

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

ІНСТИТУТ ПРАВА, ПСИХОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра теоретичної та практичної психології

# Т Е З И

IV Міжнародної  
науково-практичної конференції

**«ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ»**



19 – 21 жовтня 2023 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**  
Інститут права, психології та інноваційної освіти  
Кафедра теоретичної та практичної психології  
Лабораторія організаційної психології  
**УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ (УАОППП)**  
Львівський осередок УАОППП  
**ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ**  
Лабораторія організаційної та соціальної психології  
**УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ**  
Кафедра психології та особистісного розвитку  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра психології  
**СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**  
Кафедра психології  
**NOTTINGHAM TREND UNIVERSITY**  
School of Social Sciences  
**O.P. JINDAL GLOBAL UNIVERSITY**  
Jindal institute of behavioural sciences  
**TURAN University**  
Department of «Psychology»

## **ЗБІРНИК ТЕЗ**

### **IV Міжнародної науково-практичної онлайн конференції**

### **«Психологічні умови благополуччя персоналу організацій»**

**19–21 жовтня 2023 року**

Львів  
Видавництво Львівської політехніки  
2023

УДК 159.9.072.432;159.99.+316.613.5

П 86

**Упорядник:**

**Терлецька Ю. М.**, канд. психол. наук, доцент кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

*Рекомендувала до друку та поширення  
через мережу Інтернет кафедра теоретичної та практичної психології  
(протокол № 3 від 18.10.2023 р.)*

*Вчена рада Інституту права, психології та інноваційної  
освіти Національного університету «Львівська політехніка»  
(протокол №2/23 від 18.10.2023 р.)*

**Психологічні умови** благополуччя персоналу організацій: збірник тез IV  
П 86 Міжнародної науково-практичної **онлайн** конференції, 19–21 жовтня 2023. –  
Режим доступу: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnyky-materialiv-naukovykh-konferentsii>  
вільний. – Заголовок з екрана. – Мова укр., англ й польська.  
ISBN 978-966-941-877-7-1

Збірник містить тези доповідей учасників конференції, яка відбулася 19–21 жовтня 2023 р. в Інституті права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка».

У наукових розвідках зарубіжних й українських вчених, молодих науковців актуалізовано проблему благополуччя особистості та персоналу організацій у сучасних реаліях, а також розкрито шляхи та умови формування благополуччя в мінливих реаліях суспільства.

**УДК 159.9.072.432;159.99.+316.613.5**

*Матеріали друкуються в авторській редакції.*

*Відповідальна за випуск Терлецька Ю. М.*

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВІТАЛЬНЕ СЛОВО</b> .....   | 10 |
| <b>Андрушкевич Наталія</b><br>Відношення споживача до бренду як фактор забезпечення<br>прибутковості підприємства .....   | 11 |
| <b>Andrushko Yaryna</b><br>The acculturation and the traumatic nature of forced migration Ukrainian .....   | 13 |
| <b>Базика Євгенія</b><br>Психологічне благополуччя осіб середнього дорослого віку<br>в умовах війни .....   | 16 |
| <b>Бенцаровська Вікторія</b><br>Психологічні особливості емоційної саморегуляції персоналу<br>організації .....   | 18 |
| <b>Бернагевич Ірина,<br/>Куций Олександр</b><br>Місце емоційного інтелекту в психологічному благополуччі<br>персоналу організації.....                            | 20 |
| <b>Білозерська Світлана,<br/>Гіщак Христина</b><br>Роль цінностей у формуванні професійної ідентичності майбутніх<br>Психологів .....                             | 22 |
| <b>Білозерська Світлана,</b><br>Професійне благополуччя та особливості професійної самореалізації<br>жінок.....   | 25 |
| <b>Білоевич Іван</b><br>Теоретичні аспекти дослідження психічного здоров'я<br>військовослужбовців у контексті релігійної віри .....                               | 27 |
| <b>Борисенко Оксана,<br/>Антонюк Роксолана</b><br>Професійна орієнтація старшокласників України в сучасних умовах.....  | 29 |
| <b>Боровець Анастасія,<br/>Угрин Ольга</b><br>Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб<br>до нових реалій життя .....                         | 32 |
| <b>Бочаров Михайло,<br/>Чайковський Ілля</b><br>Фізіологічна вартість діяльності командирів підрозділів<br>як показник удосконалення структури військ (сил) ..... | 34 |
| <b>Бужина Ірина,<br/>Імеридзе Максим</b><br>Взаємини викладача зі студентами як умова підготовки майбутніх фахівців ....  | 36 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Будзин Марія,<br/>Куций Олександр</b><br>Емоційне вигорання як ймовірнісний чинник прагнення до успіху<br>персоналу організації .....                      | 39 |
| <b>Вовк Христина</b><br>Особливості емоційного вигорання фахівців сфери обслуговування .....  | 41 |
| <b>Волкова Анна,<br/>Свідерська Ольга</b><br>Огляд основних показників психологічного благополуччя українців<br>у зрізі пандемічних та воєнних викликів ..... | 44 |
| <b>Восковський Артем,<br/>Шамлян Каріна</b><br>Дослідження терапевтичного впливу настільної гри Dungeons& Dragons .....                                       | 47 |
| <b>Галян Ігор</b><br>Ціннісно-смісловий контекст самоактуалізації особистості .....   | 49 |
| <b>Галян Ігор,<br/>Трифорова Оксана</b><br>Особистісні детермінанти конфліктності в юності та дорослому віці .....  | 51 |
| <b>Галян Олена Іванівна,<br/>Кулинич Милана</b><br>Особливості суб'єктивного переживання стресу молодими людьми.....  | 54 |
| <b>Герман Юлія</b><br>Феномен емоційної дизрегуляції у підлітковому віці .....  | 56 |
| <b>Глуханюк Ксенія,<br/>Клименко Марія</b><br>Психологічна металізація як чинник професійного самоздійснення<br>працівників ІТ-сфери .....                    | 58 |
| <b>Гнатушок Іванна,<br/>Борисенко Оксана</b><br>Подолання тривожного стану дітей в умовах війни за допомогою<br>застосування психологічних методів .....      | 60 |
| <b>Года Зоряна,<br/>Галян Ігор</b><br>Психологічні особливості осіб з різним рівнем прояву заздрості.....   | 63 |
| <b>Горецька Влада-Анастасія,<br/>Куций Олександр</b><br>Психологічні особливості схильності до розладів харчової поведінки.....                               | 67 |
| <b>Грабна Соломія,<br/>Борисюк Ольга</b><br>Вплив збройних конфліктів на психологічний стан особистості.....  | 69 |
| <b>Гриб Софія,<br/>Войцеховська Оксана</b><br>Психологічні особливості життєстійкості в умовах війни.....   | 71 |
| <b>Гручман Євген</b><br>Політичне самовизначення як складова громадянської свідомості:<br>теоретичний огляд поняття .....                                     | 74 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Гура Тетяна</b><br>Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я особистості.....  | 76  |
| <b>Євтух Ірина,<br/>Шамлян Каріна</b><br>Specifics of experiencing war events among internally displaced persons.....  | 79  |
| <b>Зайдова Вікторія,<br/>Галян Андрій</b><br>Життєстійкість, як чинник професійного самовизначення студентської молоді.....                                    | 81  |
| <b>Зубрицька-Макота Ірина,<br/>Гумен Анна</b><br>Психолого-педагогічні особливості хореографічної роботи з дошкільниками для їх благополуччя у часі війни..... | 83  |
| <b>Зубрицька-Макота Ірина,<br/>Ковалів Марта</b><br>Психологічний вплив хореографії на благополуччя дітей дошкільного віку в час війни.....                    | 85  |
| <b>Зубрицька-Макота Ірина,<br/>Назар Маріанна</b><br>Позитивний вплив тварин на психологічний стан людей у час війни.....                                      | 86  |
| <b>Зубрицька-Макота Ірина,<br/>Салдан Тетяна</b><br>Роль гри у збереженні психологічного благополуччя дітей під час війни.....                                 | 88  |
| <b>Іванісова Анастасія,<br/>Войцеховська Оксана</b><br>Психологічне благополуччя студентів в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.....                 | 89  |
| <b>Івантишин Ольга,<br/>Орищин-Буждиган Лідія</b><br>Страх як чинник стресу в кризових ситуаціях для української молоді.....                                   | 91  |
| <b>Карамушка Людмила</b><br>Копінг-стратегії та суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни.....                        | 93  |
| <b>Кардаш Олена</b><br>Корпоративна культура як чинник задоволеності роботою.....  | 96  |
| <b>Климентович Ольга</b><br>Вплив парасомнії на особистість з ПТСР як один з чинників благополуччя.....  | 98  |
| <b>Кобик Юрій,<br/>Галян Ігор</b><br>Ціннісні детермінанти професійного вибору в ранній юності.....  | 100 |
| <b>Ковач-Петрушенко Анастасія,<br/>Дорожкін Валерій</b><br>Психологічні відтінки емоцій внаслідок вторгнення в Україну.....                                    | 102 |
| <b>Козловська Роксолана,<br/>Павленок Катерина</b><br>Емоційний інтелект як чинник креативності майбутніх практичних психологів.....                           | 104 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Косарчин Іоан,</b>  |     |
| <b>Орищин-Буждиган Лідія</b>   |     |
| Вплив якості стосунків з батьками на особистість у різному віці .....  | 106 |
| <b>Креденцер Оксана</b>  |     |
| Професійна самоефективність як чинник суб'єктивного<br>благополуччя освітнього персоналу в умовах війни .....                            | 108 |
| <b>Крижанівська Юлія</b>   |     |
| Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій онлайн-взаємодії<br>та відчуття самотності у студентської молоді .....                        | 111 |
| <b>Кудряков Олексій,</b>   |     |
| <b>Винославська Олена</b>  |     |
| Роль міжнародної арт-спільноти у збереженні психологічного<br>благополуччя громадян України .....  | 113 |
| <b>Куций Олександр</b>   |     |
| Інформаційне середовище організації як чинник благополуччя її персоналу .....  | 115 |
| <b>Лаврентьєва Валерія,</b>  |     |
| <b>Мацука Вікторія</b>   |     |
| Стрес та боротьба з ним на робочому місці: стратегії та практичні підходи.....   | 118 |
| <b>Легуша Лілія,</b>   |     |
| <b>Орищин-Буждиган Лідія</b>   |     |
| Чинники професійної мотивації працівників різного віку .....   | 120 |
| <b>Лінь Юаньюе,</b>  |     |
| <b>Партико Неоніла</b>   |     |
| Теоретичні аспекти вивчення особливостей сімейних настанов<br>у сучасній Україні .....   | 122 |
| <b>Логвінова Діана</b>   |     |
| Гумор як ресурс психологічного здоров'я у молоді, що переживає<br>стресові ситуації .....  | 125 |
| <b>Лялюк Галина,</b>   |     |
| <b>Мисак Діана</b>   |     |
| Психологічне благополуччя жінок середнього віку, які обрали<br>життєвий стиль «соло» .....   | 128 |
| <b>Маїк Валерія,</b>   |     |
| <b>Куций Олександр</b>   |     |
| Перспективи запровадження самовідновлювальних практик серед<br>персоналу молодого віку в сучасних реаліях українського суспільства ..... | 131 |
| <b>Малетич Юлія,</b>   |     |
| <b>Борисюк Ольга</b>   |     |
| Мотивація як чинник благополуччя особистості .....   | 133 |
| <b>Мацука Вікторія</b>   |     |
| Культура Well-being: управління благополуччям співробітників.....  | 135 |
| <b>Машак Світлана</b>  |     |
| Подолання підліткової тривожності як чинника психологічного<br>благополуччя у навчальній діяльності .....                                | 137 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Мащак Світлана,<br/>Вихор Михайло</b>   |     |
| Стрес та психічне здоров'я військовослужбовців у контексті війни .....   | 139 |
| <b>Мащак Світлана,<br/>Дутко Діана</b>   |     |
| Вплив батьківських настанов на мотивацію вступу у шлюб .....   | 142 |
| <b>Мащак Світлана,<br/>Кучвара Христина</b>  |     |
| До питання прояву суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни .....  | 144 |
| <b>Мащак Світлана,<br/>Матияшевська Діана</b>  |     |
| Особливості професійної компетентності майбутнього психолога .....   | 145 |
| <b>Мащак Світлана,<br/>Хутка Ірина</b>   |     |
| Мотиваційно-ціннісна модель професійної діяльності<br>студентів-психологів в процесі навчання.....   | 148 |
| <b>Москальова Алла,<br/>Москальов Максим</b>   |     |
| Особистісний потенціал та самоєфективність як чинники<br>психологічного благополуччя фахівців системи післядипломної<br>освіти під час війни ..... | 151 |
| <b>Назар Юрій</b>  |     |
| Посттравматичне зростання в контексті PERMA-теорії благополуччя<br>особистості.....  | 154 |
| <b>Науменко Наталія</b>  |     |
| Чинники негативних психічних станів особистості в умовах війни .....   | 156 |
| <b>Новікова Жанна</b>  |     |
| Психологічна готовність сучасної молоді до управлінської діяльності .....  | 158 |
| <b>Обискалов Іван,<br/>Шевченко Наталія</b>  |     |
| Рефлексія як чинник благополуччя особистості юнацького віку .....  | 161 |
| <b>Олашин Оксана,<br/>Галян Ігор</b>   |     |
| Психоемоційні стани жінок з ознаками післяпологової депресії .....   | 163 |
| <b>Орищин-Буждиган Лідія</b>   |     |
| Соціальна тривога: основні підходи до вивчення у кризовий період<br>розвитку суспільства.....  | 164 |
| <b>Орищин-Буждиган Лідія,<br/>Приходько Дар'я</b>  |     |
| Стресостійкість у аспекті сформованості особистих характеристик<br>українців різного віку .....  | 166 |
| <b>Павленок Катерина,<br/>Барабаш Ростислав</b>  |     |
| Релігійна спільнота як чинник резильєнтності особистості під час війни.....  | 168 |
| <b>Pavlenok Kateryna,<br/>Nych Natalia</b>   |     |
| Attachment issues as a factor in the development of depression and anxiety .....   | 170 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>Партико Неоніла,<br/>Решетніков Євген</b>   |     |
| Роль психологічного благополуччя батьків у батьківському вихованні підлітків .....   | 171 |
| <b>Перець Каріна</b>   |     |
| Нетворкінг як інструмент ефективної взаємодії персоналу організацій .....  | 174 |
| <b>Пляцко Уляна</b>  |     |
| Важливість спільних цінностей для відносин в парі .....  | 177 |
| <b>Проворова Катерина,<br/>Бодирєв Дмитро</b>  |     |
| Стресостійкість у контексті застосування зброї поліцейськими під час воєнного стану. Фактори, тренування та етичні аспекти ..... | 179 |
| <b>Птічка Дмитро,<br/>Клименко Марія</b>   |     |
| Особливості психологічної диференціації емоціональних станів особистості в умовах війни .....                                    | 180 |
| <b>Романів Павло,<br/>Свідерська Ольга</b>   |     |
| Факторна структура емоційної саморегуляції здобувачів вищої освіти у період активної війни .....                                 | 183 |
| <b>Савелюк Наталія</b>   |     |
| Концепти «щастя» та «психологічне благополуччя» у свідомості українців в умовах воєнного стану .....                             | 187 |
| <b>Савчин Ярослав,<br/>Галян Ігор</b>  |     |
| Мотиваційні та ціннісно-сміслові компоненти ідентичності в юнацькому віці .....  | 190 |
| <b>Семко Ярина,<br/>Оришин-Буждиган Лідія</b>  |     |
| Емоційні особливості схильності до ризику у сучасної української молоді .....  | 193 |
| <b>Сень Юлія,<br/>Павленок Катерина</b>  |     |
| Особливості емоційного відреагування працівників закладів дошкільної освіти на події військового часу .....                      | 195 |
| <b>Скрипниченко Оксана,<br/>Дорожкін Валерій</b>   |     |
| Дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості в умовах воєнного стану .....  | 197 |
| <b>Соломка Едуард,<br/>Хлопек Адам</b>   |     |
| Особливості стресових ситуацій у військовослужбовців .....   | 200 |
| <b>Сувала Юлія,<br/>Дорожкін Валерій</b>   |     |
| Мотивація до навчання студентів різних форм навчання в умовах воєнного стану .....   | 202 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Терещенко Кіра</b>   |     |
| Толерантність до невизначеності та її зв'язок з психологічним благополуччям персоналу бізнес-організацій в умовах воєнного стану..... | 205 |
| <b>Терлецька Юліана</b>   |     |
| Вплив психоекономічної депривації особистості на її психологічне благополуччя .....   | 207 |
| <b>Угрин Ольга,</b>   |     |
| <b>Дева Василина</b>  |     |
| Важливість емоційної зрілості молоді у сучасних реаліях.....  | 210 |
| <b>Цвентарна Януарія,</b>   |     |
| <b>Дорожкін Валерій</b>   |     |
| Дослідження чинників емоційної саморегуляції в юнацькому віці .....   | 211 |
| <b>Цюлковська Діана-Марія,</b>  |     |
| <b>Галян Ігор</b>   |     |
| Психологічні ресурси подолання стресу молодими людьми .....   | 213 |
| <b>Чопик Роман,</b>   |     |
| <b>Библів Діана</b>   |     |
| Вплив фітнесу на психологічне благополуччя жінок .....  | 216 |
| <b>Чорній Олександр</b>   |     |
| Поняття наративної компетентності у психологічних дослідженнях .....  | 218 |
| <b>Шамлян Каріна</b>  |     |
| Вольова регуляція як психологічний чинник благополуччя особистості в умовах війни .....   | 221 |
| <b>Шипка Галина,</b>  |     |
| <b>Шиделко Анна</b>   |     |
| Психологічне насильство у сімейних стосунках .....  | 223 |
| <b>Якубовська Ірина,</b>  |     |
| <b>Свідерська Ольга</b>   |     |
| Цінності як елемент формування стратегії розвитку бренду та благополуччя персоналу організацій.....                                   | 225 |
| <b>Яремко Марія,</b>  |     |
| <b>Орищин-Буждиган Лідія</b>  |     |
| Труднощі адаптації Українців до умов війни .....  | 228 |
| <b>Ященко Корнелія,</b>   |     |
| <b>Дорожкін Валерій</b>   |     |
| Дослідження образу тіла у військовослужбовців ЗСУ після отримання бойового поранення .....  | 230 |
| <b>Карамушка Людмила, Креденцер Оксана, Терещенко Кіра,</b>   |     |
| <b>Карамушка Тарас, Трофімов Андрій, Вісіч Олександр</b>  |     |
| Особливості копінг-стратегій ду військових, які зазнали ампутації .....   | 234 |

## ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

*Шановні учасники конференції!*

Щиро вітаю Вас з проведенням ще одного наукового заходу в нинішніх складних умовах, в яких Україна протистоїть ворогу – російській федерації. І кожен громадянин України має внести свій вклад у цю справедливую боротьбу. Власне учасники IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» мають обговорити актуальні питання, що стосуються благополуччя персоналу організацій та окремих осіб в умовах війни, і виробити практичні заходи щодо недопущення його руйнування.

Більшу частину нашого життя ми проводимо на роботі, в колективі інших працівників, тому є потреба у постійному моніторингу соціально-психологічних і психологічних умов діяльності з метою покращення ефективності праці.

Зміни, що постійно відбуваються в економічному, науково-технічному, соціальному, політичному та військово-політичному просторах, а також на фронті часто створюють нові виклики для організаційних психологів. Актуальним на сьогодні стає питання створення умов збереження психологічного благополуччя персоналу організацій в умовах війни. Зовнішня військова агресія негативно впливає на роботу підприємств, організацій та установ. Під час війни підвищується соціальна, фінансова і політична нестабільність, що призводить до виникнення таких психічних станів, які знижують ефективність роботи працівника. В умовах війни надважливою є профілактика професійного вигорання, підвищення стресостійкості як працівників, так і керівників організацій з метою забезпечення їх більш високої продуктивності діяльності. Тому важливим є встановлення ролі психологічних служб у збереженні та покращенні психологічного благополуччя персоналу.

Реалізація стратегічного євроінтеграційного курсу України передбачає проведення реформ та орієнтація підприємств і організацій на європейські норми, що ставить актуальні виклики перед організаційною та економічною психологією.

Саме тому метою проведення IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» є всебічне обговорення сучасного формату змін у діяльності працівників організацій і покращення їх психологічного благополуччя.

Щиро дякую всім, хто відгукнувся на наше запрошення та взяв участь у нашій конференції!

Завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету  
«Львівська політехніка» доктор психологічних наук, професор

*Ірина Сняданко*

**Андрушкевич Наталія Віталіївна**  
доцент кафедри менеджменту та соціально-гуманітарних дисциплін  
Черкаської філії ПВНЗ «Європейський університет»  
кандидат економічних наук  
E-mail: natalia.andrushkevich@e-u.edu.ua

## **ВІДНОШЕННЯ СПОЖИВАЧА ДО БРЕНДУ ЯК ФАКТОР ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРИБУТКОВОСТІ ПІДПРИЄМСТВА**

У сучасному світі бренди набувають глобального значення. Вони широко проникають у всі сфери нашого життя. Бренди стають потужним засобом конкурентної боротьби, символом корпоративного потенціалу та формування прихильності споживачів.

У ряді психологічних та соціологічних досліджень відзначається провідна роль символу у психологічній структурі бренду. В них показано, що однією з функцій бренду є обіцянка споживачеві якостей, що відповідають його цінностям та мотиваційним очікуванням. Встановлено, що початкові функції товару з часом змінюються завдяки наданню йому суб'єктивної цінності та наділенню його додатковими властивостями, зумовленими суспільною ситуацією його споживання. Внаслідок цього виникає феномен конструювання почуття ідентичності, приналежності до тієї чи іншої групи.

Ставлення споживача до бренду є оціночною диспозицією (схильністю) до торгової марки, товару, що регулює вибіркову спрямованість споживчої поведінки. Це ставлення є складним по структурі і включає когнітивний, емоційний і мотиваційний (спонукальний) компоненти.

В якості основних чинників формування ставлення до бренду виступають минулий досвід споживача, його знайомство з продуктом та маркетингові комунікації зі сторони власників торгової марки. Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що психічна регуляція поведінки споживачів зумовлена ставленням споживача до бренду.

Суб'єкти ринкового середовища стикаються з низкою проблем, головною з яких є звернення уваги споживача на товар або загалом компанію, що його виробляє. При цьому дедалі більше з'являється засобів маркетингових комунікацій, неухильно зростає кількість рекламних повідомлень, а ефективність цих напрямів у перерахунку на їх кількість в багатьох випадках знижується. До того ж зростає дратівливість споживача щодо гучних, набридливих, а часом навіть агресивних рекламних повідомлень.

Кількість товарних пропозицій і товарів з кожним роком зростає, на споживача виливається великий обсяг інформації, розрахованої на миттєву реакцію, у вигляді думок, почуттів та асоціацій, пов'язаних з конкретним продуктом. Разом з тим така кількість різнорідних послань сприймається споживачем як роздроблений набір, в якому дуже важко виділити головну ідею. У кращому разі стає зрозумілим, що йдеться про один і той же товар, але цілісної картини споживач не отримує. Одних коротких рекламних повідомлень недостатньо для того, щоб призвести до

змін у людському сприйнятті та перевести набір звуків, кольорів, сюжетів в образи, думки, почуття та асоціації, які, у свою чергу, повинні спонукати споживача до придбання продукту або сформуванню позитивного ставлення до нього. Необхідно створити єдине цілісне сприйняття, яке викликати у свідомості та душі споживача бажану реакцію на товар з певною назвою та все, що з ним пов'язане. Така реакція і є метою створення бренду, оскільки позитивні думки та почуття формують споживчу прихильність.

Мотиви покупок кінцевого споживача дедалі частіше ґрунтуються на емоційному сприйнятті товару чи послуги, ніж на раціональному. Це зумовлює використання специфічних методів впливу на цільового споживача. Успіх і конкурентоспроможність товарів на ринку досягається значною мірою не реально існуючими, а створюваними перевагами, що визначають індивідуальність торгових марок. Бренди як активи вже довели свою здатність забезпечувати не лише сильні конкурентні переваги, а й суттєво збільшувати їхню ринкову вартість.

Якщо узагальнювати переваги перед конкурентами і вигоду від використання бренду, то, по-перше, істотно підвищується пізнаваність товарів, що збільшує обсяги продажів.

Друга вигода полягає в тому, що бренд здатний залучати нових споживачів та стимулювати споживання. У бренд інтегровано конкретну ідею. Якщо ця ідея сподобається або просто приверне увагу майбутнього споживача, то перетворить його на реального споживача. Крім того, якщо ідея вже зрозуміла споживачу, це мотивує людину до купівлі даного брендового товару. Іншими словами, якщо перед споживачем стане вибір між товаром відомої марки та товаром невідомої торгової марки, то він, напевно, купить товар, навіть якщо раніше не збирався цього робити.

Третя вигода полягає в тому, що бренд впливає на вибір споживача. Якщо буде вибір із кількох видів товарів, у 90% випадків споживач віддасть перевагу тому, який позначений відомою йому торговою маркою. Це означає, що у 9 випадках із 10 товар цієї фірми буде переможцем у боротьбі споживача.

**Висновки.** Бренд – на сьогоднішній день, важлива складова успіху. Він не тільки створює можливість продажу товару за преміальними цінами, а й спрощує дистрибуцію та забезпечує додатковий прибуток. А також бренд створює можливість розширення меж використання марки: успішний бренд використовується для випуску нового або модифікованого продукту в іншій товарній категорії. Бренд створює стійкість до змін ринкової ситуації (за рахунок наявності лояльних споживачів); знижує ризик у конкурентній боротьбі та залежність компанії від особистих факторів (менеджера, продавця тощо).

**Yaryna Andrushko**  
PhD, Associate Professor  
International Visiting Scholar  
Edna Bennett Pierce Prevention Research Center,  
The Pennsylvania State University

## **THE ACCULTURATION AND THE TRAUMATIC NATURE OF FORCED MIGRATION UKRAINIAN**

Forced migration, resulting from factors such as armed conflicts, political instability, and environmental disasters, poses significant challenges to the psychological well-being and adaptive capacities of individuals and communities. This paper explores the concept of resilience in the context of forced migration and examines how psychological interventions can contribute to building resilience among forcibly displaced populations. Drawing on theoretical frameworks and empirical research, this thesis provides an overview of the key determinants of resilience in forced migration situations and explores the role of various psychological factors, such as coping strategies, social support, and cultural resources. Additionally, it examines the impact of trauma and stress on resilience and discusses evidence-based interventions aimed at promoting resilience among forced migrants.

The forced migration of Ukrainians, driven by geopolitical events and conflict, has given rise to a complex interplay between the process of acculturation and the profound trauma associated with displacement. This topic delves into the intricate dynamics of how individuals, uprooted from their homeland against their will, navigate the challenges of adapting to new cultures while simultaneously grappling with the traumatic repercussions of forced migration.

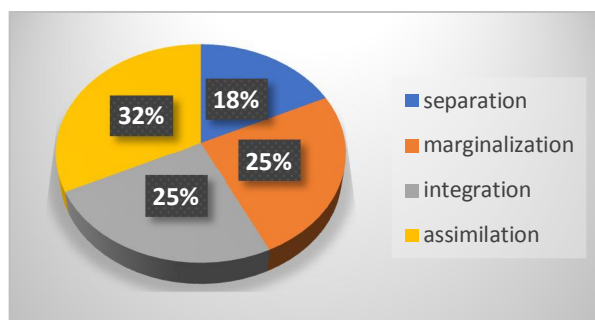
Acculturation, the process of cultural adaptation and integration into a new environment, is a multifaceted journey for Ukrainian migrants. The preservation of cultural identity becomes a poignant struggle, as individuals strive to maintain a connection to their roots amid the pressures of assimilation. This delicate balance between embracing the new and holding onto the familiar significantly influences the psychological well-being of those undergoing forced migration.

The traumatic nature of displacement is embedded in the very fabric of this acculturation process. Ukrainians forced to leave their homes often carry the weight of past experiences, memories, and the collective trauma of a nation in crisis. Understanding how acculturation either exacerbates or mitigates this trauma is crucial for unraveling the complexities of the migrant experience.

By focusing on the Ukrainian context, this exploration aims to provide nuanced insights into the intersection of acculturation and trauma. It not only sheds light on the specific challenges faced by Ukrainians but also contributes to a broader understanding of the psychological dimensions of forced migration. Through this lens, the topic invites reflection on the resilience of individuals rebuilding their lives in unfamiliar territories and the role of cultural adaptation in shaping their post-migration narrative.

In order to analyze acculturation and trauma as a result of the forced migration of Ukrainians to the USA, we conducted a survey among 502 respondents (46%

male, 54% female; mean age = 27 years with a range of 18-58 years). In the context of our study on Ukrainian forced migrants in the United States, the following results were identified. Ukrainians tend to choose the strategy of assimilation in the acculturation process (32%); 25% choose integration and marginalization; 18% choose separation. The most effective in overcoming stress are the first two, which involve moving towards a community where the individual begins to function. At the same time, assimilation as the dominant strategy is characterized by accepting the culture of another country without preserving one's own. Integration involves accepting another culture while preserving one's own. Marginalization entails both the loss of one's own culture and the non-acceptance of the new culture. As for separation, this type of strategy involves preserving one's own culture but not accepting another (Fig.1).

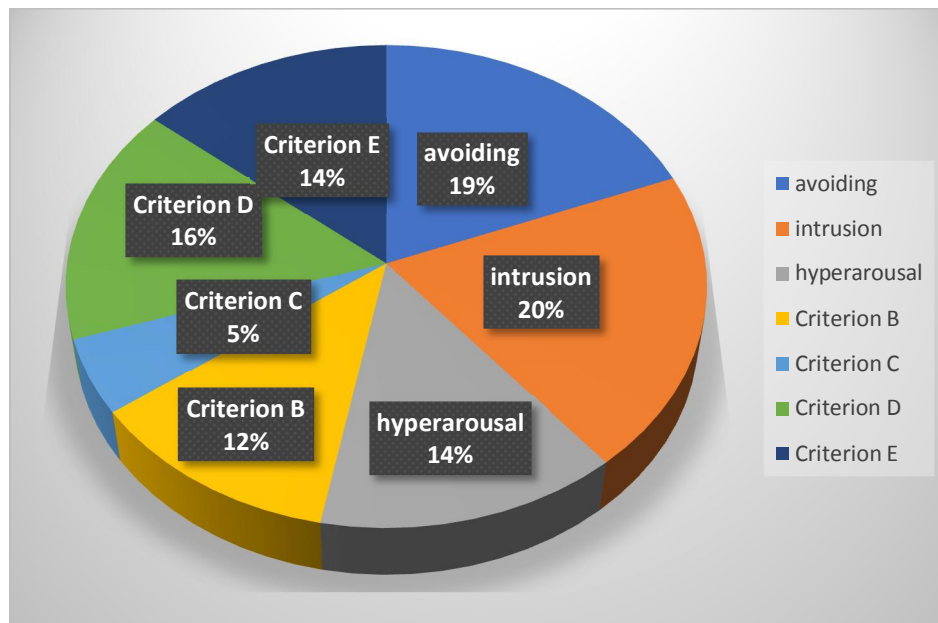


*Fig. 1. Strategy of acculturation*

Using the Impact of Events Scale, it was determined that respondents mostly experience intrusion (20%), characterized by unpleasant memories of the event, flashbacks, and physiological reactions (sleep disturbances, involuntary movements, etc.). These symptoms may indicate the presence of post-traumatic stress disorder. At the same time, symptoms of emotional avoidance, thoughts, and memories of traumatic events, avoidance of external reminders (places, people, situations, etc.) are present. This may indicate survival strategies but could also be a sign that individuals find it challenging to cope with trauma.

Additionally, we utilized the PSL-5 methodology, allowing us to analyze specific indicators of post-traumatic stress disorder. The overall score for the respondents using this method is 47 points, considered high. Among the participants, excessive reactivity (14%) and negative thoughts and emotions (16%) are most prominent. Excessive reactivity may be associated with heightened sensitivity to stimuli or stressful situations, indicating emotional instability and increased vulnerability of participants to external influences (Fig. 2).

In summarizing the results of studying the aspects of acculturation and the trauma of forced migration among Ukrainians, it can be determined that these processes are interconnected and have a significant impact on the lives and self-definition of affected individuals. Acculturation, as a result of contact with another culture during migration, can prove to be a complex challenge for an individual. It involves adapting to new sociocultural conditions while preserving the identity and values of the native culture.



*Fig. 2. Symptoms of PTSD*

The traumatic nature of forced migration among Ukrainians is underscored by a range of factors, such as the loss of home, family separation, economic difficulties, and sociocultural stress. These challenges can induce psychological stress and affect the mental health of migrants. It is crucial to consider these aspects when developing policies and support programs for migrants from Ukraine.

Special attention should be given to the development of integration strategies that take into account not only economic aspects but also sociocultural peculiarities. Creating a supportive environment for the adaptation and support of migrants in a new sociocultural context can help mitigate the negative consequences of traumatic migration.

Overall, studying acculturation and the traumatic nature of forced migration among Ukrainians is important for understanding the impact of these processes on people's lives and for developing effective strategies for the support and integration of Ukrainian migrants in new sociocultural conditions.



**Базика Євгенія Леонідівна**  
доцент кафедри соціальної психології Одеського  
національного університету імені Іллі Мечникова,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: evgenija.bazyka@onu.edu.ua

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Все частіше дослідження психологів спрямовані на вивчення проблеми психологічного благополуччя яке пов'язано з психічними станами людини. Для наукової психології важливим є визначення того, що служить стрижнем для внутрішньої рівноваги особистості, з яких частин воно складається, які співвідношення лежать у його основі, яким чином воно бере участь у регуляції поведінки, як можна допомогти особистості вирішити проблеми благополуччя. Адже, психологічне благополуччя визначає природне прагнення людини до внутрішнього спокою, щастя та реалізації своїх потенціалів (Базика, 2023). Дослідження вищеописаних феноменів мають велику важливість через те, що спосіб життя, який властивий людині періоду середньої дорослості, надає великий вплив на стан його здоров'я та інтенсивність старіння у періоди пізньої дорослості.

Також актуальність дослідження полягає у необхідності отримання додаткових відомостей про структурні характеристики психологічного благополуччя, емоційного стану та тривожності дорослих, що проживають у конкретний історичний та соціально-економічний період у житті країни.

Психологічне благополуччя розглядається нами як інтегральний показник ступеня спрямованості центральних складових позитивного функціонування людини, а також як рівень реалізованості цієї спрямованості, що виявляється у переживанні щастя і задоволеності (Riff&Keyes, 1995). Важливим у цьому підході є розуміння повноцінного екзистенційно виконаного життя людини в рамках гуманістичного підходу (Маслоу, 1970; Франкл, 1990).

З ціллю реалізації мети та завдань даного дослідження та визначення взаємозв'язку психологічного благополуччя зі стійкістю емоційного стану людини середньої дорослості було використано теоретичні методи, емпіричні методи (тестування), а саме: методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» (Немчин&Курганський, 1990) та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптація Л.В. Жуковської, Є.Г. Трошихіної, 2019). Методи математичної обробки даних

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 45 до 60 років, з них 30 жінок та 30 чоловіків.

**Аналіз отриманих результатів дослідження.** Загалом респонденти нашої вибірки мають досить високий рівень психологічного благополуччя. Для них характерна наявність життєвих цілей, почуття осмисленості свого життя, вміння створювати та підтримувати теплі відносини з оточуючими та позитивне ставлення до себе. Структура психологічного благополуччя сильно інтегрована і суперечлива.

Аналіз співвідношення психологічного благополуччя і психічного стану показав, що респонденти які компетентні у різних галузях життєдіяльності періоду середньої дорослості, зокрема, у вибудовуванні позитивних відносин, відчуваються комфортно і з піднятим настроєм. Чим вище особистісний рівень страху індивіда, тим менше він відчувається автономним, психологічно благополучним і здатним досягати життєвих цілей.

Динамічні шкали – особистісне зростання і життєві цілі пов'язані з психічним станом. Це говорить про те, що люди можуть бути спрямовані на особистісне зростання та реалізацію цілей навіть за відсутності комфортного стану.

Рівень психологічного благополуччя в людей у досліджуваній нами період загалом перебуває у межах середньої виразності: свої найвищі середні значення отримані за шкалами «життєві цілі» і «позитивні відносини», а найнижче середнє значення отримано за шкалою «автономність». Учасники дослідження задоволені цілями в житті та відносинами з оточуючими, вони прагнуть зростання і розвитку і приймають себе, проте не завжди відчуваються досить вільними та незалежними.

У респондентів нашої вибірки загалом задовільний психічний стан: рівень психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності середнього ступеня виразності. Проте, що вище тривожність респондента, то менше його інтерес, психічна активація, емоційний тонус і комфортність. При цьому тривожність позитивно корелює із напруженістю. Психічний стан співвідноситься з відсутністю особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність може бути різною.

У людей періоду середньої дорослості психологічне благополуччя та психічний стан особистості тісно взаємопов'язані. Велику роль у відчутті психологічного благополуччя грає особистісні параметри людини, а не ситуативний стан чи поточна ситуація (нагадуємо, що всі наші респонденти мали статус ВПО).

У людей періоду середньої дорослості спрямованість особистісного зростання, найбільш динамічна характеристика психологічного благополуччя. Для особистісного зростання важлива задоволеність громадянськими свободами та можливостями вільної (безмежної) життєдіяльності, тоді як задоволеність поточним життям може бути дуже різною.

**Висновки.** Враховуючи вищесказане можна припустити, що дослідження в співвідношення тривожності, позитивних емоційних станів та психологічного благополуччя в різні вікові періоди та в різних життєвих ситуаціях дозволять виділити особливості властиві багатьом людям, які, так чи інакше, прагнуть досягнення успіхів у житті.

**Бенцаровська Вікторія Миколаївна,**  
студентка групи ПС–44 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».  
E-mail: viktoriia.bentsarovska.ps.2020@lpnu.ua

**Свідерська Ольга Іванівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат політичних наук

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ**

**Вступ.** Дослідження психологічних особливостей саморегуляції персоналу організації є важливим та актуальним. Це зумовлено тим, що професійна діяльність у сучасних умовах пов'язана із стресами, втому, тривожністю та конфліктами. Однак, попри це, професійна самореалізація залишається важливою для багатьох людей і спонукає їх шукати способи покращення свого стану. Емоційна саморегуляція визначається як процес оптимізації емоційного стану, що включає здатність керувати власними емоціями, почуттями, переживаннями, а також діяльністю з врахуванням актуального емоційного стану. Дослідженням цього явища займалися і займаються наступні вітчизняні психологи: Г. О. Балл, М. Й. Борисhevський, Л. Ф. Бурлачук, Л. Г. Яновська, І. М. Галян, О. Я. Чебикін, М. В. Гринців, В. К. Гаврилькевич, І. В. Жданова, В. В. Зарицька та ін. Крім того, емоційна саморегуляція досліджувалась у роботах таких сучасних авторів як James J. Gross, Kateri McRae, Timothy J. Cleary, David J. Bridgett, Kate B. Oddi, Lauren M. Laake, Kyle W. Murdock, and Melissa N. Bachmann і розглядається у сукупності факторів самоадаптації, рівню контролю емоцій, когнітивної переоцінки.

**Виклад основного матеріалу.** Емоційна саморегуляція може бути викликана різними факторами, такими як соціальні норми, культурні чинники, стан здоров'я та інші. Враховуючи це, соціально-психологічні фактори стають особливо важливими для саморегуляції емоційних станів студентської молоді в цей період. Важливо розуміти, що емоційна саморегуляція не може вирішити всіх проблем, пов'язаних з емоціями, але може стати важливим елементом загальноного благополуччя та успіху в житті.

Емоційна саморегуляція полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації. Є. І. Головаха і Н. В. Паніна пропонують такі засоби емоційної саморегуляції: а) розподіл емоцій – полягає в розширенні кола емоціогенних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій в кожній з них; б) зосередження – необхідне в тих обставинах, коли умови діяльності вимагають повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення в певний період життя; в) перемикання – пов'язане з переносом переживань з емоціогенних си-

туацій на нейтральні. Факторами, які впливають на емоційну саморегуляцію вважають особистісні риси, емоційний інтелект та копінг-стратегії поведінки особистості під час переживання стресових ситуацій.

Емоційна саморегуляція відноситься до здатності, яку ми сприймаємо майже автоматично, щоб модифікувати наші емоції в залежності від подій, які відбуваються навколо нас, як позитивні, так і негативні. Це форма контролю, керування емоціями, яка дозволяє нам адаптуватися до навколишнього середовища. Активуючи стратегії регуляції, ми можемо змінювати емоції, що викликаються зовнішніми чинниками, які змінюють настрій, які змінюють настрій який є звичайним для нас. Ця регуляція необхідна як при негативних, так і при позитивних емоціях, забезпечуючи можливість адаптації в залежності від ситуації. Для розуміння того, що це таке, Дж. Грос і Р. Томпсон, запропонували модель, щоб пояснити це на основі процесу, який складається з чотирьох факторів. Першим була б ситуація, що викликає емоцію, яка може бути 12 зовнішньою через події, які відбуваються в нашому оточенні, або внутрішньою через психічні уявлення, які ми робимо. Другий фактор – це увага та важливість, яку ми надаємо найбільш важливим аспектам події. Третій фактор – це оцінка, зроблена в кожній ситуації, а четвертий – це емоційна відповідь, яка виникає через ситуацію або подію, яка відбувається в нашому оточенні.

Ні для кого не є секретом, що емоції відіграють важливу роль у робочому середовищі, впливаючи на прийняття рішень, мотивацію, комунікацію та міжособистісні стосунки. Ефективна емоційна саморегуляція на робочому місці має численні переваги як для організації, так і для персоналу. Вона сприяє підвищенню задоволеності роботою, покращенню психічного здоров'я, зниженню рівня стресу, покращенню командної роботи та підвищенню загальної продуктивності.

Однією із важливих причин розвинутого рівня здатності персоналу організації до емоційної саморегуляції є попередження емоційного та професійного вигорання – синдрому, який пов'язаний із перевантаженням емоційного стану персоналу на роботі. Супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я і життя загалом, зокрема послаблюють увагу, збільшують виникнення конфліктів, зменшують рівень задоволення життям. Наприклад, тривале фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, при цьому людина зберігає відданість роботі та своїм обов'язкам та часто зневажає особисті чи сімейні потреби. Таке тривале порушення рівноваги неминуче призводить до синдрому емоційного вигорання, наслідком стресу, яким людина не здатна керувати. Цьому передуює стан, коли людина підсвідомо накопичує негативні емоції, а не звільняється від них.

Ще одним напрямом важливості вміння управляти емоційними реакціями є профілактика конфліктів на робочому місці. У залежності від самої специфіки організації, персонал може по-різному долучатися до комунікативних процесів. Наприклад, якщо це сфера ІТ, міжособистісної комунікації може бути у рази менше, ніж, наприклад у сфері обслуговування, де персоналу доводиться тісно

комунікувати і з клієнтами, і зі співробітниками, і з менеджерами середніх ланок. Чим більше комунікативних точок, тим більшою є ймовірність виникнення суперечок, конфліктів та ін. роду кризових ситуацій. З огляду на це, володіння основними навичками емоційної саморегуляції може бути фактором у попередженні конфліктних ситуацій чи вмінні конструктивно їх вирішувати..

**Висновки.** Отже, емоційна саморегуляція – це складний особистісний феномен, який передбачає здатність особистості керувати власними емоціями, почуттями і переживаннями відповідно до ситуації та доцільності. Це ключовий особистісний ресурс, який уможливорює ефективне управління щоденними викликами, які супроводжують роботу. З огляду на вищезазначене, задля забезпечення психологічного благополуччя організації важливим завданням є розвиток емоційної саморегуляції серед працівників.

**Бернагевич Ірина Володимирівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21 з кафедри теоретичної  
та практичної психології ІППО  
Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: [bernagevicirina@gmail.com](mailto:bernagevicirina@gmail.com)

**Куций Олександр Анатолійович,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: [oleksandr.a.kutsyi@lpnu.ua](mailto:oleksandr.a.kutsyi@lpnu.ua)

## **МІСЦЕ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ**

Сучасний світ наповнений стресами, соціальними проблемами та емоційними переживаннями. У цьому контексті емоційний інтелект став важливим фактором, що впливає на психічне здоров'я людини. Емоційний інтелект означає не тільки здатність розуміти власні емоції та керувати ними, але й здатність відчувати та розуміти емоції інших. В умовах професійної спільної діяльності в організаціях досить важливим чинником є здатність персоналу залучати внутрішні резерви для того, щоб більш глибоко та достатньо швидко порозумітися з іншими суб'єктами праці.

Емоційний інтелект важливий, оскільки він визначає нашу здатність розуміти свої емоції та керувати ними. Коли ми розуміємо, як себе відчуваємо, ми можемо краще справлятися зі стресом і адаптуватися до змін у житті. Крім того, здатність керувати своїми емоціями допомагає нам покращити ефективність нашої поведінки та взаємодії з іншими.

З іншого боку, здатність розуміти та відчувати емоції інших людей допомагає нам покращити міжособистісні відносини та встановлювати зв'язки з іншими. Вона робить нас більш сприйнятливими до потреб та почуттів інших, що сприяє покращенню комунікації та розвитку емпатії.

У сучасному світі, де стрес та емоційні виклики є невід'ємною частиною нашого життя, розвиток емоційного інтелекту стає ключовим завданням для досягнення психологічного благополуччя. Коротко щодо цього досить популярного та важливого поняття можна зазначити наступне:

1. Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми власними емоціями, а також емоціями інших людей.

2. Емоційний інтелект важливий для психологічного благополуччя, оскільки він допомагає особистості впоратися зі стресом, розв'язувати конфлікти та підвищувати рівень задоволеності життям.

3. Здатність до емоційного розпізнавання дозволяє людині краще розуміти свої власні почуття та потреби, що сприяє психічному комфорту.

4. Компетентність в області емоційного керування допомагає уникнути негативних реакцій на стрес та ефективно реагувати на виклики життя.

5. Здатність розуміти емоції інших людей сприяє покращенню міжособистісних відносин, що важливо для загального благополуччя.

6. Високий рівень емоційного інтелекту може зменшувати ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність.

7. Емоційний інтелект допомагає покращити прийняття важливих життєвих рішень, оскільки він сприяє збалансованому розумінню своїх цінностей та цілей.

8. Навички емоційного інтелекту можна навчати та розвивати, що робить їх доступними для поліпшення психологічного благополуччя.

9. Емоційний інтелект стає все більш актуальним у сучасному світі, де соціальні взаємодії та міжособистісні стосунки грають ключову роль у житті людей.

10. Розвиток емоційного інтелекту може сприяти загальному психологічному благополуччю, покращуючи якість міжособистісних відносин і сприяючи особистісному зростанню та самореалізації.

Емоційний інтелект виявляється ключовим чинником психологічного благополуччя особистості в сучасному світі. Здатність розуміти, виражати, та керувати своїми власними емоціями, а також відчувати та розуміти емоції інших людей, впливає на кожен аспект нашого життя.

Емоційний інтелект допомагає нам краще розуміти самих себе, впоратися зі стресом та важкими ситуаціями, та підтримувати психічне комфорт. Він робить наші міжособистісні відносини більш глибокими та гармонійними, що збагачує наше життя. А розвиток емоційного інтелекту доступний для кожного і може бути досягнутий через навчання та практику.

**Висновки:** Отже, інвестування у розвиток емоційного інтелекту може мати велике значення для підвищення нашого психологічного благополуччя та покращення якості нашого життя в цілому. Також, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту персоналу будь-якої організації, як мінімум, посилить

його можливість бути більш благополучним, а щодо максимуму – навіть складно уявити ті можливі результати виходу персоналу на добрий рівень емоційного інтелекту не лише для самих працівників, а й в цілому потужності за головними показниками професійної діяльності організації. Тому, емоційний інтелект є тим чинником, на який варто звернути посилену увагу як в сфері наукових досліджень, так й запровадження в практику управління людськими ресурсами організації.

**Білозерська Світлана Іванівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: Lana\_sun@meta.ua

**Гіщак Христина Андріївна,**

магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної  
та практичної психології ІППО  
Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: khristina200013@gmail.com

## **РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Сучасне українське суспільство характеризується збільшенням стресів, економічною невизначеністю, триваючою війною та зростаючим визнанням важливості психічного здоров'я. Як наслідок, різко зріс попит на кваліфікованих психологів, оскільки вони відіграють дуже важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя українського суспільства. Однак роль психолога виходить за рамки терапевтичного втручання; вона охоплює формування та підтримку професійної ідентичності, що є вирішальним аспектом, який визначає, як психологи підходять до своєї роботи та взаємодіють з клієнтами.

У контексті цих подій вкрай важливим є розуміння як цінності впливають на формування професійної ідентичності майбутніх психологів. Адже здатність психологів ефективно виконувати свої ролі, дотримуватися етичних стандартів та надавати компетентну допомогу нерозривно пов'язана з їхніми цінностями. Розуміння цього зв'язку є важливим не лише для формування ефективних навчальних програм для майбутніх практичних психологів, а й для забезпечення благополуччя професіоналів у цій галузі.

Проблематиці дослідження цінностей, ціннісних орієнтацій присвячена надзвичайно велика кількість наукових праць. Серед науковців, які займалися даною тематикою, можна згадати імена Maslow A., Fromm E., Rokeach M., Kluckhohn C., Schwartz S., Максименко С.Д., Сердюк Л.З., Очеретяний А.В.,

Місенг Д.В. Карпенко З.С., Білозерська С.І. З іншого боку тематику професійної ідентичності вивчали такі вчені як Erikson E., Meijers F., Schein E., Радзімовська О.В., Борисюк А.С., Падерно В.В., Мельник І.М., Кузьміна І.П., Шамлян К.М. Питанням зв'язку цінностей та професійної ідентичності у майбутніх фахівців, і безпосередньо у психологів займалися такі вчені як Фурман А.А., Дружиніна І.А., Зарицька В.В., Гараєв О.О., Волошина В.В. та інші.

Концепція професійної ідентичності, в тому числі психологів, є предметом інтересу та дослідження в різних академічних дисциплінах, таких як філософія, соціологія та психологія. Філософія має дуже довгу історію вивчення поняття ідентичності, з безліччю перспектив і підходів. З точки зору Р. Декарта та його дуалізму, ідентичність тісно пов'язана зі свідомістю та самосвідомістю. Дж. Локк запропонував ідею «*tabula rasa*», припускаючи, що люди народжуються з чистого аркуша, а їхня ідентичність формується під впливом їхнього досвіду та взаємодії із зовнішнім світом. Філософи-екзистенціалісти, такі як Ж.-П. Сартр та А. Камю, наголошують на свободі та відповідальності людини у формуванні власної ідентичності. Екзистенціалізм підкреслює важливість вибору та автентичності у визначенні власної ідентичності.

Загалом виходячи з цих філософських перспектив, можна сформулювати комплексне визначення ідентичності. Ідентичність – це багатогранне поняття, що охоплює самосприйняття, свідомість, досвід, вибір та взаємодію людини в соціальному та культурному контексті. Це не фіксована сутність, а динамічний конструкт, що розвивається під впливом особистого самоаналізу, соціальних ролей та зовнішніх чинників.

Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона стверджує, що люди проходять різні стадії розвитку ідентичності протягом свого життя, причому кожна стадія представляє унікальні виклики і конфлікти, які сприяють формуванню ідентичності. Дж. Марсія, досліджував формування ідентичності в підлітковому віці, виокремлюючи етапи дослідження та прихильності, через які люди проходять у формуванні своєї ідентичності.

Професійна ідентичність відноситься до унікального відчуття себе, яке розвивається у міру того, як людина виконує свої професійні ролі та обов'язки. Вивчення професійної ідентичності в психології спирається на різні теоретичні підходи та концепції. Окрім згаданої концепції Е. Еріксона, варто згадати також теорію соціальної ідентичності, вперше запропонованої Г. Теджфелом та Дж. Тернером. Вона поширюється на вивчення професійної ідентичності і каже, що людина може ідентифікувати себе зі своєю професійною групою, і ця групова ідентичність може впливати на їх поведінку, цінності та почуття приналежності.

У психології професійна ідентичність тісно пов'язана з Я-концепцією особистості. Я-концепція може охоплювати професійні ролі людини, навички та цінності, які відіграють вирішальну роль у формуванні ідентичності людини як професіонала. У сфері кар'єрного консультування, професійної психології досліджується, як люди розвивають свою професійну ідентичність. Дослідження Д. Супера, Дж. Холланда, Л. Готтфредсон зосереджувалися на тому, як люди узгоджують свої особисті цінності, навички та інтереси з обраним кар'єрним шляхом.



Серед українських науковців немає одностайного підходу та розуміння поняття професійної ідентичності. Проте аналіз української наукової літератури із цієї проблематики дозволив окреслити це поняття: професійна ідентичність можна розуміти як певне складне утворення, що охоплює когнітивні (сприйняття себе як професіонала), емоційні (переживання щодо залученості в професію), також поведінкові (діяльність у межах обраної професії) складові. Вона передбачає поступове формування та ідентифікацію людини як професіонала, інтегруючи особисту та соціальну ідентичність. Професійна ідентичність також включає в себе елементи професійної самосвідомості та розвиток професійного «Я-образу».

Процес формування професійної ідентичності пов'язують із розвитком ціннісної сфери особистості. Українські науковці підтримують багату традицію вивчення цінностей. Серед українських вчених можна згадати такі імена як З. Карпенко, Л. Сердюк, А. Очеретяний, С. Білозерська тощо. Роботи З. Карпенко охоплюють філософські, а також психологічні погляди на джерела аксіологічної психології, визначення її предмета, методології. С. Білозерська досліджує цінності у різних вимірах. Наприклад, у своїх власних роботах вона зосереджується на ціннісних орієнтаціях майбутніх педагогів, аксіологічних орієнтирах підвищення якості педагогічної освіти тощо. Крім того зараз серед українських науковців активно досліджується ціннісні орієнтації в умовах війни, воєнного стану.

Отже, цінності – це стійкі та глибокі переконання, погляди та принципи, які керують вибором, поведінкою, а також судженнями людей. Ці переконання є центральним елементом ідентичності майбутнього психолога та відіграють значну роль у формуванні його поглядів, пріоритетів та процесів прийняття рішень. Цінності охоплюють широкий спектр сфер, включаючи моральні, етичні, соціальні, культурні та особистісні виміри, і піддаються як індивідуальним варіаціям, так і культурним впливам.

**Висновки.** Вивчення професійної ідентичності та цінностей у психології має глибоке коріння в багатій та різноманітній історії, що спирається на різні теоретичні рамки, підходи та емпіричні дослідження. У контексті сучасного українського суспільства розуміння професійної ідентичності та цінностей є надзвичайно важливим. Вимоги до психологів ніколи ще не були такими високими, оскільки на них покладено відповідальність за психічне здоров'я та благополуччя населення, яке стикається зі зростаючими стресами, економічною невизначеністю, соціальними викликами та війною. Чітко визначена професійна ідентичність і міцний фундамент цінностей є важливими для етичної практики, задоволеності роботою та ефективною допомогою, що в кінцевому підсумку сприяє благополуччю як психологів, так і їхніх клієнтів у динамічному і вимогливому українському суспільстві.

**Білозерська Світлана Іванівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: Lana\_sun@meta.ua

## **ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК**

Проблема благополуччя уже декілька десятиліть є актуальною і значущою для світової спільноти, оскільки психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціальної та психологічної адаптації людини.

У концепт благополуччя представники різних течій вносять свої ключові твердження, проте практично в кожній висвітлюється питання задоволеності в професійній діяльності, самореалізації та професійного благополуччя, що підкреслює важливість вивчення даної складової.

Професійна діяльність є однією з найважливіших і найбільш охоплюваних сфер діяльності людини і тому самореалізація в професії є одним з найважливіших атрибутів реалізованої особистості. Успішна самореалізація в професійній діяльності часто пов'язана із показником зрілості людини.

Саме психологічне благополуччя становить собою утворення, яке характеризує задоволення потреб, наявність сенсу та орієнтирів у житті людини, переважання позитивних емоцій у життєдіяльності, відчуття самоактуалізації та відчуття реалізації свого потенціалу. В цьому контексті професійне благополуччя відіграє важливу роль. Багато дослідників сходяться на думці, що воно здатне унормувувати негативні моменти пов'язані із іншими сферами життя. Більше того, задоволеність у професійній діяльності, питання самоактуалізації входить в теоретичні основи практично всіх дослідників, що займались вивченням цієї тематики. На основі цього, можна стверджувати, що трудова діяльність – є важливою складовою життя особистості, яка відіграє ключову роль у її благополуччі, відчуття задоволеності від життя.

У контексті професійної діяльності жінки варто наголосити, що існує ряд бар'єрів, які по різному впливають на можливість реалізувати себе у професійному плані, найчастіше це: подвійні стандарти, установки, стереотипи, високий рівень тривоги пов'язаний із соціальними очікуваннями та зовнішньою оцінкою.

Проте, становлення жінки в професійному середовищі є одним з ключових елементів розвитку її як особистості, допомагає у зниженні тривоги, відчутті власної гідності та в результаті підвищення самооцінки.

Нами проведено дослідження, щодо визначення особливостей взаємозв'язку суб'єктивних (особистісних) факторів (значущість для працюючої жінки сім'ї та праці, а також таких об'єктів, як дитина, чоловік; ставлення до них, специфіка уявлень про них) зі складовими суб'єктивного благополуччя та його загальним показником у працюючих жінок з різним рівнем психологічного

благополуччя. Вибірку склали 50 жінок, віком 25-55 років. В дослідженні було застосовано методику К.Ріфф «Шкала психологічного благополуччя».

Результати дослідження шляхом дискримінантного аналізу дозволяє встановити, що особливу вагу для кластеризації мали такі шкали: «Задоволеність працею», «Позитивні відношення», «Автономія», «Керування середовищем», «Особистісний ріст», «Цілі в житті», «Самосприйняття»

Для того, щоб присвоїти кластерам назву було проведено t-test Studenta. Тест продемонстрував, що всі середні групові показники досліджуваних, які потрапили до 2-го кластера є вищими ніж середньо групові показники представників 1-го кластера. (див. рис. 1)

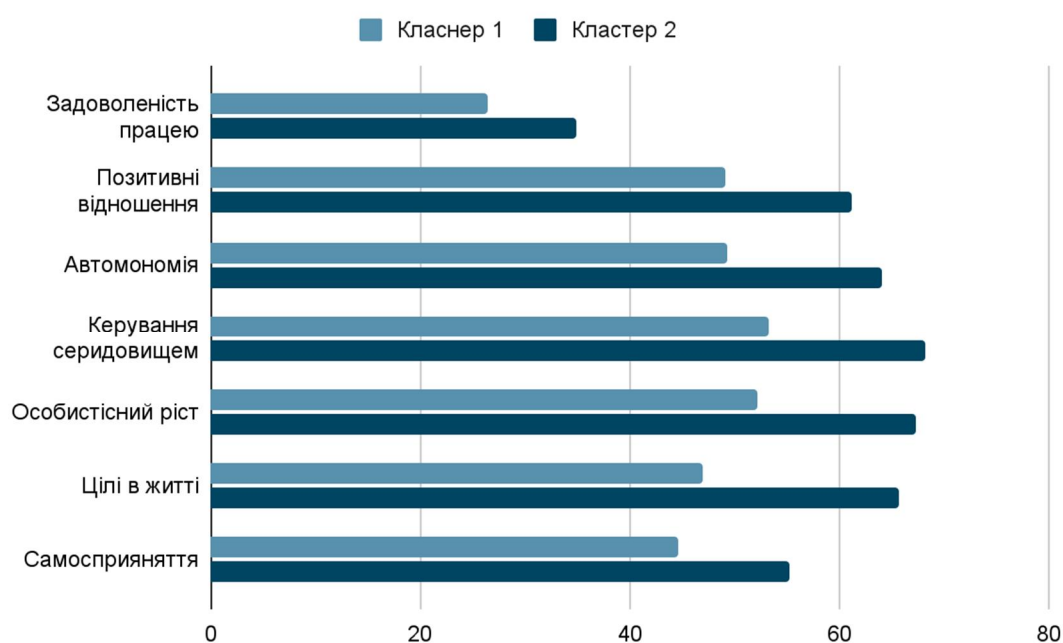


Рис.1. Показники отримані за допомогою T-Test Studenta

Отже, беручи до уваги середньо групові результати по двом кластерам, які нам вдалося отримати за рахунок використання Т-тесту Стюдента, можна стверджувати, що у двох кластерів існують відмінності по зазначеним шкалам, а саме відмінності по шкалах: «Задоволеність працею» ( $t=-2,7275$  при  $p=0,008$ ), «Автономія» ( $t=-7,7577$  при  $p=0,000$ ); «Керування середовищем» ( $t=-7,4039$  при  $p=0,000$ ); «Особистісний ріст» ( $t=-7,3948$  при  $p=0,000$ ); «Цілі в житті» ( $t=-9,0445$  при  $p=0,000$ ); «Самоприйняття» ( $t=-4,8964$  при  $p=0,000$ ).

На основі цього можна стверджувати, що жінки, які потрапили до 2-го кластеру більшою мірою задоволені власною професійною діяльністю, у них ймовірніше наявні довірливі та близькі стосунки з оточуючими, вони демонструють більшу самостійність та незалежність, в більшій мірі бачить можливості власної самореалізації, також мають чіткіше намічені наміри і цілі на життя та більш позитивно ставляться до себе, включаючи всі компоненти власної особистості.

Це дає підставу присвоїти назву для 1-го кластеру «Особи з нижчою схильністю до психічного благополуччя». А отже, 2-ий кластер отримав назву «Особи з вищою схильністю до психічного благополуччя».

**Висновки.** Дисонансні уявлення, установки та стереотипи жінок не в повній мірі дозволяють реалізовувати власний потенціал в сучасному суспільстві. Уявлення про неможливість жінок успішно поєднувати досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом досі притаманні нашому суспільству. Незважаючи на те, що жіноча самореалізація має свою специфіку, більшість жінок все ж таки прагне до особистісного зростання та актуалізацію власних можливостей.

Професійна самореалізація жінки являє собою важливий елемент становлення особистості. Професійне благополуччя позитивно впливає на психологічне здоров'я та самопочуття, підвищує загальний рівень благополуччя, що в свою чергу створює позитивне тло і для сімейного життя.

**Білоевич Іван Анатолійович,**  
доцент кафедри теорії і методики трудового навчання  
та технологій Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної  
академії ім. Тараса Шевченка,  
кандидат педагогічних наук, доцент.  
E-mail: redbill990@ukr.net

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ**

**Вступ.** За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій потенціал, впоратися із життєвими трудщами та стресами, продуктивно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти, брати посильну участь у громадському житті. У 2017 році схвалено «Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року». В Концепції чітко окреслено низку проблем у національній сфері охорони психічного здоров'я, серед яких виокремлюємо: слабку обізнаність щодо психічного здоров'я у суспільстві, що призводить до стигматизації та несвоєчасного звернення по професійну допомогу; відсутність системи профілактики психічних розладів, яка би базувалася на фактичних даних та ефективній популяризації психічного здоров'я й ін.

Окупація Кримської АР, а згодом і частини Луганської, Донецької областей російськими військами та проросійськими бойовиками, оголошення «АТО» у 2014 році (з 2018 року – «ООС») і початок повномасштабної російської агресії у 2022 році суттєвою мірою вплинули на стан психічного здоров'я всіх українців. В особливій зоні ризику, в тому числі психологічного ризику, з огляду на вплив війни перебувають військовослужбовці, а точніше – учасники бойових дій.

**Виклад основного матеріалу.** На думку фахівців, учасники бойових дій – професійні військовослужбовці, є відносно менш проблемною категорією, тому що для них бойовий стрес і відповідні психологічні травми виступають очікуваними професійними ризиками. Натомість мобілізовані громадяни, котрі не є професійними військовослужбовцями й раніше не мали досвіду бойових дій, можна потенційно вважати істотно більш проблематичною та сензитивною щодо психотравматизації категорією осіб. Адже це зазвичай люди з попереднім достатньо комфортним, благополучним досвідом мирної життєдіяльності, який в певний момент радикально трансформувався на умови бойових дій.

Важливо також зауважити, що, поряд з усіма позитивними змінами упродовж останніх років у сфері охорони психічного здоров'я в Україні, кваліфікована психологічна допомога не завжди доступна для всіх категорій нашого населення. Зокрема, актуальним це стає саме для військовослужбовців в обставинах «гарячої» фази війни, коли по декілька днів поспіль вони перебувають у безкомпромисних умовах класичної боротьби за виживання безпосередньо перед лицем як конкретного ворога, так і абстрактної невизначеності. Саме на такі умови вказує відомий афоризм «В окопах не буває атеїстів». Його інтерпретуємо як факт, що у гострих стресових, травматичних ситуаціях, якими супроводжуються військові дії, люди стають схильними вірити у «вищі сили» та сподіватися на «їх» прихильне втручання. Причому це відбувається не тільки «в окопах» – крайнє тут слово можна розглядати як узагальнювальне для безлічі ситуацій війни поняття, яке позначає всі потенційно доступні для ворога та його агресивних, нищівних дій локації.

Правдивість згаданого афоризму демонструє позитивна динаміка релігійної ідентичності громадян України упродовж останніх років. Згідно з офіційними результатами репрезентативного загальнонаціонального опитування, оприлюдненими Центром Разумкова спільно із Представництвом Фонду Конрада Аденауера в Україні, у 2022 році в нашій країні кількість «віруючих» помітно зросла: якщо у 2021 році такими себе визнали 67,8 %, то у 2022 – вже 74,1 % респондентів. У порівнянні з минулими роками, вища релігійність була тільки у 2014 році (76 % релігійно самоідентифікованих осіб), тобто, у не менш трагічному році початку окупації частини України та «АТО». Таким чином, як засвідчує аналіз зазначених соціологічних опитувань, в умовах війни актуальність звернення до релігії та її практик помітно зростає.

Саме релігійні цінності, ідеали, ідеї, вчення дуже часто виступають суттєвим джерелом впливу як на окрему людину, так і на суспільство назагал. З усім тим, попри потужний духовний потенціал релігійної віри, залученість до релігійних практик несе у собі й певні загрози та виклики. До прикладу, на соціальному рівні мова може йти про маніпулювання масовою свідомістю, конфлікти на релігійному ґрунті тощо, на особистісному – про формування фаталізму в світосприйнятті та світорозумінні, релігійно релевантних адикцій, внутрішній конфлікт між цінностями пацифізму і війни. У сучасній Україні, яка змушена була вступити у нав'язану несправедливу війну, описане стає загальним чинником життєдіяльності як військовослужбовців, так і цивільного населення.

У такій ситуації необхідно системно досліджувати взаємозв'язки, з одного боку, релігійної віри та, з іншого боку, основних компонентів психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій. Як зазначено вище, вони регулярно перебувають в умовах гострих стресових і психотравматичних ситуацій, коли на певний період кваліфікована психологічна допомога з об'єктивних чи суб'єктивних причин є недоступною, а отже, зростає значущість різних варіантів самопомоги, в тому числі, релігійно орієнтованої. Окрему увагу варто звертати на додаткові чинники (проміжні фактори) взаємозв'язку релігійної віри та психічного здоров'я учасників бойових дій – їх професійний статус, вік, стать, сімейний стан тощо.

**Висновки.** Отже, дослідження релігійної віри як чинника психічного здоров'я учасників бойових дій – актуальне та значуще завдання сучасної не тільки української, а і світової психології. Вченими детально досліджені «в'єтнамський», «афганський», «східний» синдроми тощо, які пізніше отримали узагальнювальну назву «посттравматичного стресового розладу» (ПТСР). Але ми бачимо, що всі ці синдроми стосуються подій, коли військовослужбовці виконували офіційні накази свого керівництва на території інших країн. Натомість українці виборюють власну незалежність, автономність, суверенність в умовах невинного і підступного нападу країни-агресорки на своїй власній землі. А тому, як припускаємо, «український синдром» має власну специфіку, яка упродовж війни посилюється і потребує свого цілісного наукового аналізу. Перспективи наших подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному вивченні взаємозв'язків між складовими релігійної віри та індикаторами психічного здоров'я учасників бойових дій.

**Борисенко Оксана Михайлівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.

E-mail: oksana.m.borysenko@lpnu.ua

**Антонюк Роксолана Анатоліївна,**  
магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної  
та практичної психології ІІПО  
Національного університету «Львівська політехніка»

## **ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Професійна орієнтація є одним з ключових напрямків в особистісному розвитку молоді, оскільки відправляє їхні амбіції, здібності та потреби на шлях до професійного самовизначення. Визначення поняття "професійна орієнтація" базується на класичних наукових працях та сучасних концепціях, що підкрес-

люють її багатогранність та багатовимірність. Відомі українські та зарубіжні дослідники, зокрема Петренко, Шевченко, Суперт та Лентз, розглядають професійну орієнтацію як результат взаємодії індивідуальних особливостей особистості, соціокультурного оточення та ринку праці.

Історія вивчення професійної орієнтації виявляє динаміку підходів до розуміння та інтерпретації цього явища. Від ранніх етапів, коли основний акцент робився на аптитуди та здібності, до сучасних підходів, що зосереджуються на психологічній готовності, мотивації та самооцінці. Українські науковці активно долучились до глобального діалогу з цього питання, вносячи свої унікальні спостереження та досвід.

Сучасні підходи та концепції професійної орієнтації розглядають це явище як багатогранний процес, який відображає взаємодію особистісних, соціальних та економічних факторів. Особливу увагу заслуговує розуміння ролі індивідуальних особливостей особистості, їхніх цінностей, інтересів та мотивації в процесі професійного самовизначення. Сучасні дослідники, зокрема Бойко та Мельник, підкреслюють, що відсутність чіткого розуміння своїх власних цілей може призвести до неефективних або випадкових професійних рішень.

Таким чином, теоретичний аналіз професійної орієнтації старшокласників в Україні демонструє, що це явище є результатом взаємодії ряду факторів, включаючи індивідуальні, соціокультурні та економічні аспекти.

Мета дослідження полягає в аналізі ключових факторів, які формують професійне самовизначення старшокласників. Зокрема, досліджуються їхні професійні уподобання, інтереси та мотивації в рамках нинішньої соціокультурної та освітньої реальності України.

В рамках дослідження передбачено проведення анкетування серед учнів віком 13-16 років, використання психологічних методик, зокрема тесту самооцінки Розенберга, опитувальника впевненості у собі Рейтаса, методики професійного самовизначення Голланда, а також шкали сумлінності «Великої п'ятірки». Поряд із цим, буде досліджено вплив соціокультурних та гендерних аспектів на формування професійних інтересів старшокласників. Основна увага також буде приділена визначенню ключових компетенцій і характерних рис особистості, які можуть сприяти успішній професійній адаптації та кар'єрному розвитку.

Об'єкт дослідження концентрується на професійно-орієнтаційних аспектах особистості, тоді як предмет аналізу – це професійне самовизначення старшокласників в контексті сучасної української реальності, враховуючи їхні професійні уподобання, мотивації, особистісні якості та ключові навички, які впливають на їх професійний вибір та подальший кар'єрний шлях.

Дослідження було проведено з метою вивчення професійної орієнтації старшокласників України. Було анкетовано 76 старшокласників, включаючи 32 чоловіків та 44 жінки віком від 13 до 16 років. Середній вік учасників становив 14.8 років із стандартним відхиленням 0.936 року.

В рамках дослідження було вивчено самооцінку старшокласників. Середнє значення для чоловіків становило 67.5 із стандартним відхиленням 13.7, тоді

як для жінок – 66.5 із стандартним відхиленням 14.1. Загалом, середнє значення для усіх респондентів було 66.9 із стандартним відхиленням 13.8.

Щодо самоповаги старшокласників, середнє значення для чоловіків було 25.8 із стандартним відхиленням 3.47, для жінок – 26.1 із стандартним відхиленням 3.59. Середнє загальнє значення для усіх респондентів становило 26 із стандартним відхиленням 3.52.

Особлива увага була приділена аналізу типів професійної орієнтації старшокласників. Найбільш високі середні показники були отримані для підприємливого типу (68.6) із стандартним відхиленням 16.2 та артистичного типу (52.5) із стандартним відхиленням 24.4. При цьому, у процентному відношенні підприємливий тип домінував у виборці, становлячи 43.4% серед усіх респондентів. Зокрема, він був особливо популярний серед чоловіків (23.7%).

Також було досліджено фактор «Самоконтроль – Імпульсивність». Середній показник для чоловіків складав 35.9 зі стандартним відхиленням 9.08, для жінок – 36.9 із стандартним відхиленням 9.57. Загалом, середнє значення для всіх респондентів становило 36.5 із стандартним відхиленням 9.32.

Звертаючи увагу на субфактори, можна відзначити, що найвищий середній показник було отримано для субфактору «Передбачливість-безтурботність» і складав 7.78 зі стандартним відхиленням 2.49.

З результатів перевірки на гендерні відмінності слід зазначити, що статистично значущі відмінності були зафіксовані для реалістичного і артистичного типів професійної орієнтації.

Кореляційний аналіз показав статистично значущі зв'язки між рівнем самооцінки, рівнем самоповаги та підприємливим типом професійної орієнтації. Відзначено позитивний зв'язок між рівнем самооцінки ( $r = 0.219$ ) та підприємливим типом, а також між рівнем самоповаги ( $r = 0.233$ ) та підприємливим типом.

**Висновки.** Дослідження "Професійна орієнтація старшокласників України в сучасних умовах" дозволило виявити декілька ключових аспектів. Спектр респондентів представлений 76 особами, з яких 32 чоловіків та 44 жінки, з середнім віком 14.8 років. Аналіз показав, що середній рівень самооцінки серед учасників дослідження становить 66.9 балів із можливих 100.

Відносно типів професійної орієнтації найбільш привабливими для респондентів є підприємливий тип (43.4%) та артистичний тип (23.7%). Стосовно особистісних якостей, таких як самоконтроль та імпульсивність, середні значення для всіх респондентів складають 36.5 балів.

Важливо відзначити, що було виявлено статистично значущі відмінності між гендерними групами в реалістичному та артистичному типах професійної орієнтації.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між підприємливим типом професійної орієнтації та рівнем самооцінки та самоповаги.

Ці результати вказують на важливість урахування індивідуальних особливостей старшокласників при розробці програм профорієнтації, а також на необхідність додаткового вивчення гендерних аспектів в цьому процесі.



**Боровець Анастасія Ігорівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної  
та практичної психології ІППО  
Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: anastaciaborovets.iv@gmail.com

**Угрин Ольга Георгіївна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ РЕАЛІЙ ЖИТТЯ**

На сьогоднішній день проблема адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб для нашої країни є надважливою, про це свідчить кількість переселенців, яка щороку збільшується і станом на січень 2023 року в Україні офіційно зареєстровано 4 мільйони 867,106 тисяч ВПО. Це досить велика категорія людей, яким доводиться пристосовуватися до нових умов існування, до нового життя, зазвичай покладаючись лише на свої сили.

Серед сучасних вітчизняних вчених дуже активно вивчається проблема внутрішньо переміщених осіб такими науковцями як О. Балакірева, Т. Дорожнюк, О. Міхеєва, Ю. Муромцева, У. Садова, В. Середа, Т. Старинська, А. Солодько та інші.

