



ВІСНИК
Кам'янець-Подільського
національного університету
імені Івана Огієнка

Психологічні науки

Випуск 17

Кам'янець-Подільський
2025

УДК 378.4(082):159.9

ББК 74.58

В54

Рецензенти:

О.Є. Фальова – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків, Україна.

Радослав Маліковський – доктор соціологічних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща.

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол №12 від 28 жовтня 2025 року)*

Міжнародна редакційна колегія:

Л.А. Онуфрієва, доктор психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (головний редактор); **Dr Beata Anna Piechota**, Karpaska Państwowa Uczelnia w Krośnie, Polska (заступник головного редактора); **Станіслав Клімовський**, кандидат юридичних наук, віце-президент Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція (заступник головного наукового редактора); **Віктор Массот Моріс**, Phd, виконавчий директор Асоціації з підтримки науки та інновацій, Франція; **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, Інститут педагогіки, Жешівський університет, Республіка Польща (заступник головного редактора); **У. Груца-Мьонсік**, професор надзвичайний, доктор габілітований суспільних наук, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща (заступник головного наукового редактора); **І.А. Гуляс**, доктор психологічних наук, професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна (заступник головного редактора); **З.М. Мірошник**, доктор психологічних наук, професор, Криворізький державний педагогічний університет, Україна; **Т.Л. Опалюк**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Н.М. Гончарук**, доктор психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.В. Гудима**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **О.М. Чайковська**, кандидат психологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Р.Т. Сімко**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна; **Д.І. Куриця**, кандидат психологічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна (відповідальний секретар).

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / за наук. ред. Л.А. Онуфрієвої. Вип. 17. Серія : Психологічні науки. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. 108 с.

У науковому збірнику вміщено статті, які є результатом науково-дослідної роботи науково-педагогічних працівників і здобувачів факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та науковців із інших ЗВО України й зарубіжжя.

Збірник адресовано фахівцям у галузі психології та тим, хто цікавиться сучасними проблемами психологічної науки.



**NEWSLETTER
OF KAMIANETS-PODILSKYI
NATIONAL IVAN OHIIENKO
UNIVERSITY**

PSYCHOLOGICAL SCIENCE

ISSUE 17

**Kamianets-Podilskyi
2025**

UDC 378.4(082):159.9

UDC 74.58

B54

Reviewers:

O.Ye. Faliova – Dr. in Psychology, Professor, Professor of the Department of Practical Psychology, Ukrainian Engineering and Pedagogics Academy, Kharkiv, Ukraine.

Radosław Malikovskyi – Dr. in Sociology, Rzeszów University, Rzeszów, Republic of Poland.

*The publication is approved by the resolution of the Scientific Board
of the faculty of Special Education, Psychology and Social Work
of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University
(Minutes №12 from October 28, 2025)*

International editorial board:

L.A. Onufriieva, Dr. in Psychology, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine (Executive Editor); **Beata Anna Piechota**, Dr. in Humanities, Karpacka Państwowa Uczelnia w Krośnie, Republic of Poland (Deputy Executive Editor); **Stanislav Klimovskyi**, Ph.D. in Legal Sciences, Vice-President of the Association for the Support of Science and Innovation, France (Deputy Editor-in-Chief); **Viktor Massot Moris**, Ph.D., Executive Director of the Association for the Support of Science and Innovation, France; **Marek Paluch**, Professor, Dr. Hab. in Humanities, Institute of Pedagogy, Rzeszów University, Republic of Poland (Deputy Executive Editor); **U. Gruca-Miąsik**, Dr. in Pedagogy, Dr. Hab., Rzeszów University, Rzeszów, Republic of Poland (Deputy Editor-in-Chief); **I.A. Hulias**, Dr. in Psychology, Professor, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine (Deputy Editor-in-Chief); **Z.M. Miroshnyk**, Dr. in Psychology, Professor, Kryvyi Rih State Pedagogical University, Ukraine; **T.L. Opaliuk**, Dr. in Pedagogy, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **N.M. Honcharuk**, Dr. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **O.M. Chaikowska**, Ph. D. in Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **O.V. Hudyma**, Ph. D. In Psychology, Assistant Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **R.T. Simko**, Ph. D. in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine; **D.I. Kurytsia**, Ph. D. in Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Ukraine (Executive Secretary).

Newsletter of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University / scientific editing by L.A.Onufriieva. Issue 17. Series : Psychological Science. Kamianets-Podilskyi : Publisher Kovalchuk O.V., 2025. 108 p.

The scientific collection contains articles that are the result of research work of teaching staff and students of the Faculty of Special Education, Psychology and Social Work of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University and scientists from other institutions of higher education of Ukraine and from abroad.

The target readership of the newsletter includes experts in the field of psychology and those who show interest in the problems of modern psychology.

ЗМІСТ

Гончарук Н.М., Аносова М.В.	Особливості впливу газлайтингу на психоемоційний стан у підлітків	7
Гоцуляк Н.Є.	Digital-простір як чинник виникнення залежності у молоді	14
Дорофей С.В.	Тренінгові технології формування комунікативної компетентності майбутнього психолога в умовах трансформації освітнього простору	22
Клочан М.В., Гончарук Н.М.	Структурно-методологічні засади дослідження синдрому професійного вигорання	30
Кузів Д.М.	Особливості дослідження впливу копінг стратегій на самореалізацію особистості в умовах воєнного стану	38
Панчук Н.П.	Соціальна справедливість як психологічний чинник формування індивідуальної системи життєво-професійних цінностей та особистісного розвитку студентів закладів вищої освіти	49
Сімко А.В.	Особливості гри у психокорекційній роботі з дітьми із тяжкими порушеннями мовлення	58
Сімко Р.Т.	Теорії особистості: структура та актуальні наукові перспективи	66
Станько І.Р.	Гендерні особливості сімейних цінностей та готовності до шлюбу студентської молоді	74
Чайковська О.М., Олевська К.П.	Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків	82
Чугаєва К.С.	Емпіричне дослідження динаміки розвитку самосвідомості майбутніх психологів	89
Шульга К.С., Гончарук Н.М.	Клінічні та психологічні підходи до вивчення психосоматичних захворювань	96

CONTENTS

Honcharuk N.M., Anosova M.V.	Features of the Impact of Gaslighting on the Psycho-Emotional State of Adolescents	7
Hotsuliak N.Ye.	Digital Space as a Factor of Addiction Emergence in Youth	14
Dorofei S.V.	Training Technologies for Developing Communicative Competence of Future Psychologists in the Context of Educational Space Transformation	22
Klochan M.V., Honcharuk N.M.	Structural and Methodological Principles of Research on Professional Burnout Syndrome	30
Kuziv D.M.	Features of the Research of the Coping Strategies Influence on Self-Realization of a Personality in Conditions of Martial Law	38
Pankuch N.P.	Social Justice as a Psychological Factor in the Formation of an Individual System of Life and Professional Values and Personal Development of Students in Higher Education Institutions	49
Simko A.V.	Game Features in Psychocorrectional Work with Children with Severe Speech Disorders	58
Simko R.T.	Theories of Personality: Structure and Current Scientific Perspectives	66
Stanko I.R.	Gender Differences in Family Values and Readiness for Marriage among Student Youth	74
Chaikovska O.M., Olevska K.P.	Psychological Characteristics of Adolescent Deviant Behavior	82
Chuhaieva K.S.	Empirical Study of the Dynamics of Professional Self-Consciousness Development in Future Psychologists	89
Shulha K.S., Honcharuk N.M.	Clinical and Psychological Approaches to the Research of Psychosomatic Diseases	96

Н.М. Гончарук

e-mail: honcharuk.nat@kpnpu.edu.ua

М.В. Аносова

e-mail: ps1m24z.anosova@kpnpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГАЗЛАЙТИНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ПІДЛІТКІВ

Авторський внесок: Гончарук Н.М. – 50%, Аносова М.В. – 50%

The author's contribution: Honcharuk N.M. – 50%, Anosova M.V. – 50%

Гончарук Н.М., Аносова М.В. Особливості впливу газлайтингу на психоемоційний стан у підлітків. У статті висвітлено теоретико-методологічні засади дослідження феномену газлайтингу у підлітків. Проаналізовано сутність газлайтингу як форми психологічної маніпуляції, що проявляється у систематичному викривленні фактів, знеціненні почуттів і формуванні сумнівів у власній адекватності. Виокремлено основні різновиди газлайтингу у підлітковому середовищі: груповий, міжособистісний, авторитарний, гендерний і сімейно-побутовий. З'ясовано, що підлітки в умовах емоційної нестабільності та дефіциту підтримки є особливо уразливими до маніпуляцій з боку однолітків і дорослих. Показано, що наслідками тривалого газлайтингу можуть бути зниження самооцінки, емоційна дезадаптація, відчуття безсилля й тривожність. Наголошено на важливості своєчасної психодіагностики для виявлення деструктивних форм впливу у міжособистісних стосунках. Зазначено, що застосування стандартизованих опитувальників тривожності, самооцінки й емоційного вигорання допомагає виявити ранні ознаки психологічного тиску. Обґрунтовано необхідність психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної рефлексії та стресостійкості підлітків. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням соціокультурних особливостей проявів газлайтингу в підліткових групах.

Ключові слова: газлайтинг, маніпуляція, психологічна маніпуляція, насильство, психоемоційний стан, сприймання реальності, підлітковий вік.

Постановка проблеми. У сучасному науковому дискурсі зростає інтерес до вивчення маніпулятивних стратегій, таких як газлайтинг та інші форми психологічного впливу, які провокують

втрату контролю над емоціями та погіршення стосунків у колективі однолітків. Тема маніпуляції свідомістю сьогодні активно обговорюється представниками громадськості, виступає предметом бурхливих наукових дискусій і гострої полеміки. Дослідження проблематики маніпуляції свідомістю стає основою формування психологічних стратегій протидії маніпулятивним впливам у контексті роботи психолога. Однією з найбільш уразливих категорій стають підлітки, які перебувають у критичному періоді становлення особистісної ідентичності. На сьогодні, психологи фіксують зростання кількості тих, хто звертається за психологічною допомогою через негативний вплив маніпулятивних стратегій з боку соціального оточення.

