомагає стати кращим [2, с. 15]. Надія підживлює стійкість. Саме християнство може дати невичерпну надію, оскільки вона базується не на теперішніх благах, а на чомусь трансцендентному, котре перебуває поза межами видимого і не досягається через досвідний шлях.

4. Християнська спільнота як джерело підтримки. Ще одним важливим елементом для підвищення стійкості є спільнота (відчуття соціальної приналежності). Роль церковної спільноти, груп підтримки та духовних наставників у забезпеченні соціальної підтримки є важливим аспектом психологічної стійкості. Церква як спільнота покликана забезпечити всебічну підтримку кожного з її членів. Також важливим аспектом є те, що кожен у цій системі зв'язків має певні обов'язки, що своєю чергою, покладає на людину певну відповідальність, а відтак відчуття потрібності і важливості [1].

Християнські цінності можуть бути потужним фактором у розвитку психологічної стійкості, оскільки вони сприяють формуванню світоглядних пріоритетів, потребово-мотиваційної сфери та особистої відповідальності. Віра у вищу силу і надія на божественний план допомагають долати страхи і тривоги, а співчуття та підтримка ближнього укріплюють соціальні зв'язки. Відтак християнські цінності є ефективним ресурсом для подолання стресу, психосоціальних криз і збереження психологічного благополуччя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк А.Н. Рівні міжсуб'єктної освітньої взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологічний часопис*. 2020. № 8 (40). Т. 6. С. 109–118.
2. Leema T. *Positive Psychology*. Alagappa University Press, Karaikudi. С.136
3. Грейтенс Ерік. Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя. [пер. з англ. Тильна О.]. Фабула, 2021. С. 432.
4. Hefferon K., Boniwell I. *Positive Psychology. Theory, Research and Applications*. Open University Press. London, 2011. С. 288.

УДК 2-4

**Степан Сухора**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
041 Богослов'я, Тернопільська богословська академія  
імені патріарха Йосифа Сліпого (Україна)*

### **РОЛЬ ПРОЩЕННЯ У ХРИСТИЯНСЬКОМУ ВЧЕННІ: ДУХОВНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІР**

Прощення є однією з центральних тем християнського віровчення, яка пронизує як духовне життя людини, так і її взаємодію із суспільством. У християнській традиції прощення розглядається не лише як акт милосердя і любові до ближнього, але також як необхідний елемент у стосунках з Богом. Ця двоякість — духовний та соціальний виміри прощення — відображені в численних біблійних текстах та богословських творах. У цих тезах будуть розглянуті як теологічні, так і соціальні аспекти прощення на основі Святого Письма та творів українських богословів.

#### **Духовний вимір прощення**

Прощення в християнстві має найглибший духовний сенс. Воно відкриває людині шлях до примирення з Богом, допомагає їй позбутися гріхів і очистити серце. Як пише митрополит Андрей Шептицький у своєму посланні: «Прощення — це ключ до Божого милосердя. Без нього ніяка молитва не буде почута, бо як ми можемо просити у Бога прощення, якщо самі не прощаємо» [6, с. 45]. Ця думка перегукується зі словами Ісуса Христа у Євангелії від Матвія: «І прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим» (Мт. 6:12). Ідея прощення ближнього як передумови отримання Божого прощення є центральною в християнському вченні.

Богослов Іван Огієнко у своїй праці «Прощення і покаєння в духовному житті» підкреслює, що прощення є невід'ємною складовою покаєння. Він зазначає: «Той, хто не може прощати іншим, не може отримати повноти Божого милосердя,

бо серце, сповнене образи, закривається від дії благодаті» [4, с. 72]. У цьому контексті прощення є не лише актом милосердя, а й умовою духовного зцілення, яке стає можливим через покаєння і прощення гріхів.

Ідея прощення також має глибокі психологічні аспекти. Воно допомагає людині звільнитися від внутрішнього тягара, пов'язаного з образами і гнівом, які можуть руйнувати духовний мир. О. Олександр Шмеман у своїй книзі «Великий Піст» зазначає: «Прощення звільняє душу від темних хмар гніву і дає можливість побачити світло Божої благодаті» [7, с. 33]. Таким чином, прощення стає не лише актом примирення з іншими, а й внутрішнім духовним актом, який відкриває серце до благодаті і миру.

### **Соціальний вимір прощення**

Прощення відіграє важливу роль у соціальних стосунках і є основою для побудови гармонійного суспільства. У Євангелії від Матвія ми читаємо: «Коли ти приносиш свій дар до жертovníка і там згадаєш, що твій брат має щось проти тебе, залиш свій дар і піди спершу примирися з братом своїм» (Мт. 5:23-24). Це свідчить про те, що християнське вчення наголошує на необхідності прощення та примирення навіть перед здійсненням релігійних обрядів. Воно підкреслює важливість соціальної гармонії як передумови духовного благополуччя.

Григорій Сковорода, український філософ і богослов, також підкреслював важливість прощення у міжлюдських стосунках. У своїх творах він писав: «Прощення — це єдина сила, яка може подолати ворожнечу і відновити мир між людьми. Тільки той, хто вміє прощати, здатен досягти справжньої свободи і щастя» [5, с. 120]. Ця ідея перегукується з сучасними дослідженнями про те, що прощення допомагає зцілювати не лише особисті, але й колективні травми.

Мирослав Маринович, український громадський діяч і релігієзнавець, у своїх працях наголошує на соціальній ролі прощення, особливо в контексті примирення між різними групами людей. У своїй книзі «Прощення як шлях до національного примирення» він пише: «Без прощення неможливо подолати конфлікти, що накопичуються в суспільстві. Воно є основою для відновлення довіри і зцілення ран, які залишаються після насильства і несправедливості» [3, с. 65; 2]. Це особливо важливо в контексті постконфліктних суспільств, де прощення допомагає уникнути ескалації насильства і сприяє відновленню миру.

### **Висновок**

Прощення у християнському вченні є надзвичайно важливим і багатовимірним поняттям та явищем. Воно має глибокий духовний сенс, оскільки уможливорює відновлення взаємин людині з Богом та отримання духовного зцілення. У соціальному контексті прощення є основою для примирення між людьми та побудови мирного і гармонійного суспільства. Як підкреслюють українські богослови і філософи, прощення є не тільки моральним обов'язком, а й потужним інструментом для зцілення як особистих, так і колективних ран.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Біблія або Святе Письмо, Новий Завіт.
2. Гірняк А.Н. Різновиди міжсуб'єктної взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 82-86.
3. Маринович Мирослав. Прощення як шлях до національного примирення. Київ: Дух і Літера, 2018.
4. Огієнко Іван. Прощення і покаєння в духовному житті. Київ: Українська православна церква, 1995.
5. Сковорода Григорій. Твори у двох томах. Київ: Наукова думка, 1994.
6. Шептицький Андрей. Послання і духовні настанови. Львів: Місіонер, 2001.
7. Шмеман Олександр. Великий Піст. Київ: Дух і Літера, 2004.

УДК 159.923.2

**Анна Корчагіна**

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет(Україна)*

### **МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИМІР**

У сучасному світі, де актуалізується увага до індивідуальності людини, мотивація виступає ключовим чинником її розвитку, оскільки визначає, чому особа прагне досягати певних цілей і реалізувати свої бажання. Мотивація стимулює людину до активних дій, сприяючи формуванню унікальних рис, інтересів і ціннісних орієнтацій. Через мотивацію особа здатна реалізувати свій потенціал, перетворюючи зовнішні стимули на внутрішні смисли, які наділяють її життя метою та сенсом. Вказане актуалізує необхідність вивчення мотивації як чинника розвитку індивідуальності людини.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показує, що різні аспекти мотивації як психологічного феномену досліджувалася відомими представниками гуманістичної психології – А. Маслоу [11], К. Роджерсом [12], В. Франклом [9], а також С. Кауфманом [2], О. Киричуком [5], В. Роменцем [5], О. Сердюк [10] та ін. Індивідуальність як психологічний конструкт, детермінований вищими цінностями і сенсом життя, виокремлений в контексті диференційної психології С. Максименком [1], О. Мазяр [4], А. Палієм [6], О. Туриніною і О. Варлаковою [8] та ін. Окремо виділимо дослідження індивідуальності людини в контексті її самовизначення, проведене А. Лазаруком [3]. Проте вивчення мотивації як чинника розвитку індивідуальності людини у доступній літературі не проводилося.

**Мета статті** – обґрунтування мотивації як чинника розвитку індивідуальності людини.

Гуманістична парадигма сучасної психології спрямовує дослідницьку увагу на проблему індивідуальності людини, її внутрішнього світу. Завдяки внутрішнім (індивідуальним) і зовнішнім (соціальним) мотиваційним чинникам індивід розвиває власну ідентичність, формується його світогляд, а також стиль життя. Мотивація також впливає на вибір діяльності, формуючи індивідуальні пріоритети та поведінку людини, що, в свою чергу, сприяє її соціалізації та інтеграції в суспільство. Індивідуальність є важливим елементом соціальної взаємодії, оскільки вона впливає на способи комунікації, співпраці та взаємодії в суспільстві. Унікальність кожної людини сприяє багатогранності соціальних відносин, культурного різноманіття та розвитку суспільства в цілому.

Зазначимо, що загалом індивідуальність охоплює сукупність унікальних рис, якостей та особливостей, які відрізняють одну особу від інших. Вона формується під впливом генетичних факторів, соціального оточення, культурних традицій і особистого досвіду людини. Індивідуальність проявляється в різних аспектах, зокрема в когнітивних стилях, емоційних реакціях, ціннісних орієнтаціях, поведінці та ін. Це поняття охоплює не лише характерні риси, але й здатність особи до самоусвідомлення, самовираження та самореалізації. Відтак, мотивація виступає не лише рушійною силою для досягнення життєвих цілей, але й деякою мірою визначає і навіть формує індивідуальність людини, сприяючи глибшому розумінню нею власних бажань і прагнень.