Тож, враховуючи кількісні показники цієї нової категорії, що суттєво змінює структуру українського соціуму, і масштаби цього явища, дослідження цієї проблеми набуває неабиякої актуальності для сучасної психології.

Відтак метою цього дослідження було вивчення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових реалій життя.

У дослідженні взяла участь 101 особа віком від 20 до 62 років, з них 80 осіб жіночої статі та 21 – чоловічої. У зв'язку із бойовими діями досліджувані особи після 24 лютого 2022 року були переміщені з таких областей України як: Харківська, Херсонська, Чернігівська, Донецька, Запорізька, Луганська, Миколаївська та Сумська.

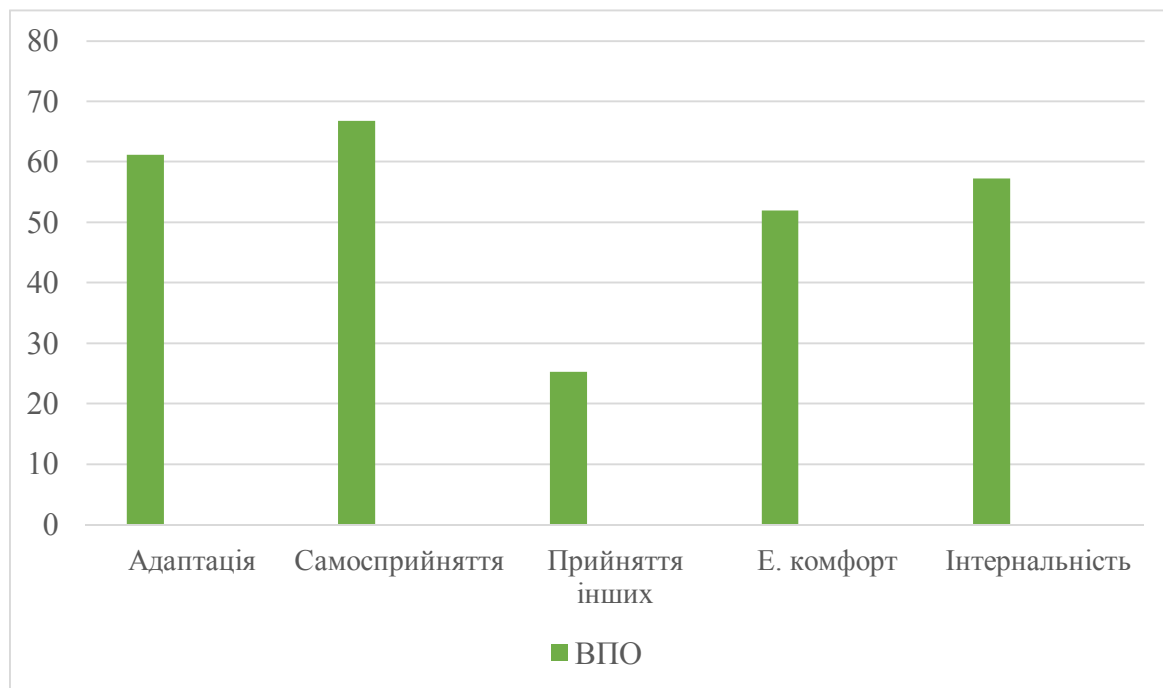
Соціально-психологічну адаптацію досліджено за допомогою методики, яка була розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом. Опрацювання отриманих результатів здійснювалось з допомогою комп'ютерного пакету статистичного аналізу SPSS у версії 20.

За результатами описової статистики ми визначили середнє значення прояву соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових реалій життя (див. рис. 1).

Відтак, досліджувані демонструють високі показники за такими шкалами як: самосприйняття, адаптація, інтернальність та емоційний контроль.

Тобто це свідчить про те, що досліджуваним характерний високий рівень соціально-психологічної адаптації і це впливає на відображення адекватності

сприйняття себе та своїх соціальних зв'язків. Слід зазначити, що спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе може вести до порушень адаптації. Зокрема, ці люди мають чітку систему уявлень про свою зовнішність, внутрішній світ та поведінку. Самосприйняття у них формується на основі спостережень за самим собою, аналізу власних емоцій, станів, думок, вчинків, успіхів і невдач, та тісно пов'язане з самооцінкою.



Також респонденти демонструють високий рівень пристосування до життя у суспільстві відповідно до його вимог з власними потребами, мотивами та інтересами. Для цих людей адаптація це також про вміння гнучко пристосувати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових викликах реальності, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація.

Зокрема, досліджувані менш схильні підкорятися впливу інших, вони чинять опір, коли відчують, що ними намагаються маніпулювати. Вони краще працюють наодинці, ніж під спостереженням та хворобливо реагують на втрату особистої свободи. Також вони мають підвищений рівень суб'єктивного контролю. Така людина вважає, що всі події, які відбуваються з нею залежать насамперед від її особистісних якостей, наприклад, компетентності, цілеспрямованості чи рівня здібностей, і є закономірними наслідками її власної діяльності. Таким чином, чим вище інтернальність в людини, тим більшою мірою вона вважає саме себе причиною того, що трапляється з нею.

Також цим людям характерний менший рівень фрустрації. Це вказує на ступінь певності у своєму емоційному ставленні до дійсності, оточуючих предметів та явищ. Високий рівень емоційної комфортності, зокрема, вказує на низьку внутрішню напруженість та менш відчутну тривожність

Проте разом з цим, для них не характерний показник «прийняття інших». Це свідчить про те, що у них низький рівень потреби у спілкуванні, взаємодії чи

спільній діяльності. Також досліджувані можуть відчувати незадоволеність системою своїх стосунків з оточуючими людьми та своїм місцем у суспільстві.

Таким чином, досліджено, що на високому рівні прослідковуються такі показники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових реалій життя як: самосприйняття, адаптація, інтернальність та емоційна комфортність. Проте разом з цим для них не характерний такий показник як прийняття інших.

**Бочаров Михайло,**

начальник науково-дослідної лабораторії проблем  
внутрішніх комунікацій науково-дослідного відділу проблем  
розвитку та впровадження стратегічних комунікацій

Інституту стратегічних комунікацій

Національного університету оборони України,

кандидат військових наук.

E-mail: mboch75@gmail.com

**Чайковський Ілля,**

провідний науковий співробітник відділу сенсорних пристроїв  
систем та технологій безконтактної діагностики

Інституту кібернетики імені В.М. Глушкова НАН України,

кандидат медичних наук, доцент.

E-mail: illya.chaikovsky@gmail.com

## **ФІЗІОЛОГІЧНА ВАРТІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНДИРІВ ПІДРОЗДІЛІВ ЯК ПОКАЗНИК УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ВІЙСЬК (СИЛ)**

Результати аналізу воєнних конфліктів останніх десятиріч вказують на стійку тенденцію до збільшення частки інформаційно-психологічних операцій. “Гібридні” умови бойових дій посилюють в особового складу невпевненість, страх та значно збільшують ймовірність його психічного травмування. Головним інструментом протидії такому впливу і мотиваційним чинником, який впливає на досягнення успіху в бойовій обстановці, визначено заходи внутрішньокомунікаційної роботи, метою яких є забезпечення ефективного обміну цільовою інформацією між окремими підрозділами, командирами та підлеглими. Максимально наближеними до лінії зіткнення з противником організаторами такої роботи у підрозділах військ (сил) ЗС України є заступники командирів рот (батарей) з морально-психологічного забезпечення (МПЗ). При цьому прагнення вояків знищувати ворога як необхідна умова реалізації бойового потенціалу підрозділу є результатом ефективної діяльності командирів рот (батарей) та їх заступників з МПЗ.

Відповідна система сил і засобів ЗС України активно адаптується до викликів війни та в чергове визнана дієздатною. Виявлення низки загальних невирішених проблемних питань зумовлює необхідність подальшого удосконалення органів військового управління та організаційної структури підрозділів військ (сил). Одним з шляхів удосконалення визначено перерозподіл завдань МПЗ дій військ (сил) за прикладами збройних сил країн – членів НАТО і розпорошення відповідних сил, засобів і вертикалі управління. Однак в умовах війни кожне таке рішення має бути максимально виваженим, а відповідний експеримент передбачати об'єктивне оцінювання ефективності зазначеного процесу.

Одним із небагатьох важливих показників бойової готовності військових частин (підрозділів) військ (сил), безпосередньо пов'язаним із заходами внутрішньокомунікаційної роботи та об'єктивно оцінюваним, є фізіологічна вартість діяльності командирів підрозділів військ (сил). Так, інноваційні адекватні методи експрес-оцінювання фізіологічної вартості діяльності командирів підрозділів військ (сил) у бойових умовах можуть забезпечити якість проведення експериментів з удосконалення органів військового управління та організаційної структури підрозділів військ (сил).

Водночас, знижується адекватність відомих підходів до моніторингу психологічної готовності вояків, а питання оцінювання фізіологічної вартості їх бойової діяльності взагалі не розглядається у практиці військ. Так, в умовах інтенсивних бойових дій протягом 2014–2015 рр. психічних травм різної тяжкості зазнали близько 80% вояків, що на 50% більше сталих 50–55%.

Саме тому важливим науково-практичним завданням нашого дослідження є можливість експрес-оцінювання фізіологічної вартості діяльності командирів підрозділів в експерименті з удосконалення органів військового управління та організаційної структури підрозділів військ (сил).

Визначено, що серцево-судинна система відображає функціональний стан вегетативної і нейроендокринної регуляції. За допомогою створених в Інституті кібернетики імені Віктора Глушкова НАН України інноваційних програмно-апаратних комплексів (керівник розробки – І.А. Чайковський) у стаціонарних і польових умовах проведено численні дослідження, спрямовані на визначення функціонального стану та фізіологічної ціни діяльності воїнів Сил оборони України за різними сценаріями бойових умов.

Так, у ході досліджень, проведених спільно з Національним університетом оборони України, вивчено функціональний стан достатньої кількості різних категорій військовослужбовців за варіантами експрес-діагностики і довготривалого моніторингу в умовах навчальної, службової і бойової діяльності, а також доведено, що експрес-діагностика функціонального стану військовослужбовців за фізіологічними та психоемоційними показниками дає змогу об'єктивно визначати індивідуальну оперативну готовність і фізіологічну ціну діяльності кожного військовослужбовця, швидко ухвалювати рішення про поліпшення зазначених важливих компонентів боєздатності особового складу.

Наприклад, під час обстеження у 2020 році офіцерів-учасників командно-штабної гри фізіологічну ціну було визначено на основі динаміки комплексного

показника функціонального стану. За результатами його оцінювання у 42% осіб не виявлено значної динаміки (середня ціна діяльності), у 38% – позитивну динаміку, тобто легку адаптацію організму до фізичних і психологічних навантажень (низьку фізіологічну ціну діяльності), у 19% – негативну динаміку (високу ціну діяльності), що вказує на знижені компенсаторні можливості.

Наприкінці 2021 року були проведені повторні дослідження. У 40% осіб не виявлено значної динаміки (середня ціна діяльності), у 27% – позитивну динаміку, тобто легку адаптацію організму до фізичних та психологічних навантажень (низьку фізіологічну ціну діяльності), у 33% – негативну динаміку (високу ціну діяльності), що вказує на їх знижені компенсаторні можливості. Цікаво, що у підгрупі викладачів – організаторів навчань високу ціну діяльності виявлено у 50% обстежених, що вдвічі більше ніж у тих, хто навчається.

Таким чином, проведені дослідження підтверджують можливість експрес-оцінювання фізіологічної вартості діяльності командирів підрозділів у ході анонсованих керівництвом ЗС України експериментів з удосконалення органів військового управління та організаційної структури підрозділів військ (сил). Це не тільки допоможе перерозподілити завдання, а й запобігти потенційним порушенням фізіологічних і функціональних порогів офіцерів.

**Бужина Ірина В'ячеславівна,**  
професор кафедри психології та педагогіки ОДУВС,  
доктор педагогічних наук, професор.  
E-mail: bugina.irina@gmail.com

**Імеридзе Максим Борисович,**  
доцент кафедри соціальної роботи ОНУ ім. Мечникова,  
кандидат педагогічних наук, доцент.  
E-mail: max.imeridze@gmail.com

## **ВЗАЄМИНИ ВИКЛАДАЧА ЗІ СТУДЕНТАМИ ЯК УМОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Вищий навчальний заклад відрізняється від школи не лише змістом навчання і виховання, модифікацією їх форм, що само по собі надзвичайно важливо, але й тим, що його основне завдання – формування особистості спеціаліста – обумовлює взаємодію педагогів і студентів. Тому система вузівського педагогічного спілкування в ланці “викладача – студент” якісно відрізняється від взаємин в ході шкільного навчання. У вищому навчальному закладі сам факт прилучення викладача і студента до загальної професії в значній мірі сприяє “зняттю” вікового бар’єру, що заважає плідній спільній діяльності.

Найбільш плідний процес виховання і навчання у вищому навчальному закладі забезпечується саме надійно побудованою на вузівському рівні системою взаємин. Основними вимогами до неї є: формування у студентів почуття професійної спільності з педагогами вищого навчального закладу; орієнтація системи педагогічного спілкування на дорослу людину з розвиненою самосвідомістю, тим самим подолання рецидивів авторитарного виховного впливу; використання як факторів управління вихованням і навчанням професійного інтересу студентів і реалізація на його підставі педагогічного спілкування та всієї системи виховної роботи; включення студентів у різноманітні форми початкової науково-дослідницької роботи спільно з викладачами; участь з викладачами у наукових конференціях, спільні публікації; реалізація різноманітної системи неофіційних, не регламентованих контактів викладачів і студентів; участь професорсько-викладацького складу в студентському дозвіллі (огляди, конкурси, вечори, КВК, спортивні заходи тощо).

Проблеми педагогічного спілкування складають основу професійної діяльності викладача вищого навчального закладу. Основні форми навчальної та виховної роботи протікають в умовах спілкування.

Змістом спілкування виступають насамперед обмін інформацією, організація викладачем взаєморозуміння і взаємин зі студентами за допомогою різних комунікативних засобів. Однак суть спілкування не вичерпується інформаційним обміном. Найважливішою його стороною є відбиття образу однієї людини в іншій, реалізація її прагнення продовжити себе в іншій людині, транслювати себе через спільну діяльність в іншу.

Люди, які спілкуються, прагнуть поділитися своїм буттям з іншими. Якщо розуміти спілкування як процес персоналізації викладача, як “трансляцію” його індивідуальності студентам, то, мабуть, не слід зводити спілкування до обміну інформацією, – воно є особистісною взаємодією у спільній діяльності педагога і студента.

Педагогічно доцільно організоване педагогічне спілкування виконує не лише притаманні йому функції забезпечення усталеної комунікації, але й виводить педагога на більш складні завдання, що сприяють формуванню значущих смислових утворень студентів – професійної спрямованості. Охарактеризовані особливості педагогічного спілкування у вищій школі висувають особливі вимоги до етико-психологічної основи взаємодії педагога і студентів. У цьому плані важливу роль відіграє стиль педагогічного спілкування викладача та студентів – індивідуально-типологічні особливості взаємодії педагога й тих, хто навчається. У стилі знаходять відбиття:

- а) особливості комунікативних можливостей педагога;
- б) досягнутий рівень взаємин;
- в) творча індивідуальність педагога;
- г) особливості студентського колективу.

Захопленість загальною справою студентів і викладачів – джерела емпатії – й водночас дружня прихильність як загальне емоційне тло взаємин у взаємодії з інтересом до науки, майбутньої професії породжують спільний творчий по-

шук. Необхідно підкреслити, що дружня прихильність викладачів та студентів повинна розвиватися в загальній, педагогічно доцільній діяльності, а не суперечити їй, перетворюючись, наприклад, у панібратські взаємини.

Етико-психологічні підстави взаємин викладача вищого навчального закладу і студентів складаються поступово. Вони залежать від досвіду тих, хто навчається, традицій, сформованих у структурі вузівського підрозділу, педагогічної спрямованості особистості вузівського викладача.

Ми виходили з того, що педагогічне спілкування зі студентами у процесі навчальної діяльності передбачає вміння педагога: оперативно орієнтуватися у змінюваних умовах спілкування, правильно планувати й здійснювати саму систему комунікації, зокрема її найважливіша ланка – мовленнєвий вплив, точно знаходити адекватні змісту акту спілкування комунікативні засоби, що відповідають одночасно творчій індивідуальності педагога і ситуації спілкування, а також індивідуальним особливостям студентського колективу, постійно відчувати та підтримувати зворотний зв'язок з аудиторією.

В організації дослідно-експериментальної роботи зі студентами ми прагнули відійти від суб'єкт-об'єктної до суб'єкт-суб'єктної педагогічної парадигми, основними принципами якої є співробітництво, співтворчість викладача і студентів, забезпечення самореалізації педагогів і студентів як партнерів у творчому процесі.

Відомо, що суб'єкт-суб'єктній педагогічній парадигмі відповідає репродуктивна стратегія навчання, що передбачає побудову навчального процесу в монологічному режимі. Для репродуктивної стратегії навчання характерною є перевага орієнтації на становлення виконавчих навичок, а не осягнення смислової сторони майбутньої діяльності, концентрація інтересів більшості студентів на сфері власне навчальних інтересів на шкоду сфері професійній, зниження особистісної значущості завдань професійного становлення. У такій організації навчання суб'єктом діяльності є лише викладач, студенти ж виконують роль об'єкта педагогічного впливу. У навчальному процесі переважає монолог викладача перед студентською аудиторією і майже не використовуються можливості спільної творчої діяльності.

Під час побудови навчального процесу в монологічному режимі викладач виступає носієм незаперечної істини, яку він передає студентам, діалог за цих умов є лише формою, а не принципом побудови навчального спілкування і застосовується як конкретний прийом навчання, що сприяє досягненню певних дидактичних цілей.

Суб'єкт-об'єктна форма навчання побудована переважно на авторитарному характері взаємодії викладача та студента. Це може призвести до утворення надмірної дистанції між тим, хто навчає, і тим, хто навчається. У такій ситуації дуже важко налагодити колегіальний стиль спілкування, перетворити студентів на співмислителів, співучасників творчого процесу.

Ми виходили з того, що суб'єкт-суб'єктній педагогічній парадигмі відповідає продуктивна стратегія навчання. Одним із шляхів реалізації цієї стратегії навчання є організація навчального процесу на основі педагогічної співтворчості викладача і студентів.

**Висновки.** Сутність співтворчості полягає в тому, що мало місце максимальне використання діалогічних форм навчання студентів; використання тренінгу, творчих навчально-професійних завдань; створення психологічного клімату в академічній групі; зміна орієнтації студента з “учнівства” на “партнерство”; складання умов на оптимальну самореалізацію студентів; гуманістичний стиль спілкування та взаємодії викладачів і студентів.

**Будзин Марія,**

магістрантка кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: mariabudzyn20@gmail.com

**Куций Олександр Анатолійович,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: oleksandr.a.kutsyi@lpnu.ua

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ЙМОВІРНІСНИЙ ЧИННИК ПРАГНЕННЯ ДО УСПІХУ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ**

Сьогодні емоційне вигорання є досить гострою проблемою. Це визначає наукові пошуки через потребу практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку людини. Особливо це може позначатися на прагненні до успіху персоналу організації, оскільки це може по-різному виявлятися у осіб з різним рівнем емоційного вигорання. Так, персонал з низьким рівнем емоційного вигорання зазвичай схильний мати більшу мотивацію до досягнення успіху та енергію для професійної діяльності. Вони здаються більш стресостійкими та здатними керувати стресом та емоціями, що допомагає їм зберігати високий рівень мотивації. Особи з високим рівнем емоційного вигорання хоча й можуть прагнути до успіху, але для того, щоб відволіктися від свого емоційного стану або навіть використовувати успіх як компенсацію вигорання. Є ризик переобтяження роботою або цілями, що може призвести до подальшого погіршення стану емоційного вигорання. Емоційне вигорання – це стан психічної і фізичної втоми, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевтоми, або нездатності справлятися з вимогами навколишнього середовища. Цей стан може виникнути у будь-кого, незалежно від професії чи соціального статусу. Дослідження успіху особистості при емоційному вигоранні може розкрити багато цікавої інформації про те, як індивід реагує на стрес, як з ним справляється та як його успішність впливає на цей стан.

Емоційне вигорання може мати різноманітні наслідки як на психічне здоров'я, успіх, так і на фізичний добробут людини. Так, аналіз відповідних наукових джерел свідчить про деякі з найбільш поширених наслідків емоційного вигорання.



**Погіршення психічного здоров'я:** емоційне вигорання може сприяти розвитку різних психічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади, пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР) та залежності. Люди можуть відчувати емоційну нестабільність, втрату сенсу життя та невротичні реакції. Звісно, що за таких умов прагнення до успіху фактично не є можливим.

**Фізичні проблеми:** емоційне вигорання може мати вплив на фізичне здоров'я людини. Часті головні болі, мігрень, шлункові розлади, зниження імунної функції, високий кров'яний тиск та серцеві проблеми – це лише кілька прикладів фізичних проявів емоційного вигорання. Логічним є висновок про те, що бажання мати успіх в цьому разі буде прив'язаним до подолання вказаних проблем і не більше.

**Втрата мотивації та задоволення:** люди, що страждають від психологічного виснаження, можуть втратити мотивацію до роботи, інтерес до речей, які раніше приносили їм задоволення. Результатом може бути зменшення продуктивності, незадоволення роботою та відчуття стагнації.

**Проблеми в особистих відносинах:** емоційне вигорання може впливати на особисті відносини. Люди можуть відчувати втому та відстороненість, що може призводити до проблем в комунікації та взаємодії з близькими людьми. Це може вплинути на якість відносин та призвести до емоційного вигорання в стосунках.

**Зниження самооцінки:** емоційне вигорання може позначитися на самооцінці людини. Вона може сумніватися у своїх здібностях, відчувати безсилля та власну некомпетентність. Це може стати перешкодою для розвитку та досягнення особистих та професійних цілей.

**Виснаження та втрата енергії:** вигорання може призводити до виснаження та втрати фізичної та емоційної енергії. Люди можуть відчувати постійну втому та втрату інтересу до життєвих активностей.

Важливо вчасно впізнавати ознаки емоційного вигорання і приділяти увагу емоційному та фізичному добробуту персоналу організації. Регулярний відпочинок, самозахист, підтримка близьких людей та професійна допомога можуть бути корисними як шлях як позбутися емоційного вигорання та відновити здоров'я та життєвий баланс.

Далі наведемо деякі з перспектив дослідження особливостей успіху особистості при емоційному вигоранні:

1. **Стратегії подолання стресу:** виявлення стратегій, які більш успішні особи використовують для подолання стресу та зняття напруги. Це може включати в себе спорт, медитацію, мистецтво, підтримку від близьких тощо.

2. **Сприйняття та управління емоціями:** дослідження може дослідити, як успішні особистості сприймають та управляють своїми емоціями в умовах стресу. Це може включати в себе розуміння власних емоцій, вміння виражати їх адекватно та знаходити способи зниження негативних емоцій.

3. **Роль підтримки:** існує ймовірність вивчення ролі підтримки від оточення у подоланні емоційного вигорання. Це може включати роль сім'ї, друзів, колег чи професійних консультантів у зниженні стресу та покращенні психічного здоров'я.

4. **Взаємозв'язок з професійним успіхом:** можливо дослідити те, яким чином емоційне вигорання впливає на професійний успіх особистості та, навпаки, як успіх може впливати на рівень стресу та вигорання.

5. **Стратегії управління часом та баланс між роботою та особистим життям:** Дослідження може вивчити, як успішні особистості управляють своїм часом, забезпечуючи баланс між роботою та особистим життям. Це може включати в себе ефективні стратегії планування, делегування обов'язків, знаходження часу для відпочинку та розваг.

6. **Розвиток ресурсів для подолання вигорання:** Дослідження може вивчити, які ресурси (навички, знання, підтримка спільноти тощо) можуть бути корисними для успішної боротьби з емоційним вигоранням.

**Висновки.** Загалом, емоційне вигорання як явище в професійній діяльності ще не є в достатній мірі дослідженим й багато чого в теорії існує як стереотипи й здогадки. Тому, доцільно провести дослідження з визначенням його ролі в мотивацію до успіху в персоналу організації. Звісно, що важливим є вироблення достатньо ефективних заходів зі вчасної профілактики через поглиблення розуміння кореляційних аспектів зазначених професійних явищ. Це є необхідним для забезпечення психологічного благополуччя та досягнення цілей персоналом організації.

**Вовк Христина Ігорівна,**

студентка групи ПС-44 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: khrystyna.vovk.ps.2020@lpnu.ua

**Свідерська Ольга Іванівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат політичних наук.

E-mail: olha.i.sviderska@lpnu.ua

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ**

**Вступ.** Сьогодні дослідження емоційного вигорання є досить гострою проблемою. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку людини. Також актуальність цього питання можна пояснити відсутністю надійної системи психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання.

Виходячи з того, що розповсюдження синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, це зумовлює зростання інтересу до

цього феномену науковців з різних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. Цією проблемою дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел, Б. Шауфелі, С. Джексон, К. Маслач та Т. Марек.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. С. Старчекова).

**Виклад основного матеріалу.** На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях). Емоційне вигорання є одним з найпоширеніших станів в фахівців з різних сфер. Сфера обслуговування є однією з сфер з де емоційне вигорання є одним з найпоширеніших станів. Ця категорія працівників, незалежних від того, які працюють у ресторанах, готелях, магазинах, чи надають інші послуги споживачам, щодня стикається з унікальними викликами, які можуть викликати напруження і стрес.

Синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Він зазвичай трактується як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, внаслідок завантаженості на робочому місці та недостатнього переключення на сім'ю, відпочинок тощо. «Вигорання» – це реакція на некерований стрес, що виникає у результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них.

Сьогодні «вигорання» найчастіше трактується як хронічний стресовий стан, що виникає внаслідок хронічного професійного стресу середньої інтенсивності. Тому синдром «психічного вигорання» багатьма авторами представлений поняттям «професійне (емоційне) вигорання», що дозволяє розглядати це явище з точки зору особистісної деформації фахівців під впливом тривалої професійної діяльності. Найбільш яскраво синдром «вигорання» проявляється, коли спілкування загострюється емоційним насиченням або когнітивною складністю. Зі збільшенням частоти та тривалості емоційних обмінів зростає ймовірність проблем «вигорання».

Найбільш вразливими до вигорання є представники професій типу «людина-людина», їх робота – це постійне спілкування (медична, педагогічна, соціальна, торгівельна та інші сфери). Необхідність постійно залишатися на зв'язку, слухати інших, говорити від свого імені, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або, навпаки, виконувати вказівки керівництва, прагнути відповідати очікуванням інших, випереджати конкурентів, демонструвати хороші показники – все це призводить до кар'єрного вигорання.

У діяльності працівників сфери обслуговування специфічні особливості професійної діяльності та існує неминучість негативних чинників, які сприяють фізичній та психоемоційній напрузі. Це є передумовою для розвитку синдрому

емоційного вигорання, який проявляється у працівників сфери обслуговування у якійсній своєрідності. Особливості в роботі які можуть сприяти емоційному вигоранню:

- Інтенсивність емоційних взаємодій
- Невпинні вимоги і строгі стандарти
- Постійний контакт із незнайомцями
- Нерегулярний графік і висока відповідальність
- Обмежені можливості для зростання

Крім організаційних факторів, що сприяють розвитку синдрому професійного вигорання, не менш важливу роль відіграють особистісні характеристики співробітників, тобто їх динамічні характеристики, особливо екстраверсія і інтроверсія. Екстравертний патерн перешкоджає формуванню та вираженню емоційного вигорання, а інтровертний, навпаки, сприяє розвитку емоційного вигорання, тому здатність протистояти шкідливим наслідкам вигорання більш виражена у людей, які легко спілкуються та взаємодіють. більшою мірою, ніж їхні колеги.

**Висновок.** Отже можна зробити висновок, що емоційне вигорання є поширеним станом в суспільстві. Найбільш поширеним він є в представників сфери «людина-людина», а саме працівників сфери обслуговування. Синдром емоційного вигорання кваліфікується як один із захисних механізмів, який виражається у певному емоційному відношенні спеціаліста до своєї професійної діяльності. Загальними особливостями, що характеризують сферу обслуговування та сприяють розвитку синдрому вигорання у робітників є висока насиченість робочого дня, зумовлена спілкуванням з іншими людьми; велика кількість різних за змістом та емоційною напруженістю ділових контактів; велика відповідальність за результат спілкування та ін. У формуванні синдрому професійного вигорання не менш важливу роль відіграють особистісні характеристики працівників, тобто їх динамічні особливості, особливо екстраверсія та інтроверсія.

**Волкова Анна Максимівна,**

студентка групи ПС-34 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: anna.volkova.ps.2021@lpnu.ua

**Свідерська Ольга Іванівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат політичних наук.

E-mail: olha.i.sviderska@lpnu.ua

## **ОГЛЯД ОСНОВНИХ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ У ЗРІЗІ ПАНДЕМІЧНИХ ТА ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ**

**Вступ.** У листопаді 2023 року буде десята річниця початку дії потужного впливу стрес-факторів на психологічне благополуччя українців. У листопаді 2013 року починається студентський протест, який згодом переростає у революцію Гідності, й плавно переходить у затяжну війну із РФ. Період 2020 – 2023 року, до офіційного скасування ВООЗ, країна перебуває спочатку у повному локдауні, а згодом – у різній інтенсивності карантинних обмеженнях. Зрештою, початок повномасштабної війни продовжив тривалість стресу й зумовив потребу у постійному моніторингу психологічного благополуччя задля розуміння й актуалізації його підтримки серед населення. Масові ракетні атаки, обстріли, проблеми із функціонуванням ресурсів що задовільняють базові потреби: відсутність світла, води, телефонного зв'язку, подекуди і газового постачання, підсилені постійними поганими новинами, хвилюваннями за близьких, страхом за власне життя – це все сильно вплинуло на стан психічного благополуччя населення. З іншого боку, особи, які під впливом повномасштабного вторгнення виїхали за територію України, також зазнали проблем із адаптацією. Усе викладене й зумовлює актуальність даного дослідження. Зокрема, необхідність окреслити поняття психічного благополуччя та описати основні зміни, які відбулися із українцями протягом останнього десятиріччя.

Психологічне благополуччя сьогодні є надзвичайно актуальним предметом наукових досліджень. У контексті впливу війни на його основні його показники, у своїх роботах досліджували Г. Вагнер, П. Глік, Х. Контесс, П. Лайнбарджер, С. Пауелл, А. Сольдо, О. Чабан та інші.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічне благополуччя, на думку Н. Бредберна – це не лише суб'єктивне відчуття щастя і загальний рівень задоволеності життям, адже під ним варто також розуміти і самоактуалізацію, і самооцінку, і автономію особистості. Е. Дінер виділяє два основні компоненти суб'єктивного благополуччя особистості: когнітивний у формі задоволення життям та емоційний (переживання позитивних та негативних емоцій). Отже,

високий рівень благополуччя обумовлюється задоволеністю від життя й переважанням позитивних емоцій над негативними.

Важливо згадати, що до повномасштабної війни населення України, як і всього світу, стикнулось з пандемією і роками існувало в умовах карантину. Тисячі людей відчували ізоляцію, самотність, відсутність особистісного розвитку через необхідність притримуватись правил дистанції, а також переживали проблеми з роботою і фінансами. Дуже цікавими у даному контексті є результати соціологічного дослідження «Стресові ситуації в житті українців, 2020», проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС). Так, з 4 по 8 грудня 2020 року в ході опитування 2001 респондента виявлено, що 67% його учасників переживали якусь стресову ситуацію протягом 2020 року. Це суттєво більше, ніж у період 2017-2019 рр., коли переживали стрес 50-53% респондентів. Порівняно з усіма попередніми роками вимірювань (2013-2019 рр.), у 2020 році спостерігається відносно найвища частка тих, хто пережив важку хворобу або смерть близьких (по 16% респондентів), а також тих, хто втратив роботу (13%). Порівняно з 2019 роком, у 2020-му стало більше тих, хто втратив віру в людей, зіштовхнувся з підлістю (було 6% у 2019, стало 10% у 2020), та тих, хто опинився без засобів до існування (було 3%, стало 6%). У той же час, як у 2019-му, так і в 2020 році, порівняно з 2013-2018 рр. значно менша частка тих, хто відчував свою безпорадність чи втратив віру у власні сили.

Ще одне дослідження, проведене О. Свідерською та В. Демид щодо ресурсності студентської молоді в умовах карантину вказує на досить високі показники суб'єктивного переживання самотності й численні взаємозв'язки цього параметру із різними емоційними переживаннями. Під час дослідження визначено, що особи із високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності слабо демонструють знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати, мають низькі показники здатності до саморозвитку, у них часто виникає відчуття, що їх ніхто не розуміє. Водночас у студентів із збільшенням рівня відчуття самотності простежується зниження здатності до формування позитивних соціальних зв'язків, зокрема вони часто оцінюють наявні соціальні контакти як такі, що є поверховими й не мають особливого значення. Також такі особи частіше оцінюють відчуття покинутості, зазначаючи, що їм видається ніби їх ізолювали, або ж відштовхнули від себе інші.

Коли українці більш-менш повернулись до звичного ритму життя і загальний рівень тривожності впав, додався такий потужний екстремальний фактор як війна. Окрім очевидної загрози життю, війна несе величезну загрозу психічному здоров'ю і благополуччю особистості. Ряд психологічних досліджень виділяють три стадії стресового стану, які може переживати людина в умовах війни: на першій стадії втрачається психологічний контакт при спілкуванні, спостерігається відчуженість у відносинах; на другій стадії повністю або частково втрачається самоконтроль (людина може не пам'ятати, що вона говорила і що робила, також у неї можуть проявлятися симптоми втоми, спустошеності й розгубленості); на третій стадії розвитку стресового стану людина зберігає свої ресурси та повертається у звичний для себе стан, однак дуже часто може переживати почуття провини, зокрема «провини вцілілого».

Наприклад, у дослідженні Світлани Лукомської було здійснено порівняльний аналіз травми війни у осіб віком від 13 до 70 років, які перебували в зоні активних бойових дій, залишали її шляхом внутрішньої міграції, міграції до країн Європи (Польща, Німеччина, Литва) та були у своїх містах і селищах у тимчасовій окупації (Київська, Сумська, Харківська області України). Всього у дослідженні взяло участь 328 осіб. За результатами цього дослідження, для внутрішньо переміщених осіб найбільш актуальними травмованими подіями є «зруйнований будинок», «переїзд з одного місця проживання до іншого» та «відокремленість від членів сім'ї»; натомість для осіб, які залишалися під обстрілами чи в тимчасовій окупації, – «проживання в поганих умовах», «зруйнований будинок», «бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які лежать там тривалий час». Водночас авторка наголошує, що найбільшої зміни під впливом травмуючих подій війни зазнала ціннісна система підлітків та молоді. Таким чином, зазначає авторка, можна констатувати наявність у молодого покоління моральної травми. Крім того, для молоді, так само як і для осіб старшого віку (після 50 років) у якості основної реакції на травму виявлено збудження, що часто виражається у панічній поведінці, неможливості заснути (посиленій акустичним нічним терором), проблемами харчової поведінки, зокрема у підлітків після окупації часто спостерігаються симптоми булімії.

Водночас ще одне дослідження, проведене *упродовж 26 травня-5 червня 2023 року КМІС щодо самооцінки щастя населенням України до і після широкомасштабного вторгнення*, в якому взяло участь 984 респонденти, показує, що у грудні 2021 року, напередодні вторгнення, 71% українців вважали себе щасливими, а 15%, навпаки, не вважали себе такими. У травні 2023 року, попри понад рік повномасштабної війни, показники лишаються практично такими ж самими. Зараз 70% українців вважають себе щасливими, не вважають себе щасливими – 16%. Варто зазначити, що пояснення такого стабільного показника суб'єктивного відчуття щастя є доволі простим. З одного боку ми розуміємо, що відчуття щастя залежить від індивідуальних показників і властивостей особистості. З іншого боку, на рівень щастя впливають багато зовнішніх факторів: поведінка дітей, інтимні стосунки, стосунки з друзями тощо. Отже, ми можемо сказати, що повномасштабне вторгнення зміцнило соціальні контакти, згуртувало суспільство або ж навчило середньостатистичного українця більше уваги приділяти маленьким дрібницям і відносно них відчувати позитивні емоції.

**Висновки.** Отже, для збереження психологічного благополуччя під час стресових, травматичних ситуацій, перше, про що потрібно пам'ятати – це базові потреби. Регулярне харчування та відпочинок, здоровий сон, наявність житла – це основа, від якої залежить наше самопочуття як фізичне, так і психологічне. Ще одним із ключових факторів є збереження емоційного фону та настрою, що дає нам можливість підтримувати ідею, що не потрібно зупиняти своє життя, або відкладати його «на потім». Проживання позитивних емоцій під час війни є не менш важливим ніж здоровий сон чи харчування, а міцні соціальні контакти тільки підвищують можливість збереження психологічного благополуччя.

**Восковський Артем Анатолійович,**  
аспірант, асистент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська Політехніка».

**Шамлян Каріна Микитівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: karina\_lviv@ukr.net

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ НАСТІЛЬНОЇ ГРИ DUNGEONS&DRAGONS**

Проблема гри і її роль в психічному розвитку завжди займала одне з центральних місць в психологічній літературі в силу її значимості, оскільки гра розглядається як особлива форма передачі досвіду, створена суспільством для управління розвитком не тільки дітей, але й дорослих. Незважаючи на широкий спектр обговорюваних питань, що входять в цю проблему, багато аспектів впливу гри) продовжують залишатися дискусійними або зовсім не обговорюваними. До одного з таких питань відноситься і психологічний аналіз настільних ігор, їх роль в психічному розвитку дітей і дорослих, зв'язок з іншими видами ігор і навчальною діяльністю.

На даний момент ігри використовуються як для проведення вільного часу так і для терапевтичного впливу, при чому ними можуть бути як рольові ігри, так і настільні. З іншого боку, в сучасній психотерапії все більше уваги приділяється діагностичній функції особливостей уявлюваних образів і терапевтичній дії процесу спрямованого уявляння. Будучи популярною і захоплюючою настільно-рольовою грою, Dungeons & Dragons побудована на керованому уявлянні. Крім цього відомі результати ряду психологічних досліджень щодо відсутності психологічної шкоди, які одночасно свідчать про те, що учасники вважають процес гри корисним для їх психологічного стану. Це дозволяє припустити, що ця настільна гра має психотерапевтичний вплив. Тому є сенс зосередитися на детальнішому вивченні особливості психологічного впливу гри Dungeons & Dragons на особистість з можливістю психотерапевтичного її застосування.

Від початку свого запровадження ця гра викликала ряд нападів з боку ЗМІ і упереджене ставлення батьків. Але дослідження Армандо Сімона, що було проведене на шістдесяті восьми волонтерах у вікових проміжках від 15 до 35 і середнім віком у 21,5 рік вказує на те, що не зважаючи на негативне ставлення деяких батьків і медіа до настільної гри Dungeons & Dragons, жодних негативних кореляцій з делінквентною чи аутодеструктивною поведінкою помічено не було.

Дослідження Michael S. Sargent зі Smith College прийшло до висновків, що завдяки підтримці інших гравців, та середовища, що створює відчуття безпеки, гравцям легше досліджувати власний внутрішній світ через ігровий



процес. Фентезійний світ мінімізує страх наслідків за свою поведнку, що в свою чергу є безпечним середовищем для навчання. Науково підтверджено, що тема гри в уяві у терапевтичному контексті є ефективною у роботі з дітьми, у той час як її ефективність у роботі з дорослими майже не досліджувалась.

Дослідження Aubrie S. Adams доводить, що процес гри у D&D дозволяє задовольнити потреби гравця, через що гравець окрім прямого задоволення від самого ігрового процесу також задовольняє свої соціальні потреби, такі як участь у демократичній діяльності; збереження дружби та спілкування; отримання надзвичайного досвіду і участь у боротьбі добра проти зла.

У дослідженні прийняли участь 3 групи. Одна експериментальна і дві контрольні. Експериментальна група утворена з 13 осіб, які були поділені на 4 ігрові групи, три по три людини і одна по чотири. Серед учасників дослідження були 4 представники жіночої статі і 9 чоловічої.

Для дослідження щодо наявності психотерапевтичного впливу цієї гри нами було обрано провести експериментальний вплив у вигляді довготривалої ігрової кампанії і зробити зрізи психологічного стану гравців до та після неї з метою виявлення терапевтичного впливу. Для діагностики особливостей терапевтичного впливу були обрані 3 методики: Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) для діагностики впливу гри на ситуативну тривожність, Методика "Q -сортування" В. Стефансона для діагностики міжгрупової динаміки, шкала депресії Бека для діагностики зміни параметру депресивності у учасників.

Проведене нами емпіричне дослідження підтвердило дані, отримані при аналізі джерел. Нами був помічений терапевтичний ефект від довготривалої ігрової кампанії.

Після проведення кількісного аналізу, ми можемо прийти до наступних висновків: після довготривалої кампанії у грі Dungeons&Dragons ми бачимо статистично значущі зміни за рядом показників, а саме: збільшення комунікабельності (товарищкості), прийняття боротьби, зменшення деперсії і тривожності, малопомітне збільшення групової залежності. Усі ці показники є протилежними до показників контрольної групи, що, вірогідно пов'язане з початком війни, яка негативно вплинула на психіку досліджуваних.

Також, враховуючи результати контрольної групи ми можемо стверджувати, що ігровий вплив мав також підтримуючий вплив, зменшуючи психологічний вплив від війни і дозволяючи вивільняти свої емоції, і відволікатися від негативних емоцій, що знову ж таки, підтверджує гіпотезу про навінсть терапевтичного потенціалу.

Проведений якісний аналіз надав нам результати, що вказують на те, що настільна гра Dungeons&Dragons викликає позитивні емоції, поживляє її учасників, дозволяє відволіктися від буденних турбот, дає можливість пережити новий досвід, відреагувати негативні емоції, отримати гарний настрій.

**Висновки.** Проведене нами дослідження вказує на те, що настільна рольова гра Dungeons&Dragons має статистично значущий терапевтичний ефект, та позитивно впливає на особу, що приймає в ній участь.

**Галян Ігор Михайлович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: halyan@ukr.net

## **ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ КОНТЕКСТ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Появі гуманістичних ідей в психології передували різні підходи до пояснення людини та її життя в суміжних теоріях і концепціях. Так, життя людини в біхевіоризмі, психоаналізі та інших теоріях є своєрідним компромісом і спрямоване на зменшення конфлікту між суспільством та індивідом. Це протиріччя виникає через невідповідність вимог життя в суспільстві природі людини. В гуманістичній психології життя є процесом в якому розгортається прагнення людини до актуалізації своїх можливостей, які в ній генетично закладені. Гуманістична психологія стверджує, що самоактуалізована людина високо цінує себе і живе повним життям, здатна цінувати людей, добре до них ставитись (К. Роджерс).

У Карла Юнга ідеї самоактуалізації можна простежити через розуміння процесу становлення особистості. Вчений вважає, що найзаповітнішою метою кожної людини є якнайповніше розкриття цілісності своєї істоти, яку позначають поняттям особистість. Зasadничою для структури особистості згідно уявлень А. Адлера є «єдина рушійна сила», яка спрямовує всі її ресурси на досягнення найголовнішої індивідуальної мети, що наповнює смыслом всю сутність особистості. Завдяки доланню відчуття беспорядності та меншовартості, які переживаються в дитинстві, формується самоідеал, що дає особистості відчуття власної величі та позбавляє людину «почуття неповноцінності». Це, на думку А. Адлера, активний процес саморозвитку особистості.

Ще більше ідея саморозвитку розкривається у поглядах К. Роджерса. Головним у його теорії є припущення про здатність люди застосовувати власний досвід для самовизначення. Прагнення високого ступеня організації, поява «мотиву зростання» особистості є однією із життєвих цілей в гуманістичній психології. Особистість розглядається як «відкрита система» – співзвучно концепції, яка була сформульована в рамках гуманістичної традиції Г. Оллпортом на основі ідей Л. Фон Берталанфі. Розвиток особистості як відкритої системи з позицій цієї концепції – це впорядкування системи «зсередини» через зростання внутрішньої складності та диференційованості структур.

Процес особистісного зростання супроводжується пошуком смыслу. Основна теза вчення В. Франкла про свободу волі стверджує, що людина вільна знайти і реалізувати смыссл життя, навіть якщо її свобода обмежена об'єктивними обставинами. Свобода, за В. Франклом, це не те, що вона має, а те, що вона є: «Людина вирішує за себе; будь-яке рішення є рішення за себе, а рішення себе – це завжди формування себе». Прийняття такого рішення – акт не лише

свободи, але й відповідальності. В. Франкла наголошує на смисловій реальності, смислового вимірі, що не тотожно психічній реальності. Головне завдання людини за В. Франклом – знайти і реалізувати смисл, позитивний зміст якого виражається через смислові універсалиї – цінності: цінності творчості, цінності переживання та цінності ставлення.

Пошук, створення смислу відбувається в процесі вибору. Вибір, який здійснює людина на думку С. Мадді, це вибір між майбутнім (невідомість) та минулим (незмінність). Роблячи цей вибір, людина створює смисл. Отже, основне завданням людини за С. Мадді – це створення смислу.

У Дж. Б'юдженталя смисл також пов'язаний з вибором. Людина відповідальна за створення своїми діями осмисленості, що супроводжується екзистенційною тривогою за наслідки свого вибору. Смисл це інтегративна особистісна структура людини, що характеризує її інтенцію, глибинне внутрішнє почуття, яке з'являється підчас взаємодії суб'єкта зі світом. Це «внутрішній погляд», що допомагає нам усвідомлювати як наш зовнішній досвід екзистенційно узгоджується з нашою внутрішньою природою. А тому основним завданням людини є усвідомлювати смисл і орієнтуватися в ньому.

Отже, система особистісних смислів є конституюючою характеристикою особистості. З одного боку він формується завдяки приналежності людини до світу, а з другого – є цілісним вираженням значущості (змісту) чогось для людини, тобто того, що вона робить.

Вагоме місце в цілісному процесі самоактуалізації особистості належить цінностям. Цінності можна розглядати з трьох позицій. Перша позиція – цінності як думка, переконання (М. Рокич), які не наділені спонукальною силою. Друга позиція – індивідуальні цінності (ціннісні орієнтації) як різновид соціальних настановлень (установок) або інтересів (Є. Шпрангер, В. Ядов). Тут простежується спрямовуюча або структуруюча функція цінностей з регуляторним ефектом (ціннісна регуляція). Третя позиція – цінності співзвучні з потребами і мотивами як реальна спонукальна сила (А. Маслоу, К. Клакхон, Я. Мусек).

Автор публікації поділяє ідею цілісного і системного розуміння цінностей (Ш. Шварц, Білські та ін.). З огляду на це вважаємо, що ціннісно-смилова сфера є системним утворенням, яке містить мотиви, смисли, цінності, між якими можливі переходи і доповнення. Саме завдяки функціонуванню ціннісно-смилової сфери забезпечується прагнення особистості до самоактуалізації.

Проведене нами емпіричне дослідження засвідчило, що для досягнення здобувачами вищої освіти спеціальностей природничого циклу високого рівня самоактуалізації необхідні такі соціально-психологічні фактори, як от: високий рівень інтелектуального розвитку, ділова спрямованість, професійна креативність, відсутність психологічних бар'єрів за належного рівня сформованості ціннісно-смилових орієнтацій.

Результати факторного аналізу вибірок респондентів різної професійної спрямованості засвідчили універсальні критерії самоактуалізації: усвідомлене самоприйняття, осмисленість життя, життя як цінність, сміливість, емоційна обізнаність. Два останні критерії характеризують ситуативно-надлишкову ак-

тивність спрямовану на подолання бар'єрів (надситуативний ризик, невідомість, толерантність до невизначеності). Перші три критерії: усвідомлене самоприйняття, осмисленість життя і життя як цінність характеризують усвідомлене самоприйняття як смисложиттєву цінність.

У структурі самоактуалізації показник ціннісних орієнтацій представлений двічі: в «усвідомленому самоприйнятті» та «житті як цінності», що може відображати інтегративні тенденції в структурі самоактуалізації та підтверджувати ціннісно-смыслову детермінованість самоактуалізації.

**Висновки.** Засадничими для самоактуалізації є екзистенційно-гуманістичні ідеї А. Маслоу, Р. Ассаджіолі, К. Роджерса, Ф. Перлза, В. Франкла, Дж. Б'юдженіаля, І. Ялома та інших. Основою розуміння ціннісно-смыислової детермінованості самоактуалізації є універсальні критерії-цінності. У структурі самоактуалізації показник ціннісних орієнтацій представлений у двох критеріях: «усвідомлене самоприйняття» та «життя як цінність», що відображає інтегративні тенденції у структурі самоактуалізації.

**Галян Ігор Михайлович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: halyan@ukr.net

**Трифорова Оксана Василівна,**  
магістрантка групи ПСПС–213 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».  
E-mail: ksenjalv@gmail.com

## **ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КОНФЛІКТНОСТІ В ЮНОСТІ ТА ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

Протягом останніх двох років наше суспільство живе в режимі підвищеної психологічної турбулентності. Це зумовлено різноманітними зовнішніми та внутрішніми чинниками, що впливають на поведінку людей в міжособистісних контактах. Проте не лише зовнішні чинники мають суттєвий вплив на поведінку кожної людини в конкретних ситуаціях, а й їх вік та внутрішні детермінанти. Особливо це впливає на вибір стратегії поведінки людини в конфліктних ситуаціях. Для розуміння які саме особистісні конструкти, які відображають різні аспекти взаємодії між людьми в конфліктних ситуаціях, мають визначальне значення необхідно дослідити це питання більш детально.

Так конфліктність та вибір стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, в юності та дорослому віці, може бути обумовлена різними особистісними детермінантами. Наприклад, такими, як самоусвідомлення й самооцінка, самокон-

троль, що відобразиться в різних формах поведінки (его-стани «дитина», «дорослий», «батьківство» за Е.Берном); тип особистості та емоційна стабільність, як вектор відображення в екстравертизації та невротизмі (на основі підходу Г.Айзенка); комунікаційні навички та стресостійкість; внутрішня агресивність, емпатія, загальний емоційний тон та страхи (наприклад страх відмови), цінності та переконання. Саме вони будуть впливати на обраний стиль комунікації. Всі ці детермінанти можуть підсилюватись фізичними та фізіологічними показниками, що впливають на людину.

Молоді люди часто мають високий рівень емоційної нестійкості через фізіологічні та психологічні зміни. Це може призводити до вибухів і конфліктів у взаєминах з оточуючими.

Дорослі мають більший досвід управління своїми емоціями, але, в той же час, можуть зазнавати стресу від вимог сім'ї, кар'єри та інших аспектів дорослого життя, що також може сприяти конфліктам. І хоча дорослі мають більше досвіду у вирішенні конфліктів, але також можуть залишатися з проблемами в цій сфері, якщо не розвивають свої комунікаційні навички. Ситуація може загострюватись через стреси на роботі, фінансові проблеми, відсутність підтримки з боку сім'ї чи партнера, перебування в ситуаціях невизначеності чи небезпеки та інші навантаження можуть сприяти конфліктам та способам їх вирішення в дорослому житті. І ці способи, стратегії, будуть відрізнятись від юного віку.

З метою визначення головних детермінант вибору стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях різних вікових груп, що діють на людей за останні півроку, та основних чинників, що впливають на них, нами було проведено дослідження.

Дослідження проводилося у формі гугл-опитування при особистісному контакті з респондентами і базувалось на перевірених часом методиках, котрі добре зарекомендували себе та широко поширені у різноманітних психологічних дослідженнях. А саме було використано: методику «Шкала самооцінки Розенберга»; особистісний опитувальник Ганса Айзенка (ЕРІ) що б визначити тип темпераменту з урахуванням інтроверсії та екстраверсії особистості, а також емоційної стійкості опитуваних; трансактний аналіз Е. Берна (тест дитина, дорослий, батько) для визначення его-станів; діагностику схильності до стресів проводилось на основі адаптованого варіанту методики Дж. Дженкінсона; дві методики діагностики стратегій розв'язання/поведінки опитуваних у конфліктних ситуаціях: тест за Д.Джонсоном/Ф.Джонсоном та Кеннета Томаса. Дані методики було доповнено авторським анкетуванням щодо профілю досліджуваних на основі яких було отримано результати щодо віку, статі, сімейного положення, наявності сиблінгів, відчуття безпеки та самооцінки свого фізіологічного, емоційного та психологічного стану опитаних за останніх півроку тощо.

У дослідженні взяло участь 150 учасників. З них 59(39,3%) – юні люди віком до 20 років, 25(23,3%) молоді люди віком 20-29 років та 56(37,4%) люди, віком 30+ років. При цьому  $\frac{3}{4}$  опитуваних склали жінки та більше половини опитуваних – сімейні або такі, що мають партнера.

За результатами емпіричного дослідження зроблено низку узагальнень. Констатовано, що лише третина опитаних почуваються у безпеці; понад 30% опитаних відзначають погіршення свого фізичного та емоційного стану за

останні пів року. Респонденти відзначають наявність страху за життя рідних людей та за своє психоемоційне здоров'я (понад половина з опитаних), злість на події, що відбуваються та певних людей (40-50% опитаних) і зазначаються, що до війни не відчували таких емоцій взагалі (понад 20%) або відчували їх значно меншою мірою (57%). При цьому близько 90% всіх опитаних відзначили високий рівень підтримки з боку партнера та членів родини. Проте, мабуть, навіть така підтримка не є достатньою та не розв'язує всіх внутрішніх викликів. Адже майже 40% респондентів відчують внутрішню потребу у допомозі психологів, а близько 24% зверталась до фахівців у вигляді одноразового візиту (13,3%) або постійно співпрацюють з ним (9,3%).

Жоден з опитуваних не виявив низької самооцінки. В 11 респондентів діагностовано середню самооцінку, що балансує між самоповагою та самознищенням, а всі інші складають групу з домінуючою самоповагою. Засвідчено кореляцію між самооцінкою респондентів та їх віком, нейротичністю, екстравертивністю й фактором підтримки друзів. У 7 сумнівною є щирість у відповідях на запитання, що свідчить про деяку демонстративність їхньої поведінки та орієнтованість на соціальне схвалення. Подальший кореляційний аналіз засвідчив зв'язок цієї групи досліджуваних з его-станом «дитина». 13 опитуваних в шкалі екстра/інтроверсії та 36 опитуваних в шкалі нейротизму зайняли межу позицію, що ускладнює їх віднесення до конкретного психотипу. Загалом зі змішаним типом виявилось 46 досліджуваних, що становить близько третини опитаних (34,6%). 4,5% з опитаних – флегматиками, 18,8% – меланхоліками, 10,5% – сангвініками та найбільше (31,6%) – холерики.

Аналіз его-станів продемонстрував, що стан «дитина» є домінуючим у 65 учасників (43,6%). Стан «дорослий» належить 46,6% респондентів, а у решти спостережено домінантний стан «батько». Переважна більшість опитаних демонструють низьку стресостійкість. Лише у двох опитуваних (1,5%) є мінімальний показник схильності до стресу. Висока стресостійкість спостерігається у 10 опитуваних. Дані результати «перегукуються» зі станом «дитина» Е.Берна.

Діагностовано зв'язок між его-станом «дорослий» та вибором стратегій поведінки компромісу, уникання та поступливості. Невизначену стратегія спостережено у 20,3% респондентів методика Джонсон/Джонсон). Компромісу надають перевагу 19,5% опитаних. Стратегію співпраці обрало 16,5% респондентів, а стратегію суперництва – 75,3%. Деякі інші результати отримано за методикою К. Томаса. Так, на першому місці за пріоритетом опинилася стратегія співпраці. Ідентичними за кількістю опитаних (27/28 респондентів відповідно) є результати обох методик щодо групи, яка не має чіткої стратегії поведінки. Слід зазначити, що це практично кожен п'ятий з опитаних. Наступні місця розділили стратегії поступливості та компромісу, що значною мірою співпадає з попередньою методикою.

**Висновки.** Отже, самоконтроль і саморегуляція, адекватна самооцінка та тип особистості є особистісними детермінантами успішності подолання міжособистісних конфліктів в юності та дорослому віці. Їх розуміння сприятиме ефективному управлінню конфліктами, допоможе розвивати відповідні навички, стратегії та конструктивні шляхи їх вирішення.

**Галян Олена Іванівна,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
доктор педагогічних наук, професор.

**Кулинич Милана Василівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної та  
практичної психології Національного університету  
«Львівська політехніка».

E-mail: mylanakulynych@gmail.com

## **ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ МОЛОДИМИ ЛЮДЬМИ**

Ми живемо у світі, де будь-яка подія може спричинити стрес: робочі навантаження, навчання, особисті відносини, фінансова нестабільність, політичні події тощо. Загальноновизнано, що стрес – нормальна реакція організму на фізичне чи психічне навантаження, яке загрожує його гармонії. Однак те, як особи сприймають стрес і реагують на нього, може відрізнятися залежно від їх особистісних особливостей. Деякі люди можуть легко здолати стрес, тоді як інші можуть відчувати більший рівень тривоги та неспокою.

Зацікавленість науковців питаннями стресу спонукали до пошуків його означення, зокрема, сутнісно психологічний стрес вважають станом, який виникає, коли людина усвідомлює, що її власне становище є загрозовим, а це, своєю чергою, призводить до виникнення таких емоцій, як гнів, тривога, страх.

Предметом нашого дослідження є суб'єктивне переживання стресу, тобто акцентування на індивідуальному сприйманні та ставленні до стресу, формування образу реальності та її оцінювання, що вирізняється у кожної конкретної людини.

В умовах повномасштабного вторгнення росії на території України стрес молодих людей та їх суб'єктивні переживання є важливою проблемою, оскільки наслідки стресу можуть бути значущими. Участь у війні чи життя в умовах війни може спричинити сильний психологічний тиск. Залежно від сили реагування, стресогенність ситуації детермінуватиме виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), загалом формування проблем із психічним здоров'ям. Люди, які пережили війну, можуть відчувати надмірний стрес, тривогу, депресію та навіть почуття безпорадності через пережите. Суб'єктивне переживання стресу може виявлятися по-різному, а саме: тривога, дратівливість, сонливість, труднощі зосередження, напади паніки та фізичні симптоми, такі як біль у животі. Водночас спонукати до соціальної ізоляції та проблем у взаємодії з іншими.

Пошук особистісних ресурсів подолання стресу традиційно пов'язують з найбільш вивченими двома типами подолання негативних переживань: психологічний захист та копінг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка). Важливо враховувати також стресостійкість особистості, як сукупності її якостей, що уможли-

люють адекватне реагування на дію стресорів без шкідливих емоційних спалахів, що заважають діяльності та іншим людям, і не спричиняючи розвиток психічних розладів.

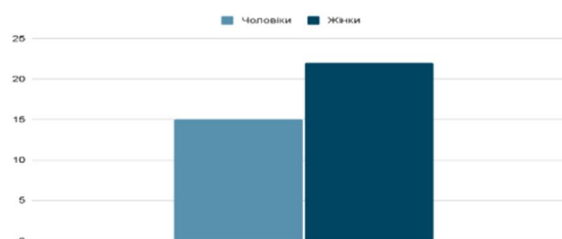
Штучне зниження чутливості до зовнішніх подразників у поєднанні зі стресостійкістю в деяких випадках може призводити до бездушності, відсутності сильних емоцій і апатії, часто до негативних наслідків у сімейному та соціальному житті людини.

За результатами проведеного нами дослідження з'ясовано, що жінки (34 особи) та чоловіки (36 осіб) переживають помірний рівень стресу за Шкалою сприйнятого стресу. Проте, у жінок показник вищий, ніж у чоловіків (рис. 1).

Констатовано, що жінки більш вразливі до переживання стресу, ніж чоловіки, адже зовнішніх подразників, на які вони реагують, значно більше. Також варто зауважити, що жінки є більш відкритими до обговорення власних проблем, ніж представники протилежної статі. Однак це може мати і негативний результат – за неодноразового обговорення стресової ситуації людина лише поглиблюється в стан стресу, тож знизити його рівень вкрай важко. Чоловіки ж, навпаки, більш закриті до обговорення переживань, адже мають тенденцію вирішувати проблеми самостійно чи, навпаки, уникати її.

Доведено, що емоційна стійкість пов'язана зі стресом. Емоційна стійкість є провідним компонентом стресостійкості. Люди з високою емоційною стійкістю, зазвичай, здатні краще керувати власними емоціями та мають більш позитивний погляд на стресори. Це допомагає їм адекватно реагувати на виклики та зміни у своєму житті. Зокрема, чоловікам з високим показником емоційної стійкості, властиві розуміння та контроль емоцій, раціоналізація думок, адаптація та сприйняття стресорів як викликів. Жінкам з високим показником властиві виразність емоцій, підтримка від оточення та здатність до емпатії. Зниження показників емоційної стійкості може призвести до того, що людина відчуває та виражає свої емоції надмірно інтенсивно та часто має труднощі керування ними в стресових ситуаціях.

**Висновки.** Врахування суб'єктивного переживання стресу є важливою складовою надання психологічної підтримки особам, які переживають стресові ситуації. Розуміння та підтримка індивідуальних потреб може допомогти людям краще розуміти себе у стресовій ситуації, долати стрес і відновлювати своє психічне здоров'я.



*Рис 1. Середнє значення результатів за шкалою сприйнятого стресу у жінок та чоловіків*



**Герман Юлія Володимирівна,**  
аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету “Львівська політехніка”.  
E-mail: juliaflober@gmail.com

## **ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОЇ ДИЗРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, психологічних та емоційних змін у житті людини; перехід від стадії дитинства до дорослого життя та пов'язані з цим стресові фактори. Підлітки борються за становлення своєї ідентичності, формування певних особистісних рис і незрілими способами справлятися з соціальними очікуваннями та тиском. Емоційна регуляція є ключовим завданням розвитку підлітків, яке допомагає їм справлятися з емоційно збудливими ситуаціями. Тому емоційна регуляція у підлітковому віці стала темою підвищеного інтересу для фахівців у галузі психічного здоров'я та дослідників.

Термін емоційної регуляції використовується як взаємозамінний з саморегуляцією та регуляцією афектів. Регуляція афектів – це ширший термін, який розглядає всі механізми модуляції та вираження наших емоцій, настрою і почуттів у прагненні до афективної рівноваги або гомеостазу, і емоційна регуляція включена в нього як одна з його сторін. Саморегуляція, як впливає з терміну, – це регуляція себе самим собою. Це здатність діяти в наших довгострокових інтересах, керуючи або регулюючи наші емоції та поведінку в різних ситуаціях. І, відповідно, емоційна регуляція – це здатність керувати переживаннями і вираженнями приємних або неприємних емоцій. Весь процес емоційної регуляції використовує різні свідомі та несвідомі стратегії для того, щоб реагувати на поточні вимоги ситуації у спосіб, який є соціально бажаним у цей момент часу.

Порушення навичок емоційної регуляції відоме як емоційна дизрегуляція. Згідно з гомеостатичною моделлю емоцій, процес емоційної регуляції визначається як гомеостатичний процес, де емоційне збудження підтримується навколо заздалегідь визначеної точки рівноваги, а емоційна дизрегуляція в основному розглядається як відхилення від цієї адаптивної точки рівноваги і, таким чином, створює дисбаланс емоцій. По суті, емоційна дизрегуляція – це нездатність керувати різними негативними емоціями, і, таким чином, це може стати передвісником різних психологічних проблем у підлітків. Дослідження інформують, що близько 5% дітей та підлітків мають пов'язаний з емоційною дизрегуляцією форми психіатричних розладів, таких як РДУГ, опозиційні розлади та розлади поведінки, розлади харчової поведінки, самоушкоджувальна поведінка і суїцидальність та інші.

Емоційна дизрегуляція у своїй багатогранності може включати в себе:

- нездатність ідентифікувати, розуміти та приймати емоції;
- небажання переживати негативні емоції, що сприяє їх уникненню;
- нездатність використовувати відповідні коупінг-стратегії для управління емоціями, що переповнюють;
- нездатність впоратися з фізіологічними та поведінковими реакціями під час стресу.

Існує складний взаємозв'язок між генетикою, поведінкою та психофізіологією щодо емоційної регуляції. Ризик емоційної дизрегуляції у підлітків здебільшого пов'язаний з досвідом ранньої психологічної травми, черепно-мозкової травми або хронічного жорстокого поводження, з досвідом психіатричних розладів (РДУГ, розлади аутистичного спектру, біполярний розлад тощо).

Безпосереднє оточення, в якому перебувають підлітки, є однією з основних детермінант розвитку емоційної дизрегуляції. Найважливішими джерелами середовища є батьки та формування безпечної прив'язаності між батьками та дітьми. Таким чином, до факторів ризику порушення емоційної регуляції належать дезадаптивний стиль виховання, тиск з боку однолітків або навіть братів і сестер, соціальні негаразди (соціальна незахищеність, бідність тощо), нестабільні стосунки та зниження соціальної компетентності. Також важливо відмітити вплив стресових подій, коли травми чи стресові ситуації (розлучення батьків, вимушене переселення у зв'язку з війною) можуть сприяти емоційній дизрегуляції. Усі ці фактори можна певною мірою модифікувати, якщо надавати батькам і підліткам допомогу в ранньому віці з метою подолання негативних наслідків емоційної дизрегуляції.

Налагоджена емоційна регуляція має фундаментальне значення для життя та психологічного благополуччя людини. Негативні фізіологічні емоції врівноважуються позитивними, і ця рівновага є основою фізіологічних афективних станів людини. В останні роки з'явилася велика кількість досліджень, присвячених дизрегуляції емоцій як можливому механізму психічних розладів. Однак цей механізм іноді може стати дисфункціональним, коли негативні емоції не врівноважуються належним чином, що призводить до дезадаптивної поведінки, особливо в підлітковому віці (Young et al., 2019). Вважаємо, що скринінг емоційних розладів та дизрегуляції у підлітків повинен бути включений в усі профілактичні та інтервенційні програми, спрямовані на досягнення як фізичного, так і психологічного благополуччя населення, а раннє втручання має бути забезпечене, щоб уникнути прогресування до клінічно значущих психіатричних розладів у пізньому підлітковому та дорослому віці.

**Висновки.** Емоційна дизрегуляція у підлітковому віці – це складна проблема, яка потребує уваги та розуміння. Для покращення психічного здоров'я підлітків важливо розвивати навички емоційного регулювання та забезпечувати їх підтримку в різних сферах їхнього життя. Досягнення цих цілей може сприяти формуванню здорової, щасливої та стійкої молоді. А сприятиме цьому супровід підтримки підлітків у розвитку навичок емоційного регулювання.

**Глуханюк Ксенія Романівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Клименко Марія Романівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
доктор філософії.

E-mail: mariia.r.klymenko@lpnu.ua

## **ПСИХОЛОГІЧНА МЕТАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ**

Концепція менталізації вперше була представлена Пітером Фонагі у статті «Думки про мислення» в 1991 році. Визначав він тоді це явище, як «здатність уявляти свідомі та несвідомі психічні стани в собі та інших». Проте розуміння поняття менталізації і здатності до менталізації вдосконалювалось з часом, і продовжує розвиватись. Нове використання терміну Фонагі поєднало психоаналітичну ідею символізації з науковою та філософською концепцією теорії розуму.

Зустрічається термін менталізація частково і в психоаналітичних працях з 1960-х років. У своєму огляді Лекур і Бушар розглядають концепцію менталізації як основне інтрапсихічне перетворення власних початкових соматичних переживань у все більш організовані образи, ідеї та слова, які можна модифікувати, зв'язувати та передавати. Як базова складова психічного, здатність до менталізації певно мірою визначає спосіб взаємодії індивіда з зовнішнім світом, потенційно впливаючи тим самим на різноманітні сфери його життя. Психотерапія, заснована на металізованому підході активно розвивається як напрям в наші дні, проте в українській науці досліджень, присвячених явищу менталізації все ще налічується мало.

Сектор ІТ займає значну частину економіки України. Тому питання психологічного здоров'я та професійного розвитку працівників цієї сфери не втрачало своєї актуальності, особливо в сучасних реаліях, коли саме ця галузь приносить в економіку держави зовнішній дохід. Однак, проблема взаємозв'язку здатності до металізації та професійної самореалізації у фахівців ІТ-сфери на сьогоднішній день залишається не вивченою. У зв'язку з цим, дослідження металізації в структурі самореалізації у фахівців ІТ-сфери є актуальним питанням сучасної психології.

Менеджмент ІТ-сектору при наборі персоналу і складанні програм розвитку часто акцентує увагу на технічних і софт-скілах, не приділяючи особливу увагу емоційній сфері, ментальним особливостям. Дане дослідження має на меті перевірити і обґрунтувати доцільність включення в вищезгадані процеси аналіз та розвиток здатності до менталізації задля досягнення вищого рівня самоздійснення ІТ фахівцями.

Сфера розвитку здатності до менталізації поки не дуже розвинена, але так як в зарубіжній практиці активно використовується психотерапія з акцентом на менталізацію, українські спеціалісти могли б отримати користь від розвитку в цьому напрямку для становлення не тільки особистого, але і професійного.

У емпіричному дослідженні взяло участь 50 осіб віком від 21 року, серед них – 27 чоловіків і 23 жінки. Найбільше було опитано представників вікової категорії 26-30 років. Це молоді люди, які якраз перебувають на етапі активної розбудови кар'єри.

У психологічному дослідженні було використано такі методики, як Методика для вимірювання здатності до менталізації MZQ, Опитувальник професійного само здійснення (за авторством О.М. Кокуна), Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR.) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької).

Зафіксовано кореляційні зв'язки здатності до менталізації та загального рівня професійного самоздійснення фахівця ( $r=-0.31$  при  $p=0.05$ ), рівня внутрішньо професійного самоздійснення ( $r=-0.34$  при  $p=0.05$ ), переважаючого задоволення власними професійними досягненнями ( $r=-0.34$  при  $p=0.05$ ), досягнення поставлених професійних цілей ( $r=-0.45$  при  $p=0.01$ ), визнання досягнень фахівця професійним співтовариством ( $r=-0.31$  при  $p=0.05$ ), емоційною стійкістю ( $r=-0.58$  при  $p=0.01$ ), відкритістю новому досвіду ( $r=-0.5$  при  $p=0.01$ ).

Відмова від саморефлексії корелює із досягненням поставлених професійних цілей ( $r=-0.36$  при  $p=0.01$ ), виявом високого рівня творчості у професійній діяльності ( $r=0.34$  при  $p=0.05$ ), відкритістю новому досвіду ( $r=-0.28$  при  $p=0.05$ ).

Емоційне неусвідомлення пов'язане із досягненням поставлених професійних цілей ( $r=-0.43$  при  $p=0.01$ ), визнанням досягнень фахівця професійним співтовариством ( $r=-0.28$  при  $p=0.01$ ), рівнем внутрішньо професійного самоздійснення ( $r=-0.32$  при  $p=0.05$ ), добросовісністю ( $r=-0.28$  при  $p=0.05$ ), емоційною стійкістю ( $r=-0.46$  при  $p=0.01$ ), відкритістю новому досвіду ( $r=-0.46$  при  $p=0.01$ ).

Режим психічної еквівалентності перебуває у комплементарних відносинах із наявністю проекту власного професійного розвитку ( $r=-0.3$  при  $p=0.05$ ), переважаючим задоволенням власними професійними досягненнями ( $r=-0.41$  при  $p=0.01$ ), загальним рівнем професійного самоздійснення фахівця ( $r=-0.32$  при  $p=0.05$ ), показником внутрішньо професійного самоздійснення ( $r=-0.35$  при  $p=0.05$ ), емоційною стійкістю ( $r=-0.55$  при  $p=0.01$ ), відкритістю новому досвіду ( $r=-0.33$  при  $p=0.05$ ).

Результати проведеного нами дослідження показали наявність взаємозв'язку професійного самоздійснення і різних його аспектів зі здатністю до менталізації. Так, чим вищий у респондентів загальний рівень професійного самоздійснення, тим більш вираженою у них була здатність до менталізації. Такий показник, пов'язаний з менталізацією, як емоційне усвідомлення, також має зв'язок з внутрішньо професійним самоздійсненням, так само і показник режиму психічної еквівалентності.

Також в ході дослідження було виявлено значиму відмінність здатності до менталізації і відмови від саморефлексії між чоловіками та жінками, де обидва

показники вищі у чоловіків. Тобто серед респондентів здатність до менталізації була кращою у чоловіків, але в той же час вони були більш схильним до відмови від саморефлексії. Це можна пояснити в тому числі і культурними особливостями та стереотипами, в яких виховувались опитані чоловіки. В українському суспільстві досі прийнято вважати, що чоловіки не мають права проводити довгий час в роздумах, глибоко перейматися за якісь проблеми, чи сумувати, бути слабкими.

**Висновки.** Здатність до менталізації – багатогранне поняття, яке певною мірою перетинається з спорідненими поняттями, як от емпатія, майндфулнес, психологічне мислення і сприйняття, але в той же час має свої окремі особливості в площині усвідомлення і когнітивної сфери. Також ми зрозуміли, що здатність до металізації є важливою для проведення терапевтичної роботи з клієнтом, і може бути розвинута в процесі такої роботи.

Здатність до менталізації можна розглядати як чинник професійного самоздійснення фахівців ІТ-сфери, різні аспекти менталізації мають вплив на складові професійного самоздійснення в досліджуваній групі. Аналіз здатності до менталізації потенційно може сприяти ідентифікації кандидатів, більш схильних досягати вищого рівня професійного самоздійснення при наймі на роботу. Також розвиток здатності до менталізації та металізовано направлена психотерапія можуть мати позитивний вплив на професійне самоздійснення ІТ спеціалістів.

**Гнатушок Іванна Тадеївна,**  
магістрантка групи ПСПС–213 кафедри теоретичної  
та практичної психології Національного університету  
«Львівська політехніка».

E-mail: [ivannahnatyshok.pv.2017@lpnu.ua](mailto:ivannahnatyshok.pv.2017@lpnu.ua)

**Борисенко Оксана Михайлівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.

E-mail: [oksana.m.borysenko@lpnu.ua](mailto:oksana.m.borysenko@lpnu.ua)

## **ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОГО СТАНУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ**

Умови війни завжди є викликом для суспільства, особливо для дітей, які виявляються найбільш вразливими до психологічних та емоційних травм. Подолання тривожного настрою дітей під час війни є важливою задачею, і це вимагає застосування різноманітних психологічних методів та методик.

Збільшення тривожності серед дітей в сучасному світі є актуальною проблемою, особливо в періоди нестабільності та неспокою. Тривожність визначається як стан нервозності та занепокоєння.

Зазначено, що дослідники та психологи надають особливу увагу проблемі дитячої тривожності через її поширеність серед дітей. Ця тривожність проявляється у вигляді фонового стресу та може впливати на різні аспекти діяльності дитини.

Зокрема, згідно із висловленням З. Фрейда, тривога є функцією Его, яка служить для попередження особистості про наближення загрози та допомагає їй адаптуватися до цієї ситуації. Таким чином, тривога може мати адаптивну функцію. Важливо відзначити, що дитяча тривожність може виникати без прив'язки до конкретної ситуації та проявлятися у різних видах діяльності дитини. Це непримусовий, інстинктивний стан, який не залежить від бажання дитини і може виявлятися у різних фізичних проявах.