Слід також зазначити, що сучасні події в Україні, пов'язані з війною та емоційним напруженням суспільства, посилюють вікові кризові явища, додавши до них зовнішні стресори: постійне відчуття небезпеки, втрату стабільного середовища, зміни освітнього процесу (Столярчук, 2022). Особливо небезпечними для підліткового віку є приховані або непрямі форми психологічного тиску, серед яких одне із значимих місць посідає газлайтинг.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Посилення наукового інтересу до різноманітних форм психологічного насильства та газлайтингу як його різновиду представлено у низці вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема газлайтингу розглядається у міждисциплінарному контексті – від соціально-психологічних і гендерних аспектів до клініко-психотерапевтичних підходів. Дослідники (Гончарук, 2024; Кернас та ін., 2024; Руденок, Петяк, Ігумнова, 2021) акцентують на розумінні газлайтингу як форми психологічного насильства, що може проявлятися у сімейних або навчальних стосунках і негативно впливати на психоемоційний розвиток підлітків. У працях (Хропун, 2018; Столярчук, 2022) наголошується на зв'язку маніпулятивного впливу в освітньому середовищі з підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки та появою дезадаптивних форм поведінки у підлітків. Зарубіжні автори (Abramson, 2014; Stark, 2019; Sweet, 2019; Sarkis, 2021) поглиблюють теоретичне осмислення феномену, трактуючи газлайтинг як соціально зумовлену форму психологічного тиску, що підриває автономію та емоційну стабільність особистості.

Попри наявні теоретичні напрацювання, недостатнім є аналіз впливу газлайтингу на емоційний стан підлітків. Дослідники вказують

на недостатність емпіричних даних і потребу в уніфікації підходів до формування протидії маніпулятивним впливам у дітей підліткового віку. Зважаючи на це, питання маніпуляції свідомістю у контексті проблеми газлайтингу залишається відкритим.

Мета статті – дослідити особливості впливу газлайтингу на психоемоційний стан підлітків з урахуванням факторів соціального оточення та соціокультурного контексту.

Виклад основного матеріалу. Газлайтинг – це форма психологічної маніпуляції, за якої маніпулятор систематично змушує іншу людину сумніватися у власному сприйманні реальності, спроможності запам'ятовувати та інтелектуальній розсудливості. Вона з часом призводить до втрати впевненості в собі, відчуття емоційного виснаження та залежності від партнера. Цей різновид маніпуляції є стратегією емоційного насильства, за допомогою якого поступово підривається здатність довіряти власному досвіду (Голота, & Варгата, 2014; Abramson, 2014). Він має не лише міжособистісний, а й соціальний вимір, оскільки часто використовується задля досягнення гендерних, соціальних або культурних переваг (Руденок, Петяк, & Ігумнова, 2021; Sarkis, 2021).

Центральним механізмом газлайтингу є навмисне викривлення інформації або заперечення очевидних фактів, що спрямовано на контроль над поведінкою та емоційним станом жертви (Sweet, 2019).

У підлітковому середовищі виокремлюють кілька основних різновидів газлайтингу (Гончарук, 2024; Кернас, Чумаєва, Бондаревич, Котляр, 2024; Руденок, Петяк, & Ігумнова, 2021; Хропун, 2018): а) груповий – група однолітків навмисно ігнорує або перекручує події, принижуючи жертву; б) авторитарний – має місце у середовищі «вчитель-учень», де дорослі маніпулюють фактами, щоб дискредитувати або ізолювати окремих учнів; в) міжособистісний – проявляється у формі знецінення почуттів і досвіду товаришів або близьких друзів; г) гендерний – пов'язаний із маніпуляціями у стосунках між хлопцями та дівчатами; д) сімейно-побутовий – полягає у тому, що батьки, а найчастіше прийомні батьки (вітчим, мачуха, опікуни) підривають самооцінку підлітків, змушуючи їх сумніватися у власних емоціях і судженнях.

Причини вчинення газлайтингу серед підлітків можуть бути як індивідуальними (особистісними), так суспільними. На особистісному рівні він часто виникає як спосіб самоствердження, прояв низької емпатійності, потреби у контролі чи наявності нарцисичних рис у

самих підлітків. На суспільному рівні поширенню цього явища сприяють соціокультурні установки та стереотипи, що підтримують ієрархічність, виправдовують психологічний тиск і знецінюють емоційні потреби підлітків (Оверчук, 2019).

Визначення газлайтингу у реальному житті потребує уважного спостереження. Його відносять до непрямих форм психологічного тиску. Основні ознаки, на думку науковців (Руденок, Петяк, & Ігумнова, 2021) включають: постійне заперечення очевидних фактів («Цього не було», «Тобі здалося»); перекладання відповідальності на жертву («Ти все вигадуєш», «Це твоя провина»); ізолювання від соціального кола підтримки, зменшення значущості емоцій жертви («Тебе ніхто насправді не сприймає всерйоз», «Всім просто шкода тебе», «Ти занадто чутливий(-а)», «Не перебільшуй»); спричинення стану емоційної дезорієнтації, почуття провини, тривоги та приниження («Через тебе всі постійно нервують, може, варто подумати, хто насправді проблема?», «Як ти можеш таке говорити? Мені тільки хотілось допомогти», «Ти завжди все спотворюєш»).

Оскільки такі взаємини, попри значну травматизацію психіки підлітків, не залишають зовні характерних ознак, то виявити їх набагато складніше. Психологічне насильство у підлітковому віці завдає неабиякої шкоди: хронічна тривожність і депресія, порушення самоідентичності та зниження самооцінки, емоційна залежність і синдром «усвідомленого безсилля» (Кочергіна, 2016). У сучасному суспільстві зростає кількість випадків, коли підлітки сумніваються у власному сприйманні подій, втрачають довіру до себе, легко піддаються впливу, що створює благодатне середовище для розвитку газлайтингу. У цьому контексті надзвичайно важливо виявляти не лише зовнішні симптоми розладів, а й глибинні психологічні механізми, пов'язані з маніпуляціями, пригніченням і насильницьким контролем.

Глибинні психологічні механізми газлайтингу у підлітковому віці пов'язані з тим, як маніпулятори впливають на формування їхнього самосприймання. До найбільш важливих механізмів належать: а) проєкція – підлітків звинувачують у власних негативних вчинках або помилках дорослих, що підриває їхню самооцінку; б) деградація реальності (реаліті-маніпуляція) – перекручування фактів або подій, що змушує підлітків сумніватися у власних спогадах і відчуттях; в) підрив автономії та самооцінки – систематичне приниження або заперечення почуттів підлітків, що формує їхню залежність від авторитетних осіб

або груп; г) контроль через страх і сором – маніпулятори використовують емоційну вразливість підлітків для регулювання їхньої поведінки; д) когнітивний дисонанс – конфлікт між власним сприйманням і «правдою», нав'язаною маніпуляторами, послаблює здатність підлітків захищати психологічні кордони та приймати рішення (Gabbard, 2010).

У стані підвищеної тривоги та дефіциту стабільності підлітки можуть стати об'єктом маніпуляцій не лише однолітків, а й дорослих, які за допомогою психологічного тиску і спотворення реальності можуть змусити їх сумніватися у власних почуттях і рішеннях. Зокрема, психологічні маніпуляції у навчальному середовищі з боку вчителів (Хропун, 2018) спонукають переосмислювати власні здібності: «Ти зовсім не здатний розуміти матеріал – інші учні справляються набагато краще»; «Ти знову помиляєшся, хоча я вже все пояснювала. Може, ти неуважний чи просто лінивий?». У сімейному спілкуванні частіше звучать такі репліки з боку мачухи або вітчима: «Тобі здалося, що це правда, але насправді так не було!», «Як ти можеш так викривляти мої слова?»; «Ти вигадуєш усе в своїй голові, і батько тобі все одно не повірить». Такі репліки викликають у підлітків сумнів у власному сприйманні реальності, почуття провини, страх помилок і залежність від думки дорослих. Подібний вплив підриває самооцінку, впевненість у власних судженнях та емоційну стабільність.

До основних методів, які дають змогу розпізнати прояви газлайтингу, належать інструменти, що передбачають аналіз вербальних і невербальних комунікативних патернів. А саме, здійснюється опитування про особливості взаємодії між потенційним агресором і жертвою. Зазвичай, до характерних ознак газлайтингу належать регулярне заперечення слів чи дій іншої особи, уникання прямих відповідей, сарказм, знецінення почуттів. Важливим критерієм оцінки психологічного впливу є мова тіла, яка сигналізує про домінування або зневагу. До таких проявів належать показове ігнорування, ухиляння від зорового контакту, контроль інтонації та інші невербальні сигнали. Не менш важливо враховувати частоту та контекст виникнення цих проявів, оскільки їх систематичність і ситуаційна прив'язка визначають ступінь психологічного тиску на підлітків.

Також необхідним є дослідження динаміки змін в емоційному стані підлітків під час міжособистісної взаємодії. Значну роль відіграють психодіагностичні інструменти, зокрема стандартизовані

опитувальники та проєктивні техніки, які дозволяють оцінити рівень тривожності (шкала Charles C. Spielberger; тести особистісної тривожності О. Кондаша; J. Taylor; проєктивні техніки шкільної тривожності А. Прихожан; Е. Амен, N. Renison). Застосовуються тести виявлення особливостей реагування на стрес (копінг-поведінка у стресових ситуаціях S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker; опитувальник схильності до стресу А. Jenkinson; шкала дистресу R. Kessler). Значущим є визначення рівня невротизації та депресії у підлітків (тест Л. Вассермана; шкали депресії А. Beck; W. Zung). Зниження самооцінки та прояви психологічної залежності можна констатувати за шкалами самоставлення (В. Столін, М. Rosenberg; S. Coopersmith). Психодіагностичні показники виявляються за допомогою тестів емоційного вигорання (В. Бойко; А. Гончарук; К. Smith). Комплексне застосування зазначених методів дозволяє вчасно виявити деструктивний характер взаємодії та здійснити втручання задля захисту психічного здоров'я підлітків.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, з позиції нашого дослідження газлайтинг – це форма маніпулятивного впливу, яка полягає у породженні сумнівів щодо власного сприймання реальності, що призводить до втрати впевненості в собі та невротизації особистості.

У підлітковому середовищі газлайтинг проявляється у різних формах – груповій, авторитарній, міжособистісній, гендерній, сімейно-побутовій. Аналізуючи особливості його впливу на психоемоційний стан підлітків, можемо стверджувати, що газлайтинг суттєво впливає на їхні почуття, формуючи підвищену тривожність, сумніви у власних діях і рішеннях, а також зниження самооцінки. Виявлено, що інтенсивність і характер цього впливу значною мірою залежать від факторів соціального оточення та соціокультурного контексту, які можуть як посилювати, так пом'якшувати прояви психологічного насилля.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці стандартизованих психодіагностичних інструментів для виявлення газлайтингу у підлітковому середовищі, аналізі його довгострокових психоемоційних та психосоматичних наслідків, а також у вивченні ефективних методів профілактики та корекції наслідків психологічного насильства з урахуванням соціокультурного контексту. Ефективна психологічна робота з подолання наслідків газлайтингу потребує комплексного підходу з урахуванням індивідуальних, міжособистісних і соціокультурних чинників.