Дослідження наукових джерел, проведене у межах гуманістичної та екзистенційної психології (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Віктор Франкл та ін.), показує, що деякі мотиваційні елементи, такі як потреби та цілі, є основними рушіями розвитку індивідуальності, реалізації нею сенсу життя та досягнення самоактуалізації. Зокрема, Абрахам Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб підкреслював, що розвиток індивідуальності відбувається через послідовне задоволення базових і вищих потреб. Потреби в самоактуалізації займають найвищий рівень у цій ієрархії, адже вони стимулюють людину до реалізації свого потенціалу та творчих здібностей. А. Маслоу зазначав, що людина може повністю розкрити свою індивідуальність лише після того, як задовольнить свої базові потреби у фізіологічній сфері, безпеці, соціальних відносинах і визнанні. Особливість мотивації на рівні самоактуалізації, на його думку, полягає в тому, що вона спонукає людину не лише досягати конкретних цілей, але й реалізовувати глибокі внутрішні потреби, такі як прагнення до творчості, свободи та автономії. Потреба в самоактуалізації постає рушієм для розвитку індивідуальності, адже через неї людина відкриває свою унікальність [11].

Відомий гуманістичний психолог Карл Роджерс доповнив концепцію мотивації ідеєю «Я-концепції» та потребою в самоприйнятті. За К. Роджерсом, гармонія між уявленням людини про себе та її реальними діями є основою для розвитку індивідуальності. Він вважав, що людина мотивується прагненням до



самовираження та особистісної автентичності. Безумовне прийняття з боку оточення дозволяє людині вільно розвивати свою індивідуальність, формуючи унікальні цілі, що відображають її внутрішні потреби. Засновник клієнт-центрованої психотерапії доводив, що особливе місце в мотиваційній структурі індивідуальності займає творчість, яка одночасно виступає засобом її самореалізації, адже через неї особа відкриває нові способи вираження свого внутрішнього «Я». Отож вчений розглянув мотивацію як процес покращення відчуття цілісності та розкриття свого потенціалу, що підтримується внутрішнім прагненням до гармонії між своїм «Я» і реальністю [12].

Віктор Франкл, представник екзистенційної психології, в якості головного мотиваційного фактору розвитку індивідуальності розглядав пошук сенсу життя. Сенс життя для В. Франкла є не абстрактною філософською категорією, а конкретним покликанням, яке людина реалізує через свої дії та життєві цілі і прагнення. На його думку, мотивація до пошуку сенсу визначає індивідуальність людини, оскільки кожна особа обирає в якості життєвого сенсу свої власні життєві цілі, які наповнюють її існування глибоким змістом. В. Франкл також підкреслював, що найвищою формою мотивації постає екзистенційна цінність цілей, які людина обирає для себе у зовнішньому світі. Пошук сенсу стимулює творчу активність, яка є ключовим способом самореалізації індивіда і дозволяє людині розвивати свою унікальність у процесі життєзреалізування [9].

Відтак, проведений аналіз мотиваційної сфери крізь призму життєвих потреб та екзистенційних цілей дозволяє глибше зрозуміти їхній взаємозв'язок в контексті реалізації людиною свого «Я». Потреби в самоактуалізації (за А. Маслоу), самоприйнятті (за К. Роджерсом) та пошук сенсу (за В. Франклом) визначають напрям розвитку індивідуальності людини, створюючи мотиваційну базу для формування унікальних життєвих цілей. Вказані дослідники при цьому доводять, що кульмінаційною формою індивідуалізації стає творчість, адже саме через неї людина реалізує своє справжнє «Я», втілюючи особисті цінності та відчуваючи повноту свого буття-існування. Поєднання екзистенційних потреб і вищих цілей стає механізмом, через який формується і розвивається індивідуальність, відображаючи унікальний контекст життя кожної людини.

Отже, теоретичні підходи А. Маслоу, К. Роджерса та В. Франкла допомагають глибше зрозуміти взаємодію мотиваційних елементів, що лежать в основі розвитку індивідуальності людини, а розгляд мотивації через призму вищих потреб і цілей індивіда, таких як сенс життя, самоактуалізація і мета-потреби, дає змогу трактувати їх як ключові ознаки індивідуалізації. Можна констатувати, що мотивація в сучасних соціокультурних умовах постає ключовим фактором розвитку індивідуальності людини, оскільки через задоволення потреб і досягнення цілей вона розкриває свій потенціал, досягає творчої самореалізації, знаходить і втілює сенс життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Диференційна психологія : підручник / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Людмила, 2023. 572 с.
2. Кауфман С. За межами піраміди потреб: новий погляд на самореалізацію. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.
3. Лазарук А. Ф. Феноменологія самовизначення особи: базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. №1. С. 131-149. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.2024.01.131>.
4. Мазяр О.В. Диференціальна психологія : модульний курс : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2017. 284 с.
5. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
6. Палій А. А. Диференціальна психологія. Київ, 2010. 954 с.
7. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
8. Туриніна О. Л., Варлакова Є. О. Диференціальна психологія. Київ : Персонал, 2012. 136 с.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2016. 160 с.
10. Ціннісно-смысловий універсум людини : монографія / за ред. О. О. Сердюк. Донецьк : Юго-Восток, 2007. 290 с.
11. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row, 1970. 370 p.
12. Rogers C. R. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston ; New York : Robinson, 2016. 429 p.

УДК 159.923.2

**Юлія Кузів**

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ЛЮДИНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИМІР**

Перехід психологічної науки до постнекласичної парадигми зумовив спрямування дослідницької уваги на проблему індивідуальності людини та виділив значущість її суб'єктивного досвіду, що виявляється також у сфері взаємин. Зокрема, роль індивідуальних відмінностей у міжособистісних стосунках визначає, як люди сприймають одне одного, спілкуються і взаємодіють у соціальному довіллі. Окрім того, деякі індивідуальні риси, такі як темперамент, особистісні

якості, рівень емпатії, стиль спілкування, потреби та життєві цінності, – впливають на соціальну поведінку особи, значною мірою визначаючи її соціально-емоційні реакції та способи вирішення конфліктів. Розуміння ж унікальності думок, потреб і реакцій інших людей допомагає адаптуватися до різних ситуацій і знаходити компроміси. Ключова роль індивідуальних відмінностей у міжособистісних стосунках полягає в тому, що вони визначають унікальність взаємодії між людьми та є ключем до гармонії, розуміння та збагачення соціальних стосунків.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема індивідуальних відмінностей вивчається в контексті загальної психології (А. Басс, Р. Пломін [10], А. Томас, С. Чез [11] та ін.), диференційної психології (О. Мазяр [4], А. Палій [6] та ін.), а питання соціальних стосунків – в річищі соціальної психології (Е. Бернс [1], В. Москаленко [5], О. Столяренко [7] та ін.), психології спілкування (В. Кручек [2], І. Трухін [8] та ін.), цінностей (А. Лазарук [3], О. Сердюк [9]) та ін. Проте роль індивідуальних відмінностей у міжособистісних стосунках людини не вивчалася, що визначає актуальність нашого дослідження.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування ролі індивідуальних відмінностей у міжособистісних стосунках людини.

У соціальному житті людини важливу роль відіграють міжособистісні стосунки, зокрема взаємозв'язки та взаємодія, що встановлюються між індивідами в процесі їхнього спілкування, спільної діяльності або спільного проживання певного досвіду. Вони можуть формуватися у різних сферах життя: особистій (дружба, кохання), родинній, робочій чи навчальній. Гармонійні, конструктивні міжособистісні стосунки ґрунтуються на взаємній симпатії, довірі, підтримці, а негармонійні – можуть бути джерелом конфліктів, непорозумінь або конкуренції. Якість міжособистісних стосунків залежить від таких чинників, як риси характеру, здатність до емпатії, комунікативні навички, емоційний інтелект, готовність до співпраці, про те індивідуальні відмінності також відіграють тут важливу роль.

Так, вивчення наукової літератури [2; 4; 6; 7 та ін.] показує, що індивідуальні відмінності збагачують взаємодію між людьми, створюють унікальне підґрунтя для розвитку взаєморозуміння, толерантності та підтримки, таким чином відіграючи важливу роль у міжособистісних стосунках. Також індивідуальні відмінності зумовлюють особливості соціальної динаміки та взаємин – від формування глибокої дружби до вирішення конфліктів у ділових стосунках. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть допомагати іншим переживати важкі моменти, а хто наділені емпатією здатні краще розуміти потреби й емоції оточуючих, що створює міцніший емоційний зв'язок між ними. Розбіжності в особистих цінностях також можуть як стимулювати зростання через обмін думками, так і поглиблювати конфліктну взаємодію. Тому індивідуальні відмінності не лише впливають на тип та глибину взаємин, а й дозволяють кожній людині збагачувати свою індивідуальність через суб'єктивний досвід

комунікативного партнера, сприяючи розвитку більш гармонійного й збалансованого середовища спілкування.

Аналіз психологічних особливостей людини з позиції диференційної психології дає змогу стверджувати, що сутність індивідуальності не зводиться до сукупності індивідуальних відмінностей, його можна представити як сукупність послідовних стадій (рівнів) розвитку, які, послідовно формовуючись, дають змогу налагодити ефективні міжособистісні стосунки. Зокрема, в структуру індивідуальності людини можна включити її тілесні (біологічні, соматичні, організменні), індивідні (біопсихічні), особистісні (соціальні) та екзистенційні (індивідуальнісні) риси.