Симптоми тривожного настрою: тривожний настрій у дітей може проявлятися у формі різних симптомів, таких як, страх, занепокоєність, сонні розлади, агресивна поведінка, зниження інтересу до звичних занять, та інші прояви емоційного дисбалансу.

Вплив військових конфліктів на дітей: війна може призвести до найрізноманітніших травматичних досвідів для дітей, включаючи втрату близьких, евакуацію з рідного дому, небезпеку та життєвий стрес. Ці досвіди можуть викликати розвиток тривожного настрою та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Розпишемо методики та інструменти, які використовуються для визначення тривожності у дітей в умовах війни:

Запитувальники та анкети:

– *Шкала тривожності Гамільтона (Hamilton Anxiety Rating Scale)*: Ця шкала використовується для оцінки рівня загальної тривожності у дітей. Вона базується на запитаннях щодо фізичних та психічних симптомів тривожності, таких як нервозність, тривожні думки, тривожність за майбутнє тощо.

– *Шкала тривожності у дітей і підлітків (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders, SCARED)*: Ця шкала спеціально розроблена для оцінки тривожності у дітей та підлітків. Вона включає запитання, які стосуються різних аспектів тривожності, таких як паніка, роздратованість та роздуми про смерть.

Спостереження та інтерв'ю:

– *Спостереження психолога або педагога*: Спостереження за поведінкою дитини може допомогти визначити ознаки тривожності, такі як нервові тичання, незаспокоєність, уникання певних ситуацій чи бесід, агресивність або втягування в себе.

– *Клінічні інтерв'ю*: Кваліфікований психолог або психіатр може проводити інтерв'ю з дитиною, щоб визначити її рівень тривожності та ідентифікувати конкретні проблеми та ситуації, які можуть спричиняти тривожність.

Фізіологічні методи:

– *Вимірювання фізіологічних параметрів*: Замір фізіологічних показників, таких як серцевий ритм, кров'яний тиск, рівень гормонів стресу (наприклад, кортизолу), може служити об'єктивними показниками тривожності у дитини.

Психологічні тести та проєктивні методи:

– *Тести проєктування*: Такі тести, наприклад, Тест Роршаха або Тест Дров, можуть використовуватися для отримання інформації про психічний

стан та емоційний стан дитини. Вони допомагають вивчити її підсвідомі відчуття і погляди.

Анкети для батьків та вчителів:

– *Оцінка від батьків та вчителів*: Запитальники або анкети для батьків та вчителів можуть допомогти зібрати інформацію про поведінку та емоційний стан дитини в різних середовищах, дозволяючи зрозуміти, чи впливають зовнішні фактори на тривожність.

Психологічні тести та психометричні методи:

– *Тести тривожності для дітей*: Деякі психометричні тести, спеціально розроблені для дітей, допомагають визначити рівень тривожності, рівень стресу та інші емоційні аспекти їхнього життя.

Застосування цих методик та інструментів дозволяє спеціалістам отримати об'єктивну та комплексну картину тривожності у дитини, що допомагає розробити індивідуальний план психологічної підтримки та вибрати найефективніші методи та методики для подолання тривожного настрою у конкретному випадку.

**Висновки.** *Зростання тривожності серед дітей*: тривожність серед дітей є актуальною та розповсюдженою проблемою в умовах війни. *Природа тривожності*: тривожність визначається як стан нервозності та занепокоєння, який може викликати реакцію на загрозу і мати адаптивний характер. *Прояви дитячої тривожності*: симптоми дитячої тривожності можуть бути різними, включаючи фізичні прояви і поведінкові ознаки. Важливо вчасно розпізнавати ці симптоми та надавати підтримку дітям. *Роль батьків*: деструктивна поведінка батьків може впливати на тривожність дітей. Негативні стосунки та недостатнє відведення уваги до дитини можуть призводити до загострення тривожності. *Передові підходи та підтримка*: психологи та психотерапевти працюють над розв'язанням проблеми тривожності у дітей через різні методи і підходи, включаючи психосоціальну підтримку, розвиток навичок емоційного вираження та стратегії подолання тривожності.

Загалом, важливо розуміти, що тривожність у дітей можна подолати, надаючи їм підтримку, навчаючи виражати свої емоції та розвиваючи стратегії для подолання цього стану. Спільні зусилля батьків, педагогів та фахівців у сфері психології можуть сприяти зменшенню тривожності серед дітей і створенню для них безпечного та емоційно стабільного середовища.

**Года Зоряна Петрівна,**  
магістрантка групи ПСПС–223 кафедри теоретичної  
та практичної психології Національного університету  
«Львівська політехніка».

**Галян Ігор Михайлович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного  
Університету «Львівська Політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: halyan@ukr.net

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОЯВУ ЗАЗДРОСТІ**

Ми є свідками того як з неймовірною швидкістю сучасне суспільство зазнає перетворень, зокрема в духовній, культурній, соціальній та особливо в економічній сферах. Окрім того, що відбувається посилення економічного розшарування, зростання соціальної несправедливості та нерівності, сучасний світ ставить нові виклики перед людиною. Через ЗМІ нав'язуються моделі поведінки, способи життя, стандарти зовнішності.

За допомогою гаджетів люди можуть спостерігати за чужим, ідеальним життям, ідеальними стосунками. Спостерігач в процесі спостереження усвідомлено чи не усвідомлено порівнює себе, своє життя, своїх рідних, друзів, свої можливості з недосяжним ідеалізованим чужим життям. При цьому нав'язуються хибні життєві цінності, непомірні бажання, правила життя та цілі.

В уяві спостерігача формується нав'язаний образ успішної людини: бездоганної ззовні, комунікабельної, активної, впевненої у собі, невтомної, завжди усміхненої, ну і звичайно, матеріальної забезпеченої. Окрім цього, суспільство та сама особа ставлять завідомо завищені цілі, породжується конкуренція та суперництво між людьми, які в сучасному світі вийшли на надзвичайно високий рівень. Прикладами такої конкуренції, з якою стикаються навіть діти, може бути рейтингова система оцінювання знань, на багатьох виробництвах існує рейтингова система оцінки якості роботи.

Такі процеси не тільки викликають бажання відповідати нав'язаним «ідеалам», впливають на внутрішній світ людини, на її цінності, на міжособистісні стосунки. Невідповідність ідеалу, розуміння його недосяжності приводять до підвищення рівню стресу, розвитку комплексів неповноцінності, знеціненню себе та свого життя, а також є причиною розвитку та загостренню почуття заздрості.

Історія людства знала приклади, коли заздрість охоплювала не тільки окремих людей, а й цілі групи та нації, що приводило до міжнародних конфліктів, воєн та геноциду.

Для довоєнної України дані процеси теж були характерні, але після широкомасштабного вторгнення російської федерації на територію України, існуючі проблеми набули нового звучання. Велика кількість українців втратила здоров'я і не зможе вже працювати за набутими спеціальностями. Велика час-



тина населення втратила свої попереднє життя: роботу, дім, родину, друзів, спосіб життя, переїхала або в інші країни, або в населені пункти, віддалені від зони бойових дій. Де людям довелося зустрітися з новою культурою, іншим мовним та ментальним середовищем, чужим, іноді ворожим чи настороженим ставленням. Вивченню причин виникнення заздрості, її проявів, психологічних особливостей проявів заздрості приділяли увагу як вітчизняні так і зарубіжні вчені.

Феномен заздрості згадується у теоріях розвитку особистості різних напрямків психології: психоаналізу (З.Фрейд), гуманістичної (Е.Фромм), індивідуальної психології (А.Адлер), аналітичної (К.Юнг), соціокультурної (К.Хорні) та екзистенційної (В.Франкл). Також заздрість досліджувалася у психотерапевтичному (Ю.Орлов), соціально-психологічному (С.Максименко, Т.Титаренко, Г.Шоек) контексті. Емпіричні дослідження отримали розвиток лише в останнє десятиліття завдяки роботам соціально-психологічного напрямку (К.Муздибаєв, В.Лабунська, Т.Бескова, Л.Архангельська, Р.Шаміонов, Н.Горшеніна, А.Пилішина).

Такі дослідники як К.Муздибаєв, Ю.Василюк, О.Санніков розглядали заздрість як емоційне переживання, як пристрасть: П. Куттер та Ю. Щербатих, як неприязне, вороже ставлення до оточуючих: В.Лабунська, Р.Шаміонов, Т.Бескова, А.Пилішина. В своїх працях А.Адлер та М.Кляйн описували заздрість як агресивне прагнення; в якості особливої форми фрустрації – Е.Фромм, І.Котова, Л.Архангельська. Заздрість як особливу форму тривоги сприймали К.Хорні, А. Ребер, як захисту реакцію А.Розенблатт, Н.Дмитрієва.

В наукових працях заздрість також розглядалася як прояв мотивації досягнень (М.Ярошевський, С.Головін, О.Є. Соколова, С.Максименко), як прояв нездорового перфекціонізму (О.Т.Соколова), нарцисизму (М.Кляйн, Х.Кохут), прояв неповноцінності (А.Адлер, У.Лукан) та незрілої особистості (О.Боднарєнко, Т.Титаренко, Ю.Щербатих).

Значний вклад у вивчення психологічних особливостей осіб із різним проявом в останні роки зроблений українськими вченими А. Лісовенко, О. Санніковою. Якими розроблена методика «Соціальні настанови особистості відносно заздрості». Також даними науковцями розроблена методика «Самооцінка показників заздрості», яка є модифікацією методики Т.Дембо та С.Рубінштейна «Розміщення себе на шкалі». Ці методики стали засадничими для вивчення психологічних особливостей осіб з різним ступенем прояву заздрості. Окрім цього, в дослідженні використані методики, що вивчають властивості особистості, які гіпотетично можуть бути пов'язані із заздрістю: «Тест впевненості у собі» В.Г. Ромека, п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ – UKR, (адаптація М.Кліманська, І.Галецька), тест-опитувальник “Самоствлення” (В. Столін, С. Пантелєєв).

У дослідженні взяли участь 152 особи. Взяти участь у дослідженні було запропоновано особам, які задоволені своїм матеріальним станом та умовами проживання. Серед респондентів незначно переважала кількість жінок – 80 осіб, що становило 52,6%, чоловіків в дослідженні прийняли участь 72 (47,4%). Переважали особи з вищою освітою – 111 учасників, що становить 73%, відповідно – з

середньою освітою 41 (27%). Кількість осіб з вищою освітою переважала серед чоловіків: 63 особи, що становить 87,5%, тоді як серед жінок – 48 осіб (60%).

Попередні дослідження із визначення рівнів заздрості проводилися переважно серед студентів. До основного етапу дослідження були залучені особи різних вікових груп. В дослідженні переважали учасники у віковій групі 41-50 – 47 учасників, що становить 30,9%, учасники у вікових групах 51-60 та 31-40 років розподілилися практично порівну, 38 (25%) та відповідно 34 (22,4%). Учасників у віковій групі 20-30 – 21 особа, що становило 13,8%. Найменше учасників було у віковій групі старше 60 – 12 учасників (7,9%).

Переважають одружені учасники дослідження, їх кількість становила 80 осіб (52,6%), неодружених учасників було 41 (27%), розлучених – 22 (14,5%), овдовілих учасників – 9 осіб, що становило 5,9% від загальної кількості учасників. Відмінності емпіричних значень досліджуваних є статистично значущими за t-критерієм Стьюдента ( $p < 0,05$ ).

Учасники дослідження за результатами опитування за методикою «Соціальні настанови особистості відносно заздрощів» були розподілені на 4 групи відповідно до набраної кількості балів. 42-73 бали – це особи з низькою соціальною настановою відносно заздрощів, їх було 7, 74-105 балів – із рівнем нижче середнього (7), 105-137 балів – середнім рівнем (14) та 138-168 – із високим рівнем соціальної настанови щодо заздрощів (18).

Проведено порівняльний аналіз рівнів соціальної настанови відносно заздрості та показників легкості виникнення заздрості та, виявлено взаємозв'язок між рівнем соціальної настанови щодо заздрості та показниками легкості виникнення заздрості. Так, в осіб із низькими показниками соціальних настанов відмічається складність виникнення заздрощів чи відсутність подібних переживань, тоді як особи з високим рівнем соціальної настанови відносно заздрості, самі вказують на чутливість та вразливість до виникнення у них почуття заздрості, схильність піддаватися зовнішнім впливам.

Аналогічним чином проведено порівняння рівнів соціальності настанови відносно заздрості та показниками широти розповсюдження заздрості, стійкості переживання заздрості, інтенсивності заздрісних проявів, глибини заздрісних проявів. Як і випадку із показниками легкості виникнення заздрості відзначається, що для осіб із низькою соціальною настановою щодо заздрості характерна поява заздрості лише до значущих осіб у конкретній сфері, почуття заздрості є нестійким, швидкоплинним, ситуативним, поверхневим та неінтенсивним. Також частина учасників дослідження із низьким рівнем соціальної настанови відмічають відсутність у них тих чи інших проявів заздрості.

Тоді як для осіб із високим рівнем соціальної настанови щодо заздрості, характерна спрямованість заздрості на широке коло об'єктів, в тому числі відчуття заздрості може бути викликане і стосовно незнайомих, малознайомих людей чи «зірок», непотрібних речей, тощо.

Проведено аналіз співвідношення рівня соціальних настанов з показниками емоційного, когнітивного, поведінкового переживання та контролю та

регуляції заздрощів. Встановлено, що у осіб із низьким рівнем соціальної настанови щодо заздрості також відмічається і низький рівень емоційного, поведінкового та когнітивного переживання заздрощів та високий рівень регуляції та контролю переживань заздрощів. На противагу даній групі, учасники дослідження з високими соціальними настановами щодо заздрощів відмічали високі рівні переживання заздрощів як на емоційному рівні так і на когнітивному та поведінковому, зазначали труднощі із регуляцією та контролем своїх переживань.

У осіб із високим рівнем впевненості (21-30 балів за тестом В.Г. Ромека), відмічаються низькі соціальні настанови щодо заздрості і відповідно низькі рівні легкості виникнення, широти розповсюдження, інтенсивності та глибини заздрісних проявів, емоційних, поведінкових та когнітивних проявів заздрощів і при цьому високі рівні контролю та регуляції проявів заздрості. В той же час для осіб із високим рівнем настанов щодо заздрості характерно низькі рівні впевненості у собі (0-10 балів).

Для осіб із низьким рівнем прояву заздрощів характерні високі рівні дружелюбності, добросовісності, відкритості новому досвіду, самоповаги, ауто-симпатії, очікування позитивного ставлення інших, самоінтересу, самоприйняття, саморозуміння, на противагу особам із високим рівнем переживання почуття заздрощів.

**Висновки.** В ході дослідження із визначення психологічних особливостей осіб із різними рівнями прояву заздрості встановлено, що заздрість є складною багаторівневою властивістю особистості, психологічна сутність якої полягає в постійному порівнянні себе, своїх досягнень з іншими людьми чи «еталонними» уявленнями не на користь особистості, що проявляється у суб'єктивному відчуття зниження самоцінності, вираженому бажанні заволодіти перевагами того об'єкту з яким відбувається порівняння, тобто позбавити його наявних переваг.

Виявлено взаємозв'язок між соціально-імперативними рівнями заздрості, що відображає проєкції соціального середовища, соціальних інститутів, масової культури, презентованих установчих компоненті з формально-динамічними показниками заздрості, такими як легкість виникнення, широта розповсюдження, інтенсивність проявів, глибину переживання та стійкість заздрощів. Якісний рівень відбиває сутність даного феномену і містить такі показники як: емоційний, когнітивний, поведінковий, контрольно-регулятивний.

Емпірично доведено зв'язок рівнів прояву заздрощів із рівнем впевненості у собі, дружелюбності, добросовісності, відкритості новому досвіду, рівнем глобального почуття "за" себе, самоповагою, ауто-симпатією, очікуванням позитивного ставлення інших, самоінтересом, самоприйняттям, саморозумінням. Не виявлено статистично значимих зв'язків між рівнями прояву заздрості та екстраверсією/інтраверсією, емоційною стабільністю та рівнем самозвинуваченням.

Проведена робота не вичерпує усіх проблем пов'язаних із проявами заздрощів та психологічними особливостями людей із різними її проявами.

Перспективними є напрями вивчення інших аспектів психологічних особливостей особистості із проявами заздрощів, також проведення досліджень за участі осіб різних вікових груп, серед внутрішньо переміщених осіб.

**Горецька Влада-Анастасія Олексіївна,**  
магістрантка групи ПСПС–223 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: vladahoretska@gmail.com

**Куций Олександр Анатолійович,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: oleksandr.a.kutsyi@lpnu.ua

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Харчова поведінка включає установки, форми поведінки, звички і емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини. Може бути гармонійною (адекватною) або девіантною (що відхиляється), це залежить від багатьох параметрів, зокрема від того, яке місце займає процес харчування в ієрархії цінностей осіб підліткового та юнацького віку, а також від кількісних і якісних показників харчування.

Кожен розлад харчової поведінки (анорексія, бумілія, психогенне переїдання та їх негативні наслідки, зокрема ожиріння) є групою симптомів та синдромів, які виникають на основі взаємодії психічних і соматичних факторів з приєднанням впливу соціуму.

До факторів, які можуть спровокувати РХП у підлітковому чи юнацькому віці, належать: тілесні зміни в процесі дорослішання, особливості взаємодії дисфункційної сім'ї, особливості харчування в сім'ї, спадково зумовлена конституція тіла, незадоволеність власною вагою, тілом, собою та життям в цілому; низька самооцінка, висока тривожність, перфекціонізм, надмірне бажання відповідати нереалістичним вимогам соціуму, труднощі у стосунках чи критика значимих осіб.

Дослідження психологічних особливостей РХП проводилось на базі Ліцею № 37 Львівської міської ради м. Львова (учні 7-11 класів).

Використано методики: Опитувальник щодо розладів харчової поведінки (EDE-Q); Багатовимірний шкала перфекціонізму П.Хюїтта і Г.Флетта (MPS); Шкала Йеля – Брауна для оцінки симптомів ОКР; Шкала самооцінки; Опитувальник Кеттелла; дані паспортники щодо схильності батьків до критики і незадоволення своїм зовнішнім виглядом та дотримання дієт.

Для вивчення соціальних факторів, які можуть впливати на харчову поведінку в підлітково-юнацькому віці досліджуваним було запропоновано відповісти на запитання анкети, яка включала в себе 6 запитань. В результаті аналізу анкетних даних отримано такі дані:

Отже, проаналізувавши анкетні дані можна зробити висновок про те, що досліджувані підлітково-юнацького віку не надають особливого значення показам мод, але стежать і дотримуються модних тенденцій, що може свідчити про те, що ЗМІ мають безпосередній вплив на осіб підлітково-юнацького віку, що являється одним з соціальних чинників формування харчової поведінки. Тобто досліджувані хочуть виглядати привабливо, дотримуючись модних тенденцій, що може призводити до розвитку перед собою надмірних вимог щодо зовнішнього вигляду, краси свого тіла та викривлення тілесного образу.

Відповіді на запитання вказують на те, що в сім'ях досліджуваних існує проблема недостатньої або зайвої ваги, а відповіді на запитання 5-6 констатують той факт, що родичі досліджуваних досить рідко застосовують дієту для корекції ваги і не надають особливого значення спорту, щоб схуднути. Це вказує на те, що більшість батьків (84%) досліджуваних спокійно приймають свій зовнішній вигляд та не тривожаться щодо того як сприймають їх оточуючі з цього ракурсу. Отже, провіши аналіз анкети, нами було встановлено, що в підлітково-юнацькому віці вплив на формування харчової поведінки може бути через індустрію моди. Вплив сім'ї в даних групах мінімальний.

Проаналізувавши емпіричні дані за опитувальником щодо розладів харчової поведінки, встановлено що в групі підлітків 13 осіб (54%) схильні до порушень харчової поведінки, в групі осіб юнацького віку 17 осіб (57%) схильні до порушень харчової поведінки. Тобто, в підлітково-юнацькому віці існує проблема порушень харчової поведінки, що негативно відображається на здоров'ї, самопочутті молодих людей. Нами було проаналізовано відсотковий розподіл РПХ в двох групах. В обох групах досліджуваних дівчата більш схильні до розладів харчової поведінки, але слід зауважити, що відсоток осіб жіночої статі зростає в групі юнацького віку.

В групі підлітків схильних до розладів харчової поведінки найвищі показники отримано по шкалі «переживання щодо їжі». В групі осіб юнацького віку схильних до розладів харчової поведінки найвище значення по шкалі «переживання щодо їжі». Було виділено в кожній групі досліджуваних групу осіб схильних до РХП. Також було встановлено, що дівчата обох вікових категорій більш схильні до РХП.

Було з'ясовано, що існують відмінності РХП в підлітковому та юнацькому віці. Аналіз емпіричних даних показує, що: Підліткам та особам юнацького віку властиві розлади харчової поведінки; Харчова поведінка в підлітково-юнацькому віці безпосередньо пов'язана з індивідуальними характеристиками особистості; Результати порівняльного аналізу показали відмінності у харчовій поведінці підлітків та осіб юнацького віку. Встановлено, що в юнацькому віці показник «переживання щодо їжі» вищий в порівнянні з показником в групі підлітків.

Результати порівняльного аналізу в кожній групі досліджуваних показали, що існують суттєві відмінності між показниками РХП у групах підлітків та юнаків, які схильні до РХП і у групах досліджуваних, які не схильні до РХП.

**Висновки.** Харчова поведінка включає установки, форми поведінки, звички і емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини.

Порушення харчової поведінки – це комплекс симптомів, які виникають у підлітково-юнацькому віці внаслідок тривалого впливу поведінкових, емоційних, психологічних і соціальних факторів.

Можна виділити такі фактори ризику, що призводять до порушення харчової поведінки в підлітково-юнацькому віці: пубертатний вік; стать; сильний вплив ідеалу худоби (наприклад, у фотомоделей або професійних спортсменів); стрес; завищені вимоги до себе; недостатня здатність сприймати власні відчуття; сімейні конфлікти.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів даної проблеми і потребує більш детального вивчення.

**Грабна Соломія Анатоліївна,**  
студентка групи ПС–24 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: solomiia.hrabna.ps.2022@lpnu.ua

**Борисюк Ольга Миколаївна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

## **ВПЛИВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

24 лютого 2022 року все населення України відчуло на собі силу збройної агресії росії та внаслідок цього, стикнулося з новими психологічними проблемами та викликами. Збройний конфлікт – це збройне зіткнення між державами із застосуванням військової сили.

Поведінка і діяльність людини залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом певного періоду, тобто від її *психічного стану*. **Психічний стан** – психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Розглядаючи вплив на психічний стан військовослужбовців, які перебувають у зоні конфлікту, особливу увагу привертають негативні психічні стани, які можуть перешкоджати виконанню бойових завдань, наприклад стресові ситуації, тривожність та депресія. На виникнення цих станів впливають безліч чинників, одними з яких можуть бути загальна атмосфера комунікацій з побратимами та командиром, попередні стани психіки.

У військовослужбовців можуть виникати наступні негативні стани: 1) бойовий стрес; 2) бойова перевтома; 3) бойова психічна травма (БПТ); 4) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як форма розвитку БПТ; 5) реактивні стани – неврози й реактивні або психогенні психози.

Бойовий стрес визначають як бойову й оперативну стресову реакцію. Деякі з них можуть чинити негативний вплив на психічний стан військовослужбовця.

Бойова перевтома – це психологічне стомлення, яке характеризується виникненням проблем з увагою та зміною звичної поведінки.

Бойова травма являє собою певний прорив бойовим стрес-фактором захисту психіки особистості, внаслідок чого змінюється поведінка та цінності особистості. Виокремлюють сім стадій протікання бойової психічної травми:

1. Стадія вітальних реакцій – для цієї стадії характерні інстинктивні типи поведінки, які можуть надалі переходити у короткочасне заціпеніння;

2. Стадія гострого психоемоційного шоку з явищами надмобілізації – характерними є гранична мобілізація психофізіологічних резервів та загальне психічне напруження;

3. Стадія психофізіологічної демобілізації – при цій стадії відбувається різке погіршення самопочуття та психоемоційного стану. Стадія настає після того, як людина усвідомлює масштаби трагедії.

4. Стадія розв'язки – під час неї спостерігається покращення настрою та самопочуття;

5. Стадія відновлення психофізіологічного стану – починається приблизно через 12-14 днів після травми, першочергово проявляється у змінах поведінкових реакцій;

6. Стадія відставлених реакцій – цю стадію оцінюють як гострий стресовий розлад, або початок ПТСР;

7. Стадія віддалених наслідків – на цій стадії починає розвиватися ПТСР.

Підсумовуючи вищесказане, можемо сказати, що військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях є категорією найбільшого ризику для розвитку ПТСР та інших психічних та психологічних порушень відповідно до тієї діяльності, яку вони виконують.

Розглядаючи вплив збройних конфліктів, розуміємо, що цивільне населення також знаходиться в зоні великого ризику. Жінки та дівчата є однією з найбільш вразливих категорій населення, які страждають під час ведення військових дій, адже вони потерпають не тільки від збройного конфлікту, а ще й від ГОН – гендерно обумовленого насильства. Це насильство, яке спрямоване на особу відносно до її соціальної ролі і яке може завдати економічної, фізичної, сексуальної або психологічної шкоди. Під час збройного конфлікту, ГОН набуває особливих характеристик, від нього також можуть потерпати чоловіки та діти, тобто, жертвами можуть стати представники обох статей.

Важливо звернути увагу на феномен психологічного зараження – під нього можуть потрапити рідні та близькі постраждалих та військослужбовців. Сім'я, яка намагається впоратися з травмою одного, може бути травмована цілком. Таким чином, кількість осіб, які страждають на ПТСР збільшується в декілька разів.

Під час збройних конфліктів та війн страждають і діти. Вони не готові психічно, психологічно та фізично стикатися з факторами збройної агресії кожного дня протягом тривалого часу. На фоні такої кількості травматичних моментів, у дітей можуть розвиватися страхи та психологічні порушення. Люди похилого віку також дуже вразливі до травматичних подій, оскільки зростаюча тривожність впливає як на емоційно-вольову, так і на фізичну сферу.

ПТСР – це основне психічне порушення, яке виникає у людей, які травмовані внаслідок військового конфлікту, хоча має різні причини та витікає з різних попередніх порушень. Проте, окрім виникнення ПТСР наслідками впливу збройних конфліктів є поява постійного страху та тривоги, втрата близьких та траур, розлади настрою, втрата довіри та психологічна дезорієнтація.

Усі ці психологічні наслідки збройного конфлікту потребують серйозної уваги та підтримки з боку психологів, психотерапевтів та інших фахівців з метою надання необхідної допомоги та підтримки постраждалим.

**Висновки.** Усі категорії населення відчують на собі вплив збройних конфліктів. Це може характеризуватися різними психічними станами та мати різні наслідки. Важливо надавати необхідну допомогу всім людям, хто певним чином відчув на собі вплив збройної агресії.

**риб Софія Василівна,**

студентка групи ПС–31 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: sofia.hryb.ps.2021@lpnu.ua

**Войцеховська Оксана Володимирівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат психологічних наук

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Проблема життєстійкості є важливою сама по собі, і особливо актуальною в умовах війни. Це можна пояснити тим, що саме вона виступає психологічним ресурсом для подолання особистістю життєвих труднощів і переживань. Оскільки війна є однією з об'єктивних причин для виникнення стресу, адже є тривалим деструктивним подразником, то людям необхідно володіти життєстійкістю для того аби оптимально діяти в умовах війни; здійснювати опір негативним впливам, що дозволяє запобігти наслідкам травматичних подій.

Проблему життєстійкості активно досліджували такі вчені, як Л. Степаненко, О. Солодка, О. Чиханцова. Цінними є дослідження життєстійкості в умовах війни О. Залеської, М. Маркової, С. Богданова, Т. Титаренка. Варто зазна-



чити, що дана проблема потребує більше досліджень у зв'язку з повномасштабним вторгненням.

Вперше поняття «життєстійкість» трактує С. Мадді і розумів під нею «особистісну характеристику, що виступає загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних ситуацій», що узагальнює і інші трактування. Також, вчений виділяв в життєстійкості три основні компоненти, які її формують: залученість, контроль і виклик. Залученість включає в себе пізнання того, що оточує, активність; це те, що дозволяє людині вирішувати життєві проблеми, не акцентуючи увагу на стресових факторах. Контроль – це про здатність усвідомлювати і вчасно розпізнавати свої емоції; пошук шляхів впливу на результати змін, які є стресуючими, а не впадання в безпорадність. Виклик стосується сприйняття життєвих труднощів як випробування, яке необхідно пройти.

Життєстійкість є важливою, адже дозволяє людині усвідомити, що її життя сповнене як позитивними, так і критичними подіями, які може бути важко уникнути, але завжди можна зробити вибір на користь гнучкості, відкритості до нового досвіду, готовності до змін, які можуть бути результатом цих ситуацій. О. Чиханцова вважає, що саме життєстійкість дозволяє людині контролювати життєві події, вважати труднощі життєвим досвідом, який необхідний для особистісного зростання. В складних ситуаціях вона усуває можливість виникнення внутрішньої напруги через сприйняття стресу, який відбувається з людиною, як менш значущого.

Якщо говорити про прояви життєстійкості, то за Т. Титаренко, Т. Ларіною життєстійкість проявляється в здатності витримувати труднощі життя, здобувати в них силу і досвід; мобілізацію при небезпеці; саморозвиток; гнучкість при змінах; фізичне і психічне відновлення після травматичних ситуацій. Тобто, коли людина при кризових ситуаціях має такий набір поведінки, ми можемо говорити, що в неї достатньо високий рівень життєстійкості. Але, варто наголосити на тому, що високий рівень життєстійкості не означає, що людина не відчуває болі, страждань чи тривоги в критичних ситуаціях. Це свідчить про те, що людина впевнено долає труднощі, виносить новий досвід з таких ситуацій, переосмислює свої цінності, а не просто піддається емоціям і впадає у відчай.

Варто зазначити те, що з життєстійкістю не народжуються. Вона формується у дитинстві і закінчує своє формування у підлітковому віці. Для формування життєстійкості необхідно щоб у дитини було сприятливе середовище, емоційно насичене освітнє середовище та стосунки з батьками, які націлені на формування мотивації до вирішення проблем, застосування копінг-стратегій у стресових ситуаціях, пошук правильного рішення. Згідно з Т. Ларіною, саме батьки відіграють велику роль у формуванні життєстійкості, адже в дитячому і підлітковому віці для дитини є дуже важливими родинні зв'язки, тож батьки повинні давати дитині безумовну підтримку, задовольняти її потребу в безпеці, створювати умови для реалізації потенціалу дитини. Існує ймовірність розвитку життєстійкості і у більш старшому віці, якщо в людини відбуваються дуже критичні ситуації.

І. Данилюк, В. Предко, Р. Трайно у своєму дослідженні життєстійкості в умовах війни виявили, що у більшості людей спостерігається середній рівень життєстійкості, тобто в межах норми. Вони зробили висновки, що такі результати характерні для людей, які залучені до певної діяльності (робота, навчання, волонтерство). Це можна пояснити тим, що включеність в діяльність вимагає від людей нормального функціонування, активності, сил, а не відчаю, наприклад. Ще одним підтвердженням отриманих результатів, може слугувати дослідження стратегій збереження життєстійкості українців в умовах війни В. Предко і О. Сомової. В ньому було визначено, що найбільш актуальними стратегіями для подолання стресу для українців є розумова і фізична робота, проведення часу за книжками і фільмами, волонтерство, релігія, творчість, комунікація. Якщо проаналізувати дані стратегії, то можна помітити, що деякі стратегії дають людині відчуття безпеки і розвитку, інші – переключають її увагу і, тим самим, перешкоджають виникненню внутрішньої напруги, а є й такі, які переключають увагу на соціальну залученість. Дані стратегії є чудовим інструментом для подолання кризових ситуацій, швидшого відновлення від них, пошуку ресурсу, адекватного усвідомлення даних подій і готовності до змін.

Якщо говорити про підвищення життєстійкості, то ми можемо говорити про тренінгову програму підвищення життєстійкості, яка є особистісно-орієнтованою, де залучаються самокорекція, саморозвиток, організація і актуалізація, як одна система. Вона спрямована на пошук розв'язків проблем завдяки особистісним ресурсам людини. Тут активно використовуються дискусії, арт-терапія, метафори і притчі, медитації, релаксації. Якщо така робота здійснюється з психологом, то він повинен бути стресостійким, емоційно врівноваженим щодо проблем пов'язаних з війною, та з межами своєї компетентності, аби не зашкодити, а допомогти клієнту. Щодо системи освіти, то там має бути високий професіоналізм щодо людей, які були в травматичних ситуаціях через військові дії.

**Висновок.** Життєстійкість є необхідною кожній людині для проживання критичних ситуацій, в тому числі і війни. Даний феномен дозволяє людині не зациклюватися на труднощах, гнучко шукати їх розв'язки, здобувати в них новий досвід. Виявлено, що більшість українців мають середній рівень життєстійкості. Це певною мірою забезпечується завдяки включеності в діяльність: занурення в роботу, навчання, читання книг, спілкування з людьми, волонтерство, релігію, для того аби відволіктися, шукати ресурси, що є нормальним для переживання травматичних подій та підготовки до їх наслідків.

**Гручман Євген Павлович,**  
асистент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка».  
Email: rgruchman@gmail.com

## **ПОЛІТИЧНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОНЯТТЯ**

**Вступ.** Розуміння формування особистості, факторів які впливають на її переконання та погляди на світ є важливою складовою сучасної психологічної науки. Серед цього різноманіття факторів та чинників, особлива увага приділяється аспектам самосприйняття, самоідентифікація та самовизначення, які можна розглядати за допомогою різних підходів та уявлень про вплив на особистість вцілому. За допомогою вище вказаних процесів у психіці і відбувається формування неповторної та унікальної особистості.

Сучасна людина, перебуваючи під впливом складних обставин, надзвичайно сильно потребує розуміння приналежності себе до тої чи іншої соціальної групи, де особлива увага звертається на аспект подільності власних поглядів та переконань про світ. Так, тематика розуміння феномену політичного самовизначення, як важливої складової поняття ідентичності вартує уваги та подальшого дослідження, особливо в контексті психологічних чинників благополуччя особистості в умовах війни. Адже, можливість ідентифікувати себе, мати позицію стосовно тої чи іншої ситуації, зокрема політичної- може істотно впливати на психічний стан людини.

Питання політичного самовизначення, займає чільне місце в науковому доробку низки вітчизняних науковців, зокрема: О. Валевського, А. Антоненко, Л. Кияшко, В. Мельниченко, О. Свідерської. Так і закордонних, а саме: А. Шедлера, К. Каллахона, Б. Гентрі, Е. Еріксона, Дж. Маріса.

Політичне самовизначення, як конструкт є важливою складовою самоідентифікації на індивідуальному рівні, так і на рівні політичної психології та політології - досить тісно пов'язане із поняття політичної культури.

Індивідуальний аспект відіграє важливу роль в процесі формування особистості, її поглядів на життя та переконання стосовно себе та оточуючого світу. При тому, з точки зору політичної психології- важливо звертати увагу не лише на індивідуальний рівень прояву поняття політичної ідентичності, або політичного самовизначення, ай на макрогруповий рівень, зокрема на особливості та відмінності формування політичного самовизначеності на рівні сучасного суспільства.

Ідентичність, або самовизначення, як приналежність себе до певної соціальної групи за певними критеріями та подібними поглядами широко досліджувалась у великій кількості класичних наукових досліджень, як вітчизняних так і закордонних науковців. Зокрема в науковому доробку Б. Гентрі, ми стикаємось із розумінням того, що ідентичність впливає на надзвичайну кількість аспектів життя, від світогляду і до поведінки.

Важливо звернути увагу на соціально-психологічний підхід (соціальний конструкціонізм), в якому особистість розглядається, як така, що постійно перебуває в динамічній взаємодії із соціальним світом, де думки та переконання про себе, власну ідентичність та приналежність за тим чи іншим принципом змінюються в межах соціальної взаємодії. Так, в науковому доробку С. Віддікомба та Р. Вуффітта подається трактування ідентичності як такої, яка є продуктом соціальної взаємодії, який є динамічним та відкритим для змін та трансформації.

В дослідженнях Б. Гентрі, якщо поглянути не лише на розуміння феномену ідентичності як конструкту психіки, а на аспект політичної ідентичності, можна сказати, що політична ідентичність є способом розповіді про власне бачення, думки та переконання стосовно політичних аспектів функціонування держави, себе у цій державі, можливих векторів для вдосконалення і поліпшення політичної ситуації в країні.

Якщо подивитись на аспект політичної ідентичності з точки зору Е. Еріксона, Дж. Маріса та інших, можна сказати, що політична ідентичність, як явище у психології є частиною ідентичності особистості, зокрема однією з важливих її складових. Одже, ми приходимо до розуміння важливості та невід'ємності політичної ідентичності для сучасної особистості, як важливого елементу соціальної сфери особистості, яка в тому чи іншому вигляді, в залежності від переконань формується в кожній особистості.

Важливою складовою розуміння поняття політичної самовизначеності є усвідомлення механізмів прояву та формування цього явища. Так, у вітчизняному науковому простоті Г. Циганенко розглядає феномен політичного самовизначення в контексті політико-ідеологічного самовизначення, в процесі якого відбувається поєднання протилежних, але взаємозв'язаних складових, а саме: ідентифікацію та входження індивіда в певну соціальну групу, так і елемент унікальності- відособлення особистості, навіть в контексті певної соціальної групи.

За допомогою емпіричних досліджень проблематики політичного самовизначення, Г. Циганенко було сформовано важливі індивідуальні передумови до політико-ідеологічного самовизначення, зокрема: структурування системи ціннісних орієнтацій, здатність до соціальної рефлексії, досягнення відповідного рівня самосвідомості та самооцінки тощо.

Політична самосвідомість, як сфера самоідентичності потребує певних передумов для розвитку та становлення. Особлива увага, у такому випадку має звертатись та такий важливий для особистості період як молодість, в якому відбувається кристалізація та формування неповторної особистості у всіх вимірах, зокрема в політичному.

Дослідження тематики політичного самовизначення, як важливого аспекту становлення політичного аспекту особистості досліджується великою кількістю науковців. В дослідженні Л. Кияшко звертається увага на феномен політичної участі, як можливості прояву в молодій особистості власних поглядів на політичну ситуацію в країні, важливості продемонструвати себе, як важливого члена суспільства зокрема. В такому процесі, важливою складовою є

потреба молоді особи у засвоєнні принципів, переконань та уявлень про політичний устрій та власне місце в даній системі.

На процес процес політичного самовизначення можна поглянути через призму соціалізації, як процесу долучення особистості до політичної системи, яка є сформованою та функціонує за власними принципами та переконаннями. У такому випадку можна стверджувати, що політичне самовизначення є динамічним та багатограним процесом, на який впливають як особисті (мотиваційна, емоційна, вольова, когнітивні сфери) та і соціальні фактори (умови виховання, сфери соціальної взаємодії) впливу, які в результаті аналізу та трактування інформації і постають основою для формування певного уявлення про себе, як активної складової політичної дійсності та власного місця у даній системі.

**Висновки.** На основі аналізу наукової літератури можна сформулювати уявлення про поняття політичного самовизначення, яке визначається як важлива складова формування неповторної особистості, є динамічною структурою, яка формується на основі як внутрішніх так і зовнішніх факторів впливу та покликана на формування стійкої системи переконань про політичну дійсність.

Поняття політичного самовизначення існує на перетині політології, політичної психології, соціальної психології, психології особистості та є важливою сферою для міждисциплінарних досліджень, які спрямовані на висвітлення факторів впливу на політичне самовизначення як на індивідуальному, так і на національному рівні.

В періоді важких викликів для нашого суспільства сфера політичного самовизначення є тою сферою психіки, яка потребує великої уваги, через важливість її формування для розвитку та становлення критичного суспільства, яке буде здатним для розвитку та відбудови держави.

**Гура Тетяна Віталіївна,**  
професор кафедри педагогіки і психології управління  
соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна  
Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»,  
кандидат педагогічних наук, доцент.  
E-mail: tatyana-gura@ukr.net

## **ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Війна, яку переживає українське суспільство з 24 лютого 2022 року, порушує освітній розвиток держави і спричиняє катастрофічний негативний вплив на життя та здоров'я студентів. Наслідки війни завдають тривалої фізичної та психологічної шкоди. Статистика Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) свідчить, що через збройні конфлікти в світі близько 10 % людей, які

пережили означені події, матимуть у подальшому серйозні проблеми із психічним здоров'ям, а ще у 10% людей спостерігатимуться поведінкові зміни, які заважатимуть раціональному й ефективному функціонуванню у соціумі.

Встановлено, що найпоширенішими негативними психічними проявами є тривога, депресія, та психосоматичні проблеми (безсоння, різноманітні болі в області живота та спини, серцево-судинні хвороби тощо) Результати досліджень наслідків громадянської війни у Камбоджі в 1960-х роках у біженців, проведені через десять років після подій, свідчать про наявність у них високого рівня психіатричної симптоматики. Встановлено, що, не зважаючи на належний доступ до отримання якісних медичних послуг, понад 80 % опитаних відчували депресію та мали низку психосоматичних проявів.

Вчені Г. Вагнер, П. Глік, У. Хаммаш та ін. проводили дослідження у Палестині серед молодих людей, які пережили війну на Близькому Сході. Було встановлено, що найбільш поширеними наслідками військового конфлікту та впливу насильства на психічне здоров'я постраждалих були підвищені симптоми тривоги та депресії. Констатовано, що молоді жінки проявляли меншу схильність до насильства, ніж чоловіки, але жінки частіше, ніж чоловіки, розповідали про підвищені симптоми тривоги, депресії та дистресу. Вчені виявили, що у них фаталістичне ставлення до власного життя, песимізм по відношенню до свого майбутнього найчастіше пов'язані з підвищеними симптомами депресії та дистресу, особливо серед чоловіків. Результати дослідження здоров'я палестинських дітей свідчать, що серед опитаних у кожного третього визначено наявність суїцидальних думок або планування самогубства. Суїцидальні наміри у цих дітей були вищими, у порівнянні з рівнем суїцидальних думок у підлітків у будь-якій з інших країн GSHS регіону Східного Середземномор'я. Також встановлено, що хлопчики-підлітки мали значно вищий рівень суїцидальних думок, ніж дівчатка. Це свідчить про необхідність покращення їх доступу до отримання психологічної допомоги задля підтримання належного рівня психічного здоров'я.

У ізраїльських дітей також мають місце негативні наслідки постійних військових конфліктів для психічного здоров'я. Результати дослідження доктора Рут Пат Хоренчик Ізраїльського центру лікування психотравми в Меморіальній лікарні Герцога свідчать, що у дітей, які проживають у місті Сдерот, показники симптомів посттравматичного стресового розладу є у три-чотири рази вищими, ніж у інших дітей країни.

Тривале одинадцятирічне дослідження, яке провели вчені Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо та інші вчені серед боснійців, які пережили війну і мешкають у постконфліктному регіоні вказало на те, що у осіб, які залишилися у зоні бойових дій з часом рівень прояву психологічних симптомів знизився, у колишніх внутрішньо переміщених осіб – зберігся, а у колишніх біженців спостерігалось зростання вказаного рівня. Вчені пояснюють одержані результати щодо рівня показників психічного здоров'я впливом травмувальних подій війни, а також збільшенням наявності психологічних стресових чинників після її закінчення. У такий спосіб вони показали, що травмувальні події війни та перемі-

щення самих людей мають негативні і довготривалі наслідки для їх психічного здоров'я, а вплив післявоєнних стресових чинників може їх підсилювати.

Міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко зазначав, щонайменше кожна 5 людина в Україні буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчує ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби. Міністр акцентував увагу на негативних наслідках впливу війни на психічне здоров'я, які впливатимуть надалі та створюватимуть додаткове навантаження на систему охорони здоров'я: психічні розлади мають негативні наслідки в першу чергу на поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онко; психічні розлади погіршують результати лікування хронічних хвороб та збільшують смертність від онкологічних хвороб; понад 50% (в 4 рази частіше, ніж загальне населення) осіб з психічними розладами мають також розлади сну, що часто призводять до хвороб органів дихання; особи з психічними розладами більш схильні до куріння, важче кидають згубну звичку та в середньому курять більше; в цілому звернення до лікарів, увага до власного здоров'я та періодичність проходження рутинних обстежень падає за наявності психічних хвороб, що призводить до пізньої діагностики хвороб та меншої успішності їх лікування; ризик смерті від раку за наявності депресивних розладів зростає на 50%, а від серцевих — на 67%; серед осіб з посттравматичним синдромом внаслідок дії війни більш поширені гіпертонія, стенокардія, тахікардія, інші захворювання серця, виразка шлунка, гастрит і артрит. Окрім того, це часто спонукає до ризикової поведінки, що призводить до зловживання алкоголем, наркотиками чи деструктивної поведінки та пов'язаних з ними наслідків; у разі важких пережитих травм окремі ризики можуть наставати на 10-15 років раніше, ніж в середньому в популяції.

Тому важливим і вкрай необхідним є робота психологів під час військових конфліктів. Військові психологи рекомендують: по-перше, перш за все переїхати у відносно безпечне місце, де не стріляють і нема постійної прямої загрози життю; по-друге, слід почати займатися рутинними справами: готувати їжу, ходити на прогулянку тощо. Це допоможе повернутися до життя. По-третє, шукати спілкування з іншими людьми, адже люди, які пережили подібну травматичну подію і вийшли з того стану, можуть допомогти повернутися до життя ліпше навіть, ніж професійні психологи.

**Висновки** .Отже, проведений огляд щодо впливу наслідків війни на психічне здоров'я особистості свідчить про негативний довготривалий вплив на особистість. Найчастіше проявляються симптоми депресії та тривоги, психосоматики, посттравматичного стресового розладу, спостерігаються схильність до насильства, а у підлітків діагностуються суїцидальні думки і наміри. У зв'язку з цим фахівці, які досліджують психологічне здоров'я, вказують на доцільність цілеспрямованих, негайних та ефективних втручань спеціаліста-психолога одразу після травми або кризи з метою зменшення гострих стресових реакцій, на обов'язкове проведення психокорекційних і профілактичних заходів, наполягають на посиленні психологічної підтримки з метою повернення до нормального функціонування людей, котрі зазнали травмувального впливу, а також з метою зниження ризику появи симптомів посттравматичного стресового розладу.

**Євтух Ірина Тарасівна,**  
магістрантка групи ПСПС–223 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: iryna.yevt@gmail.com

**Шамлян Каріна Микитівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка,  
кандидат психологічних наук  
E-mail: karina\_lviv@ukr.net

## **SPECIFICS OF EXPERIENCING WAR EVENTS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS**

Considering the war in Ukraine, the problem of experiencing war events is quite important. Events that are happening during this war have a significant impact on the emotional state of its inhabitants. In particular, people forced to change their residence due to military events suffer greatly from constant stress, losing their relatives or loved ones, and watching disturbing news.

Currently, many studies describe the experiences of an individual during war events in other countries, such as Afghanistan and Israel, or in military families. Nowadays, because of the war in Ukraine, the number of studies that reveal the experience of Ukrainian residents is increasing.

Many researchers, such as Kyrylenko T.S., Papucha M.V., Tomkins S.S., Kabanak M., and Kompanovych M., analyzed the meaning and specifics of experiences. All of them define experiences as the inner world of a person, emotions, mood, feelings, and much more. Moreover, studies that describe experiencing military events tend to explore coping mechanisms or coping strategies, which means it is worth investigating how emotions or feelings change during experiencing war due to the dominant coping strategy.

Considering all of the above, it is relevant to study the experience of war events by internally displaced persons so that it is possible to improve their emotional state in the future.

The purpose of this study is an empirical review of the specifics of experiencing war events in internally displaced persons by identifying differences and connections between coping strategies and experiences in groups of IDP and Lviv citizens.

After analyzing previous studies, it was decided to define experiencing through the emotional sphere. For this purpose, the following questionnaires were used: Izard's Differential Emotions Scale, which examines the basic emotions of the respondent; Self-assessment mood scale (Wessman, A., and Ricks, D.); Impact of Events Scale, which examines the presence of specific symptoms of PTSD, such as intrusion, hyperarousal, and avoidance. Also, the "BASIC-Ph" scale was used, which examines coping strategies, and the "Big Five" questionnaire was used to study personality traits.



There were 72 people who participated in the survey, 30 of whom were internally displaced persons, and 42 were those who did not change their residence due to the war.

During the survey, there were statistically significant differences performing a comparative analysis using the non-parametric Mann-Whitney test between the internally displaced persons and those who did not change their residence due to war events. In particular, it was found that the group of internally displaced persons has a lower level of interest, joy, and general emotional state and a higher level of grief, shame, hyperarousal, anxiety, depression, and helplessness.

Correlation analysis was also performed using Spearman's test. This was made to understand better the relationship between coping strategies and features of the subject's emotional sphere. There were statistically significant correlations between coping strategy Belief and feelings of surprise, anger, disgust, contempt, grief, avoidance, vigor and elation, and the general emotional state. The Affect coping strategy correlates with grief, surprise, anger, disgust, fear, contempt, avoidance, intrusion, and hyperarousal. The Social coping strategy has statistically significant correlations with the scales of joy, surprise, grief, anger, disgust, contempt, and fear. The Imagination coping strategy correlates with surprise, anger, disgust, contempt, avoidance, and hyperarousal. The Cognition coping strategy correlates with interest, calmness, energy, elation, confidence, and general emotional state and has an inverse correlation with the guilt scale. The last coping strategy – Physical activity correlates with anger, avoidance, and elation.

**Conclusions.** Thus, analyzing results, it can be assumed that there are certain specifics of experiencing war events by internally displaced persons, which differ from the experience of those who did not change their place of residence. In particular, it can be assumed that the emotional state of internally displaced persons can be described as dejected. It is characterized by a high level of experiencing grief and shame and having low interest and joy. Moreover, according to the results, internally displaced persons are more likely to have feelings of helplessness, depression, and anxiety than those who haven't changed their place of residence.

Also, according to the results of the study, it can be assumed that there are some of the specifics of experiencing certain emotions and feelings due to dominant coping strategies. This may indicate that it is possible to use this knowledge while inventing specific counseling plans. For instance, it could be possible to determine dominant coping strategies and then rely on particular topics that may be connected with them. It could help better understand the feelings of clients affected by war.

**Зайдова Вікторія Андріївна,**  
магістрантка групи ПСПС–22з кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: vikazaidova@gmail.com

**Галян Андрій Ігорович,**  
старший викладач закладу вищої освіти кафедри  
теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська Політехніка»,  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: andriyhalian@gmail.com

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Життя щодень робить людині нові виклики. Реалії сучасного життя можуть негативно впливати на подолання труднощів, самопізнання та самовизначення, а згодом на прагнення до самореалізації особистості у вибраній професії. Щоб справлятися з ними, ефективно долати перешкоди на своєму шляху потрібні певні якості особистості, з поміж яких ключовою є життєстійкість. Вона є одним із особистісних ресурсів, що забезпечує здатність людини до адаптації.

Життєстійкість була предметом дослідження різних науковців в галузі психології. С. Мадді досліджував життєстійкість з огляду на збереження психічного здоров'я під впливом стресу. Життєстійкість як властивість, що допомагає людині у досягненні цілей попри перешкоди розглядала К. Балабанова. І. Солкова та П.Томанек аналізували життєстійкість у контексті впливу на подолання труднощів. Питання задоволеності життям, вплив стресу та життєстійкість піднімали у своїх дослідженнях М. Раш, У. Шоел, С. Барнард. Т. Титаренко та Т. Ларіна розглядали життєстійкість як ресурс для самореалізації та вдосконалення людини.

Професійне самовизначення у контексті становлення ідентичності вивчали Е. Еріксон, Л. Музиченко та Панчук Н. П., включаючи особливості юнацького віку. Ткачук Л.В. розглядає дане поняття через формування світогляду, уявлень про професію. Цікавими є погляди О.І. Галяна, І.М. Галяна щодо самоусвідомлення, сформованості цінностей та цілей, бажання займатись професійною діяльністю тощо.

Поняття самовизначення стосовно професії Л.В. Ткачук визначає як активність індивіда в якій він набуває ідентичність, що передбачає формування цінностей та смислів, а також здатність вибрати сферу професійного розвитку. Самовизначення складається з позиції щодо життя, професійної самосвідомості та суб'єктивного сприйняття професії. Вчена виділяє детермінанти самовизначення у юнацькому віці: дорослішання, що вимагає професійної активності (об'єктивні чинники), та перехід когнітивної сфери і самосвідомості на вищий рівень, необхідність переоцінки цінностей та пошуку сенсу життя, стабільність мотиваційної сфери, ідентифікацію з професією, потребою у саморозвитку, реалізації в професії (суб'єктивні чинники).

Юнацький вік є періодом, коли виникає потреба у формуванні ідентичності, на основі якої згодом людина здатна робити усвідомлений вибір у своєму житті, у тому числі професійний. За Е. Еріксом ідентичність допомагає долати труднощі на всіх етапах життя, та формується через активну життєву позицію особистості, її потреби, можливості, захисні механізми, соціальні ролі. О.М. Ічанська зазначає, що для того аби сформувалась особистісна ідентичність, потрібно пройти кризу у якій відбувається зміна кола спілкування, стосунків, перехід із позиції дитини на позицію дорослої людини. Ю. Лановенко вважає, що про проходження кризи, свідчать зміни особистості, психічні новоутворення, відкриття нових здатностей, властивостей, засвоєння досвіду.

Тобто, формування ідентичності допомагає у процесі самовизначення, пізнання себе, сприяє розвитку особистості. Дослідники визначають сформованість ідентичності за можливістю ставити цілі, рівнем сформованості цінностей та життєвих переконань.

Для формування ідентичності та самовизначення важливою якістю є життєстійкість, що допомагає краще адаптуватись до умов, коли змінюються переконання і майбутнє здається невизначеним, коли потрібно дослідити себе та сформувати позитивне ставлення до себе, знайти сферу, що цікавить і де б людина хотіла розвиватись, сформувати та досягати цілі, пробувати щось нове, щоб мати досвід, знання.

С. Мадді та С. Кобейс розглядають життєстійкість як якість особистості, що сприяє психічному здоров'ю, виступає в ролі його критерію, покращує працездатність попри стрес. Життєстійкість змінює сприйняття життєвої ситуації та вчинків у кращий бік, людина приймає рішення, яке буде її майбутнє. Це властивість, що формується в процесі життя, на яку впливають фактори внутрішнього та зовнішнього середовища.

Коли потрібно прийняти рішення, життєстійкість та саморегуляція допомагає «включитися» в ситуацію, діяти в ній відповідно до обставин, контролювати її перебіг та коригувати дії для досягнення бажаних результатів. Тобто життєстійкість виступає потенціалом професійного самовизначення.

Життєстійкість – це поняття, що характеризує здатність людини розвивати власні компетентності, вдосконалюватись, реалізовувати потенціал, досягати поставлених цілей в несприятливих обставинах, дозволяє утримувати внутрішню гармонію та ефективність діяльності. Це якість, яка сприяє боротьбі з труднощами, що постають перед особистістю, сприяє конструктивній адаптації до умов життя, допомагає людині в аналізі, оцінці та усвідомленні досвіду.

Ресурсом життєстійкості є здатність оптимально оцінювати життєві труднощі з різних боків, здатність аналізувати свої сильні та слабкі якості, що дає людині відчуття балансу, який забезпечує можливість досягнути один з найоптимальніших варіантів вирішення проблеми, та розуміння факторів, які є поза контролем, що можуть перешкоджати його реалізації і призвести до невдачі.

У процесі емпіричного етапу дослідження констатовано додатну кореляцію між життєстійкістю та спрямованістю, рисами особистості. Життєстійкість позитивно корелює з цілепокладанням, орієнтацією на майбутнє, відчуттям за-

доволеності від того, що вже досягнуто та задоволеністю своїм життям. Факторним аналізом сконструйовано структуру, змістові компоненти якої визначають життєстійкість молодих людей. Встановлено, що на розвиток життєстійкості, впливають життєві цілі, їх втілення, продуктивність та задоволеність життям, можливість вибору та впливу на ситуації.

З огляду на сказане розвиток життєстійкості може сприяти генеруванню нових стратегій поведінки. Насамперед потрібно працювати над розумінням власного досвіду. Коли людина робить висновки з ситуацій в повторному випадку вона успішно справиться з нею, також людина яка може аналізувати свій досвід, сприймати як позитивний, незалежно від того як вирішилась ситуація, успішно чи з поразкою, вона відчуває свій вплив на життя, та керує ним.

У контексті вибору професії, життєстійкість дає можливість спробувати себе у новій діяльності, не уникати труднощів, а проходити їх та отримувати досвід, також життєстійкість допомагає у плануванні майбутнього, постановці цілей, це все покращує розуміння власних можливостей їх реалізації, і на основі цього вибору професії.

**Висновки.** Життєстійкість особистості є основою для ідентифікації особистості в юнацькому віці, внаслідок чого формується відносно стала система цінностей, переконань людини про себе та професію, відбувається свідомий вибір професії. Життєстійка людина характеризується здатністю до самоаналізу, самоконтролю та адаптивністю. Це якість особистості, яка передбачає активність людини в контексті життєвих подій, що допомагає розуміти власні професійні уподобання.

**Зубрицька-Макота Ірина Володимирівна,**  
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи  
Львівського державного університету імені Івана Франка,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: iryna.zubrytska-makota@lnu.edu.ua

**Гумен Анна Сергіївна,**  
магістрантка групи ФПДм –51з кафедри соціальної  
педагогіки та соціальної роботи Львівського  
Національного університету імені Івана Франка.  
E-mail: humenanna2000@gmail.com

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ РОБОТИ З ДОШКІЛЬНИКАМИ ДЛЯ ЇХ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧАСІ ВІЙНИ**

Дошкільний вік – є одним з ключових періодів у формуванні особистості дитини, і вплив зовнішніх чинників на цей розвиток має надзвичайно велике значення. Воєнний час є особливими умовами, які можуть суттєво впливати на

психологічний стан та розвиток дітей. У такий період хореографія може відіграти надзвичайно важливу роль у психологічному розвитку та підтримці дітей.

Війна може призвести до зростання емоційної напруги серед дітей, особливо у дошкільному віці. Хореографія – це мистецтво включає в себе музику, рухи та виразність, що робить його ідеальним засобом для вираження емоцій та впливу на психічний стан. А також сприяє релаксації та вивільненню накопиченої напруги, допомагаючи дітям відчувати себе краще та зменшити рівень стресу.

Участь у хореографії сприяє фізичному розвитку дітей. Вона покращує координацію рухів, гнучкість та м'язову силу, що є важливими аспектами здоров'я. Воєнний стан може обмежувати можливості фізичної активності, і хореографія надає дітям можливість розвивати ці навички.

В умовах війни, педагог повинен бути гнучким та креативним у виборі методів навчання. Заняття мають бути адаптовані до обмежених умов і ресурсів, що можуть бути доступні в цей період. Важливо обирати вправи та рухи, які відповідають фізичному розвитку дітей дошкільного віку та забезпечують їхню безпеку.

Доцільним буде використання ігрового методу навчання. У дошкільному віці, виходячи з особливостей психомоторного реагування дитячого організму, гра відіграє ключову роль у розвитку дитини. Ігри сприяють розвитку дитячої творчості, виявленню почуттів, проявленню характеру, темпераменту, розвитку слуху, музичну пам'ять, дають певне фізичне та емоційне навантаження.

Діти в хореографії можуть творити власні рухи та виразно виражати себе через мистецтво. Це розвиває їхню творчість і допомагає вони вчитися виразно виражати свої думки і почуття.

Хореографія навчає дітей керувати своїми емоціями та долати труднощі. Це сприяє розвитку психологічної стійкості та допомагає дітям легше справлятися зі стресом та негараздами.

Організація хореографічних занять в час війни потребує відповідної педагогічної підтримки та співробітництва з родинами дітей. Вчителі та педагоги повинні бути готові надавати психологічну підтримку та створювати безпечне середовище для дітей. Крім того, співпраця з родинами є важливою для створення цілісної підтримки для дітей в цей непростий час.

**Висновки.** У воєнний час, хореографія може бути потужним інструментом для психологічного розвитку та підтримки дітей дошкільного віку. Вона допомагає дітям виражати емоції, розвивати фізичні навички, сприяє соціальній інтеграції, розвиває творчість та підвищує стресостійкість. Ініціативи, спрямовані на організацію хореографічних занять для дітей в цей важливий час, мають великий потенціал для покращення їхнього фізичного та психологічного стану та сприяють їхньому загальному розвитку.

**Зубрицька-Макота Ірина Володимирівна,**  
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи  
Львівського національного університету імені Івана Франка,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: iryna.zubrytska-makota@lnu.edu.ua

**Ковалів Марта Романівна,**  
магістрантка групи ФПДм –213 кафедри початкової та  
дошкільної освіти Львівського національного  
університету імені Івана Франка.  
E-mail: kovaliv.marta17@gmail.com

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЧАС ВІЙНИ**

Дошкільний вік – це період дитинства, який передує шкільному віці і охоплює дітей від народження до початку навчання в школі.

Вплив хореографії на благополуччя дитини дошкільного віку в час війни має свої психологічні особливості, оскільки дитяче благополуччя і функціонування в умовах військових дій може супроводжуватися стресами та емоційними труднощами. Під впливом відповідних вправ та діяльності дошкільнят, рівень їх психічного розвитку постійно підвищується. Чималу роль у психічному благополуччі дошкільнят, у розвитку їх пізнавальних здібностей набувають елементи навчання, здійснювані в старших групах дитячого саду у формі дидактичних ігор та заняттями ритмікою та хореографією. У віці дошкільнят навчальні впливи педагогів повинні враховувати вікові особливості розвитку психічних процесів дитини, оскільки на цьому етапі їхні процеси ще не повністю сформовані, тому вони повинні бути спрямовані на їх подальше вдосконалення.

Хореографія, особливо якщо вона націлена на яскраве виконання рухів і танців, допомагає дітям виражати свої емоції. У час війни, хореографія стає ефективним способом для вивільнення негативних емоцій, коли діти можуть переживати страх і тривожність.

Хореографія сприяє розвитку фізичної активності та координації рухів дитини. Це особливо важливо в умовах війни, коли діти можуть бути обмежені у можливостях для фізичної активності.

Хореографія дозволяє дітям виражати себе та розвивати творчість. В цей час, коли діти можуть переживати стрес і невизначеність, це може бути способом побудови позитивних ситуацій і впевненості.

Заняття хореографією можуть стимулювати спільну діяльність та взаємодію з іншими дітьми. Це сприяє формуванню навичок спільної роботи та дружби. Педагоги можуть враховувати психологічний стан дітей і використовувати вправи, спрямовані на релаксацію і психологічний комфорт. Уміння виконувати рухи і танці може допомогти дітям розвивати навички адаптації до стресових ситуацій і заспокоїти себе в умовах війни.

Важливо, щоб хореографічні заняття були підходящими для віку та індивідуальних потреб кожної дитини та враховували особливості психологічного стану в умовах конфлікту. Також, наявність підтримки та психологічної допомоги важлива для дітей. Зважаючи на психологічні особливості впливу хореографії на дітей дошкільного віку в часи війни, важливо, щоб заняття проводились в безпечних та підтримуючих умовах і сприяли психологічному комфорту дітей. Це може бути однією з форм підтримки та реабілітації в умовах війни.

Отже, хореографія може бути важливим інструментом для психологічного благополуччя дітей дошкільного віку в умовах війни. Вона сприяє фізичному, емоційному і соціальному розвитку, а також надає дітям засіб виразу та спосіб релаксації.

**Зубрицька-Макота Ірина Володимирівна,**  
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи  
Львівського національного університету імені Івана Франка,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: iryna.zubrytska-makota@lnu.edu.ua

**Назар Маріанна Михайлівна,**  
магістрантка факультету педагогіки  
Львівського Національного університету імені Івана Франка  
E-mail: Marianna.Nazar@lnu.edu.ua

## **ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ТВАРИН НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ У ЧАС ВІЙНИ**

Тварини мають пряме відношення до нашого психологічного благополуччя. Вони можуть допомогти зняти стрес, знизити тиск і лікувати складні психологічні захворювання.

Спілкування з тваринами покращує настрій та робить нас щасливішими. Дослідники припускають, що це відбувається через зростання рівню гормонів окситоцину та нейромедіатора серотоніну, що разом забезпечують появу відчуття щастя. Тварини під час війни покращують добробут людей багатьма способами, починаючи від спілкування, тим самим покращуючи психічне здоров'я, сприяючи порятунку під час катастроф. Вони виконують роль психологів для військових.

Заспокоєння через контакт з твариною – це поширена практика. Тварина відчуває, що людина неспокійна, може підійти, сісти на руки, якщо це кіт, може замуркати. Тепло тварини і тактильні відчуття, що виникають при дотику, дозволяють пацієнтам розслабитися, а котяче муркотіння сприяє заспокоєнню нормалізації тиску, зниженню рівня агресії і навіть допомагає загоювати рани і зміцнювати кісткові тканини. Спілкування з твариною відволікає від переживань. Турбота про тварину також пом'якшує негативні емоції: злість, агресію,

страх. Собаки та коти, які на перебувають фронті – це і друзі, і товариші, і психологи, і психотерапевти, і антидипресанти. Вони підтримують, не дають зламатися, викликають почуття відповідальності за життя. Тварини туляться, кладуть мордочку на коліна, простягають лапку, заглядають в очі. Все це викликає відчуття спокою та відповідальності.

Пет-терапія, це групова або ж індивідуальна практика у вигляді прогулянок, ігор чи годування тварин. Загальними цілями пет-терапії є відновлення та підтримка фізичних, когнітивних та емоційних функцій, сприяння розвитку певних навичок та залученню до відповідних життєвих ситуацій, а також покращення самопочуття. Можна поспілкуватися з тваринами, зокрема з кіньми. Спілкування з кіньми та догляд за тваринами поліпшує настрій, знімає стрес, а при їзді **верхи корисні навантаження отримують майже всі групи м'язів, це зміцнює організм у цілому. Ця тварина реагує навіть на температуру людського тіла і відчуває стан вершника.**

Іповенція – це частина методики лікування кіньми, яка заснована на психології. **В основі цього методу лежить взаємодія з конем. Кінь дуже добре розуміє мову жестів.** Він сприймає людину цілісно, особливо реагує на рухи, але звертає увагу і на багато інших речей, навіть на запах. Тварина відчуває доброзичливість і щирість. Для такої терапії не обов'язково їздити верхи, можна просто годувати коней, гуляти з ними.

Також психологи радять батькам та дітям працювати над метафорою “Тварини-захисники”. Де діти малюють тварин і надають їм чудодійних якостей – сміливість, впевненість, можливість стати невидимим, дихати під водою, літати, проходити крізь стіни. Це додасть дітям віри у зовнішні сили, у те, що коли їм буде сумно -їх утять і розвеселять, коли страшно – захистять.

Багато розмов має бути про реальних домашніх улюбленців, які лікують, втішають, веселять, дають відчуття, що ти не один. Для багатьох дітей – це не просто розвага і забаганка, а потужний ресурс, друг, член сім'ї, розрада, довірена особа, об'єкт турботи й захисту, розуміння циклічності життя і смерті.

Чотириногий друг може дати дитині те, що не під силу дорослому. Навіть найкращий педагог, спілкуючись з малюком, підсвідомо його оцінює. Собака ж приймає його таким, яким він є, просто тому що він людина.

**Висновок.** Анімалотерапія здатна позитивно вплинути на психоемоційний стан людей: емоційна близькість, яка виникає між твариною та пацієнтом, має цілющий ефект. Взаємодія з тваринами надає людям справжню підтримку, підвищує їхню самооцінку та мотивацію, заповнює емоційну пустку та навіть стримує від самогубства. Найчастіше всі ці зміни активізуються у формі гри, впродовж якої відбувається стимуляція ендорфінів у мозку, внаслідок чого у людини зменшується відчуття болю та стресу.



**Зубрицька-Макота Ірина Володимирівна,**  
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи  
Львівського національного університету імені Івана Франка,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: iryna.zubrytska-makota@lnu.edu.ua

**Салдан Тетяна Сергіївна,**  
магістрантка факультету педагогіки  
Львівського національного університету імені Івана Франка.  
E-mail: tetan1a.saldan@gmail.com

## **РОЛЬ ГРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Під час війни діти стикаються із стресом, тривогою та травмами, які можуть сильно вплинути на їх психологічне благополуччя. Роль гри в цьому контексті виявляється надзвичайно важливою. На цій доповіді ми розглянемо, як гра може допомогти зберегти психологічне благополуччя дітей під час війни.

Гра як інструмент психологічної підтримки ефективним інструментом для відволікання дітей від стресових ситуацій та травматичних подій. Вона допомагає дітям відчувати себе у безпечному та контрольованому середовищі, де вони можуть виражати свої почуття та досліджувати світ навколо себе.

Під час війни діти можуть бути відокремлені від друзів та рідних, що призводить до соціальної ізоляції. Гра надає можливість дітям взаємодіяти, розвивати соціальні навички та створювати позитивні стосунки з іншими дітьми.

Гра як інструмент навчання та розвитку не лише розважає, але і навчає. Діти можуть навчатися розв'язувати проблеми, розвивати творчість та креативність через різноманітні ігри. Це сприяє їхньому психологічному розвитку навіть у воєнних умовах.

Для успішного впровадження ігрових методів для підтримки психологічного благополуччя дітей під час війни необхідно забезпечити відповідні ресурси та фінансову підтримку. Залучення урядових організацій є важливим для забезпечення доступу дітей до ігрової терапії та психологічної підтримки.

Гра може бути адаптована до індивідуальних потреб кожної дитини. Важливо враховувати особливості віку, статі, характеру та інтересів кожної дитини при обранні ігрових методів. Також слід враховувати можливість групової гри, яка сприяє співпраці, комунікації та взаємній підтримці між дітьми.

Психологічне благополуччя дітей важливо для їхнього загального здоров'я та розвитку. Гра допомагає покращити емоційний стан дітей, зменшити ризик розвитку психічних проблем та сприяє загальному фізичному здоров'ю.

Подолання травм та стресу відбувається у грі дітей. Вона допомагає дітям виразити свої почуття та переживання, що є важливим етапом у подоланні психологічних травм та стресу. Гра створює можливість для відкритого спілкування з дорослими та ровесниками.

Перспективі майбутнього сприяє збереження психологічного благополуччя дітей під час війн. Воно має важливе значення для їхньої подальшої інтеграції в

суспільство та побудови стабільного майбутнього. Гра допомагає зберегти надію, радість та віру у краще завтра.

Батьки та родина грають важливу роль у підтримці гри дітей та забезпеченні їхнього психологічного благополуччя. Спільна гра в сімейному оточенні підсилює стосунки між батьками та дітьми та сприяє спільному розвитку.

Гра допомагає дітям виражати свої емоції без слів. Вони можуть відчувати себе комфортніше виражати страх, гнів або сум через ігровий процес, що сприяє вивільненню негативних емоцій.

**Висновки.** Роль гри у збереженні психологічного благополуччя дітей під час війни надзвичайно важлива та актуальна. Гра допомагає дітям відволіктися від стресових ситуацій, сприяє розвитку соціальних навичок та навчає їх важливим життєвим урокам. Ігри повинні бути адаптовані до потреб кожної дитини, і для цього необхідно забезпечити відповідні ресурси та підтримку. Важливо продовжувати дослідження та роботу в цій сфері, оскільки роль гри у збереженні психологічного благополуччя дітей є надзвичайно важливою для майбутнього цих дітей і суспільства в цілому.

**Іванісова Анастасія,**

студентка групи ПС–32 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: anastasiia.ivanisova.ps.2021@lnpu.ua

**Войцеховська Оксана Володимирівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат психологічних наук

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ**

**Вступ.** На даний час в Україні психологічне благополуччя багатьох людей, в тому числі студентів, погіршилось через повномасштабне вторгнення. Війна постає сильним стресовим подразником. За майже два останні роки українці зазнали колосального психологічного тиску. Психологічне благополуччя являється одним з ключових моментів, яке забезпечує людині психологічний комфорт і задоволення в житті, сприяючи здоровій психічній стійкості і щасливому самопочуттю.

Науковці почали досліджувати благополуччя ще у середині минулого століття. В широкому розумінні благополуччя включає в себе багатofакторний конструкт, який складається з психологічних, фізичних взаємозв'язок культурних, соціальних, економічних і духовних чинників.

**Аналіз наукового внеску у розвиток даної проблеми закордонних та українських науковців.** Психологічне благополуччя досліджується вже не

один рік. Його досліджували К. Ріффа, Е. Дінер, П. Фесенко, А. Адлер, Дж. Боулбі, З.Фройд, Е. Фромм, К. Горні, Е. Еріксон, К.Г. Юнг, Н. Бредберн, Л. В. Жуковська, Л. В. Куліков, К. Ріфф, В. О. Хашенко, В.М.Духневич, Л.А.Пергаменщик, П.П.Фесенко, Т.Д.Шевеленкова, С. П. Ревенко, А. С. Харченко, Н. О. Гончарова, Є. Ю. Григоренко.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «психологічне благополуччя» вперше використав у своїх працях Н. Бредберн, і порівнював його із суб'єктивним відчуттям щастя та задоволеності життям. Але, як такого, чіткого трактування поняття «психологічне благополуччя» не існує, навіть попри багато його досліджень. Однак, проаналізувавши низку досліджень, можна зрозуміти, що найчастіше під ним розуміють багатовимірний феномен, який включає в себе багато факторів.

У науковій літературі виділяють два напрями вивчення психологічного благополуччя – гедоністичний і евдемоністичний. Основою гедоністичного підходу є задоволеність в житті та переживання щастя. У цьому підході благополуччя описується як реалізація свого потенціалу в процесі самореалізації. Цей підхід характерний для поглядів Н. Бредберна та Е. Дінера. Евдемоністичний підхід, в межах якого міркували А. Вотерман і О. Кроніка, характеризується повною самореалізацією особистості. В ньому стверджується, що не всі бажання — не всі результати, які людина може цінувати – принесуть благополуччя після досягнення.

Згідно теорії К. Ріффа, психологічне благополуччя можна описати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. Дослідниця запропонувала багатовимірну модель визначення психологічного благополуччя, яка на її думку включає такі фактори, як: позитивні відносини з оточуючими, самоприйняття, наявність цілей в житті, автономія, особистісне зростання та управління навколишнім середовищем.

Щодо психологічного благополуччя студентської молоді, то його можна пояснити крізь призму інтегральної сукупності психологічних властивостей студентів, яка, в свою чергу, обумовлена комплексом зовнішніх та внутрішніх чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості в процесі навчально-професійної діяльності. Існує низка науковців, які досліджували проблеми психологічного благополуччя молоді, а саме С. П. Ревенко, А. С. Харченко, Н. О. Гончарова, Є. Ю. Григоренко та інші. Є.Ю. Григоренко вважав, що психологічне благополуччя студентів – це усвідомлення свого життя та переживання за свої цілі та реалізацію в майбутньому. Також, існує структура психологічного благополуччя молоді, яка складається з п'яти складників: гнесологічного, мотиваційного, афектного, ціннісного і конативного.