Список використаних джерел

1. Голота Д., Варгата О. Особливості комунікативних маніпуляцій: теоретичний аспект. *Psychology Travelogs*. 2024. Вип. 2. С. 152–160.
2. Гончарук Н.М. Опрацювання проблеми газлайтингу у практиці психологічного консультування. *Габітус*. 2024. № 67. С. 130–134.
3. Кернас А.В., Чумаєва Ю.В., Бондаревич С.М., Котляр Л.І. Теоретико-практичні аспекти проблеми газлайтингу як форми психологічного насильства в сімейних відносинах. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 1. С. 35–42.
4. Кочергіна І.А. Критерії та форми психологічного насильства. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2016. Вип. 33 С.314–326.
5. Оверчук В.А. Газлайтинг як прояв психологічного насилля керівника щодо підлеглих у професійному середовищі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4, т. 2. С. 136–140.
6. Руденок А.І., Петяк О.В., Ігумнова О.Б. Гендерні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства у сім'ї. *Науковий вісник Сіверщини*. 2021. №2. С.137–151.
7. Столярчук О.А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 1. С. 115–120.
8. Хропун Н.В. Газлайтинг як вид психологічних маніпуляцій у навчальному колективі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 31–34.
9. Abramson K. Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical Perspectives*. 2014. Вип. 28(1). Р.1–30.
10. Gabbard G.O. Long-term Psychodynamic Psychotherapy. Washington, USA : American Psychiatric Publishing, 2010. 223 p.
11. Sarkis S. Gaslighting: Recognizing Manipulative and Emotionally Abusive People and Breaking Free. Washington, USA : Da Capo Lifelong Books. 2021. 261 p.
12. Stark C.A. Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression. *The Monist*. 2019. Vol. 102 (2). Р. 221–235.
13. Sweet P. Thesociology of gaslighting. *American Sociological Review*. 2019. №84(5). Р. 851–875.

Honcharuk N.M., Anosova M.V. Features of the Impact of Gaslighting on the Psycho-Emotional State of Adolescents. The article

highlights the theoretical and methodological principles of studying the phenomenon of gaslighting in adolescents. The essence of gaslighting as a form of psychological manipulation, manifested in the systematic distortion of facts, devaluation of feelings and the formation of doubts about one's own adequacy, is analyzed. The main types of gaslighting in the adolescent environment are identified: group, interpersonal, authoritarian, gender and family-domestic. It is found that adolescents in conditions of emotional instability and lack of support are especially vulnerable to manipulation by peers and adults. It is shown that the consequences of prolonged gaslighting can be a decrease in self-esteem, emotional maladjustment, a feeling of powerlessness and anxiety. The importance of timely psychodiagnostics for identifying destructive forms of influence in interpersonal relationships is emphasized. It is noted that the use of standardized questionnaires of anxiety, self-esteem and emotional burnout helps to identify early signs of psychological pressure. The need for psychological work aimed at developing emotional reflection and stress resistance of adolescents is substantiated. Prospects for further research are related to the study of sociocultural features of gaslighting manifestations in adolescent groups.

Key words: gaslighting, manipulation, psychological manipulation, violence, psycho-emotional state, perception of reality, adolescence.

УДК 159.98

Н.Є. Гоцуляк

hotsulyak.nataliia@kpnu.edu.ua

DIGITAL-ПРОСТІР ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

Гоцуляк Н.Є. Digital-простір як чинник виникнення залежності у молоді. Сучасні технології відіграють важливу роль у житті молоді, зокрема через популярність соціальних мереж. Однак, збільшення часу, проведеного в онлайн-просторі, викликає занепокоєння щодо можливих негативних наслідків для психічного здоров'я. Соціальні мережі стали джерелом новин, спілкування та самовираження, але їх надмірне використання може призвести до залежності. У цій статті розглядаються фактори, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж серед молоді в Україні. Також

акцентується увага на необхідності усвідомлення проблеми та розробки заходів для її подолання.

Ключові слова: digital-простір, соціальні мережі, залежність, молодь, ментальне здоров'я, фактори ризику, цифрова культура, самовираження, психологічні наслідки.

Постановка проблеми. Тема залежності від соціальних мереж серед молоді є надзвичайно актуальною в сучасному світі, де цифрові технології та соціальні медіа займають центральне місце в повсякденному житті. З розвитком соціальних платформ таких як Instagram, Facebook, TikTok, молоді люди все більше часу проводять в онлайні, що має як позитивні, так і негативні наслідки для їхнього психічного, соціального та фізичного здоров'я. Психологи та соціологи дедалі частіше звертають увагу на феномен залежності від соціальних мереж, який стає все більш поширеним, особливо серед підлітків та молоді.

Вивчення та усвідомлення значущості цієї теми допоможе створити умови для гармонійного розвитку молоді, підвищення їхньої цифрової грамотності, а також формування здорових взаємин із соціальними медіа, що є ключовим фактором у запобіганні розвитку залежності.

Метою статті є дослідження впливу digital-простору на формування залежності у молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне та соціальне благополуччя молоді розглядали такі науковці: Н.Г. Савченко, О.О. Бондаренко, І.А. Ситник, О.С. Ковальчук, І.В. Кузьменко.

У своїй праці «Психологічні механізми соціальної мережевої залежності у молоді» Н.Г. Савченко звертає увагу на механізми формування залежності від соціальних мереж та їхній негативний вплив на психічне здоров'я молоді. Автор зазначає, що потреба у соціальному схваленні та ескапізм є ключовими факторами, які підштовхують молодь до надмірного використання соціальних мереж, що, у свою чергу, призводить до підвищення рівня тривожності та депресії (Савченко, 2020). О.О. Бондаренко у своїй статті «Соціальні мережі як фактор формування соціальної ідентичності молоді» аналізує роль соціальних мереж у створенні соціальної ідентичності. Вона підкреслює, що активність у соціальних мережах впливає на самооцінку молоді, формуючи нові соціальні норми та очікування, які

можуть негативно впливати на психологічне благополуччя (Бондаренко, 2021).

І.А. Ситник у дослідженні «Соціальні мережі: психологічні аспекти ескапізму у молоді» розглядає, як молодь використовує соціальні мережі для втечі від реальних проблем. Автор вказує на зв'язок між емоційним вигоранням і постійним зануренням у віртуальний простір, пропонуючи стратегії для зменшення негативного впливу соціальних мереж (Ситник, 2019). О.С. Ковальчук у публікації «Вплив соціальних мереж на соціальну взаємодію молоді» досліджує, як соціальні мережі впливають на реальні соціальні зв'язки. Автор зазначає, що надмірне використання віртуальних платформ може призводити до соціальної ізоляції та зменшення якості реальних стосунків, підкреслюючи важливість балансу між онлайн і офлайн взаємодіями для підтримки здорового соціального середовища (Ковальчук, 2022). І.В. Кузьменко у своїй статті «Соціальні мережі: вплив на психічне здоров'я молоді» досліджує, як часте використання соціальних платформ може негативно впливати на психічне благополуччя молодих людей (Кузьменко, 2020). Авторка акцентує на взаємозв'язку між активністю в мережах та рівнем стресу, а також на значенні розвитку критичного мислення для мінімізації негативних наслідків соціальних медіа.

Ці дослідження вказують на зростаючу актуальність теми залежності від соціальних мереж і підкреслюють необхідність подальшого вивчення їхнього впливу на молодь, що дозволяє розвивати стратегії профілактики і підтримки психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціальні мережі виникли на початку 2000-х років, з появою таких платформ, як Friendster та MySpace, які започаткували нову еру цифрового спілкування. Однак справжній бум соціальних мереж відбувся з запуском Facebook у 2004 році, що призвело до формування нових моделей взаємодії між людьми. Поступово до них приєдналися Twitter, Instagram, LinkedIn, Snapchat та багато інших, кожен з яких пропонував унікальні функції для спілкування, обміну інформацією та самовираження.

Сьогодні соціальні мережі мають значний вплив на різні аспекти суспільства. Вони стали важливими інструментами для бізнесу, дозволяючи компаніям взаємодіяти з клієнтами, просувати продукцію та послуги. Соціальні мережі також відіграють ключову роль у

формуванні громадської думки та політичних процесах, стаючи платформами для активізму, обговорень та протестів.

Однак разом із цими позитивними аспектами виникають серйозні проблеми. Залежність від соціальних мереж стала нагальною проблемою, особливо серед молоді, що викликає занепокоєння щодо психічного здоров'я та соціальних навичок. Надмірне використання соціальних мереж може призводити до тривожності, депресії, порушення сну та зниження продуктивності. Крім того, соціальні мережі сприяють поширенню дезінформації, ненависті та ксенофобії, ставлячи під загрозу соціальну згуртованість. Поява фейкових новин та алгоритмів, які підсилюють поляризацію, створює виклики для суспільства в цілому.

Так, соціальні мережі, незважаючи на їх позитивний потенціал, потребують критичного аналізу та обережного використання. Важливо вивчити їхній вплив на молодь та суспільство загалом, щоб знайти шляхи максимізації переваг і мінімізації ризиків, пов'язаних із цим новим цифровим середовищем.

Серед багатьох факторів, які розглядають науковці, І. Кузьменко (Кузьменко, 2020) виділяє такі фактори, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж:

1. Надмірне використання. Надмірне використання соціальних мереж проявляється у частому та тривалому перебуванні онлайн, що поступово може перерости в залежність. Молодь проводить багато часу, прокручуючи стрічку новин, переглядаючи відео та відстежуючи оновлення від друзів і кумирів. Це формує постійну потребу у взаємодії з платформою, через що людина втрачає контроль над часом, проведеним в мережі. Постійне прагнення до онлайн-активності витісняє реальні соціальні контакти та знижує інтерес до інших сфер життя. У результаті надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на психічне здоров'я, знижуючи рівень самоповаги та викликаючи відчуття ізоляції.

2. Соціальна ізоляція. Соціальна ізоляція, яка виникає через недостатнє живе спілкування, змушує багатьох молодих людей шукати підтримку та взаємодію в соціальних мережах. Оскільки віртуальні платформи надають легкий доступ до спілкування, молодь поступово віддає перевагу онлайн-контактам замість реальних зустрічей. Це призводить до зниження якості міжособистісних стосунків, адже онлайн-спілкування часто обмежене й поверхове. Молоді люди ризикують втратити важливі соціальні навички, такі як емпатія та

здатність до конструктивного спілкування. Як наслідок, соціальна ізоляція може поглиблюватися, що негативно впливає на емоційне здоров'я та загальне самопочуття.

3. Психологічні проблеми. Молоді люди, які відчують стрес, тривожність або депресію, часто звертаються до соціальних мереж як способу втечі від реальності або для пошуку підтримки. Вони можуть прагнути схвалення у вигляді «лайків», коментарів та інших реакцій, щоб підвищити власну самооцінку. Проте надмірна залежність від цих зовнішніх оцінок може лише поглибити їхні психологічні проблеми, сприяючи розвитку емоційної нестабільності. Постійне порівняння себе з іншими у соціальних мережах часто призводить до відчуття власної неповноцінності або ізольованості. У результаті замість полегшення, соціальні мережі можуть посилювати тривожність і депресивні стани, створюючи замкнене коло негативних емоцій.