Наприклад, такі тілесні риси, як фізична привабливість чи здоров'я, можуть впливати на перше враження і, як наслідок, на якість міжособистісних відносин. Індивідні риси, такі як темперамент та інтелект, можуть стимулювати або обмежувати глибину та інтенсивність спілкування, та ін. З погляду соціальної психології, соціальні риси індивідуальності також відіграють важливу роль. Так, положення в суспільстві, рівень освіти чи соціальний статус можуть визначати змістовність чи спрямованість взаємодії, яку підтримує людина [5]. Вплив соціальних ролей на міжособистісні стосунки часто обговорюється у контексті теорій соціальної взаємодії, таких як концепція Еріка Берна про соціальні сценарії. Наприклад, люди з різними соціальними статусами можуть взаємодіяти за різними правилами, що впливає на якість і тривалість їхніх стосунків [1]. А цінності, сенс життя та домінуючі мотиви людини можуть спрямовувати зміст соціальних взаємин, обмежувати чи розширювати комунікативне середовище.

Аналіз наукової літератури показує, що тілесні риси (зовнішність, фізичні характеристики) можуть бути ключовими на початкових етапах стосунків. Вони часто формують перші враження і можуть впливати на вибір партнера або друга [11]. У деяких культурах тілесні риси мають важливе значення в контексті більшої чи меншої соціальної привабливості людини. З іншого боку, індивідні риси (темперамент, інтелект, характер) визначають, як людина реагує на стресові ситуації або соціальні конфлікти. Наприклад, екстраверти можуть бути більш відкритими до нових стосунків, тоді як інтроверти схильні до вибірковості у своїх соціальних зв'язках [10]. Вказані індивідні особливості визначають не лише тип міжособистісних стосунків, але й глибину їхнього розвитку.

О. Столяренко наголошує на важливості соціальних якостей людини у побудові міжособистісних взаємин. Вона стверджує, що соціальні риси (роль у суспільстві, статус) можуть змінювати характер взаємодії з іншими. При цьому люди з високим соціальним статусом можуть мати більше можливостей для побудови взаємин, але водночас стикатися з певними обмеженнями внаслідок очікувань суспільства [7]. Наприклад, люди з різними соціальними групами можуть по-різному підходити до вирішення конфліктів або питань співпраці.

Зазначимо, що індивідуальні риси (цінності, цілі, моральні принципи, сенсожиттєві орієнтири, сенс життя загалом) особливо впливають на довгострокові міжособистісні стосунки, оскільки визначають екзистенційний рівень спільності між людьми. Спільні інтереси та життєві пріоритети можуть стати основою для довготривалих, змістовно наповнених відносин, тоді як відмінності у цінностях можуть бути джерелом міжособистісних конфліктів [3; 9].

Отже, сутність індивідуальності людини представлено як сукупність послідовних стадій (рівнів) розвитку, які дають їй змогу налагодити ефективні міжособистісні стосунки. Зокрема, проаналізовано тілесні (біологічні, соматичні, організменні), індивідні (біопсихічні), особистісні (соціальні) та екзистенційні (індивідуальні) риси, які можуть спрямовувати зміст соціальних взаємин, обмежувати чи розширювати комунікативне середовище. Екзистенційні якості людини (цінності, цілі, сенсожиттєві орієнтири, сенс життя загалом) визнано визначальними в контексті налагодження довгострокових та змістовно наповнених міжособистісних стосунків. Аналіз різних рівнів прояву індивідуальності дав змогу краще зрозуміти механізми формування міжособистісних стосунків. Показано, що глибина, тривалість і якість взаємин залежать від поєднання цих факторів, що створює унікальний соціальний контекст для прояву індивідуальності людини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 256 с.
2. Кручек В. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування : навч. посіб. Київ : НАКККиМ, 2010. 187 с.
3. Лазарук А. Ф. Цінності людини в науково-психологічному осмисленні. *Психологія і суспільство*. 2003. №2. С. 19-37.
4. Мазяр О.В. Диференціальна психологія : модульний курс : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2017. 284 с.
5. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 624 с.
6. Палій А.А. Диференціальна психологія. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.
7. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
8. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування : навчальний посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 335 с.
9. Ціннісно-смісловий універсум людини : монографія / за ред. О. О. Сердюк. Донецьк : Юго-Восток, 2007. 290 с.
10. Buss A., Plomin R. A Temperament theory of personality development. New York: Wiley, 1975. 256 p.
11. Chess S., Thomas A. Temperament in clinical practice. New York : Guilford, 1986. 315 p.

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ**

Гендерні стереотипи — це спрощені уявлення, очікування та ролеві моделі, що асоціюються з певними статями. Вони виникають у суспільстві і відображають ідеї про те, якими мають бути характеристики, ролі та поведінка людей в залежності від їх статі. Ці стереотипи формують спосіб мислення, сприйняття та оцінки ролей, що приписуються чоловікам і жінкам.

Наприклад, один з гендерних стереотипів стосується уявлення, що жінки повинні бути домогосподарками, піклуватися про дітей і дбати про свій зовнішній вигляд, в той час як чоловіки мають бути сильними, раціональними та фінансово забезпечувати родину. Ці стереотипи можуть впливати на очікувану поведінку, вибір партнерів, добір працівників та низку інших, не менш важливих аспектів життєдіяльності, а також на те, як суспільство сприймає інших на основі їх статі.

Такі гендерні стереотипи можуть мати негативні наслідки, оскільки обмежують можливості та свободу людей у виборі свого шляху в житті та реалізації свого потенціалу. Вони можуть спричинити прояви дискримінації, нерівності та обмеження прав і можливостей для різних гендерних груп. Важливим завданням сучасної психології є пошук оптимальних шляхів подолання цих мисленнєвих і поведінкових шаблонів задля досягнення гендерної рівності та психоемоційного благополуччя для всіх людей [1, с. 161-169].

Соціально-психологічні чинники формування гендерних стереотипів є складною і багатогранною проблемою, яка охоплює різноманітні аспекти людської взаємодії та соціальної структури. Гендерні стереотипи визначають, якими повинні бути чоловіки і жінки в суспільстві, а також як їх поведінка, ролі та очікування впливають на формування особистісної ідентичності. Одним із основних соціально-психологічних чинників є соціалізація, що починається в дитинстві. Діти вбирають гендерні ролі та очікування з оточення, зокрема від батьків, однолітків, шкіл і медіа. Батьки часто несвідомо передають свої стереотипи, формуючи у дітей певні упередження про те, що прийнятно для хлопців і дівчат. Наприклад, батьки можуть заохочувати хлопців грати з конструктором, а дівчат — з ляльками, що закладає основу гендерних стереотипів. У підлітковому віці гендерні стереотипи стають ще більш вираженими, оскільки молоді люди намагаються знайти своє місце в соціумі та зіштовхуються з очікуваннями, які диктує суспільство. Серед однолітків спостерігається тиск відповідати певним гендерним стандартам, що може сприяти

формуванню конформізму, себто зміні власної поведінки задля того, щоб відповідати суспільним очікуванням.

Крім того, медіа відіграє важливу роль у зміцненні гендерних стереотипів. Телебачення, фільми, реклама та соціальні мережі часто демонструють обмежені образи чоловіків і жінок, які підкреслюють традиційні ролі. Жінки зазвичай зображуються в контексті сімейних цінностей, краси і турботи, тоді як чоловіки асоціюються з силою, агресією та професійними досягненнями. Такі зображення не лише формують суспільні очікування, але й впливають на самосприйняття індивідів, що може призвести до внутрішнього конфлікту між особистими прагненнями та соціальними стандартами.

Соціальні інститути, такі як освіта та релігія, також мають значний вплив на формування гендерних стереотипів. У навчальних закладах гендерні стереотипи можуть проявлятися у виборі предметів і професій, які вважаються “прийнятними” для хлопців і дівчат. Стереотипи можуть призводити до нерівного ставлення в навчанні, що, у свою чергу, обмежує потенціал індивідів і підкріплює ідеї про “пристойність” у виборі кар’єри. В релігійних контекстах традиційні уявлення про гендерні ролі можуть бути закріплені через канони і навчання, що впливають на поведінку та очікування в родині та суспільстві [2, с. 172].

Соціально-психологічні чинники формування гендерних стереотипів також включають культурні традиції та історичні контексти. У різних культурах існують свої уявлення про те, якими повинні бути чоловіки і жінки, що формуються протягом століть. Ці уявлення можуть бути адаптовані або змінені в залежності від соціально-економічних умов, глобалізації та інших факторів. Однак, незважаючи на зміни, глибоко вкорінені гендерні стереотипи можуть залишатися впливовими, стримуючи прогрес у досягненні гендерної рівності [3, с. 11-14].

Отже, соціально-психологічні чинники формування гендерних стереотипів є результатом складної взаємодії різноманітних соціальних, культурних і психологічних аспектів. Розуміння цих чинників є важливим для розробки ефективних стратегій, які можуть сприяти розв’язанню проблеми стереотипізації і сприяти гендерній рівності в сучасному суспільстві.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Городнова Н.М. Вплив біологічних та соціальних чинників на формування статевих ідентифікацій. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика Науково-метод. журнал* № 3, 2002 С. 161-169.

2. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 2013. 172 с.

3. Оніщенко Н. М. Гендерні виміри сучасного українського суспільства. Теорія та історія держави і права. Філософія права. *Часопис Київського університету права*. 2011. № 3. С. 11–14.

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

Психічне здоров'я – це стан, що передбачає розумове і емоційне благополуччя, а також відсутність психічних розладів. Показниками психічного здоров'я є не лише відсутність захворювань, але й адекватний психічний розвиток, який відповідає віковим нормам, а також загальний сприятливий стан центральної нервової системи.