Використавши дослідження, яке було проведено за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріффа в 2021 році, та осінню 2022 року, можна побачити які зміни в психологічному благополуччі відбулися у студентів. У дослідженні 2021 року високий рівень психологічного благополуччя переважав, над

іншими, а саме 50% та 62% у студентів технічної спеціальності та психологічної, а в дослідженні яке було проведено осінню 2022 року переважає середній рівень 48%. У 2021 році, середній рівень був у 26% та 28% студентів, а низький – 12% та 22%. У 2022 році високе та низьке значення мало однакова кількість студентів, а саме 26%. Подивившись та порівнявши результати можна побачити, що рівень психологічного благополуччя зменшився, і на це неодмінно вплинуло повномасштабне вторгнення в Україну.

**Висновки.** Серед науковців психологічне благополуччя є популярним феноменом. Цей термін є складним та багатогранним поняттям, яке вчені не можуть визначити до цих пір. Дослідження психологічного благополуччя студентської молоді вказують на зміни в цьому показнику внаслідок подій в Україні. Висновки з аналізу даних проведених досліджень показують, що рівень психологічного благополуччя серед студентів зазнав певного зниження, особливо під впливом складних подій, таких як повномасштабне вторгнення в Україну. Такі дослідження важливі для розуміння впливу зовнішніх чинників на психологічний стан і благополуччя молоді та можуть служити основою для подальших досліджень і розвитку психологічної підтримки студентської громади.

**Івантишин Ольга Михайлівна,**  
магістрантка групи ПСПС–223 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: olha.poradyn.mpsps.2022@lpnu.ua

**Орищин-Буждиган Лідія Степанівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук

## **СТРАХ ЯК ЧИННИК СТРЕСУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ**

Страх є загальнолюдською емоцією, яка виникає у відповідь на специфічні події, ситуації чи загрози. У кризових ситуаціях страх може бути значущим чинником, що спричиняє стрес та впливає на психологічний стан особи.

За даними соціологічного дослідження Gradus Research Company 63% українців через стрес та переживання мають тривожний сон, а 45% страждають від безсоння. Також дослідження Gradus Research «Психічне здоров'я ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», каже, що понад 70% населення людей в Україні живе у стресі, а понад 50% відчуває постійну тривогу. Більше третини респондентів опитування зазначають про відчуття напруженості (42%), надії (41%) та втоми (41%).

Страх є однією з основних емоцій, котрі виникають у кризових ситуаціях. Він є реакцією організму на реальні або уявні загрози. Механізми виникнення

страху включають обробку інформації в мозку та активацію нейроендокринних та автономних систем, що призводять до специфічних фізіологічних реакцій. Страх має двоїстий вплив на людину. З одного боку, він може допомогти знайти ресурси організму для дії та допомогти у виживанні в кризових умовах. З іншого боку, надмірний страх може викликати паніку, пригніченість, апатію та інші негативні емоційні стани, що заглиблюють стресову реакцію та погіршують психофізіологічний стан особи.

Сучасні реалії, навіть за відсутності фізичних травм, породжують у населення хронічний стрес і, як наслідок, може поширюватися депресія та соціальна дисрегуляція (порушення здатності адаптуватися до умов соціального середовища).

Також було проведене наукове дослідження, мета якого було визначити як страх впливає на стрес в кризових ситуаціях. В дослідженні взяло участь 94 особи, різного віку та статі. Вік опитаних коливався від 16 до 60 років. Серед них було 78 жінок, та 16 чоловіків. Стратегія реалізації була змішаною.

Більша кількість опитаних вказала, що не змінювали місце проживання за час бойових дій на території України, менша частина опитаних вказала, що не була свідком бойових дій, основною діяльністю опитаних в більшості була платна професійна діяльність.

Також ми припускали, що стрес буде пов'язаний з втечею і уникненням та плануванням вирішення проблеми. Виявлено негативні кореляційні пов'язаності між стресом та втечею і уникненням ( $r = -0,281$ ,  $p = 0,006$ ). При високих показниках втечі і уникнення показники стресу були низькими.

Виявлено негативні кореляційні пов'язаності між стресом та плануванням вирішення конфлікту ( $r = -0,236$ ,  $p = 0,002$ ). При високих показниках планування вирішення конфлікту показники стресу були низькими.

**Висновки:** підсумовуючи можна сказати, що на даний час, справді багато українців відчувають стрес та симптоми пов'язані з стресом, такі як: безсоння, напруженість, тривогу, і т.д. І всі ці симптоми є нормальною реакцією на ненормальні події, такі як війна, бойові дії, ракетні обстріли.

**Карамушка Людмила Миколаївна,**  
заступниця директора з науково-організаційної роботи  
та міжнародних наукових зв'язків  
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
дійсна членкиня НАПН України,  
докторка психологічних наук, професорка,  
E-mail: lkarama01@gmail.com

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ТА НАУКОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Актуальність дослідження.** Дослідження суб'єктивного благополуччя, поряд з об'єктивним, є важливою складовою розробки економічних та соціальних стратегій функціонування сучасного суспільства (New Economic Foundation, 2012). При цьому зазначимо, що це стосується як «звичайних», так і кризових ситуацій розвитку суспільства, зокрема в умовах війни, як однієї із найбільш гострих кризових ситуацій.

У процесі дослідження *психологічного благополуччя особистості в умовах війни* суттєвим є підхід Т. Титаренко (2018), яка розглядає війну як джерело перманентної травматизації, яка змінює ціннісні орієнтації, життєві перспективи, стосунки з оточенням, ставлення до себе і свого життя. Тому, на думку авторки, підтримка та підвищення психологічного благополуччя особистості є одним із суттєвих аспектів посттравматичного зростання особистості в умовах війни. Як наголошує авторка, важливим є те, що благополуччя розглядається не тільки і не стільки як гедоністичні задоволення, а як стимулювання до нового, більш глибокого розуміння значущих цінностей, до усвідомлення власної ролі у всьому, що відбувається, передбачається, планується подальшим розвитком особистості, досягненням нею більш високого рівня відповідальності за власне теперішнє і майбутнє (Титаренко, 2018). Тобто мова йде про значущість *евдемонічного підходу* до аналізу благополуччя особистості в умовах війни, який детально розкрито в літературі (Niemiec, 2014).

Важливою проблемою є *дослідження основних виявів суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни*, оскільки саме персонал цих організацій є відповідальним за навчання та розвиток підростаючих поколінь в цей важкий період, визначення напрямків повоєнного відновлення суспільства. Однак, ця проблема є малодослідженою.

Виходячи з актуальності та недостатнього вивчення проблеми, нами визначено **мету дослідження:** дослідити зв'язок копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни.

**Методика та організація дослідження.** Для вивчення суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій використовувалась методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai

& M. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), яка включала 24 питання, що відносились до трьох субшкал («психологічне благополуччя»; «фізичне здоров'я та благополуччя»; «стосунки») (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Окрім того, обраховувався загальний показник благополуччя.

Дослідження *копінг-стратегій* персоналу освітніх та наукових організацій здійснювалося за допомогою методики «The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)» N.S, Endler, J.D. Parker (Endler & Parker, 1990). Методика дає можливість дослідити такі копінг-стратегії: 1) «орієнтація на вирішення завдання»; 2) «соціальне відволікання»; 3) «спрямованість на емоції»; 4) «уникнення»; 5) відволікання».

Дослідження проводилось в травні 2022 року, опитування здійснювалось за допомогою Google Forms. У дослідженні взяли участь 112 працівників освітніх та наукових організацій переважно з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл.

За освітою учасники дослідження були розподілені так: мали середню-спеціальну та незакінчену вищу освіту 13,4% опитаних, вищу освіту – 63,4%, мали науковий ступінь або навчались в аспірантурі (докторантурі) – 23,2%. За посадовим складом вибірка мала такий розподіл: 77,7% – працівники освітніх та наукових організацій; 22,3% – керівники освітніх та наукових організацій.

Переважна більшість опитуваних (65,2%) під час опитування відповіли, що знаходяться у своєму місті (селі), 22,3% переїхали у більш безпечне місце в межах України і 12,5% переїхали у більш безпечне місце за кордоном

Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики та кореляційний аналіз) за допомогою програми SPSS (22 версія).

**Результати дослідження.** Результати дослідження показали, що існує *виражений та сильно виражений статистично значущий кореляційний зв'язок* між більшістю копінг-стратегій й складовими суб'єктивного благополуччя та його загальним показником, і цей зв'язок має як позитивну, так і негативну спрямованість.

Доведено наявність статистично значущого, позитивного та негативного зв'язку між всіма показниками суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни та більшістю копінг-стратегій.

Що стосується *позитивного статистично значущого кореляційного зв'язку*, то він виявлений, насамперед, між активними та продуктивними/напів-продуктивними копінг-стратегіями.

Так, стосовно такої активної та продуктивної *копінг-стратегії* як «орієнтація на вирішення завдання», то у процесі дослідження встановлено позитивний, сильно виражений статистично значущий кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією і такими складовими суб'єктивного благополуччя, як: «психологічне благополуччя» ( $r=0,573$ ;  $p<0,001$ ), «стосунки» ( $r=0,445$ ;  $p<0,001$ ), «фізичне здоров'я та благополуччя» ( $r=0,331$ ;  $p<0,001$ ), а також «загальним показником» ( $r=0,535$ ;  $p<0,001$ ). Суть виявленої закономірності полягає в тому, що з підвищенням використання освітнім та науковим персоналом цієї копінг-стратегії,

спрямованої на подолання проблемної ситуації, всі показники суб'єктивного благополуччя підвищуються.

Така ж закономірність простежується і стосовно такої активної та напів-продуктивної копінг-стратегії як *«соціальне відволікання»* (пошук соціальної підтримки), однак цей зв'язок є менш вираженим. Отримані дані свідчать про наявність позитивного, вираженого та сильно вираженого статистично значущого кореляційного зв'язку між цією копінг-стратегією та всіма такими складовими суб'єктивного благополуччя, як: «психологічне благополуччя» ( $r=0,304$ ;  $p<0,01$ ), «стосунки» ( $r=0,305$ ;  $p<0,01$ ), «фізичне здоров'я та благополуччя» ( $r=0,381$ ;  $p<0,001$ ), а також «загальним показником» ( $r=0,373$ ;  $p<0,001$ ). Це проявляється в тому, що з підвищенням використання освітнім та науковим персоналом копінг-стратегій, які спрямовані на взаємодію з людьми, показники суб'єктивного благополуччя зростають, але менш виражено, ніж у ситуації із копінг-стратегією «орієнтація на вирішення завдання».

Дещо несподіваними, на перший погляд, є дані, що стосуються такої пасивної та непродуктивної копінг-стратегії як *«уникнення»*. Як свідчать отримані дані, має місце позитивний, сильно виражений статистично значущий кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією і такими складовими суб'єктивного благополуччя, як: «психологічне благополуччя» ( $r=0,369$ ;  $p<0,001$ ), «стосунки» ( $r=0,306$ ;  $p<0,001$ ), «фізичне здоров'я та благополуччя» ( $r=0,399$ ;  $p<0,001$ ), а також «загальним показником» ( $r=0,416$ ;  $p<0,001$ ). Мова йде про те, що з підвищенням частоти використання цієї стратегії підвищуються всі складові суб'єктивного благополуччя і його загальний показник. Це свідчить про те, що підвищення рівня вираженості копінг-стратегії «уникнення», яка є «пасивною» та «непродуктивною», з точки зору вирішення існуючої проблеми, позитивно впливає на підвищення вираженості показників суб'єктивного благополуччя. Це свідчить, скоріше всього, про те, що персонал освітніх та наукових організацій потребує час від часу «відходу» від вирішення проблеми, потрібного для відновлення сил та просто насолодження «звичайними», повсякденними моментами життя, навіть в умовах війни.

Разом з тим, не виявлено статистично значущих зв'язків між копінг-стратегією *«відволікання»* та усіма складовими суб'єктивного благополуччя та його «загальним» показником, що потребує додаткового вивчення та аналізу.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про наявність зв'язку між переважною більшістю копінг-стратегій та суб'єктивним благополуччям персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни, що свідчить про необхідність врахування в процесі управління цього психологічного ресурсу (проведення організаційними психологами психоедукаційних зустрічей з персоналом про копінг-стратегії та їх види, оволодіння навичками їх активного використання тощо).



**Кардаш Олена Петрівна,**  
студентка групи ПС–44 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».  
E-mail: olena.kardash.ps.2020@lpnu.ua

**Свідерська Ольга Іванівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат політичних наук

## **КОРПОРАТИВНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ РОБОТОЮ**

**Вступ.** Взаємозв'язок корпоративної культури та задоволеності роботою працівників є ключовим аспектом успішного функціонування сучасної організації. Культура організації дуже важлива, оскільки вона відіграє велику роль у формуванні сприятливого та ефективного середовища для роботи, що у подальшому сприятиме рівню задоволення працівників цими умовами. Корпоративна культура як предмет досліджень зустрічається у багатьох напрямках досліджень: менеджмент, соціологія, культурологія, психологія, публічне управління, та ін. Як правило найбільш відомі корпорації максимально дотримуються постулатів особистої корпоративної культури, тим самим впливаючи на свій імідж та репутаційний капітал. Йдеться про формування ціннісної системи, згідно якої залучаються фахівці, позиціонування, демонстрації своєї місії та візії, стратегії розвитку та ін.

Загалом корпоративна культура є предметом багатьох зарубіжних та українських досліджень. Найбільш цікавими з них є: Р. Акофф, М. Бурці, Т. Дейл, А. А. Кенеді, Л. Розенштіль, Р. Рютгінгер, С. Ханді, Р. Хошфед, До. Штольц, Мажура І. В., Кузьмін О. Є., Павлов В. І., Чухрай Н. І., Ландіна Т. В., Алексеев І. В. та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен корпоративної культури полягає в можливості відрізнити одну організацію від іншої та визначає їх успіх і стабільне становище на ринку. Атмосфера та соціальний клімат організації, її філософія, домінуюча система цінностей і стереотипів поведінки, норми та правила, а також спосіб спілкування та співпраці між собою, які приймаються працівниками та безпосередньо формують їх поведінку – це елементи, які входять в культуру організації. Організаційна культура впливає на те, наскільки працівники відчувають себе в організації, на їх мотивацію, ступінь залученості та загальну задоволеність роботою.

Згідно уявлень В. Козлова, організаційна культура – система формальних і неформальних правил, норм діяльності, звичаїв і традицій, індивідуальних і групових інтересів, особливостей поведінки працівників організації, що відрізняється стилем керівництва, показниками задоволеності роботою, рівнем взаємного співробітництва, ідентифікації працівників з організацією і цілями її розвитку. В Україні поняття «корпоративна культура» увійшло в науковий обіг нещодавно. Довгий час корпоративна культура існувала у зародковому стані, її роль в управлінні персоналом та діяльності організації була непомітною.

Корпоративна культура організації включає в себе наступні складові: цінності; стиль керівництва; особливості комунікаційної системи (мається на увазі і внутрішньоорганізаційну і зовнішній стиль мовлення); взаємовідносини між людьми; політику щодо вирішення внутрішньоорганізаційних конфліктів; процес сприяння розвитку і навчання працівників; розподіл обов'язків; оцінка роботи і винагорода; можливість кар'єрного розвитку; корпоративний стиль одягу, та ін.

Метою формування корпоративної культури є управління поведінкою працівників на основі утворення єдиної системи цінностей, норм і правил, яка узгоджує пріоритети працівника та підприємства, сприяє досягненню його цілей, реалізації генеральної стратегії. Важливими функціями корпоративної культури є: мотивація працівників, продуктивність, формування позитивного іміджу компанії, залучення співробітників, самоідентифікація, управління. Ці показники у сукупності мають визначати рівень задоволеності роботою.

У загальному, задоволеність роботою – це складне явище, яке передусім залежить від суб'єктивних факторів. Задоволеність роботою – це психологічний стан, в якому працівник відчуває позитивні емоції, задоволення та радість від своєї професійної діяльності. Цей показник важливий для оцінки стану організації та її успішності, оскільки задоволені працівники зазвичай більш мотивовані, продуктивні та залишаються в компанії на довший термін. Задоволеність роботою пов'язана з різними факторами, такими як взаємодія з колегами та керівництвом, можливість кар'єрного росту, визнання за свою працю, адекватність компенсації, робоча завантаженість, рівень оплати праці та баланс між роботою та особистим життям.

Задоволеність роботою є важливим елементом створення сприятливого робочого середовища та сприяє підвищенню ефективності працівників. Працівники, які відчувають себе задоволеними роботою, зазвичай більш віддані своїм обов'язкам і сприяють досягненню цілей організації. Тобто, забезпечення задоволеності роботою працівників є важливим завданням для керівництва та управління ресурсами людського капіталу у будь-якій організації.

**Висновки.** Отже, від правильно сформованої корпоративної культури залежить ефективність діяльності підприємства та задоволеність роботою працівників організації. Якщо керівник сприяє формуванню відповідної корпоративної культури й чітко її дотримується, працівники можуть продуктивно виконувати свої обов'язки в організаціях і отримувати при цьому максимальне задоволення від процесу, вони вмотивовані та захоплені роботою. Будучи одним із елементів стратегічного управління організації, корпоративна культура сприятиме гармонії та дотримання чітких рамок при взаємодії співробітників, впливатиме на стиль вирішення та попередження конфліктів, а також приваблюватиме нових ефективних учасників команди й сприятиме прийняттю ефективних рішень.

**Климентович Ольга Богданівна,**  
психотерапевт за методом символдрами.  
E-mail: klymentovych@gmail.com

## **ВПЛИВ ПАРАСОМНІ НА ОСОБИСТІТЬ З ПТСР ЯК ОДИН З ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Розглядаючи особливості психологічного благополуччя особистості зазначимо, що на сьогодні немає єдності у його дефініції, дискусійним питанням також залишається визначення його складових. Сучасні американські дослідники окреслюють психологічне благополуччя як більш широку категорію, що включає в себе критерії психологічного, соціального та фізичного функціонування особистості. Психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини.

Українська дослідниця Т. Данильченко наголошує на тому, що серед “об’єктивних” чинників психологічного благополуччя у більшості літературних джерел вказуються економічні ресурси, політичні свободи та здоров’я, хоча перелік цих чинників може варіюватися.

Існує ряд факторів, які виокремлюються дослідниками в рамках відчуття психологічного та суб’єктивного благополуччя особистості. Серед цих факторів визначають: фізичні (М. Раян, С. ДЕРЕБО, П. ФЕСЕНКО); особистісні (Н. ГАФАРОВА); екзистенційні (В. ФРАНКЛ, Н. ГРІШИНА); культурні (Е. ДІНЕР, М. ДІНЕР).

Враховуючи вищезазначені чинники, проблеми парасомнії, що пов’язані з функцією сновидіння, яка включає регуляцію емоцій, зокрема страху, негативно впливають на благополуччя особистості в умовах війни.

Численні дослідження показують, що наявність кошмарів, як поширеної парасомнії в людей з ПТСР, зумовлена переживанням інтенсивного стресу. Як наслідок розлад кошмарів може погіршити якість життя, що призведе до уникнення сну, його депривації з подальшим збільшенням інтенсивності кошмарів. Кошмарний розлад може також спричинити безсоння, денну сонливість і втому, а це в свою чергу підсилює основний психічний дистрес і хворобу. Частота кошмарів обернено корелює з показниками благополуччя, а показники кошмарного дистресу пов’язані з психопатологією, такою як депресія та тривога.

Кошмари є яскравим симптомом посттравматичного стресового розладу та інших розладів, пов’язаних зі стресом і часто протистоять класичним психотерапевтичним втручанням, орієнтованим на травму. Навіть, якщо їхня інтенсивність невисока, то як правило, знову з’являються в подальших оцінках через кілька місяців. Навіть коли ПТСР зникає, кошмари можуть тривати.

Клінічна практика пропонує цікаві та корисні спостереження з цього приводу, які знайшли підтвердження в літературі. Пацієнти, які страждають від частих кошмарів, відчувають більший рівень безсоння; втома, що виникає внаслідок цього, здається, сприяє виникненню дисоціативних явищ, які є більш частими та більш інтенсивними в осіб, які страждають від кошмарів та позбавлення сну. Кілька досліджень підкреслили кореляцію між дисоціативними симп-

томами та порушеннями сну: у той час як безсоння викликає дисоціативні симптоми, а покращення сну зменшує їх.

Відповідно до даних Американської психіатричної асоціації одним із основних симптомів ПТСР вважаються кошмари і описуються як реплікативні, тобто такі, що відтворюють травматичні події. Кількість людей які страждають на ПТСР і кошмари оцінюються від 40% до 98%.

Порушення сну є основною ознакою посттравматичного стресового розладу. До 72% осіб із ПТСР повідомляють про посттравматичні кошмари, а до 91% повідомляють про проблеми зі сном. Посттравматичне порушення сну також вказує на початок і тяжкість ПТСР незалежно від денного дистресу чи функціональних порушень.

Повторювані посттравматичні кошмари та труднощі з підтримкою оптимального сну можна концептуалізувати як симптоми посттравматичних стресових розладів або незалежних розладів сну.

Сни, пов'язані з травмою, не тільки дуже тривожні самі по собі, але й пов'язані з частими нічними пробудженнями. Ознакою посттравматичного кошмару ПТСР є повторюване відтворення травматичної події разом із супутніми когнітивними, афективними, фізіологічними та поведінковими реакціями. Ці поведінкові реакції (рухи тіла, які можуть відтворити сон), зокрема, вважаються відмінною рисою посттравматичного кошмару ПТСР. Окрім загального несприятливого впливу поганого сну на функціонування вдень, зарубіжні вчені припустили, що порушення сну при посттравматичному стресовому розладі може перешкоджати нормальній і потенційно адаптивній функції обробки пам'яті швидкого сну і, таким чином, відігравати роль у розвитку та підтримці розладу.

Серед більшості людей, які постраждали від травматичної події, у яких не розвивається посттравматичний стресовий розлад, сни, пов'язані з травмою, також є поширеним явищем у ранній період після травми. Було виявлено, що у деяких хворих ці кошмари повторюються десятиліттями без змін або з незначними змінами.

Крім того, у клінічній практиці ми часто спостерігаємо, що наявність кошмарів запускає порочні кола, які не тільки діють як підтримуючий фактор ПТСР, але й, у більш серйозних випадках, посилюють його симптоми. Це відбувається тому, що постійна присутність кошмарів змушує пацієнтів відчувати сильну передбачувану тривогу перед сном. Нерідко можна почути, як пацієнти розповідають про зловживання алкоголем або іншими наркотичними речовинами, намагаючись займатися самолікуванням, маючи ілюзію, що використовуючи ці речовини, вони зможуть впоратися зі своєю тривогою та спокійно лягти спати.

Кошмари сприяють збереженню симптомів посттравматичного стресового розладу ще й тому, що іноді заважають його лікуванню. Дійсно, безсоння, яке відчувають травмовані люди через кошмари, пов'язані з травмою, і подальші повторні пробудження часто призводить до того, що вони мають труднощі з концентрацією протягом дня. Це може серйозно перешкоджати їхній здатності виконувати низку видів діяльності, включаючи психотерапію.

Враховуючи те, що якість сну відноситься до чинників фізичного функціонування особистості в рамках психологічного та суб'єктивного благополуччя, вплив парасомній на людей з ПТСР є значущим. Клінічні спостереження та емпіричні дані вказують на те, що лікування, спеціально спрямоване на зменшення кошмарів у постраждалих є життєво важливим, оскільки кошмари сприяють розвитку та підтримці посттравматичних симптомів, тоді як їх лікування в комплексі сприяє вирішенню ПТСР.

**Кобик Юрій Михайлович,**  
магістр групи ПСПС–21 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Галян Ігор Михайлович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного Університету «Львівська Політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: halyan@ukr.net

## **ЦІННІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ В РАНІЙ ЮНОСТІ**

На сучасному етапі розвитку українська система освіти трансформується під впливом світових стандартів, інтегруються передові технології та вдосконалюються стандарти навчання. Педагоги впроваджують нові педагогічні методи, спрямовані на відповідь на потреби сучасного суспільства та врахування індивідуальних вимог учнів і соціуму. У цьому контексті важливим є перегляд підходів до підготовки школярів до професійного самовизначення, що вимагає ретельного вивчення його психологічних аспектів. Такий підхід дозволяє системі освіти ефективно адаптуватися до сучасних світових тенденцій та відповідати викликам сучасності, забезпечуючи якісну підготовку учнів до життя в сучасному суспільстві.

Формування системи ціннісних орієнтацій, моделювання майбутнього та визначення ідеалів у сфері професійного розвитку – це ключові фактори, які визначають становлення та розвиток конкретної системи переконань і, водночас, формують світогляд.

Професійне самовизначення учнів старших класів – це усвідомлений процес виявлення та встановлення власної внутрішньої позиції суб'єкта щодо обрання майбутньої професії. Ця позиція виражається через наявність життєвої установки, світогляду та осмисленого ставлення до себе і навколишнього світу. У випадку, якщо у даному періоді спостерігається невизначеність світоглядних переконань та розмитість цінностей, вибір майбутньої професії стає практично неможливим. Професійне самовизначення тісно пов'язане із розвитком самосвідомості старшокласника та його самооцінкою. У старшій школі учні зазвичай володіють адекватною самооцінкою, що сприяє зміні мотивації до навчання.

Таким чином, самооцінку можна вважати однією з передумов успішної майбутньої професійної діяльності.

Важливо відзначити, що для успішного професійного самовизначення необхідні психологічні передумови. Старшокласник повинен сформувавши набір ціннісних орієнтацій, які визначають важливість для нього можливостей самореалізації, виявлення особистісних якостей, розвиток самосвідомості, здатність до інтроспекції та рефлексії, самооцінка, рівень амбіцій, спрямованість професійних інтересів, самоаналіз, формування усвідомленої внутрішньої позиції, ціннісних орієнтацій та інших аспектів.

Ретельний аналіз наукових джерел свідчить про розмаїття теоретичних підходів до розуміння сутності професійного самовизначення. Незважаючи на різноманіття уявлень науковців про цей феномен, більшість дослідників єдині в тому, що професійне самовизначення є ключовим новоутворенням у старшому шкільному віці, на яке впливають значущі ціннісні орієнтації особистості. Це традиційне розуміння професійного самовизначення як новоутворення у підлітковому віці продовжується в сучасних дослідженнях, де воно розглядається як проблема підліткового періоду (А.І. Войтко, В.А. Худін), центральне психічне новоутворення ранньої юності (К.М. Варнавських, М. І. Піддячий, О.Л. Турніна, Р.Ф. Пасічняк) і активна діяльність старшокласника, спрямована на самореалізацію, з центральним елементом у виборі професії (О.І. Вітківська, О.М. Павлютенков). Дослідження ціннісних орієнтацій здійснено в роботах філософів і психологів В. Алексєєвої, Г. Андреєвої, О. Бодальова, Г. Дилигенського, О. Донцова, А. Здравомислова, В. Мухіної, Б. Паригіна, А. Серого, М. Яницького та ін., які розкрили загальну сутність і зміст, психологічну природу цінностей через введення практично тотожних понять «ціннісні орієнтації особистості» та «особистісні цінності», які різняться лише віднесенням цінностей скоріше до мотиваційної або змістової сфер.

Щодо поняття «професійне самовизначення», аналіз психолого-педагогічної та філософської літератури свідчить про те, що Є. Клімов та М. Пряжников розглядають його в контексті «особистісного і життєвого самовизначення». Поняття «освітні орієнтації» пов'язуються з «професійним самовизначенням» за визначенням В. Букетова та М. Певзнера. С. Фукуяма розглядає професійне самовизначення у взаємозв'язку з «самоспостереженням» і «самопізнанням». К. Альбуханова-Славська та С. Рубінштейн трактують його як «становлення суб'єктності людини». С. Чистякова розглядає професійне самовизначення як проф-орієнтаційну компетентність.

Більшість дослідників розглядають професійне самовизначення як цілісний процес, в якому особистість розв'язує завдання самореалізації шляхом власного пізнання і розуміння, усвідомлює свою направленість та впроваджує її в сфери професійної діяльності. Вчені розглядають професійне самовизначення старшокласника як проблему самореалізації особистості, вибору і прийняття рішень, а також проблему її адаптації в сучасному соціумі.

**Висновки.** Таким чином, проблема психологічних детермінант професійного самовизначення, особливо в ранній юності, набуває важливості, що визначило вибір даної теми дослідження.

Професійний вибір є одним із ключових моментів у житті молодих людей, визначаючим їхнє майбутнє. У період ранньої юності, коли особисті цінності та переконання тільки формуються, процес обирання професії може бути надзвичайно складним і відповідальним. Таким чином, важливо розглядати ціннісні детермінанти старшокласників, тобто ті цінності та фактори, які впливають на прийняття рішення про вибір професії в ранньому віці.

Ціннісні детермінанти визначаються особистими цінностями, переконаннями і уподобаннями людини, впливаючи на її поведінку, вибори і рішення. Вони відображають, що саме важливо для конкретної особи у житті і які цінності вона вважає основними.

Отже, важливо відзначити, що теоретичні аспекти ціннісних детермінант професійного вибору в ранній юності свідчать про складність цього процесу та визначають важливість врахування особистих цінностей та переконань під час прийняття рішень щодо майбутньої професійної діяльності. психічного здоров'я.

**Ковач-Петрушенко Анастасія Олегівна,**  
магістрантка групи ПСПС–22з кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: petrushenkokovach@gmail.com

**Дорожкін Валерій Романович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДТІНКИ ЕМОЦІЙ ВНАСЛІДОК ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ**

**Постановка проблеми.** В умовах сучасного світу, війни і конфлікти стають неабияким випробуванням для психологічного добробуту людей. Російське вторгнення в Україну, розпочате ще у 2014 році, спричинило серйозний соціальний, економічний та геополітичний розлад, а також масові переміщення населення та еміграцію з боку українців. Багато з них були змушені шукати притулок за кордоном, що стало серйозним стресом для їхнього психічного стану.

Ці тези присвячені висвітленню питання різниці між психологічним станом українців, які перебували за кордоном під час російського вторгнення в Україну, та тих, які були змушені покинути свою країну вже після початку повномасштабного вторгнення росії. Зазначений період визначається серйозними психологічними напруженнями та травматичними подіями, які можуть залишити довготривалі наслідки для осіб, які пережили міграцію внаслідок конфлікту. Ця ситуація вимагає детального вивчення психологічних аспектів їхнього переживання та адаптації до нового соціокультурного середовища.

Проблема психологічного впливу війни на особистість та психіку людини є актуальною для подальших досліджень та розробки програм психологічної

підтримки та реабілітації для українців, які пережили міграцію внаслідок російського вторгнення в Україну. Детальне вивчення цього питання може сприяти створенню ефективних інтервенцій та послуг для полегшення психологічного стану цієї групи населення та допомогти їм у процесі відновлення та адаптації у новому оточенні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У нашому дослідженні ми вивчали психологічний стан українців, які перебували за кордоном під час російського вторгнення в Україну, та тих, які виїхали вже після 24 лютого 2022 року. Дослідження було спрямоване на визначення, чи присутня різниця впливу війни на психологічний стан цих двох груп осіб та аналіз змін.

Першим пунктом нашого дослідження було визначення впливу війни на психологічний стан українців, що перебували за кордоном. За результатами дослідження, загалом більша частина (53,5%) респондентів вказали на наявність ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР) на початку війни. Це свідчить про значущий психологічний вплив війни на українців, які перебували за кордоном, особливо у період активних бойових дій.

Серед тих, хто перебуває за кордоном вже довше 2 років на початку війни відчували ознаки ПТСР 53% респондентів, ця кількість зменшилась до 31% станом на серпень 2023 року. Це свідчить про покращення психологічного стану серед цієї групи.

Разом з тим, серед тих, хто вимушено виїхав за кордон після початку війни в першій тижні повномасштабного вторгнення 54% респондентів відчували ознаки ПТСР. Проте станом на серпень 2023 року ця кількість зменшилась також до 31%. Це свідчить про поступове поліпшення психологічного стану багатьох українців, які пережили міграцію внаслідок російського вторгнення. Цей факт може бути пов'язаний з адаптацією до нового середовища та сприятиме їхньому подальшому відновленню.

Одним з цікавих висновків було те, що група осіб, які перебували за кордоном вже довше двох років, показала більш значущу покращену динаміку у порівнянні з тими, хто вимушено виїхав за кордон після початку війни. Це може свідчити про те, що з часом люди розширюють свої соціальні мережі, а також звикають до нового статусу мігранта.

Окрім цього було проведено статистичне порівняння двох груп опитуваних. Аналіз даних за Т-критерієм Стьюдента показав, що дійсно різниці у психологічному переживанні між українцями, які вже давно живуть поза межами України, та тими, які виїхали вже після початку повномасштабної війни, немає. Після аналізу результатів опитування з використанням методики «первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР)», було виявлено, що значення Т-емпіричного складає 0,036, і р-значення становить 0,971, що перевищує рівень 0,05. Таким чином, можна зробити висновок, що між двома групами опитуваних не існує статистично значущих відмінностей.

**Висновки.** Отримані результати можуть бути корисними для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки для українців, що перебували за кордоном під час війни. Дослідження розширює розуміння психоло-



гічних аспектів переживань російського вторгнення в Україну та може служити основою для розробки ефективних програм підтримки для цієї групи населення.

Це дослідження є важливим кроком у розумінні впливу війни на психологічний стан населення, що мігрує, та створенні основи для подальших програм психологічної підтримки і реабілітації. Результати дослідження підтвердили, що психологічний стан українців, які пережили міграцію внаслідок військового конфлікту, є складним та потребує уваги та підтримки для подальшого покращення їхнього психічного здоров'я.

**Козловська Роксолана Андріївна,**  
магістрантка групи ПСПС–213 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: rokpod2001@gmail.com

**Павленок Катерина Сергіївна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

доктор філософії.

E-mail: katernyna.s.pavlenok@lpnu.ua

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Підготовка ефективних та успішних фахівців у сфері практичної психології, здатних відповідати сучасним запитам суспільства, є актуальною проблемою. Період навчання у ВНЗ – це час формування як особистісних якостей, так і початок творення професіоналізму, які в майбутньому забезпечать прогрес розвитку особистості. Відтак впливає, що є важливим розвиток професійних, особистісних та соціально значущих якостей.

Під впливом того, як суспільство трансформується від ефекту технологічного прогресу, як змінюються суспільні норми та цінності, через поширення розвитку проблем психічного здоров'я, попит на кваліфікованих психологів продовжує зростати. Ключовими якостями розвитку професійних та особистісних якостей психологів постають дві якості – емоційний інтелект і креативність, які дають можливість досягти успіху у своїй галузі.

Поняття «емоційний інтелект» і «креативність» є такими категоріями, які почали розвиватися відносно недавно, із середини ХХ ст. і тепер за допомогою них вдається осмислити актуальні механізми розвитку окремої особистості та суспільства.

Дослідженнями емоційного інтелекту та креативності займалися багато вчених, серед яких зарубіжні та українські дослідники. Так, проблемою вивчення емоційного інтелекту займалися такі вчені як: Salovey P., Mayer J. D., Caruso D. R., Goleman D., Trait E. I., Носенко Е. Л., Коврига Н. В., Дерев'янюк С. П.,

Ракітянська Л. М і багато інших. Поняття креативності досліджували Guilford J. P., Torrance E. P., Barron F., Maslow A., Bruner J., Wexler D., Павленко В. В., Ніколенко К. В., Бондар І. В., Балахтар К. С. Також аналіз зв'язку емоційного інтелекту та креативності здійснювали такі вчені як Фурман В. В., Дерев'янка С. П., Приймаченко О. М., Науменко О. С., проте досі залишається недослідженим аспект цього зв'язку саме у майбутніх психологів.

Емоційний інтелект визначається як здатність ідентифікувати, розуміти та управляти власними емоціями, а також і емоції інших людей. Головною рисою цієї здібності є вміння контролювати свої емоції відповідно до життєвих ситуацій, вміння проявляти емпатію. Ті люди, що володіють емоційним інтелектом швидше знаходять контакт зі співрозмовником, ефективно приймають рішення, можуть брати на себе відповідальність і здатні легше долати проблеми. Цей конструкт охоплює емпатію, самосвідомість, емоційну регуляцію та навички міжособистісного спілкування. Можна ствердити, що більшість науковців описують це поняття, його складові і прояви дещо спільно, але вносять свою лепту унікальних думок в наукове розуміння цього питання.

Креативність є потенціалом особистості, загальною властивістю, яка проявляється як здатність продукувати різноманітний, соціально важливий, оригінальний виріб та знаходити ефективні шляхи його застосування. Це здатність знаходити рішення у нестандартних ситуаціях. Креативність тлумачать як здатність створювати, творчо та результативно діяти з метою вирішення заданої проблеми чи ситуації. Також в результаті діяльності створюються нові матеріальні чи духовні цінності, що мають суспільну значимість.

**Висновки.** Оскільки, професія психолога належить до типу «людина – людина», вона супроводжується емоційним виснаженням і напруженням. Значні психологічні навантаження, які виникають в процесі постійної взаємодії з людьми вимагають від психолога не тільки доброго орієнтування в своїй фаховій діяльності, а й уміння використовувати набуті знання, навички стосовно різних професійних ситуацій. Сфера психології є різноманітною, кожен клієнт має унікальні проблеми та обставини. Саме творчий підхід дозволяє психологам адаптуватися та пристосовуватися до конкретних потреб клієнтів. У цьому випадку емоційний інтелект дає психологам ті навички, які необхідні для встановлення зв'язку зі своїми клієнтами на глибокому емпатійному рівні, допомагає впоратись з емоційним напруженням, а креативність розширює можливості психолога у вирішенні проблем.

**Косарчин Іоан Ростиславович,**  
магістрант групи ПСПС-22 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська Політехніка».  
E-mail: ioan.kosarchyn.mpsps.2022@lpnu.ua

**Орищин-Буждиган Лідія Степанівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук

## **ВПЛИВ ЯКОСТІ СТОСУНКІВ З БАТЬКАМИ НА ОСОБИСТІТЬ У РІЗНОМУ ВІЦІ**

В наш час думка, що батьки відіграють фундаментально важливу роль в розвитку, становленні, і, як наслідок, перебігу всього подальшого життя людини, не потребує обговорення. Тривіальною є і теза про наявність безпосереднього впливу якості стосунків батьків і їх дитини на психологічні характеристики та поведінку останнього. Так, у своїй теорії соціального контролю Т. Хірші припустив, що молодь бере участь у правопорушеннях через відсутність емоційної прив'язаності до своїх батьків. Психологічні теорії припускають, що відсутність сімейних зв'язків призводить до того, що діти проводять більше часу з однолітками, відкидають загальноприйняті норми, що сприяє деліквентній поведінці.

Наукові дані підтверджують ці припущення. Так, дослідження показують, що здорове спілкування поміж батьками і дітьми служить захисними чинниками від куріння серед підлітків. Дослідження тенденції залежності від мобільних телефонів свідчать про те, що проблемні стосунки з батьками можуть бути важливим пусковим чинником схильності підлітків до телефонної залежності. Проблеми у стосунках з батьками знову і знову визнавали фактором ризику розвитку симптомів депресії у підлітків. Також результати досліджень виявили позитивні переконання та наміри щодо використання превентивних засобів, активну роль у подоланні стресу, та низьку ймовірність проблемної поведінки серед підлітків, які сприймають спілкування з батьками як відкрите, а стосунки – як задовільні та близькі.

Дослідимо, що відомо про траєкторії зміни якості стосунків між батьками і дітьми від дитинства до ранньої дорослості. Ранній зв'язок між дитиною та батьками заслуговує на увагу – батьки і діти переживають перехід до дорослого життя після майже двох десятиліть тісної взаємодії. Ранні психодинамічні погляди на цей зв'язок передбачають його безперервність, тобто припускаючи, що якість стосунків у дитинстві та батьківська чутливість значною мірою визначають подальший розвиток особистості дитини, а також притаманну напруженість у стосунках між батьками та їхніми дорослими дітьми. Однак дослідження свідчать про значно більшу гнучкість і пластичність якостей взаємовідносин. З точки зору загальних вікових тенденцій та перехресних даних, дослідження показують, що більшість дорослих дітей і батьків повідомляють, що їхні стосунки є переважно позитивними. Що стосується лонгітюдних змін, то батьки і

діти, як правило, відчувають зниження почуття теплоти від середини дитинства до середини підліткового віку (приблизно у віці 9-15 років), а потім воно знову зростає, коли діти наближаються до дорослого життя. Дослідники, які використували дані 1980-х років, також задокументували підвищення теплоти протягом усього періоду переходу до дорослого життя, з 18-23 років. Аналогічно, нещодавні лонгітюдні дослідження вказують на те, що негативні почуття батьків щодо своїх нащадків з часом зменшується, особливо серед батьків молодого і середнього віку.

Постає питання яка міра впливу якості батьківсько-синівських стосунків на психічні характеристики і поведінку дитини в дорослому віці. Адже молоді люди, як правило, більш незалежні та проводять менше часу з батьками, а більше – з однолітками, тому однолітки та друзі можуть відігравати більш важливу роль у житті молоді та прийнятті рішень. Це підтверджує багато досліджень, що наголошують зокрема на ролі однолітків у вживанні психоактивних речовин серед молоді. У той же час, кілька досліджень роблять висновок, що є зв'язок між соціальною тривогою в студентів коледжу та стилем виховання, який характеризується надмірною опікою та низьким теплом. Інше дослідження показало, що авторитетне батьківство продовжує впливати на академічну успішність студентів коледжів. Також є дані, що молоді люди, які оцінили стосунки з батьками як позитивні, схильні до завищеного самооцінювання. І навпаки: ті, стосунки з батьками яких описувались як директивні, схильні до заниження оцінки своїх можливостей.

Культурні концепції припускають, що надмірна батьківська опіка виникає через слабкість (дитини, батьків або обох) і призводить до подальших негативних наслідків (надмірна залежність). Ця думка означає, що тісні та підтримуючі зв'язки з батьками можуть бути шкідливими для дорослих дітей, якщо вони не зможуть розвинути незалежність та власну ідентичність. Звичайно, за певних обставин надмірна батьківська підтримка може зашкодити адаптації дітей. Проте велика кількість наукових джерел свідчить про те, що близькі, підтримуючі стосунки покращують благополуччя. Участь батьків може функціонувати подібно до інших близьких стосунків, а теплий обмін думками між сторонами може принести корисні результати.

**Висновки.** Отже, можемо констатувати, що якість стосунків з батьками безперечно має прямо-пропорційний вплив на поведінку і психічні характеристики особи, особливо у ранньому і підлітковому віці. В той же час стосунки з батьками самі по собі не є сталими, а піддаються змінам з плином часу, особливо в період від середнього дитинства до підліткового віку (мають тенденцію до погіршення) і з досягненням молоддю дорослого віку (показують тенденцію до покращення).

**Креденцер Оксана Валеріївна,**  
провідна наукова співробітниця  
лабораторії організаційної та соціальної психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
докторка психологічних наук, професорка,  
E-mail: okred278@gmail.com

## **ПРОФЕСІЙНА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Вступ.** Світовий досвід психологічних наслідків війни показує, що травмуючи військові події є суттєвим загрозливим чинником погіршення ментального здоров'я населення та зниження його суб'єктивного благополуччя. Тому важливою задачею виступає визначення чинників, що можуть забезпечити підвищення цих показників.

Аналіз літератури (Bandura, 1997; Вовк, 2010; Gull, 2016; Титаренко, 2018; Nauta, 2004 та ін.) та наші попередні розробки (Креденцер, 2016; 2021) показали, що одним із таких чинників є самоефективність особистості в цілому та, зокрема, професійна самоефективність. Адже серед механізмів діяльності людини жоден не є більш центральним або всеосяжним, ніж переконання людей у своїй ефективності керувати власним функціонуванням і здійснювати контроль над подіями, які впливають на їхнє життя (Bandura, 1997). Почуття особистої ефективності є основою людської волі. Якби інші чинники не слугували орієнтирами та мотиваторами, вони вкорінені в основному переконанні, що людина має силу досягти бажаних результатів своїми діями.

Поняття «професійна самоефективність» (occupational self-efficacy) було запроваджено зарубіжними психологами В. Schyns & G. von Collani (2002), базуючись на поглядах А. Bandura (1997). А. Bandura (1997) виділяє загальну самоефективність та специфічну (визначається до конкретного завдання), тому, на нашу думку, варто говорити про те, що в кожному виді людської діяльності та в кожній сфері можна виділяти окремий вид самоефективності. За підходом В. Schyns & G. von Collani (2002), аналіз професійної самоефективності дозволить порівняти самоефективність між різними типами робочих місць або професій, що є суттєвим в контексті досліджень в сфері організаційної психології.

Професійна самоефективність – це переконаність людини у здатності успішно та ефективно виконувати завдання, пов'язані з її роботою, професією (Schyns & Collani, 2002). Професійна самоефективність є частиною професійної «Я-концепції» особистості (Гальцева, 2015).

Ряд зарубіжних фахівців досліджували професійну самоефективність в освітніх організаціях, пов'язуючи її з інноваційною поведінкою, залученістю до роботи, задоволеністю працею та загальною продуктивністю, психологічним благополуччям.

R. Alon, R.G. Cinamon, D. Aram (2023), досліджуючи шкільних консультанток ізраїльських шкіл, показали, що характеристики їхньої роботи можуть впливати на професійну самоефективність, що теж впливає на такі результати, як задоволеність життям і роботою.

F. Salimirad & N.L. Srimathi, (2016) довели, що професійна самоефективність і психологічне благополуччя є фасилітаторами, які впливають на продуктивність вчителів в освітній сфері.

На важливість значення самоефективності в цілому та, зокрема, професійної самоефективності в умовах війни наголошують зарубіжні дослідники (Berger & Gelkopf, 2011; Solomon, Benbenishty & Mikulincer, 1991; Soltani, Karaminia & Hashemian, 2014). Відзначимо, що самоефективність в цілому відіграє ключову роль у реакціях на стрес, якості подолання загрозливих ситуацій та травмивних подій (Bandura, 1997; Benight & Bandura, 2004; Титаренко, 2019).

**Мета дослідження:** дослідити вплив професійної самоефективності персоналу освітніх організацій на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни.

**Методи дослідження:** «Шкала професійної самоефективності (коротка версія)» («Short Occupational Self-Efficacy Scale») (Rigotti, Schyns & Mohr, 2008), адаптація О. Креденцер; «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Для статистичної обробки отриманих даних використовувались методи математичної статистики: описові статистики, кореляційний та дисперсійний (ANOVA) аналізи (SPSS, 22 версія). Дослідження проводилось в травні 2022 року за допомогою Google Forms на добровільній основі.

**Вибірку дослідження** склали 112 працівників освітніх та наукових організацій з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл., із них: 11,8% – чоловіки, 88,4% – жінки. За віком респонденти були розподілені так: 37,6% – до 30 років, 18,8% – від 31 до 40 років, 20,5% – від 41 до 50 років, і 23,2% – понад 50 років. За посадою опитані розподілились наступним чином: 77,7% – працівники освітніх організацій; 22,3% – керівники освітніх організацій.

**Результати дослідження.** Що стосується рівня розвитку професійної самоефективності персоналу освітніх організацій, то як свідчать отримані дані, на високому рівні професійна самоефективність представлена у 25% персоналу освітніх організацій, на середньому – у 42%, на низькому – у 33%. Отже у персоналу освітніх організацій спостерігається недостатній рівень розвитку професійної самоефективності, тобто переконаності у здатності успішно виконувати завдання, пов'язані з їх професійною діяльністю.

На нашу думку, це може позначатися на плануванні діяльності освітян, прояву наполегливості, викликати певні ускладнення в побудові соціальних контактів. А також може сприяти вияву невпевненості, небажання долати труднощі у вирішенні професійних завдань. Особливої уваги з точки зору зазначених проблем викликає значний відсоток респондентів з низьким та середнім рівнями самоефективності.

Порівнюючи отримані дані з результатами наших попередніх досліджень (Креденцер, 2021), що здійснювались під час пандемії, спричиненою COVID-

19, можемо говорити про те, що рівень професійної самоефективності залишається недостатньо високим, хоча й він дещо підвищився у порівнянні з періодом пандемії. На наш погляд, це можна пояснити тим, що вчителі взагалі не мали досвіду роботи в умовах пандемії та війни, а, як відомо, одним із джерел самоефективності є позитивний власний досвід та приклад іншої людини (Bandura, 1997). Окрім того, діяльність в умовах війни супроводжується погіршенням фізичного та психологічного здоров'я працівників освітніх організацій, що, як одне із джерел самоефективності, не може не впливати негативно на рівень її розвитку.

Далі проаналізуємо зв'язок професійної самоефективності з суб'єктивними благополуччям персоналу освітніх організацій. Як показують отримані дані, існує досить потужний статистично значущий зв'язок між професійною самоефективністю та усіма компонентами суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій: психологічне благополуччя ( $r=0,679$ ;  $p<0,001$ ), фізичне здоров'я та благополуччя ( $r=0,581$ ;  $p<0,001$ ), стосунки ( $r=0,611$ ;  $p<0,001$ ) та благополуччя в цілому ( $r=0,726$ ;  $p<0,001$ ). Тобто можемо говорити про те, що зі збільшенням професійної самоефективності зростає суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій як в цілому, так і за його окремими компонентами.

З метою аналізу впливу професійної самоефективності на суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій нами був здійснений дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати дисперсійного аналізу вказують на те, що професійна само ефективність суттєво впливає на всі компоненти суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій: на «психологічне благополуччя» ( $F= 22,8$ ;  $p<0,001$ ), на «фізичне здоров'я та благополуччя» ( $F= 16,7$ ;  $p<0,001$ ), на «стосунки» ( $F= 24,0$ ;  $p<0,001$ ) та на суб'єктивне благополуччя в цілому ( $F= 31,0$ ;  $p<0,001$ ).

**Висновки.** Отже, підсумовуючи, слід зазначити, що те, наскільки людина переконана у здатності успішно виконувати професійні завдання, суттєво впливає на всі компоненти суб'єктивного благополуччя. Тобто ми можемо говорити про те, що підвищення професійної самоефективності буде підвищувати здатність людини регулювати своє життя, відчувати позитив з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних цілях і переконаннях, допомагати їй зростати як особистість, сприятиме підвищенню комфортності у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявності щасливих дружніх і особистих взаємин. Окрім того, це може суттєво покращити задоволеність фізичним здоров'ям, вплинути на якість сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати. Отримані дані доводять необхідність розвитку професійної самоефективності освітян з метою підвищення рівня їх суб'єктивного благополуччя.

**Крижанівська Юлія Вячеславівна,**  
магістрантка групи ПСПС–11 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: yuliia.kryzhanivska.ps.2019@lpnu.ua

**Свідерська Ольга Іванівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат політичних наук.

E-mail: olha.i.sviderska@lpnu.ua

## **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОНЛАЙН- ВЗАЄМОДІЇ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Відчуття самотності є багатограним феноменом, що досліджується вже не одне століття науковцями різних галузей, таких як психологія, соціологія, філософія, психіатрія тощо. Дане явище набуло неабиякої актуальності протягом останнього десятиліття, оскільки соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя практично кожного індивіда. Сьогодні практично неможливо собі уявити життя без щоденного користування соціальними мережами. Але парадокс полягає у тому, що задум створення різноманітних мереж полягав у тому щоб створювати нові «вузли» комунікації для збільшення взаємодії з оточуючими, і як наслідок, відчуття самотності мало б зменшитись або ж взагалі зникнути. На противагу цьому, воно продовжує зростати.

Метою роботи було виявити чи можуть засоби віртуальної взаємодії допомогти людям почуватися менш самотніми. У дослідженні взяло участь 65 осіб, які погодилися на онлайн-опитування. Процедура збору даних була здійснена в соціальних мережах за допомогою Google-форми.

У роботі було використано такі методики: «Методика діагностики суб'єктивного рівня відчуття самотності», що була заснована Д. Раселлом та М. Фергюсоном, друга методика – опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, а також була розроблена анкета щоб визначити активність особи у соціальних мережах та якими є її цілі їх використання.

Одним із статистичних методів опрацювання даних, який застосований у дослідженні є кореляційний аналіз Пірсона, що дав змогу виявити кореляційний зв'язок між шкалою «самотність» та шкалами «самоконтроль» ( $r=0,28$ ,  $p<0,05$ ), «прийняття відповідальності» ( $r=0,34$ ,  $p<0,01$ ) та «втеча-уникнення» ( $r=0,46$ ,  $p<0,01$ ). Отже, ми можемо зробити висновок, що люди, які відчувають себе більш самотньо, є більш схильними до застосування копінгу самоконтролю, прийняття відповідальності та втечі-уникнення. Так, вони докладають більше зусиль, щоб регулювати і контролювати свою поведінку та емоцію, ніж ті особи, що схильні до меншого рівня суб'єктивного відчуття самотності, також вони визнають свою важливу роль у проблемі, пов'язаної з супутньою темою та докладає



зусиль, щоб її вирішити, що свідчить про прийняття відповідальності, та можуть спрямовувати свої зусилля, щоб втекти чи уникнути ту ситуацію, в якій вони опинилися, що говорить про копінг-стратегію втеча-уникнення.

Далі у роботі було застосовано факторний аналіз, на основі якого нам вдалося виявити фактори, які показують різноманітну активність особистості у соціальних мережах та поза їх межами. За допомогою проведеного факторного аналізу сумарно із 25 шкал авторської анкети, опитувальника «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» за Д. Расселом і М. Фергюсоном та опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було визначено 4 фактори: фактор 1 (19,9% дисперсії) – «залежність та засіб стеження за іншими і втечі від реальних проблем», фактор 2 (13,7% дисперсії) – «прояв активності та засіб стеження за знаменитостями у мережі», фактор 3 (11,3% дисперсії) – «спілкування у реальному житті», фактор 4 (10,6% дисперсії) – «соціальні мережі, як засіб навчання».

Було також виявлено позитивний кореляційний зв'язок між самотністю та другим фактором – прояв активності та засіб стеження за знаменитостями у мережі ( $r=0,33$ ,  $p<0,01$ ) та третім фактором – спілкування у реальному житті ( $r=0,37$ ,  $p<0,01$ ). Отож, можемо сказати: люди, які почувають себе більш самотньо, є схильними виявляти більшу активність у соціальних мережах, а також знайомі із більшою кількістю осіб, на яких підписані, у реальному житті.

Було також виділено два кластери на основі показників шкал копінг-стратегій та шкали суб'єктивного відчуття самотності. До першого кластеру увійшло 33 респонденти – «Особі із низьким рівнем самотності та середнім рівнем копінг-стратегій» Даний кластер опитуваних можна охарактеризувати, як осіб, які почувають себе емоційно залученими у соціум, вони схильні до оптимістичного бачення життя, ініціативні, вміють брати на себе відповідальність за прийняття рішення; іноді можуть докладати агресивних зусиль, щоб змінити складну життєву ситуацію та готові до ризику, регулюють свої почуття та емоції, щоб впоратися із зовнішніми обставинами. Другий кластер містить 32 індивіда, який було названо «Особі із середнім рівнем самотності та високим рівнем копінг-стратегій». Люди з даного кластера характеризуються ставленням до самотності, як до позитивного, так і до негативного переживання, можуть відчувати самотність у певних життєвих обставинах. Інколи схильні виявляти певну ступінь ворожості у складних життєвих обставинах, можуть докладати зусиль, щоб дистанціюватися від ситуації і не сприймати її близько до серця; схильні також шукати підтримку в свого оточення та визнавати власну роль у вирішенні проблеми. Окрім цього, дані опитані часто намагаються регулювати свої емоції та почуття, уникати проблеми та тікати від неї, що поєднують із її вирішенням та бачення її як корисний досвід.

**Висновок.** Підводячи підсумки, ми хочемо звернути увагу на те, що дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій онлайн-взаємодії та відчуття самотності є актуальним предметом наукових досліджень та практично немає аналогів у українському науковому дискурсі. Результати, отримані під час проведення дослідження є хорошим підґрунтям для збільшення вибірки та проведення масштабнішого дослідження на дану тематику.

**Кудряков Олексій Геннадійович,**  
аспірант кафедри психології ФСП НТУУ  
«КПІ ім. Ігоря Сікорського».  
E-mail: o.kudriakov@gmail.com

**Винославська Олена Василівна,**  
професор кафедри психології ФСП НТУУ  
«КПІ ім. Ігоря Сікорського»,  
кандидат психологічних наук, професор.  
E-mail: olenavynoslavaska@gmail.com

## **РОЛЬ МІЖНАРОДНОЇ АРТ-СПІЛЬНОТИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ**

Позитивні емоції яки отримує людина що зазнала психічного стресу та перенавантаження є важливою складовою частиною її психічної реабілітації. Мистецтво яке захоплює спостерігача, та заохочує його до безпосередньої участі в самій творчості, стимулює його до переживання витвору мистецтва та єднання навіть з самим процесом творчості .

Позитивні емоції, такі як радість, задоволення і щастя, мають важливе значення для психофізичного благополуччя і якості життя людини. Наукові дослідження показали, що позитивні емоції сприяють фізичному та психічному здоров'ю людини. Вони пов'язані зі зниженням рівня стресу, зміцненням здоров'я та зниженням ризику розвитку психічних порушень, таких як депресія та тривожність. Це підтверджено дослідями відомих фахівців в цієї галузі – Ryff C. D. Psychological well-being / J. E. Birren (Ed.), Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged. San Diego, CA: Academic Press (1996). N. Bradburn. The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co. (1969). M.Seligman. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria Books (2012). Яворська Л.М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості Л.М. Яворська, Г.С. Філоненко. / Наука і Освіта. – 2014, №12 – С.216-220.

Стріт арт може грати важливу роль у формуванні позитивних емоцій у мешканців міста. Мистецтво в урбаністичному середовищі може бути одним з інструментів для створення емоційно якісного простору.

Мистецькі елементи, такі як мурали, та якісні графіті, безпосередньо впливають на естетику міського середовища. Звісно естетична компонента створює позитивні асоціації і враження в містян, та впливає на їхні емоції.

Сьогодні в якому опинилися українці потребує більшої соціальної взаємодії. Таке вже популярне мистецтво як Мурал – сприяє соціальній взаємодії у місті, що може коригуватися з громадськими мистецькими подіями та проектами. Це сприяє формуванню спільнот і взаєморозумінню між громадянами, що може призвести до підвищення їхнього психологічного комфорту. Таким чином мистецтво Муралу, графіті – може створювати позитивний психологічний комфорт у громадських просторах, надаючи їм приємну атмосферність та відчуття

безпеки. Це важливо для зниження рівня стресу та підвищення загальної якості життя, а також сприяє психологічній реабілітації, вирівнює загальний психічний фон.

Особливо значущий підтримуючий ефект мають події залучення до мистецьких проектів всесвітньо відомих особистостей. Самий відомий в світі анонім стріт-арт митець Бенксі, завітав до нас в жовтні того року. Його роботи оцінюються в мільйони доларів. Бенксі — культовий стрітарт-художник, і причина цьому – не лише те, що його роботи присвячені гострим соціальним і політичним проблемам, які турбують усе людство. І не лише те, що він настільки лаконічно та метафорично вміє висловитися про ці проблеми за допомогою балончика з фарбою та трафаретів, що це миттю викликає жваві обговорення як у середовищі арткритиків, так і на безмежних просторах соціальних мереж. Бенксі цікавий тим, що протягом більш ніж 20 років активної арткар'єри йому вдалося зберігати анонімність. Тобто хто він – досі достеменно невідомо. Анонімність є частиною його шоубізнесу. У листопаді цей найвідоміший анонім світу завітав до України спеціально для того, щоб зробити сім робіт в Бородянці, Ірпені та Києві. Всі сім робіт підтверджені на сторінці Бенксі в Інстаграм Дуже важливо, що нові графіті Бенксі – як і зазвичай – стали темою для оглядових новин у всіх ключових світових ЗМІ. Звісно такі відомі фігури викликають не будь-який резонанс. Ось лише деякі з-поміж багатьох видань які писали про це: Washington Post, The New York Times, Reuters, Guardian, Euronews та ін.

Нещодавно до столиці завітала все-світньо відома американська художниця Колетт Міллер, для створення нового муралу на підтримку українців. Стінопис «Крила Ангела» є частиною глобального арт-проекту Колетт Міллер. Її крила прикрашають нетрі Кенії та Міжнародний лондонський аеропорт Хітроу, табір біженців та вишукану стіну сучасного маєтку у Франції, світовий торговий центр у Нью-Йорку (пам'ять про жертв теракту 11 вересня) і міст у Гарлемі. Відтепер цей список поповнили українські міста Дніпро та Київ. («Вечірній Київ» 6.10.023)



**Висновки:** Таки мистецькі проекти як створення Муралу, може надихати мешканців міста на творчість і самовираження. Вони можуть стати джерелом інспірації та підтримки індивідуального розвитку та творчих зусиль громади. Отже, мистецтво Муралу та графіті в урбаністичному середовищі може допомагати створювати позитивний і емоційно насичений контекст для життя місця, сприяючи їхньому психофізичному благополуччю та підвищенню якості життя.

**Куций Олександр Анатолійович,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: oleksandr.a.kutsyi@lpnu.ua

## **ІНФОРМАЦІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИК БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЇЇ ПЕРСОНАЛУ**

Сучасну епоху називають інформаційною, оскільки саме повноцінне володіння важливою та вчасною інформацією створює можливості її оптимального використання для досягнення певних результатів. Окрім цього, інформаційний простір сучасної цивілізації вирізняється дуже великим перенавантаженням й володіти інформацією ще треба вміти. Нас постійно й потужно оточує інформація й ми пропускаємо лише невелику її частинку до своєї свідомості. При цьому, однією з ключових компетентостей сучасного спеціаліста є його вміння не лише відшуковувати найбільш адекватну до потреб інформацію, а ще й фільтрувати весь той випадковий потік різних інформацій, що хоча б якимось чином синонімічно пов'язані з потребою (мається на увазі принципові процеси роботи сучасних мережових пошукових інформаційних систем). Доступ до інформації став дуже спрощеним, але внаслідок цього виникло й продовжує накопичуватися багато інформаційного непотрібу, що суттєво позначається на можливостях якісної обробки інформації. Таким чином, інформаційне століття домінуючим фактором функціонування цивілізації має інформацію, але мало хто може дійсно нею якісно управляти.

Також і в організаціях відслідковується лише поверхневе усвідомлення важливості, цінності інформації як фактора, що суттєво позначається не лише на результатах діяльності, а на кожному її працівнику. Мається на увазі та вся незчисленна кількість фактів примітивно-некомпетентного використання значної кількості важливої інформації, що вкрай негативно позначається на функціонуванні організацій різного рівня розвитку, обсягів діяльності, форм власності. Окрім цього, інформація ще часто використовується як маніпулятивний засіб чи для залякування, про випадки чого нам всім добре відомо з власного життєвого досвіду. Так, парадоксально виглядає в організаціях їх статут, який існує як атрибут і ще потрібен для того, щоб юридично захиститися від потенційної небезпеки правового змісту. Ще можна згадати посадові обов'язки абсолютної більшості посадових осіб, що вже давно не відповідають реальним вимогам професійної діяльності. Так, наприклад, пошук сучасного чи останнього варіанту Статутів ЗС України виявив те, що дуже значна частина статей з його ще просто перекладеного радянського варіанту вилучена, а та частина, що ще залишилася, вже фактично не є доцільною через її втрату системності. Щось нове і таке фундаментальне як Статут такої великої та важливої корпорації в структурі держави явно має мати іншу парадигму. Однак, якою вона має бути у формі інформації є досить складним завданням. Очевидно, що

дуже сильний стереотип «кожна стаття Статутів написана кров'ю» відіграє свою негативну роль.

Можна продовжувати описувати приклади та їх причини щодо того, яким чином ігнорування інформаційного простору чи середовища негативно позначається не лише на глобальному рівні, а й на професійно-повсякденному.

Інформація в межах організації пронизує її по всіх рівнях та компонентах. Але виділення важливої її частини від інформаційного шуму, хоча б задовільне управління інформацією, її потоками, обсягами, доцільністю, вчасністю й інше в значній більшості організацій перебуває не вище, ніж на умовно-рефлекторному рівні. Так, установчі документи прописуються за певним кимось придуманим варіантом, що далі в незначних варіаціях копіюється, але не використовується. Хоча це є парадоксом, але проблема в тому, що він дуже розповсюджений і вже давно став нормою.

Ще можна вказати на той факт, що про інформаційний стрес вже написано значну кількість статей й опубліковано навіть монографію. Перевантаження інформацією чи її брак є подібними за стресогенністю умовами. Перелік подібних прикладів, що потенційно викликають недоцільний стрес у персоналу фактично безмежний. Й лівова їх частина – це ігнорування елементарних потреб персоналу в доцільній, необхідній, потенційно важливій, перспективній, актуальній, вчасній, достатній інформації. Ніби прості слова й всі їх розуміють, але коли справа доходить до реалізації – ставати на граблі є майже національним спортом. Тому, як врегулювати питання щодо інформації хоча б в межах організації як достатньо контрольованої, регульованої та структурованої соціальної групи – питання відкрите. Його чомусь прийнято не вважати важливим чи хоча б актуальним, оскільки існує наївне ставлення до інформації як до чогось такого, що елементарно опрацьовується будь-якою посадовою особою й фактично всі здатні з нею справитися. Разом з цим, кожне повідомлення може мати як поточний зміст, так й певні перспективи. Суто суб'єктивне та поверхневе ставлення до того, що відбулося зараз призводить до дуже поганого усвідомлення того, що може бути завтра й нульового щодо трохи віддаленого майбутнього. Але тут про досить метафоричні речі.

Якщо казати досить предметно – інформація в організації є тим координаційним центром, що систематизує, поєднує та структурує залучення всіх необхідних ресурсів й таким чином може бути задіяним потенціал синергії як основної переваги діяльності у формі організації. Хоча, інформація сама є ресурсом, але у цього ресурсу є дуже великий перелік особливостей та специфічних характеристик, які варто навчитися хоча б ідентифікувати, хоча б для того, щоб відповідальний персонал не зазнавав стресів на рівному місці й не прямував в своїх перспективах до безвідповідальної байдужості.

Інформація в організації може бути класифікована в різний спосіб. Так, інформація може мати фундаментальний і тимчасово-оперативний чи потоковий характер. При цьому, фундаментальна інформація бажано й дуже, що була не просто набором юридичних термінів, а й зрозумілою, а ще краще корисною для хоча б інтелектуалів організації. Інформація може бути конкретною й

абстрактною. Напевно, за останнім критерієм ще можна виокремити варіанти. Інформація може мати різне джерело походження, а саме внутрішня і зовнішня. При цьому, ще велике питання, яка інформація є більш важливою для організації. Можливо, що інформація може бути сучасною, інноваційною, традиційною, застарілою, актуальною, необхідною, критично необхідною. Інформація може бути безглуздою взагалі. Також, інформація може бути джерелом стресу для працівника, особливо з умов, коли він на будь-яку інформацію виробив умовний рефлекс в стилі «реагування підвищеним стресом». Й такий умовний рефлекс особистості функціонує як установка, яку потім дуже складно перепрацювати через психокорекцію та психотерапію.

В умовах професійної діяльності наодинці спеціаліст має мати певну сукупність інформації про те, що він має виконати й надати певний результат, кому його передати чи продати, скільки в нього є часу. На основі свого досвіду, що також є елементом інформації організації, який часто так і йде з носієм на пенсію чи в іншу організацію, він може утворювати більш якісний досвід. Й це при одноосібній діяльності. При груповій діяльності кількість інформації і особливо потреба в її край необхідному варіанті збільшується в геометричній прогресії. Звісно, що цим явищем складно управляти, але це необхідно вміти. Багато хто з керівників вважається талановитими саме через те, що вони можуть інтуїтивно чи раціонально визначати зі всього потоку інформації найбільш важливу та достовірну її складові. Мова йде не лише про фондові ринки чи економічні показники, а й про настрої підлеглої професійної групи, можливі шляхи та методи його регуляції, перспективні плани на майбутнє на основі інтелектуального поєднання сьогодення з минулим.

Визначати головне зі всього й при цьому не втрачати важливого – досить складно, але необхідно для будь-якої організації й не лише для отримання результатів діяльності, а й навіть збереження її існування. Разом з цим, є велика проблема щодо того, яким чином інформація буде надаватися в точку запиту і в певний час. Хоча, інформаційне поле організації як певний компонент її структури може бути змодельоване через раціональне обґрунтування його як окремого явища чи інтегроване в більшу систему. При цьому, важливо враховувати такі властивості інформації, які виділено В. Кириченком як стійкість (виокремлено ним в якості основної), актуальність (важливість та необхідність у процесі психічної та фізичної взаємодії), цінність (обумовлюється суб'єктивним досвідом індивіда, або колективними переживаннями, впливає на не менш важливу властивість інформації: довіру до неї, або некритичність сприйняття), екологічність (природовідповідність психосоціальному розвитку людини, що дає можливість створити екологічно безпечне інформаційне середовище. Порушення екологічності може стосуватися як змісту повідомлення, так і його невідповідності світоглядним уявленням людини, несумісності знакових систем реципієнта та комунікатора, історичного контексту інформації), новизна (як час від її створення до потрапляння до потенційного споживача). Звісно, що дослідження питання інформаційного середовища взагалі та щодо його особливостей в організації може розширити й суттєво модернізувати

наукове уявлення аж до альтернативних контр ідей. Але це напрямок актуальний та перспективний.

Також, досить потенційно корисною є одна з останніх та новітніх публікацій в авторстві Г. Монастирського щодо теорії організації, де має місце один розділ, який визначає констатацію та окремі перспективні ідеї щодо інформаційно-аналітичних технологій в організації. В теорії з менеджменту, в тому числі й щодо теорії організації, суттєво не вистачає емпіричних перевірок для того, щоб вийти на розуміння придатності застосування теоретичної інформації на практиці. Це здатна спробувати вирішити організаційна психологія, яка вважається прикладною.

**Висновки.** Інформаційне середовище організації як є нове поняття в теорії організації є важливим та перспективним напрямком досліджень, що спричинено цивілізаційним прогресом й відповідними суттєвими змінами існування прогресивного людства. Якщо бажаємо залишатися частиною прогресивного людства – варто спробувати раціоналізувати ідеї інформаційно середовища організації з відповідною наступною емпіричною апробацією.

**Лаврентьєва Валерія Олександрівна,**  
студентка 2 курсу спеціальності «Менеджмент»  
Маріупольського державного університету.

**Мацука Вікторія Миколаївна,**  
доцент кафедри менеджменту та фінансів  
Маріупольського державного університету,  
кандидат економічних наук.  
E-mail: valery18lav@gmail.com

## **СТРЕС ТА БОРОТЬБА З НИМ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ: СТРАТЕГІЇ ТА ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ**

В сучасному конкурентному бізнес-середовищі забезпечення фізичного та психологічного здоров'я працівників є критично важливим завданням. Стрес, що виникає на робочому місці, впливає на продуктивність та якість роботи. Невідомлення власного психологічного стану та ігнорування негативного впливу стресу на організм може призвести до різних захворювань і навіть загрози життю. Керівник грає важливу роль у формуванні здорового психологічного клімату в колективі, розуміючи психологічний стан підлеглих та колективу в цілому.

Стрес на робочому місці може бути спричинений різними факторами.

- Перевтома та велика кількість обов'язків.
- Дисбаланс між трудовитратами та винагородою.
- Тяжкі умови праці.
- Монотонна робота.
- Конфліктне робоче середовище.

Люди, які відчувають сильний стрес на робочому місці, можуть виявляти різні симптоми, такі як хронічна втома, головні болі, порушення шлунково-кишкового тракту, болі у спині, зміни ваги, проблеми зі шкірою, проблеми зі сном та погіршення настрою.

Дослідження показують, що соціальна підтримка може допомогти полегшити стрес і зменшити його вплив. Працюючи в команді з підтримливими відносинами, стрес сприймається менш негативно. У випадку відсутності підтримки та хаотичних комунікацій співробітник може відчувати себе невдоволеним, що ще більше підсилює стрес.

Відома приказка говорить: "Профілактика краща за лікування". У разі стресу на роботі, профілактика полягає в формуванні індивідуальної стійкості до стресу, щоб ефективно виконувати свої обов'язки, незважаючи на втому та тиск від оточуючих.

На практиці, для подолання робочого стресу потрібно оточувати себе позитивними людьми і відпочивати після роботи. Прогулянки, перегляд фільмів, читання улюблених книг або короткі подорожі допоможуть зняти напругу. Важливо вміти розділити роботу та відпочинок, не дозволяючи їм переплутатися.

Превентивні заходи щодо керування власним станом сприяють підвищенню стресостійкості. Такі заходи включають в себе:

- роботу з тілом, яка включає напругу та розслаблення м'язів;
- дихальні практики, де вдих стимулює, а видих релаксує;
- використання термоконтрасту, де холод стимулює, а тепло релаксує;
- масаж, який може бути стимулюючим або релаксуючим;
- музична терапія, включаючи ритмічну та спокійну музику;
- концентрація уваги на зовнішніх об'єктах для активації та на внутрішніх для релаксації;
- взаємодія з оточенням, включаючи ізоляцію та комунікацію.

Крім цього, важливо розуміти природу стресу і намагатися управляти ним замість самонавіювання. Розглянемо основні способи подолання стресу:

- Фіксування стресорів. Записуйте стресові ситуації та їх вплив. Докладно аналізуйте свої реакції. Перевірте, чому ці моменти так вас турбують. Ведіть щоденник протягом тижня для кращого розуміння.

- Формування здорових реакцій. Уникайте негативних звичок, які ліквідують стрес. Замість цього, займайтеся фізичною активністю, такою як спорт, йога або прогулянки. Розвивайте релаксуючі вечірні ритуали для покращення якості сну.

- Режим сну. Забезпечте собі 7-8 годин сну щоденно. Ідіть спати в один і той же час, і, за можливості, до 23:00. Обмежте вживання кофеїну вдень та створіть релаксуючі вечірні ритуали.

- Баланс між роботою та особистим життям. Встановіть чітку межу між робочим та особистим часом, навіть якщо ви працюєте з дому. Уникайте цілодобового доступу до роботи.



- **Правильний відпочинок.** Знайдіть час для відпустки або хоча б декілька годин для розслаблення. Відключіться від смартфона та займайтеся фізичною діяльністю для відпочинку.

Ці способи допоможуть вам краще управляти стресом на робочому місці та покращити ваше психічне благополуччя.

Сконцентруйтеся на одній задачі, уникайте багатозадачності. Приділення уваги між декількома завданнями може призвести до помилок і збільшити напругу. Розподіл уваги розсіює, тоді як концентрація на одному завданні допоможе поліпшити результати та зменшить стрес. Робота в одне завдання одночасно не тільки покращить продуктивність, але і зекономить час. Запам'ятайте, що стрес – це невід'ємний супутник нашого життя, і важливо навчитися ефективно ним керувати, щоб уникнути негативних наслідків для здоров'я, оскільки стрес може призводити до різних захворювань. Будьте уважні до свого самопочуття та дбайте про себе!