4. Тиск з боку однолітків. Тиск з боку однолітків спонукає молодь бути постійно на зв'язку в соціальних мережах, щоб не втратити контакт і відповідати очікуванням свого кола спілкування. Бажання підтримувати свій соціальний статус і залишатися «в курсі» подій друзів часто призводить до частих перевірок стрічки новин і активності в чатах. Молоді люди відчують потребу публікувати свої досягнення, події чи моменти з життя, щоб отримати схвалення від однолітків. Як наслідок, такий тиск сприяє формуванню залежності від соціальних мереж і підвищенню рівня тривожності щодо своєї репутації в онлайн-середовищі.

5. Низька самооцінка. Соціальні мережі часто стають для молоді інструментом підвищення самооцінки через отримання схвальних реакцій, таких як «лайки» та коментарі. Багато хто починає оцінювати свою значущість за кількістю онлайн-схвалення, порівнюючи себе з іншими, що призводить до підвищеної залежності від зовнішньої оцінки. Цей механізм формує нестабільну самооцінку, оскільки будь-яка критика або недостатня кількість реакцій може серйозно вплинути на емоційний стан. Залежність від схвалення в мережі робить людей вразливими до відчуття неповноцінності та незадоволеності собою. Зрештою, низька самооцінка тільки посилюється, створюючи замкнене коло залежності від соціальних мереж і пошуку схвалення.

Наслідки від надмірного використання соціальних мереж можуть бути різними і впливати як на ментальне так і на соціальне благополуччя молоді, але ми спробуємо розглянути основні з них.

Надмірне використання соціальних мереж може призвести до підвищеного рівня тривожності та депресії серед молоді. Постійний тиск бути «на зв'язку» змушує їх відчувати необхідність швидко реагувати на повідомлення та оновлення, що створює додатковий стрес. Багато молодих людей починають переживати занепокоєння щодо свого статусу в мережі, порівнюючи себе з іншими та прагнучи схвалення. Це може призвести до емоційної нестабільності, оскільки кожен негативний коментар або відсутність реакцій сприймаються як підтвердження власної неповноцінності. В результаті, надмірна залежність від digital-простору може посилювати психологічні проблеми, такі як тривога і депресія, створюючи замкнене коло негативних емоцій (Савченко, 2020).

Активність у digital-простору перед сном може серйозно заважати якісному сну молодих людей. Витрачаючи час на перегляд новин або спілкування, вони часто відкладають відпочинок, що призводить до недостатньої кількості сну. Відсутність сну може погіршити настрій, викликати дратівливість і емоційну нестабільність. Крім того, зниження якості сну негативно впливає на когнітивні функції, зокрема на концентрацію та пам'ять. Як наслідок, молоді люди стають менш продуктивними та можуть відчувати загальне зниження психічного здоров'я (Бондаренко, 2021).

Залежність від «лайків» та коментарів у соціальних мережах може суттєво впливати на самооцінку молодих людей, роблячи її нестабільною. Часто молодь оцінює свою значущість і цінність через кількість взаємодій, що призводить до постійного порівняння з іншими. Це створює ілюзію, що їхня цінність залежить від зовнішніх оцінок, що може формувати відчуття неповноцінності при недостатній кількості позитивних реакцій. Таке ставлення до самооцінки може викликати емоційні проблеми, зокрема тривожність і депресію. У результаті, молоді люди потрапляють у пастку, де їхній психологічний стан і почуття самоповаги залежать від віртуального схвалення (Ситник, 2019).

Digital-простір, хоча й створює ілюзію зв'язку, може фактично сприяти соціальній ізоляції серед молоді. Замість того, щоб проводити час у живому спілкуванні, багато молодих людей витрачають години на онлайн-активність, що призводить до меншої участі у реальних зустрічах. Це може знизити якість міжособистісних стосунків, оскільки віртуальне спілкування часто є поверхневим і не здатне забезпечити емоційну глибину. В результаті, молоді люди можуть відчувати

відчуження від своїх друзів і близьких, що підсилює відчуття самотності. Постійна ізоляція може мати негативний вплив на психічне здоров'я, збільшуючи ризик розвитку тривожних розладів і депресії (Ковальчук, 2022).

Основні механізми, що підштовхують молодь до надмірного використання соціальних мереж, можна поділити на кілька ключових аспектів. По-перше, соціальні мережі створюють середовище, яке сприяє формуванню почуття приналежності і соціальної підтримки. Молодь, прагнучи до спілкування та взаємодії з однолітками, часто відчуває необхідність бути на зв'язку та в курсі подій у житті своїх друзів. По-друге, алгоритми, що визначають контент, стають основним чинником у формуванні залежності: молоді користувачі постійно отримують нові повідомлення, що підвищує рівень їхньої зацікавленості та бажання переглядати контент. Нарешті, емоційні фактори, такі як потреба в схваленні і вплив соціального тиску, також відіграють важливу роль у формуванні звички до частого використання соціальних мереж, оскільки молодь прагне отримати позитивні відгуки та лайки від своїх підписників.

Серед інших виділяють такі механізми: соціальний тиск змушує молодь відчувати необхідність залишатися на зв'язку з друзями через соціальні мережі, щоб не відстати від їхніх активностей. Вони прагнуть бути в курсі подій, що відбуваються у житті однолітків, щоб не відчувати себе ізольованими. Цей тиск створює ілюзію, що постійна присутність в мережі є обов'язковою умовою соціальної прийнятності. Багато молодих людей починають вважати, що їхній статус у соціумі визначається кількістю «лайків» і коментарів, які вони отримують. У результаті, це формує звичку до надмірного використання соціальних мереж, що може призвести до емоційного вигорання та психічних проблем (Бондаренко, 2021). Потреба в схваленні від інших стає важливим фактором, який формує залежність молоді від соціальних мереж. Отримання «лайків» і позитивних коментарів на свої пости створює відчуття задоволення та підвищує самооцінку. Це психологічне підтвердження може спонукати молодь проводити все більше часу в мережах у пошуках нових взаємодій і схвалення. Залежність від зовнішнього підтвердження веде до постійного порівняння себе з іншими, що посилює відчуття невпевненості, якщо вміст не отримує очікуваної реакції. У результаті, це може привести до емоційної нестабільності та загострення проблем із самооцінкою (Савченко, 2020).

Ескапізм через digital-простір став популярним способом для молоді втекти від реальних проблем і стресових ситуацій. У віртуальному світі молоді люди можуть знайти тимчасове полегшення від емоційного навантаження, ховаючи свої переживання за яскравими постами і активностями. Це створює ілюзію контролю та безпеки, однак заважає їм справлятися з особистими труднощами в реальному житті. Замість того, щоб вирішувати проблеми, молодь може опинитися в пастці, де віртуальне спілкування заміщує здорові способи подолання стресу. Таким чином, ескапізм через соціальні мережі може призвести до накопичення нерозв'язаних проблем, емоційного вигорання та погіршення психічного здоров'я (Ситник, 2019).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Результати теоретичного дослідження показують, що молодь, яка активно перебуває у digital-просторі, стикається з низкою негативних наслідків, зокрема підвищеною тривожністю, депресією, проблемами зі сном та зниженням соціальних навичок. Залежність від схвалення в онлайн-просторі формує нестабільну самооцінку, що може поглиблювати емоційні проблеми. Соціальний тиск та потреба в онлайн-інтеракціях часто ведуть до зменшення реальних соціальних контактів, що негативно впливає на міжособистісні стосунки та загальне психічне здоров'я молоді. Перспективи подальшого дослідження у цій галузі можуть включати вивчення різних підходів до профілактики та лікування залежності від соціальних мереж, зокрема розробка освітніх програм, що підвищують обізнаність про ризики та переваги здорового використання соціальних платформ.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О.О. Соціальні мережі як фактор формування соціальної ідентичності молоді. Київ : ТОВ «Видавництво «Наукова думка», 2021. 250 с.
2. Ковальчук О.С. Вплив соціальних мереж на соціальну взаємодію молоді. Київ : ТОВ «Університетська преса», 2022. 200 с.
3. Кузьменко І.В. Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді : *навчальний посібник*. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 150 с.
4. Савченко Н.Г. Психологічні механізми соціальної мережевої залежності у молоді. Київ : ТОВ «Науковий світ», 2020. 180 с.
5. Ситник І.А. Соціальні мережі: психологічні аспекти ескапізму у молоді. Київ : ТОВ «Академічне видавництво», 2019. 220 с.

Hotsuliak N.Ye. Digital Space as a Factor of Addiction Emergence in Youth. Modern technologies play a crucial role in the lives of young people, particularly due to the popularity of social networks. However, the increase in time spent in the online space raises concerns about potential negative consequences for mental health. Social networks have become a source of news, communication, and self-expression, but their excessive use can lead to addiction. This article examines the factors that contribute to the development of social media addiction among youth in Ukraine. It also emphasizes the need for awareness of the problem and the development of measures to address it.

Key words: digital space, social networks, addiction, youth, mental health, risk factors, digital culture, self-expression, psychological consequences.

УДК 378.147.091.33-027.22:159.95

С.В. Дорофей
dorofeysv4@ gmail.com

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Дорофей С.В. Тренінгові технології формування комунікативної компетентності майбутнього психолога в умовах трансформації освітнього простору. У статті висвітлено актуальність проблеми формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у контексті трансформацій сучасного освітнього простору. Розкрито сутність поняття «комунікативна компетентність» як інтегративної характеристики професійної підготовки фахівця. Проаналізовано психолого-педагогічні засади тренінгових технологій як ефективного засобу розвитку комунікативних умінь і навичок. Визначено умови підвищення ефективності тренінгової підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності С4 «Психологія».

Ключові слова: комунікативна компетентність, майбутній психолог, тренінгові технології, освітній простір, професійна підготовка.

Постановка проблеми. Трансформація сучасного освітнього простору, зумовлена процесами глобалізації, цифровізації та переосмисленням професійних компетентностей, актуалізує потребу у підготовці фахівців, здатних до ефективної комунікації в мультикультурному, інформаційно насиченому середовищі. Для майбутніх психологів комунікативна компетентність є базовою складовою професійної діяльності, що визначає якість міжособистісної взаємодії, консультативної практики та психопрофілактичної роботи.