Психічне здоров'я має низку ознак, серед яких: відсутність виражених психічних відхилень, наявність резерву сил для подолання стресових ситуацій, а також стан гармонії між особистістю та навколишнім світом. Водночас психологічне здоров'я визначається через інші критерії, до яких відносять душевний комфорт, здатність до адекватної соціальної поведінки, саморозуміння, реалізація особистісного потенціалу, а також позитивне ставлення до себе і оточуючих.

Деякі науковці наголошують на важливості розуміння психологічного здоров'я як міждисциплінарного поняття, яке виникає на перетині психології здоров'я та психології особистості. Психологічне здоров'я є важливою передумовою для зреалізування особистісних та соціальних ролей, а також забезпечує умови для безперервного саморозвитку. На відміну від психічного здоров'я, яке більше зосереджене на вивченні функціонування окремих психічних процесів, психологічному – характерний цілісний підхід до особистості [1, с. 84-87].

Сьогодні зрозуміло, що психолого-педагогічні чинники мають значний вплив на формування психічного та психологічного здоров'я підлітків у старшому віці. Цей віковий період є унікальним етапом розвитку, коли молоді люди стикаються з низкою важливих змін і викликів, які вимагають від них адаптації до нових соціальних ролей і вищого рівня відповідальності. Саме в цей час підлітки формують свою ідентичність, розвивають ціннісно-смыслову сферу та навчаються нових форм взаємодії з навколишнім соціумом. В таких умовах підтримка з боку значущих дорослих набуває особливої вагомості, оскільки вона є основою для розвитку емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Визнання батьками, вчителями чи наставниками досягнень старших підлітків – одна із фундаментальних передумов формування адекватної самооцінки, відчуття власної гідності та впевненості у власних силах.

Створення психологом чи педагогом умов для позитивного самоусвідомлення є черговим важливим аспектом, який відіграє центральну роль у



психічному здоров'ї старших підлітків. Психолого-педагогічні програми, спрямовані на розвиток самоусвідомлення, допомагають молодим людям зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також позитивно впливає на їхню здатність приймати рішення та відповідальність. Наприклад, участь у групових заняттях або тренінгах з особистісного розвитку може допомогти підліткам усвідомити свої індивідуальні особливості та знайти способи їх використання в повсякденному житті [2, с. 99-101].

Розвиток навичок соціальної взаємодії є ще одним важливим психолого-педагогічним чинником, що підтримує психічне і психологічне здоров'я підлітків. Соціальні навички, такі як спілкування, вирішення конфліктів, співпраця та емпатія, мають вирішальне значення для успішної адаптації в суспільстві. Участь у позааудиторних заходах, групових проектах або волонтерських програмах сприяє розвитку цих навичок і дозволяє підліткам формувати позитивні стосунки з однолітками та дорослими. Завдяки цим видам взаємодії вони навчаються працювати в команді, ділитися думками і почуттями, що допомагає їм краще зрозуміти інших.

Адаптація до змін, які відбуваються в підлітковому віці, потребує від молодих людей не лише фізичної, але й психологічної готовності. Психологічна підтримка, яку вони отримують, допомагає їм справлятися з труднощами, що можуть виникати в цей період, такими як стрес від навчання, зміна соціального статусу або проблеми у взаєминах. Цей вид пристосування важливий для забезпечення можливості ефективної соціалізації, оскільки підлітки, які відчують себе психологічно захищеними, легше звикають до нових умов життя, реалізують свій потенціал і створюють здорові стосунки з оточуючими [3, с. 174-181]. Соціометричний статус старшого підлітка в групі ровесників є ще одним важливим фактором, який може слугувати як емоційною опорою, так і джерелом стресу. До прикладу, старші підлітки, які мають групове визнання і прийняття – мають менше подразників, ніж «аутсайтери» в групі, яким доводиться докладати значно більше зусиль задля покращення власної самооцінки – це безумовно спричиняє стресову, а подекуди й дистресову ситуацію, що негативно впливає на психічне здоров'я особистості. Тому формування навичок розуміння ролі позитивного соціального оточення за допомогою заохочення до співпраці, створення підтримуючої атмосфери в школі та поза її межами можуть істотно вплинути на формування здорової самооцінки і впевненості у собі є важливими психолого-педагогічними чинниками підтримки психічного здоров'я представників цієї вікової категорії.

Отже, наявність таких психолого-педагогічних чинників, як підтримка дорослих, розвиток соціальних навичок та позитивне самоусвідомлення, є ключовими компонентами підтримки психічного та психологічного здоров'я підлітків, адже забезпечують підліткам необхідні ресурси для подолання труднощів та реалізації власного потенціалу, формуючи міцний фундамент для їхнього

майбутнього благополуччя. Вищезгадані фактори не лише допомагають молодим людям адаптуватися до змін, але й сприяють формуванню гармонійної особистості, яка здатна до подальшого розвитку в складному соціальному середовищі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гончарова Н. О. Здоров'я як психосоціальна проблема. Соціально-гуманітарні дисципліни у творчому ВНЗ: проблеми міждисциплінарних зв'язків у сучасному науковому дискурсі: Матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ЛДІКМ, 2012. С. 84–87.

2. Коцур Н.І. Оцінка психічного здоров'я школярів за психологічними та медичними критеріями. *«Young Scientist»*, 2016. № 9.1(36.1). С. 99–101.

3. Харченко А.С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків. *Психологія і особистість*. 2017. № 1(11). С. 174–181.

УДК 159.9

**Дмитро Литвинчук**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Тетяна Гірич**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 231 Соціальна робота, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ САМОДОПОМОГИ

Особистісна самодопомога – це свідомий і самостійний процес, за допомогою якого людина намагається впоратися з труднощами, регулювати свій емоційний стан і поліпшити психологічне благополуччя. Цей процес включає різноманітні дії, стратегії та техніки, які індивід використовує для підтримки свого психологічного стану без зовнішньої допомоги. Самодопомога може проявлятися як у фізичній, так і в емоційній або когнітивній сферах життя.

Люди з психологічними проблемами часто засвоюють установки, які ґрунтуються на знеціненні і дискримінації, і відмовляються від спроб слідувати своїм життєвим цілям та нести відповідальність за власне життя [8].

Самодопомога базується на внутрішній мотивації до самозбереження, самовдосконалення та подолання життєвих труднощів, психологічних проблем. Вона передбачає відповідальність за власне життя і благополуччя, а також готовність до активних дій у ситуаціях стресу або кризи. Особистісна самодопомога може бути реакцією на життєві проблеми, а також способом профілактики негативних психологічних станів [1, с. 211].

В основі концепції особистісної самопомоги лежить так звана Я-концепція – суб'єктивний образ людини про саму себе та сукупність переконань, яких людина дотримується щодо себе та реакцій інших людей. На ці переконання впливають багато факторів, серед яких: взаємодія особистості з важливими для неї людьми в житті, соціумом; самосприйняття власної поведінки, здібностей та унікальних рис характеру [7].

Сучасна концепція особистісної самопомоги базується і на ідеології неолібералізму, який фетишизує відповідального, автономного та «стійкого» соціального суб'єкта, змушує індивідів поглинати соціально-структурні деградації шляхом самопомоги, а не громадської турботи, економічної підтримки та соціальної допомоги [9].

Сутнісними особливостями самопомоги є:

- її автономність, тобто здатність людини діяти незалежно від зовнішньої підтримки. Це підкреслює важливість внутрішніх ресурсів і навичок саморегуляції.

- свідома дія, спрямована на досягнення певної мети: зменшення стресу, подолання негативних емоцій або підвищення якості життя. Індивід має чітке розуміння того, що він робить і з якою метою.

- активність особистості, яка сама шукає рішення своїх проблем. Це відрізняє самопомогу від пасивного очікування змін або зовнішньої допомоги.

- охоплення різних аспектів особистісного функціонування – емоційний, когнітивний, поведінковий і фізичний. Вона може проявлятися через фізичні вправи, медитацію, техніки релаксації, самоаналіз або розвиток навичок емоційної регуляції [3, с. 65].

Самопомога – це процес, що розвивається з часом. Людина може адаптувати свої стратегії самопомоги залежно від обставин та свого стану. Це означає, що вона може змінювати способи допомоги собі в залежності від ефективності тих чи інших дій [4, с. 71].

Функції особистісної самопомоги:

1. Самопомога спрямована на попередження розвитку стресових і кризових ситуацій. Вона допомагає людині зберігати емоційну рівновагу, знижувати рівень тривожності та запобігати виникненню психологічних проблем.

2. Самопомога виступає як ефективний спосіб подолання труднощів і зниження рівня дистресу. Людина може використовувати різні стратегії копінгу, зокрема когнітивну реструктуризацію, релаксаційні техніки та інші форми саморегуляції.

3. У процесі самопомоги людина здійснює самоаналіз, що дозволяє їй глибше розуміти власні потреби, емоції та поведінку. Це сприяє кращому розумінню себе та формуванню конструктивної моделі поведінки.

- 4 Самопомога сприяє особистісному зростанню, оскільки людина набуває нових навичок, підвищує стійкість до стресу та розвиває здатність до адаптації в складних життєвих ситуаціях [5, с. 122; 2].

Таким чином, особистісна самодопомога є багатовимірним процесом, який дозволяє людині ефективно регулювати свій психологічний стан, адаптуватися до нових умов та розвиватися, спираючись на власні ресурси. Основне завдання груп самодопомоги – навчитися моделювати своє життя для комфортного існування для себе та інших.

Концепція самодопомоги широко розповсюджена в соціальній роботі, соціальних службах, лікуванні залежностей та практиці громадських організацій як спосіб здійснення соціального просування та соціально значущих змін.