**Легуша Лілія Станіславівна,**  
магістрантка групи ПСПС-22 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська Політехніка».

**Орищин-Буждиган Лідія Степанівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук

## **ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНОГО ВІКУ**

Професійна мотивація включає в себе різні аспекти, спрямовані на стимулювання працівників до досягнення високих результатів та сприяння реалізації цілей організації. Вона може використовувати різні методи, включаючи моделювання ситуацій, що активізують емоції, відповідальність, а також може включати участь працівників у справах компанії та систему винагород за успіхи. На практиці виявлено, що одним із важливих аспектів успішної мотивації є врахування індивідуальних потреб працівників. Те, що мотивує одного працівника, може бути неефективним для іншого. Тому важливо створювати індивідуальні підходи до мотивації, враховуючи потреби кожного працівника.

Матеріальні стимули, такі як заробітна плата та інші винагороди, дійсно можуть відігравати важливу роль у створенні мотиваційного механізму управління трудовими ресурсами. Вони дозволяють вирівнювати інтереси різних сторін – працівника, колективу та підприємства. Однак разом з ростом матеріального добробуту може зростати важливість соціальних мотивів та інших аспектів роботи, таких як задоволення від виконання завдань і самореалізація.

Управління мотивацією вимагає постійного аналізу та адаптації, оскільки потреби та мотиви працівників можуть змінюватися з часом. Послаблення

мотивації трудової діяльності може бути спричинене різними чинниками, серед яких такі як економічна криза, обмежена участь індивіда в суспільному виробництві, низька вартість робочої сили, навіть якщо йдеться про її базове відтворення, а також відсутність інтересу до власності на підприємстві, де працює індивід.

Мотивація може виявлятися через активність людини, її ефективність та успішність виконання завдань. Внутрішні і зовнішні мотиви, такі як потреби, інтереси, установки та емоції, можуть стимулювати людину до досягнення найбільш бажаних результатів у своїй діяльності. Для задоволення цих мотивів існують різні засоби, від економічних до психологічних.

Зважаючи на вказані фактори, важливо вдосконалювати систему мотивації на робочому місці, сприяючи більшому задоволенню працівників від їхньої діяльності та стимулюючи їх до більшої продуктивності. Такі заходи можуть включати в себе підвищення заробітної плати, створення сприятливого середовища на роботі та вдосконалення умов праці

Важливість механізмів професійної мотивації для створення відповідного працівника та забезпечення його успіху на підприємстві. Формування цих механізмів дійсно може бути ключовим завданням для компанії. Створення сприятливих умов для діяльності працівників, а також формування корпоративної культури та соціального партнерства можуть створити сильну основу для мотивації персоналу. Це включає в себе не тільки матеріальні аспекти, але і психологічні та соціальні потреби працівників. Підприємство, яке дбає про матеріальне благополуччя свого персоналу, може забезпечити їм відчуття стабільності та безпеки. Але також важливо розвивати системи соціального взаємодії та підтримки, які сприяють позитивним відносинам у колективі і зміцнюють відчуття належності до команди. Психологічні та емоційні потреби працівників, такі як самоповага, досягнення та реалізація індивідуальних здібностей, також мають велике значення. Стимулювання цих аспектів може сприяти більшій мотивації та задоволенню від роботи. Загалом, враховуючи різноманітні потреби працівників, компанія може створити ефективний мотиваційний механізм, який сприяє досягненню успішної діяльності та розвитку як індивідів, так і самої організації.

Найважливіші потреби для професійної діяльності полягають в особистому зростанні працівника, творчості, самореалізації, тобто гармонізації інтересів працівника та підприємства. Керівники й кадрові працівники повинні враховувати, що система мотивації повинна бути індивідуалізована. Але особливо слід враховувати значущість потреби й зіставляти її з можливостями досягнення. Сильна мотивація поліпшує результати лише простої роботи, а для складної роботи, тим більше розумової, адекватною є слабка мотивація. Працівник має бути зацікавлений предметом роботи, а не винагородою. Важливою умовою успішності мають бути ритмічність і режим роботи, рівномірність емоційно-психологічного та розумового навантаження, періодичне фізичне розвантаження. Управління колективом буде найбільш ефективним, якщо інтереси його членів будуть задовольнятися, буде зберігатися зацікавленість його роботою, а праця людей буде організована таким чином, щоб приносити задоволення. Результатом посилення мотиваційних механізмів може бути зростання ефек-

тивності діяльності, висока продуктивність праці та доходи підприємства, його конкурентоспроможність на ринку.

**Висновки.** Основні потреби для успішної професійної діяльності включають в себе особистий розвиток, творчість та самореалізацію, що співзвучні інтересам як працівника, так і підприємства. Керівництво та кадрові спеціалісти повинні розуміти, що система мотивації повинна бути налаштована індивідуально для кожного співробітника. При цьому важливо враховувати значення потреб та аналізувати їхню відповідність можливостям досягнення. Сильна мотивація важлива для досягнення високих результатів, особливо в роботах, що вимагають складних когнітивних навичок. Проте важливо, щоб працівник був зацікавлений в самій сутності своєї роботи, а не лише в матеріальній винагороді. Регулярність та режим роботи, а також розподіл емоційного, психологічного та інтелектуального навантаження, разом із періодичним фізичним розвантаженням, є важливими умовами успіху в роботі. Ефективне управління колективом передбачає задоволення інтересів його членів, збереження зацікавленості в роботі та створення таких умов, які приносять задоволення. Посилення механізмів мотивації може призвести до підвищення продуктивності праці, зростання доходів підприємства та його конкурентоспроможності на ринку.

**Лінь Юаньюе,**

аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: lindmumu@163.com

**Партико Неоніла Вікторівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат психологічних наук, доцент

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ НАСТАНОВ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ**

Шлюбно-сімейні настанови формуються в умовах власної батьківської сім'ї. Сучасні дослідження показують, що батьки не беруть належної участі в справі підготовки молодого покоління до сімейного способу життя. Спостерігається послаблення ролі сімейного виховання та зростання значущості інших суспільних інститутів. В. В. Абраменкова говорить про зростання ролі так званої «телеекранної соціалізації». На розвиток шлюбно-сімейних настанов засоби масової інформації впливають негативно, деформують стереотипи чоловічої та жіночої поведінки.

Важливим чинником у формуванні шлюбно-сімейних настанов є також освітнє середовище. Так, R. Rogers, А. І. Антонов вважає, що позасімейні орієнтації найсильніше проявляються у молоді з вищою освітою.

Під сімейними настановами у цій роботі ми будемо розуміти комплекс соціальних ціннісних уявлень, пов'язаних із різними аспектами функціонування сім'ї, а саме: сімейні цінності, цінності у галузі виховання дітей та настанови стосовно сімейних ролей.

Ціннісні уявлення та ідеали можуть бути дуже різноманітними, вони складаються по-різному в різних культурах і змінюються в ході історичної еволюції. Власні комплекси цінностей утворюються у різних народів, поколінь, віків, соціальних груп, професій, сімей, і, нарешті, у кожної окремої людини. Норми і цінності – це те, що в соціальному житті ми відчуваємо не фізично, але психологічно. Соціологи (В. В. Вербець, О. А. Субот, ін.) називають їх нематеріальною культурою. Норми – це правила поведінки, цінності – це загальні уявлення, що поділяються більшою частиною суспільства, стосовно того, що бажано, правильно і корисно.

З точки зору сімейних цінностей (R. Rogers, Хрустальова М.С., ін.) та ціннісних орієнтацій (Галян І.М., Галян О.І., Партико Н.В., Бондар І.В. ін.) виділяють наступні типи сімей:

- сім'ї, у яких сімейним цінностям віддається пріоритет;
- сім'ї, де особисті ціннісні орієнтації мають для подружжя більш високу значущість в порівнянні з цінностями сім'ї;
- сім'ї, що мають різні ціннісні орієнтації: один з подружжя віддає перевагу особистим, а інший – сімейним цінностям;
- сім'ї, в яких певний час зберігається паритет сімейних та особистих цінностей;
- сім'ї з «гнучкими» цінностями: в одні періоди переважають цінності сім'ї, в інші – особистості.

Л. І. Савінов вважає, що до родових цінностей сім'ї відносяться:

- складний спектр взаємин між чоловіком і жінкою, вищою цінністю якого є любов;
- народження дітей – цінність, в ході досягнення якої проявляються не тільки біологічний інстинкт, а й важливі духовні та соціальні параметри;
- різні ціннісні орієнтації, завдяки яким в багатошаровій сфері спілкування члени сім'ї мають можливість поринути у світ людяності.

До родових цінностей сім'ї варто віднести і можливість відчувати відносну стабільність і захищеність, яку дає сім'я своїм членам (це особливо відчувалося в попередні епохи).

Якщо взяти за основу характерні потреби особистості та співставити їх з життям сім'ї, то можна виокремити наступні цінності сучасної сім'ї в Україні:

- самоствердження особистості: соціальна значущість сім'ї, традиційність особистості сім'янина, визнання кожного члена сім'ї найближчим оточенням, придбання певного статусу в суспільстві;
- задоволення потреби в любові та визнанні: прийняття кожного члена сім'ї з усіма його перевагами і недоліками, можливість відчувати себе коханою, потрібною і самому мати можливість проявляти свої почуття щодо близьких людей;

- задоволення фізіологічних потреб: сексуально-інтимні стосунки подружжя;
- можливість відчувати відносну стабільність і захищеність: тривалість сімейно-шлюбних стосунків, сталість контролю, економічна підтримка, психологічний захист, емоційна розрядка;
- задоволення потреби в спілкуванні і розширенні його кола: спілкування з дітьми, родичами, друзями, обмін духовними цінностями;
- задоволення прагматичних потреб: спільна форма володіння майном, збільшення дохідної частини сімейного бюджету, очікування допомоги від дітей в майбутньому тощо.

Основне призначення сім'ї, як вказують практично всі автори, соціологи та психологи, що займаються проблемами сім'ї та шлюбу, – задоволення суспільних, групових та індивідуальних потреб.

У кожного з членів українського подружжя своє уявлення про цілі шлюбного союзу, розподіл ролей у сім'ї, значущість тієї чи іншої сфери для загальної задоволеності подружніми стосунками (Хрустальова М.С., ін.). У психології сімейних стосунків сфера життєдіяльності сім'ї, що безпосередньо пов'язана із задоволенням потреб її членів, трактується як функція сім'ї. Таких функцій стільки, скільки видів потреб, які задовольняються у стійкій формі, що повторюється.

Функції сім'ї визначають цінності сімейного життя. До специфічних функцій сім'ї відносять: репродуктивна, виховна, господарсько-побутова, емоційна, духовного (культурного) спілкування, первинного соціального контролю, сексуально-еротична. Культурна революція, урбанізація, міграція населення, взаємопроникнення культур, мов різних народів, процеси глобалізації здійснили вирішальний вплив на сім'ю. Тепер, при економічній та правовій рівності чоловіка та жінки, необхідно по-новому оцінити і розподілити сімейні обов'язки та ролі. При цьому, необхідно враховувати те, що є ядром сімейного життя для подружжя, а також виконання ними позасімейних функцій (робота, громадська діяльність). Тут має значення, які зразки сімейного укладу, розподілу обов'язків винесли подружжя з батьківських сімей.

Функція народження і виховання дітей вже не є основоположною і не відіграє тієї ролі, яку відігравала раніше; ідея рівності статей, розвиток феміністичних ідей, індустріальний розвиток, а також специфіка міського життя вплинули на підвищення значущості цінностей соціальної активності обох членів подружжя. Адже орієнтація на соціальну рівність чоловіка і жінки призводить до того, що їх готують до подібного життєвого шляху. Незалежно від статі всім необхідно здобути освіту і працювати, сім'я для жінки виступає лише як додаткова сфера реалізації. У низці емпіричних досліджень виявлено те, що жінки-домогосподарки менш психологічно благополучні, ніж працюючі жінки.

Віковий досвід дав змогу українському народу виробити певні дидактичні прийоми і правила виховання дітей. Повчання – найпоширеніший прийом у сімейній педагогіці. У пам'ятках старої педагогіки зустрічається кодекс повчань старшого – молодшому, вчителя – учневі, народного мудреця – молоді, батька –

синові. Скажімо, афоризми містять різні педагогічні категорії: наставляння, попередження, докір, навіть певні педагогічні умови, при дотриманні яких можна розраховувати на успіх в будь-якій справі. Поширеним методом народної педагогіки є привчання. «Речі миють водою, дитину виховують привчанням», – говорить народ. Привчання типово для раннього дитинства. Привчають, наприклад, в сім'ї ввечері вчасно лягати спати, а вранці рано вставати, тримати іграшки та одяг в порядку; привчають до навичок культурної поведінки: сказати «спасибі» за послуги дорослим, «доброго ранку» батькам, старшим.

Переконання як метод виховання містить у собі роз'яснення (пояснення) і доказ, тобто показ конкретних зразків, з тим, щоб дитина не вагалася і не сумнівалася в розумності певних понять, дій, вчинків, поступово нагромаджувала моральний досвід і потребу керуватися ним. Заохочення і схвалення як метод виховання широко застосовувалися в практиці сімейного виховання. Дитина завжди відчувала потребу в оцінці своєї поведінки, гри, праці тощо. Усна похвала і схвалення батьків – це перше заохочення у родині.

**Висновки.** Основне призначення сім'ї, як вказують практично всі автори, – задоволення суспільних, групових та індивідуальних потреб. Можна зазначити, що різні сторони сімейного життя позначають поняттям функції сім'ї, в основі яких лежать сімейні цінності. Функції сім'ї визначають цінності сімейного життя. До специфічних функцій сім'ї відносять: репродуктивна, виховна, господарсько-побутова, емоційна, духовного спілкування, первинного соціального контролю, сексуально-еротична. Сімейні настанови українців формуються в умовах власної батьківської сім'ї, проте батьки не беруть належної участі в справі підготовки молодого покоління до сімейного способу життя. Спостерігається послаблення ролі сімейного виховання та зростання значущості інших суспільних інститутів. На розвиток сімейних настанов негативно впливають засоби масової інформації тощо.

**Логвінова Діана Валеріївна,**  
доцент кафедри психології теоретичної та практичної психології  
Національного університету "Львівська політехніка",  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: genderua@gmail.com

## **ГУМОР ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ**

Російська агресія в Україні створила ситуацію великого тиску на психіку людей, їхні емоції, взаємини та здатність адаптуватися до надзвичайних умов; багато людей зазнало стресу, психічного та фізичного болю, перегляд цінностей та сенсу життя. Шалений ритм життя, перевантаженість інформацією, виснаження імунних запасів організму, – все це спричинило й спричиняє психофізіологічну та емоційну виснаженість у людей, їхнє бажання у допомозі.

Актуальними є питання, пов'язані з адаптаційними процесами постраждалих та їх стратегіями поведінки у сучасних реаліях, проблема мінімізації наслідків від стресу та надання кваліфікованої допомоги. У сучасній психології з'являються роботи по більшій мірі зарубіжних дослідників, в яких у якості ресурсу відтворення психологічного здоров'я розглядаються ефективні і діючі стратегії подолання стресових ситуацій. Перевіряються припущення, що важливою та ефективною навичкою пристосування до стресової ситуації є здатність людини реагувати гумором на негаразди. Люди з розвиненим почуттям гумору схильні долати стрес, використовуючи захисні механізми та різноманітні стратегії подолання. Багато дослідників зазначає, що гумор дозволяє людям змінити погляд на стресову ситуацію та допомагає переоцінити її з нової, найменш загрозливої точки зору. Внаслідок такої переоцінки, всі ситуації стають менш напруженими та більш керованими. Крім того, функціями гумору також виступають посилення соціальної підтримки, допомога у позбавленні від агресивних почуттів, та відволікання від проблем. У такий спосіб людина з більшою ймовірністю може уникнути стресових реакцій [Scott Elizabeth. How to Use Humor to Cope With Stress. URL <https://www.verywellmind.com/maintain-a-sense-of-humor-3144888>].

За визначенням Барбари Філд гумор – це добродушно-насмішкувате ставлення людини до чогось, вміння жартувати, правильно сприймати жарти на свою адресу, бачити і представляти, що відбувається навколо в комічному вигляді [Field Barbara The Health Benefits of Humor and Laughter. URL: <https://www.verywellmind.com/health-benefits-of-humor-and-laughter-5101137>].

М. Род переконував, що гумор є поняттям, котре відносять до дій та слів людей, що сприймаються іншими як забавні і викликають сміх. Дослідник вважав, що гумор слід відносити до психічних процесів, які беруть участь у сприйнятті кумедного стимулу й емоційних реакцій, які пов'язані з отриманням задоволення від гумору [Rod A. Martin The psychology of Humor: An Integrative Approach. URL: <https://ia600703.us.archive.org/4/items/psychologyofhumo00martrich/psychologyofhumo00martrich.pdf>]. Гумор на його думку містить певну невідповідність та безліч інтерпретацій і дозволяє особистості змінити погляд на стресову ситуацію – переоцінити її з нової найменш загрозливої точки зору. Внаслідок гумористичної переоцінки ситуація стає менш напруженою та більш керованою, з'являється менша ймовірність виникнення стресу [там же].

У сучасних реаліях рівень стресу багатьма долається у різний спосіб: комусь допомагають медичні препарати, психологічні консультації або медитація. На нашу думку, гумор також може стати сильним антидотом у боротьбі зі стресом. Під час жарту людина ніби дистанціюється від проблеми, що допомагає їй відійти вбік та трохи відсторонитися від стресової ситуації і подивитися на неї по іншому.

У нашому дослідженні ми намагалися дослідити особливості взаємозв'язку копінг-стратегій поведінки та почуття гумору серед молоді у реаліях російської агресії.

Ми припустили, що існує зв'язок між копінгами поведінки у стресовій ситуації та розвитком почуття гумору: чим вище показники гумору, тим більшою

мірою проявляється схильність до застосування конструктивних копінгів подолання складних життєвих ситуацій. Ми також припустили, що почуття гумору більше розвинуте у людей, які часто звертаються до копінгів інтелектуалізації та регресії, що допомагає їм абстрагуватися від проблеми та своїх переживань і проявляється у демонстрації дитячих моделей поведінки.

Для перевірки гіпотези нами використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме: аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження, систематизація та узагальнення отриманої інформації; констатувальний експеримент з використанням взаємодоповнюючих методів, як от: бесіди, спостереження, стандартизованих методик ("Індекс життєвого стилю" (LSI) Р. Плутчика та Г. Келлермана; "Діагностика типу поведінкової активності" (JAS) С. Дженкінса в адаптації Л. І. Вассерман та Н. В. Гуменюк; "Чи є у вас почуття гумору" та "Рівень і тип почуття гумору" І.С. Домбровської.

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою параметричного критерію t-Стюдента та коефіцієнту кореляції r-Пірсона.

Вибірку дослідження склали особи, котрі виїхали з постійного міста проживання і стали внутрішньо переміщеними особами (n=25) та осіб, котрі живуть в Україні далеко від лінії фронту, не покидаючи своїх домівок (непереселенці) n=25. Усі досліджувані відносилися до категорії молоді віком від 25 до 35 років.

Результати проведеного дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

- вивчення переважаючих стратегій поведінки у стресовій ситуації, що здійснювалося за допомогою методики "Індекс життєвого стилю" (LSI) показало, що у переселенців найбільшими показниками були представлені копінги заперечення, а у непереселенців – копінги компенсації; порівняльний аналіз показав, що непереселенці значно більше звертаються до копінгу "придушення", що свідчить про їх звернення до стратегії стримування почуття страху шляхом забування обставин, в котрих його відчули та намагаються уникнути подібних ситуацій та думок про них, тобто, відбувається відсторонене сприйняття, котре допомагає їм дистанціюватися від подій навколо;

- визначення переважаючого типу поведінкової активності досліджуваних за допомогою опитувальника Jenkins Activity Survey (JAS) показало, що серед непереселенців багато було "раціоналістів", які заздалегідь продумують лінію поведінки, налаштовуються на виконання будь-яких дій і намагаються виконати все, як вони задумали; серед переселенців було виявлена більшість "збалансованих", упевнених у собі та емоційно стабільних особистостей;

- визначення рівня розвитку почуття гумору в досліджуваних вибірках за допомогою методик "Чи є у вас почуття гумору" та "Рівень і тип почуття гумору" І.С. Домбровської показало, що у переселенців "виробництво" гумору представлено більшими показниками, ніж у непереселенців. Ми припускаємо, що саме це допомагає їм легше ставитися до труднощів, легше вирішувати конфлікти, знаходити нестандартні виходи зі стресових ситуацій, що склалися;

- вивчення зв'язків між показниками вираженості почуття гумору та копінг-стратегіями поведінки показало, що чим більше переселенці проявляють по-



чуття гумору, тим більше вони застосовують копінг регресії, тобто використовують більш звичні та прості завдання у стресових ситуаціях замість складних. У непереселенців – чим більше проявляють почуття гумору, тим більше гальмують переживання, викликані стресовою ситуацією, звертаючись до логічних настанов і маніпуляцій, навіть, до переконливих доказів на користь протилежного.

Отже, кожна людина реагує на стресові ситуації по своєму і це не залежить від ситуації проживання, але зрозуміло, що гумор може виступати як копінг-стратегія, допомагати долати труднощі, знаходити ресурси для подальшого життя.

**Лялюк Галина Миколаївна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доктор педагогічних наук.

E-mail: gala\_psycholog@ukr.net

**Мисак Діана Орестівна,**

магістрантка групи ПСПС–12 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: dianamoskva2601@gmail.com

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ЯКІ ОБРАЛИ ЖИТТЄВИЙ СТИЛЬ «СОЛО»**

Формування життєвого стилю кожної особистості є у певному зрізі життєвою філософією, яка відображає систему цінностей та переконань. Сьогодні життя «соло» як новітня тенденція життєвого стилю й ідеологія стала новою реальністю особистісного буття, яка пов'язана із новими підходами до розуміння самотності. Офіційна статистика свідчить про зменшення кількості людей, котрі перебувають у шлюбі, відповідно й збільшується кількість тих, хто надає перевагу повній самотності перед сімейним життям.

Сучасні жінки все більше цінують особисту свободу, можливість для осмислення життя та глибшого розуміння, пошуку плідного контакту із собою, із творчим началом, відкриття почуття трансцендентної спільноти з людьми та світом. У контексті життя «соло» самотність не є складним існуванням, яке наповнене депресією та відчуттям власної неповноцінності, а, навпаки – життям для себе, можливістю зробити успішну кар'єру чи займатися творчістю, здійснювати активний пошук цікавого та змістовного спілкування. Тому, особливу увагу привертає проблематика психологічного благополуччя жінок, які обрали життєвий стиль «соло».

Психологічне благополуччя дослідники сьогодні традиційно розглядають в контексті проблеми якості життя як його суб'єктивно складову частину, що є важливою умовою позитивного життя особистості, пізнання власного потенціалу, успіхів чи досягнень в особистому житті.

Проблематика психологічного благополуччя особистості широко представлено у наукових доробках Н. Бредберна, К. Ріффа, Е. Дінера, Р. Райана, Е. Дісі, П. Фесенко та ін. Систематичне вивчення цієї проблеми було започатковано Н. Бредберном у 60-х роках ХХ ст. та введено сам термін «психологічне благополуччя». Вчений описував його в категоріях щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття задоволеності чи незадоволеності життям. Психологічне благополуччя дослідники сьогодні традиційно розглядають в контексті проблеми якості життя як його суб'єктивна складова частина, що є важливою умовою позитивного життя особистості, пізнання власного потенціалу, успіхів чи досягнень в особистому житті.

Сьогодні вибір «життя соло» є глибоко особистим за власним світовідчуттям, переконанням і вільним вибором, а також абсолютно нормальним, адекватним рішенням, до якого вдаються мільйони людей планети. Одинаки, або синглтони, – це люди, які свідомо залишаються без пари, мотивуючи свій вибір небажанням втратити особистісні межі, підлаштовуватися і поступатися особистісними інтересами, що є нормою в будь-яких відносинах.

Варто відзначити, що самотнє життя більш активне і насичене, аніж у одружених людей. Це тому, що вибір бути самотнім має переваги: творчість і особистісний розвиток можуть бути винагороджені креативністю та свободою, час для самопізнання, навчання, професійного розвитку, подорожей, волонтерства, філантропії тощо. Отже, сучасний самотній спосіб життя є вибором на користь здорового егоїзму та часу, призначеного для себе, та мінімізує персональну відповідальність та деякі зобов'язання.

Феномен жіночої самотності в психологічних дослідженнях складний і суперечливий, адже все залежить від того, під яким полюсом розглядається стан самотності «негатив – позитив».

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний і емоційний.

Психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Психологічне благополуччя вчені розглядають як різновид самооцінки. Тому важливо, перш за все, вивчити ті аспекти, ті конструкти, які походять від носія психічного благополуччя, у нашому дослідженні це жінки середнього віку, які обрали життєвий стиль «соло».

У проведеному нами емпіричному дослідженні прийняли участь 50 осіб жіночої статі, які обрали життєвий стиль «соло». Діапазон віку коливався від 40 до 60 років. У процесі емпіричного дослідження нами проведено тестування за допомогою методик: Опитувальник особистісних станів (А. Т. Джерсайд), Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте, Методика (LSI) Індекс життєвого стилю (Life Style Index), опитувальник «Самотність» та тест – Індекс життєвої

задоволеності (адаптація Н.В.Паніної). Процес проведення опитувань та заповнення анкет відбувався анонімно за допомогою Googleформ.

Аналізуючи результати «Опитувальника особистісних станів (А. Т. Джерсайлд)» ми зафіксували надмірну та сильну вираженість стану самотності в більше як половини осіб із вибірки. Слабо вираженими в більше як половини осіб з вибірки є такі стани, як безнадійність, свобода вибору та почуття неприкаяності. Щодо стану «Статевий конфлікт», ми можемо з впевненістю сказати, що у більшості жінок він не зафікований.

Результати методики (LSI) дозволили з'ясувати особливості проявів захисних механізмів у жінок, що обрали стиль «соло». Найбільш поширеними виявилися такі захисні механізми як компенсація (23,1%) та витіснення (21,2%).

У результаті тестування за методикою Індекс життєвої задоволеності нами встановлено: високий рівень за шкалами «Інтерес до життя» – 50%, «Послідовність в досягненні цілей» – 65%; «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» – 60%; «Позитивна оцінка себе і власних вчинків» – 45%. Крім того 51% жінок перебувають в піднесеному настрої.

Результати за методикою «Самотність» дозволили констатувати, що 54% жінок, що обрали життєвий стиль «соло» переживає стан дифузної самотності, 27% – стан відчуженої самотності, 19% – стан дисоційованої самотності. Виявлено позитивні кореляційні зв'язки між дисоційованим типом самотності та безглуздістю існування ( $r=0,360$ ), свободою вибору ( $r = 0,345$ ), безнадійністю ( $r = 0,351$ ).

**Висновки.** Більшість жінок, які обрали життєвий стиль «соло» відчують задоволеність собою і власним життям, демонструють високий рівень задоволеності самореалізацією, психологічне благополуччя. Вищий рівень психологічне благополуччя переживають ті жінки, які поважають себе як особистість. Однак значна частина з них відчують дифузну та відчужену самотність. Та особливості уваги потребують жінки, котрі відчують дисоційовану самотність, яка є найскладнішим станом, як за переживаннями, так і за походженням та проявами.

**Маїк Валерія Іванівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21з кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: Valeria280116@gmail.com

**Куций Олександр Анатолійович,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: oleksandr.a.kutsyi@lpnu.ua

## **ПЕРСПЕКТИВИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ САМОВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ПРАКТИК СЕРЕД ПЕРСОНАЛУ МОЛОДОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА**

Вивчення особливостей регуляції психічних станів молоді за допомогою самовідновлювальних практик в умовах воєнного стану держави є важливою темою в психологічному дослідженні і соціальних науках. У таких умовах персонал організацій молодого віку через незначний життєвий досвід може зазнавати психологічного стресу, тривожності, депресії та інших негативних емоційних станів. Самовідновлювальні практики можуть бути корисним інструментом для зняття стресу та підтримки психічного здоров'я в цих умовах.

Окремими перспективами цього науково-прикладного напрямку може бути наступне:

– Вивчення ефективності самовідновлювальних практик. Дослідження можуть визначити те, які самовідновлювальні техніки, а саме медитація, йога, аутогенне тренування, тренінг, можуть допомагати молоді знижувати рівень стресу та поліпшувати психічне здоров'я.

– Розгляд впливу воєнного стану на психічний стан молоді. Дослідження спроможне встановити те, які фактори воєнного стану (наприклад, загроза, переживання конфлікту) та наскільки впливають на психічний стан молоді, а також те, наскільки самовідновлювальні практики здатні зменшувати ступінь негативного впливу як певний імунітет.

– Розробка програм інтервенцій. Результати досліджень можуть служити основою для розробки програм інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді під час воєнного стану. Ці програми можуть включати навчання самовідновлювальним практикам та стрес-менеджменту.

– Розгляд культурних аспектів. Важливо враховувати культурні особливості та контекст у вивченні самовідновлювальних практик та психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану, оскільки вони можуть впливати на сприйняття та прийняття таких практик.

– Дослідження в цій області може вести до розуміння та розробки практичних рекомендацій для підтримки психічного здоров'я молоді під час кризових ситуацій, таких як воєнний стан держави.

У надзвичайних умовах психологічне благополуччя молоді в різних організаціях може бути під значною загрозою через стрес, невизначеність, страх і можливі травматичні події. Значна частина молоді переживає події, які можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психологічних травм. Також, професійна діяльність чи/та навчання в умовах сучасного воєнного конфлікту виснажує емоційно, що призводить до емоційного вигорання. Таким чином, посилюються тенденції щодо формування почуття невизначеності, яке суттєво позначається на схильності особи, а особливо в молодому віці, до формування панічного страху. Наявність страху внаслідок невизначеності може впливати на психічне здоров'я та добробут молоді. Окрім цього, сучасність ще й є такою, за якої молоді люди втрачають родину та друзів внаслідок війни, що може викликати глибоку психологічну травму. Звісно, що це має колись завершитися й тоді для значної частини молоді повернення до навчання або роботи після перебування в зоні конфлікту може бути важким з точки зору адаптації до нормального життя.

Зазначене свідчить про те, що для підтримки молоді у таких умовах, а можливо й формування в них потужної резильєнтності важливо спробувати розробити систему психологічної підтримки, консультування та доступу до психологічної допомоги, в якій досить важливе місце буде займати вся сукупність самовідновлювальних практик. Це може у дуже розповсюдженому й економному з позиції витрат зусиль відповідних спеціалістів позитивно позначитися на психічному здоров'ї молоді нашої країни. Зазначене може бути частиною цілеспрямованої роботи зі збереження ментального здоров'я, навчання стратегіям самодопомоги з подолання стресу та підтримки молодого населення у формуванні життєстійкості та адаптації до складних умов сьогодення, а також майбутніх життєвих ускладнень.

**Висновки.** Практики самовідновлення можна вважати досить простими та задовільно ефективними інструментами з подолання тривоги та розвитку життєстійкості, навіть у розпал війни та пов'язаних з нею викликів. Впроваджуючи ці практики у своє повсякденне життя, особливо молодь як найбільш схильна до запровадження новацій та експериментів здатна відіграти активнорішальну роль у підтримці не лише свого психічного благополуччя та внутрішнього спокою, а й більш старших поколінь. Тому, варто спробувати запровадити до масового застосування прості самовідновлювальні практики саме через ініціацію їх серед молодого населення.

**Малетич Юлія Василівна,**  
студентка групи ПС–24 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка»  
**Борисюк Ольга Миколаївна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: yuliia.maletych.ps.2022@lpnu.ua

## **МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Психологічне благополуччя особистості стає все більш актуальним феноменом у сучасній психологічній науці й практиці. Психологи розглядають дане поняття як багатокomпонентний феномен, що характеризує ступінь позитивного функціонування особистості, реалізації спектру її мотивів та суб'єктивного відчуття гармонії особистості, щастя, задоволеності життям і власними досягненнями. Важливим чинником благополуччя особистості є мотивація.

Мотивація є складним багатогранним явищем, яке складається з багатьох елементів з характерними для них властивостями та відмінностями. В цілому мотивація являє собою спонукання до активних дій для досягнення поставлених цілей. Це складний процес, який під впливом зовнішніх і внутрішніх рушійних сил визначає певну поведінку людини, активізує його дії з метою досягнення певних результатів. Основними складовими мотивації є:

1. Потреби і бажання: вони визначають, що мотивує людину. Це можуть бути фізіологічні потреби (наприклад, голод, спрага), соціальні потреби (наприклад, приналежність до групи), потреби в самореалізації, розвитку та інші.

2. Цілі: це конкретні результати, які людина прагне досягнути. Цілі можуть бути короткостроковими чи довгостроковими, особистими або професійними.

3. Очікування: відображають переконання людини щодо можливості досягнення мети. Якщо він вірить у свою здатність до досягнень, то його мотивація буде сильнішою.

4. Нагороди та покарання: система нагород і покарань може впливати на мотивацію. Людина може бути мотивована досягненням нагороди або уникненням покарання.

5. Соціальні впливи: вплив і підтримка оточуючих людей можуть значно впливати на мотивацію. Підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег може стимулювати до досягнення цілей.

6. Саморегуляція: це здатність контролювати свої дії, волю і вміння зосереджувати увагу на завданні. Саморегуляція допомагає подолати відволікання та тримати фокус на меті.

7. Емоції: вони можуть впливати на мотивацію таким чином, що, наприклад, позитивні емоції, такі як радість та захоплення, можуть підсилити мотивацію, тоді як негативні емоції, такі як страх або обурення, можуть пригнічувати мотивацію.

8. Середовище: середовище, в якому людина знаходиться, може впливати на її мотивацію. Наприклад, робоче середовище, підтримка від колег, доступ до ресурсів тощо.

Можемо сказати, що мотивація □ це індивідуальний та складний процес, і кожна людина може бути мотивована різними чинниками. Розуміння цих складових може допомогти краще розуміти, як мотивувати себе та інших до досягнення цілей.

Внутрішня і зовнішня мотивація □ це два основних типи мотивації, які визначають, звідки бере початок мотивація та що її підтримує. Вони можуть взаємодіяти між собою, впливати на поведінку та досягнення цілей.

- Внутрішня мотивація полягає у внутрішньому бажанні та самозадоволенні. Людина рухається до досягнення цілей через внутрішнє переконання у важливості та цінності цих цілей. Прикладами внутрішньої мотивації може бути задоволення від самого процесу виконання завдання, самореалізація, бажання навчитися чомусь новому без очікування зовнішньої винагороди. Внутрішня мотивація зазвичай більш стійка та стабільна, оскільки ґрунтується на особистих цінностях та інтересах. Вона може призводити до більш задоволеного та тривалого досягнення цілей.

- Зовнішня мотивація полягає у впливі зовнішніх чинників, таких як нагороди або покарання, на підтримку певної поведінки. Людина діє через очікування зовнішнього стимулу. Прикладами зовнішньої мотивації є оплата праці, похвала, вищі оцінки, уникнення покарання тощо. Зовнішня мотивація може бути ефективною для досягнення конкретних завдань та мети, оскільки вона надає зовнішній стимул.

Зазвичай мотивація людини може містити обидві складові. Важливо розуміти, які види мотивації працюють краще в конкретних ситуаціях. Внутрішня мотивація часто сприяє більшому особистому задоволенню та розвитку, тоді як зовнішня мотивація може бути корисною для завершення завдань, які вимагають зовнішніх стимулів.

Різниця між людьми, що зорієнтовані на успіх чи на уникнення невдачі, полягає у засобах розв'язання проблеми та досягнення мети. Люди, які зорієнтовані на успіх, висувають перед собою завдання, що максимально відповідають їхнім власним здібностям, в той час коли мотивовані на уникнення невдачі, висувають перед собою легкі або вкрай складні завдання, результати яких у більшій мірі залежать від вдалого збігу обставин. Внутрішні мотиви можуть бути й індивідуальними, і зовнішніми, але обов'язково такими, у яких суб'єкт ідентифікує особисті цінності, які він успішно інтегрував у власну ідентичність. Зовнішні мотиви являють собою зовнішні або внутрішні непередбачені чи створені спеціально обставини. Також характерною ознакою зовнішньої мотивації є її нав'язаність. Коли людиною керують ззовні, вона відчуває тиск, під впливом якого повинна думати, відчувати або поводити себе особливим чином. Будь-які мотиви призводять до активності людини, проте вона по-різному переживає зовнішню та внутрішню вмотивовану діяльність.

**Висновки.** Мотивація є важливим чинником благополуччя особистості. Вона може бути різною та, відповідно, по-різному впливати на життя та діяльність людини. Цей процес складається з багатьох складових, які взаємодіють та створюють загальний ефект дії. Визначення належного рівня розвитку мотиваційних процесів є для людини особливою цінністю, оскільки дозволяє їй виявляти певну активність, підтримувати на дієвому рівні свій психічний потенціал, збагачувати своє психологічне благополуччя.

**Мацука Вікторія Миколаївна**  
доцент кафедри менеджменту та фінансів  
Маріупольського державного університету,  
кандидат економічних наук, доцент.  
E-mail: v.matsuka@mdu.in.ua

## **КУЛЬТУРА WELL-BEING: УПРАВЛІННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ СПІВРОБІТНИКІВ**

Благополуччя (або добробут) співробітників – це частина загальної корпоративної культури, без якої сьогодні не обходиться жодна розвинена компанія.

Виділяють п'ять так званих основних елементів добробуту співробітників: кар'єра, здоров'я, фінанси, соціальні зв'язки, суспільні зв'язки.

Модель – PERMA (Мартін Селігман, Американська психологічна асоціація) активно використовується як основа для корпоративних програм добробуту до сьогодні (аббревіатура за першими великими літерами п'яти компонентів well-being: Positive Emotions – позитивні емоції, гарні враження; Engagement – залучення до того, що робиш щодня; Relationships – відносини з оточуючими; Meaning – мета та насиченість існування; Accomplishment – досягнення).

Благополуччя, хоч і не має чіткого визначення у сфері управління персоналом, має велике значення, оскільки безпосередньо впливає на функціонування будь-якої організації. У сфері управління персоналом добробут (well-being) стосується психічного здоров'я працівників, їхньої залученості та життєздатності, а також загальної динаміки колективу.

Для забезпечення благополуччя окремих осіб та колективу пріоритетність психічного здоров'я працівників має першорядне значення. Активне залучення їх у робочий процес та надання регулярних перерв та відгулів є ефективними заходами для запобігання нервовому виснаженню, що призводить до вигорання.

Добробут співробітників має численні переваги як окремих осіб, так організацій. Ось кілька ключових переваг пріоритизації благополуччя працівників:

1. Підвищення продуктивності. Коли працівники фізично та психічно здорові, вони більш мотивовані та зацікавлені, що призводить до підвищення рівня продуктивності.



2. Підвищення задоволеності роботою. Організації, які надають пріоритет благополуччю працівників, створюють позитивне робоче середовище, де працівники відчують, що їх цінують та поважають.

3. Поліпшення психічного здоров'я. Пріоритетність благополуччя співробітників сприяє кращому психічному здоров'ю, що призводить до підвищення продуктивності робочому місці.

4. Зниження рівня абсентеїзму та презентеїзму. Працівники, які є фізично та психічно здоровими, рідше беруть лікарняні або відсутні на роботі.

5. Сильна залученість працівників. Інвестиції у добробут працівників сприяють розвитку культури залучення, а залучені працівники з більшою ймовірністю будуть віддані своїй роботі.

6. Залучення та утримання талантів. Організації, які надають пріоритет благополуччю працівників, часто є більш привабливими для потенційних працівників.

Поліпшення благополуччя на робочому місці потребує комплексного підходу, який охоплює фізичне, психічне та емоційне здоров'я. Розглянемо кілька ефективних стратегій для покращення благополуччя на робочому місці:

1. Сприяти створенню позитивного робочого середовища. Створіть культуру поваги, інклюзивності та підтримки. Заохочуйте відкрите спілкування, співробітництво та позитивні стосунки між працівниками.

2. Надайте пріоритет балансу між роботою та особистим життям. Заохочуйте працівників підтримувати здоровий баланс між роботою та особистим життям.

3. Проводьте оздоровчі програми. Пропонуйте оздоровчі програми, спрямовані на фізичне та психічне здоров'я. Це можуть бути фітнес-програми, заняття йогою та медитацією.

4. Сприяйте фізичному здоров'ю. Створіть робоче місце, яке заохочує фізичну активність. Надайте можливості для фізичних вправ, наприклад, фітнес-зали на робочому місці.

5. Підтримуйте психічне здоров'я. Підвищуйте обізнаність та дестигматизуйте проблеми психічного здоров'я. Проводьте тренінги для менеджерів та працівників з розпізнавання ознак стресу та вигорання.

6. Заохочуйте підтримку, пов'язану з роботою. Сприяйте створенню сприятливого робочого середовища, де працівники можуть звернутися за допомогою та порадою через програми наставництва.

7. Визнайте та винагороджуйте досягнення. Визнайте та цінують зусилля та досягнення працівників.

8. Надайте можливості для навчання та розвитку. Пропонуйте можливості для зростання та розвитку, щоб покращити добробут співробітників.

**Висновки.** Таким чином, створення корпоративної культури Well-being є одним із ключових факторів успіху компанії. Такий підхід не тільки впливає на зростання продуктивності та ефективності співробітників, але й створює привабливий імідж компанії.

**Мащак Світлана Остапівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: nikoleom@i.ua

## **ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Прискорене психічне, психологічне, соціальне, моральне, духовне, фізіологічне дорослішання учнів підліткового віку у період воєнних дій в Україні суттєво позначилось на навчанні, вихованні та їх особистісному розвитку. З огляду на це, для батьків, педагогів, психологів постає питання про те, як зберегти психічне, емоційне, психологічне і психічне здоров'я підлітка та повернути втрачений інтерес до навчання, використовуючи гіпертрофовану потребу у спілкуванні (інтимно-особистісне), почуття дорослості, самостійність, емансипацію від дорослих та групування з однолітками. Незграбний зовнішній вигляд, фізіологічний дисбаланс у пропорціях тіла, гормональна перебудова та підвищена потреба виглядати як доросла людина створює для підлітка безліч проблем, які він самостійно не може розв'язати. Швидкий темп змін у всіх рядах розвитку породжує у нього тривогу та страх щодо зовнішнього вигляду, оцінки однолітками та старшими «друзями», небажання ділитися проблемою з батьками. Почуття «дорослості» вимагає змін у одязі, звичках, відображенні у дзеркалі, самоствердження новими гаджетами, задоволення потреб негативними звичками – паління, алкоголь, психотропні засоби, брутальна поведінка.

«Доросла поведінка» та реалізація її у 11-15 років по-різному впливає на соціальне, психологічне благополуччя і емоційне самопочуття підлітка, а тривожність посилює невпевненість у собі та впливає на формування адекватно сприймати себе та світ дорослих. Особливо цей страх та тривога загострились в умовах «ковідного» та «воєнного» життя, навчання онлайн, де і так нестабільна психіка підлітка ще переживає за фізичне здоров'я, безпеку батьків, родичів, однокласників, перебої у роботі мережі інтернет.

Шкільна тривожність як соціально-психологічний феномен повинен бути не тільки об'єктом уваги психологів, але й знаходитися в полі зору вчителів, батьків, щоб учні-підлітки отримували кваліфіковану допомогу, відчували підтримку і любов на шляху до утвердження свого дорослого «Я».

Феномен «тривожності та тривоги» у психологічних джерелах розглядають автори вітчизняних і зарубіжних концепцій різнопланово та у різноманітних підходах з погляду функціонування емоцій, мотиваційної сфери, вивільнення надлишкової енергії та захисних резервів організму людини, особливостей становлення динамічної «Я-концепції» та сприймання тілесних, фізіологічних, психічних резервів індивідуальності, особливостей характеру, темпераменту та особистості загалом. Досліджуване явище є індивідуальною та-психологічною характеристикою і проявляється як підвищена схильність особи, людини до переживання неспокою в різних аспектах діяльності та активності. Це і навчан-

ня, і самопізнання, і творення життєвого подійного плану життя. Цей емоційний стан характеризують у наукових публікаціях як відчуття небезпеки невизначений, дифузний. Він відрізняється від страху. На відміну від останнього, який є уявною чи реальною загрозою, реакцією на конкретні об'єкти, що становлять небезпеку для життя і сприймаються людиною як власні переживання.

У психіці підлітків «мінусові» прояви тривожності сприяють підсиленню подвійності чи амбівалентності почуттів. Радість іде у парі із смутком, сподівання на успіх іде з відчуттям можливої поразки, неуспішності. Саме вони викликають когнітивні труднощі у прийманні і ухваленні рішень, породжують в нерішучість, невпевненість. Підліткові прояви тривоги і тривожності тісно переплітаються з стресом. На перший погляд, емоції «тривожного ряду» є симптомами стресу. Проте, з іншого – початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу.

Таким чином, підліткова тривожність – це соціально-психологічний феномен, динамічне утворення та базова емоція переживання страху знижує самооцінку, а у інтенсивності протікання проявляється сильно і яскраво, слабо, приховано, помірно. Реалізація та копіювання у 11-15 років «дорослої поведінки» та по-різному відображається на соціальному благополуччі і емоційному самопочутті підлітків. Тривожність посилює невпевненість, впливає на формування здатності адекватно сприймати себе, світ дорослих та однолітків, знижує успішність та спонуки, мотиви навчання. Ми з'ясували, що вагомою причиною, котра гальмує успішність навчання в 11-15 років є емоційна складова як невіправдано високий рівень тривожності. Адекватний, оптимальний рівень тривожності спонукає та мотивує на успішну навчальну діяльність, активізує її результативність. Проте, дезорієнтація та дезорганізація, негативне ставлення до окремих навчальних предметів, мотивація навчання суттєво знижується, коли рівень тривожності перевищує оптимальну межу. Причини неуспішного навчання у підлітковому середовищі є різноманітними. Учня з високим інтелектуальним потенціалом, але середніми оцінками батьки і педагоги сприймають як «лінивого», а про реальні високі досягнення замовчують чи переоцінюють їх. Це запускає механізми тривожності і веде до зниження успішності: підвищений рівень тривоги, додаткове підвищення рівня хвилювання ще більше понижує її результативність. Порівнюючи результати аналізу рівня успішності досліджуваної групи учнів, ми виявили, що серед дітей з високим рівнем тривожності більшість підлітків мають низький та середній рівні успішності, тобто їх оцінки з навчальних предметів не перевищують 6-7 балів.

Високий відсоток підлітків із середнім рівнем тривожності ми виявили у групі учнів з достатнім рівнем навчання. Низький рівень тривожності має невелика кількість підлітків, більшість з них мають достатній рівень навчання. Отримані результати ще раз підтверджують взаємозв'язок між рівнем тривожності та успіхами у навчанні учнів-підлітків: висока тривожності веде до переважання низької результативності навчання та успішності школярів, а адекватний (нормальний) і низький рівні тривожності спонукають середній та високий рівень досягнень.

Здійснюючи порівняння результатів успішності досліджуваної групи, ми констатували, що значний відсоток підлітків з високим рівнем тривожності демонструє середній рівень успішності, а основний відсоток учнів-підлітків з середнім рівнем тривожності демонструє достатній рівень знань; низький рівень тривожності має незначна група учнів, що навчаються на достатньому рівні.

**Висновки.** Отже, подолати негативні симптоми підліткової тривожності і оптимізувати навчальну діяльність допоможуть жертвна любов дорослих до проблем, які намагаються самостійно розв'язати 11-15-ти річні, а психолог, застосовуючи арсенал методологічних засобів, прийомів і технологій сприятиме гармонійному «здоровому» психічному розвитку. Педагогам, батькам, психологам слід пам'ятати: тривожний підліток переживає не лише якусь одну емоцію, а їх поєднання, комбінацію. Тривожність впливає на соціальні контакти, має соматичні прояви, негативно впливає на розвиток пізнавальних процесів та поведінкових реакцій підлітків та психологічне благополуччя.

**Мащак Світлана Остапівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: nikoleom@i.ua

**Вихор Михайло Богданович,**  
магістр групи ПСПС–21 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка»  
E-mail: nikoleom@i.ua, mishavyhor64@gmail.com

## **СТРЕС ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ**

Для того, щоб зрозуміти, що таке «психічне здоров'я» військовослужбовця», необхідно вивчити комплекс факторів та чинників, які визначають саме психічне здоров'я. Слід зауважити, що в умовах війни кожен військовослужбовець перебуває у постійній напрузі та стресі, найбільше страждає його психіка, яку не так легко «лікувати». Дехто змушений проходити лікування роками аби повернутися до звичного життя та мати змогу знову повноцінно функціонувати, а хтось, взагалі, вже ніколи до нього не повернеться. Перед кожним психологом постає непросте завдання – допомогти кожному захисникові. Ця клопітка робота потребує багато часу та зусиль. Кожен, хто проходить військову службу, піддається впливу численних позитивних та негативних факторів, які впливають не лише на фізичне здоров'я, а й на психічне. Якщо у мирний час цей вплив є достатньо вагомим, то що говорити про час війни, коли кожного дня життя кожного військового є під загрозою.

Психічне здоров'я – це доволі динамічний процес психічної діяльності. Його характеристика є детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням до неї особи, адекватність реакцій на навколишні соціальні, біологічні, психічні фізичні умови, здатність людини контролювати свою поведінку, планувати і здійснювати свій шлях у мікро- і макросередовищі. Психічне здоров'я це – психічні особливості, що дозволяють людині бути адекватною і успішно адаптуватися до середовища. Психічне здоров'я військовослужбовців – це функціонування психіки, яке забезпечує гармонійну взаємодію із навколишнім світом. Воно в нормі, коли є відсутніми хворобливі психічні розлади або ж їх прояви навіть на коротких відрізках життя.

Стрес має вплив не лише на фізіологічні функції військових, а на психічні. Він є тим чинником, який позитивно або негативно впливає на життєдіяльність та професійну діяльність військових, на їх психічне здоров'я. Військовослужбовці часто стикаються із стресовими факторами, які пов'язані із службою, включаючи бойові дії, передислокацію та розлуку з сім'єю та близькими. Розуміння взаємозв'язку між стресом і психічним здоров'ям військових сьогодні має дуже важливе значення, адже це розуміння може стати основою для розробки цілеспрямованих втручань і систем підтримки.

Дослідженням охоплено 100 військовослужбовців. Вік досліджуваних – 20-50 р., з них 73 особи чоловічої статі і 27 осіб жіночої. З них 75% військовослужбовців брали участь у військових діях, 25% військовослужбовців готуються до них. Для якісного проведення дослідження впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців було обрано методики: шкала депресії Бека, опитувальник рівня агресивності А. Басса-А. Даркі, Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу, шкала психологічного стресу PSM-25.

Військове життя часто пов'язане з тривалими передислокаціями та частими переїздами. Ізоляція від сім'ї та друзів, відірваність від колишнього стилю життя може сприяти виникненню почуття самотності, безпорадності та відчаю, що є факторами ризику депресії. Також під час служби військові можуть піддаватися впливу травматичних подій, таких як бойові дії, поранення, смерть або ж отримання тілесних ушкоджень. Цей травматичний досвід може сприяти як стресу, так і розвитку посттравматичного стресового розладу, який тісно пов'язаний з депресією. Іноді військові можуть справлятися зі стресом за допомогою дезадаптивних стратегій, таких як зловживання алкоголем або наркотичними речовинами. Такі механізми подолання можуть потенційно посилювати симптоми депресії, а також сприяти виникненню циклу проблем з психічним здоров'ям. Ще одним із можливих пояснень такого зв'язку є те, що тривалий стрес може послабити імунну систему та сприяти виникненню проблем із фізичним здоров'ям, таких як хронічний біль та порушення сну. Ці проблеми із фізичним здоров'ям можуть ще більше погіршити настрій і сприяти розвитку депресії. Також встановлено, що показник стресу співвідноситься із такими показниками як непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, почуття провини, ворожість, агресивність (табл. 1).

## Зв'язок стресу та агресивності у військовослужбовців

| Показник        | Стрес            |
|-----------------|------------------|
| Непряма агресія | $r=0,41, p<0,01$ |
| Роздратування   | $r=0,40, p<0,01$ |
| Негативізм      | $r=0,19, p<0,05$ |
| Образа          | $r=0,28, p<0,01$ |
| Підозрілість    | $r=0,27, p<0,01$ |
| Почуття провини | $r=0,40, p<0,01$ |
| Ворожість       | $r=0,34, p<0,01$ |
| Агресивність    | $r=0,31, p<0,01$ |

Високий рівень стресу може посилити реакції вторгнення, оскільки стрес може порушити нормальні когнітивні процеси, які дозволяють військовослужбовцям керувати спогадами. Стрес також може посилювати емоційне збудження, що ускладнює контроль над нав'язливими думками та спогадами. Стрес активує реакцію організму «бий або тікай», що призводить до підвищеного фізіологічного збудження. У військових із ПТСР ця підвищена збудливість може бути особливо проблематичною, оскільки може призвести до перебільшеної реакції переляку, підвищеної пильності, а також труднощів із розслабленням. Стрес може посилювати ці симптоми збудливості, що ускладнює регулювання емоційних і фізіологічних реакцій.

Крім того, почуття провини є поширеною реакцією серед військових, особливо коли вони зазнали травматичних подій або приймали складні рішення під час служби. Стрес може загострити почуття провини, оскільки він може посилити самокритику і роздуми про свої дії або передбачувані невдачі. Почуття провини може суттєво впливати на симптоми ПТСР. А зв'язок між стресом та суїцидальними тенденціями викликає особливе занепокоєння. Високий рівень стресу може загострювати почуття безнадійності та відчаю, які є факторами ризику думок і поведінки суїциду. Крім того, у осіб з ПТСР можуть виникати такі думки внаслідок емоційного розладу, а також комплекс симптомів, пов'язаних з травмою, які вони переживають.

**Висновки.** Отже, результати дозволили нам виявити значні взаємозв'язки між стресом, депресією, показниками агресивності, а також посттравматичним стресовим розладом та реакціями у військовослужбовців. Ці взаємозв'язки підкреслюють складний та взаємопов'язаний характер проблем психічного здоров'я у військових. Розуміння взаємозв'язку між стресом, депресією, агресією та ПТСР у військових має кілька важливих наслідків. Озброївшись цими знаннями, психологи розробляють цілеспрямовані втручання, а також системи підтримки для вирішення проблем психічного здоров'я, з якими стикається особовий склад в армії. Ці заходи можуть включати програми керування стресом, скринінг психічного здоров'я і стратегії раннього втручання. Крім того, усвідомлення зв'язку між стресом та станом психічного здоров'я

може допомогти визначити потенційні фактори ризику, адже вжиття превентивних заходів може зменшити вплив стресових факторів і запобігти виникненню або погіршенню депресії, агресії та ПТСР.

**Мащак Світлана Остапівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: nikoleom@i.ua

**Дутко Діана Ігорівна,**  
студентка групи ПС–42 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка»

## **ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ НАСТАНОВ НА МОТИВАЦІЮ ВСТУПУ У ШЛЮБ**

Сучасне технократичне суспільство дещо знецінило ставлення молодих людей до сімейних цінностей та сім'ї як інституту передачі досвіду. З огляду на це змінилась система моральних, духовних цінностей молоді. Усі романи сімейного життя у шлюбі починаються з кінця – спочатку народжуються діти, а потім молоді люди приймають рішення про шлюб, вчаться брати відповідальність та розподіляти сімейні обов'язки. Якщо розглянути процес здійснення вибору подружнього партнера для створення сім'ї крізь призму теорії соціального вибору, вступ до шлюбу – правильний вибір. Як правило, у шлюбі існує розподіл ролей – фемінних і маскулінних. Чоловік – дбає про матеріальний добробут, жінка – виконує господарські обов'язки, народжує і виховує дітей. Така кооперація спрощує життя і створює порядок функціонування. При виборі шлюбного партнера як чоловіки, так і жінки обмірковують, наскільки вони будуть вигідно вкладати свої сили і що отримають в обмін на них.

Сьогодні ми спостерігаємо низку проблем при виборі подружнього партнера: орієнтацію на соціально вдалий вибір, відсутність відчуття, що є вагомим у виборі для самої особистості і розбіжності у визначенні особистих цінностей та партнера, тотальну незадоволеність здійсненим вибором серед осіб двох статей – мужчин і жінок.

Здійснивши теоретичний аналіз нами з'ясовано вплив на формування настанов соціального середовища, попереднього досвіду, засвоєння настанов референтних груп та осіб. Настанови є неусвідомленими, спрощують уявлення про шлюб, мають випереджальну та регулятивну функції, є стійкими, ригідними утвореннями особи і надають стабільність спрямованості діяльності, поведінки, уявлень про світ і самого себе.

У зарубіжній психології процес вибору майбутнього шлюбного партнера розглядають різноаспектно: як результат несвідомих настанов, що закладаються ще в ранньому дитинстві в батьківській родині чи як подібність чи протилежність батьківських рис. Іноді як проходження певних стадій або фільтрів. Часто вибір подружнього партнера пояснюють «гомогамністю» особистісних рис і здатністю максимально доповнити та задовольнити потреби одне одного. Вітчизняні науковці приділяють увагу особливостям впливу батьківських сімей на формування майбутнього подружжя та відтворенню моделі батьківської сім'ї у власній та вплив батьківських настанов на формування мотивації до замінного батьківства. Для нашого дослідження вагомими є теорії, в яких чинники мотивації вступу у шлюб зумовлені дитячо-батьківським досвідом стосунків. Вони підтверджують наявність зв'язку між дитячо-батьківським досвідом взаємостосунків, у процесі яких формуються батьківські настанови та вибір шлюбного партнера.

Для реалізації завдань дослідження нами використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення та інтерпретація наукових даних та емпіричні – 3 методики: «Шкала сімейного оточення» (Р. Мус, адаптація С. В. Купріянова) – для дослідження соціального клімату в сім'ї, з якої походить особа та визначення сформованих настанов; «Поведінка батьків і ставлення опитуваних до них» (Е. Шафер) – для з'ясування настанов, зумовлених особистими взаєминами з батьками; «Гісенський особистісний опитувальник» (Д. Бецкман, Е. Брачлер, Г. Річтер) – для визначення психологічного портрету шлюбних партнерів та «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Бернс, С. Кауфман) – для діагностики несвідомих батьківських настанов. Оскільки наше дослідження ще триває, тому, отримані незначні результати щодо даної проблеми. Існує певний оптимальний термін розвитку передшлюбних стосунків, який корелює з успішністю і збереженням шлюбу. Було виявлено, що як занадто короткий, так і занадто тривалий період є чинниками ризику для стійкості шлюбних відносин згодом. Короткий період передшлюбних відносин недостатньо інформативний і не сприяє задовільному пізнанню свого шлюбного партнера. Тривалий період зумовлює зменшення сексуальної привабливості, знижує інтерес і новизну міжособистісних відносин. Статистика свідчить, що пари за тривалістю знайомства до шлюбу від 1 року до 3 років мають вищий показник стійкості шлюбних стосунків згодом. Тобто, тривалість дошлюбного знайомства впливає на збереження шлюбних відносин і визначає успішність вибору подружнього партнера.

**Висновки.** Батьківські настанови – це система емоційного ставлення до дитини, сприйняття її батьками та певних способів взаємодії з нею. Батьківські настанови мотивації вступу у шлюб інтерналізуються та в подальшому визначають життя людини. Психологічні теорії вибору подружнього партнера пояснюють їх реалізацію на підставі дитячо-батьківського досвіду взаємодії, тобто походять з батьківських сімей, там формується базове ставлення до світу, до себе, до соціального оточення. Отже, шляхом теоретичного аналізу обраної теми визначено, що існує вплив батьківських настанов, досвіду взаємодії з батьками на вибір шлюбного партнера.



**Мащак Світлана Остапівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: nikoleom@i.ua

**Кучвара Христина Богданівна,**  
магістрантка групи ПСПС–213 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».  
E-mail: nikoleom@i.ua, christina.kuchvara8@gmail.com,

## **ДО ПИТАННЯ ПРОЯВУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Метою нашої зацікавленості є проблема суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Адже, військові дії занурили українців у вирішення безлічі проблем, а зокрема, це – смерть, каліцтво, втрата житла, роботи, позбавлене сенсу життя. Емоційні та психічні розлади, тривожність, розчарування, страх, депресія, безсилля позбавили можливості адекватно оцінювати реальність та особистісний потенціал. Що заставляє українців жити за таких умов. Наше дослідження спрямоване на те, як від українця, залежить переживання благополуччя чи неблагополуччя в умовах війни в Україні, які цінності є визначальними.

Феномен «суб'єктивного благополуччя» поділяють за видами: нормативне, суб'єктивне благополуччя, щастя як перевага позитивних емоцій. Методологічною проблемою «суб'єктивного благополуччя» є те, що науковці вживають синонімічне поняття «психологічне благополуччя», розглядають як складову психологічного і, навпаки – як частину суб'єктивного, або ж їх ототожнюють. Психологічне благополуччя – це цілісне суб'єктивне переживання щастя, задоволеність собою та власним життям, Воно тісне пов'язане з базовими людськими потребами, а суб'єктивне переживання благополуччя особистістю є лише одним із факторів психологічного. Складовими психологічного благополуччя є: афективний або баланс позитивних і негативних афективних переживань, метапотребовий – особистий ріст та міра самореалізації; інтрарефлексивний – самосприймання, позитивна оцінка себе, свого життя, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей й недоліків, внутрішній контроль, самопізнання, саморозвиток; інтеррефлексивний як компетентність у взаєминах із собою, іншими людьми, суспільством та природою. Критеріями психологічного благополуччя є соціальне, фізичне, психологічне та соматичне здоров'я, об'єктивна успішність і суб'єктивне благополуччя, як відчуття щастя та задоволеність життям. Ми розглядаємо суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен, що демонструє особистісне ставлення людини до себе як особистості, задоволеність життям та процесами, що мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище.

Дослідження суб'єктивного благополуччя проводилось на базі національного університету «Львівська політехніка» (56 респондентів віком від 17 до 24 років), Львівського міського центру підтримки вимушено переміщених осіб (120

респондентів віком від 17 до 75 років). Нами встановлено кореляції деяких цінностей суб'єктивного благополуччя із шкалами «психоемоційна симптоматика» і «зміни настрою». Більш оптимістичними виявились студенти, для яких важливими є цінності досягнення, самостійності, універсалізму, стимуляції, доброзичливості, гедонізму. Ті, для кого цінністю є стримування власних потреб виявились менш оптимістичними. Найбільшу задоволеність власним життям демонструють досліджувані особи, для яких цінністю є самостійність, доброзичливість. Особи, для яких цінністю є влада, демонструють найменшу задоволеність життям. Вимушено переміщені особи мають низький рівень суб'єктивного благополуччя. Втрата житла, роботи, смерть рідних і друзів дещо змінила їх систему цінностей. Проте всіх досліджуваних об'єднує один мотив – закінчення війни і щасливе життя в на рідній землі.

**Висновки.** Суб'єктивне благополуччя українців в умовах війни залежить від різних аспектів реалізації ціннісно-мотиваційних, життєвих орієнтацій. Нами виявлені значні прямі кореляції між благополуччям українців та осмисленістю життя. Українці з високим рівнем задоволеності життям відрізняються більш високим рівнем осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій. Ми виявили, що українці, які мають високий рівень усвідомлення життя в умовах війни є більш благополучними та щасливими, аніж ті, що в умовах війни не бачать сенсу життя та втратили мету. Суб'єктивне благополуччям українців в умовах війни – це здатність керувати життям, вносити зміни у відповідності до ситуації, що склалася. Найменше корелює осмисленість життя із задоволеністю українцями соціальною сферою. Ціннісно-мотиваційні орієнтації українців сьогодні – це мирне життя без обстрілів і смерті.

**Мащак Світлана Остапівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: nikoleom@i.ua

**Матияшевська Діана Тарасівна,**

магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: nikoleom@i.ua, matyiashevskadiana@icloud.com

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА**

Сучасний світ вимагає від професіоналів не тільки глибоких знань у своїй сфері, але й гнучкості, адаптивності та впевненості в своїх професійних виборах. Сфера психології не є винятком. Актуальність дослідження професійної компетентності, професійної спрямованості, мотивації до успіху та ідентичності майбутніх психологів визначається кількома ключовими факторами.

По-перше, професійна спрямованість визначає якість подальшої практичної діяльності спеціаліста. Впевненість у виборі професії, розуміння своєї ролі та місця у професійній спільноті може стати запорукою ефективності психологічної допомоги.

По-друге, процес навчання у вищому навчальному закладі є важливим етапом формування професійної ідентичності. Розуміння, які аспекти навчального процесу найбільше впливають на професійну спрямованість, може допомогти оптимізувати навчальні програми та методики.

По-третє, у світлі глобалізації та зростаючої конкуренції на робочому ринку, мотивація до успіху є ключовим фактором, що впливає на кар'єрний розвиток та професійне зростання. Враховуючи ці фактори, це дослідження має на меті глибше вивчити професійну спрямованість, мотивацію до успіху та статуси професійної ідентичності серед студентів-психологів різних курсів як основні аспекти формування професійної компетентності майбутніх психологів. У структурі професійної компетентності цілком логічним є диференціація певних складових компонентів. Зокрема, дослідники виокремлює такі елементи ПК:

- професійна і спеціальна компетентність у галузі дисципліни, що викладається;

- диференціально-психологічна компетентність у галузі мотивів, здібностей, спрямованості студентів;

- соціально-психологічна компетентність у галузі процесів спілкування;

- методична компетентність у галузі способів формування знань, умінь, навичок;

- аутопсихологічна компетентність щодо визнання особистих позитивних і негативних характеристик, а також власної діяльності;

- психологічна компетентність – є внутрішнім особовим інструментарієм фахівця, що сприяє ефективнішому виконанню його діяльності. Психологічна компетентність це багатопараметрична система, компонентами якої є: ціннісно-мотиваційний (мотивація досягнень, мотивація до оволодіння психологічними знаннями, ціннісні орієнтації психолога); рефлексивний (усвідомлення сприйняття себе суб'єктами професійної діяльності з метою вибору стилю взаємодії, управління, тактики спілкування); організаторський (передбачає організацію професійної діяльності з метою підвищення її ефективності); управлінський (передбачає прийняття рішень у повсякденних і екстремальних умовах професійної діяльності, аналіз та врахування альтернатив, контроль за перебігом діяльності, оцінка діяльності її учасників); когнітивний (являє собою комплекс професійних знань, а з загальної, соціальної, вікової, педагогічної психології, які є необхідними в професійній діяльності); емоційно-вольовий (комплекс знань про афективну сферу суб'єктів освітнього процесу, вміння застосовувати ці знання у своїй діяльності, вміння керувати своїми власними емоційно-вольовими станами, емпатійність); самоактуалізуючий (включає самоконтроль, саморегуляцію та самовдосконалення особистості психолога).

Синтезуючи загально відомі підходи до визначення феномену «компетентність», ми розглядаємо професійну компетентність майбутнього психолога

як сукупність психолого-педагогічних знань, практичних вмінь, навичок, здібностей спілкування, особистісних характеристик, що дають змогу творчо реалізувати професійну діяльність, гуманізувати її, змінювати відповідно до конкретної ситуації, досягаючи якісних результатів у сфері навчання, самонавчання, виховання, розвитку та саморозвитку особистості.

Особистісне зростання та професійне становлення бакалаврів, магістрів – це комплексна та цілеспрямована діяльність викладачів кафедри теоретичної та практичної психології з оволодіння професійними компетенціями на лекційних, практичних заняттях з фахових навчальних психологічних дисциплін, науково-дослідної практики, проведення емпіричних досліджень в напрямку наукової роботи кафедри і публікація наукової статті, участь в університетській та Всеукраїнській олімпіаді з прикладної та теоретичної психології, наукових проблемних групах, організація та проведення тренінгових занять та надання рекомендацій.

Емпіричне дослідження серед студентів-психологів (80 студентів, з яких 40 представників 1-го курсу та 40 представників 6-го курсу) показало, що студенти старших курсів мають вищий рівень професійної спрямованості, більш виражену мотивацію до успіху та стабільніші соціально-психологічні установки в мотиваційній сфері.

За результатами аналізу та інтерпретації отриманих результатів, було встановлено, що практичний досвід та поглиблене навчання в сфері психології сприяють формуванню впевненості в своїх професійних навичках, а також підвищують інтерес до вибраної професії. Зокрема:

**Професійна спрямованість:** виявлено помітну різницю в професійній спрямованості між студентами 1-го та 6-го курсу. Старші студенти демонструють більший інтерес та впевненість у виборі професії психолога, що підтверджує вплив освітнього процесу на формування професійної самосвідомості.

**Мотивація до успіху:** за результатами методики Т.Елерса обидві групи студентів показали високу мотивацію до успіху. Проте, у студентів 6-го курсу цей показник виявився трохи вищим, що може бути пов'язано з активною підготовкою до практичної діяльності та пошуку місця праці.

**Соціально-психологічні установки:** студенти 6-го курсу мають стабільніші та дозріліші соціально-психологічні установки у мотиваційній сфері. Це свідчить про їхню готовність до професійної діяльності та адаптації до робочого середовища.

**Статуси професійної ідентичності:** аналіз демонструє, що студенти старших курсів ідентифікують себе як психологи значно чіткіше і впевненіше. Практичний досвід, отриманий протягом навчання, може бути одним з ключових факторів, який впливає на цей процес.

**Висновки.** Отже, процес навчання у вищому навчальному закладі відіграє важливу роль у формуванні професійної компетентності майбутніх психологів, а зокрема – професійної ідентичності, мотивації до успіху та стійких соціально-психологічних установок. Базовими компонентами професійної компетентності майбутнього психолога є психологічна компетентність як цілісний, динамічний

особистісно-професійний феномен, що забезпечує професійну самоорганізацію відповідно до вимог професійної діяльності, аутопсихологічна педагогічна, мовна, комунікативна, методична, організаційна. Рівень їх сформованості змінюється і вдосконалюється із першого по шостий курс навчання.

**Мащак Світлана Остапівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: nikoleom@i.ua

**Хутка Ірина Андріївна,**

магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: nikoleom@i.ua, i.andreeevnaaa@gmail.com

## **МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНА МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

Дослідження ціннісно-мотиваційної сфери особистості є однією з найбільш актуальних проблем психологічного знання. Дана проблематика є складною і єдиний підхід щодо природи та механізмів мотиваційно-ціннісної сфери особистості відсутнє. Це пов'язано з міждисциплінарністю даного феномену, оскільки дослідженням ціннісних орієнтацій займається соціологія, філософія, етика. Зауважимо, що сучасне суспільство спонукає студентів до саморозвитку, самоактуалізації, висуває власні вимоги до професійної підготовки. Освіта, наука та інноваційні технології стрімко розвиваються і, відповідно, потребують компетентних експертів, які могли б керувати даними процесами.

Аналізуючи сучасне суспільство, зокрема політичну ситуацію нашої держави, і світової системи загалом, можемо стверджувати, що вона ставить до особистості студента-психолога вимоги наявності у нього сил та здатності до стресостійкого переживання теперішніх подій. Це все відображається на задоволеності життям, рівні благополуччя. І, на нашу думку, лише студент-психолог з високим рівнем професійної мотивації та стійкими ціннісними переконаннями здатний до ефективного функціонування в даних умовах.

Для полегшення та підвищення продуктивності, для здатності витримувати велике навантаження майбутнім психологам необхідно мати високий рівень професійної мотивації та стійкі ціннісні переконання. З іншого боку, коли мова йде про формування особистості психолога, основними чинниками, на які звертають увагу дослідники є критерії професійної придатності студента-психолога, його фахові компетенції, рівень знань професійної сфери. У нашому дослідженні нам хочеться наголосити на важливості у формуванні особистості майбутнього психолога такої складової як професійна ідентичність, яка власне включає в себе поняття мотиваційно-ціннісних моделей та переконань.

Дослідження проводилося за участі осіб чоловічої та жіночої статі, які навчаються на факультеті психології Національного університету «Львівська політехніка». В загальному в дослідженні приймали участь 85 студентів 1, 3 та 4 курсів. У дослідженні використано теоретичні та емпіричні методи: теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення результатів теоретичних та емпіричних досліджень, методики «Мотивація навчальної діяльності»; методика визначення рівня професійної спрямованості студентів; «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча; тест для виявлення реальної структури ціннісних орієнтацій особистості; анкета професійних уявлень про майбутню професію.

Результати дослідження мотивів навчальної діяльності у майбутніх психологів представлено в табл. 1.

Таблиця 1

### Мотиви навчальної діяльності майбутніх психологів

| Мотиви                 | 1 курс            | 3 курс | 4 курс |
|------------------------|-------------------|--------|--------|
|                        | Середні показники |        |        |
| навчальні              | 2,03              | 2,87   | 1,97   |
| комунікативні          | 3,30              | 3,37   | 3,64   |
| уникнення              | 2,83              | 3,27   | 3,60   |
| престижу               | 2,13              | 1,97   | 1,84   |
| професійні             | 2,90              | 2,90   | 3,56   |
| творчої самореалізації | 3,73              | 3,67   | 3,44   |
| пізнавальні            | 1,87              | 1,87   | 1,84   |
| соціальні              | 3,53              | 3,57   | 3,28   |

За результатами дослідження для студентів 1 курсу найважливішими є мотиви творчої самореалізації, соціальні та комунікативні. Це означає, що провідними мотивами навчально-пізнавальної діяльності є спрямованість на пізнання нового. Можливість зайнятися новою творчою діяльністю, зайнятися глобальними проблемами суспільства та допомогти їх вирішити.

Комунікативні мотиви навчальної діяльності засвідчують, що студенти-психологи 1 курсу вважають, що для ефективною співпраці, для роботи з людьми їм, перш за все, треба мати знання. Окрім цього, вони спрямовані на зав'язування нових знайомств та перспектив, які з цього випливають. Вони прагнуть того, щоб їх поважали викладачі та одногрупники. Вони впевнені в тому, що знання дають можливість відчувати себе впевненішим при спілкуванні з іншими.

Соціальні мотиви навчально-пізнавальної діяльності вказують на те, що студентами 1 курсу «керує» думка про те, що від успішності, результативності навчальної діяльності буде залежати їхній, в майбутньому, рівень доходу, матеріальні статки. Окрім цього, соціальні мотиви вказують на те, що студенти навчаються заради того, щоб в майбутньому приносити користь людям, допомагаючи їм. Також соціальні мотиви навчання вказують на те, що студенти навчаються, бо так прийнято у суспільстві, що є певні зобов'язання перед батьками, соціальним оточенням. Можна припустити дію зовнішньої мотивації у таких випадках. Найменш важливі та властиві пізнавальні цінності в структурі

ієрархії навчальної мотивації студентів 1 курсу. Це означає, оцінка за навчання не стимулює їх, вони не отримують задоволення від самого процесу навчання. Не розглядають для себе варіант того, що в подальшому їм треба буде проходити певні курси, щоб підвищити рівень знань чи вдосконалити набуті навички.