Мета статті. Метою статті є обґрунтування теоретичних і методичних засад застосування тренінгових технологій у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх психологів в умовах трансформації освітнього простору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема формування комунікативної компетентності активно досліджується у працях В. Андрієвської, С. Березки, О. Волченко, Н. Демченко, Н. Авініченко, Г. Ланьо, І. Слободянюка, В. Федорчука, В. Семиченка, О. Чуйко та інших (Демченко, 2018; Березка, 2020; Волченко, 2006). Питання професійного спілкування та комунікативної компетентності психологів висвітлені у роботах І. Бежа, М. Заброцького, С. Максименка, І. Пузя, В. Семиченка, Т. Яценка Т. Конівіцька, Г. Ланьо, Л. Руденко та інші автори досліджували чинники розвитку комунікативних умінь і знань у майбутніх фахівців (Максименко, 2005; Бех, 2003; Заброцький, 2007).

Останні наукові праці підкреслюють важливість формування комунікативної компетентності у професійній підготовці психологів, особливо в умовах змін, спричинених цифровізацією та інтеграцією новітніх технологій у навчальний процес. Зокрема, дослідження вказують на необхідність адаптації традиційних методів навчання до сучасних вимог, що включають використання онлайн-платформ, інтерактивних технологій та змішаного навчання.

Згідно з аналізом останніх публікацій, одним із ключових аспектів є інтеграція тренінгових технологій у навчальний процес, що дозволяє студентам не лише здобувати теоретичні знання, а й практично відпрацьовувати навички ефективного спілкування, активного слухання та емоційного інтелекту. Ці методи сприяють розвитку рефлексії, самосвідомості та адаптивності, що є критично важливими для майбутніх психологів у їхній професійній діяльності. Зокрема, Назар М.М. у своїх дослідженнях акцентує увагу на

ефективності інтернет-тренінгів для розвитку суб'єктної активності та комунікативної компетентності.

Крім того, сучасні дослідження акцентують увагу на важливості міждисциплінарного підходу, що включає поєднання психологічних, педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій у навчанні. Це дозволяє створювати гнучкі освітні програми, які відповідають вимогам сучасного ринку праці та забезпечують високий рівень професійної підготовки майбутніх психологів. Наприклад, Кириленко В., Кириленко Н., Крижановський А. та Ромащук О. у своїй роботі розглядають психолого-педагогічні аспекти дистанційного навчання у закладах вищої освіти, зокрема формування психологічної готовності студентів до дистанційного навчання та специфіку його психологічних механізмів.

Результати теоретичного дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчує, що комунікативна компетентність розглядається як інтегративне утворення, що охоплює систему знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій і установок, необхідних для ефективної міжособистісної взаємодії.

За визначенням С.Д. Максименка, комунікативна компетентність є «ідейно-моральною категорією, що регулює всю систему ставлень людини до природного та соціального світу, а також до самої себе, виступаючи синтезом цих двох сфер» (Максименко, 2005 : 5).

У свою чергу, С. Березка та А. Кузнєцова підкреслюють, що комунікативна компетентність пов'язана не лише з володінням певними технологіями спілкування або позицією особистості, а й із здатністю адекватно обирати та застосовувати різноманітні комунікативні засоби у конкретних ситуаціях, організовувати процес спілкування з урахуванням соціокультурних норм і комунікативної доцільності висловлювань (Березка, Кузнєцова, 2020: 345–346).

З позицій сучасної психології освіти, тренінгові технології є однією з найрезультативніших форм активного навчання, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти розвитку особистості. Тренінги комунікативної компетентності дозволяють формувати у студентів здатність до емпатійного слухання, навички вирішення конфліктів, уміння презентувати себе, розвиток емоційного інтелекту та рефлексивної позиції.

Для глибшого розуміння сутності комунікативної компетентності важливо розглянути її структуру, що охоплює основні компоненти, які забезпечують ефективність професійного спілкування майбутнього

психолога. Згідно з дослідженнями Л. Дунець та А. Павліченка, комунікативна компетентність включає такі компоненти:

1. Здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми: вміння налагоджувати довірливі стосунки, що є критично важливим для психолога при роботі з клієнтами.

2. Уміння організовувати «міжособистісний простір» у процесі спілкування: здатність управляти комунікаційними процесами, забезпечуючи комфортну атмосферу для обох сторін.

3. Здатність брати на себе та виконувати різні соціальні ролі: психолог повинен адаптувати свою поведінку відповідно до ролі, яку він виконує в конкретній ситуації (наприклад, консультант, фасилітатор, тренер).

4. Вільне володіння вербальними та невербальними засобами спілкування: ефективне використання мови, жестів, міміки для передачі інформації та емоцій.

5. Уміння давати соціально-психологічний прогноз комунікативної ситуації: здатність передбачати реакції співрозмовників та адаптувати свою стратегію спілкування відповідно до цих прогнозів.

6. Здатність демонструвати знання комунікативної поведінки, соціально доцільної в певній ситуації: усвідомлене застосування етичних норм і правил взаємодії в професійній діяльності.

У контексті професійної підготовки майбутнього психолога комунікативна компетентність є не лише важливою складовою, а й основою для розвитку інших професійних якостей. Вона сприяє: ефективному встановленню контакту з клієнтом: що є першим кроком у процесі надання психологічної допомоги; проведенню діагностики та психокорекційної роботи: адекватне сприйняття невербальних сигналів та емоцій клієнта дозволяє точніше оцінити його стан; вирішенню конфліктних ситуацій: володіння техніками активного слухання та емпатії допомагає знаходити конструктивні рішення; підвищенню професійної рефлексії: усвідомлення власних комунікативних стратегій та їх впливу на процес взаємодії з клієнтом.

В умовах трансформованого освітнього простору, цифровізації, дистанційного/змішаного навчання, мультикультурності, зростають виклики до здатності ефективно, гнучко і емпатійно комунікувати. Українські науковці підкреслюють, що тренінгові технології здатні сприяти формуванню цієї компетентності не лише як елементу освітнього процесу, але й як психолого-педагогічної практики, що поєднує знання, уміння, мотивацію і особистісні ставлення. Наприклад,

дослідження вчених наголошує, що важливою є не просто навичкова складова, але особистісна готовність до спілкування, адекватність реакцій, емпатійність і вибір засобів у залежності від комунікативної ситуації (Березка, & Кузнєцова, 2020).

Згідно з вітчизняними джерелами, формування комунікативної компетентності має реалізовуватися через компетентнісний підхід, тобто охоплювати не лише знання й уміння, а й цінності, ставлення, мотивацію, здатність до саморефлексії. Дослідження Корніяки О. М. виділяє такі компоненти: мовленнєво-соціальну, емоційно-перцептивну, мотиваційно-ціннісну, когнітивну складову (Корніяка, 2011).

Дослідження підтверджують, що важливими умовами є: психологічна безпека у групі, добра мотивація, підтримка з боку викладача, атмосфера довіри, чітка зворотна реакція. Також адаптація тренінгу під реальні комунікативні ситуації студентів. Студентам має бути комфортно, і вони мають бачити зв'язок між тренінговими вправами і власним комунікативним досвідом.

Тренінгові стратегії повинні бути частиною системної освітньої програми, з чіткою методикою, алгоритмом, зростанням складності, із зворотнім зв'язком і контролем результатів. Не лише окремі вправи, а послідовні модулі, які формують компонент за компонентом: слухання → вираження → конфліктна комунікація → міжкультурна комунікація тощо.

Студенти мають різний рівень початкової комунікативної компетентності, різні життєві досвіди, стиль спілкування, темперамент та емоційні здібності. Тому тренінгова технологія повинна враховувати індивідуальні особливості, можливість вибору форм вправ, адаптивні вправи. Наприклад, робота у парі, індивідуальна рефлексія, наставництво у межах тренінгу.

Важливий компонентом є мета-рефлексивні вправи, самооцінка, обговорення власного досвіду комунікації, аналіз помилок. Це допомагає не лише відпрацьовувати навички, а й розвивати усвідомлення власної комунікативної поведінки, її сильних і слабких сторін. Аналіз досліджень вказує, що після проведення тренінгу студенти суттєво покращували самосприйняття у комунікативних ситуаціях.

З огляду на змішані й дистанційні форми навчання, цифрові комунікації, нові засоби (онлайн-зустрічі, чат-групи, форуми), тренінги мають бути адаптованими до цих форматів з використанням мультимедійних засобів, технологій взаємодії через ІТ, рольових

моделей з реальними прикладами сучасної комунікації. Вітчизняне дослідження підкреслюють важливість поєднання класичних тренінгових вправ з техніками, що враховують цифрову комунікацію.

Сучасна система підготовки майбутніх психологів потребує впровадження активних освітніх технологій, які не лише забезпечують оволодіння теоретичними знаннями, а й сприяють розвитку особистісних якостей, комунікативної культури та здатності до емпатійної взаємодії. Тренінгова форма навчання в цьому контексті виступає ефективним засобом інтеграції когнітивного, емоційного й поведінкового компонентів професійного становлення фахівця.

Водночас результативність тренінгової роботи визначається низкою психолого-педагогічних умов, які забезпечують її якість, стійкість і практичну спрямованість.

1. Створення безпечного психологічного середовища. Однією з ключових умов ефективності тренінгу є забезпечення психологічно безпечного простору взаємодії. Це передбачає атмосферу довіри, прийняття, відсутності оцінювального контролю, що дозволяє учасникам відкрито проявляти власні почуття, емоції та досвід. За висновками Л. Карамушки та О. Бондаренка, лише за умови позитивного соціально-психологічного клімату учасники здатні вільно включатися у групові процеси, виявляти автентичність і рефлексивність. Відтак, ефективність тренінгу прямо залежить від здатності ведучого сформувати атмосферу взаємопідтримки та партнерства.

2. Усвідомленість і мотивація учасників. Дослідження Н. Пов'якель та С. Максименка доводять, що внутрішня мотивація до участі у тренінгу та готовність до саморозвитку є передумовою його результативності. Тренінговий процес повинен починатися з визначення індивідуальних очікувань, постановки особистісно значущих цілей, які надалі інтегруються у спільну групову динаміку. Викладач-тренер має не просто передавати знання, а стимулювати особистісну залученість, створювати ситуації успіху, де студенти усвідомлюють власне зростання в комунікативних навичках.

3. Врахування індивідуально-психологічних особливостей здобувачів. Здобувачі спеціальності С4 «Психологія» мають різні типи темпераменту, рівень емоційного інтелекту, самооцінки, комунікативних стратегій. Тому одним із важливих чинників є диференційований підхід до учасників тренінгу. Адаптація змісту вправ до індивідуальних характеристик сприяє підвищенню рівня залученості, зниженню тривожності та кращому засвоєнню навичок.

Застосування методів самодіагностики, індивідуальних міні-завдань, елементів коучингу допомагає студентам усвідомити власні сильні сторони у спілкуванні та зони розвитку.