Самодопомогу як метод можна розглядати у двох аспектах: 1) як допомога, що надається самостійно собі та іншим людям з однаковими проблемами, без залучення професіоналів; 2) як діяльність, яка замінює або доповнює роботу органів влади або установ, створених владою для задоволення соціальних потреб. Така самодопомога спрямована на загальне благо.

Перше значення використовується у сфері соціальної роботи і стосується насамперед людської поведінки, а саме:

- обмін інформацією про те, як вирішити певну проблему;
- дати учасникам відчуття, що вони не самотні у своїх проблемах і що вони можуть розраховувати на підтримку;
- взаємна фінансова підтримка, якщо це необхідно (це можливо у виняткових випадках) [6, с. 211].

Самодопомога в цьому сенсі відрізняється від інших форм допомоги тим, що ґрунтується на досвіді співпереживання проблемам усіх учасників процесу. Головною дійовою особою тут є людина, яка здатна успішно справлятися з труднощами і тому може допомогти іншим власним прикладом і досвідом. Соціальні працівники та професійні психотерапевти намагаються активізувати процеси самодопомоги людей, яких вони підтримують.

Таким чином, *особистісна самодопомога* є цілісним процесом, спрямованим на самостійну підтримку та покращення фізичного, психічного та емоційного стану людини. Вона включає усвідомлені дії та стратегії, які людина застосовує для вирішення проблем, зниження стресу, розвитку здорових звичок і підвищення якості життя. Ключовими аспектами самодопомоги є здатність до самосвідомості, що дозволяє людині розуміти свої потреби і ресурси, саморегуляція, яка забезпечує контроль над власними емоціями і поведінкою, та рефлексія, що допомагає аналізувати та вдосконалювати власні дії.

Особистісна самодопомога ґрунтується на внутрішній мотивації та відповідальності за власне благополуччя. Важливим елементом цього процесу є здатність людини до самостійного ухвалення рішень, спрямованих на поліпшення свого фізичного і психологічного стану, що робить самодопомогу інструментом особистісного розвитку та гармонізації життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
2. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
3. Заброцький М.М. Вікова психологія : навч. посіб. вид. 2-ге, випр. і доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.
4. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Г. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця : ВНТУ, 2019. 163 с.
5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч.посіб. вид. 3-те перероб. і доп. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
6. Столярєнко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
7. Cherry K. 2024. What is self-concept? The fundamental “Who am I?” Question. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-concept-2795865#:~:text=Self-concept%20refers%20to%20the%20image%20we%20have%20of%20ourselves%20and#:~:text=Self-concept%20refers%20to%20the%20image%20we%20have%20of%20ourselves%20and>.
8. Mills Harriet, et al. Self-help interventions to reduce self-stigma in people with mental health problems: A systematic literature review. *Psychiatry Research*, 2020, 284: 112702.
9. Rimke Heidi. Self-help, therapeutic industries, and neoliberalism. *The Routledge international handbook of global therapeutic cultures*. Routledge, 2020. p. 37-50.

УДК 159.9

**Марина Борисова, Вероніка Іванова**

*здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **ЧИННИКИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Професійне самовизначення старшокласників є складним процесом, який залежить від багатьох чинників, що впливають на вибір майбутньої професії та формування життєвих орієнтирів. Ці чинники можна поділити на декілька основних груп: внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

Внутрішні чинники:

1. До цієї групи чинників належать особисті здібності, інтереси, нахили, темперамент, а також рівень мотивації до самореалізації. Учні, які мають чіткі інтереси у певній сфері, більш схильні обрати професію, яка відповідає їхнім

нахилам. Наприклад, природничі чи технічні здібності можуть спонукати до вибору професії інженера, лікаря або науковця.

2. Важливим елементом професійного самовизначення є здатність старшокласника усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, оцінювати власні здібності й потенціал. Це дозволяє обрати професію, яка відповідає реальним можливостям і буде сприяти професійній самореалізації.

3. Професійне самовизначення нерозривно пов'язане з цінностями, які формуються в підлітковому віці. Якщо старшокласник ставить на перше місце матеріальну стабільність, він може обрати професію, яка забезпечить високу заробітну плату. Якщо на перший план виходить соціальна місія або самореалізація, вибір може бути спрямований на творчі або соціально важливі професії.

4. Здатність приймати рішення, долати труднощі, самостійно керувати своїм життям та нести відповідальність за вибір майбутньої професії є важливими складовими професійного самовизначення. Сильна воля та відповідальність допомагають учням не лише прийняти рішення, але й досягти успіху у професійній діяльності [2, с. 79-85].

Зовнішні чинники:

1. Родина є одним із найважливіших факторів, що впливають на вибір професії старшокласниками. Професії батьків, їхні очікування та фінансова підтримка часто визначають напрямок вибору. Крім того, підтримка або тиск з боку сім'ї може як допомогти, так і ускладнити процес самовизначення.

2. Вчителі, шкільні психологи та консультанти з професійної орієнтації відіграють важливу роль у формуванні професійних уявлень учнів. Вони можуть допомогти старшокласникам усвідомити свої таланти, підготувати їх до реальних умов професійної діяльності та надати необхідні знання про ринок праці.

3. Група однолітків, думка друзів і їхній вибір професії можуть також суттєво впливати на старшокласників. Бажання належати до певної соціальної групи або наслідувати поведінку близького оточення може підштовхнути до вибору певної професії.

4. Потреби ринку праці, рівень безробіття, економічні перспективи та доступність навчальних закладів значно впливають на вибір професії. Учні часто орієнтуються на ті професії, які є перспективними та затребуваними в економічних умовах їхнього регіону чи країни.

5. ЗМІ, інтернет, соціальні мережі та інші джерела інформації формують уявлення про сучасні професії, перспективи розвитку кар'єри та умови праці. Інформаційне середовище часто впливає на вибір професії, орієнтуючи старшокласників на ті галузі, які здаються популярними або престижними [8, с. 160; 3].

Н. А. Бельська як чинники, які безпосередньо впливають на особливості професійного самовизначення, виділила такі групи:

1) особистісні характеристики (цінності, установки, ідеали, здібності, характер та ін.);

2) суб'єктивні уявлення про світ професій, про «образ фахівця»;

3) уявлення «про себе»: про свої можливості, здібності, знання, вміння та навички, а також про особливості темпераменту, характеру та ін.

4) соціальні чинники (мода, престиж, школа (вплив вчителів та оціночної системи), референтна група (друзі, однолітки) та сім'я (батьки, родичі), ЗМІ, стереотипи та ін.) [1, с. 10].

І. Г. Єрмаков, В. В. Нечипоренко, Д. О. Пузіков зазначають, що професійне самовизначення здійснюється в результаті аналізу молодою людиною своїх внутрішніх ресурсів, усвідомлення своїх можливостей та співвіднесення їх з вимогами, що висуваються професією і, отже, вимагає від суб'єкта досить розвиненої самосвідомості [6, с. 111].

Конкретною формою прояву самосвідомості виступає самооцінка особистості, що є одним із найважливіших механізмів саморегуляції поведінки, яка безпосередньо впливає на вибір професії, оскільки мотиви вибору та селекція необхідної інформації коригується самооцінкою особистості [5, с. 53; 7].

*Таблиця*

**Чинники, що впливають на професійне самовизначення старшокласників з особливими потребами [4, с. 162]**

<b>Чинник</b>	<b>Опис</b>
Сімейна підтримка	Вплив родини на вибір професійного шляху, емоційна та практична підтримка від близьких
Освітнє середовище	Якість та доступність освітніх ресурсів, підтримка з боку вчителів та шкільного персоналу
Індивідуальні особливості	Особисті інтереси, здібності та можливості старшокласників
Соціально-економічний статус	Економічні умови сім'ї, доступ до додаткових ресурсів і можливостей
Спеціалізовані програми	Наявність та ефективність програм інклюзивної освіти та професійної орієнтації
Психологічна підтримка	Професійна допомога психологів та консультантів у процесі професійного вибору
Доступність інформації	Інформованість про різні професії, можливість ознайомлення з ринком праці
Професійні наставники	Наявність наставників, які можуть надавати поради та підтримку у виборі професійного шляху
Здоров'я	Фізичний та психічний стан, наявність медичних протипоказань до певних видів діяльності

Ми вважаємо, що основними факторами у професійному самовизначенні є:

- 1) здатність адекватно оцінювати свої якості як фактори вибору професії;
- 2) здатність вивчати світ професій, спираючись на невивадкові фактори, формувати адекватне уявлення про неї;
- 3) здатність виділяти головне собі під час виборів професії, тобто формувати індивідуальну ієрархію чинників, максимально адекватно оцінити ситуацію вибору професії.

Корінна Л. В. як підставу для виділення стадій професійного становлення особистості бере соціальну ситуацію, яка детермінує ставлення особистості до професії та професійним спільнотами і рівень реалізації провідної діяльності (її освоєння, вдосконалення способів виконання призводять до кардинальної перебудови особистості).

Узагальнено вплив цих двох чинників, що впливають на професійне самовизначення старшокласників з особливими потребами представлено у таблиці.

Таким чином, професійне самовизначення старшокласників зумовлюється широким спектром чинників, що включають як особистісні особливості, так і вплив зовнішнього середовища. Розуміння цих чинників дозволяє створити ефективну систему підтримки учнів у їхньому професійному виборі та самореалізації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бельська Н. А. Чинники професійного самовизначення обдарованих старшокласників. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 2. С. 5-17.
2. Бордюк А. О. Особливості мотивації професійного самовизначення сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 79-85.
3. Гірняк Г.С., Демків В.Г. Психологічні особливості та структура творчої активності майбутніх дизайнерів. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (1). С. 40-49.
4. Корінна Л. В. Формування та цілеспрямований розвиток обдарованої особистості: аспекти професійного самовизначення. *Вісник Житомирського державного університету ім. Івана Франка. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 2. С. 161-170.
5. Мицишин І. Чинники професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2. С. 51-54.
6. Пузіков Д. О., Єрмаков І. Г., Нечипоренко В. В. Професійне самовизначення: проблеми теорії та практики. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія «Соціологія»*. 2017. № 4. С. 106–117.
7. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/990/610>
8. Hall D. T., Chandler D. E. Psychological success: When the career is a calling. *Journal of Organizational Behavior*. 2005. Vol. 26(2). P. 155-176.