Стосовно студентів 3 курсу, то їм як і студентам першого курсу в структурі навчальної мотивації властиві такі мотиви: комунікативні, творчої само-реалізації, соціальні. Зауважимо, що і для студентів 4 курсу також важливі та властиві ці навчальні мотиви. Окрім вказаних мотивів, для студентів 3 та 4 курсів властивий мотив уникнення. Цей мотив засвідчує те, що студенти навчаються для того, щоб бути в одній «хвилі» з друзями, не відставати від них. Навчаються через те, щоб оточуючі не змінили своєї думки про них, бо кидати навчання чи університет не закінчивши його є чимось нехорошим та соромним. На них тисне відчуття того, щоб не стати гіршим за інших.

Слід звернути увагу, що лише на 4 курсі в ієрархічній структурі навчальної мотивації з'являється професійний мотив. Професійний мотив засвідчує спрямованість студентів на роботу в обраній сфері. Прагнення студентів опанувати професію та стати спеціалістом своєї справи. Відповідно, в реальному житті на практиці використовувати всі здобуті знання та сформовані навички.

Найменш властиві для студентів 3 та 4 курсів мотиви пізнавальні та престижу. Це означає, що студенти навчаються не через те, що обрана ними професійна діяльність вважається потрібною та престижною, а через свої внутрішні переконання. В процесі навчання вони не орієнтуються на те, щоб завоювати гарну репутацію саме у викладачів чи отримати схвалення від свого соціального оточення. Їх не цікавить сам диплом з оцінками, а більше хвилює якість отриманих знань.

Таблиця 2

### Реальна структура ціннісних орієнтацій студентів-психологів

| Цінність  | 1 курс            | 3 курс | 4 курс |
|---|-------------------|--------|--------|
|   | Середні показники |        |        |
| приємне проведення часу, відпочинку                               | 2,90              | 3,40   | 3,92   |
| високий матеріальний добробут                                     | 3,17              | 4,93   | 3,96   |
| пошук і насолода прекрасним                                       | 3,77              | 4,57   | 2,96   |
| допомога і милосердя до інших людей                               | 3,57              | 3,67   | 2,44   |
| любов   | 2,97              | 4,10   | 3,56   |
| пізнання нового у світі, природі, людині                          | 2,37              | 3,50   | 2,12   |
| високий соціальний статус і управління людьми                     | 2,30              | 4,70   | 5,16   |
| пізнання і повага людей та вплив на оточуючих                     | 3,80              | 3,57   | 5,30   |
| соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві | 4,40              | 3,37   | 3,24   |
| здоров'я  | 3,90              | 3,60   | 3,64   |

Якщо навчальний мотив розглядати в динаміці прояву, то можна зафіксувати його зниження у домінування в ієрархічній структурі до 4 курсу. Від 1 до третього курсу зростає важливість навчального мотиву, від 3 до 4 вже знижу-

ється. Це означає, що зі збільшенням курсу навчання у студентів зменшується бажання складати іспити та навчатися лише на «відмінно». Зменшується прагнення бути готовим на всі сто до кожного заняття.

**Висновки.** Отже, ціннісно-мотиваційна модель професійної діяльності студентів-психологів в процесі навчання динамічно змінюється. У студентів 1-3 курсів найважливішими є мотиви творчої самореалізації, соціальні та комунікативні, а провідними мотивами навчально-пізнавальної діяльності є спрямованість на пізнання нового. На 4 курсі в ієрархічній структурі навчальної мотивації з'являється професійний мотив. Тобто, можемо констатувати, що з віком, із збільшенням курсу навчання, проявляється професійна спрямованість та розуміння, усвідомлення необхідних якостей, знань чи вмінь, інструментів для подальшої роботи майбутньої професійної діяльності.

**Москальова Алла Степанівна,**  
професорка кафедри психології управління  
Центрального інституту післядипломної освіти  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,  
кандидатка психологічних наук, доцент  
E-mail: moskalla@ukr.net

**Москальов Максим Володимирович,**  
доцент кафедри психології управління  
Центрального інституту післядипломної освіти  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,  
кандидат психологічних наук, доцент  
E-mail: maksimmv@ukr.net

## **ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Події, які відбуваються у сучасному українському суспільстві, призводять до різноманітних трансформаційних змін як в освіті, так і в самих освітніх організаціях. Виклики сьогодення, насамперед війна, зумовлюють особливе навантаження на фахівців системи післядипломної освіти, від якості діяльності яких залежить ефективність виконання функціональних обов'язків. Постійне перебування фахівців системи післядипломної освіти у стані постійної небезпеки призводить до: відчуття знесилення, неухважності, уповільнення процесів мислення, погіршення пам'яті, також з'являються ознаки емоційної перевтоми (небажання виконувати свої функціональні обов'язки, агресивність, нервозність, роздратованість, нестриманість, порушення сну, підвищення тиску та частоти пульсу, головний біль, втрата апетиту, тощо). Тобто таке виражене психічне і



фізичне напруження вказує на наявність тривоги, стресу, професійного вигорання. Постійне перебування у такому психічному стані та ефективно виконувати професійні обов'язки дуже складно і може призвести до порушення їхнього психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Це змушує освітян шукати нові шляхи щодо розвитку особистісного потенціалу, який щільно пов'язаний із самоефективністю як загалом освітян, так і фахівців системи післядипломної освіти, особливо в умовах війни. Під психологічним благополуччям зазвичай розуміється стан особистості, який вказує на здатність професіонала позитивно сприймати себе, ефективно управляти своїм життям і навколишнім середовищем, особистісно зростати, бути автономним, слідувати своїм власним переконанням, що життя є цілеспрямованим і значущим (К. Ріфф). Враховуючи підходи вчених (А. Вотерман, 2010; Е. Дінер, 2012; К. Ріфф, 2016 та ін.), О. Бондарчук (2018) вважає за необхідність враховувати при визначенні даного поняття такі характеристики – існування на основі індивідуального досвіду; позитивність вимірювання – не лише відсутність негативних факторів, а наявність позитивних показників; глобальність виміру – глобальна оцінка всіх аспектів життя (фізичного, соціального духовного) протягом певного періоду. Крім того автор досліджуючи цю проблему (2023) звертає увагу на «взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя учасників освітнього процесу та психологічної безпеки освітнього середовища, що зумовлює певну організаційну поведінку (Heinitz, Lorenz, Schulze, Schorlemmer, 2018 та ін.) і, зокрема, сприяє досягненню психологічної безпеки учасників освітнього процесу» в складних умовах сьогодення (Bondarchuk, Balakhtar, Gorova, Moskalov, Pinchuk, 2021) тощо.

За результатами теоретичного аналізу наукової літератури виявлено відсутність єдиного трактування поняття «психологічне благополуччя», проте у рамках нашого дослідження вважаємо, що це феномен, який характеризується позитивно та вказує на можливість фахівцям системи післядипломної освіти відчувати себе комфортно, бути самоефективними, успішними при виконанні професійних обов'язків в ситуаціях «непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого» (Т. Титаренко, 2018) в умовах війни, а також, опираючись на власний особистісний потенціал, гнучко реагувати на жакливі виклики сьогодення; швидко мобілізувати внутрішні резерви, спираючись на досвід, цінності, смислові орієнтації; акумулювати енергію для досягнення життєвих цілей; долати труднощі, реалізовувати педагогічну діяльність в умовах війни.

Мета нашого дослідження: теоретично обґрунтувати зміст та психологічні особливості впливу чинників особистісного потенціалу та самоефективності на психологічне благополуччя фахівців системи післядипломної освіти в умовах війни.

З'ясовано, що особистісний потенціал багатьма вченими (О. Бондарчук, 2012; І. Гуменюк, 2022; А. Москальова, 2021 та ін.) розглядається як внутрішня фізична та духовна енергія людини, її діяльнісна позиція, спрямована на творче самовираження й самореалізацію; відображає міру подолання особистістю за-

даних обставин, у кінцевому рахунку, подолання особистістю самої себе, а також певною мірою тих зусиль, які допомагають працювати як над собою, так і над обставинами свого життя.

Враховуючи вищезазначене, особистий потенціал фахівців системи післядипломної освіти в умовах війни будемо визначати як інтегральну якість, що вказує на здатність до активізації внутрішніх ресурсів (індивідуально-психологічних властивостей, станів, здібностей, мотивів), що дозволяють вирішувати актуальні завдання як особистісної, так і педагогічної діяльності та сприяють досягненню професійних цілей, які мають життєзначущий, особистісний смисл для освітянина (*І. Гуменюк, А. Москальова, 2022*).

Щодо поняття самоефективності особистості з'ясовано, що під смоефективністю розуміється відчуття власної компетентності та ефективності, а також уміння людей усвідомлювати свої здібності та вибудовувати поведінку, яка б відповідала специфічній задачі або ситуації (*А. Bandura 1997; О. Вовк 2010*).

Існує визначення поняття «соціальна самоефективність педагогічного працівника», яке базується на визначеннях багатьох авторів (*Шерер, 1982; Г. Сміт, Н. Бей, 2020*). Соціальну самоефективність педагогічного працівника можна визначити як внутрішнє переконання вчителя в тому, що він має необхідні потенційні можливості та рівень професійної компетентності для реалізації рольових очікувань всіх суб'єктів освітнього процесу в ситуаціях педагогічного й ділового спілкування.

Цікавим є дослідження поняття «професійна самоефективність», яке розуміється як переконаність людини у здатності успішно виконувати завдання, пов'язані з її роботою та професійною діяльністю (*О. Креденцер, 2023*). У дослідженні підкреслено, що проблема професійної самоефективності та її вплив на суб'єктивне благополуччя в умовах війни є актуальним питанням та водночас залишається не дослідженим у вітчизняній організаційній психології, зокрема, щодо сфери освіти. На думку іншого автора (*І. Макаренко, 2021*), вважається: «сама самоефективний педагог у теорії синергії постає як активний суб'єкт професійної діяльності та агент змін у руслі реформації загальноосвітнього навчального закладу, та доведено доцільність розвитку у нього таких ознак та властивостей, як: позитивне сприйняття дійсності; прийняття себе, інших та оточуючий світ в цілому якими вони є і якими вони можуть бути у майбутньому; уміння ставити мету, долати професійні та життєві труднощі з установкою на самозміну; прояв екзистенційної спонтанності, безпосередності щодо розв'язання педагогічних задач; впевненість у власному професійному та духовному потенціалі як внутрішньому ресурсі саморуху та саморозвитку; здатність реально і адекватно оцінювати себе, бачення як власних позитивних якостей, так і недоліків тощо».

**Висновки.** Таким чином доведено, що особистісний потенціал та самоефективність як чинники психологічного благополуччя фахівців системи післядипломної освіти під час війни, слугують активізації внутрішніх ресурсів, що дозволяють вирішувати актуальні завдання як особистісної, так і педагогічної діяльності та сприяють досягненню професійних цілей, які мають життєзначущий, особистісний смисл для освітянина; а також допомагають відчувати себе

комфортно, бути успішними, сприяють досягненню психологічної безпеки учасників освітнього процесу.

*Перспективою подальших досліджень є емпіричне дослідження психологічних особливостей та чинників психологічного благополуччя фахівців системи післядипломної освіти.*

**Назар Юрій Орестович**

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
E-mail: nazargeorge@yahoo.com

## **ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В КОНТЕКСТІ PERMA-ТЕОРІЇ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Аналізуючи взаємозв'язок між симптомами посттравматичного стресу та компонентами посттравматичного зростання (ПТЗ) в дослідженні Ganai et al. (2022), вчені приходять до висновку, що негативні емоції, пов'язані з травмою є найвпливовішим симптомом посттравматичного стресу, а здатність покращувати якість життя – найвпливовішим елементом посттравматичного зростання. При цьому ключовими показниками є: присутність нав'язливих думок, порушення пам'яті, сну та нічні кошмари, гіперзбудливість, готовність виражати емоції, збільшення співчуття до інших та/або залежність від інших. Відповідаючи на запитання що краще: високий рівень посттравматичного зростання чи низький рівень негативної симптоматики Hamby et al. (2022), в результаті проведеного дослідження груп з різними показниками зростання та симптоматики, констатують, що високий посттравматичний ріст корисніший, ніж слабкі симптоми стресу для подолання травми, а також, що посттравматичне зростання пов'язане з кожним елементом психологічного благополуччя і сприяє його ефективному досягненню після травми.

Психологічне благополуччя є одним з центральних концептів позитивної психології, що зосереджена на пошуку факторів добробуту, «хорошого», наповненого змістами життя – евдемонії. М. Селігман відзначав важливість постійного вдосконалення та використання особистісного потенціалу для забезпечення щасливого, гармонійного життя та задоволеності ним. Згідно PERMA-теорії п'ять основних елементів благополуччя особистості становлять:

– позитивні емоції (англ. Positive emotions/Pleasure) – переживання окрім щастя та радості й іншого спектру емоцій, таких як захоплення, захват, задоволення, зацікавленість, достоїнство, повага, відданість тощо;

– залученість (англ. Engagement) – у діяльності та активностях, що згідно М. Чиксентмихаї можна назвати як «бути в потоці»;

– стосунки (англ. Relationship) – ділові, професійні, сімейні, романтичні чи інші відносини, які сприяють обміну позитивними емоціями через комунікацію, що загалом відповідає твердженню: «людині потрібна людина»;

– смисли (англ. Meaning) – пов'язані з метою, до якої прагне особистість, з внутрішнім діалогом-відповіддю на сенсовне запитання «чому?» «для чого?», а також ідеями вищих ідеалів: родових, сімейних, релігійних, національних тощо;

– досягнення (англ. Accomplishments) – як прагнення самовдосконалюватись, бути мотивованим на досягнення успіху, покращувати рівень власної майстерності; усвідомлення власних достоїнств.

Слід зауважити, що два останніх вищевказаних елементи: смисли та досягнення, можуть мати потенційну здатність активувати дію трьох попередніх компонентів благополуччя. Усвідомлення значущості та сенсовності своїх дій веде до переживання глибоких позитивних емоцій, сприяє залученості людини в діяльність та ефективній комунікації. Що стосується досягнень особистості, то сам процес не завжди може супроводжуватись переживанням позитивних емоцій, однак, коли людина бачить успіхи результатів своєї діяльності, усвідомлює свої достоїнства чи здібності, це може наповнювати позитивними емоціями, сприяти активності, самоефективності та розвитку гармонійних стосунків з оточенням.

Модель позитивної психології також обертається навколо питань взаємозв'язку між наслідками травми та їх роллю у викоріненні та запобіганні негативних процесів. Стає все більш зрозумілим, що концепція посттравматичного зростання в контексті моделі благополуччя позитивної психології включає різні сфери перетину, зокрема екзистенційні, соціальні, індивідуально-психологічні, поведінкові тощо. С. Джозеф відзначає такі головні виміри ПТЗ:

- життєва філософія (позитивні зміни в системі цінностей та пріоритетів);
- стосунки (зміцнення міжособистісних відносин та ефективної комунікації);
- погляд на себе (підвищення рівня рефлексивності та самопізнання).

Відтак, стає зрозумілим, що вимір стосунків є спільним і важливим для обох концепцій, а елемент залученості в PERMA-теорії є також дотичним виміру стосунків в концепції ПТЗ, адже процес активності в діяльності передбачає встановлення певних соціальних взаємозв'язків. Також очевидно, що вимір життєвої філософії співзвучний із елементом пошуку смислу, а вимір «погляд на себе» з усвідомленням власних достоїнств та досягнень. Щодо елемента переживання позитивних емоцій, можна відмітити співзвучність із гедоністичним підходом та припустити, що його особливістю в контексті посттравматичного зростання є бажання людини знову бути щасливою. (рис. 1)



*Рис. 1. Елементи психологічного благополуччя як кінцева мета процесу посттравматичного зростання*

**Висновки.** Проаналізувавши особливості прояву вимірів психологічного благополуччя особистості в контексті переживання людиною травматичних подій та визначивши концептуальні зв'язки поняття посттравматичного зростання з моделлю благополуччя PERMA-теорії, можна дійти висновку, що незважаючи на несприятливі впливи кризових подій на благополуччя людини, особистість має значний мобілізаційний потенціал для відновлення, активуючим механізмом якого може виступати феномен посттравматичного зростання. PERMA-модель допомагає визначити потенційний напрямок кінцевої мети посттравматичного зростання, де компоненти психологічного благополуччя – це своєрідні цілі, котрі надихають та стимулюють людину посттравматично зростати.

**Науменко Наталія Петрівна,**  
аспірантка кафедри психології  
Державного торговельно-економічного університету.  
E-mail: Nnp5780356@gmail.com

## **ЧИННИКИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Актуальність дослідження.** Ситуація війни суттєво змінила життєдіяльність усіх українців. Це потребує осмислення низки проблем, які стосуються впливу негативних психічних станів як на особистість, її психіку, так і у цілому на ефективність професійної діяльності персоналу в організації. Нові умови і особливості підприємницької діяльності зумовлюють вимогу щодо формування принципово нових підходів ведення бізнесу, виробництва, взаємодії і спілкування. Актуальність дослідження визначається суттєвим випробуванням для підприємців у період війни та пандемії. В особливий період ми почали жити в зовсім нових умовах, відбуваються зміни як на рівні психіки окремої особистості, так й на макросоціальному рівні. В умовах глобальних трансформацій суспільства іноді буває складно пояснювати поведінку окремої людини, а ще важче нині зрозуміти поведінку підприємців, тому що прийшли надзвичайні зміни в їх професійній діяльності. Особливі умови життєдіяльності вимагають як від усіх жителів України, так і вчених переосмислення життєвих цілей і потреб, значущості впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на життєдіяльність особистості в стресогенних умовах і їх негативних наслідків.

Період війни можна назвати ще й «періодом дистанційності»: дистанційна праця, дистанційне спілкування. Живе спілкування не можна замінити, під час онлайн контактів зникають більшість психологічних тонкощів спілкування, але разом з тим онлайн контакт займає останнім часом провідне місце серед форм міжособистісної взаємодії, він є адекватним сучасному етапу життя, виходячи із соціальних і природних можливостей сьогодення.

Вплив негативних зовнішніх і внутрішніх факторів на особистість призводить до зниження функціональних можливостей, виникнення негативних психіч-

них станів, стресу, що погіршує ефективність професійної діяльності, а також зумовлює розвиток преморбідного стану і патології (О. Войтенко, Л. Карамушка, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Креденцер, Г. Ложкін, С. Миронець, В. Осьодло та ін.).

**Мета статті** – здійснити аналіз чинників негативних психічних станів особистості в умовах війни.

Для досягнення мети у дослідженні використовувався «Опитувальник проявів негативних психічних станів під час війни та пандемії» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко), що включав чотири блоки: психологічний, соціальний, поведінковий та біологічний. Так, психологічний блок містив 13 тверджень, соціальний – 12, поведінковий – 11; біологічний – 19. Кожне твердження необхідно було оцінити за 10-бальною шкалою:

10-9 балів – суттєво виражений рівень прояву психічного стану;

8-7 балів – вище середнього рівень прояву психічного стану;

6-5 балів – середній рівень прояву психічного стану;

4-3 бали – низький рівень прояву психічного стану;

2-0 бали – відсутність проявів даного психічного стану.

Вибірка обстежуваних включала 200 досліджуваних.

Встановлено, що під час війни високий рівень впливу чинників, які зумовлюють негативні психічні стани у респондентів визначаються за шістьма позиціями з оцінками від 8,0 балів до 9,9 балів з рейтинговими місцями 1-6. Так, у першу чергу, це стосується безпосередньо загрози ескалації військових дій (1-е рейтингове місце), стан власного здоров'я і близьких (2-е рейтингове місце), сімейні справи і стосунки (3-є рейтингове місце), соціально-політична й економічна ситуація в Україні (4-є рейтингове місце), фінансові труднощі (5-є рейтингове місце), проблеми взаємодії і спілкування (6-є рейтингове місце).

Отже, встановлено, що чинники, які зумовлюють негативні психічні стани під час війни чітко пов'язані із першопричиною – із загостренням і ескалацією військових дій, соціально-політичною й економічною ситуацією в Україні та її наслідками, впливом на стан власного здоров'я та своїх близьких, сімейним станом, фінансами, взаєминами і спілкуванням, а на останніх позиціях поставлені такі чинники, як: карантинні обмеження і труднощі, пов'язані із відпочинком.

**Висновок.** За результатами підсумкової оцінки підприємцями об'єктивних зовнішніх і суб'єктивних внутрішніх чинників, які зумовлюють негативні психічні стани встановлено наступне. Найбільш впливовими чинниками, які зумовлюють негативні психічні стани у підприємців під час війни виявилися – ескалація військових дій та труднощі роботи в особливих умовах, соціально-політична й економічна ситуація в країні. На наш погляд, суб'єктивні внутрішні чинники є похідними від об'єктивних умов життєстійкості підприємців в особливих умовах і вони виявляються через соціальні проблеми, наявність ресурсів життєдіяльності, психологічні і поведінкові характеристики обстежуваних. Такий підхід дає підстави обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та наукові підходи щодо подолання негативних психічних станів у підприємців в особливих умовах.

**Новікова Жанна Михайлівна**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: zhanna.m.novikova@lpnu.ua

## **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасні тенденції в соціально-економічній сфері висувають нові вимоги до професійної готовності молоді до управлінської діяльності. Аналіз специфіки розвитку світових соціально-економічних процесів переконує, що психологічні проблеми сучасної системи управління вже не вирішують на основі чітко диференційованих дисциплінарних підходів, а традиційний стиль управління нині не дає позитивних результатів. У постсоціалістичних країнах ще існує *управління радянської моделі*. Головними ознаками його є надмірна централізація адміністрування, бюрократизація, дефіцит і боязнь ініціативи, недовіра до ринкових принципів і ринкового середовища. Це одна з причин того, що більшість підприємств і організацій, які сповідують такий тип управління, переживають глибоку кризу. Без докорінної зміни всього управлінського механізму цієї ситуації не подолати, оскільки управління радянської моделі не піддається професіоналізації, тобто перетворенню на справжнє ринкове управління. Це пояснюють відсутністю у керівників, які діють за цією моделлю, мотивації до опанування нових методів управління, а ще частіше — нездатністю на це (через вік, неадекватну освіту, незнання іноземної мови тощо).

Тому на сьогодні важливим завданням є підготовка нової плеяди молодих керівників. Професійна готовність майбутнього спеціаліста включає не тільки наявність умінь, знання і навичок, а також психологічну готовність до виконання професійно-значущих функцій.

Поняття психологічної готовності до професійної діяльності, є важливою складовою особистісної готовності до професійної діяльності майбутнього фахівця, і включає певні професійно важливі риси особистості: переконання, здібності, інтереси, професійну пам'ять, мислення, увагу, спрямованість думки, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості, які здатні забезпечити успішне виконання професійних функцій.

Психологічна готовність до професійної самореалізації – це системне явище, що проявляються у вигляді єдності психічних станів і властивостей, серед яких: 1) ставлення до себе – включає в себе оцінку своїх можливостей, яка може виражатися в усвідомленні покликання, особливого призначення особистості, можливості вирішити завдання, недоступні іншим, ідеали; 2) спрямованість – мотиви і потреби, ціннісні орієнтації особистості, що виражаються в інтересах, бажанні творити, потребі виразити себе; 3) творчі здібності особистості, що є найважливішим чинником самореалізації. Розвиток здібностей пов'язано з ставленням до себе; 4) операційна система, що представляє собою інструментарій, сприяє реалізації потреб у творчості та самореалізації.

Перспективним на сьогодні є розвиток *управління на основі здорового глузду, що спостігається* здебільшого у нових приватних компаніях, фірмах, підприємствах, керівники яких є не професіоналами-управлінцями, а, як правило, спеціалістами конкретних видів діяльності (інженерами, технологами та ін.). Переважно вони мають серйозні мотиви щодо розвитку своєї фірми, що є вагомою передумовою для професійного розвитку групи керівників. Але з ростом конкуренції на ринку управління на основі здорового глузду виявиться недостатнім, а компанію може спіткати банкрутство, якщо керівництво не усвідомить ситуації і суттєво не вдосконалисть управлінську практику. Зорієнтовані на перспективу керівники, прагнучи оволодіти сучасними методами управління, залучають фахівців нового типу, здійснюють організаційно-правові, матеріально-економічні та морально-психологічні зусилля щодо розвитку свого бізнесу.

*Ринковий тип управління* в Україні представлений західними фірмами, які несуть із собою наукову, зорієнтовану на економічну ефективність культуру управління, відповідно сприяють підвищенню рівня професіоналізації управління в Україні як через персонал своїх фірм, так і через взаємодію з партнерами.

Розглядаючи традиційні моделі управління, стає очевидним, що їм властива орієнтація управлінця на досягання економічних цілей, фінансове зростання, новий підхід передбачає як розуміння окремих елементів системи, так і аналіз динаміки системи загалом, яка включає і людський потенціал. Комплексний підхід зорієнтований на соціальні, фінансово-економічні і соціально-психологічні процеси.

Провідні організації вже сьогодні проходять стадію реорганізації, щоб найближчим часом побудувати організацію майбутнього. Елементами таких змін є:

1. Кар'єра та навчання: завжди і постійно. Нові правила вимагають створення системи навчання та розвитку, яка може бути завжди включена та доступна на всіх мобільних платформах.

2. Залучення талантів: задійте когнітивного рекрутера. Рекрутинг стає все більш цифровим, оскільки кандидати віддають перевагу зручності та мобільному контакту. Розумні рекрутери будуть використовувати нові технології залучення талантів, встановлюючи з ними психологічні та емоційні зв'язки та зміцнюючи бренд роботодавця.

3. Досвід співробітників: компанії використовують комплексний підхід із залученням досвіду кожного співробітника. Культурні програми і залучення до здоров'я та фітнесу є основними інструментами підвищення ефективності праці.

4. Лідерство змінюється: долучаються нові типи лідерів, гнучкі, готові до цифрових технологій. Методи цифрового управління та гнучка організаційна структура стають центральними у бізнес-мисленні. Сучасні менеджери фокусуються на людях, роботі та платформах.

5. Аналіз інформації. Змінюється специфіка пошуку і обробки інформації. Простий пошук цікавої інформації та її обробки менеджерами не приносить вагомих результатів. На сьогодні аналітика стає бізнес-функцією, орієнтованою



на використання даних для розуміння кожної частини бізнес-операції, а також вбудовується у додатки реального часу та сам процес роботи.

Основне питання у сфері управлінської діяльності, це знаходження способів управління в умовах наростання невизначеності та ризиків. Експерти світового рівня спостерігають кілька важливих процесів:

1. Завершення авторитарного стилю управління. Один керівник уже не здатний оцінити всі ризики у хаосі безперервних змін, необхідні узгоджені дії цілої команди. Відповідно, має змінитися вся структура організації.

2. Кінець ієрархії. Чітка, напіввійськова система корпоративної ієрархії не здатна справлятися із змінами.

3. Сила командного духу. Традиційна субординація є неефективною, тому що сучасні проблеми надто багатопланові, вони вимагають одночасного погляду з різних боків. Для вирішення комплексних завдань дуже важливо співпрацювати, стираючи внутрішньо-організаційні кордони. Багато компаній вже зробили ставку на командну роботу, але цього поки що недостатньо.

4. Фокус на міленіалах. Молоде покоління починає домінувати на ринку праці, тому менеджерам доведеться коригувати мотиваційні та компенсаційні схеми. Міленіали не бажають працювати лише за гроші — вони хочуть розуміти, що їхня діяльність має сенс і націлена на покращення світу, а не просто на отримання прибутку. Компанії повинні визначити свої ключові цінності та зрозуміти, як контролювати їхнє дотримання.

5. Управління стресом. Усі перелічені зміни означають одне: під пресингом реальності керівникам доведеться змінити свою суть, методи роботи, переконання та критерії самооцінки. А значить, їм буде потрібна нова інформація про те, як справлятися зі стресом.

**Висновки.** Психологічна готовність розглядається як істотна передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності. Проаналізовані вище структурні компоненти загальної психологічної готовності до управління тісно переплетені між собою і лише в цілісності забезпечують успішність управління. Представленість лише одного із компонентів значно обмежує можливості ефективного управління в системі середньої освіти.

Враховуючи, що сучасні умови, в яких працює бізнес, характеризуються, як період нестабільності, ризиків, кризи та невизначеності, готовність до управління у таких умовах вимагає від керівника наявності таких якостей, які дозволяють вирішувати суттєві протиріччя, знаходити нові можливості, проводити системні зміни в організації.

**Обискалов Іван Сергійович,**  
аспірант кафедри психології  
Запорізького національного університету.  
E-mail: ivanobyskalov@gmail.com  
**Шевченко Наталія Федорівна,**  
професор кафедри психології  
Запорізького національного університету,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: shevchenkonf.20@gmail.com

## **РЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧИННИК БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Високий рівень стресу, якого зазнають українці в умовах війни, обумовлює пошук джерел регуляторного потенціалу особистості, які б забезпечили адаптацію та можливість подальшої продуктивної активності.

Одним із таких джерел є процес рефлексії, інтегративність, широка представленість у проявах психічної реальності та когнітивна складність якого вказують на високу значущість цього процесу для успішного функціонування особистості. Здійснення процесу рефлексії забезпечує людину переоцінкою і переосмисленням власного досвіду (як сукупності переживань), що дає можливість формувати новий досвід. Відповідно до цього рефлексія має дві головні функції: контрольна та конструктивна. Контрольна функція полягає в усвідомленні та оцінюванні досвіду, а конструктивна – у його подальшій трансформації задля більшої ефективності задоволення власних потреб.

Психологічна структура процесу рефлексії (за S. Koole et al.) включає:

- 1) перегляд досвіду (опис досвіду в цілому та усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів);
- 2) критичний аналіз (включає «рефлексивний запит» та «пошук відповідей» в умовах наявної ситуації);
- 3) рефлексивний результат (нові перспективи та рефлексивна поведінку (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії)).

Особливо помітним стає вплив процесу рефлексії в юнацькому віці, оскільки за твердженнями низки науковців (Л. Помиткіна, Л. Новик та ін.) цей віковий період є сенситивним для розвитку рефлексії. Ціннісний розвиток особистості в юнацькому віці передбачає процеси соціалізації, індивідуалізації та універсалізації, перебіг яких залежить від здатності до рефлексії та глибинних переживань.

Процес рефлексії тісно пов'язаний із процесом ухвалення рішень, який в юнацькому віці набуває чітко окресленої якісної відмінності, що полягає у змістовому доповненні – ухвалення стратегічних життєвих рішень (професійне самовизначення, вибір партнера, визначення життєвих цінностей та ін.). Рефлексія забезпечує сам перебіг процесу ухвалення рішень через постійний

зворотній зв'язок як на підготовчих етапах рішення, так і після його реалізації. Таким чином, процес рефлексії впливає на особливості ухвалених рішень особистості, відповідаючи за їх ефективність, а отже і благополуччя особистості. Тому в юнацькому віці процес рефлексії відіграє чи не найістотнішу роль у оптимальному функціонуванні особистості, оскільки зміст рішень цього вікового періоду впливає на подальші життєві події у довгостроковій перспективі.

Проблематика рефлексії досліджується у контексті регуляторної сфери особисті. Процеси особистісної рефлексії є провідним утворенням у рефлексивному патерні юнаків. Процеси особистісної рефлексії забезпечують змістовний взаємозв'язок та інтеграцію структурних компонентів особистості та є чинником стійкості до стресу. Оскільки регуляторні процеси активізуються при виникненні стресової ситуації та адаптації до неї, то, з огляду на вище викладене, стає очевидною роль процесу рефлексії.

Необхідність залучення процесу рефлексії до саморегуляції особистості наочно підтверджується тим, що буд-яка форма психологічної допомоги спирається саме на рефлексію особистості, що уможлиблює усвідомлення досвіду, його переоцінку, усвідомлення власних ціннісних орієнтирів і подальше спрямування активності у напрямі визначених цілей.

Важливою проблемою у формуванні благополуччя особистості є підходи до його визначення, оскільки вони визначають кінцеву ціль, або ж власне образ людини сповненої благополуччям. Гедоністичний напрям ставить за мету максимізацію задоволення та мінімізацію дискомфорту. На противагу цьому підходу виступає евдемонізм, який наголошує на необхідності незалежності, наявності сенсу життя, руху до власних ідеалів ціною можливих страждань. Ці підходи уособлюють проблему зіставлення тілесного і духовного у контексті благополуччя і щастя особистості.

Компоненти психологічного благополуччя особистості (за Н. Каргіною) – психофізичний, соціально-економічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий – вказують на необхідність балансу між складовими, що задовольняють як гедоністичні аспекти, так і евдемоністичні у забезпеченні благополуччя людини.

Як джерело регуляторного потенціалу особистості процес рефлексії, переоцінюючи та переосмислюючи досвід, забезпечує особистість інформацією про «правильність курсу» у напрямі задоволення (згідно з гедоністичним підходом) чи сформульованої мети/ідеалу (згідно з евдемонічним підходом).

**Висновки.** В складних умовах сьогодення, зокрема війни, рефлексія як один із вищих когнітивних процесів забезпечує і впливає на низку інших процесів, інтегруючи різні прояви психічного та забезпечуючи особистість інформацією про відповідність власної поведінки і діяльності орієнтирам задоволення чи критеріям загальної мети. Саме тому процеси рефлексії відіграють важливу роль в оптимальному функціонуванні особистості та впливають на рівень її благополуччя. Це особливо проявляється в осіб юнацького віку, перед якими постає ряд стратегічних життєвих рішень, що визначають подальші життєві події юнаків у довготривалій перспективі.

**Олашин Оксана Михайлівна,**  
магістрантка групи ПСПС–213 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: olashin.oksana@gmail.com

**Галян Ігор Михайлович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.

E-mail: halyan@ukr.net

## **ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЖІНОК З ОЗНАКАМИ ПІСЛЯПОЛОГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ**

У сучасному світі, в якому ми стикаємося з безпрецедентними викликами, російсько-українська війна є однією з найбільш важливих та впливових подій, що об'єднали увагу світової спільноти та українське суспільство. Серед багатьох аспектів цього конфлікту, який досі триває, актуальність вивчення психоемоційних станів жінок з ознаками післяпологової депресії є особливою важливою, адже в такому мінливому середовищі буває складно забезпечити правильний догляд за жінкою та підтримувати належні умови для нормального існування та розвитку як матері, так і дитини.

Жінки, які пережили пологи в умовах постійних повітряних тривог та бомбардувань стають особливо вразливими до психоемоційних турбулентностей. Стрімкий змішаний імунітет після народження дитини, зміни в гормональному фоні та різке психічне переосмислення своєї ролі матері та членки сім'ї – це лише деякі з факторів, які впливають на психоемоційний стан жінок. Але коли додамо до цього ще й вплив війни – стресу, небезпеки, втрат та невизначеності, стає очевидним, що вивчення психоемоційних станів жінок після пологів у цих умовах стає питанням підвищеної важливості, що потребує розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та покращення психоемоційного благополуччя жінок, які з цим стикнулися.

Розглядаючи психоемоційні стани жінок після пологів в умовах війни, ми маємо враховувати психологічні чинники, що впливають на їхнє благополуччя. Військові конфлікти створюють надзвичайні стресові умови, і це може призвести до розвитку післяпологової депресії серед жінок, які вже пережили пологи.

Жінки після пологів переживають велику фізичну та емоційну зміну. Це період, коли вони можуть відчувати себе особливо вразливими та емоційно чутливими. Умови війни, з її стресом та небезпекою, створюють додаткові виклики для жінок, які пережили пологи. Наприклад, дослідження показали, що жінки, які народжують у зоні воєнного конфлікту, мають вищий ризик розвитку післяпологової депресії порівняно з тими, які народжують в мирних обставинах. Вони стикаються зі страхом за власну та дитини безпеку, невизначеністю щодо майбутнього, а також можливими розлученнями від членів сім'ї, які беруть участь у війні. Окрім цього, жінки з післяпологовою депресією можуть почуватися менш здатними до надання емоційної та фізичної підтримки своїм дітям,

що може впливати на їхній розвиток та психічне здоров'я. Додаткового контексту додають стресори для жінок після пологів, в період адаптації до материнства.

За результатами новітніх опитувань, які розпочалися уже після початку війни, до найбільш поширених симптомів належать – почуття пригніченості, безнадії, відчуття стурбованості та надмірної тривоги, дратівливість, почуття гніву чи люті. Також спостерігається порушення сну та апетиту, відчуття фізичного виснаження, постійні сумніви у власній здатності дбати про дитини, відсутність емоційного зв'язку з дитиною. Жінки, які переживають ці симптоми мають звернутися до фахівця зі сфери психічного здоров'я.

До видів ефективних видів лікування належать психотерапія (когнітивно-поведінкова) та або в поєднанні з антидепресантами. Когнітивно-поведінкова психотерапія є ефективною при депресії під час вагітності та у післяпологовому періоді. КПТ зосереджується на тому як думки можуть впливати на емоції які в свою чергу на поведінку. КПТ входить в міжнародні протоколи лікування післяпологової депресії.

Серед медикаментозного лікування найкраще себе проявляють антидепресанти. Вони впливають на хімічні процеси мозку, які беруть участь у сфері емоційної регуляції, а саме на нейромедіатор серотонін. На даний час є певні групи антидепресантів, які загалом вважаються безпечними під час годування грудьми. Проте кожній жінці варто обговорити це з лікарем. Ці методи можуть поєднуватися або використовуватися окремо. Проте турбота про себе, повноцінний сон в пріоритеті над домашніми справами, відпочинок та фізичні вправи, час для себе та підтримка рідних є надзвичайно важливими факторами зцілення.

**Висновок.** Отже, післяпологова депресія – це серйозна проблема, яка може впливати не лише на жінок, але й на їхні сім'ї. Умови російсько-української війни, з її стресом, небезпекою та невизначеністю, створюють додаткові виклики для жінок, які пережили пологи. Надання підтримки та розуміння з боку оточуючих стає надзвичайно важливим не лише для їхнього психоемоційного благополуччя, але й для збереження фізичного та психічного здоров'я.

**Оришин-Буждиган Лідія Степанівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: lida.oryshchyn@gmail.com

## **СОЦІАЛЬНА ТРИВОГА ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

Актуальна ситуація для українського соціуму спричинена багатовекторними кризово – стресовими впливами та викликами спричиненими воєнними діями на території нашої країни. Кризовий стан соціуму інтенсифікує негативні переживання особистості як його частини. Особливо зростають такі емоційні пе-

реживання зумовлені непевністю сьогодення та майбутнього, як тривога та страх. Одним із найбільш стабільних пунктів співвіднесення, стабільності ідентифікації та водночас і хвилювання є інші люди, соціальні ідентифікації та контакти.

Зазвичай у кризових обставинах загострюється тривожність, страх, а одним із можливих загострень у стресових непевних ситуаціях та обставинах може бути соціальний страх та тривожність.

У результаті проведених емпіричних досліджень Маркус Мірете та колеги [7] встановили, що особи, котрі мали високі показники соціального страху, тривожності, більш чутливо реагували на стрес у порівнянні із досліджуваними, показники соціальної тривожності котрих були низькими. Автори констатують, що такий чутливий спосіб реакції на стрес може у майбутньому мати негативні наслідки для здоров'я.

Максимальні показники соціального страху, тривожності можуть бути показниками соціально тривожного розладу. У випадку такого розладу людина переживає сильний стрес стосовно ситуацій будь якої соціальної взаємодії або ж ситуацій пов'язаних хоча б з мінімальною публічною активністю. Такий розлад може мати свій початок у ранньому дитинстві, прогресувати із віком та суттєво впливати на якість соціальних інтеракцій. Причиною такого негативного розладу можуть бути стресові соціальні події (пов'язані із взаємодією та спілкуванням) [2]. Такі особи практично недієздатні (неефективні) у ситуаціях комунікації та взаємодії в школі, на роботі, у колі друзів та сім'ї. У них зазвичай низька самооцінка та поганий рівень життєвого благополуччя [3].

Особи з високими показниками соціального страху та тривожності часто переконані, що у них відсутні комунікаційні здібності для налагодження взаємодії з іншими, а їхні намагання встановити контакт матимуть катастрофічні наслідки. Такі люди мають завищені вимоги та стандарти до міжособистісної комунікації, у котрій беруть безпосередню участь. Завжди прагнуть отримувати схвалення при взаємодії та бояться отримати засудження, негативну оцінку від інших. Автори називають вище згадані переконання дисфункційними (неадаптивними) і переконують, що вони відіграють важливу роль у інтенсифікації соціального страху, тривожності, змушують повірити у те, що негативні емоції виходять за межу особистого контролю. Тривожні у соціальному аспекті особи, котрі також переконані, що не можуть контролювати свої емоції, переживали більшу інтенсивність стресу, більший спектр негативних емоцій та мали нижчу самооцінку. Проте сутнісні переконання досліджуваних не впливали на їх рівень добробуту. Вагомим чинником для редукції (зменшення) соціальної тривоги, страху виступало почуття особистого контролю над емоціями [3].

Дуже часто до числа тих, хто страждає на надмірну соціальну тривожність належать успішні у професійному плані люди. Інколи надмірний соціальний страх та тривожність стосуються тільки деяких ситуацій соціальної взаємодії: спілкування із привабливими особами протилежної статі, відомими особистостями, керівниками. Надмірну соціальну тривожність часто пов'язують із страхом виглядати невідповідно, у поганому світлі перед іншими людьми. Тому такі особи побоюються їсти, пити, писати, говорити, червоніти у присутності

інших. Вони соромляться будь яких дій у публічному просторі, особливо у присутності інших осіб. Причиною такої надмірної тривожності може стати попередній негативний досвід засудження та негативної оцінки подібної поведінки у минулому. Соціальна тривожність та страх, модифікують раціональну, критичну оцінку інформації та обставин ситуації у яких перебуває людина [8].

Соціальна тривога може бути культурно специфічною низка досліджень доводять те, що західні культури такі як американська мають вищий рівень соціальної тривожності у порівнянні із колективістичними східними культурами, зокрема китайською [4].

Чинником, що зменшує рівень особистої тривожності є сила характеру, котра значимо модифікує переживання страху, тривоги та стресу [6]. Також систематичне застосування вправ для редукції соціальної тривожності робить її максимально керованою [8]. Соціальна підтримка також значимо модифікує переживання соціальної тривожності і страху – значимо зменшує ці негативні переживання [1].

Висновки. Соціальна тривожність є важливою для розуміння актуального стану сучасного українського соціуму, котрий перебуває одночасно у декількох важких кризових ситуаціях.

**Орищин-Буждиган Лідія Степанівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат психологічних наук.

E-mail: lida.oryshchyn@gmail.com

**Приходько Дар'я Миколаївна,**

магістрантка групи ПСПС-21з кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська Політехніка»

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У АСПЕКТІ СФОРМОВАНОСТІ ОСОБИСТИХ ХАРАКТЕРИСТИК УКРАЇНЦІВ РІЗНОГО ВІКУ**

У сучасному світі, який характеризується швидкими змінами та великою кількістю життєвих стресорів, резильєнтність стає ключовою якістю, яка допомагає особистості подолати труднощі та адаптуватися до нових умов. Резильєнтність, як психологічна характеристика, визначає здатність індивіда реагувати на стресові ситуації та відновлювати психологічний баланс, зберігаючи при цьому свою емоційну та психічну стійкість.

Розвиток стресостійкості особистості, передусім, вимагає пошуку ресурсів, що сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості і здатність людини активно протидіяти стресам сприяють позитивному психічному стану, визнанню в суспільстві та досягненню успіху як у професійній, так і в особистій сфері.

Наша дослідницька робота ставить перед собою завдання визначити основні чинники, які сприяють формуванню резильєнтності в різні вікові періоди. Представлене дослідження базується на оцінці п'яти ключових аспектів психологічної стійкості та стресостійкості українців різного віку. Для досягнення цієї мети ми використовували п'ять стандартизованих психологічних тестів та опитувальників, кожен з яких дозволив нам оцінити різні аспекти стресостійкості у досліджуваній групі, а саме п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана, шкала психологічного дистресу Кесслера, тест життєстійкості С. Мадді.

У дослідженні було залучено 131 респонденти. Віковий спектр учасників охоплював межі від 15 до 55 років, що забезпечувало широкий спектр досліджуваних груп.

При проведенні кореляційного аналізу рівня резилієнсу та особистісних характеристик опитаних з усієї вибірки було виявлено, що рівень резилієнсу корелює майже з усіма характеристиками особистості з моделі «Великої п'ятірки», зокрема найбільше з шкалою «Відкритість досвіду» ( $r=0,66$ ,  $p=0,0001$ ), з шкалою «Екстраверсія» ( $r=0,42$ ,  $p=0,00$ ); та «Емоційна стабільність» ( $r=0,41$ ,  $p=0,001$ ) дещо слабша кореляція рівня резилієнсу з шкалою «Добросовісність» ( $r=0,21$ ,  $p=0,005$ ). Отже зв'язок стресостійкості з особистісними рисами опитаних підтвердився.

Кореляційний аналіз рівня резилієнсу та копінг стратегій виявив сильні позитивні зв'язки між високим рівнем стресостійкості та «Плануванням вирішення проблем» ( $r=0,56$ ,  $p=0,001$ ), «Позитивною переоцінкою» ( $r=0,54$ ,  $p=0,001$ ) та слабкий зв'язок з «Конфронтаційним копінгом» ( $r=0,18$ ,  $p=0,04$ ). Зворотна слабка кореляція була зі шкалам «Прийняття відповідальності» ( $r=-0,27$ ,  $p=0,02$ ) та «Уникнення» ( $r=-0,34$ ,  $p=0,00$ ). Це свідчить про те, що використання копінгів вирішення проблем та позитивна переоцінка зміцнюють рівень стресостійкості, в той час як уникнення – призводить до зниження резилієнсу.

Сильний зв'язок між показниками «Стресостійкість» та «Прийняття ризику» ( $r=0,56$ ,  $p=0,001$ ), «Залученість» ( $r=0,61$ ,  $p=0,001$ ) та «Контроль» ( $r=0,72$ ,  $p=0,001$ ). У контексті дослідження це означає, що люди, які володіють вищим рівнем життєстійкості, мають схильність також мати більш високий рівень стресостійкості.

При проведенні кореляційного аналізу рівня стресостійкості з рівнем дистресу отримано результат ( $r=-0,4$ ,  $p=0,001$ ), що означає, коли рівень стресостійкості зростає, рівень дистресу спадає, і навпаки. Це доводить, що люди з більш вираженим рівнем стресостійкості схильні до меншого рівня дистресу, і навпаки, люди з меншим рівнем стресостійкості можуть виявляти більше дистресу.

**Висновки:** доведено, що людям, яким притаманні наступні риси особистості, такі як екстраверсія, відкритість досвіду, емоційна стабільність, добросовісність легше адаптуватися до стресових подій, та їх стресостійкість вища. Допоміжними є планування вирішення проблем та позитивна переоцінка, в той час



як уникнення знижує рівень резилієнсу. Люди, які є більш життєстійкими і мають сильну внутрішню ресурсність для протистояння негативним обставинам, також виявляють вищий рівень стресостійкості. Для них також характерний нижчий рівень дистресу.

**Павленок Катерина Сергіївна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету Львівська Політехніка,  
доктор філософії.

E-mail: [kateryna.s.pavlenok@lpnu.ua](mailto:kateryna.s.pavlenok@lpnu.ua)

**Барабаш Ростислав Іванович,**

магістр групи ПСПС–213 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: [rostyslavbas@gmail.com](mailto:rostyslavbas@gmail.com)

## **РЕЛІГІЙНА СПІЛЬНОТА ЯК ЧИННИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

В період війни існує більше ризиків та стресу ніж в мирному житті. У цьому контексті важливо дослідити, як релігійні спільноти можуть служити опорою та джерелом резильєнтності для осіб, що в них залучені.

Будь-яка спільнота має великий вплив на те, як особа буде проживати стрес та травматичні події. В свою чергу, релігійні спільноти мають свої особливості, такі як ритуали, медитація, віра та цінності, що безумовно має великий вплив на психічне благополуччя і, відповідно, допомагає вистояти та зростати, всупереч травматичним подіям.

Травматичні події по-різному впливають на людей. За однакових умов, вплив однієї травматичної події буде різним для кожної окремої особи. Тому важливо розуміти, які чинники впливають на цю різну реакцію. Згідно з дослідженнями (Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні), люди, які були релігійними, показували вищий рівень резильєнтності після пережитих травматичних подій. Є декілька факторів, які впливають на це, на яких ми б хотіли акцентувати вашу увагу.

В дослідженнях Чиханцової О. А. можна прослідкувати деякі складові які, на її думку, впливають на резильєнтність і спробувати провести аналогію з релігійними спільнотами.

1. *Оптимізм.* Тут можна розглянути віру та надію, як приклад оптимізму в релігійних спільнотах. Віруючі люди більше покладаються не на себе, а на щось вище. Зазвичай, релігії в основі своїх вчень мають перспективу на майбутнє. Наприклад, в християнстві є переконання, що після земного життя, починається життя вічне. Тобто, за будь-яких обставин, християни залишаються оптимістично налаштовані, тому що вірять, що і складні життєві обставини і навіть смерть в глобальній перспективі не мають великого значення.

2. *Смисли.* Будь-яка релігія чи вірування повні смислів. Це надає людині відповіді на екзистенційні питання. Згідно з нашим дослідженням, ми бачимо пряму кореляцію між високим рівнем релігійності та рівнем резильєнтності.

3. *Бути собою.* Це ще один фактор, який Чиханцова О. А. наводить як важливий для резильєнтності. Близько 15% респондентів в нашому опитуванні – це духовенство. І от власне бачимо, що рівень їхньої резильєнтності на дуже високому рівні. Можемо впевнено сказати, що факт того що ці люди роблять те, що хочуть і є вірними своїм цінностям, робить їхню резильєнтність значно вищою ніж в інших.

4. *Навчання.* Це також є важливим чинником резильєнтності. У релігійних спільнотах існують практики, які передбачають вивчення своїх святих писань. Наприклад, у християн така практика називається *lectio divina*. Це медитативна практика в основі якої є читання та розважання над Святим Письмом.

5. *Спільнота.* Релігійна спільнота, як і будь-яка спільнота, забезпечує людину, яка є учасником цієї спільноти, підтримкою та розумінням. Тому людина, яка перебуває в будь-якій спільноті, має перевагу над людиною самотньою.

6. *Релігійні практики.* Ще однією складовою релігійних спільнот є релігійні практики. Зокрема, мова йде про молитву та медитацію. Багато релігійних практик, які є в християнстві, зокрема, в греко-католицькій конфесії, яка є предметом нашого дослідження, запозичені з інших релігій та адаптовані в християнство. Наприклад, в християнстві існують коротенькі молитви з декількох слів в основі яких – дихальні практики. Їх можуть виконувати в такий спосіб, що першу частину вони промовляють коли вдихають, а іншу частину – на видиху. Фактично, це поєднання *mindfulness* з релігією.

7. *Цінності.* Цей елемент дуже важливий у лікуванні депресії. Особи, які знаходяться в депресивному стані, часто фокусуються лише на поганому або все для них чорно-біле. Стресові або травматичні події часто супроводжуються депресивним станом, в якому легко можна застрягнути. Натомість, коли людина має цінності, навіть якщо потрапляє в депресивний стан, легко з нього виходить. Тобто цінності мають прямий вплив не лише на успішне лікування депресії, але і на рівень резильєнтності.

**Висновки.** Так як майже всі респонденти греко-католики, то і результати та висновки будуть стосуватись осіб, приналежних до спільнот цієї конфесії. Враховуючи те, що релігійні спільноти мають певні обряди, види поведінки та цінності, можемо дійти до висновку, що це точно має вплив на психіку осіб, які в цих спільнотах присутні. Отож, опрацювавши дослідження резильєнтності, духовності та релігійних спільнот, можемо стверджувати, що приналежність та залученість до релігійних спільнот є вагомим чинником стійкості до стресу в часі війни.

**Pavlenok Kateryna Serhyivna,**  
Associate Professor of the Department of  
Theoretical and Practical Psychology  
PhD in psychology,  
Lviv Polytechnic National University, Ukraine.  
E-mail: kateryna.s.pavlenok@lpnu.ua

**Nych Natalia Ivanivna,**  
2<sup>nd</sup> year student in a master's program  
Lviv Polytechnic National University, Ukraine.  
E-mail: nataliia.nych.mpspsz.2022@lpnu.ua

## **ATTACHMENT ISSUES AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF DEPRESSION AND ANXIETY**

Depression and anxiety disorders are among the most common mental health issues worldwide. These disorders are highly comorbid with each other. According to psychological research, the connection between attachment and symptoms of depression and anxiety is quite strong. Understanding the factors that may lead to these mental disorders can be used as a prevention, which is crucial for the current mental well-being of Ukrainians.

John Bowlby, the originator of the Attachment theory, states that from the very beginning of life, we have an instinct to stay close to someone we are attached to, usually our mother. This instinct developed over time to keep us safe from dangers like predators.

But attachment does more than only protect us. It also helps us build mental models of ourselves, others and how relationships work. These mental models affect how we handle our emotions, control our impulses, communicate with others, and behave in social situations as we grow up.

A lot of scientists claim that attachment theory and cognitive theories of anxiety and depression are connected. Aaron Beck suggested that a link between childhood attachment and cognitive errors and biases is seen in anxiety and depression.

Brain regions involved in attachment and emotions are also connected to anxiety. Additionally, attachment experiences influence social communication, social thinking, and self-control. Problems in these areas can make individuals more vulnerable to anxiety and depression.

Furthermore, people with an insecure or unique attachment style may show increased vulnerability to the stress of divorce, bereavement, or relationship breakup. This vulnerability can contribute to the development of depression in difficult life situations.

Unsecure attachment styles can lead to low self-esteem and internal self-criticism. People with these styles may constantly doubt their own worth and tend to have a negative perception of themselves, which can contribute to the development of depressive and anxious symptoms.

People with an insecure attachment style may fear distance from loved ones and exhibit excessive dependence. This can lead to social isolation or fear of rejection, which in turn can contribute to depression.

Some people with attachment disorders may have difficulty accessing and expressing their emotions. This can lead to the accumulation of anxiety and stress, as emotions may not be adequately expressed and resolved.

A secure attachment style, characterized by a sense of safety and certainty in close relationships, is typically associated with lower levels of anxiety. In contrast, anxious and avoidant attachment styles can create a sense of danger and uncertainty.

Understanding the connection between attachment disorders and anxiety and depression can be useful in developing psychotherapeutic approaches aimed at improving attachment styles and reducing the risk of anxiety and depressive disorders in vulnerable populations.

**Conclusions.** In conclusion, exploring the role of insecure attachment as a contributing factor to depression and anxiety is vital for enhancing our comprehension of the origins and persistence of these common mental health conditions. It advances our insight into the intricate interplay between early attachment experiences and mental health outcomes, offering valuable implications for prevention, diagnosis, and treatment in the field of mental health.

**Партико Неоніла Вікторівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: voloshyna2010@ukr.net

**Решетніков Євген Євгенович,**

магістр групи ПСПС–22 кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: yevhen.reshetnikov.mpsps.2022@lpnu.ua

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ У БАТЬКІВСЬКОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ**

Поняття “психологічне благополуччя” як збалансування позитивних та негативних почуттів, що призводить до суб’єктивного відчуття щастя та загальної задоволеності життям, було введено у другій половині ХХ століття Н. Бредберном як критерій оцінки здоров’я та захворювань.

Феномен “благополуччя особистості” вивчається в межах позитивної психології – напряму, який виник на початку ХХІ століття і стрімко розвивається завдяки дослідженням позитивних аспектів людського життя (благополуччя, щастя і процвітання, психічного здоров’я, мудрості, творчих здібностей тощо). М. Селігман, її засновник, вважає, що позитивна психологія досліджує ті

особливості людської поведінки і риси характеру, які властиві задоволеним життям щасливим людям, та її метою є зміна фокусу психології від прагнення виправляти лише погане в житті, до того, щоб орієнтуватися і розвивати позитивні якості. Він виокремив три основних напрями для досліджень:

1) позитивні емоції і суб'єктивне відчуття щастя (наприклад, насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, упевненість в собі, наповненість енергією, “життєвою силою”);

2) позитивні риси характеру людини (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія тощо);

3) соціальні структури, що сприяють щастю і розвитку людей (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти).

А для досягнення благополуччя та щастя людиною він пропонує концепцію розквіту особистості, відповідно до якої розквіт складається з п'яти компонентів: позитивних емоцій, взаємодій, стосунків, сенсу та досягнень.

Досліджуючи детермінанти психологічного благополуччя особистості, науковці зосереджують увагу на його чуттєвому компоненті – суб'єктивному відчутті, ними експериментальним шляхом виявлено: 1) із суб'єктивним відчуттям благополуччя особистості пов'язані особистісні чинники (позитивна самооцінка, внутрішній локус-контроль та екстраверсія) (Е. Дінер); 2) суб'єктивне відчуття благополуччя може бути як причиною, так і наслідком повсякденних негараздів та стану фізичного здоров'я (Г. Фейст та його колеги); 3) суб'єктивне відчуття благополуччя залежить від трьох чинників: задоволеності особистими досягненнями, радості та задоволення від життя та міцного здоров'я (А. Ферхнем і П. Хайвен); 4) існує значущий зв'язок між екстраверсією та суб'єктивним відчуттям благополуччя незалежно від специфіки ситуації (В. Пейвот з колегами); 5) при високому рівні суб'єктивного благополуччя виявляють низький рівень спрямованості на процес життя, його емоційний бік та низький рівень контролю власного “Я” (Ж. Вірна); 6) центральною рисою психологічного благополуччя особистості є самоприйняття, позитивна оцінка себе й свого життя з переважанням гедоністичного аспекту благополуччя (де психологічне благополуччя більше пов'язано із задоволеністю життям і позитивними емоціями), ніж евдемоністичного (“належним”, осмисленим і добродієним буттям) (Ю. Олександров).

Після повномасштабного вторгнення багато людей почали відчувати емоції негативного спектру, і, варто зауважити, що рівень психологічного благополуччя може бути нижчим, аніж до війни.

Відомо, що під час гострих стресових реакціях у людини може проявитися один з трьох станів : бий, біжи, замри. Звернемо увагу на стан бий. Це активний стан, який проявляє себе у активності особистості, її діяльності. Пропонуємо розглянути цей стан, як можливий чинник благополуччя особистості. Коли людина активізується за допомогою цього стану, це може проявлятися у

багатьох справах, які допомагають їй та іншим людям проживати війну і йти далі. Людина займається благодійністю, стає волонтером для інших, допомагає, така взаємодія з соціумом дозволяє людині відчувати свою силу, своє вагоме місце та значимість для інших. Через таку позитивну взаємодію, людина має куди спрямувати свої сили і відчувати підтримку інших людей, таким чином збільшуючи рівень власного благополуччя. Психологічне благополуччя людини **безпосередньо пов'язане задоволенням її потреб. А саме рівень автономії, компетентності, особистісного зростання, позитивних стосунків, життєвих цілей, самоприйняття.** І у кожної людини рівень благополуччя під час війни залежить від вагомих для неї факторів.

Дуже важливим є рівень психологічного благополуччя батьків, оскільки від їхнього психологічного благополуччя залежать як якість виховання ними підлітків, так і вплив на підростаюче покоління.

Рівень психологічного благополуччя батьків впливає на їхній емоційний стан, а також на те, які ресурси щодо подолання труднощів мають власне вони, щоби бути взірцем для молоді. Це й зумовлює батьківське виховання, яке є значущим чинником у формуванні особистості підлітків. Під час війни спостерігають вищий рівень тривожності (так званих «емоційних гойдалок»), і це проявляється як у дорослих, так і в дітей. Дані дослідження, представлені в американському журналі з питань психіатрії, демонструють, що ризики тривожних розладів, депресії та вживання психоактивних речовин були вищими у дітей тих батьків, які мали депресію, ніж у дітей тих батьків, які жили без депресії. Під час цього дослідження впродовж 20 років спостерігали за 151 нащадком батьків, які мали депресію, та батьків без депресії, щоб визначити такий вплив. За результатами дослідження встановлено, що період найвищої захворюваності на депресивний розлад у дітей батьків із депресією проявлявся у віці від 15 до 20, переважно у жінок. Вищі показники медичних проблем і смертності в нащадків депресивних батьків почали з'являтися, коли нащадки досягали середнього віку. Як зазначає у своїй статті Аліша М. Хардман, дослідниця із стійкості сім'ї університету Міннесоти, батьківський стрес, як правило, впливає і на виховання дитини. У стані стресу батьки можуть бути менш чуйними та ніжними до своїх дітей. А це може призвести до таких негативних наслідків для дитини як почуття відторгнення, зниження самооцінки, агресивна поведінка, соціальна ізоляція. Менш засмучені батьки зазвичай більш чуйні, теплі, раціональні та помірковано контролюють своїх дітей. Тому діти таких батьків мають високу самооцінку, успіхи в навчанні, ефективні соціальні навички (soft skills). Стрес через жорстоке поводження батьків впливає на імунітет дитини та функціонування мозку. Через загострення життєвої кризи внаслідок війни, батьки, які переживають стрес, можуть жорстокіше поводитися зі своїми дітьми. Під час війни частина сімей на тимчасово окупованих територіях, територіях бойових дій зазнали та зазнають від окупантів насильства, катувань, погроз, зокрема щодо позбавлення батьківських прав. У дослідженні національної наукової ради розвитку дитини Центру розвитку дитини Гарвардського університету зазначається, що жорстоке поводження з дітьми найчастіше трапляється в

сім'ях, які стикаються з надмірними рівнями стресу, наприклад, пов'язаного з насильством у суспільстві, зловживанням наркотиками батьками тощо. Згідно даних, щодо впливу стресу в дитинстві на подальше життя, жорстоке поводження з дітьми є одним із прикладів токсичного стресу. А токсичний стрес у свою чергу впливає на розвиток мозку в ранньому дитинстві. Здатність впоратися зі стресом контролюється мозковими ланцюгами та гормонами, які активуються на ранньому етапі життя. Коли дитина відчуває загрозу (а жорстоке поводження дитина сприймає як загрозу), виділяються гормони, які циркулюють по всьому тілу, і тривалий вплив гормонів стресу може вплинути на мозок та порушити його функціонування.

**Висновки.** Психологічне благополуччя – це складе утворення, яке вказує на загальний рівень задоволеності життям індивідуума. Якщо психологічне благополуччя батьків на високому рівні, то батьки, які виховують підлітків, позитивно на них впливають.

**Перець Каріна Юріївна,**  
студентка групи ПС–34 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: Rinaros12@gmail.com

**Свідерська Ольга Іванівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат політичних наук.

E-mail: olha.i.sviderska@lpnu.ua

## **НЕТВОРКІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ**

**Вступ.** У наш час керівники організацій мають тенденцію до високих вимог щодо продуктивності персоналу. Це створює постійний стрес і виклики для працівників у яких часто виникає необхідність розділити з кимось свій досвід, отримати інформацію від колег або допомогти людині зі схожою проблемою. Як наслідок, важливим питанням стає розуміння психологічних аспектів роботи та розробки інноваційних підходів до забезпечення ефективної взаємодії персоналу. У цьому контексті важливе місце належить нетворкінгу, який, незважаючи на свою новизну в дослідженні організаційної психології, може стати досить корисним інструментом для досягнення цілей організації. Загалом можемо виділити кілька ключових напрямків позитивної практики розвитку нетворкінгу в організації: налагодження комунікативних зв'язків та навичок між персоналом, що є важливою компонентою успішної діяльності організації; забезпечення більш відкритого, довірливого та стійкого робочого середовища; формування загалом позитивного психологічного клімату в організаціях.

Загалом до поняття нетворкінгу немає загальновизнаних підходів, правил та розуміння. На особистісному рівні у кожної людини свої методи поведінки під час нетворкінгу: комусь він потрібний для того, щоб навчитися впевнено знайомитися і спілкуватися, комусь для кар'єрного зростання, а комусь – для надання допомоги чи підтримки колегам.

Згідно досліджень Т. Непокупної, вперше про нетворкінг заговорили у 70-х роках ХХ ст. Термін викликає асоціацію з інтернетом, адже нетворкінг перекладається як «мережування, налагоджування зав'язків». Насправді, нетворкінг – це робота над створенням мережі, але мережі ділових контактів. Поняття нетворкінг – це щось про стиль життя і про намагання сформувати навколо себе команду з людей, які сприятимуть особистісному розвитку, допомагатимуть вирішувати професійні завдання й без особливих зусиль ділитимуться досвідом. Нетворкінг однозначно буде корисною практикою для персоналу, який хоче професійно зростати, адже відповідне оточення формує мотивацію та відчуття підтримки, а можливість надати допомогу взамін може принести додаткові переваги в майбутньому.

На думку М. Вереднікова, нетворкінгові зустрічі є необхідними для благополуччя персоналу, адже під час них можна здобути унікальні знання, обмінятися цікавим досвідом. Тому основну ідею нетворкінгу автор визначає в тому, щоб бути більш відкритими з людьми.

Виділяють три типи нетворкінгу: операційний, персональний та стратегічний. Операційний передбачає взаємозв'язки, співпрацю з людьми, які потрібні для виконання роботи, це можуть бути колеги, клієнти, постачальники. Персональний формується поза роботою, коли людина відвідує певні курси, займається хобі, ходить на заходи. Стратегічний нетворкінг відповідає за розвиток лідерських якостей через контакти з керівниками інших підрозділів або зв'язки з управлінцями інших галузей.

Слід зазначити, що у практиці також розрізняють позитивний і негативний нетворкінг. Їхню відмінність розглядає А. Зубенко: позитивний нетворкінг – це прагнення налагоджувати зв'язки з метою взаємної допомоги іншому. Негативний нетворкінг спрямований на отримання вигоди в один бік. Такі односторонні умови формують ефект споживацтва як соціального паразитизму.

Л. Савчук виокремлює певний позитивний вплив на персонал організації, який використовує нетворкінг: посилюється емоційна атмосфера, формується корпоративний «дух» та бажання долучитися до дискусій, та ін. Що важливо, дуже часто ці комунікативні інтеракції продовжуються і поза роботою. Тобто можна стверджувати, що нетворкінг може покращити взаємодію персоналу не лише в контексті місця роботи, але й може мати позитивний вплив на встановлення комунікаційних зв'язків поза працею.

Важливими для формування нетворкінгових контактів є проведення конференцій, тренінгів, майстер-класів, івентів, бізнес-інкубаторів, акселераторів. Наприклад, тренінги, майстер-класи, корпоративні навчання дають змогу розширити коло знайомств та сприяють формуванню практичних умінь і навичок. Для просування і підтримки марок, товарів, організацій, брендів і послуг



широкого розповсюдження набувають презентації, прес-тури, прес-конференції та івенти.

Цілі компаній, що використовують нетворкінгові події різні, але інструменти досягнення схожі. Кожна організація, залежно від своїх цінностей, може влаштувати унікальний нетворкінг. Виділимо основні шляхи для впровадження нетворкінгу у сфері управління персоналом:

1. Формування комунікаційного простору для залучення персоналу та висвітлення інформації про всі нетворкінгові заходи, що проводяться. Здійснюється шляхом виготовлення інформаційних стендів, корпоративною розсилкою на електронну скриньку, Telegram-канали, та будь-які інші чати у соціальних мережах.

2. Розробка програм нетворкінгових зустрічей для персоналу: вибір актуальної теми, необхідна теорія, запрошені гості, практичні вправи, тимблдинги, кава брейки та ін.

3. Використання коворкінгових майданчиків або іншого місця для організації нетворкінгу: простір, де людям було б комфортно знайомитись та ділитись інформацією.

Подібна стратегія дозволить фахівцям навіть з різних компаній зустрічатися та обмінюватися досвідом, що може допомогти вирішити питання, які виникають у їх роботі. Крім того, С. Зайка уточнює: нетворкінг дозволяє отримувати рекомендації, дізнаватися про нові послуги, проконсультуватися з того чи іншого питання та вирішувати важливі проблеми організації. Це допомагає аналізувати важливі тренди і залишатися в курсі подій і тенденцій на ринку. Бачимо що нетворкінг є важливим елементом в функціонуванні організації, оскільки він дозволяє отримувати нові ідеї, допомагає покращувати процеси та досягати більш ефективних результатів.

**Висновок.** Отже, сьогодні вміння побудови та підтримки важливих зв'язків стає справжньою перевагою для професіонала, який бажає досягти успіху в кар'єрі. Завдяки широкій мережі контактів, такий фахівець може швидко знаходити та залучати людей для вирішення навіть найскладніших завдань. У роботі акцентовано: нетворкінг може створити новий рівень взаємодії персоналу для створення зв'язків з потенційними партнерами, інвесторами, клієнтами, співробітниками. Тому розуміння створення нетворкінгових подій є першою необхідністю для керівництва, яке хоче покращити взаємодію персоналу та ефектніше досягти цілей організації. Подальшого дослідження потребує з'ясування ставлення роботодавців до створення та підтримки технологій нетворкінгу.

**Пляцко Уляна Михайлівна,**  
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету “Львівська Політехніка”.  
E-mail: 85ulyana@gmail.com

## **ВАЖЛИВІСТЬ СПІЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ДЛЯ ВІДНОСИН В ПАРІ**

Кожен партнер у відносини приносить із собою цінності, які, в свою чергу, можуть відповідати цінностям іншого партнера, тоді виникає можливість створити міцний фундамент стосунків.

Усі стосунки різні, але в кожній окремої пари можуть бути спільні цінності. Спільне визначення цінностей у парі може стати основою для стабільних і повноцінних стосунків.

Цікавим є визначення, що таке пара — це дві істоти, що знаходяться і діють разом або зв'язані чим-небудь спільним; двоє як щось ціле.

У цьому контексті пара складається з двох людей, які перебувають у більш-менш офіційних стосунках, пов'язаних любов'ю.

А що таке цінності? Цінності ми можемо визначити, як важливість, значущість чого-небудь. Тобто цінності є тим, що відрізняє одну людину від інших і мотивує її діяти відповідно до своїх переконань. Цінності можуть впливати на інтереси та поведінку людини.

Відповідно до наукових даних, людина схильна обирати партнера, який поділяє з нею економічні, культурні та соціальні інтереси (Rice, 1997). Адже, як стверджує Джон Ратценбергер: "Знайдіть людей, які поділяють ваші цінності, і разом ви підкорите світ".

В теперішні непрості, воєнні часи, як ніколи, важливою є збудовуюча соціальна взаємодія. А визначення спільних цінностей та слідування за ними разом, може стати найміцнішою опорою в подоланні життєвих труднощів. Перш за все, для налагодження стосунків потрібна командна робота. Звісно, якісний емоційний зв'язок є не менш важливим. Але подорож на тривалу дистанцію потребує командної роботи.

Навіть саме визначення цінностей у стосунках – це командна робота. Адже, кожна людина індивідуальна, тому цінності кожної пари відрізняються. Однак є деякі базові цінності, які поділяє більшість людей.

У цьому контексті цікавим є дослідження, де вивчався зв'язок між особистими цінностями людей та якістю романтичних стосунків. До цієї роботи переважна більшість досліджень людських цінностей відбувалася поза контекстом романтичних стосунків, хоча цінності часто розглядаються як основа гармонії стосунків (Lee та ін., 2009; Leikas та ін., 2018; Sprecher & Regan, 2002; Watson та ін., 2004).

Дослідження показує, що в контексті стосунків зосередженість на допомозі іншим, яка є основою цінностей самотрансценденції, проявляється у більш прородинному ставленні, більшій внутрішній мотивації підтримувати стосунки та вищому рівні реагування на потреби свого партнера.

У п'яти дослідженнях з використанням численних онлайн-вибірок з відносно широким віковим діапазоном, різними ціннісними інструментами, серед окремих людей і пар було виявлено, що підтримка цінностей самотрансценденції сильно і послідовно пов'язана з покращенням якості романтичних стосунків, тоді як підтримка цінностей самовдосконалення, відкритості до змін і правил та особистої безпеки була слабко і непослідовно пов'язана з якістю романтичних стосунків.

Крім того, було виявлено, що зв'язок між цінностями самотрансценденції та якістю романтичних стосунків можна пояснити підвищеним рівнем прорелативних установок і двома важливими мотиваційними змінними, які підтримують стосунки: єдність у відчуттях спільної сили та внутрішня мотивація стосунків.

Як на мене, найкращим проявом зосередженості на допомозі іншому є здатність надати підтримку. Відчувати підтримку і знати, що інша людина не підведе і буде захищати твої інтереси – це те, що робить партнера сміливішим і менш вразливим. Йдеться про те, щоб співпереживати своєму партнеру, краще розуміти його і висловлювати свою підтримку та безумовну любов. А також, іноді змогти поставити себе на місце партнера і спробувати зрозуміти його точку зору, навіть якщо з нею важко погодитися.

Вміння надати підтримку можна розглядати, як гарний прояв турботи про партнера. А вже самою цінністю тут може бути, як і підтримка, так і загалом турботливе ставлення.

Водночас, на мою думку, реалізація зазначених цінностей не може бути здійснена без постійної комунікації про це між партнерами. З огляду на це, спілкування про відносини, наприклад, в формі домовленості про те, щоб будь-які непорозуміння одразу обговорювалися удвох, можна визначити також як одну з базових цінностей в парі.

Якісна комунікація з партнером означає, що обидвоє готові ділитися своїми розбіжностями, успіхами, невдачами, цілями і потребами. Тому надзвичайно важливо працювати і розвивати комунікативні навички. Адже хороша комунікація формує здоровий зв'язок, взаємоповагу, прихильність, а також підкріплює любов та відданість.

Таким чином, підсумовуючи все вищезазначене, можна зробити висновок про те, що явище цінностей є дуже широким, проте практичний досвід дозволяє виділити базові цінності. Командна робота, готовність допомогти, підтримка, турбота та комунікація про стосунки відіграють важливу роль у становленні відносин в парі та, можливо, навіть вирішальну роль для збереження таких відносин в майбутньому.

Розуміння та впровадження в реальне життя спільних цінностей не можливо переоцінити, особливо на сьогодні. У часи, коли підтримка близьких та прояви турботи, допомоги, можуть стати порятунком для стосунків, які будуються та мають тривати в воєнний час.

**Проворова Катерина Дмитрівна,**  
курсантка Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ.  
E-mail: provorovakatyua2003@icloud.com

**Бодирєв Дмитро Анатолійович**  
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У КОНТЕКСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗБРОЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ: ФАКТОРИ, ТРЕНУВАННЯ ТА ЕТИЧНІ АСПЕКТИ**

Сьогодні я хотіла би поділитися своїми думками щодо важливого питання, яке виникає в контексті воєнного стану та застосування поліцією зброї. Так як бути стресостійким в даній ситуації. Воєнний стан створив труднощі, і поліцейським довелося приймати важливі рішення під сильним тиском. У цій доповіді буде розглянуто фактори, необхідні поліцейським для досягнення стійкості до стресу, а також етичні аспекти проблеми. Вчених особливо цікавить, як на розвиток стресу впливають конкретні обставини професійної діяльності. Діяльність працівників правоохоронних органів часто здійснюється в умовах високого нервового напруження. Тому людина повинна вміти керувати своїми емоціями, щоб залишатися продуктивною в будь-якій ситуації. Світовий досвід показує, що професія поліцейського є однією з професій із підвищеним ризиком суїциду.