4. Компетентність і фасилітативна позиція тренера. Роль тренера (викладача-психолога) є визначальною для ефективності тренінгу, ведучий повинен володіти не лише методичними знаннями, а й психотерапевтичними навичками, емоційною гнучкістю, емпатією, здатністю моделювати поведінку учасників. Ефективний тренер виступає фасилітатором процесу – сприяє саморозкриттю, груповій рефлексії, самоаналізу, зворотному зв'язку, не нав'язуючи оцінок чи директивних висновків.

5. Системність і структурованість тренінгового процесу. Підвищення ефективності можливе за умови поетапного формування комунікативних навичок - від розвитку базових технік слухання та самопрезентації до тренування емпатії, асертивності, конструктивного вирішення конфліктів. Згідно з моделлю О. Левицької, доцільно будувати тренінг у модульній структурі: когнітивно-мотиваційний блок; емоційно-рефлексивний блок; поведінковий блок; інтеграційний етап - узагальнення та перенесення досвіду у професійну діяльність. Такий підхід забезпечує поступове закріплення результатів і підвищення рівня саморегуляції в комунікації.

6. Використання інтерактивних і мультимодальних методів. Сучасна тренінгова підготовка має ґрунтуватися на поєднанні класичних і інноваційних технологій: рольових ігор, кейс-аналізів, симуляцій, арттерапевтичних технік, майндфулнес-практик, цифрових інтерактивів. Мультимодальні тренінги - поєднання вербальних, тілесних і візуальних компонентів, що сприяють глибшому засвоєнню досвіду, розвитку емоційного інтелекту та саморефлексії. Дистанційна або змішана форма може реалізовуватися через онлайн-платформи, інтерактивні дошки, відеоаналіз ситуацій комунікації тощо.

7. Забезпечення рефлексивного компоненту. Рефлексія є механізмом внутрішньої інтеграції тренінгового досвіду, систематична рефлексія після кожного тренінгового етапу через групові обговорення, щоденники самоаналізу, арт-відображення емоцій, дозволяє закріпити комунікативні вміння, усвідомити зміни у власній поведінці та мисленні. Цей процес також сприяє формуванню відповідальності за власну професійну позицію психолога.

8. Інтеграція тренінгу у цілісну систему професійної підготовки. Для забезпечення стійкого ефекту тренінгова діяльність має бути не епізодичною, а інтегрованою у навчальний процес. Це передбачає

узгодження тренінгових модулів із навчальними дисциплінами - «Психологія спілкування», «Психологічне консультування», «Тренінг комунікативної компетентності». Як зазначає С. Максименко, саме цілісність і повторюваність практичного досвіду у різних контекстах сприяє формуванню професійно-комунікативної культури особистості психолога (Максименко, 2005).

Дотримання цих умов забезпечує розвиток у здобувачів умінь емпатійної взаємодії, толерантності, емоційної стабільності й здатності до ефективного професійного спілкування, тобто ключових складових комунікативної компетентності практичного психолога.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Тренінгові технології є ефективним засобом розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів, оскільки забезпечують синергію когнітивних, емоційних і поведінкових складових професійного становлення особистості. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку ефективності різних форматів тренінгів (онлайн, змішаних, природоорієнтованих) та розроблення авторських програм тренінгової підготовки у системі психологічної освіти.

Список використаних джерел

1. Березка С., Кузнецова А. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів засобами тренінгової діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2020. № 1 (99). С. 15–19.

2. Бех І.Д. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. URL:<http://ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/56-2012-09-04-22-32-01.html>

3. Волченко О.М. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у вищих навчальних закладах: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2006. 264с.

4. Демченко Н.І., Литвинчук Н.Б. Проблеми формування комунікативної компетентності у майбутніх практичних психологів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія, зб. наук. пр.* Київ: НАУ, 2018. Вип. 13(1). С. 9–13.

5. Заброцький М.М. Технологія розвитку комунікативної компетентності вчителя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 28-32; № 7. С. 31–34

6. Корніяка О.М. Особливості розвитку комунікативної компетентності фахівців на різних етапах їх професійного становлення. *Психолінгвістика: зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький*

державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2011. Вип.8. С. 33–45.

7. Максименко С.Д. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування). Київ : Главник, 2005. 112 с.

8. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 240с.

Dorofei S.V. Training Technologies for Developing Communicative Competence of Future Psychologists in the Context of Educational Space Transformation. The article reveals the relevance of using training technologies in the process of forming the communicative competence of future psychologists under the conditions of modern educational transformation. The essence of communicative competence as an integrative component of a psychologist's professional readiness is analyzed. The training strategies that contribute to the development of empathy, emotional intelligence, and effective interaction skills in psychology students are outlined.

Key words: communicative competence, training technologies, future psychologist, educational transformation, professional development.

УДК 159. 923-057.87:336

М.В. Клочан

mklochan21@gmail.com

Н.М. Гончарук

honcharuk.nat17@kpmu.edu.ua

СТРУКТУРНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Авторський внесок: Клочан М.В. – 50%; Гончарук Н.М. – 50%

The author's contribution: Klochan M.V. – 50%, Honcharuk N.M. – 50%

Клочан М.В., Гончарук Н.М. Структурно-методологічні засади дослідження синдрому професійного вигорання. У статті розкрито сутність феномену професійного вигорання як багатовимірної психологічної процесу, що виникає під впливом тривалого професійного стресу. Розглянуто його структуру та чинники розвитку на індивідуальному й організаційному рівнях.

Проаналізовано сучасні підходи до розуміння вигорання, зокрема модель «вимоги-ресурси праці» та ресурсно-зорієнтований підхід позитивної психології. Визначено та охарактеризовано структуру професійного вигорання, зокрема, акцентовано увагу на особистісних ресурсах, міжособистісних та організаційних факторах. Підкреслено актуальність проблеми в умовах зростання професійних навантажень.

Ключові слова: професійне вигорання, стрес, емоційне виснаження, особистісні ресурси, міжособистісні фактори, організація діяльності.

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах проблема професійного вигорання набуває особливої актуальності, оскільки стосується широкого кола спеціалістів, діяльність яких пов'язана з інтенсивним міжособистісним спілкуванням, високим рівнем емоційної напруги та відповідальності. Професійне вигорання проявляється у формі емоційного виснаження, редукції професійних досягнень і деперсоналізації, що призводить до зниження продуктивності праці. Підвищення рівня стресогенності професійного середовища, зміни у форматах праці (дистанційна, гібридна зайнятість), а також вплив соціально-політичних факторів – війна, економічна нестабільність, масові психологічні фактори – значно посилюють ризики розвитку синдрому професійного вигорання серед представників різних професійних груп. Тому питання запобігання цьому феномену виходить за межі суто психологічного контексту і набуває міждисциплінарного значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику професійного вигорання досліджували низка українських і зарубіжних вчених (І. Астремська, Л. Коняєва, О. Літовченко, С. Maslach, W. Schaufeli, M. Leiter), які розкрили сутність, динаміку й наслідки цього синдрому. У сучасних наукових розвідках особлива увага приділяється питанням вивчення психічного здоров'я персоналу організацій і профілактики професійного вигорання (Л. Карамушка), формуванню психологічної стійкості фахівців (Т. Бухановська, Т. Титова), удосконаленню організаційного середовища праці та впровадженню супервізійних і коучингових практик (І. Іванюк). На сьогодні актуальним є пошук ефективних підходів і стратегій запобігання професійному вигоранню, які б поєднували психологічні, організаційні та соціальні механізми впливу. Важливою складовою цих процесів виступає впровадження програм психологічної підтримки персоналу,

навчання навичкам саморегуляції, управління стресом і формування культури турботи про психічне здоров'я в організаціях.

Метою статті є аналіз науково-теоретичних засад вивчення професійного вигорання й експериментальне вивчення його структурних компонентів у сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема професійного вигорання є значущою у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з психічним здоров'ям, професійною ефективністю та соціальною стабільністю особистості. Сучасні дослідники розглядають професійне вигорання як комплексний багатфакторний феномен, який виникає внаслідок хронічного професійного стресу і проявляється в емоційному виснаженні, редукції особистих досягнень, деперсоналізації та загальному психофізичному виснаженні. Водночас, попри спільні підходи, наявні різні інтерпретації сутності цього явища залежно від наукової школи та методологічної орієнтації.

Так, С. Maslach, W. Schaufeli, M. Leiter, автори однієї з найвідоміших концепцій вигорання, визначають його як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що виникає у фахівців, які працюють з людьми. На їхню думку, основою синдрому є емоційне виснаження, тобто втрата емоційних ресурсів унаслідок постійного професійного напруження. Деперсоналізація виявляється у формі байдужого або навіть цинічного ставлення до клієнтів, колег чи підопічних, а редукція особистих досягнень – у зниженні самооцінки власної компетентності та професійної ефективності (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001).

Варто зазначити, що професійне вигорання не виникає раптово, а розвивається поступово внаслідок тривалого впливу стресових чинників і виснаження внутрішніх ресурсів людини. Цей процес зазвичай зумовлений дисбалансом між вимогами професійної діяльності та можливостями особистості, нестачею соціальної підтримки, браком зворотного зв'язку та відсутністю почуття визнання власних зусиль і досягнень.

Із позицій сучасної психології вигорання розглядається як **механізм психологічного захисту**, спрямований на збереження особистісних ресурсів шляхом зниження емоційної залученості. Такий підхід пояснює, чому елементи байдужості або емоційної дистанції можуть виступати адаптивною реакцією на надмірне навантаження. Однак за тривалого перебігу цей механізм призводить до стійких

негативних наслідків – порушення міжособистісних стосунків, зниження якості виконання професійних обов'язків, формування емоційного виснаження та депресивних станів.

Феномен професійного вигорання не виникає раптово – його формування є результатом тривалої взаємодії особистісних і ситуативних чинників, що діють у контексті професійної діяльності. На думку більшості дослідників (Карамушка, 2023; Peterson, & Seligman, 2004), професійне вигорання є наслідком дисбалансу між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами професійного середовища. Відповідно, аналіз психологічних чинників розвитку цього явища передбачає врахування як індивідуально-особистісних, так організаційно-соціальних детермінант (Титова & Бухановська, 2024).

До *особистісних чинників*, що сприяють виникненню професійного вигорання, відносять індивідуально-психологічні особливості, ціннісно-мотиваційну спрямованість, емоційно-вольову регуляцію, рівень самоконтролю, а також особливості ставлення до себе та своєї професійної діяльності. Дослідження (Карамушка, 2023; Титова & Бухановська, 2024) свідчать, що особи з високим рівнем емпатії, відповідальності та схильності до самопожертви особливо вразливі до вигорання, оскільки вони глибоко емоційно залучені у взаємодію з іншими людьми. Надмірна ідентифікація з клієнтами призводить до емоційного виснаження, коли власні потреби ігноруються на користь чужих. Конститутивну роль відіграє мотиваційна структура особистості. Якщо домінують зовнішні мотиви (фінанси, престиж, статус), то фахівець менш стійкий до стресу, ніж той, хто керується внутрішніми мотивами (прагнення допомагати, реалізовувати покликання, удосконалювати професійну майстерність). Коли робота перестає приносити задоволення й не підкріплюється позитивним результатом, настає мотиваційна криза, що стає одним із провісників вигорання.