## **ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДІТЕЙ, СХИЛЬНИХ ДО ЗЛОЧИННОСТІ**

Психологічні особливості дітей, схильних до злочинності, є важливою темою для вивчення, оскільки саме вони можуть стати основними індикаторами, які вказують на наявність девіантної поведінки, або, що ще гірше, на готовність до скоєння злочинів.

Психологія таких дітей відзначається низкою специфічних рис, які значно відрізняються від середніх показників для їхнього віку. Існують як індивідуальні фактори, так і соціальні умови, які сприяють формуванню таких характерних ознак.

### **1. Емоційна нестабільність і низький самоконтроль**

Однією з головних психологічних характеристик дітей, схильних до злочинності, є емоційна нестабільність. Такі діти часто переживають сильні внутрішні конфлікти, не можуть правильно оцінити ситуацію або реагувати на неї виважено. Вони схильні до швидкої зміни емоційного стану: від агресії до депресії або від радості до гніву. В результаті вони втрачають здатність до самоконтролю, що веде до імпульсивних вчинків, таких як бійки, крадіжки або навіть серйозніші злочини.

Важливу роль у цьому процесі відіграють фізіологічні зміни в організмі підлітка, які можуть посилювати таку нестабільність. Діти, у яких знижено рівень контролю над своїми емоціями, часто не здатні подолати спокусу діяти імпульсивно, що призводить до порушення соціальних норм і законів.

### **2. Сімейне середовище та його вплив на психіку**

Сім'я є одним із найважливіших факторів, які формують психологічні характеристики дітей, і багато хто з дітей, схильних до злочинності, виростають у неповних або проблемних сім'ях. У таких сім'ях можуть мати місце фізичне або психологічне насильство, нехтування потребами дитини, зловживання алкоголем чи наркотиками батьками, відсутність емоційної підтримки та турботи. В дітей, що виростають у таких умовах, часто виникають труднощі в соціалізації та формуванні здорових стосунків. Вони мають низький рівень довіри до інших людей і часто демонструють ворожість або агресію до оточуючих, оскільки не отримали відповідних моделей поведінки вдома. Діти з подібних сімей можуть не розуміти основних моральних норм і цінностей, що призводить до розвитку девіантних рис.

Крім того, відсутність належного емоційного контакту з батьками може сприяти розвитку відчуття покинутості, непотрібності, що ускладнює їхню адаптацію в суспільстві.

### 3. Низька самооцінка та відчуття непотрібності

Часто діти, схильні до злочинної поведінки, мають низьку самооцінку, що стає ще однією психологічною ознакою, що сприяє розвитку девіантної поведінки. Вони не бачать сенсу в своїй діяльності, не вірять у власні сили і можливості, а тому можуть обирати простіші та часто негативні способи звернути на себе увагу або отримати визнання.

Лише через агресивні дії або злочини такі діти можуть спробувати відчувати свою значимість, привернути до себе увагу та навіть отримати відчуття «влади» або контролю. Це може бути результатом того, що в сім'ї або в соціумі вони не отримували належного визнання або емоційної підтримки. Діти з низькою самооцінкою більш схильні до впливу антисоціальних груп і можуть легко піддаватися тиску з боку однолітків, що в результаті може призвести до злочинної діяльності.

### 4. Вплив соціального оточення і компаній

Соціальне середовище, в якому перебуває дитина, також має суттєвий вплив на формування її психологічних характеристик. Підлітки, які не мають підтримки у своїх однолітках або переживають труднощі в спілкуванні, можуть намагатися знайти собі компанію серед тих, хто має антисоціальні або кримінальні схильності.

Відповідно до теорії соціального навчання, підлітки часто імітують поведінку старших або більш впливових членів групи, намагаючись отримати визнання і знайти своє місце в суспільстві. У таких групах часто популяризується злочинна поведінка як спосіб вирішення проблем, а девіантні цінності стають нормою. Діти, що потрапляють у такі компанії, можуть стати частиною злочинної діяльності через бажання бути частиною «сім'ї», де вони відчують підтримку, навіть якщо ця підтримка є деструктивною.

### 5. Психологічні травми та стресові ситуації

Наявність психологічних травм у дитинстві також може бути однією з причин розвитку злочинної поведінки. Це можуть бути як фізичні, так і психологічні травми, отримані внаслідок насильства, сексуального домагання, бідності чи зловживання наркотиками.

Діти, які пережили подібні травми, часто не вміють справлятися з емоційними переживаннями і використовують девіантні способи вираження своїх емоцій. Такі діти мають труднощі в управлінні своїми емоціями і часто вдаються до агресії або насильства, щоб захистити себе або виразити біль.

Психологічні травми можуть призвести до того, що дитина почне сприймати агресію як нормальну відповідь на конфлікти або стрес.

### 6. Недостатність моральних орієнтирів і соціальної адаптації

Нерідко у дітей, схильних до злочинності, спостерігається відсутність чітких моральних орієнтирів. Вони не можуть усвідомити або оцінити наслідки своїх вчинків, що часто призводить до правопорушень. Такі діти мають труднощі в

розумінні поняття «добра» і «зла», їм важко будувати здорові стосунки, як з однолітками, так і з дорослими. Вони можуть мати занижене почуття відповідальності за свої вчинки, а також недостатній рівень емпатії до інших людей, що часто виявляється у відсутності співчуття до жертв їхніх злочинів.

З огляду на всі ці психологічні фактори, важливо своєчасно здійснювати втручання, щоб попередити розвиток злочинної поведінки у дітей. Це може включати психологічну корекцію, підтримку з боку батьків, педагогів, а також залучення фахівців з роботи з підлітками. Важливо не лише працювати з наслідками девіантної поведінки, а й з її причинами, що дозволить змінити ставлення дитини до суспільства та допомогти їй знайти конструктивні способи самовираження.

Злочинність серед дітей і підлітків — це серйозна проблема, яка вимагає комплексного підходу до вирішення. Тільки через розуміння психологічних причин девіантної поведінки можна вплинути на поведінку дітей і попередити їх подальшу криміналізацію. Психологічне втручання, підтримка родини і соціальна адаптація є важливими складовими у створенні умов для здорового розвитку дітей і підлітків.

УДК 159.9

**Елеонора Ященко**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

**Юлія Головатюк**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет(Україна)*

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна, як організований ворожою стороною конфлікт, торкнулася усіх сфер українського суспільства. Вона заподіює величезної шкоди як економічному розвитку нашої державі, так і психічному, ментальному здоров'ю кожному громадянину України. Тривожність, стреси, панічні атаки, когнітивні порушення, психотравми, посттравматичний стресовий розлад – ці та інші проблеми можуть з'явитися у людини, яка відчула на собі травматичну подію. Обстріли, вибухи, руйнування також є такими подіями, яку людина усвідомлює як таку, що загрожує її життю та здоров'ю.

В умовах війни надзвичайно важливо формувати власну стресостійкість та життєстійкість, вміти надати собі та іншим першу допсихологічну допомогу, віднайти ресурси і життєво необхідні безперервності.

Звертаючись до урядових документів, ми виявили, що Кабінет Міністрів України 21 червня 2024 р. затвердив план заходів на 2024–2026 рр. з реалізації

Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 р. [3]. Таким чином, низка заходів, які висвітлюються у плані, спрямовуватиметься на формування життєстійкості кожного українця, підвищення рівня обізнаності стосовно психічного здоров'я.

Також на Урядовому порталі Кабінету Міністрів України оприлюднено пілотний проект із запровадження надання соціальної послуги з формування життєстійкості, який є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я, яка була ініційована Першою леді Оленою Зеленською [4]. Програма має назву «Ти як?».

Розглядаючи психологічний дискурс життєстійкості особистості, О.Даценко вважає життєстійкість особистісною стратегією опанування перешкод («coping»), адаптаційним механізмом, який уможливує моделювання життєвих цілей та бачень майбутніх перспектив сьогодні [2, с. 19].

Як зазначають К. Гавриловська та Ю. Дем'янчук, життєстійкість є якістю особистості, за допомогою якої вона ефективно і успішно функціонує, досягає цілей, зберігає внутрішню рівновагу завдяки компонентам життєстійкості: залученістю, контролем та здатністю до прийняття виклику [1].

Психосоціальна підтримка в умовах війни є надзвичайно потрібною для різних категорій населення (дітям, батькам, людям з інвалідністю, особам похилого віку, ветеранам війни, військовослужбовцям, фахівцям, які працюють з людьми – рятувальникам, медикам, освітянам, працівникам поліції тощо). На підтвердження цьому у багатьох містах України відбуваються зустрічі, на яких обговорюються питання, як працювати в контексті збереження ментального здоров'я нації. Зокрема, у жовтні 2024 року відбулася комунікаційна платформа «Стійкість одного-стійкість мільйонів» у Західноукраїнському національному університеті (м. Тернопіль), на якій науковці, психологи, представники влади, голови громад області, ветерани, волонтери ділилися досвідом та обговорювали спільні подальші дії окресленому напрямку. Показово, що в Тернопільській області працює 13 центрів ментального здоров'я [5].