Згідно статистиці на сьогодні є багато випадків самогубства саме серед працівників правоохоронних органів. При цьому останній загальний рейтинг суїцидальної активності серед співробітників системи МВС за 2015 рік становить 13,7. Окремий рейтинг самогубств з боку поліції, розрахований вперше в кожному новому штаті за підсумками 2016 року, склав 13,4.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), середній рівень самогубств з поправкою на вік і населення становить 11,2 смерті на 100 000 осіб. Через самогубство гине більше людей, ніж у всіх військових конфліктах разом узятих.

Фактори, що впливають на стресостійкість поліцейських:

– Навчання та освіта: навчання поліцейських реагувати на стресові ситуації та розвивати навички управління стресом є критично важливим. Симуляційне навчання та психологічна підготовка можуть покращити їх здатність приймати рішення в екстремальних умовах.

– Підтримка колег і командна робота: важливою складовою боротьби зі стресом є підтримка та співпраця в поліцейському відділі. Спільна робота та довіра до колег можуть допомогти зменшити психологічний стрес.

– Соціальна підтримка: поліцейські повинні мати доступ до психологічної підтримки та консультацій, щоб допомогти їм подолати стрес і травму, які можуть виникнути під час виконання їхніх обов'язків.

– Улюблене хобі: поліцейські мають вміння відволікатися від стресової роботи, адже здоров'я є запорукою витривалості та правильності дій.

– Етичні аспекти застосування зброї:

– Законність і пропорційність: поліція повинна дотримуватись закону та застосовувати пропорційну силу під час використання зброї. Це питання стосується етичних і правових норм.

– Захист прав людини: під час воєнного стану поліція має розуміти, що захист прав людини є фундаментальним, і її дії мають поважати життя та гідність кожного, незалежно від обставин.

Тому необхідно пам'ятати, що за безпеку громади відповідає поліція. Правильне використання зброї є важливим для запобігання небажаним наслідкам і захисту громад.

Таким чином, стресостійкість поліцейських під час війни важлива не лише для їх безпеки, але й для забезпечення законності та захисту прав людини. Навчання, підготовка та психологічна підтримка є важливими складовими досягнення стресостійкості. Водночас дотримання моральних принципів і законів є необхідною умовою для виконання поліцією своїх обов'язків під час воєнного стану.

**Птічка Дмитро Володимирович,**  
магістр групи ПСПС–22 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: dmytro.ptichka.mpsps.2022@lpnu.ua

**Клименко Марія Романівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
доктор філософії.

E-mail: mariia.r.klymenko@lpnu.ua

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЕМОЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна – це масштабне явище, яке генерує кризову ситуацію для усього суспільства. Війна впливає на кожну людину у суспільстві як своєрідна соціальна катастрофа.

Систематичні дослідження на тему впливу війни на психічні стани особистості проводили такі вчені, як: німецький невропатолог Герман Оппенгейм (H. Oppenheim, 1989), австрійський психіатр та засновник психоаналізу Зигмунд Фройд (1915–1921), у роботах «Своєчасні думки про війну та смерть», «Психоаналіз і військові неврози», німецький психіатр Еміль Крепелін (Kraepelin E., 1916), Майерс (1920). Американський психіатр, психоаналітик Абрам Кардинер (Kardiner A., 1941). Р. Грінкер і Дж. Шпігель (Grinker R.,

Spiegel J., 1945) Л. Батімор (Bartemeor L., 1946). К. Шнайдер (1952) провів феноменологічну диференціацію станів, спровокованих травмою. Франкл (Frankl V., 1959) і В. Нідерленд (Niderland W., 1964) описали «синдром в'язнів концентраційних таборів (Grinker R., Spiegel J., 1945). Л. Етінгер та А. Стром (Etinger L., Strom A., 1973) «військовий травматичний синдром» (Levy S., 1971; Bourne P., 1972), «пост емоційний синдром» (Poiso Y., 1976), «посттравматичний стресовий розлад» (Figley Ch., 1978; Wieson J., 1978; Horowitz M. et al., 1980).

Але дослідження, які проводили вказані вище вчені, були скеровані на учасників бойових дій, або на особистостей, які були в'язнями концтаборів. Особливість нашого дослідження полягає в тому, щоб дослідити та диференціювати емоційний стани цивільного населення, в цілому здорових людей, які перебувають в незвичних для себе довготривалих умовах війни. З цією метою у рамках підготовки до магістерської роботи, нами було проведено у січні-лютому 2023 року пілотне дослідження, в якому взяло участь 55 респондентів.

Серед респондентів чисельно переважали жінки – 45 особа (81,8%). Чоловіків було у 4 рази менше – 10 осіб (18,2%). Віковий склад групи – від 16 до 72 років. Група опитуваних респондентів поділяється за місцем перебування на 3 категорії: до першої відносяться ті, хто не змінив місце проживання, до другої категорії належать ті, хто має статус ВПО, до третьої – ті, хто виїхали за кордон. Найбільша група респондентів – ті, хто має статус ВПО 27 осіб (49,1%), друга – ті, що залишилися вдома 16 осіб (29,1%), ті, хто виїхав за кордон – 12 осіб (21,8%). За освітою 78,2 % складають респонденти, що мають вищу освіту, та 21,8% – мають середню освіту.

База даних була зібрана за допомогою тестових опитувань у Google Forms через інтернет.

Під диференціацією емоційних станів, особистості в умовах війни, ми маємо на увазі такі негативні стани як стрес, тривога, агресія, депресія які виникають як реакція на довготривалу кризову ситуацію у результаті розладів адаптації. Нас також цікавить вторинна алекситимія. Яка роль алекситимії в цьому процесі? Алекситимія – гетерогенний поліаспектний феномен, якій не входить в Міжнародні класифікатори психічних захворювань, але може виникати як вторинна реакція у відповідь на стресові події.

Сам термін «алекситимія» (дослівно з грец. – «без слів для почуттів») був запропонований доктором медицини Пітером Сіфнеосом у 1973 році для позначення, на його думку, психічного розладу, що полягає у неспроможності індивіда вербально виражати свої емоції та почуття. Люди з проявами алекситимії мають наступні особливості: труднощі у визначенні та вербальному описі не тільки своїх емоцій, а й емоцій інших людей, погіршення фантазії через обмеженість уяви, відсутність снів або їх звичайність та одноманітність та логічне, чітко структуроване мислення з дефіцитом емоційних реакцій. Подальші дослідження виявили дві форми алекситимії: первинну і вторинну.

Клініко-біологічні аспекти алекситимії у «умовно здорових людей» розглядали українськи дослідники О.В. Завгородня, Е.В. Степура, В.В. Шаталіна. На їх думку, алекситимію можна розглянути як гетерогенний поліаспектний

феномен. «Гетерогенний, оскільки може бути спричинений різними чинниками або їх взаємодією: психофізіологічними (генетичного, вродженого, набутого походження); психотравматичними (наслідки неопрацьованого травматичного досвіду, пережитого як в дитячому, так і в більш дорослому віці, неконструктивних незрілих механізмів психологічного захисту; проблемами раннього розвитку дитини та психолого-педагогічними чинниками...». Нас зацікавив феномен вторинної алекситимії в плані посттравматичної стресової реакції на довготривалу кризову ситуацію.

Для дослідження алекситимії була використана **Торонтська шкала алекситимії (TAS-20)** – це опитувальник із 20 пунктів, який вимірює складнощі у визначенні й описі емоцій, що є значною частиною алекситимії.

Отримані нами результати дослідження показали наступну тенденцію, що 9 осіб (16,36%) виборки: виявили ознаки можливої алекситимії, а також 5 осіб (9%) показали присутню алекситимію. У групі респондентів з 55 осіб у 41 особи немає ознак алекситимії (74,5%). Це свідчить про те, що майже 25,5 % або мають ознаки алекситимії, або саму алекситимію. Це є значимий показник, бо він більший за 15% і надає можливість диференціювати алекситимію вже не як феномен, а як тимчасовий **стан емоційної дисфункції в контексті реакції психіки на травматичні події**. На користь цієї позиції можуть бути дослідження інших українських фахівців О.В. Завгородьої, Е.В. Степури, В.В. Шаталіна, які стверджують що, гетерогенний поліаспектний феномен алекситимії може виступати як захисна тимчасова реакція на несприятливі чинники. Якщо алекситимія як реакція виконує захисну функцію, то як звичний стан і, особливо, стійка властивість (риса) особи стає чинником, що перешкоджає особистісному розвитку людини, зокрема, формуванню стабільної позитивної Я-концепції.

У емпіричній частині дослідження за допомогою інших психодіагностичних методик: Шкали Тривоги та Депресії А. Бека, 8-ми чинникового опитувальника Спілбергера-Радюка, ми виявили у вибірці респондентів значимі середні показники: тривоги, депресії, інтенсивність агресії, що дозволило нам диференціювати стан тривоги, депресії та різнорівневі реакції на стрес у вигляді афективних, соматичних проявів та алекситимії як захисного механізму.

Кореляційний аналіз виявив три групи кореляційних плеяд та існуючі зв'язки між станом тривоги, депресії, когнітивно-афективною сферою, труднощів визначення почуттів, загальним рівнем алекситимії, соматичними проявами.

Порівняльний аналіз за допомогою непараметричних критеріїв U-критерія Мана-Уїтні для двох незалежних вибірок надав статистично значимий результат за шкалою Інтенсивність агресії, яка показала  $p=0,025$  де  $p<0,05$ . Середні показники Інтенсивності агресії у чоловіків склали 17,85, у жінок 30,26. Таким чином, ми бачимо відмінність розподілу у прояві Інтенсивності агресії між чоловіками та жінками. Також наявність агресії свідчить про дію стресу, що підтверджує нашу гіпотезу.

Регресивний аналіз показав значимий розподіл Інтенсивності агресії, існування лінійного регресивного зв'язку підтвердилося для змінних (Інтенсивність тривоги, Частота агресії  $F=10,612$ )  $F$  ( $df=11$  верхній  $df=43$  ниж-

ній)=0,001,  $p < 0,01$ . Таким чином ми бачимо, що при збільшенні частоти агресії збільшується інтенсивність тривоги.

Ми диференціювали такі стани як: Тривожний (Тривога), Депресивний (Депресія), Змішаний, Травматичний стрес, Психологічна травма, Розлади адаптації – патологічні реакції на стреси незначної сили та суб'єктивної значимості, у вигляді афективної, соматичної, або поведінкової симптоматики (агресивність). Алекситимія (вторинна) – це стан психіки людини, який характеризується тимчасовою захисною реакцією на несприятливі чинники, стресові події, який може закріпитися, стати звичним але й може бути подоланим.

Алекситимія в коморбідному спектрі супроводжує стан депресії і агресії і проявляється у вигляді психосоматичного симптому як захисний механізм та прояв конфліктного переживання Я-особистості. Ця група проявів (маємо на увазі: агресія, депресія, алекситимія і соматичні реакції тіла) можуть бути також наслідком переживання почуття небезпеки. До цієї групи належать конверсійні симптоми, описані Дж. Брейером та З. Фрейдом в 1895 р. Також Panse (1952) и Battegay (1970) встановили, що при загрозі бомбардування під час війни, тобто в стані страху і шоку, давали архаїчні реакції, наприклад, висловлюючи переляк і почуття страху у вигляді примітивного рефлексу підвищення кров'яного тиску. Аналогічною психосоматичною реакцією може бути алекситимія як захисний механізм, якій проявляється в екстремальній ситуації, а потім в довготривалій кризовій ситуації, в якій опинилася особистість.

В рамках профілактики стресу групі досліджуваних респондентів рекомендовано ознайомитися з існуючими копінг-стратегіями, пройти індивідуальну консультацію у психолога або психотерапевта, а якщо буде потрібно – психокорекційний курс.

**Романів Павло Володимирович,**

доцент кафедри туризму ЛНУ імені Івана Франка,  
кандидат географічних наук.

E-mail: Pavlo.Romaniv@lnu.edu.ua

**Свідерська Ольга Іванівна,**

доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат політичних наук.

E-mail: olha.i.sviderska@lpnu.ua

## **ФАКТОРНА СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД АКТИВНОЇ ВІЙНИ**

**Вступ.** Емоційна сфера є важливим індикатором психічного здоров'я особистості. Вона є багатокомпонентним утворенням, що об'єднує емоційні стани, тон, особливості міжособистісної емоційної прив'язаності та інше. Про



емоційну сферу ми найчастіше говоримо коли йдеться про почуття, емоції, вигорання внаслідок емоційного чи професійного перевантаження, різного роду та інтенсивності переживання життєвих подій, адаптацію, зміни, що призводять до переживання короткотермінового чи довготривалого стресу. Власне кажучи, вагомість емоційної саморегуляції для сучасних умов, в яких перебуває українське суспільство важко переоцінити, адже саме через її здатність забезпечувати особистість психологічним балансом, знижуючи при цьому рівень стресу, вона залишається чи не найактуальнішою властивістю, яка сприяє боротьбі із негативними наслідками війни. Одним із важливих напрямів дослідження емоційної саморегуляції є освітній простір, у якому щоденно перед учасниками освітніх організацій, зокрема ЗВО, постає завдання не лише забезпечувати освітній процес, виконувати поставлені задачі, але й зберігати психічне здоров'я у тонусі, дбати про достатній рівень емоційної саморегуляції, вчитися відповідним, конструктивним чином реагувати на зовнішні виклики війни.

До визначення терміну «емоційна саморегуляція» існує безліч підходів. Наприклад, згідно Л. Чуніхіної, емоційна саморегуляція – процес впливу на фізіологічний та нервово-психологічний стани людини. Авторка наголошує, що емоційна саморегуляція може бути взаємопов'язаною із бажанням людини контролювати свої емоції, почуття та переживання, що відображається в її поведінці. В. Зарицька також акцентує на поведінкових проявах емоційної саморегуляції, водночас її сприяє у формуванні та здійсненні самоконтролю. Певний рівень саморегуляції може слугувати важливим показником емоційної стійкості, що зокрема дозволяє забезпечити оптимальний рівень інтенсивності прояву емоційних реакцій, спрямованих на вирішення проблем, у відповідь на потужні зовнішні стимули. Відповідно, на переконання В. Зарицької: високий рівень саморегуляції забезпечується психофізіологічними властивостями нервової системи та індивідуальними характеристиками людини.

Саморегуляція у вузькому сенсі – форма самоконтролю, яка враховує результати самопізнання і емоційне ставлення до себе. Вона бере участь у всіх етапах поведінкової діяльності, а також є складовою мотиваційної структури та прийняття рішень. Так В. Гаврилькевич визначає три рівні емоційної саморегуляції:

- *несвідома емоційна саморегуляція* (забезпечується механізмами психологічного захисту, а отже є важливою складовою психічного здоров'я особистості. За своєю суттю механізми психологічного захисту допомагають уникати негативних переживань, які виникають внаслідок дії зовнішніх подразників або внутрішньоособистісних конфліктів. Йдеться про такі відомі механізми як: заперечення, витіснення, пригнічення, ізоляція, проєкція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та інші);

- *свідома вольова емоційна саморегуляція* (свідома вольова діяльність, метою якої є досягнення комфортного емоційного стану. Вона охоплює контроль над зовнішніми психомоторними й вегетативними проявами емоційних переживань. Застосування вольового контролю над зовнішніми проявами емоційних переживань сприяє досягненню комфортного емоційного стану. Од-

нак механізм регулювання емоційного стану на цьому рівні не вирішує причин емоційного дискомфорту, тому є симптоматичним);

- *свідома смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція* (людина використовує новий, більш високий метод вирішення емоційного дискомфорту). Цей рівень дозволяє не просто контролювати емоції, але й усувати їх причини через розв'язання внутрішнього конфлікту потреб та мотивації. Це досягається через осмислення власних потреб та цінностей та породження нових життєвих сенсів. Найбільш глибинним і високим рівнем саморегуляції є саморегуляція на рівні екзистенційних потреб та сенсів.

Отже, для вивчення факторної структури емоційної саморегуляції здобувачів вищої освіти було використано ряд психодіагностичних методик: опитувальник когнітивної емоційної регуляції (CERQ); тест «Індекс життєвої задоволеності» (А. О. Neugarten в адаптації Н. В. Паніної); шкала труднощів регулювання емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS-18). Для опрацювання отриманих даних застосовано факторний аналіз за допомогою програми Statistics 8. Загалом у дослідженні взяли участь 67 респондентів, віком від 17 до 25 років. Вибірка розподілилася наступним чином: 76% опитуваних – жінки, 24% – чоловіки.

Згідно отриманих даних було визначено чотири фактори, що у сукупності пояснюють 69,5% загальної дисперсії. За допомогою факторного аналізу було визначено, що перший фактор «неприйняття» має найбільшу вагу – 34,6% дисперсії. Його змістове наповнення складається із показників неясності, неприйняття, відсутності ефективних стратегій, нестачі цілеспрямованості, імпульсивності. Цей фактор описує труднощі, які переживає особа під час емоційної саморегуляції. Наприклад, можемо говорити, що таким студентам доволі складно із розумінням та прийняттям своїх емоційних станів, у них відсутні навички ефективних стратегій регулювання своїх емоцій. Їм може бути складніше формулювати конкретні цілі і досягати їх. Як правило такі особи не беруть відповідальності за свої емоції та дії, зокрема імпульсивні. Отже, цей фактор пов'язаний зі стресом та емоційними труднощами, й показує взаємозв'язок між неприйняттям негативних життєвих подій та негативним досвідом у побудові стратегічно важливих цілей для досягнення мети, або ж забезпечення психологічного благополуччя.

Другий фактор «позитивна переоцінка» пояснює 20,1% дисперсії. До нього входять такі параметри як: позитивна переоцінка, прийняття, катастрофізація, розгляд в перспективі, позитивне перефокусування. Загалом високі показники прийняття та позитивної переоцінки можуть свідчити про те, що студенти мають здатність дивитись на життєві ситуації із різних ракурсів, знаходити в них позитивні моменти та шукати шляхи вирішення проблем. Розгляд в перспективі також свідчить про те, що студенти можуть розуміти та враховувати наслідки своїх дій та переносити це на уявлення про майбутнє. Позитивне перефокусування дозволяє перенаправити увагу з негативних аспектів життя на позитивні, тим самим підвищуючи рівень позитивних емоцій. Показник катастрофізації говорить про певні труднощі із переживанням нега-

тивних емоцій та швидким переходом до песимістичних думок. Однак ми можемо пояснити це явище тим, що молодь живе у час активної фази війни, й особисті переживання можуть перетікати у певний страх за майбутнє, що суттєвим чином може знижувати впевненість у ньому, робити його прогноз дещо песимістичним. Отже, цей фактор пов'язаний з позитивним переосмисленням, прийняттям, перефокусуванням – стратегіями, які допомагають зменшити відчуття стресу та покращити емоційний стан.

Третій фактор «звинувачення інших» пояснює 7,6% сукупної дисперсії та формується з показників: звинувачення інших, румінація, самозвинувачення, фокусування на плануванні. Показник звинувачення інших має найбільший вплив на формування цього фактора. Отже, можемо сказати, що особи, які схильні звинувачувати інших у своїх негараздах будуть також демонструвати самозвинувачення. Частково такі стани можна пояснити високим ступенем тривоги та депресії. Однак, ми можемо зазначити також те, що для респондентів є характерним фокусування на плануванні як ефективній стратегії саморегуляції. Це означає, що досліджувані можуть активно працювати над своїми емоційними реакціями та дотримуватися певних стратегій, щоб покращити своє психічне становище. Зокрема, фокусування на плануванні може допомогти управляти своїм часом та ресурсами, а також дати змогу побудувати чітку мету та напрямок досягнення цілей. Отже, цей фактор пов'язаний зі здатністю до самокритики та планування, його вагомість підкріплюється здатністю людини аналізувати свої емоції та діяти відповідно до об'єктивних обставин.

Четвертий фактор «нестача усвідомлення» становить 7,1% дисперсії. У даному контексті цей фактор вказує на низький рівень розуміння та усвідомлення емоцій, який демонструють респонденти. У спробі трактування особистого внутрішньо-емоційного стану студенти можуть відчувати обмежену здатність до точного розуміння своїх внутрішніх процесів, таких як походження емоцій, їхні впливи та способи емоційної регуляції. Це може мати важливі наслідки для емоційного добробуту і поведінкової реакції, адже без усвідомлення своїх емоцій, особа може зіткнутися з труднощами у вираженні своїх потреб, почуттів та взаємодії з іншими. Цей фактор може свідчити про необхідність розвитку усвідомленості емоцій та навичок саморегуляції у цільовій групі студентської молоді.

**Висновок.** Емоційна саморегуляція є важливим вмінням впливати на стан свого психологічного благополуччя, забезпечуючи тим самим адекватний рівень психоемоційного тону та балансу. Розуміння власних емоцій та переживань, а також труднощі, пов'язані із відповідальністю та відсутністю усвідомленості емоційних станів та способів їхньої конструктивної регуляції зрештою призводить до переживання негативних стратегій подолання життєвих криз та перешкод. В основному ці стратегії будуть відображатися на здатності будувати стосунки, під час комунікативних процесів у робочому середовищі, вмінні будувати партнерські взаємини тощо.

**Савелюк Наталія Михайлівна,**  
професор кафедри психології  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: nsavelyuk@ukr.net

## **КОНЦЕПТИ «ЩАСТЯ» ТА «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» У СВІДОМОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вступ.** При позначенні позитивних переживань людини, у психології співіснують поняття «психологічне благополуччя» і «щастя». У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» (за ред. В. Бусела) «благополуччя» визначається як «життя в достатку й спокої; добробут, щастя». «Щастя» описується, зокрема, як «стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення та безмежної радості, яких зазнає хто-небудь».

Дефініції та інтерпретації щастя мають тривалу історію, яка нараховує уже декілька тисячоліть: починаючи ще від праць Аристотеля, Сократа, Платона, Конфуція, Лао-Цзи тощо. Натомість активні дослідження власне психологічного благополуччя розпочалися, насамперед, у США у другій половині ХХ століття. На сьогодні відповідне поняття розглядається по-різному. В одних дослідженнях у загальному теоретичному річизі гедоністичного підходу воно визначається як співвідношення «позитивних і негативних афектів»; відсутність «фінансової та сімейної тривоги», «тривоги за здоров'я» тощо; в інших, у контексті евдемоністичного підходу, – більш багатоаспектно: як сукупність низки факторів. Наприклад, у всесвітньовідомій моделі К. Ріфф описуються 6 основних вимірів психологічного благополуччя: «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління навколишнім середовищем», «Особистісне зростання», «Ціль у житті» та «Самоприйняття».

**Виклад основного матеріалу.** В нашому емпіричному дослідженні ми дослідили та порівняли асоціативні поля концептів «щастя» та «психологічне благополуччя» на вибірці 297 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та Національного університету «Запорізька політехніка». З цією метою було проведено класичний асоціативний експеримент у травні та червні 2023 року.

У відповідь на слово-стимул «щастя» від респондентів отримано 661 асоціацію. Далі через контент-аналіз усі вербальні реакції розподілені на 8 семантичних груп із відповідними лексемами:

**І. «Внутрішні процеси та стани (інтернальність)» (268):** 1) «Задоволення, радість, позитив» (91); 2) «Спокій, впевненість, стабільність» (44); 3) «Внутрішній, психологічний, душевний стан» (31); 4) «Самопізнання, самооцінка, самоконтроль, самовдосконалення, самоприйняття» (24); 5) «Любов, кохання» (20); 6) «Свобода, спонтанність» (16); 7) «Гармонія» (13); 8) «Благополуччя» (12); 9) «Розум, розуміння, пізнання» (8); 10) «Комфорт» (2);

11) «Відпочинок» (2); 12) «Натхнення» (2); 13) одиничні асоціації (3) – «Умиро-творення», «Чудово», «Ніжність». **II. «Людина і соціум» (210):** 1) «Родина, сім'я, дім» (136); 2) «Гроші, бізнес» (27); 3) «Стосунки, взаємини» (21); 4) «Людина, люди» (11); 5) «Мораль, добро» (4); 6) «Підтримка» (3); 7) «Обличчя» (2); 8) одиничні асоціації (6) – «Правила», «Соціум», «Вдячність», «Дитина», «Свято», «Ресторан». **III. «Вітальність та екзистенція» (58):** 1) «Здоров'я, здоровий» (20); 2) «Життя, жити» (11); 3) «Безпека» (6); 4) «Майбутнє, цілі, прагнення» (5); 5) «Здатність» (3); 6) «Тварини» (3); 7) «Тіло» (2); 8) «Речі» (2); 9) «Сюрприз, несподіванка» (2); 10) одиничні асоціації (4) – «Подія», «Повсякденність», «Можливість», «Доля». **IV. «Метафоричність» (40):** 1) «Світло, Сонце» (13); 2) «Тепло, теплі» (6); 3) «Велич, сила» (5); 4) «Квітка» (3); 5) «Небо» (3); 6) «Музика» (2); 7) «Жовтий колір» (2); 8) одиничні асоціації (6) – «Серце», «Глибочінь», «Веселка», «М'ята», «Легкість», «Морозиво». **V. «Анти-мілітарність» (33):** 1) «Мир» (26); 2) «Перемога» (4); 3) «Відсутність війни» (2); 4) одинична асоціація (1) – «русня». **VI. «Активність і результат» (22):** 1) «Успіх, досягнення, реалізація» (12); 2) «Робота, справа, справи» (5); 3) «Творити» (2); 4) одиничні асоціації (3) – «Подорожі», «Книги», «Відмовляти». **VII. «Глобальність та екстернальність» (21):** 1) «Все, всі, цілком» (11); 2) «Країна, її конкретні локації» (3); 3) «Середовище, природа» (2); 4) «Багато» (2); 5) «Літо» (2); 6) одиничні асоціації (1) – «Обставини». **VIII. «Темпоральність» (9):** 1) «Момент» (5); 2) «Час» (2); 3) одиничні асоціації (2) – «Довгоочікуваність», «Швидкоплинність».

У відповідь на слово-стимул «психологічне благополуччя» від респондентів отримано 658 асоціацій, які через контент-аналіз також розподілені на 8 семантичних груп із низкою лексем:

**I. «Внутрішні процеси та стани (інтернальність)» (402):** 1) «Спокій, впевненість, стабільність» (104); 2) «Задоволення, радість, позитив» (75); 3) «Самопізнання, самооцінка, самоконтроль, самовдосконалення, самоприйняття» (54); 4) «Внутрішній, психологічний, душевний стан» (43); 5) «Гармонія» (35); 6) «Щастя» (19); 7) «Розум, розуміння, пізнання» (19); 8) «Відсутність проблем, стресу» (15); 9) «Адекватність, нормальність» (12); 10) «Комфорт» (7); 11) «Оцінка, оцінювання» (3); 12) «Цінність» (3); 13) «Наповненість» (3); 14) «Натхнення» (2); 15) «Особистісні кордони» (2); 16) одиничні асоціації – «Свобода», «Необхідність», «Стриманість», «Відновлення», «Нірвана», «Улюблений». **II. «Людина і соціум» (91):** 1) «Родина, сім'я, дім» (25); 2) «Людина, люди» (22); 3) «Стосунки, взаємини» (16); 4) «Суспільство, спільнота» (7); 5) «Підтримка» (5); 6) «Контроль, керівництво» (5); 7) «Гроші, бізнес» (4); 8) «Психолог» (3); 9) одиничні асоціації – «Побратими», «Пробачення», «Моральність», «Фраза». **III. «Вітальність та екзистенція» (75):** 1) «Здоров'я, здоровий» (23); 2) «Життя» (21); 3) «Майбутнє, цілі, прагнення» (11); 4) «Здатність» (6); 5) «Безпека» (4); 6) «Нервова система, нерви» (3); 7) «Повсякденність» (3); 8) одиничні асоціації – «Унікальність», «Резильєнтність», «Дзен», «Залежність». **IV. «Глобальність та екстернальність» (41):** 1) «Все, всі, у всьому» (20); 2) «Атмосфера, середовище» (10); 3) «Світ» (3); 4) «Порядок» (3);

5) «Ситуація, обставини» (3); «Країна» (2). V. «Активність і результат» (30): 1) «Успіх, досягнення, реалізація» (10); 2) «Робота, справа, справи» (8); 3) «Розвиток» (5); 4) «Уміння» (3); 5) одиничні асоціації – «Реагувати», «Рішення», «Вплив», «Чинники». VI. «Темпоральність» (8): 1) «День, дні» (3); 2) одиничні асоціації – «Час», «Моменти», «Сьогодні», «Вечір», «Літо». VII. «Метафоричність» (6): 1) «Шлях» (2); 2) одиничні асоціації – «Блакить», «Веселка», «Тепло», «Місце». VIII. «Антимілітарність» (5): 1) «Відсутність війни» (2); 2) «Мир» (2); 3) одинична асоціація – «Перемога».

Для зручності порівняльного аналізу відображаємо основні з отриманих результатів асоціативного експерименту в табл. 1:

Таблиця 1

**Ієрархії семантичних груп і провідні лексеми (за кількістю асоціацій), виокремлені в асоціативних полях досліджуваних концептів**

| «Щастя» (Семантичні групи (загальна кількість слів)/Базові лексеми (кількість))               | «Психологічне благополуччя» (Семантичні групи (загальна кількість слів)/Базові лексеми (кількість)) |
|---|---|
| I. «Внутрішні процеси та стани (інтернальність)» (268) / «Задоволення, радість, позитив» (91) | I. «Внутрішні процеси та стани (інтернальність)» (402) / «Спокій, впевненість, стабільність» (104)  |
| II. «Людина і соціум» (210) / «Родина, сім'я, дім» (136)                                      | II. «Людина і соціум» (91) / «Родина, сім'я, дім» (25)  |
| III. «Метафоричність» (40) / «Світло, Сонце» (13)   | III. «Вітальність та екзистенція» (75) / «Здоров'я, здоровий» (23)                                  |
| IV. «Антимілітарність» (33) / «Мир» (26)  | IV. «Глобальність та екстернальність» (41) / «Все, всі, у всьому» (20)                              |
| V. «Вітальність та екзистенція» (58) / «Здоров'я, здоровий» (20)                              | V. «Активність і результат» (30) / «Успіх, досягнення, реалізація» (10)                             |
| VI. «Активність і результат» (22) / «Успіх, досягнення, реалізація» (12)                      | VI. «Темпоральність» (8) / «День, дні» (3)  |
| VII. «Глобальність та екстернальність» (21) / «Все, всі, цілком» (11)                         | VII. «Метафоричність» (6) / «Шлях» (2)  |
| VIII. «Темпоральність» (9) / «Момент» (5)   | VIII. «Антимілітарність» (5) / «Відсутність війни» (2)  |

**Висновки.** Отже, згідно з результатами асоціативного експерименту, проведеного на другому році повномасштабної війни, домінантною семантичною категорією як узагальненою реакцією студентської молоді на вербальні стимули і «Щастя», і «Психологічне благополуччя» є «Внутрішні процеси та стани (інтернальність)». А проте у першому випадку базовою лексемою стало «Задоволення», а у другому – «Спокій». Крім того, «щастя» сприймається та осмислюється респондентами метафоричніше (насамперед, як «Світло»), тоді як «психологічне благополуччя» – більш реалістично (вітально).

Перспективи подальших досліджень полягають у компаративному студіюванні вікових, гендерних, професійних та інших потенційно значущих аспектів вербалізації особистістю щастя та психологічного благополуччя.

**Савчин Ярослав Володимирович,**  
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка».  
E-mail: yaroslavsavchin8@gmail.com

**Галян Ігор Михайлович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: halyan@ukr.net

## **МОТИВАЦІЙНІ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ КОМПОНЕНТИ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

В юнацькому віці особистість проходить один з найбільш критичних етапів свого розвитку – формування ідентичності. Цей процес включає в себе виявлення і усвідомлення власних цінностей, мотивів, переконань, а також пошук своєї ролі у соціумі.

Сучасний світ характеризується динамічними змінами в соціальному, культурному та технологічному аспектах. Ці зміни безперервно впливають на взаємовідносини людей, їх цінності та способи сприйняття світу. В цьому контексті особливо актуальним стає розуміння того, як молодь формує свою ідентичність, які мотиви і цінності впливають на цей процес, та як вони корелюють із загальною картиною світу.

Особистісна і соціальна ідентичності в юнацькому віці часто визначають поведінку особи, її амбіції, професійні та особисті прагнення. Розуміння цих механізмів може сприяти створенню ефективних методик психологічної підтримки та консультування юнаків, сприяти їх адаптації у соціумі та професійному самовизначенні.

Також важливим є з'ясування, як різні мотиваційні та ціннісно-сміслові компоненти взаємодіють між собою, і як ця взаємодія впливає на процес формування ідентичності. Знання цих особливостей може бути корисним не лише для психологів, але і для педагогів, соціальних працівників, а також для родин, які прагнуть краще розуміти своїх підлітків.

Тому дослідження мотиваційних та ціннісно-сміслових компонентів ідентичності в юнацькому віці є актуальним і важливим для глибокого розуміння цього критичного періоду розвитку особистості.

Дослідженням охоплено 83 студенти. Вік досліджуваних – 7-19 р. Досліджувані молоді люди (студенти) обох статей були представлені приблизно порівну. Гетерогенна вибірка дозволяє дослідити можливі відмінності в мотиваційних та ціннісно-сміслових компонентах ідентичності між хлопцями та дівчатами. Вибірка сформована із максимальним урахуванням різних соціальних, економічних та культурних аспектів, що впливають на формування ідентичності особистості. Для емпіричного етапу дослідження було обрано методики, що діагностували компоненти ідентичності: методика «Двадцять твер-

джень» (М. Kuhn, Т. McPartland); методика вивчення особистісної ідентичності (МІП) (Л.Б. Шнейдер). Окрім цього, діагностовано мотиваційні та ціннісні аспекти: методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч) або Шварца; методика діагностики мотиваційної сфери особистості (В.І. Чирков, В.Е. Мільман) або інші;

У процесі дослідження з'ясувався зв'язок мотиваційних та ціннісних аспектів із формуванням ідентичності у молоді. Це сприяло розумінню того, які фактори найбільше впливають на процес самоідентифікації та самовизначення особистості в юнацькому віці. Вважаємо, що результати цього дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють з молоддю, для розробки ефективних методів підтримки та розвитку особистісної ідентичності.

Далі був зроблений факторний аналіз. Факторному аналізу піддавалися емпіричні дані таких методик: методика «Двадцять тверджень» (М. Kuhn, Т. McPartland); методика вивчення особистісної ідентичності (МІП) (Л.Б. Шнейдер); шкала на виявлення основних мотивів життєдіяльності; методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч) або Шварца; методика діагностики мотиваційної сфери особистості (В.І. Чирков, В.Е. Мільман). В результаті було отримано 2 фактори.

До фактора 1 увійшли змінні з найбільшою факторною вагою, а саме: диференційованість ідентичності ( $r= 0,727$ ), рівень особистісної ідентичності ( $r= 0,839$ ), самостійність ( $r= 0,771$ ), гедонізм ( $r= 0,453$ ), влада ( $r= 0,720$ ), благочинність ( $r= 0,421$ ), конформізм ( $r= -0,541$ ). Усі ці дані характеризують ідентичність та ціннісні орієнтації. Тому Фактор 1 можна інтерпретувати як "Фактор особистісної ідентичності та ціннісних орієнтацій".

До фактора 2 увійшли змінні з найбільшою факторною вагою: життєзабезпечення ( $r= 0,709$ ), стимуляція ( $r= 0,509$ ), досягнення ( $r= 0,705$ ), дані змінні найбільш стосуються ціннісних орієнтацій та мотивації. Тому фактор 2 можна інтерпретувати як "Фактор ціннісних орієнтацій та мотивації".

Окрім цього, слід зазначити, що комфорт ( $r= 0,54$  та  $r= 0,451$ ) та універсалізм ( $r= 0,451$  та  $r= 0,535$ ), які стосуються основних мотивів життєдіяльності, мають навантаження як на факторі 1, так і на факторі 2. Це може свідчити про те, що дані елементи, які вимірюють як особистісну ідентичність та ціннісні орієнтації, так і на мотивацію. І по факту дані показники формують мотивацію особи до діяльності, яка у свою чергу сприяє розвитку ідентичності.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив деякі зв'язки і відношення, а саме:

- диференційованість ідентичності & самостійність ( $r= 0,771$ ): сильна позитивна кореляція свідчить про те, що при переході до самостійного життя йде фактично найбільший розвиток особистісної ідентичності (криза юнацького віку).
- диференційованість ідентичності & гедонізм ( $r= 0,453$ ): помірний позитивний зв'язок вказує на зв'язок між особистісною ідентичністю та задоволенням як наслідком здійснення діяльності під час її формування. У даному моменті варто звернути увагу на те, що в даний віковий період проходить криза ідентичності і гедонізм це та ціннісна орієнтація, яка допомагає людині пройти даний етап менш болісно.



- диференційованість ідентичності & влада ( $r = 0,720$ ): сильний зв'язок між особистісною ідентичністю та владою. Ми це можемо інтерпретувати як той момент, що у даний період особистість отримує велику кількість нових повноважень, які так чи інакше формують її ідентичність.

- диференційованість ідентичності & благочинність ( $r = 0,421$ ): помірна позитивна кореляція вказує на наявність зв'язку між даною ціннісною орієнтацією та ідентичністю, по факту це можна інтерпретувати насамперед тим, що розвиток самоідентифікації йде через духовну сферу зокрема.

- диференційованість ідентичності & конформізм ( $r = -0,541$ ): помірно-сильний від'ємний зв'язок між диференціацією ідентичності та показником конформізму може свідчити про те, що саме явище конформізму заважає розвитку самоідентифікації людини із самим собою, в силу того, що людина переймає наслідки розвитку самоідентифікації інших через таку пасивну поведінку та слідуванням за іншими.

- рівень особистісної ідентичності & життєзабезпечення ( $r = 0,709$ ): сильна кореляція між даними змінними може свідчити про те, що у даний період людина стикається із потребою забезпечувати своє життя, по факту це є однією із причин початку кризи в даному віці та розвитку самоідентифікації.

- рівень особистісної ідентичності & стимуляція ( $r = 0,509$ ): помірна кореляція між даними змінними свідчить про те, що рівень розвитку особистісної ідентичності напряму залежить стимулів до діяльності, бо вони визначають мотивацію далі розвиватись, а відповідно – розвивати власну ідентичність.

- рівень особистісної ідентичності & досягнення ( $r = 0,705$ ): сильний зв'язок між даними змінними вказує на те, що досягнення в даному віці впливають на рівень особистісної ідентичності, адже вони по факту певною мірою і формують її та мотивують до наступної діяльності, це те, з чим людина згодом ототожнює себе.

**Висновки.** В юнацькому віці існує помірно-сильний зв'язок між мотиваційними та ціннісно-смысловими компонентами ідентичності. Цей взаємозв'язок визначає формування особистості та встановлення соціальної приналежності, що робить цей період важливим для розвитку системи стійких цінностей із якими людина в подальшому ідентифікує себе. Отримані результати відображають тенденції юнацького віку.

**Семко Ярина Юрївна,**  
магістрантка групи ПСПС-21з кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська Політехніка».

**Оришин-Буждиган Лідія Степанівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: lida.oryshchyn@gmail.com

## **ЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКУ У СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ**

Важливість вивчення саме проблеми ризику зумовлена вимогами стрімких перетворень до особистості, що домінують у сучасному суспільстві під впливом трансформаційних процесів.

Результати цих змін проникають в усі сфери психіки і життєдіяльності людини і впливають на її стан, також на поведінку, і на процес адаптації. Таке становище актуалізує необхідність дослідження схильності до ризику, яка може бути одним із чинників адаптивних можливостей людини.

У межах даного підходу в психології існують спроби систематизації чинників, які стимулюють особу до ризику, що відображено в чисельних класифікаціях ризику і в пошуках його функцій, які, наприклад, проявляються в економіці (інноваційна, регулятивна, захисна, аналітична) [1].

З означених позицій виділяються і характеризуються різні види ризику, наприклад: ризик екстремальний (втрати здоров'я, життя); ризик нормативно-буденний (ризик невдалого вибору професії, супутника життя, матеріальних втрат та інше); ризик економічний; управлінський; адміністративних і правових санкцій; ризик втрати авторитету в суб'єктивно значущій групі тощо [1].

Інтелектуально-психологічний механізм спонуки людини до вільного або мимовільного створення, (провокації) ризикових ситуацій, схильність до вирішення завдань з високим ступенем невизначеності, як перевага справ, що містять елементи ризику, називають ризикогенним потенціалом. Ризикогенний потенціал – це зовсім необов'язковостатність успішно вирішувати ризикові проблеми управління. За успішність рішення таких проблем відповідають інші компоненти психіки людей, і в першу чергу інтуїція, логіка і здоровий глузд [3].

Узагальнюючи сказане, можна відзначити, що поведінка формується з приводу задоволення потреб і інтересів осіб в контексті зовнішнього довкілля, яке носить характер ймовірності і, у свою чергу, впливає на особу, вимагаючи від неї певних дій. Тому ризик може мати об'єктивне походження, проте особа завжди робить вибір з певних альтернатив і відповідним чином (ризиковано або не ризиковано) будує свою поведінку. Така позиція відображує сутність переходу до інтегративного підходу у визначенні ризику.[2].

Загалом, аналіз літератури свідчить про те, що схильність до ризику як риса особистості, розглядається як психологічний феномен, що характеризується

прагненням до ризику, схильністю до вибору ризикогенних ситуацій, емоційною перевагою тієї або іншої діяльності (або цінності), пов'язаної ризиком, глибокій, стійкій потребі в ній. Ці психологічні особливості можуть охоплювати досить широкий діапазон характеристик особистості. Вони можуть виявлятися в різних якостях і різною мірою, в континуумі – від «ризикової нечутливості» до «ризикової чутливості» (низька-висока міра відчуття ризику); від «ризикової сліпоти» особи до «ризикової проникливості» (низька-висока міра розпізнавання ризику).

Можна вважати, що ризикогенність деяких людей полягає у тому, що вони своїми діями, поведінкою, через які виявляються певні риси їх особистості, збільшують ризикогенність існуючої ситуації, а іноді і створюють її навіть в нейтральних з погляду міри невизначеності, ситуаціях [3].

Так, в роботі А.О. Саннікової, яка вивчала психологічні особливості осіб, які відрізняються між собою схильністю або до рефлексивності, або, до імпульсивності, встановлено, що особам, схильним до рефлексії властиво високий самоконтроль поведінки, постійне обдумування своєї поточної діяльності, систематичний аналіз того, що відбувається, висока міра обсягу процесів ухвалення рішення. Вони відрізняються схильністю до самоаналізу у конкретних життєвих ситуаціях, ретельністю планування деталей своєї поведінки, частотою звернення до майбутніх подій, орієнтацією на майбутнє. Особи, що не схильні до рефлексії, тобто імпульсивні, як правило, довго не замислюються над відповіддю, рідко зважають на труднощі, які виникають при досягненні мети, не продумують деталі діяльності, орієнтуючись на кінцеву мету. Вони не схильні до аналізу своїх дій, мотивів, вчинків, рішення ухвалюють швидко, інколи не замислюючись, вважають за краще діяти, а не роздумувати над причинами своїх невдач; у безлічі ситуацій діють імпульсно, керуючись першою думкою, ухвалюють необдумані рішення, часто не можуть передбачити, якої поведінки чекають від них оточуючі; не замислюються над тим, які думки і відчуття викликають в інших людях їх слова і вчинки і тому часто ризикують.

**Висновки:** Загалом можна окреслити, що представники емоційного типу схильності до ризику характеризуються емоційною нестабільністю, імпульсивністю не вміють контролювати свої емоції, мають низьку саморегуляцію. Такі люди у напружених ситуаціях можуть піддаватися впливу емоційних реакцій, внаслідок чого виникає дезорганізація та емоційні зриви. Вони схильні до залежності, орієнтуються на точку зору оточуючих, не мають впевненості у своїх діях. Особи, що складають групу рефлексивного типу відкрито демонструють свої почуття, свою товариськість, вони з легкістю вступають до нових контактів, завжди при спілкуванні тримаються легко і незалежно. Ці люди сміливі, самовпевнені, безпечні, не розуміють загрози, авантюрні і тому схильні до ризику.

**Сень Юлія Василівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21з кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська політехніка».

Email: yuliasen55@gmail.com

**Павленок Катерина Сергіївна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету Львівська Політехніка,  
доктор філософії.

E-mail: kateryna.s.pavlenok@lpnu.ua

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВІДРЕАГУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ НА ПОДІЇ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ**

Психологічне та психічне здоров'я було завжди в пріоритеті роботи психологів з педагогами. А такі травматичні події, як воєнні дії, не можуть не позначитися на емоційному, фізичному та когнітивному рівні особистості. Останні страшні події, пов'язані з війною, що відбуваються у нашій країні, занурили українців у переживання важких емоцій, яких ми не відчували раніше. Кожна особистість, перебуваючи в своїй особистій травмі, знаходиться і в колективній травмі. У зв'язку з тим, що майже кожен українець нині втратив звичний спосіб повсякденного життя, і це надломило всі опори та вплинуло на життєстійкість людей. З одного боку, українці, як суспільство згуртувалися для захисту себе і своєї країни, а з іншого – переживають події, які травмують психологічну сферу і позначаються на психічному та психологічному здоров'ї.

Постійні стресові ситуації, невизначеність, неконтрольованість того, що відбувається – все це ставить людину в складні умови життя та заглиблює у фрустрацію, страх, тривогу, розгубленість, розчарування та невпевненість в собі і в завтрашньому дні. Накопичення негативних емоцій, які зараз переживають люди, відображається на настроях, який впливає на ментальну сферу, в тілі можуть з'являтися психосоматичні прояви.

У час воєнного стану, війни, у педагогів виникають прояви гніву, дратівливості і як, результат, стресовий розлад, погіршення здоров'я. Псується взаємовідношення з оточуючими людьми, погіршуються стосунки в сім'ях, виникають непорозуміння у всіх сферах людської діяльності. В час війни перед педагогами виникає дуже багато різноманітних проблем, позитивне вирішення яких взаємопов'язано зі збереженням здоров'я та життя. Війна в Україні викликала у педагогів сильні емоції та стани: гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і тривогу. Коли виникає невизначеність, працівники ЗДО уявляють собі найгірший сценарій, який може призвести до відчуття безпорадності та тривоги. І це одна із причин, погіршення відношення між колективом. Під час війни почуття загострюються, постійна тривога та невизначеність приводить до нервових зривів, тим самим погіршуючи відношення одне до одного. Часто погіршуються стосунки з рідними та близькими, друзями. І, якщо не навчитися керувати своїм психоемоційним станом, з часом коло проблем буде розши-

рюватися. Всі дії при цьому можуть бути неадекватними, людина в такому стані не може прийняти правильного рішення, всі її дії будуть направлені не на створення, а на руйнування.

Причиною такого стану може бути посттравматичний стресовий розлад з різноманітними симптомами: це й симптоми уникнення, симптоми настрою, симптоми настороженості та реактивності. Виникає дратівливість-спалахи, коли вербально або фізично проявляється агресія по відношенню до людей або речей.

Педагоги, зокрема працівники ЗДО, відносяться до представників соціальної сфери, професії «Людина-Людина», залучені до соціальної взаємодії, тому особливо гостро здатні відчувати на собі прояви війни. Професійні обов'язки у педагогів значною мірою передбачають відповідальність за життя дітей. Тому, хвилюючі новини, тривоги, переживання за долю країни, власну безпеку, а також відповідальність за безпеку та життя дітей призводять до зростання рівня стресу та тривоги.

Копінг-стратегії – це форма поведінки, яка відображає готовність людини та її вміння користуватися певними засобами для вирішення життєвих труднощів. Це ті прийоми, за допомогою яких відбувається процес подолання проблеми. Базовими копінг-стратегіями у психології вважаються: стратегія «вирішення проблеми»; стратегія «пошуку соціальної підтримки»; стратегія «уникнення». Копінг-поведінка же в свою чергу визначається як сукупність різних поведінкових, психологічних, пізнавальних та емоційних моделей, стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Копінг-поведінка визначається нами, як певна форма поведінки, яка визначає готовність людини до вирішення життєвих проблем.

**Висновки.** Здійснивши кореляційний аналіз Спірмена в нашому дослідженні було використано ряд наступних методик: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою), Методика «Оцінка ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)», Шкала резильєнтності Коннора -Девідсона. Згідно аналізу та інтерпретації результатів використаних методик у дослідженні було виявлено кореляційний зв'язок на рівні високої та середньої статистичної значущості. Аналізуючи результати, які були виявлені в ході кореляційного аналізу можна підсумувати:

1. Працівники закладів дошкільної освіти, які характеризуються ситуативною тривожністю надають перевагу копінг поведінці в стресових ситуаціях: копінг уникнення та копінг соціальної підтримки, копінг вирішення проблем, копінг відволікання. Копінг, який орієнтований на уникнення характеризується поведінковою стратегією, при яких педагоги прагнуть уникнути контакту з проблемою, ухиляється від її вирішення. Копінг, орієнтований на соціальну підтримку свідчить про пошук соціальних контактів для підтримки в стресових ситуаціях.

2. Працівники закладів дошкільної освіти, у яких в результаті опитування було виявлено показник особистісної тривожності надають перевагу копінгу вирішення проблем. Отримані результати можуть свідчити про те, що більшість

досліджуваних, при виникненні проблемних та стресових ситуацій, орієнтуються на себе та на швидке вирішення стресових ситуацій. Готові до відповідальності за свої вчинки, та аналізуючи ситуацію і використовуючи набутий досвід ефективно долають проблемні ситуації.

Варто наголосити, що теоретична та емпірична гіпотеза дослідження особливостей відреагування працівниками дошкільних закладів на події військового часу підтвердились. Теоретичною гіпотезою виступає стрес, тривога як психоемоційні чинники відреагування працівників закладів дошкільної освіти на події військового часу. Емпірична частина дослідження запевнила, що працівники закладів дошкільля реагуючи на стресові події в умовах війни відреаговують такими копінг стратегіями як копінг уникнення, копінг вирішення проблеми, копінг соціальна підтримка.

**Скрипниченко Оксана Ярославівна,**  
магістрантка групи ПСПС–22з кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»

**Дорожкін Валерій Романович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: oks.zhyk1771@gmail.com

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Постановка проблеми.** Сучасні українські реалії впливають на кожного з нас. Умови життя стали екстремальними і, щоб вижити самим та надавати підтримку іншим потрібно бути гнучкими, мобільними, стресостійкими – одним словом життєстійкими. Воєнний конфлікт на Сході України, затяжна соціально-політична криза в Україні, збройна агресія російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану справляють деструктивний вплив на всі сфери життя населення. За умов сьогодення критичний процес внутрішніх особистісних перетворень ускладнюється і обтяжується психологічним травмуванням людей, порушенням та втратою усталеної мережі соціальних зв'язків і підтримки. Сучасні реалії життя, які відрізняються динамізмом, мінливістю та високою невизначеністю, вимагають від людини міцної життєстійкості, яка б забезпечувала якісне виконання нею життєвих та професійних задач, збереження внутрішньої цілісності та ресурсності. Саме формування життєстійкості допоможе кожному ефективно справлятися зі стресовим навантаженням та навчитися жити в екстремальних умовах воєнного часу. Проблема життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни набула сьогодні надзвичайної актуальності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нами проведено емпіричне дослідження між двома групами респондентів:

- 1) постійні мешканці Львівської області та міста Львів;
- 2) ВПО які проживають на території Львівської області та міста Львів.

Експериментальна **вибірка** склала 150 осіб віком від 15 до 58 років, з них 102 жінки та 48 чоловіків, з яких 75 жителі Львова та 75 внутрішньо переміщені особи.

Ми підібрали блок стандартизованих психодіагностичних методик, з високими показниками надійності та валідності. З метою дослідження рівня соціально-психологічної життєстійкості особистості в умовах воєнного стану було обрано 5 психодіагностичних методик:

1. Структурований опитувальник, схвалений з етичної точки зору Комітетом з етики Тель-Авівського університету (№ 0005146–1 від 12 липня 2022 р.)
2. Авторський опитувальник, розроблений на основі методики К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»;
3. Тест життєстійкості В. Олефіра;
4. Первинна медична оцінка психічних розладів;
5. Тест на сенс-життєві орієнтації за Джеймсом Крамбом.

Результати цього дослідження чітко показують, що різні демографічні змінні мали дуже малий внесок у прогнозування стійкості порівняно з психологічними змінними та особливо захисними факторами. Тим не менш, ці результати відрізняються від результатів попередніх досліджень, які показували, що демографічні змінні, (такі як політичні позиції, вік і стать), сприяють прогнозу стійкості, хоча в цих дослідженнях було аналогічно показано, що психологічні змінні сприяють вищій ступінь. Можливим поясненням цих результатів є високий рівень загрози, який сприймали українські респонденти, на думку яких російське вторгнення на територію України ставить під загрозу незалежне існування України. Ми припускаємо, що таке високе сприйняття загрози поділяє вся вибірка, крім демографічних відмінностей, таких як вік, стать, економічний статус та освіта. Враховуючи це, психологічні змінні, такі як надія та моральний дух, є значними предикторами стійкості, тоді як демографічні характеристики дуже обмежено впливають на прогнозування стійкості в таких екстремальних умовах війни.

Поточне дослідження підтверджує ці висновки, демонструючи, що захисні фактори (такі як надія та моральний дух) є кращими провісниками стійкості до стресових негараздів порівняно з факторами вразливості (такими як рівень тривоги та депресивних симптомів, а також відчуття небезпеки). Ми припускаємо, що під час постійних стресових факторів, таких як війна чи тривалі пандемії, захисні фактори збільшують здатність окремих людей, спільнот і суспільства підтримувати оптимізм щодо свого майбутнього, і, таким чином, вони також краще передбачають свою стійкість.

Щоб визначити вплив різноманітних факторів на стан життєстійкості особистості усіх досліджуваних було розподілено на групи за критеріями місця перебування та віку, а також за статтю. Як ми вже зазначали, у дослідженні

брали участь, як мешканці Львова, так і внутрішньо переміщені особи. За результатами нашого опитування ми отримали наступні результати: частка внутрішньо переміщених осіб склала 75, тобто 50%; частка мешканців Львова також склала 50%, тобто 75 осіб. Найбільшою групою стали особи віком 21-30 років, які становлять 52,7% від усіх опитаних; 27,3% становлять особи віком 31-50 років. Наступною по кількості групою є особи віком 15-20 років, які становлять 11,3% нашої вибірки. І найменшою групою серед наших реципієнтів стали опитані віком 51-70 років, які становлять 8,7%. Частка жінок серед опитаних складає 68%, а чоловіків – 32%.

Згідно відповідям респондентів на поставлені запитання половина з них має середній рівень життєстійкості. Показники високо та низького рівнів не дуже відрізняються і становлять 23,3% та 27,7% відповідно. Тобто більшість опитаних впевнена в завтрашньому дні, не опускає руки і готова боротися за своє майбутнє.

Аналіз показників життєстійкості відносно місця проживання демонструє, що показники рівня життєстійкості вищі у внутрішньо переміщених осіб, звідки виводимо, що життєві випробування загартовують та підвищують життєстійкість. У мешканців міста Львова при доволі високих показниках середнього і високого рівня життєстійкості досить високий відсоток людей з низькою життєстійкістю.

**Висновки.** Тестування психодіагностичними методиками показало, що у людей сьогодні досить високий рівень життєстійкості та осмисленості життя. У більшості респондентів – середній та високий рівень оптимізму, достатньо виражений особистісний адаптаційний потенціал.

Війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут націй. Дослідження показали, що конфліктні ситуації спричиняють більше смертності та інвалідності, ніж будь-яка серйозна хвороба. Війна руйнує громади та сім'ї та часто порушує розвиток соціальної та економічної структури націй. Наслідки війни включають довготривалу фізичну та психологічну шкоду дітям і дорослим, а також зменшення матеріального та людського капіталу. Смерть унаслідок воєн – це лише «верхівка айсберга». Інші наслідки, окрім смерті, недостатньо задокументовані. Вони включають ендемічну бідність, недоїдання, інвалідність, економічний/соціальний занепад і психосоціальні захворювання, якщо згадати лише деякі.



**Соломка Едуард Тіберійович,**  
доцент кафедри психології  
Державного вищого навчального закладу  
«Ужгородський національний університет»,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: eduard.solomka@uzhnu.edu.ua

**Хлопек Адам Броніславович,**  
методист Інституту модернізації змісту освіти  
Дрогобицької філії ДНУ,  
Голова Всеукраїнської громадської організації  
«Спілка вчителів-полоністів України».  
E-mail: adam-ch@mail.lviv.ua

## **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Вступ.** Військовослужбовці в умовах професійної військової служби перебувають в умовах, що характеризуються екстремальним впливом різного роду стресорів на психіку, які часто призводять до виникнення у них травматичного стресу, психологічні наслідки якого в своєму граничному прояві виражаються в посттравматичних стресових розладах.

Поняття стресу вже давно розглядається в науковій літературі, присвяченій психосоціальному функціонуванню людей у робочому середовищі. Спочатку фахівці в цій галузі займалися переважно фізичними факторами, але з розвитком науки акцент було зміщено на соціальні фактори. Професія військовослужбовця – одна з тих професій, у яких особливо помітний стрес.

**Мета** – теоретичний аналіз поведінкових реакцій військовослужбовців на стрес.

**Результати і обговорення.** Існує багато концепцій, які намагаються пояснити функціонування людини в стресових ситуаціях. Вперше поняття “стрес” ввів канадський фізіолог Ганс Сельє у 1936 р. За словами науковця, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу, що допомагає пристосуватися до труднощів, що виникають, впоратися з ними. Науковець помітив, що різні подразники, такі, як холод, спека, смуток, радість викликають одні й ті ж біохімічні реакції організму.

У 1984 р. психологи Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували визначення стресу як “дисбаланс між потребами та ресурсами особистості”, або ж “перевищення тиску на особистість над її здатністю протистояти цьому тиску”. Власне, здатність чинити опір тиску – це і є описаний Г. Сельє адаптаційний синдром. Окрім цього Р. Лазарус вперше розділив психологічне та фізіологічне поняття стресу. До фізіологічного стресу вчений зарахував все, що пов’язане із реальними подразниками, а до психологічного – те, що людина оцінює як загрозу.

Основним механізмом, відповідальним за індивідуальні відмінності в оцінці загрози, є когнітивна оцінка. Він виділив два види когнітивної оцінки:

первинну і вторинну. Первинна оцінка – це процес, який вирішує, чи є стимули, що досягають розуму, загрозливими чи ні. Вхідні подразники, оцінені як нешкідливі, позитивні або нейтральні, не класифікуються як стресори і не призводять до активації захисних ресурсів організму. Якщо подразник, що надходить, інтерпретувати як стресор, він викликає стан напруги разом із цілим комплексом психофізіологічних реакцій. За Р. Лазарузом, стресори можна розділити на такі категорії:

- шкода/втрата;
- небезпека;
- виклик.

Специфіка професії тягне за собою специфічні види стресорів, яким піддається працівник на роботі. Професія військовослужбовця пов'язана зі специфікою праці, яка називається службою. Ця діяльність характеризується:

- переважання формальних зв'язків над особистими;
- сильна тенденція до ізоляції від інших організацій;
- високий ступінь бюрократизму та організаційної ієрархії;
- високий рівень однорідності;
- необхідність постійного навчання;
- перевага виконавчої зони над ініціативною.

Як і в інших професіях, на професійній військовій службі професійний стрес може бути породжений самими умовами праці, типом міжособистісних стосунків, атмосферою та кліматом, умовами розвитку та професійною роллю. Стресові фізичні та організаційні фактори, що є наслідком виконання службових обов'язків, включають: надмірну відповідальність, тривалий час служби, високий темп, дефіцит часу, невідповідні міжособистісні стосунки, особливо з начальством і близькими колегами.

Професійні військовослужбовці є групою високого ризику з точки зору здоров'я та очікуваної тривалості життя. Професійні військовослужбовці вказують на ризик втрати роботи та, як наслідок, погіршення рівня життя їхніх сімей як один з основних стресових факторів.

Основні причини професійного стресу у військовослужбовців включають:

- фізичні та організаційні умови праці (темп, подовжений робочий час, надлишок завдань, брак обладнання);
- професійна роль (неоднозначність цілей, завищені або суперечливі вимоги, складність поєднання професійної ролі та сімейних обов'язків);
- відповідальність за підлеглих;
- міжособистісні стосунки (низький рівень делегування повноважень, недостатня підтримка з боку начальства);
- службовий клімат (обмеженість ініціативи, низький рівень участі у прийнятті рішень, неадекватна оцінка службової діяльності);
- умови розвитку особистості та безпеки зайнятості (надто швидкий або надто повільний професійний розвиток, невизначеність майбутнього, відсутність перспектив розвитку).

Найпоширенішими факторами, що викликають стрес у військовослужбовців, є: страх втрати посади та роботи, відповідальність за підлеглих, надмірні завдання та постійна невизначеність.

Важливими джерелами стресу для військовослужбовців військово-морських сил є: висока щільність людей на кораблі, надмірна монотонність виконуваних завдань, напруга та неможливість її зняти, неформальні контакти та неадекватні міжособистісні стосунки, порушення циркадного ритму, погана якість обладнання.

Армія – це формальна група, в якій існує ієрархічний порядок, з розгалуженою системою посад, повноважень і звань. Функціональна залежність між начальником і підлеглим може призвести до стилю роботи, який не повністю приймається особою, і, як наслідок, може призвести до професійного стресу. Ієрархія також становить систему організації. Характерним для військових систем є те, що цінності, які вважаються важливими, наприклад честь, хоробрість, відвага, дозволяють деяким військовослужбовцям краще справлятися з військовим стресом.

Таким чином, формування відповідного ставлення військовослужбовця може бути буферним фактором у виникненні професійного стресу і протидії негативним явищам у військовій дисципліні.

**Висновки.** Розглянуто найважливіші концепції психологічного стресу, що пояснюють його причини та наслідки, а також специфіка військової служби та пов'язані з цим ризики професійного стресу.

**Сувала Юлія Мирославівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21з кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Дорожкін Валерій Романович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: oks.zhyk1771@gmail.com

## **МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Постановка проблеми.** Мотивація студентів у воєнний час є складною та важливою проблемою, яка вимагає ретельного розгляду та аналізу. Загроза та необхідність є однією з основних складових мотивації студентів в умовах військового конфлікту. Зазвичай, коли стикаються з загрозою своєї країни або спільноти, студенти починають розуміти важливість свого внеску у цю ситуацію. Вони розуміють, що їхні зусилля можуть мати великий вплив на результати військових дій та безпеку свого суспільства.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Індивідуальна мотивація грає важливу роль у стимулюванні студентів до дії в умовах військової загрози. Кожен студент має свої власні мотиви та цілі, які можуть включати в себе бажання захищати рідну землю, захищати свою сім'ю, або навіть бажання здобути практичний досвід, який стане корисним у майбутньому. Індивідуальна мотивація може бути дуже сильною силою, яка спонукає студентів до вчинків, навіть у найважчі моменти.

Соціальна підтримка та спільнота грають ключову роль у мотивації студентів у воєнний час. Студенти, які відчувають підтримку свого оточення та бачать, що їхні дії мають позитивний вплив на спільноту, частіше готові долучитися до військових зусиль. Спільнота може стати силою єднання та підтримки для студентів, які відчувають, що вони несуть спільну відповідальність за оборону своєї країни.

Мотивація студентів у воєнний час також може бути вплинута іншими факторами, такими як лідерство та приклад від інших осіб. Лідери можуть інспірувати і мобілізувати інших своїм прикладом та рішучістю. Це може стати додатковим стимулом для студентів долучитися до військових справ.

Соціальна підтримка та ізоляція також впливають на мотивацію студентів. Студенти у денній формі навчання зазвичай мають більше можливостей для взаємодії з однодумцями та викладачами, що може створити сильну соціальну підтримку. У воєнний час, коли студенти можуть відчувати стрес та тривожність, ця підтримка може бути важливою для збереження їхнього морального стану.

З іншого боку, студенти у заочній формі навчання можуть відчувати більшу ізоляцію, оскільки вони навчаються віддалено та можуть бути відокремлені від спільноти. Це може призвести до відчуття самотності та відсутності підтримки, що може вплинути на їхню мотивацію.

Можливості для практичного досвіду є ще однією важливою складовою мотивації студентів у воєнний час. Студенти у денній формі навчання можуть мати більше можливостей для отримання практичного досвіду та участі в додаткових програмах, що сприяють їхньому освітньому та професійному розвитку.

Студенти заочної форми навчання, хоча і мають більшу свободу в управлінні своїм часом, можуть обмежуватися в можливостях для практичного досвіду, особливо якщо вони перебувають у віддалених районах або мають обов'язки військової служби.

Стратегії підвищення мотивації студентів у воєнний час є критичними для підтримки їхньої активної участі та внеску в умовах військової загрози. Організаційні заходи, психологічна підтримка, заохочення та визнання є ключовими компонентами таких стратегій.

Психологічна підтримка є ще однією важливою складовою стратегій підвищення мотивації студентів у воєнний час. Військовий конфлікт може призвести до стресу, тривожності та психологічних труднощів серед студентів. Психологічна підтримка, така як консультації та психотерапія, може допомогти

студентам подолати ці виклики та зберегти свою мотивацію для навчання та військової служби.

Заохочення та визнання грають важливу роль у підвищенні мотивації студентів у воєнний час. Стимулювання студентів через заохочення та визнання їхніх досягнень може бути мотивуючим чинником. Наприклад, надання стипендій або інших матеріальних винагород за успіхи в навчанні може стимулювати студентів до виконання завдань і досягнення відмінних результатів, навіть у важкі періоди.

Крім того, важливо визнавати та цінувати внесок студентів у військовій справі. Це може бути зроблено через офіційне визнання їхніх досягнень, нагороди та подяки за їхню службу. Відчуття важливості та визнання свого внеску може підвищити мотивацію студентів та зберегти їхній інтерес у навчанні та військовій службі.

**Висновки.** Мотивація студентів у воєнний час – це складний процес, який включає в себе загрозу та необхідність, індивідуальну мотивацію, соціальну підтримку та спільноту. Кожен студент може мати власні мотиви та цілі, але важливо зрозуміти, що спільна мета захищати свою країну або спільноту може об'єднати їх та стати джерелом сили та натхнення. Мотивація студентів у воєнний час може бути найсильнішою, коли вона ґрунтується на внутрішніх індивідуальних цілях, а підтримка від оточення та спільноти робить цей процес ще ефективнішим і стійким.

Організаційні заходи є важливим аспектом підвищення мотивації студентів у воєнний час. Організація навчальних програм та планів, які дозволяють студентам здобувати освіту, навіть у військовий час, є необхідною. Це може включати в себе створення гнучких розкладів, впровадження онлайн-навчання та інших засобів, що дозволяють студентам отримувати освіту віддалено.

Особиста свобода та гнучкість грають важливу роль у мотивації студентів у воєнний час. Студенти, які навчаються у денній формі, зазвичай зазнають більшого тиску і обмежень, пов'язаних зі змістом навчання та розкладом. Вони можуть бути вимушені покинути університет та долучитися до військових справ на повний робочий день, що обмежує їхню особисту свободу та гнучкість.

З іншого боку, студенти, які обирають заочну форму навчання, мають більше можливостей для збереження своєї особистої свободи та гнучкості. Вони можуть адаптувати свій навчальний розклад до вимог військової служби та інших обов'язків. Це може стати джерелом мотивації для студентів у заочній формі, оскільки вони можуть продовжувати отримувати освіту та розвивати свої навички, навіть у воєнний час.

**Терещенко Кіра Володимирівна,**  
старша наукова співробітниця  
лабораторії організаційної та соціальної психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка  
НАПН України, докторка психологічних наук.  
E-mail: kteres75@gmail.com

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ПЕРСОНАЛУ БІЗНЕС- ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Ситуації невизначеності, в яких перебувають працівники бізнес-організацій під час війни рф проти України, нерідко негативно позначаються на психічному здоров'ї та благополуччі персоналу. У воєнний час керівники та працівники організацій стикаються з проблемами скорочення персоналу, перепрофілювання або переорієнтації на інший товар, втрати бізнесу або перенесення організацій у більш безпечну зону, що так само відображається на психічному здоров'ї персоналу. Отже, достатньо актуальним є аналіз толерантності до невизначеності як детермінанти психологічного благополуччя персоналу в умовах воєнного часу.

Поняття «*невизначеність*» в психології найчастіше розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез, перш ніж оцінити їх ефективність (Брюховецька, 2015). Як свідчать дослідження, у період війни та у повоєнний час відбувається значне погіршення психічного здоров'я та благополуччя й поширення психічних розладів серед різних верств населення (Bogic, Njoku & Priebe, 2015; Murthy & Lakshminarayana, 2006).

Феномен толерантності до невизначеності досліджували А. Гусев (2007), С. Литвин (2019), В. Семиченко & К. Артюшина (2019), І. Томаржевська (2018), R.L. Craik (2001), А. Furnham & J. Marks (2013), Т. Ribchester (1995) та ін. На основі теоретичного аналізу проблеми (Брюховецька, 2015; Павленко, 2019; Томаржевська, 2018; Хілько, 2018 та ін.) можна констатувати, що толерантність до невизначеності розглядається нами як здатність осмислювати, позитивно сприймати ситуації невизначеності та ефективно діяти в умовах невизначеності.

**Мета дослідження** полягає в аналізі рівня розвитку толерантності до невизначеності та її зв'язку з психологічним благополуччям персоналу бізнес-організацій в умовах воєнного стану.

**Методи та організація дослідження.** Для визначення толерантності до невизначеності використовувався «Опитувальник толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (McLain, 1993). Опитувальник включає такі субшкали як ставлення до новизни, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, а також дає змогу визначити загальний показник толерантності до невизначеності.

Для вимірювання психологічного благополуччя була використана шкала «психологічне благополуччя» методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB))» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер).

Опитування проводилось за допомогою Google Form. У дослідженні, яке проводилося у 2022 році, взяли участь 80 працівників організацій сфери торгівлі та підприємництва з м. Києва та Київської обл. Із них: 16,3% – чоловіки, 83,7% – жінки; 46,3% – одружених, 53,7% – неодружених. Середній вік опитаних склав  $28,5 \pm 7,3$  роки. За посадовим складом вибірка мала такий розподіл: 72,5% – працівники; 27,5% – менеджери різного рівня.

Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики, кореляційний та регресійний аналіз) за допомогою програми SPSS (22 версія).

**Результати дослідження.** Проаналізовано показники толерантності до невизначеності персоналу бізнес-організацій в умовах воєнного часу. Констатовано, що понад третина респондентів демонструють високий рівень надання переваги невизначеності (41,3%), окрім того значна частина (32,5%) респондентів характеризуються високим рівнем ставлення до складних завдань. Водночас лише близько п'ятої частини респондентів характеризуються високим рівнем ставлення до новизни (20,0%) та ставлення до невизначених ситуацій (18,3%).

Встановлено, що показники толерантності до невизначеності позитивно корелюють з показником психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій. Зокрема встановлено зв'язок між психологічним благополуччям респондентів і складовими толерантності до невизначеності «надання переваги невизначеності» ( $r = 0,383$ ,  $p < 0,001$ ) та «ставлення до невизначених ситуацій» ( $r = 0,311$ ,  $p < 0,01$ ). Разом з тим загальний показник толерантності до невизначеності позитивно корелює з показником психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій ( $r = 0,296$ ,  $p < 0,01$ ).

У цілому результати дослідження вказують на тісний зв'язок толерантності до невизначеності з показником психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій.

**Висновки.** Констатовано, що за показниками толерантності до невизначеності бізнес-персоналу найбільш вираженою її складовою є надання переваги невизначеності. Встановлено, що лише близько п'ятої частини респондентів мають високий рівень загального показника толерантності до невизначеності, отже, існують значні резерви розвитку толерантності до невизначеності персоналу бізнес-організацій в умовах війни.

Виявлено зв'язок між показниками толерантності до невизначеності та рівнем психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій.

Отримані результати доцільно враховувати при наданні психологічної допомоги та проведенні психокорекційних заходів в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах воєнного часу.

**Терлецька Юліана Миронівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.  
E-mail: yulianysya@i.ua

## **ВПЛИВ ПСИХОЕКОНОМІЧНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

На психологічне благополуччя особистості впливають різні чинники, серед яких і психоекономічна депривація.

Розглянемо яким чином і з яким знаком (позитивно, нейтрально чи негативно) психоекономічна депривація впливає на психологічне благополуччя особистості. Для цього коротко розкриємо сутність та головні чинники і психологічного благополуччя особистості, і її психоекономічної депривації.

І так, на основі результатів дослідження встановлено, що психологічне благополуччя особистості являє собою її психічний стан, який відображає ступінь гармонійності перебігу в неї життєвих процесів та їх інтегрованість у внутрішньому і зовнішньому життєвих просторах.

Нами виявлено, що психологічне благополуччя чи неблагополуччя особистості на її життєвому шляху залежить від того, наскільки гармонійно перебігають у неї життєві процеси і наскільки вони водночас є інтегрованими у її внутрішньому і зовнішньому життєвих просторах. Внутрішній життєвий простір особистості насамперед охоплює ментально-психічний, духовно-психічний, інтелектуальний, ціннісно-смысловий, емоційно-почуттєвий, потребо-мотиваційний, здібностей та ін. відносно окремі простори. Своєю чергою, зовнішній життєвий простір особистості охоплює природний, духовний, соціальний, політичний, економічний, фаховий, етнічний, предметний, інформаційний та сімейний простори.

Отже, психологічне благополуччя особистості є віддзеркаленням гармонії та інтеграції її життєвих процесів у зовнішньому і внутрішньому просторах. Зовнішні простори відображені у внутрішньому світі особистості, а внутрішні – у зовнішньому. Зовнішній і внутрішній простори особистості не розділені, а перетинаються, тому площини їхньої взаємодії багатомірні. Багатогранність життя виявляється в тому, що людина живе у різних просторах. Стрижневими на життєвому шляху, тобто такими, що визначають усі інші, є процеси розвитку–регресу, соціалізації–десоціалізації, адаптації–деадаптації, самоуправління–самоплинності, спрямованості–хаотичності та самореалізації–особистіної дезінтеграції, котрі у своїй взаємодії і взаємовпливові формують гармонію чи дисгармонію і забезпечують інтеграцію чи деінтеграцію особистості, що, своєю чергою, призводить до психологічного благополуччя чи неблагополуччя особистості.

У гармонізації та інтеграції окремо внутрішнього простору особистості, внутрішнього і зовнішнього просторів мають місце складні ймовірно-інтегративні залежності, оскільки очевидна, з одного боку, їхня доволі тісна пов'язаність, а з іншого – невідомі зіставлення зовнішнього і внутрішнього часу осо-



бистості, співвіднесеність необхідних і потенційних ресурсів. Тому психологічне благополуччя чи неблагополуччя особистості залежить від того, наскільки гармонійно перебігають у неї життєві процеси і наскільки вони водночас є інтегрованими. Гармонія особистості та її інтеграція у життєвий простір формується внаслідок узгодженості й пропорційності головних її життєвих процесів, які розгортаються у взаємодії та взаємовпливу зовнішніх і внутрішніх просторів, що являють собою життєвий простір, з використанням часових та зовнішніх і внутрішніх ресурсів (потенційних і реалізованих).