Окремо слід відзначити роль *емоційного регулювання*. Нездатність відкрито висловлювати емоції або постійне їх пригнічення сприяють зростанню напруження. Люди, які схильні до самокритичності, перфекціонізму, надмірної відповідальності, часто висувають до себе завищені вимоги, що зумовлює хронічне перевантаження і, зрештою, виснаження. Важливим захисним чинником виступає рівень рефлексії та саморегуляції. Рефлексивна

особистість здатна усвідомлювати свій стан, вчасно розпізнавати сигнали перевтоми й вживати заходів для відновлення. Натомість низький рівень самоспостереження й відсутність психологічної гнучкості сприяють прогресуванню вигорання.

Окрім індивідуальних характеристик, значний вплив на розвиток професійного вигорання мають умови організації праці. Відповідно до моделі Job Demand–Resource (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001), вигорання розвивається в умовах, коли професійні вимоги (job demands) перевищують наявні ресурси (job resources). До основних **організаційних чинників**, що сприяють розвитку професійного вигорання, належать надмірне навантаження, зумовлене постійною взаємодією з клієнтами, а також недостатня організаційна підтримка з боку керівництва. Значущим негативним фактором є суперечливість вимог, які створюють відчуття невизначеності у працівника. До цього додаються обмежені можливості кар'єрного зростання, що знижують мотивацію до професійного саморозвитку, а також монотонність щоденних робочих обов'язків, які зумовлюють втрату інтересу до діяльності. Відсутність визнання результатів праці, недостатність зворотного зв'язку з боку керівництва додатково посилюють відчуття емоційного виснаження.

У контексті організаційних факторів вагомим є стиль керівництва. Демократичний, який сприяє автономії та участі працівників у прийнятті рішень, забезпечує відчуття контролю над ситуацією і підвищує задоволеність працею. Натомість директивний стиль, відсутність підтримки або надмірна бюрократизація ведуть до відчуття безсилля та емоційної депривації.

Для професій «сфери допомоги» (психологи, педагоги, медики, соціальні працівники) особливо важливим є чинник **емоційно-психологічної взаємодії в команді**. Коли взаємини у колективі побудовані на довірі, взаємоповазі та підтримці, ризик вигорання істотно знижується. Навпаки, конфліктність, конкуренція, авторитарний стиль управління, низький рівень комунікації створюють умови для соціальної ізоляції, яка посилює емоційне виснаження. Зважаючи на це, соціально-емоційна підтримка з боку колег є важливим ресурсом збереження психологічного благополуччя працівника, що сприяє зниженню рівня емоційного виснаження та формуванню позитивного ставлення до професійної діяльності.

У руслі сучасних теоретико-методологічних засад важливо розглядати проблему професійного вигорання не лише крізь призму

індивідуальних чи організаційних чинників, а й у ширшому соціокультурному контексті. Як зазначає Л. Карамушка, соціально-економічні трансформації та зміни у системі цінностей суспільства істотно впливають на психологічне самопочуття працівників, формуючи установки на підвищену працездатність і відповідальність. За таких умов професійна діяльність часто набуває рис надмірної самовідданості, що, у свою чергу, створює передумови для розвитку хронічного стресу та емоційного виснаження (Карамушка, 2023). В українських реаліях додатковими чинниками виступають соціально-економічна нестабільність, перевантаження психологів і педагогів, недостатнє визнання ролі психологічної підтримки. Такі обставини руйнують баланс між особистим і професійним життям, що, у свою чергу, посилює ризики емоційного виснаження.

З метою глибшого вивчення детермінант професійного вигорання нами було проведено анкетне опитування, спрямоване на аналіз впливу особистісних, міжособистісних та організаційних чинників, які проаналізовано вище. Вибірку склали 78 здобувачів вищої освіти віком 19-35 років, які поєднують навчання і професійну діяльність. Для реалізації дослідження було розроблено систему індикаторних позицій (5 рівнів), що комплексно представила вказані параметри.

1. Особистісні ресурси: «Ви часто відчуваєте емоційне виснаження після роботи?»; «Чи важко Вам відновити сили після напруженого робочого дня?»; «Ви відчуваєте зниження інтересу до професійної діяльності?»; «Чи сумніваєтесь Ви у власній професійній компетентності?»; «Ви часто відчуваєте роздратування або невдоволення під час виконання робочих обов'язків?».

2. Міжособистісні фактори: «Вам важко підтримувати доброзичливі стосунки на роботі?»; «Чи часто Ви усвідомлюєте, що колеги не розуміють Ваш підхід до справи?»; «У Вашому колективі часто виникають конфлікти?»; «Ви можете стверджувати, що незадоволені атмосферою робочих взаємин?»; «Комунікація з людьми у професійному середовищі викликає у Вас емоційне виснаження?».

3. Організаційні фактори: «Чи вважаєте Ви надмірним своє робоче навантаження?»; «Умови праці у Вашій організації зумовлюють у Вас дискомфорт?»; «Чи виникає у Вас відчуття неспроможності впливати на організацію власної роботи?»; «Чи помічаєте Ви, що обов'язки у Вашому колективі розподіляються несправедливо?»; «Ви відчуваєте нестачу підтримки з боку керівництва?».

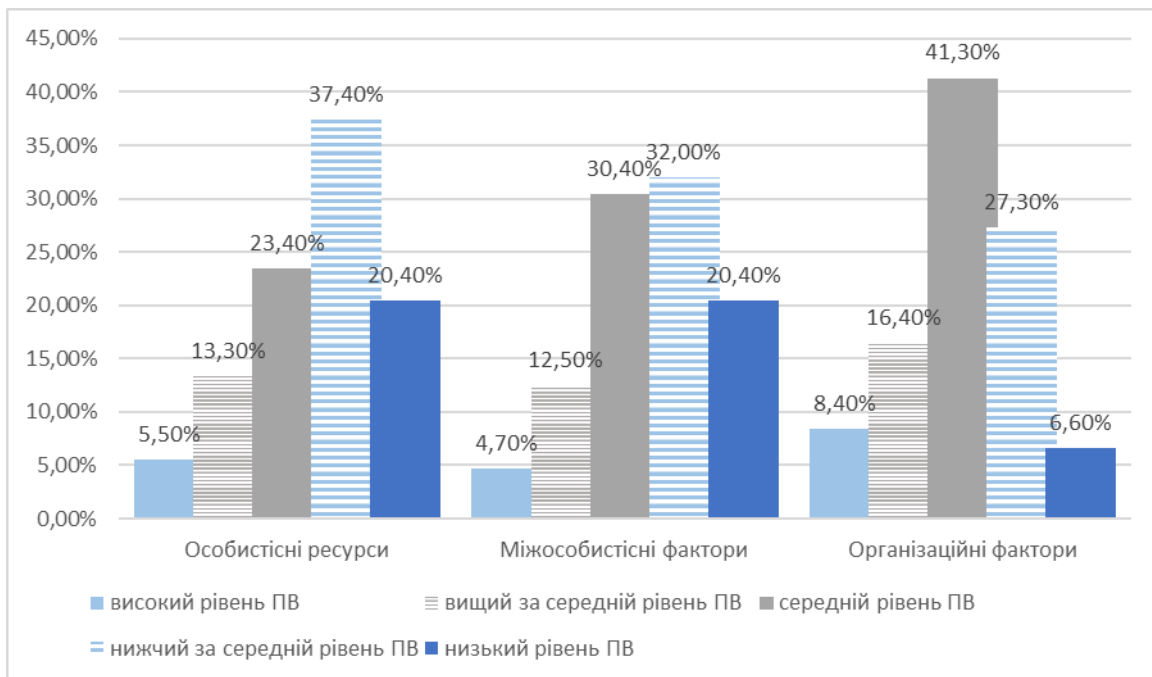


Рис. 1. Аналіз результатів дослідження професійного вигорання

Отримані результати (див. рис. 1) свідчать, що найбільший відсоток респондентів продемонстрував нижчий за середній рівень професійного вигорання за показниками особистісних ресурсів (37,4%) і міжособистісних факторів (32,0%), що може вказувати на наявність адаптивних механізмів психологічного захисту та відносно сприятливий мікроклімат у колективі. Водночас у межах організаційних факторів переважає середній рівень вигорання (41,3%), що свідчить про певні труднощі, пов'язані з умовами праці, навантаженням і рівнем управлінської підтримки.

Порівняльний аналіз показує, що найменш виразними є прояви професійного вигорання, зумовлені міжособистісними чинниками (4,7% – високий рівень; 12,5% – вищий за середній рівень), тоді як особистісні ресурси (відповідно 5,5%; 13,3%) та організаційні фактори (відповідно 8,4%; 16,4%) демонструють дещо більшу схильність до емоційного виснаження. Це може бути пов'язано з мірою саморегуляції, стресостійкості, організованості та наполегливості. Водночас показники низького рівня вигорання (від 6,6% до 20,4%) засвідчують, що частина респондентів володіє достатнім рівнем психологічної стійкості, ефективними копінг-стратегіями та задоволенням професійною діяльністю. Однак концентрація значної кількості респондентів у категорії середнього та нижчого за середній рівнів може свідчити про наявність потенційних ризиків розвитку

професійного вигорання у разі зростання емоційного чи організаційного навантаження.

Висновки. Підсумовуючи структурно-методологічні засади дослідження синдрому професійного вигорання, ґрунтуючись на позиції нашого дослідження, можемо визначити професійне вигорання як складний багатовимірний феномен, що відображає емоційне, когнітивне та поведінкове виснаження особистості внаслідок тривалої дії професійних стресорів. Воно знижує ефективність трудової діяльності, негативно впливає на психічне та соматичне здоров'я фахівця, погіршує міжособистісні стосунки, сприяє формуванню професійних деформацій.

У структурі професійного вигорання провідне місце посідають організаційні фактори, тоді як особистісні і міжособистісні фактори виконують модераторну роль, визначаючи індивідуальні відмінності у сприйманні стресових ситуацій і стратегіях подолання професійних навантажень. Результати дослідження вказують на необхідність посилення організаційно-психологічної підтримки персоналу, оптимізації робочих умов і формування сприятливого психологічного клімату, що сприятиме зниженню рівня професійного вигорання серед працівників.

Список використаних джерел

1. Іванюк І. Супервізія та інтервізія у роботі педагога. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. Вип. 1. С. 36–40.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
3. Титова Т.А., Бухановська Т.М. Професійне вигорання та методи його подолання. *Український медичний часопис*. Київ : МОРІОН, 2024. № 7 (165). С. 124–125.
4. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., & Schaufeli W. B. The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86, No. 3. Pp. 499–512.
5. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. Pp. 397–422.
6. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press. American Psychological Association, 2004. 800 p.