Отже, дослідження життєстійкості сьогодні є актуальною науковою проблемою. Феномен життєстійкості є дуже складним і багатограним, значним ресурсом психологічної стійкості особи, який допомагає адаптуватися до несприятливих та непередбачуваних життєвих умов під час війни.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.

2. Даценко О. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Том 7. 2017. С.17-26

3. Кабінет Міністрів України. Розпорядження від 21 червня 2024 р. № 572-р. Київ. Про затвердження плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text>

4. Кабінет Міністрів України. Урядовий портал. Послуга з формування життєстійкості: що? де? коли? URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/posluha-z-formuvannia-zhyttiostiikosti-shcho-de-koly>

5. Тернопільська обласна військова адміністрація. У Тернополі провели комунікаційну платформу під гаслом «Стієкість одного – стієкість мільйонів». URL: <https://oda.te.gov.ua/news/z-nahody-vsesvitnoho-dnia-psykhichnoho-zdorovia-v-ternopoli-provely-komunikatsiinu-platformu>

УДК 159.922.73:376

**Анна Демура**

*здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD) зі спеціальності 053 Психологія, Український Державний Університет імені Михайла Драгоманова (Україна)*

## **МУЗИКОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

На сучасному етапі роботи з дітьми з особливими освітніми потребами актуалізується роль музикотерапії, оскільки вона забезпечує унікальний підхід до їхнього розвитку, соціалізації та емоційної підтримки. Важливо, що заняття музикотерапією дозволяють дітям з особливими потребами виражати свої емоції у безпечному і неконфліктному середовищі, допомагають знизити рівень тривожності, сприяють розвитку соціальних навичок, умінь взаємодіяти, працювати в команді, комунікувати з однолітками, позитивно впливають на когнітивний розвиток, є корисними для розвитку координації і моторики, допомагають краще справлятися із стресом. Також музикотерапія сприяє розвитку творчості, заохочуючи дітей з особливими освітніми потребами до самовираження через імпровізацію та виконання пісень. Відтак музикотерапія є важливим інструментом підтримки дітей з особливими освітніми потребами, сприяючи їх всебічному розвитку та покращенню якості життя.

Різні аспекти музикотерапії та її використання у корекційній роботі з дітьми розглядали такі вчені, як О. Антонова-Турченко [1], Л. Дробот [1], С. Березка [3], О. Вознесенська [4], С. Горбова [5], М. Кисельова [6], О. Колпакчи [7], Г. Локарева [8], Л. Перетяцько [9], М. Тесленко [9], О. Тіунова [2], Г. Побережна [10] та ін. Проте

комплексне дослідження ролі музикотерапії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами не проводилося.

**Мета статті** – обґрунтування значення музикотерапії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Термін «музикотерапія», який часто зустрічається в наукових джерелах, походить з греко-латинської мови і в перекладі означає «зцілення за допомогою музики» [10]. Інтерес до музикотерапії з боку медиків, психологів та педагогів, які на основі своїх досліджень та практичного досвіду усвідомлюють терапевтичні та корекційні переваги музикотерапії, постійно зростає [1]. Однак спроби визначити суть поняття «музикотерапія» показують, що існує багато різних, а часом і протилежних, точок зору, як серед вітчизняних, так і зарубіжних авторів.

Так, найпоширенішим визначенням музикотерапії є трактування її як одного з видів арттерапії, де музика застосовується з корекційною метою [4]. Музикотерапію також можна охарактеризувати як процес міжособистісного спілкування, у якому музикотерапевт використовує музику та всі аспекти її впливу – фізичний, емоційний, інтелектуальний, соціальний, естетичний та духовний – для поліпшення або збереження здоров'я клієнта [8]. Застосовуючи такі музичні практики, як спів, музична композиція, вільна імпровізація, слухання, рух під музику, обговорення музики, він сприяє досягненню низки терапевтичних цілей, таких як активізація пізнавальних і емоційних процесів, розвиток моторики, релаксація, набуття комунікативних навичок тощо [2].

Аналіз наукових джерел свідчить, що музикотерапія є важливим напрямом психокорекційної діяльності, що включає два основні аспекти: психосоматичний та психотерапевтичний [5]. Відомо, що специфічні властивості музики, які здатні покращувати психічний стан особи або стимулювати м'язову енергію за допомогою ритмів і рухів, можуть бути ефективно застосовані в різних сферах життєдіяльності. Терапевтичний вплив музики сприяє бажаній корекції порушених психоемоційних станів і поведінки. Таким чином, музикотерапія застосовується в поєднанні з іншими психотерапевтичними та корекційними методами в роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби.

Музика успішно використовується корекційними педагогами в роботі з дітьми, які мають церебральний параліч, аутизм, розумові або поведінкові порушення, СДУГ, а також з різними порушеннями слуху та зору [1]. Музикотерапевтичні заняття можуть як заспокоїти занадто агресивну дитину, так і активізувати невпевнену або сором'язливу [10]. Крім того, ці заняття дозволяють виявляти порушення у сфері слухового та зорового сприйняття, моторики та зорово-слухової орієнтації на ранніх етапах, покращувати концентрацію уваги, розвивати пам'ять, уяву та спостережливість, а також стимулювати загальний розвиток дитини [2]. Отож основною метою музично-терапевтичної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами є: сприяння їх загальному розвитку; заохочення

через музику, спів і гру на музичних інструментах; стимуляція ефективності розумової та пізнавальної діяльності; покращення моторики; розвиток почуттів, уваги і пам'яті; творчий та емоційний розвиток; задоволення потреби в розвагах; зняття емоційної напруги; надання можливості для вільного самовираження, вербальної, рухової, вокальної та емоційної експресії; підвищення віри в свої можливості; розблокування почуттів; усунення негативних емоцій і розвиток позитивних; допомога у знятті стресу, підтримка естетичного розвитку та ін. [3].

На сучасному етапі розвитку музикотерапії сформульовані рекомендації щодо впливу певних музичних тембрів, динаміки, темпів, ритмоформул, танцювальних рухів, музичних форм та стилів на дітей з особливими освітніми потребами [1]. Спеціально підібрані звукосполучення, організовані відповідно до законів психофізіологічного впливу, здатні успішно відображати, передавати та регулювати різноманітні психологічні стани та настрої [8].

Залежно від активності дітей з особливими освітніми потребами, ступеня їхньої участі у корекційному процесі та поставлених завдань, музикотерапія може бути реалізована в двох формах: активній та пасивній. Активна музикотерапія передбачає, що учасники активно виражають себе в музиці, тоді як пасивна форма включає лише прослуховування музичних творів. Пасивна музикотерапія може мати регулятивний характер, сприяючи зниженню нервово-психічного напруження [1]. Активна музикотерапія, в свою чергу, включає музикування учасників і має два напрями: лікувально-педагогічний, орієнтований на роботу з дітьми, які мають когнітивні, слухові та мовленнєві порушення, та аналітичний, який використовується для роботи з дітьми з різними психотичними і невротичними розладами [6]. Під час групової корекційної роботи активний варіант музикотерапії реалізується за допомогою різних музичних інструментів, таких як дзвіночки, барабани та цимбали. Учасникам пропонуються певні ситуації або теми, схожі на ігрові ролі або музичні малюнки. Діти вибирають музичний інструмент для себе та партнера, після чого створюють звуковий діалог [5]. Значення таких заходів полягає у задоволенні потреби в вираженні свого психоемоційного стану та сублімації витіснених у підсвідомість почуттів [10]. Залучення до музикотерапії часто супроводжується катарсисом (емоційним вивільненням): слухач, заплющивши очі, спостерігає вражаючі зорові образи та відчуває емоційний підйом [2].

Узагальнення та систематизація наукових матеріалів щодо проблеми дослідження дозволяють виокремити основні цілі музикотерапії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами:

1. Інтроекція (активізація психоемоційних процесів) – проявляється у стимуляції процесів, що викликають усунення патопсихологічних конфліктів.

2. Стимулювання соціально-комунікативних взаємодій на невербальному та вербальному рівнях, що сприяє подоланню соціально-комунікативних порушень поведінки з патологічними ознаками.

3. Регуляція психофізіологічних порушень, а також інших негативних психофізіологічних станів.

4. Розвиток здатності до естетичних переживань, подолання негативних психоемоційних обмежень та ін.

Зазначимо, що сеанси музикотерапії не обмежуються лише корекційним чи психотерапевтичним ефектом, а охоплюють й інші структурні компоненти свідомості дітей з особливими освітніми потребами. При цьому чим раніше розпочинаються заняття музикотерапії, тим ефективніший їх психокорекційний та психотерапевтичний вплив. Музикотерапія в роботі з дітьми сприяє зміцненню довіри та взаєморозуміння між учасниками, підвищує увагу до власних внутрішніх відчуттів, а також може побічно покращити музичну компетенцію та розвиток відчуття внутрішнього контролю. Музикотерапія є необхідною як засіб психоемоційного впливу на дітей з особливими освітніми потребами з метою корекції наявних фізичних і розумових порушень, а також як спосіб комунікації, соціалізації та адаптації. Вона може слугувати одним з можливих шляхів пізнання соціального і природного довкілля. Музикотерапію можна включати до індивідуальних програм розвитку дітей з особливими освітніми потребами, разом із іншими видами корекційної роботи.