Зауважимо, що економічна сфера є важливою складовою (відносно самостійним простором) цілісного зовнішнього простору життєдіяльності особистості, яка не може не впливати на її психологічне благополуччя. Виявлено, що на почування благополуччя (або неблагополуччя) особистості суттєво впливає зовнішній економічний простір, тобто стан і функціонування економіки як своєї держави, так й інших, загалом, світової економіки.

Результати дослідження свідчать, що психоекономічна депривація, як вид психічної депривації, являє собою перебіг більш чи менш потужних деструктивних процесів у функціонуванні психіки людини, які спричинилися недорозвиненням або несформованістю чи руйнуванням певних психічних параметрів через незадоволення нею тих чи інших матеріальних потреб і/чи економічним становищем держави для бажаної або реальної нормальної життєдіяльності та розвитку.

Психоекономічна депривація тим чи іншим чином виявляється в різних сферах психіки науково-педагогічного працівника – когнітивній, ціннісно-мотиваційній, емоційній, вольовій та діяльно-виконавчій.

Власне когнітивна сфера забезпечує усвідомлення особистістю незадоволення тих чи тих матеріальних (економічних) потреб, у цілому своїм матеріальним становищем, економічним становищем держави, економічними стосунками в ній, а також визначення шляхів і способів зміни такого становища.

В емоційній сфері психіки особистості на основі незадоволення економічних потреб можуть виникати різні емоції та почуття – приміром, тривога за матеріальний стан сім'ї, боязнь, страх утратити роботу, розчарування, ненависть до тих, хто вчасно не виплачує зарплату або занижує її, злість, поганий настрій, страх, незадоволення, розпач та інші почуття й емоції, що породжує психічний дискомфорт, психічне напруження та ін. Якщо тривалий час не задовольняються або задовольняються частково базові потреби особи, то у зв'язку з цим у неї виникає стан сильного занепокоєння (психічного напруження з потужним психоенергетичним потенціалом), оскільки таке становище пов'язується із загрозою лишитися без базових матеріальних засобів, необхідних не лише для власної нужди, а й для нужди сім'ї. На основі цього в особистості виникають страхи, пов'язані з переживанням реальної або уявної небезпеки для здоров'я, життя, необхідного рівня функціонування сім'ї тощо. Зростає психічне напруження, накопичується негативний психоенергетичний потенціал. За тривалої психоекономічної депривації може виникнути фрустрація.

У ціннісно-мотиваційній сфері економічно-депривованої особистості формуються мотиви на задоволення незадоволених економічних потреб, на економічне благополуччя та ін.

У вольовій сфері економічно-депривованої актуалізуються вольові зусилля на подолання негативного для нього матеріального (економічного) становища, на задоволення економічних потреб або, навпаки, рівень волі знижується. Власне незадоволення економічних потреб найчастіше штовхає людей до активності щодо їх забезпечення. Така активність може здійснюватися як у рамках закону, так і незаконно, з відхиленням від норм (правових, соціальних, моральних).

У діяльно-виконавчій сфері формуються псі-прогами досягнення економічного благополуччя або уникнення активності в цьому напрямі.

Отже, з вище викладеного слідує, що психоекономічна депривація особистості та її психологічне благополуччя тісно пов'язані між собою, оскільки психічна депривація є наслідком незадоволення економічних (матеріальних) потреб, а для повного психологічного благополуччя мають бути задоволені ці потреби. Власне уявлення особистості про власне благополуччя або неблагополуччя спираються на об'єктивні критерії успішності, показниках здоров'я, матеріального достатку, кар'єри тощо.

**Висновки.** Психологічне благополуччя особистості являє собою її психічний стан, який відображає ступінь гармонійності перебігу в неї життєвих процесів та їх інтегрованість у внутрішньому і зовнішньому життєвих просторах. Психоекономічна депривація, як вид психічної депривації, являє собою перебіг більш чи менш потужних деструктивних процесів у функціонуванні психіки людини, які спричинилися недорозвиненням або несформованістю чи руйнуванням певних психічних параметрів через незадоволення нею тих чи інших матеріальних потреб і/чи економічним становищем держави для бажаної або реальної нормальної життєдіяльності та розвитку. Психоекономічна депривація особистості негативно впливає на її психологічне благополуччя. Що вищий рівень розвитку психоекономічної депривації, тим потужніший її негативний вплив на руйнування психологічного благополуччя.

**Угрин Ольга Георгіївна**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська Політехніка»,  
кандидат психологічних наук, доцент.

E-mail: ougryn@gmail.com

**Дева Василина Орестівна,**  
магістрантка групи ПСПС-21з кафедри теоретичної та практичної  
психології Національного університету «Львівська Політехніка»

## **ВАЖЛИВІСТЬ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ МОЛОДІ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

У сучасному світі, що розвивається, є вимогливим і діджиталізованим, емоційна зрілість постає як важливий конструкт, що сприяє конструктивній взаємодії із навколишнім середовищем та загалом суспільством.

Емоційна зрілість – це складний психологічний конструкт, який відображає здатність людини розпізнавати, розуміти і ефективно керувати своїми емоціями. Вона передбачає здатність адаптивно реагувати на життєві ситуації, розвивати значущі стосунки та приймати збалансовані рішення [2]

Серед видатних науковців, які зробили значний внесок у дослідження емоційної зрілості можна виділити таких як: Півень М.А., Кочарян О.С., Dean D. G., які вивчали структуру емоційної зрілості, її структурні особливості; Чебикін О.Я., Лазуренко О.О., Афоніна О.І., Abrahamsen D, які вивчали формування та розвиток емоційної зрілості особистості; Борисенко О.М., Косьянова О.Ю., Goleman D., Hoffman M., Petrides K.V., які досліджували окремі компоненти емоційної зрілості.

Наукова література про емоційну зрілість охоплює різні підходи. Деякі зосереджуються на стадіях розвитку, таких як стадії психосоціального розвитку Е. Еріксона [4], тоді як інші прирівнюють емоційну зрілість до емоційного інтелекту [5]. Крім того, в науковій літературі підкреслюють роль емоційної регуляції, стійкості та самосвідомості у прояві емоційної зрілості.

Аналіз наукової літератури [1;2] дозволив встановити – емоційна зрілість складається з кількох ключових компонентів, зокрема: 1. рефлексія емоцій (передбачає здатність розпізнавати і розуміти власні емоції. Самоусвідомлення допомагає людині краще зрозуміти емоційні реакції, що полегшує управління, а також ефективне регулювання емоцій); 2. емоційна саморегуляція (це здатність зміщувати емоційні реакції в адаптивний та конструктивний спосіб. Емоційно зрілі люди можуть орієнтуватися в ситуаціях, не піддаючись миттєвим почуттям і не реагуючи імпульсивно); 3. емпатія (це здатність розуміти та розділяти емоції інших людей. Емпатійне розуміння сприяє кращому спілкуванню, вирішенню конфліктів, а також розвитку глибших, повноцінних стосунків); 4. емоційна експресивність або виразність (вона передбачає здорове та доречне вираження своїх емоцій. Також вона дозволяє людям ефективно повідомляти про потреби, занепокоєння, радощі, підвищуючи загальну здатність налагоджувати

зв'язки з іншими та вирішувати міжособистісні конфлікти); 5. прийняття власних емоцій (це визнання того, що всі емоції, як позитивні, так і негативні, є дійсними і природними. Емоційно зрілі люди не засуджують себе за те, що відчувають певні почуття, а приймають свої емоції без самокритики чи заперечення).

У нинішніх умовах розуміння емоційної зрілості молодих людей має першорядне значення. Українська молодь, як і багато інших у всьому світі, стикається із безліччю викликів, включаючи війни, поширені стресові фактори та невизначене майбутнє. Ці фактори зумовлюють необхідність досліджувати та розвивати емоційну зрілість у цій демографічній групі. Розвиток емоційної зрілості – це процес, який триває все життя, але для молодих людей особливо важливо почати розвивати ці навички в ранньому віці.

Сучасна молодь може адаптуватися та розвивати емоційну зрілість, беручи до уваги унікальні виклики та особливості своєї вікової групи наступними способами [3]: ведення щоденників, а також запис думок та емоцій; практики усвідомленості як медитація та глибоке дихання; розвиток навичок управління стресом; волонтерство та участь у житті суспільства; художнє самовираження і творчість, така як мистецтво, музика чи письмо; цифровий детокс у вигляді відповідального використання технологій та обмеження часу, проведеного перед екраном, щоб сприяти більш живій взаємодії, яка має вирішальне значення для емоційного розвитку.

Отже, емоційна зрілість є ключовою рисою, яка допомагає орієнтуватися в складнощах сучасного життя, особливо для молодих людей, які стикаються з безпрецедентними викликами. Розвиток емоційної зрілості може сприяти кращому прийняттю рішень, емоційній регуляції та міжособистісним стосункам, що в кінцевому підсумку веде до більш повноцінного та збалансованого життя.

**Цвентарна Януарія Тарасівна,**  
магістрантка групи ПСПС–21 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Дорожкін Валерій Романович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.  
E-mail: oks.zhyk1771@gmail.com

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день дослідження розвитку емоційної саморегуляції є актуальним у контексті сучасної психологічної науки. Юнацький вік є основним віковим діапазоном, в якому розгортаються численні зміни в формуванні та самореалізації особистості. У цей період особливо

актуалізованими стає потреба прийнятті з боку соціуму, власній користі для суспільства та визнанні себе важливою частиною суспільних процесів.

Актуальність дослідження обумовлена, перш за все, необхідністю подальшої теоретичної та практичної розробки проблеми емоційності на різних етапах онтогенезу особистості. Відомо, що емоційність як стійка властивість індивідуальності, як одна зі складових темпераменту знайшли відображення у роботах (Б. Теплов, В. Небиліцин, А. Ольшаннікова); емоції (В. Вілюнас, Г. Костюк, П. Сімонов, О. Чебикін) та емоційність (А. Ольшаннікова, І. Переверзева) бере участь у розвитку емоційного інтелекту (О. Ляш).

Проблема емоційної саморегуляції особистості досліджувалася і постійно актуалізується вченими різних галузей психологічної науки. Вивчення цих механізмів знайшло відображення у вихідних положеннях загальної психології, де аспект регуляції поведінки, як структурний конструкт особистості та її діяльності емоційної саморегуляції як трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні (М. Бахтін, Е. Гельгорн, К. Ізард, С. Рубінштейн, Ю. Саєнко та ін), інші – як придушення, стримування негативних емоцій, особливо, їхньої експресивної частини (В. Вілюнас, Б. Додонов, О. Леонт'єв, О. П.Саннікова, П. Фресс).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Було проведене емпіричне дослідження для визначення головних психологічних особливостей емоційної саморегуляції та на скільки емоційна саморегуляція відрізняється у представників чоловічої та жіночої статті. Здійснювалося опрацювання даних, аналіз, систематизація та узагальнення отриманих результатів.

У роботі використано різноманітні методи наукового дослідження. Зокрема теоретичні (аналіз, синтез, теоретичне дослідження наукових джерел, якісний аналіз отриманої інформації) та емпіричні. Серед емпіричних методів застосовано психодіагностичне тестування у формі соціологічного анкетування з використанням комплексу методик: методика «ЕмІн» Д. В. Люсіна; оцінки емоційного інтелекту Н. Холл; методика «МЕІ» діагностика емоційного інтелекту М. Манойлової; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Морсанова.

Вибірку досліджуваних склали 100 людей (18-22 років) студенти закладів вищої освіти м. Львів. З них 50 (50%) дівчат, 50 (50%) хлопців.

Після проведення дослідження було встановлено, що дівчата здатні керувати своїми емоціями і почуттями тоді, коли вони вміють виділяти та цінувати свою гідність, мають активну життєву позицію, високий рівень життєлюбства, почуття гумору, високу мотивацію досягнення успіху, яка орієнтована на моторну і мовну активність, а також їм притаманна соціальна сміливість, ініціативність, позитивна самооцінка, відповідальність, соціальна компетентність, здатність до самостверджуючої поведінки.

Розвиток керувати своїми почуттями й емоціями у хлопців буде тоді, коли вони будуть відносно незалежними у своїх вчинках; здатні жити теперішнім, тобто переживати справжні моменти свого життя у всій його повноті, відчувати цілісність минулого, теперішнього і майбутнього, усвідомлюватимуть свої потреби та розумітимуть свої почуття.

Також хлопці керуються своїми почуттями та емоціями тоді, коли у них відсутні хвилювання у випадку невиконання чи поганого виконання фізичної, інтелектуальної взаємодії та комунікативної роботи. Важливим для нас є те, що при саморегуляції дівчата є більш оптимістичними, ніж хлопці. В свою чергу, хлопцям ефективніше керувати своїми емоціями та почуттями допомагає орієнтацію у часі, самоприйняття, сенситивність, креативність, емоційна та психомоторна емоційність.

**Висновок.** Юнацький вік є основним віковим діапазоном, в якому розгортаються численні зміни та певні ознаки в формуванні та самореалізації особистості. У цей період особливо актуалізованими стають потреби у прийнятті з боку соціуму у власній користі для суспільства та визнанні себе важливою частиною суспільних процесів.

Аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати, що в 16% досліджуваних – низький рівень емоційної саморегуляції, у 53% юнаків – середній рівень, у 31% досліджуваних – високий рівень. Таким чином, вивчення емоційної саморегуляції в юнаків дає змогу стверджувати, що в третини юнаків, які взяли участь в експериментальному дослідженні, виявлено середній рівень емоційної саморегуляції.

**Ціолковська Діана-Марія Ігорівна,**  
магістрантка групи ПСПС–22з кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: tsiolkovskadiana@gmail.com

**Галян Ігор Михайлович,**  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка»,  
доктор психологічних наук, професор.

E-mail: halyan@ukr.net

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ МОЛОДИМИ ЛЮДЬМИ**

У сучасному швидкоплинному та постійно мінливому світі стрес став майже повсюдним супутником, впливаючи на людей усіх вікових груп. Однак його вплив на молодих людей, які переживають складний перехід від підліткового віку до дорослого, викликає особливе занепокоєння. Період становлення дорослого віку позначений безліччю викликів, від академічного тиску та кар'єрних прагнень до соціальних стосунків і розвитку особистої ідентичності. Тому розуміння та усунення стресу серед молодих людей має важливе значення не лише для їх поточного благополуччя, але й для їх довгострокового психічного та фізичного здоров'я.

У цьому процесі важливим розуміння психологічних ресурсів, якими володіє молодь для ефективного управління та подолання стресу. З огляду на це метою дослідження є теоретичне аналізування структури особистісних ресурсів, що сприяє ефективному подоланню стресу молодими людьми.

Базуючись на психологічній теорії та емпіричних дослідженнях ми розробили структурну модель (див. рис.:1), що відображає місце психологічних ресурсів у подоланні стресу, яка охоплює три фундаментальні виміри: мотиваційні, поведінкові та адаптивні ресурси. Ця модель використовує для розкриття динаміки управління стресом і дозволяє більш детально розглядати взаємозв'язки між цими ефективними аспектами.

Стресові ситуації можуть призвести до кризи, в тому числі мотиваційної. Суперечність між правильним та бажаним, втрата життєвої орієнтації, фрустрація – характерні риси нашого сучасного життя, ознаки мотиваційної кризи. Мотиваційна криза досить добре вивчена в психологічній літературі. Найчастіше це відбувається, коли людина втрачає сенс життя, одну зі своїх цілей.

З підвищенням стресогенності ситуації зростає роль мотиваційних компонентів особистості в регулюванні діяльності. Сфера мотивації посідає одне з провідних місць у системі стресостійкості особистості. Це пояснюється тим, що мотиви, які провідні виступають як рушійна сила, яка організовує й спрямовує, активність особистості.

А. Антоновський вважає, що в інтересах ефективності подолання стресу необхідно мотивувати індивіда бути налаштованим на вирішення проблеми, точно розрахувати характер і масштаб проблеми та умови навколишнього середовища, і тільки після цього вибрати найбільш прийнятні та доступні ресурси для її вирішення.

Тому роль внутрішньої мотивації в подоланні кризи чи стресу є фундаментальною і безпосередньо залежить від впливу багатьох стимулів. Відповідно, потрібна така система мотивації та стимулювання, яка дозволить людині відчувати свою значимість та відповідальність, сприятиме її самореалізації адаптуватися до умов кризи. Активізація внутрішніх мотиваційних ресурсів виявляється в тому, що людина надає особистісного змісту меті своїх дій.

Для нашого дослідження важливо розуміти "копінг-поведінку" та "подолання стресу", як різні форми взаємодії суб'єкта з внутрішніми або зовнішніми проблемами. Копінг використовується не лише при перевищенні можливостей звичайних реакцій чи потреби в нових ресурсах, а також у ситуаціях з хронічним стресом і негативними подіями. Головною метою копінгу є зміна відносин між суб'єктом і навколишнім середовищем або зменшення емоційного страждання.

Найпоширенішою є типологія методів вирішення проблем (Р. Лазарус і С. Фолкман), яка містить проблемно-орієнтований (пошук інформації і настроїв на вирішення проблеми) і емоційно-орієнтований підходи (вираження та регуляція емоцій). Ці два підходи іноді доповнюються третім – орієнтованим на оцінку (компонентами якого є схвалення, логічний аналіз, переоцінка, соціальна оцінка та заперечення).

Р. Лазарус виділив три стадії процесу щоденних стресових ситуації. На першому етапі відбувається інтерпретація та оцінка ситуації. Оцінюються: рівень стресу, ступінь ризику, вимоги ситуації (здоров'я, статус, самопочуття тощо); власні навички; їх відповідність вимогам ситуації.

На другому етапі оцінюються актуальні стресові зміни в організмі. Часто це може бути надмірне навантаження на окрему систему організму, домінуючим фактором може бути або інформаційне перевантаження, або втрата значущої людини.

Третій етап відповідає процесу адаптації. Адаптація відбувається у відповідь на стресову ситуацію і може приймати активну форму протидії або пасивну форму адаптації або відходу від наслідків стресу.

Дослідження проблеми стресу та його подолання в теорії психологічної адаптації визнає вплив на стійкість особистості до стресу. Вчені намагаються визначити здібності, ресурси та умови навколишнього середовища, які комплексно впливають на особистість і дозволяють їй оптимально адаптуватися до факторів стресу. Водночас вважається, що в ситуації адаптації та подолання стресу особистісні особливості та фактори навколишнього середовища не лише комплексно впливають на людину, а й впливають один на одного, визначаючи тим самим як збереження психічного здоров'я, так і розвиток хвороби.

За З. Фройдом, адаптація може включати захисні механізми і мати форму відходу від стресових навантажень. Захисні механізми – це набір несвідомих технік, які допомагають людині захищати себе від психологічних травм і неприємних переживань, намагаючись при цьому зберегти в цілісності вже сформований образ «Я».

Існують різні погляди на роль психологічного захисту. Деякі, наприклад К. Хорні, А. Адлер і Е. Еріксон, стверджують, що ці механізми розвиваються, щоб полегшити ефективну адаптацію та захистити організм від шкоди, навіть якщо вони можуть загрожувати співіснування людини із зовнішньою соціальною реальністю. Натомість Ф. Василюк, В. Роттенберг, Ж. Годфруа розглядають психологічний захист як непродуктивний і потенційно шкідливий. Вони розглядають це як обмеження оптимального розвитку особистості та самодіяльності, допомагаючи усунути внутрішні конфлікти, небажані думки та тривогу. Однак ці механізми розглядаються як несвідомі, автоматичні процеси, які не враховують довгострокових рішень, покладаються на поступки, самообман або невроз особистості.

Важливу, а часом і вирішальну роль у процесі психічної адаптації відіграє етап оцінки стресора за різними параметрами (варіативність, валентність, керуваність, повторюваність, співвіднесеність з особистим досвідом ступінь визначеності) – етап формування у суб'єкта власного досвіду. Образ ситуації, можливостей і бажаних рішень відповідно до ідей, потреб і цінностей, визначених системою.

Боротьба зі стресом передбачає усвідомлені дії, в результаті яких успішно регулюється стан психіки, тобто фактично відбувається адаптація до нових умов.



**Висновки.** Структурна модель, представлена в цьому дослідженні, охоплює три фундаментальні виміри: мотиваційні, поведінкові та адаптаційні ресурси. Мотиваційні ресурси підкреслюють внутрішній потяг і стійкість, які підживлюють рішучість людини протистояти факторам стресу. Поведінкові ресурси охоплюють різноманітні стратегії та дії, що застосовуються для ефективного управління стресом. Адаптаційні ресурси підкреслюють психологічну гнучкість, регуляцію емоцій і когнітивні процеси оцінки, які дозволяють людям адаптуватися до стресорів і стати сильнішими. Ми розуміємо важливість гармонійного балансу між мотиваційними, поведінковими та адаптаційними ресурсами, зважаючи на те як ці ресурси функціонують узгоджено, щоб підвищити стійкість людини перед стресом. Усе це вказує на перспективність і практичну важливість подальшого розвитку даної проблеми.

**Чопик Роман,**

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Дрогобицького державного педагогічного  
університету імені Івана Франка,  
кандидат педагогічних наук.

**Библів Діана,**

студентка Дрогобицького державного педагогічного  
університету імені Івана Франка

## **ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК**

В даний час проблема формування здорової особистості набула особливої актуальності. Метушливе сьогодення спонукає людство зберегти власний якщо не зовнішній (мало залежний від його впливу) світ, то внутрішній, суб'єктивний. Показником здоров'я, соціальної та психологічної адаптації людини та ефективності її функціонування є психологічне благополуччя.

Термін «психологічне благополуччя» вживається у психології синонімічно таким поняттям як: самоактуалізація особистості (А. Маслоу); оволодіння змістом свого життя (Ш. Бюллер); адекватність життєвих реалій екзистенційним потребам (В. Франкл); поява вікових новоутворень (Л.С. Виготський) та задоволення базових потреб віку (Е. Еріксон).

Для системної оцінки здоров'я індивіда можна застосувати такі поняття: «психічне здоров'я», «норма», «нормальна особистість», «позитивний спосіб життя», «якість життя», «активне довголіття», «щастя», «самоактуалізована особистість», «благополуччя». На думку більшості дослідників, всі вище вказані поняття можна позначити одним терміном – «психологічне благополуччя» або «суб'єктивне благополуччя».

У дослідженні проблеми психологічного благополуччя виділяють внутрішню і зовнішню позиції. Внутрішню позицію пов'язують із самосвідомістю,

властивостями особистості, а зовнішню розглядають відповідно ставлення до особистості як можливості підвищення рівня добробуту.

Для нас важливим є розгляд психологічного благополуччя з зовнішньої точки зору, а саме, вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя та фізичного здоров'я (довголіття). Так, у дослідженнях E. Diener та ін. наводяться аргументи на користь того, що суб'єктивне благополуччя є предикатом здоров'я та довголіття.

Найоптимальнішим на нашу думку, виступає також теорія заснована на позитивній психології К. Ріфф, саме її було взято за основу нашого дослідження.

Дослідження психологічного благополуччя жінок ранньої та середньої зрілості представляє особливу актуальність, оскільки цей період є найактивнішим з погляду материнської та особистісної самореалізації жінок – дітонародження (особливо період ранньої зрілості), материнство та виховання, професійний розвиток та кар'єра. Це подвійне навантаження на жінок і є тим стресовим фактором, який може викликати зниження рівня психологічного благополуччя. Тому важливим стає пошук та обґрунтування засобів підвищення рівня психологічного благополуччя жінок, одним з яких можуть виступати різні види фізичної активності.

Для профілактики та зміцнення психологічного благополуччя, боротьби з депресією часто використовуються фізичні навантаження, а одним з ефективних засобів підвищення психологічної стійкості жінок різного віку може бути фітнес.

У нашому дослідженні ми зосередилися, як уже зазначалося, на концепції психологічного благополуччя К. Ріфф. Компоненти психологічного благополуччя виділені вченою, а саме, автономність (самостійність у прийнятті рішень, відповідальність за них), самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого життя), позитивні стосунки з іншими (стосунки, засновані на добрі, милосерді, довірі та емпатія), управлінський менеджмент (здатність адекватно реагувати на виклики повсякденного життя), цілі в житті (усвідомлення індивідуальних цінностей і смислів), особистісне зростання (почуття самореалізації та розвитку) – стало фундаментом для розуміння зв'язку між рівнем психологічного благополуччя і фізичним компонентом особистості. Для того, щоб дати повну оцінку впливу занять фітнесом на психологічне благополуччя жінок, у дослідженні взяли участь жінки, які відвідують фітнес тренування, а також жінки, які не займаються фітнесом. Загальна вибірка становила 40 респондентів, вік яких був в межах 25-40 років.

За результатами дослідження (див. табл.1) особливостей психологічного благополуччя жінок можна відзначити, що жінки, які займаються фітнесом, на відміну від жінок, які не займаються даним видом спорту показали високі результати за шкалами «позитивне ставлення до оточуючих» (середнє значення 78,2) та «особистісне зростання» (середнє значення 76,4). Шкала «автономії» має низький ступінь вираженості (середнє значення 42,9). Всі інші шкали методики мають середній ступінь вираженості.

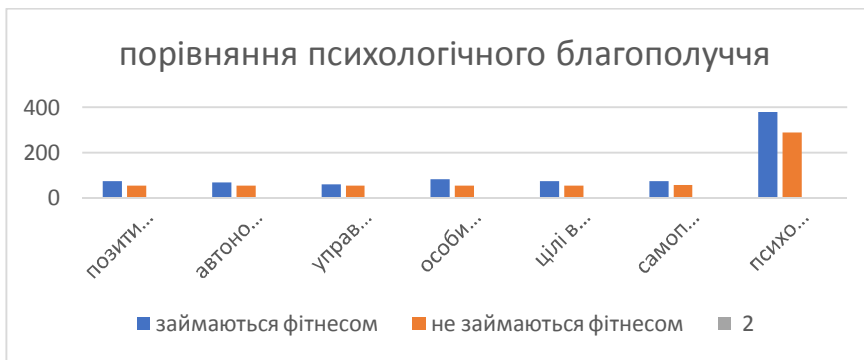


Рис.1. Середні значення характеристик психологічного благополуччя у жінок, які займаються та не займаються фітнесом

Таким чином, жінки, які займаються фітнесом мають задовільні, довірливі стосунки з оточуючими, здатні піклуватися про благополуччя інших, особливо значущих для себе людей, співпереживають, прив'язуються і не уникають близьких стосунків.

Вони будують міжособистісні стосунки з позиції взаємних поступок, взаємоповаги та взаємної довіри. Крім того, вони мають відчуття постійного розвитку, сприймають себе як «зростаючих» і самореалізованих, відкритих до нового досвіду. Їм важливо відчувати відчуття реалізації свого потенціалу. Їм подобається бачити поліпшення в собі та своїх діях з часом. Такі процеси, як саморозвиток, самопізнання, самореалізація є провідними процесами їх життєдіяльності.

**Висновки.** Прагнення до психологічного благополуччя є необхідною умовою активного та нормального життя жінки. Серйозні порушення в цій сфері тягнуть за собою зміни звичного способу життя, заважають міжособистісним стосункам, порушують баланс із зовнішнім світом, можуть призвести до професійної непрацездатності (вигорання), і взагалі – до вимушеної корекції планів на майбутнє. Фізична культура є потужним регулятором психічних станів. Застосування фізичних вправ для корекції настрою та відчуття психологічного благополуччя є необхідною умовою повноцінного, здорового життя.

**Чорній Олександр Володимирович,**  
аспірант, асистент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного Університету «Львівська Політехніка».  
Email: sashachorniy15@gmail.com

## ПОНЯТТЯ НАРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Сьогодні, українське суспільство стикається із безпрецедентною кількістю загроз та викликів, які зумовлені політичною та економічною невизначеністю, низьким рівнем політичної освіти та культури, зростанням популізму, роз-

витком соціальних мереж та штучного інтелекту, поширенням гібридних воєн, а відтак значним впливом на свідомість окремої людини, стиранням меж між реальністю та вигадкою, деформуванням системи цінностей та викривленням сенсів.

Сучасні гібридні війни, окрім явного фізичної небезпеки також несуть у собі іншу, значно більшу загрозу, адже послуговуються не лише застосуванням конвенційної зброї, але й комплексом методів та засобів збирання, управління, зміни і використання інформації з метою зміни сприйняття, мислення, цінностей, установок, світогляду, поведінки як окремих індивідів так і більших груп. Саме тому гібридні війни часто окреслюють такими поняттями як когнітивна війна, інформаційна війна, інформаційно-смілова війна. Наслідки їхнього поширення можемо спостерігати у засиллі пропаганди, дезінформації, ворожих наративів.

У контексті даних подій критично важливою властивістю особистості вбачаємо наративну компетентність, яка забезпечує ефективне функціонування особистості та збереження її благополуччя в сучасних умовах. Дослідження поняття наративної компетентності в межах психологічної науки почалося відносно недавно, а відтак ця категорія є новою та малодослідженою, що робить огляд пов'язаних із нею наукових праць значущим та актуальним.

Власне дослідження наративної компетентності у психології спираються на постнекласичну парадигму, в межах якої розглядається значимість соціальної ситуації, соціального контексту та простору у конструюванні реальності, а також важливості власного суб'єктивного досвіду у здатності до самопроекування, самотворення, життєздійснення особистості. Окрім того, концептуальними основами досліджень наративної компетентності є положення наративної та дискурсивної психології (Brockmeier J., Bruner J., Murray M., Harre R., Sarbin, T., Crossley M., László J., Charon R.); психологічної герменевтики (Чепелева Н., Рудницька С., Гуцол К., Карпенко З., Зарецька Н., Міщенко М., Ванда Н., Фурман А.); психолінгвістики (Засекіна Л., Ігнат'єва С., Коструба Н., Івашкевич Е., Чепелева Н., Орап М., Василюк О.); когнітивної психології (Mandler J., Johnson N., Green M., Rubin D., Herman D., Russell R.)

У зарубіжній психології поняття наративної компетентності зустрічається доволі часто. Її дослідженню присвячені численні роботи, наприклад у контексті вивчення наративної компетентності дітей дошкільного, молодшого шкільного, підліткового, юнацького віку (Zanchi P., Pinto G., Tarchi C., Bigozzi L., Roch M., Florit E., Zampini L., Fasolo M., Montanari S., Gardner-Neblett N., Lindgren J., Minami M., Vogindroukas I., Bamberg M., Pitcher E.); медичної практики та наративної компетентності лікарів, медиків (Charon R., Heney D., Arjmand S., Skorunka D., Morrell K., Hester C., Launer J.); наративної компетентності як загальної властивості саморозвитку особистості (Irwin R., Westby C., Dongen R., Magart Z., Montello M., Schiff B.); наративної компетентності осіб із обмеженими можливостями та розладами особистості (Diez-Itza E., Lee M., Martin G., Hogan A., Grove N., Capps L., Losh M., Thurber C., Kauschke C., Rumpf A.)

В українських наукових розвідках дослідження наративної компетентності також є відносно новим і зустрічається у контексті інших складових особистості, як наприклад здатність до самопроєктування, комунікативна компетентність, лідерські якості та здібності, професійна ідентичність, ритуалізована поведінка, резильєнтність (Чепелева Н., Рудницька С., Гуцол К., Здоровець Т., Клочко С., Фурман А., Назарук О., Сухоставська Л., Литвин-Кіндратюк С., Чиханцова О., Колобова І.); наративної компетентності лікарів, медиків, педагогів, майбутніх практичних психологів (Здоровець Т., Засєкіна Л., Скороход Т., Федорець В., Кресан О.); наративна компетентність дорослих (Зарецька О., Ногачевська І., Рудницька С.); наративна компетентність в соціальних мережах та користувачів соціальних мереж (Гуцол К., Рудницька С., Зарецька О.)

В українських дослідженнях ми також можемо зустріти напрацювання діагностичного інструментарію, який дозволяє визначити і виміряти наративну компетентність особистості. Він розроблений у співавторстві вчених Чепелевої Н., Рудницької С., та Гуцола К., які наративну компетентність визначають як здатність особистості ідентифікувати і інтерпретувати наративні висловлювання Іншого (тобто здатність із особистого, а також соціально-культурного дискурсу виділяти, осмислювати, інтерпретувати наративи та творити на їх основі власні наративні практики). При цьому структурна модель наративної компетентності постає у вигляді динамічної конфігурації, яка має декілька рівнів розуміння (цими рівнями є передсмысловий, смысловий та метасмысловий). Практичність діагностичного інструментарію пояснюється можливістю вибору довільних текстів художньої літератури, без урахування мовних обмежень, що робить можливим подальше вдосконалення даного інструментарію та його адаптацію під різні теоретико-емпіричні завдання.

**Висновки.** Огляд наукової психологічної літератури дозволив встановити, що поняття наративної компетентності є відносно новим у психології, проте на теперішній час є відносно багато досліджень, які займаються вивченням цього поняття. Вони спираються на постнекласичну парадигму та сукупність інших методологічних підходів (нарративна та дискурсивна психологія, психологічна герменевтика, психолінгвістика, когнітивна психологія тощо). Спираючись на них, а також на напрацювання зарубіжних та українських вчених, наративну компетентність визначаємо як когнітивну (пов'язану із збиранням, обробкою, осмисленням інформації) та комунікативну (пов'язану із ефективною передачею та відтворенням інформації) здатність виділяти та інтерпретувати наративи із соціально-культурного та суспільно-політичного дискурсів і на їх основі творити власні наративні практики, що сприяють осмисленню власного суб'єктивного досвіду, і відповідно ефективному самопроєктуванню та самоздійсненню.

**Шамлян Каріна Микитівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: karina\_lviv@ukr.net

## **ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В умовах війни роль вольової регуляції у збереженні психологічного благополуччя особистості важко переоцінити. Важкі травмуючі події війни викликають масовані почуття страху, смутку, безпомічності, втрати контролю та сенсу життя, і ці переживання можуть завдати непоправимої шкоди психологічному та психічному здоров'ю особистості, що є основою її психологічного благополуччя.

Феномен психологічного благополуччя привертає все більшу увагу сучасних дослідників. Його розглядають як інтегральне утворення у структурі особистості, яке виражається у ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, що суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям (Л. Сердюк); як результат переживання особистістю досягнень та успіхів у професійній діяльності, гармонії в особистому житті, самопізнання (М. Хрепливець, А. Шиліна); як стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінку, що продукує і проявляє ситуативне благополуччя (М. Смірнова).

К. Ріфф запропонував модель психологічного благополуччя особистості, що включає позитивне ставлення людини до себе і до свого минулого; наявність цілей і захоплень, які надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякдення; почуття постійного розвитку і самореалізації; довірливі та турботливі стосунки з іншими; здатність дотримуватися власних переконань.

Більшість характеристик моделі свідчать про достатньо високий рівень вольової організації особистості, хоча вольова регуляція тут не згадується, однак вона присутня під іншими назвами. Така людина активна і дієва, прагне до самореалізації, прямує до своїх цілей, виконуючи при цьому кожного дня необхідну роботу, зокрема, і рутинну для підтримання життєдіяльності. Все це, помножене на добре ставлення до себе та оточуючих, дає ефект психологічного благополуччя. Складові психологічного благополуччя забезпечуються розвитком таких вольових якостей, як цілеспрямованість та ініціативність, самостійність, терпіння, витримка, принциповість, які уособлюють здатність людини до здійснення вольової регуляції на мотиваційно-смісловому та операційно-виконавчому рівнях. У кризових ситуаціях, якими рясніє війна, ці здатності виступають на перший план.

Воля посідає особливе місце серед процесів психічної саморегуляції. Запропоновано чимало ієрархічних моделей психічної саморегуляції, в яких виділено рівні регуляції функціональних станів, когнітивної, емоційної, емоційно-

вольової, вольової, духовної саморегуляції, свідомої саморегуляції різних видів діяльності. В деяких моделях усвідомленої психічної саморегуляції вищій рівень належить вольовій (Л. Веккер, В. Іванніков та Д. Барабанов).

Необхідність вмикання вольової регуляції пов'язана з виникненням труднощів та перешкод, які людина не може подолати, залишаючись у зоні комфорту і застосовуючи звичні способи саморегуляції. Специфічною відмінністю вольової регуляції є застосування вольового зусилля, коли людина здійснює суб'єктивно важку для неї дію, бере владу над собою, над своїми почуттям, страхами, внутрішніми – опорами. «Треба залишатися людиною!» – згадує слова однієї з наших студенток, яка майже місяць була у підвалі без світла та зв'язку в окупованій Бородянці. «Треба взяти себе за руку і йти, шукати, хапаючись за стан «Життя продовжується!» – описує свої переживання моя колега-волонтерка, коли працювала з біженцями зі Сходу.

Базовим переживанням у кризових, травматичних ситуаціях є відчуття втрати влади над собою та своїм життям. Ключовим завданням для відновлення психологічного здоров'я – повернути відчуття контролю над собою, відчуття своєї сили, закладеної у кожному з нас від природи: «Волію – значить можу!»

Вольова регуляція проявляється у багатьох вольових якостях людини, різних за своєю природою та функціями, однак всіх їх об'єднує здатність до свідомого керування собою із застосуванням вольового зусилля задля досягнення поставлених цілей, незважаючи на виникнення труднощів та перешкод. Вольові якості формуються у результаті свідомої роботи особистості над собою у процесі отримання досвіду саморегуляції у складних умовах реалізації діяльності.

Вольова регуляція, на відміну від інших видів психічної саморегуляції, має свою специфіку, яка полягає у тому, що у випадку волі доречніше казати не про саморегуляцію (як підтримання та/або повернення у стан психічної рівноваги), а про вольове самоуправління, і це споріднює проблему вольової регуляції з проблемою лідерства з цією лише різницею, що ключові якості лідера тут розгортаються не у площині суб'єкт-суб'єктних відносин, а у площині самосуб'єктних відносин (В. Калін), коли керівні, мобілізаційні впливи особистість адресує сама собі. Як тут не згадати вислів, що людина творець свого щастя, а значить і свого психологічного благополуччя, навіть в умовах війни.

**Шипка Галина Михайлівна,**  
магістрантка групи ПСПС–123 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Шиделко Анна Володимирівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат соціологічних наук, доцент.  
E-mail: halynka.shypka@gmail.com

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ**

За останнє десятиліття насильство у стосунках стала серйозною і масовою проблемою, яка може спричинити багато різних соціальних і психологічних проблем: занижена самооцінка, невпевненість в собі, наявність депресивного стану, зловживання психоактивними речовинами, спотворення реальності, спотворене уявлення про партнера, себе та інші власні особливості, а також наявність симптомів посттравматичного стресового розладу.

Соціально-політична криза в Україні, погіршення матеріального стану і розшарування за рівнем матеріального становища, незахищеність майбутнього більшості громадян – це чинники, що призводять до криміналізації багатьох сфер суспільного життя, посиленню соціальної напруги, як наслідок, зросла агресивність та конфліктність у стосунках людей, зростанню кількості порушень, зокрема порушень, що є проявами різного характеру насильства. За статистикою найбільша кількість важких випадків порушень проти особистості відбуваються у сфері сімейних відносин.

Принцип, що визначає поточні суспільні відносини між двома людьми, це принцип повної рівності, не дасть жодній стороні жодних привілеїв чи влади, не дозволяється гноблення іншої людини. Сім'я – це найприродніший спосіб життя більшості жителів нашої країни. Однак це має бути духовна єдність вільних і незалежних людей.

Психологічне насильство у сімейних стосунках є формою насильства, яка характеризується використанням емоційних, психологічних або вербальних методів для контролю, підкорення та зниження гідності іншої особи в рамках сімейних чи партнерських відносин. Це не лише зловживання словами чи загрозами, але і систематичне порушення психологічного благополуччя і самооцінки жертви.

Неодноразово випадки сімейного насильства збільшилися під час пандемії, коли люди змушені перебувати разом у закритому приміщенні на постійній основі. Немає можливості побути на самоті, далеко від інших, набрати силу – це викликає агресивність і призводить до прояву бурхливих емоцій в найближчому оточенні – сім'я, батьки.

«Насильство з боку членів моєї власної родини викликає занепокоєння. Основними принципами сімейного життя є безпека і комфортна присутність будь-кого з її учасників. Крім того, діти виростаючи в такій сім'ї, можуть згодом перенести у власне життя цей негативний досвід».



Насильство представляє собою такий тип людських суспільних відносин (зокрема сімейних відносин), в ході якого одні індивіди чи групи людей підкоряють собі інших, узурпують їх вільну волю. Таким чином, насильство – це зовнішній вплив на людину, нав'язування волі одних людей іншим людям, тобто його можна інтерпретувати як різновид відносин панування, влади. І сімейні стосунки не є винятком.

Насильство приймає різні форми – фізичну, економічну, сексуальну і психологічну. Психологічне насильство є поширеною проблемою в сім'ї – це викликано тим, що його часто важко ідентифікувати, оскільки його форма вважається як належне спілкування.

Психологічне насильство в сім'ї, як правило, має довготривалий та систематичний характер, внаслідок чого довго може лишатися непомітним для жертви та викликати у неї серйозні проблеми з психологічним здоров'ям. Жертви такого насильства часто відчують тривожність, нерішучість, перманентне почуття напруги від очікування небезпеки, безініціативність, безпомічність та неспроможність справлятися навіть з найпростішими з точки зору інших людей життєвими завданнями.

Психологічне насильство має різні форми, і в окремих сім'ях може по різному виражатись, але є основні маркери, які можуть виявити, що щось не так. Деякі з таких:

1. *Постійні образи та зневажливі коментарі*: Агресор може постійно критикувати та образати жертву, роблячи її почуття непотрібними чи неважливими.

2. *Ізоляція*: Агресор може намагатися відірвати жертву від сім'ї, друзів і підтримки, створюючи відчуття самотності.

3. *Контроль*: Жертву можуть обмежувати у правах і свободах, контролювати її дії, фінанси, роботу і соціальні зв'язки.

4. *Психологічний тиск і маніпуляція*: Агресор може застосовувати різні методи психологічного тиску, такі як погрози, шантаж, інтимні образи, щоб досягти своїх цілей.

5. *Маніпуляція*: Агресор може створювати неправдиві сценарії, вводячи жертву в стан страху або невизначеності, щоб збільшити свій контроль.

6. *Спричинення страху*: Агресори можуть застосовувати загрози та страх, щоб здійснювати контроль над жертвою.

Наслідки таких стосунків для людини є звісно негативними: соціальна ізоляція, депресія, невпевненість в собі, проблеми зі здоров'ям, відчуття відчуженості. У таких осіб з'являються проблеми з концентрацією та працездатністю, оскільки, внаслідок постійного дефіциту сил та стану пригніченості, вони не мають змоги максимально повноцінно реалізовувати власний потенціал. Поступово можуть втрачатися соціальні контакти з родиною та друзями, внаслідок бажання ізолюватися.

Жертви насильства відчують симптоми депресивного розладу, стан посттравматичного стресу, постійні або періодичні напади тривоги і страху. Формуються неврози, спотворений образ партнера, себе і своїх якостей, розвивається алкогольна та/чи наркотична залежність, ймовірні спроби суїциду.

Насильство у сімейних стосунках може бути складним для розпізнавання і зрозуміння, оскільки воно часто залишається невидимим для оточуючих. Жертви психологічного насильства можуть відчувати страх і сором щодо виявлення проблеми, або можуть бути переконані, що вони заслуговують на таке ставлення.

**Висновки.** Підсумовуючи зазначимо, що однією з найгостріших та найбільш болючіших проблем в сьогоденному суспільстві є насильство, а особливо в сім'ї. Психологічне насильство – це порушення прав людини, а кожна особа має право на життя в безпеці і гідності. Поширення цього не лише руйнує взаємостосунки членів сім'ї, а й виступає передумовою злочинності в суспільстві загалом. Цей феномен охоплює майже всі куточки світу. Психологічне насильство у сімейних стосунках – це серйозна та розповсюджена проблема, яка може сильно впливати на жертв і залишати тривалі наслідки для їх фізичного та психічного здоров'я. Цей вид насильства, хоча і не залишає фізичних слідів, може бути так само руйнівним і важко переживатися, як фізичне насильство.

**Якубовська Ірина Зеновіївна,**  
студентка групи ПС-42 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

E-mail: irkajak@gmail.com

**Свідерська Ольга Іванівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат політичних наук

E-mail: olha.i.sviderska@lpnu.ua

## **ЦІННОСТІ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ БРЕНДУ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ**

**Вступ.** Сьогодні поняття бренду практично дорівнює поняттю репутації. За своїм рівнем бренд може бути персональним, організаційним, позначати продукт або ж репутаційним капіталом держави. Нещодавно у одній публікації зустрілося оголошення про пошук психолога для проведення індивідуальних консультацій, однак запит був сформований таким чином, що звучить він як заклик знайти не просто особу, яка якісно надає послуги, а швидше того, хто зможе створити із клієнтом емоційний зв'язок. Отже сьогодні, навіть брендові компанії, в умовах конкуренції, шукають способи формування емоційного зв'язку з клієнтами, для того аби стати незамінними, унікальними та створити взаємостосунок на довготривалій термін. Найяскравіші та найсильніші бренди і справді виділяються на ринку. Люди закохуються в них, довіряють їм, і вірять у їхню перевагу. Стратегія побудови ефективного бренду будується на візії, узгоджується з бізнес-стратегією, впливає з цінностей і культури, а також

відображає глибинне розуміння потреб клієнта та сприйняття бренду. Впізнаність бренду сприяє легкій візуальній ідентичності: щоб запам'ятати і відразу впізнати. Візуальна ідентичність викликає сприйняття та сприяє формуванню асоціативного ряду. Так, як наприклад, поява різдвяних дзвоників на початку грудня у рекламі зазвичай викликає асоціацію із кока-колою та Різдвом, сімейною традицією та відповідними цінностями. Вважаємо, що цінності, які лежать в основі корпоративної культури організації є потужним чинником задоволеності роботою та збереження благополуччя персоналу організації.

У контексті вивчення комунікативних стратегій просування бренду та апелювання до цінностей варто згадати роботи таких українських та зарубіжних дослідників: А. Бадьїн, А. Левітас, О. Реп'єв, В. Тамберг, Л. Хавкіна та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні поняття бренд – це не просто назва, символ чи товарний знак, це шлях постійного розвитку та вдосконалення. Постійний розвиток технологій, виробництва, глобалізація та культурні зміни спонукають до розширення брендів та пошуку нових цільових аудиторій їхнього споживання. Саме тому бренд як концепція тепер відноситься до спілкування між виробниками та споживачами. Загалом сприйняття бренду та його успіх не залежить від того, чи це стартап, чи це некомерційна організація чи продукт. Однак розвиток позитивного репутаційного капіталу потребує довгих років. Компанії, які можуть створити сильний бренд, заробляють чимало капіталу саме завдяки позитивній репутації бренду, і головне їхнє завдання – зробити цю репутацію настільки стійкою, щоб бути поза конкуренцією із іншими виробниками нішевих чи аналогових компаній. Тому для організацій важливі такі орієнтири як довіра, престиж, цінність, схвалення та зацікавленість брендом різних груп стейкхолдерів, якість, чесність, імідж і прозорість. Іншими словами, все, що робить бренд унікальним і значущим, впливає на репутацію.

Отже, одним із чинників побудови ефективного бренду є цінності. Ціннісні орієнтації можна вважати певним «внутрішнім каркасом», який є необхідним для становлення та розвитку особистості, покращення її адаптивності до нових умов та викликів життя. Йдеться не лише про їхню роль у житті кожного окремого індивіда, але й про елемент побудови ефективної команди чи організації. Цінності допомагають визначати мету, без якої людина відчуватиме емоційну спустошеність, відчуття безвиході, недоцільність, зневіру. Те саме відбувається і з організацією, яка будується без ціннісної основи. Без розуміння того, які конкретно цінності сповідує організаційна структура не можливо визначити ні її місії, ні її візії, ні побудувати стратегію розвитку. У даному випадку, життєві цілі, що є елементом ціннісних орієнтацій можна розглядати як синонімічне поняття сенсу. Дуже влучною тут буде згадка В. Франкла, який наголошував: віднайдення сенсу – є головною потребою особистості, її руйнівною силою вдосконалення. У своїх працях він обґрунтовує важливість віднайдення сенсу у житті. Сенс – це ідеальний образ, до якого людина прагне дійти. Саме завдяки випереджаючому характеру він стимулює розвиток особистості, спонукає до зростання протягом життя, відтак, може виступати одним із ресурсів, які сприятимуть руху до цілі. В. Франкл говорить про те, що людині

не потрібно вигадувати своє призначення та сенс життя, адже вони вже у неї є, їх просто необхідно відшукати. Загалом варто зазначити, що цінності і сенси, яких дотримується людина, й які є основою побудови бренду як правило можна розглядати як елементи цілої світоглядної системи, чогось, що не тільки визначатиме особливості індивідуальної поведінки, але й сформує цілу філософію організації, бренду чи продукту на глобальному ринку послуг.

Цінності – це особлива суміш талантів, знання та навичок, якими володіє кожна людина на індивідуальному рівні. Численні дослідження корпоративної культури та репутації бренду доводять, що персональні цінності та культурна компетентність здійснюють безпосередній вплив на формування персонального бренду організації. По суті, особистий бренд є відображенням ціннісних орієнтацій що траншуються для аудиторії споживачів. Важливим фактором у просування бренду є залучення медіа-контенту. Саме через нього відбувається процес комунікації брендів із цільовою аудиторією. Медіа та онлайн-платформи активно використовуються брендами задля створення позитивного іміджу і одночасно впливають на ціннісні пріоритети споживачів, адже через комунікативні вузли відбувається презентація особистісних якостей, корпоративної культури, місії, візії та основних показників стратегії подальшого розвитку компанії.

На основі викладеного хочемо запропонувати просту вправу із розробки бізнес ідеї, як складової брендингу. Завдання: Створіть або розпізнайте свою найкращу бізнес ідею.

1. Візьміть аркуш паперу та ручку. Поділіть аркуш паперу на чотири сектори.
2. Подумайте та впишіть у кожен сектор:
  - а) які інтереси (цінності) ви поділяєте?
  - б) у яких галузях ви маєте особистий досвід та цінні знання?
  - в) у яких галузях ви здатні розпізнавати людські проблеми та створювати нові бізнес-ідеї, послуги чи продукти?
  - в) чи можете ви вдосконалити послугу чи продукт, що вже існують?Випишіть цю конкретну послугу чи продукт.

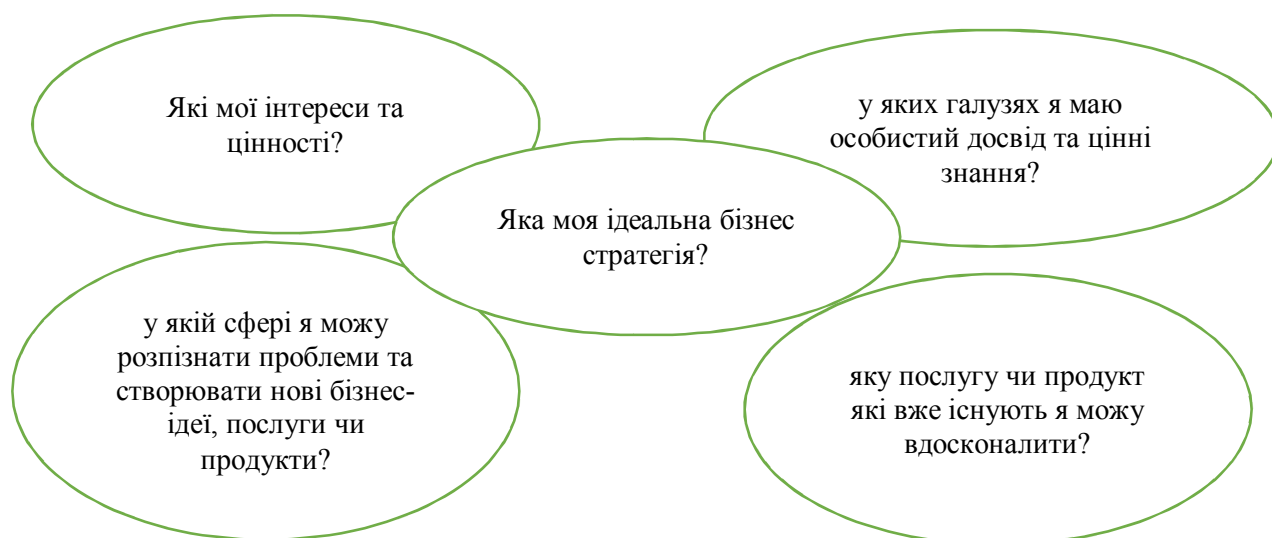


Рис. 1. Вправа: Створіть або розпізнайте свою найкращу бізнес ідею

Рефлексія\*. Подумайте, якою є ваша найкраща бізнес-ідея? Наскільки вона відгукується вашим ціннісним переконанням? Пригадайте ті ідеї, що постійно крутяться у вас в голові, та для яких ви все ніяк не знаходили часу. Яким чином втілення цієї ідеї сприятиме вашому суб'єктивному відчуттю благополуччя?

**Висновок.** Отже, підсумовуючи викладене, доходимо висновку: ціннісні орієнтації як індивідуального так і корпоративного рівня відіграють важливу роль у формуванні бренду. Культурна компетентність та взаємозв'язок індивідуальних ціннісних переконань та організації однаково важливі для формування як позитивного іміджу самої організації так і психологічного благополуччя персоналу організацій, його джерелом ресурсу.

**Яремко Марія Русланівна,**  
студентка групи ПС–32 кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Орищин-Буждиган Лідія Степанівна,**  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,  
кандидат психологічних наук.  
E-mail: lida.oryshchyn@gmail.com

## **ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО УМОВ ВІЙНИ**

У зв'язку з повномасштабною війною в Україні, держава та її громадяни переживають значні зміни у більшості сфер життя. Адаптація до таких надзвичайних умов стала серйозним випробуванням для українців: хтось втратив свою домівку, в когось загинули близькі, дехто втратив свій бізнес, а у когось під впливом стресу загострились фізичні та психічні захворювання... Окрім впливу на емоційну сферу, було задіяно ще й когнітивну, поведінкову, зокрема: мотиваційну, ціннісно-смыслову, та фізіологічну сфери. Пристосування до нового етапу життя накладає неабиякий відбиток на загальний стан людини. Війна виступає стресором високої інтенсивності і довге перебування в такому стані може призводити до дезадаптації.

Важливо є дослідити психологічну адаптацію українців до умов війни та перелік проблем, які виникли внаслідок цього.

Для будь-якої людини жити під постійним впливом стресу є дуже шкідливо, особливо в умовах війни. *Адаптація*- (лат. adaptatio – пристосування) процес пристосування організму до нових умов життя. Дехто вже пристосувався до нових умов існування, але навіть зараз багато людей є ще не повністю готовими до нової реальності і вони наче відкидають розуміння того, що попереднього життя вже не буде. Загалом є чотири стадії адаптаційного процесу в умовах нового соціального середовища, сформованого у воєнний час: початкова стадія,

стадія терпимості, акомодация, асиміляція. Науковці також зазначають, що в умовах інтенсивних соціальних змін останнього десятиліття, характерними для яких є високий рівень непередбачуваності, тривожності, коли людина часто зіштовхується з новими для неї ситуаціями і обставинами, роль адаптаційних процесів у її психіці значно підвищується.

Адаптація до навчання містить у собі ряд характерних особливостей. На етапі дошкільного та молодшого шкільного віку відбувається безпосереднє формування особистості в якості учасника суспільних відносин. Засвоєння дитиною необхідних знань, умінь, навичок в дані періоди зумовлює її характер та особистість. За умов воєнного стану дошкільнята стали однією із найбільш незахищених прошарків соціуму. Пристосування дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в таких надзвичайних умовах є складним та багатогранним процесом. Навчання в умовах воєнного стану потребує нової специфіки психологічного супроводу учнів початкової школи. Важливу роль під час воєнного стану відіграють способи взаємодії закладу освіти з педагогічними працівниками, вихованцями, їхніми батьками. Ефективна комунікація дозволяє встановити оптимальний зворотній зв'язок, обмін інформацією. Завдяки цьому адаптація дитини до навчання проходить більш гармонійно. Особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через нове соціальне довкілля.

З початку повномасштабної війни питання освіти в Україні стало другорядним, адже в молоді відбулася кардинальна зміна пріоритетів, яка була націлена на безпеку, волонтерство, допомога армії та країні. Мільйони українців вимушені були покинути свою державу задля безпеки себе та своїх рідних. За даними ООН в Європі було зареєстрована понад шість мільйонів біженців з України. Міністерство освіти України також засвідчило, що з країни виїхало понад 20 тис. випускників шкіл, які і залишилися за кордоном і поступили в тамтешні ЗВО. Адаптація студентів під час війни значно ускладнюється, адже навчання в умовах війни відрізняється великою кількістю психологічних особливостей, обумовлених новим освітнім середовищем, а саме, складністю, етапністю, тривалістю, індивідуальністю та обов'язковістю психологічної адаптації. Важливою передумовою формування психологічного стану студентів в умовах війни було дистанційне навчання, яке впровадилося майже по всій Україні, але і тут була низка проблем, яка зумовлювалася соціальною ізоляцією, нестабільним Інтернетом, недостатнім рівнем цифрової компетентості як студентів, так і викладачів, постійними відключеннями світла, втратою мотивації до високої результативності навчання, тощо.

З початку повномасштабного вторгнення життя змінилось не лише у школярів та студентів, але і у дорослих жінок та чоловіків, та їхніх сімей в цілому. Багато жінок були вимушені виїхати з дітьми за кордон, залишивши своїх чоловіків в Україні. За кордоном вони зустрічаються з певними труднощами: а) іншомовне середовище; б) зміна соціальних зв'язків; в) спільне проживання з іншими людьми; г) самостійний догляд за дитиною та розлука з

чоловіком; д) відчуття провини щодо перебування за кордоном, а не в Україні; е) ймовірні порушення «Я- концепції».

Також є ряд проблем і в жінок з дітьми, котрі залишились і перебувають в Україні: а) довготривалий стрес з високим рівнем інтенсивності; б) чоловіки, які пішли служити в ЗСУ; в) травматичний досвід різних видів насилля, виникнений внаслідок воєнного стану; г) психосоматичні реакції на стрес, фізіологічні зміни у дітей; д) матеріальні втрати; е) невідомість щодо термінів закінчення війни та планування подальшого майбутнього.

В Україні з початку війни поглибилася криза з працевлаштуванням. Розпочата Російською Федерацією війна змінила стан як українського так і світового ринку праці. Закриття підприємств, гостра потреба роботи, виїзд працездатного населення не тільки за межі свого населеного пункту, а і за кордон, вплинули на демографічну ситуацію на ринку. За даними Управління верховного комісара ООН у справах біженців 6,6 млн. жінок з дітьми, більшість працездатного віку, виїхали за кордон. Більшість українців з початку воєнного стану в Україні перейшли на онлайн-роботу. За прогнозами аналітиків безробіття почне поступово знижуватись, але воно все рівно перевищуватиме свій природний рівень через довгострокові наслідки війни.

**Висновки.** Війна з росією нанесла невимовно величезний вплив на українців та на їхнє повсякденне життя. Емоційна та поведінкова дезадаптація у зв'язку з травматичними подіями може спричинити прояв посттравматичного стресового розладу. Війна зачепила кожен прошарок українського суспільства. Після закінчення воєнних дій, Україна з її громадянами буде ще дуже довго відновлюватись психологічно.

**Ященко Корнелія Василівна,**

магістрантка групи ПСПС–22з кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Дорожкін Валерій Романович,**

професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»,

доктор психологічних наук, професор.

E-mail: oks.zhyk1771@gmail.com

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ БОЙОВОГО ПОРАНЕННЯ**

**Постановка проблеми.** Від початку повномасштабного вторгнення російських військ в Україну 24 лютого 2022 року збільшилась кількість військовослужбовців ЗСУ з бойовими пораненнями різного ступеня тяжкості. Зокрема, станом на серпень 2023 року за приблизними підрахунками кількість ампутацій кінцівок вже сягнула рівня Першої світової війни. Постало питання не тільки

фізичної реабілітації військовослужбовців, але й проблема сприйняття ними спричинених пораненнями змін у тілі, у схемі тіла та в образі тіла, а також психологічної адаптації до них.

Образ тіла є психологічним конструктом, що складається із сукупності переконань, уявлень, думок, емоцій, почуттів та дій людини з приводу власної зовнішності. Т. Кеш та Т. Пруцінські виділяють перцептивну та оцінювальну (установочну) компоненти образу тіла: перцептивна відповідає за сприйняття й усвідомлення тіла, а оцінювальна – міру задоволеності/незадоволеності тілом. Відповідно, образ тіла може бути позитивним, негативним, комбінованим, нейтральним. Допускається певна незадоволеність тілом, що відображається в понятті «нормативного незадоволення» (normative discontent). Особливістю образу тіла є те, що він динамічний, тобто може змінюватися впродовж життя під впливом екзогенних та ендогенних факторів.

Оскільки образ тіла не обмежується лише тим, як людина сприймає своє тіло, але й поширюється на те, як вона взаємодіє зі світом через власне тіло, тілесні зміни негативного характеру можуть викликати відповідну афективну реакцію з їх неприйняття та призводити до негативізації образу тіла. Хоча у сучасній психологічній літературі бракує досліджень образу тіла у людей з трансформованою внаслідок фізичних травм тілесністю, в клінічній практиці використовується термін «зміненний образ тіла» (altered body image), яким позначаються такі перетворення в образі тіла, які внаслідок змін зовнішності унеможливають переживання людиною свого звичного відчуття «Я» (своєї ідентичності) та/або перешкоджають її здатності брати участь у соціальній взаємодії. Зміненний образ тіла виникає внаслідок множинної атаки на компоненти образу тіла, коли тіло людини зазнає суттєвої руйнації в той час, коли соціальна підтримка є недоступною або обмеженою. Припускаємо, що зміненний образ тіла також можна віднести до негативного образу тіла, коли мають місце негативні тілесні зміни на тлі хвороби, травми або інвалідизації.

Випадки суїцидальних спроб, здійснювані військовослужбовцями відразу після отримання поранення, коли настає усвідомлення факту втрати кінцівки, викликані негативізацією образу тіла (тобто афективно-негативного сприйняття та оцінки змін у тілі). Ці зміни, за словами Ю.Л. Бриндікова, людина переживає як особисту трагедію, що має руйнівний сенс та призводить до краху усіх життєвих перспектив і планів, переоцінки власного «Я», суттєвого зниження рівня домагань, необхідності пошуку своєї особливої соціальної ніші, і, найчастіше, до втрати сенсу існування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нами проведено емпіричне дослідження образу тіла у військовослужбовців ЗСУ після отримання бойового поранення. У дослідженні взяли участь 65 військовослужбовців ЗСУ віком від 20 до 60 років, всі чоловічої статі, які після отримання бойового поранення перебували на стаціонарному лікуванні у Комунальному некомерційному підприємстві «Обласний госпіталь ветеранів війни» Закарпатської обласної ради та в Закарпатській обласній клінічній лікарні імені А. Новака. Середній вік даної групи чоловіків склав 39,1 рік. В ході дослідження нами було висунуто гіпотезу,



якою припускалося, що у військовослужбовців з пораненнями, що призвели до значних/кардинальних змін зовнішності та/або значних/кардинальних обмежень у життєдіяльності, відбуватиметься негативізація образу тіла, тобто образ тіла впливатиме більш негативно на якість життя та ситуативну незадоволеність зовнішністю, порівняно з військовослужбовцями, в яких такі зміни та обмеження незначні або взагалі відсутні.

В якості психометричного інструментарію нами були обрані дві методики Т. Кеша, а саме: методика SIBID-S «Ситуативна незадоволеність образом тіла» (Situational Inventory of Body-Image Dysphoria-Short form) та методика BIQLI «Вплив образу тіла на якість життя» (The Body Image Quality of Life Inventory). За допомогою цих методик, застосованих на умовах індивідуальної ліцензії та перекладених нами на українську мову в цілях даного дослідження, й додатково розробленої авторської анкети «Сприйняття тіла після бойового поранення» було проведено психометричний аналіз образу тіла у військовослужбовців ЗСУ.

За результатами опитування 23,1% військовослужбовців мали ампутації внаслідок бойового поранення. В 44,6% респондентів змінилося ставлення до себе після бойового поранення, а в 36,9% респондентів виникло почуття скаліченості та непотрібності. 44,6% досліджуваних зазначили про спричинені бойовим пораненням незначні обмеження життєдіяльності, 41,5% – про значні обмеження життєдіяльності, 6,2% – кардинальні. Відносно змін зовнішності, то 41,5% вважали, що поранення спричинили незначні зміни, 29,2% – значні зміни, 6,2% вважали, що зміни були кардинальними.

Дослідження ситуативної незадоволеності образом тіла за методикою SIBID-S показало, що серед досліджуваної вибірки переважають нормативний (60%) та низький (29,2%) рівні ситуативної незадоволеності образом тіла. Тоді як результати дослідження за методикою BIQLI свідчать, що негативного впливу образу тіла на якість життя зазнають 43,1% військовослужбовців, позитивного впливу – 9,2%, а переважна більшість респондентів – 47,7% перебуває в межах нормативного (комбінованого) впливу образу тіла. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок ( $r = -0,225$ ) між методиками SIBID-S та BIQLI. Це свідчить про те, що зростання ситуативної незадоволеності образом тіла може супроводжуватися зростанням негативного впливу образу тіла на якість життя.

З метою порівняльного аналізу образу тіла у військовослужбовців після отримання бойового поранення дану вибірку в ході дослідження було поділено за критерієм наслідків впливу бойового поранення на зовнішність та життєдіяльність на дві підгрупи: підгрупу «А» з 39 респондентів, які мають значні/кардинальні зміни у зовнішності та/або значні/кардинальні зміни обмеження життєдіяльності, та підгрупу «Б» з 26 респондентів, які не мають змін у зовнішності та/або обмежень життєдіяльності, та/або мають незначні зміни у зовнішності та/або незначні обмеження життєдіяльності. За результатами порівняння середніх значень у двох підгрупах за методикою SIBID-S «Ситуативна незадоволеність образом тіла» встановлено, що у підгрупі А рівень ситуативної незадоволеності образом тіла вищий, ніж у підгрупі Б. За результатами порівняння

середніх значень у двох підгрупах за методикою BIQLI «Вплив образу тіла на якість життя» встановлено, що у підгрупі А рівень негативного впливу образу тіла на якість життя вищий, ніж у підгрупі Б. Таким чином, підтверджено гіпотезу щодо негативізації образу тіла у військових після отримання поранення в разі, якщо поранення спричиняє значні/кардинальні зміни зовнішності та/або значні/кардинальні обмеження життєдіяльності.

**Висновки.** Аналіз психометричних даних, отриманих за допомогою методик SIBID-S «Ситуативна незадоволеність образом тіла» та BIQLI «Вплив образу тіла на якість життя» у дослідженні образу тіла у військовослужбовців ЗСУ після отримання поранення, свідчить про процеси негативізації образу тіла у тих військових, які внаслідок поранення зазнали значних/кардинальних змін зовнішності та/або значних/кардинальних обмежень життєдіяльності. Результати цього дослідження є важливими для розуміння динаміки образу тіла та його впливу на якість життя військовослужбовців після отримання бойового поранення й можуть бути враховані при наданні їм психологічної підтримки.

**Карамушка Людмила Миколаївна,**  
дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка,  
заступниця з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту  
психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>  
E-mail: LKARAMA01@gmail.com

**Креденцер Оксана Валеріївна,**  
докторка психологічних наук, професорка,  
провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>  
E-mail: okred278@gmail.com

**Терещенко Кіра Володимирівна,**  
докторка психологічних наук,  
старша наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1149-2704>  
E-mail: kteres75@gmail.com

**Карамушка Тарас Вікторович,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології  
Київського інституту сучасної психології та психотерапії, Благодійна організація  
«Благодійний фонд «Внутрішня сила нації»  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4813-8327>  
E-mail: Tkarama90@gmail.com

**Трофімов Андрій Юрійович,**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,  
Благодійна організація «Благодійний фонд «Внутрішня сила нації»  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2207-7100>  
E-mail: trofim060468@gmail.com

**Вісіч Олександр Юрійович,**  
фахівець з питань соціальної роботи та психології, проектний менеджер, Благодійна  
організація «Благодійний фонд «Внутрішня сила нації»  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-3180-8301>  
E-mail: visicharity@gmail.com

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДУ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ АМПУТАЦІЇ**

**Вступ.** Повномасштабна війна рф проти України, активний захист України військовослужбовцями Збройних Сил України та інших підрозділів сектору забезпечення захисту та безпеки країни призвели до великої кількості поранених, які зазнали ампутації в результаті участі у бойових діях. Це обумовлює вивчення копінг-стратегій як психологічних ресурсів забезпечення їхньої подальшої життєдіяльності.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості копінг-стратегій військових, які зазнали ампутації

**Методика та організація дослідження.** Вивчення копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових здійснювалось за допомогою *Методики «Шкала COPE»* (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), яка дає можливість діагностувати 15 видів копінг-стратегій особистості. Авторами було здійснено *модифікацію класифікації видів копінг-стратегій*, які досліджуються за «Шкалою COPE». Суть цієї модифікації полягає в тому, що 15 видів копінг-стратегій, які представлені в опитувальнику «Шкала COPE», було об'єднано у три типи копінг-стратегій.

До першого типу копінг-стратегій нами було віднесено *активні, продуктивні копінг-стратегії*. Це такі стратегії, як: «прийняття»; «позитивне переформулювання та особистісне зростання»; «планування подолання»; «активний копінг». Другий тип включав *активні, напівпродуктивні копінг-стратегії*. Сюди відносяться такі стратегії: «використання емоційної соціальної підтримки»; «використання інструментальної соціальної підтримки»; «відгальмовування всіх інших занять»; «використання гумору»; «релігійний копінг». І третій тип утворили *пасивні, непродуктивні копінг-стратегії*. Дана група об'єднала такі стратегії: «фокусування на емоціях та їх вентильовання»; «заперечення»; «психічне уникнення»; «поведінкове уникнення»; «самообмеження»; «вживання психоактивних речовин, використання «заспокійливих».

Представлена класифікація видів копінг-стратегій особистості була покладена в основу проведення *емпіричного дослідження*.

У дослідженні взяли участь військові, що зазнали ампутації та перебували на лікуванні у таких медичних закладах: Науково-дослідний інститут реабілітації осіб з інвалідністю (навчально-науково-лікувальний комплекс) Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, Житомирський базовий військовий госпіталь на базі Військової частини А1065 Міністерства оборони України (м. Житомир), Державне некомерційне підприємство «Центр комплексної реабілітації «Галичина» (м. Львів).

Діагностична робота проводилась у відділеннях лікарень за безпосередньою участю психологів-дослідників. Всього було роздано 212 комплектів методик. Опитування проводилось за добровільною згодою. Отримано відповідей від 169 військових. 43 військових відмовились брати участь у дослідженні. Основні причини відмови: відсутність бажання в цілому брати участь у дослідженні (23 особи); в зв'язку з проблемами з фізичним здоров'ям (18 осіб); психологічні методики можна заповнювати тільки за згоди командира (2).

У дослідженні взяли участь лише чоловіки. За віком опитані розподілились наступним чином: 17,3% – до 27 років, 29,3% – від 28 до 35 років, 33,3% – від 36 до 45 років, і 20,0% – від 46 до 55 років. 59,9% були в офіційному шлюбі, 20,4 % в громадянському шлюбі, 19,8 % – самотні. Щодо дітей, то 32,5% опитаних не мали дітей, 34,3% мають 1 дитину, 26,0% мають 2 дітей, 7,1% мають 3 дітей і більше.

Для обробки отриманих даних використовувались описові статистики та кореляційний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS (версія 22).

**Результати дослідження.** Результати дослідження показали, що існують, як певні досягнення, так і обмеження у використанні військовими, які зазнали ампутації, копінг-стратегій у кризових ситуаціях

До досягнень відноситься такі: а) в середньому дві третини опитаних використовує активні та продуктивні копінг-стратегії, як «планування подолання» та «позитивне переформулювання та особистісне зростання»), а майже половина опитаних використовують копінг-стратегії «прийняття» та «активний копінг», які спрямовані на продуктивне вирішення вираженої кризової ситуації, з якою вони зустрілися під час війни; б) досить значна частина опитаних, майже половина, використовує таку активну, напівпродуктивну копінг-стратегію як «використання гумору», яка зменшує негативний вплив важкої ситуації, з якою зустрілись військові.

Щодо обмежень, то тут можна говорити про такі їх основні вияви: а) наявність певного «розриву» між використанням активних, продуктивних копінг-стратегій спрямованих на осмислення проблеми та підходів до її вирішення, та стратегій, спрямованих на активну реалізацію визначених підходів; б) спостерігається недооцінка військовими таких активних та напівпродуктивних копінг-стратегій, як стратегії соціальної підтримки (як на емоційному, так і на інструментальному рівнях), які мають відношення до соціальної взаємодії; в) констатовано значне використання військовими різноманітних пасивних та непродуктивних копінг-стратегій, спрямованих на уникнення вирішення проблеми, у тому числі, і використання психоактивних речовин; г) в цілому зафіксовано недостатнє розуміння військовими різноманітності копінг-стратегій у кризових ситуаціях та необхідності усвідомленості їх вибору, залежно від конкретних ситуацій та завдань їхньої життєдіяльності.

Встановлено статистично значущий зв'язок ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ) між копінг-стратегіями у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, та їхніми соціально-демографічними характеристиками (вік, сімейний стан, наявність дітей). Це проявляється в тому, що військові більш старшого віку, а також ті, що живуть у громадянському шлюбі та мають сім'ї і дітей, більше орієнтовані на використання активних, продуктивних та напівпродуктивних стратегій поведінки, та менше – на використання пасивних та непродуктивних стратегій.

Констатовано статистично значущий зв'язок ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ) копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, та їхніми освітньо-професійними характеристиками (освіта, посада в організації, професійна сфера до війни). Це знайшло відображення в тому, що чим вищий рівень освіти військових, їхня посада в організації до війни, тим більше вони використовують активні продуктивні/напівпродуктивні копінг-стратегії та менше використовують пасивні, напівпродуктивні копінг-стратегії для подолання вираженої кризової ситуації, з якою вони зустрілись під час війни.

Такі ж тенденції у використанні копінг-стратегій характерні і для військових, які до війни працювали у військовій сфері.

**Висновки.** Отримані дані доцільно враховувати соціальним працівникам, психологам, медичним працівникам, а також членам сімей у процесі роботи з психологічної адаптації та реінтеграції військових, які зазнали ампутації, до цивільного життя.

ЕЛЕКТРОННЕ НАУКОВЕ ВИДАННЯ

## ЗБІРНИК ТЕЗ

**IV Міжнародної  
науково-практичної  
онлайн конференції**

**«Психологічні умови  
благополуччя  
персоналу організацій»**

**19–21 жовтня 2023 р.**

Режим доступу:

<https://lpnu.ua/tpp/zbirnyky-materialiv-naukovykh-konferentsii>

*Відповідальна за випуск Терлецька Ю. М*

Видавець і виготівник: Видавництво Львівської політехніки  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4459 від 27.12.2012 р.

*вул. Ф. Колесси, 4, Львів, 79013*  
тел. +380 32 2584103, факс +380 32 2584101  
vlp.com.ua, ел. пошта: vmr@vlp.com.ua