Отже, музикотерапія є різновидом арттерапії, у якій музика застосовується з корекційною метою. Завдяки таким методам, як імпровізація, спів, слухання музики, обговорення музичних творів або музично-ритмічні рухи, досягаються різноманітні психотерапевтичні цілі, зокрема активізація пізнавальних і емоційних процесів, удосконалення моторики, релаксація, набуття комунікативних і соціальних навичок тощо. Музикотерапія може бути представлена в двох формах: у пасивній формі учасникам пропонується прослуховувати музику, в той час як у активній формі вони активно виражають себе через музику. Залежно від рівня активності дітей та їх участі у корекційному процесі, музикотерапія може включати різні завдання та методи. У роботі з дітьми з особливими освітніми потребами музикотерапія ефективно використовується для активізації їхніх емоційних процесів, вдосконалення соціально-комунікативних взаємодій, регуляції психофізіологічних порушень та розвитку здатності до естетичних переживань. Музикотерапію можна включати в індивідуальну програму розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Антонова-Турченко О., Дробот Л. Музична психотерапія : посібник-хрестоматія. Київ : ІЗМН, 1997. 260 с.
2. Арт-терапія : інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ – Львів – Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. 224 с
3. Березка С. В. Аналіз ефективності застосування арт-терапевтичних методів для психокорекції дітей з порушенням інтелектуального розвитку.



*Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Херсон, 2018. № 3. С. 206-211.

4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.

5. Горбова С. А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед.* 2012. №12. С. 10-13.

6. Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. *Практична психологія і соціальна робота.* 2017. №3. С. 12-17.

7. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

8. Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. *Вісник Запорізького національного університету.* 2019. №2. С. 129-133.

9. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість.* 2017. № 2 (12). С. 137-147.

10. Побережна Г. Потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта.* 2008. № 2. С. 9-12.

УДК 159.922

**Ірина Палихата**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

## **СВІДОМІСНИЙ РОЗВИТОК ЯК ПЕРЕДУМОВА ФУНКЦІОНУВАННЯ САМІСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ**

Особистість як ідеальний набір соціокультурних властивостей людини визначається доволі стійкою психодуховною організацією, яка проявляється головним чином у послідовності та передбачуваності її поведінки, діяльності, вчинків, способу життя [4, с. 5]. Свідомість особистості є складною і багатовимірною системою. Людина здійснює власний зв'язок зі світом у трьох формах – практичній, пізнавальній та духовно-практичній. Водночас вона не лише пристосовується до зовнішнього середовища, а й активно перетворює, освоює світ, опановуючи його закони. І дане оволодіння світом як об'єктом відбувається у вище зазначених форматах діяльності. Остання спрямована на нейтральне, об'єктивне зображення людини і світу. Зате людська духовна активність не обмежена лише спрямованістю на об'єкт. Існує також інша форма ідеальної діяльності, що спрямована на перебудову людської душі. Це – духовно-практична, ціннісна форма свідомості. Саме вона змістовно та сутнісно розвивається та вдосконалюється [1, с. 19; 2].

Питання розвитку людини як особистості завжди було і є актуальним. Для змістовного розкриття цієї тематики констатуємо, що процес становлення та конструювання особистості за допомогою впливу зовнішніх та внутрішніх, у тому числі усвідомлених та неусвідомлених, чинників, серед яких основну роль бере на себе спрямоване виховання та навчання. Розвиток особистості не зводиться до засвоєння чи елементарного накопичення нею знань, вмінь та навичок з різних галузей науки і практичної діяльності. І тут не мовиться лише про кількісний аспект, а й уточнюються перш за все якісні зміни психічної діяльності, переходи від її нижчих щаблів до вищих, виникнення нових тенденцій пам'яті, сприймання, уявлення, мислення, волі, характеру, а також формування нових рис-властивостей [3].

Отже, психосоціальний розвиток кожної особистості зумовлений певними тенденціями психіки, які лежать в основі нашої свідомості. Вони є нічим іншим як здатністю людини до пізнання дійсності, накопичення різноманітних знань; безперервного руху, навічання, і, відповідно, формування власного досвіду, системи цінностей та благополучного зв'язку із навколишнім світом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: навч. посіб. Одеса, 2023. 132 с.
2. Свідомість як психічний процес. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10057/> (дата звернення: 27.10.2024).
3. Формування і розвиток особистості: реферат URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14319/> (дата звернення: 28.10.2024).
4. Фурман А.А. Психологія життєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

УДК 159.922

**Ірина Палихата**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
053 Психологія, Західноукраїнський національний університет (Україна)*

### ПСИХІЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЯК СУБ'ЄКТНА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИ

Актуальність тематики психічних тенденцій визначається тим, що людська психіка віддавна й до сьогодні була і є предметом психологічних досліджень. Для того, щоб особистість розвивалась, кожне психічне явище у житті постає й функціонує динамічно, а відтак не може бути повністю статичним. Далеко не всі сучасні науковці приділяють увагу саме вивченню поняття психічних тенденцій, тому в теоретичних розвідках воно зустрічається не часто, але тим не менше, значущості не втрачає.

Зауважимо, що тенденція означає певне прагнення, намір до чогось, властиві кому, або чому-небудь, потяг, схильність до чогось. Відповідно психічні тенденції – це схильність людської психіки до певних змін, її спрямування тощо [1].

Якщо розглядати це поняття детальніше, то варто зазначити як саме формується тенденція. Усвідомлювана людиною її залежність від того, чого вона потребує, або в чому вона зацікавлена, породжує спрямованість на відповідний предмет. Проблема направленості є перш за все питанням про динамічні тенденції, які, як і мотиви розкривають людську діяльність, самі визначаються її цілями та завданнями. Спрямованість охоплює два тісно пов'язані між собою моменти: а) предметний зміст, оскільки спрямованість – це скерованість на щось, на якийсь більш-менш певний предмет; б) напруга, яка при цьому виникає (Л.С. Рубінштейн, 1986 р., с. 104).

Зазначимо, що динамічні тенденції у конкретній формі вперше були розглянуті у сучасній психології З.Фройдом у вигляді потягу. У несвідомому потязі неусвідомлений об'єкт, сам постає несуттєвим, а власне направленість пристрасті виникає як щось, ніби-то закладене в індивіді, немов би із середини, з його глибини (Л.С. Рубінштейн, 1986 р., с. 104-105).

Поряд із психічними тенденціями існує ще одна динамічна структура психіки, яка не лише бере участь у життєдіяльності людини, а розвивається в ній. Мова йде про психічні процеси, тобто всі форми психічної активності, які дають людині відомості про навколишній світ на різних рівнях, організують отримані знання так, щоб їх можна було зберігати і відтворювати. Психічні процеси поділяють на пізнавальні (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мовлення), емоційні та вольові. Усі вони викликані внутрішніми подразниками нервової системи і зовнішніми впливами, мають свій початок, розвиток і завершення, які проявляються різними реакціями психіки [2, с. 32].

Серед основних якостей психіки окреслимо також психічні стани, що являють собою стійкий на конкретний момент рівень психічної діяльності, що проявляється в активності особистості та відображає її тривалі і статичні переживання. Психічний стан оприявнюється за травмуючих умов у вигляді стресу, гніву, страху, сорому, афекту, фрустрації, агресії, а відповідно за сприятливих – настрою, радості, щастя тощо.

Сталими і стійкими душевними якостями, які закріплені та повторювані в структурі особистості є психічні властивості, а саме темперамент, характер, задатки та здібності [4, с. 5].

Оскільки людська психіка містить тенденції, то це означає, що психічний розвиток особистості буде спрямованим, тенденційним. Кожна особистість індивідуальна, тому її розвиток є автономно спрямованим, відповідно до мотивів, цілей та завдань.

Елементарними, базовими тенденціями психічного розвитку є здатність та нахил особистості. Здатність – властивість психіки, її можливість, умілість, яка має потенційний характер здійснювати певну діяльність. Здібність не визначає потенціал лише до вузьких, складних, спеціальних діяльностей, вона проявляється і у виконанні елементарних, звичних, побутових функцій, а отже загальна для всіх людей. Нахил же, означає природні задатки людини, її хист до чого-небудь, потяг до певного виду діяльності. У процесі розвитку кожною особистістю своїх здібностей яскраво відслідковується схильність психіки, де особа відштовхуючись від своєї потреби досягнути професійної мети буде спрямовуватись на неї [3, с. 95-99].

Отже, тенденційність психіки є невід’ємною ознакою психічного розвитку особи. Завдяки їй людська свідомість здатна до якісних та прогресивних змін, що зумовлюють формування особистості. Остання протягом своєї життєдіяльності визначає різні вподобання, цілі та інтереси, задля досягнення яких потрібна різноманітна динаміка.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Словник української мови. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=тенденція> (дата звернення: 24.04.2024).
2. Прищак М.Д., Мацко М.А. Психологія: навч. посіб., частина I, Вінниця: ВНТУ, 2013. 98 с.
3. Сурякова М.В. Вживання понять «здатність» і «здібність» у контексті вивчення проблеми інтерпретації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 3. Т. 2. 99 с.
4. Файловий архів студентів URL: <https://studfile.net/preview/8889793/page:11/> (дата звернення: 25.04.2024).

**Матеріали**  
**III Міжнародної науково-практичної конференції**

**«ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ**  
**ОСОБИСТІСНОГО ТА**  
**СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**  
**В ЕПОХУ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

**Том 1**

**Materials of the**  
**III International scientific and practical conference**

**«PSYCHOSOCIAL RESOURCES**  
**OF THE PERSONAL**  
**AND SOCIAL DEVELOPMENT**  
**IN THE ERA OF GLOBALIZATION»**

**Volume 1**

---

Підписано до друку 08.11.2024 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Друк офсетний. Зам. № 22-239  
Умовн. друк. арк. 30,0. Обл.-вид. арк. 30,3.

Віддруковано ФОП Шпак В. Б.  
Свідоцтво про державну реєстрацію В02 № 924434 від 11.12.2006 р.  
м. Тернопіль, бульвар Просвіти, 6/4. тел. 097 299 38 99.  
E-mail: [tooums@ukr.net](mailto:tooums@ukr.net)

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції*  
*ДК № 7599 від 10.02.2022 р.*