Klochan M.V., Honcharuk N.M. Structural and Methodological Principles of Research on Professional Burnout Syndrome. The article

reveals the essence of the phenomenon of professional burnout as a multidimensional psychological process that occurs under the influence of prolonged professional stress. The structure and factors of development are considered at the individual and organizational levels. Modern approaches to understanding burnout are analyzed, in particular, the “labor demands-resources” model and the resource-oriented approach of positive psychology. The structure of professional burnout is determined and characterized, in particular, the attention is focused on personal resources, interpersonal and organizational factors. The relevance of the problem in conditions of increasing professional workloads is emphasized.

Key words: professional burnout, stress, emotional exhaustion, personal resources, interpersonal factors, organization of activity.

УДК 159.923.2

Д.М. Кузів
ps1m24.kuziv@kpnpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кузів Д.М. Особливості дослідження впливу копінг стратегій на самореалізацію особистості в умовах воєнного стану. У статті досліджується проблема взаємозв'язку копінг-стратегій та самореалізації особистості в умовах воєнного стану. На основі аналізу теоретичних джерел доведено, що ефективні стратегії подолання стресу виступають важливим чинником збереження психологічної стійкості й гармонійної самореалізації. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентської молоді, яке засвідчило значну роль адаптивних форм копіngu в підтримці розвитку особистості та виявило переважаючі уникання та агресивних стратегій у респондентів. Сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку конструктивних моделей поведінки у стресових ситуаціях.

Ключові слова: копінг-стратегії, самореалізація, воєнний стан, студентська молодь, психологічна адаптація.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-політичні виклики, зокрема війна в Україні, загострюють проблему психологічної адаптації особистості. У стані хронічного стресу, невизначеності та

постійної небезпеки особливої ваги набувають індивідуальні механізми подолання труднощів. Наукові джерела свідчать, що саме копінг-стратегії є важливим ресурсом для підтримки цілісності особистості та умовою ефективної самореалізації. Водночас існують відмінності у їх ефективності: одні сприяють розвитку й збереженню внутрішньої рівноваги, інші – блокують процес самореалізації та поглиблюють фрустрацію.

Мета статті – проаналізувати вплив копінг-стратегій на рівень самореалізації особистості в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню копінг-стратегій у різних соціальних і стресових контекстах, зокрема під час воєнного стану. Мишко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. досліджують гендерні особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану, зосереджуючи увагу на тому, як стать модує вибір стратегій: жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та підтримкові форми копіngu, а чоловіки – уникання або асоціальні реакції (Назаров, 2008). Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. досліджують взаємозв'язок між вибором копінг-стратегії та рівнем тривожності у студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану, показуючи, що уникання та емоційний копінг корелюють з вищою тривожністю, а проблемно-орієнтований копінг – з її зниженням (Околотенко, 2023). Предко В.В. досліджує вплив життєстійкості на вибір і ефективність копінг-стратегій у учасників освітнього процесу, виявляючи, що вищий рівень життєстійкості сприяє частішому використанню проблемно-орієнтованих та соціально-підтримувальних стратегій (Предко, 2022).

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній науці копінг-стратегії визначаються як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Різні моделі виокремлюють активні та пасивні, конструктивні й деструктивні форми копіngu. Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, в зарубіжній психології проводиться в рамках досліджень, присвячених аналізу «coping»-механізмів або «coping behavior». «Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічними можливостями» (Мишко, 2022 : 118).

Самореалізація у гуманістичній психології (Маслоу, Роджерс) розглядається як процес розкриття потенціалу, розвиток творчості, автономності та здатності жити «тут і тепер». В умовах воєнного стану

саме копінг-механізми стають ключовим фактором збереження можливості реалізовувати свій потенціал.

У центрі дослідження знаходиться проблема самореалізації особистості, яка розглядалася крізь призму впливу копінг-стратегій у складних умовах воєнного стану. Об'єктом виступила самореалізація студентської молоді, а предметом – специфіка застосування копінг-механізмів та їхній зв'язок із рівнем особистісного розвитку. Вибірку становили 32 студенти віком від 18 до 23 років Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, що дозволило зосередитися на особливостях саме молодіжної аудиторії.

Для отримання об'єктивних результатів використовувався комплекс діагностичних методик, які дали змогу дослідити різні аспекти проблеми. Зокрема, застосовувався опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла для виявлення провідних стилів подолання труднощів (Колесніченко, 2022). Тест САМОАЛ Е. Шострома дозволив оцінити рівень самореалізації (Васюк, 2022), тоді як методика CISS (Н. Ендлера, Дж. Паркера) (Карамушка, 2023) спрямовувалася на визначення поведінкових особливостей у стресових ситуаціях. Доповнив комплекс опитувальник «Рівень особистісної зрілості» Ю. Гільбуха (Назаров, 2008), що допоміг простежити взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем розвитку особистості.

Дослідження відбувалося у три етапи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, що дозволило визначити підходи до розуміння копіngu та самореалізації. Другий етап полягав у проведенні емпіричного опитування серед студентів, де зібрані дані дали можливість виявити тенденції й особливості застосування різних стратегій. Завершальний етап передбачав розробку та апробацію програми формування конструктивних копінг-стратегій, яка показала свою ефективність у підвищенні рівня особистісної зрілості та сприянні більш успішній самореалізації студентів.

Отримані дані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (табл. 1) показали, що більшість респондентів рідко застосовують конструктивні моделі поведінки. Найменш вираженими є асертивні дії та пошук соціальної підтримки. Водночас високі показники виявлено у стратегіях уникання, агресивних та імпульсивних дій. При цьому чоловіки частіше демонструють асертивність, але також схильні до асоціальних моделей, тоді як жінки більш схильні до пошуку підтримки та імпульсивних реакцій.

**Ступінь виразності стрес долаючих моделей за методикою
«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)», осіб**

Рівень	Асертивні дії		Вступ у соціальний конфлікт		Пошук соціальної підтримки		Обережні дії		Імпульсивні дії		Уникання		Маніпулятивні дії		Асоціальні дії		Агресивні дії	
Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Н	8	10	12	15	12	11	7	6	10	7	4	2	9	8	5	3	3	1
	18		27		23		13		17		6		17		8		4	
С	6	5	2	2	2	3	8	7	3	4	4	3	7	5	10	7	10	6
	11		4		5		15		7		7		12		17		16	
В	3	0	0	1	2	2	2	2	5	3	9	10	1	2	2	5	3	9
	3		1		4		4		8		19		3		7		12	

Здійснюючи аналіз результатів дослідження за цією методикою, спостерігаємо наступне: за моделлю «Асертивні дії» отримані результати показують, що серед чоловіків 6 осіб (18,75%) мають середній рівень, 8 (25%) – низький і лише 3 (9,37%) – високий. Тобто найбільше представників сильної статі перебувають у «середній зоні». У жінок же ситуація інша: 10 осіб (31,25%) мають низький рівень, 5 (15,62%) – середній і жодної з високим показником.

За моделлю «Вступ у соціальний конфлікт» у чоловіків переважає низький рівень (12 осіб – 37,5%), лише 2 (6,25%) мають середній і 0 – високий. У жінок картина відрізняється: 15 (46,9%) з них мають низький рівень, але є 2 (6,25%) із середнім і навіть 1 (3,125%) з високим. Це означає, що чоловіки переважно уникають конфліктів, віддаючи перевагу іншим моделям реагування. Виявлений розподіл говорить про їхнє бажання не витрачати сили на пряме з'ясування стосунків, а іноді й уникати загострення ситуації. Жінки натомість більш схильні до конфліктної взаємодії. У них проявляється готовність висловлювати невдоволення, боротися за власну правоту або навіть йти на ризик суперечок. У життєвих ситуаціях це означає, що чоловік у стресі швидше «промовчить» чи відійде, а жінка – скоріше «з'ясує відносини».

За моделлю «Пошук соціальної підтримки» результати демонструють, що у чоловіків 12 осіб (37,5%) перебувають на низькому рівні, лише 2 (6,25%) – на середньому, а 2 (6,25%) – на високому. У жінок цей розподіл виглядає так: 11 з низьким, 3 (9,37%) із середнім і 2 (6,25%) – з високим рівнем. Він узгоджується з відомими психологічними спостереженнями: жінки більш відкрито говорять про свої труднощі,

діляться проблемами й очікують емоційної підтримки. У стресі вони частіше звертаються до друзів, родичів чи колег, що знижує рівень напруження. Чоловіки ж демонструють меншу активність у цьому напрямку й радше обирають стратегію «справлюся сам». Відзначимо, що у ширшому розумінні, пошук підтримки – це ресурс, який може значно полегшити подолання кризових моментів. Тому жінки, що частіше його використовують, можуть мати більше можливостей для збереження психічного здоров'я, тоді як чоловікам іноді варто вчитися відкриватися й довіряти оточенню.

За моделлю «Обережні дії» серед чоловіків 7 (21,8%) мають низький рівень, 8 (25%) – середній і 2 (6,25%) – високий. У жінок розподіл майже ідентичний: 6 осіб (18,75%) із низьким, 7 (21,8%) із середнім і 2 (6,25%) з високим рівнем. Такий розподіл, на нашу думку, демонструє той факт, що і чоловіки, і жінки загалом прагнуть зважувати кроки й не приймати поспішних рішень. Відтак, це адаптивна стратегія, яка зменшує ризик помилок у стресових умовах і дозволяє зберігати контроль. Загалом, обережні дії допомагають частково врівноважувати інші, менш конструктивні стратегії – наприклад, агресію чи імпульсивність. Вважаємо, що саме ця стратегія виглядає однією з найбільш збалансованих серед усіх отриманих результатів.

За моделлю «Імпульсивні дії» бачимо, що у чоловіків імпульсивність переважно низька: 10 осіб (31,25%) із низьким рівнем, 3 (9,37%) – із середнім і лише 5 (15,62%) – із високим. У жінок ситуація інша: 7 (21,8%) мають низький рівень, 4 (12,5%) – середній і 3 (9,37%) – високий. Це означає, що жінки в більшій мірі схильні діяти під впливом емоцій. Для них імпульсивність може бути способом швидко зняти напругу, але водночас це підвищує ризик необдуманих рішень. Чоловіки ж більш стримані у своїх реакціях. У реальному житті імпульсивність проявляється в різких висловлюваннях, поспішних рішеннях або необдуманих вчинках. Для жінок така поведінка може виступати як спосіб «розрядки», тоді як чоловіки більше схильні тримати емоції в собі.

За моделлю «Уникання» результати показали, що серед чоловіків 4 особи (12,5%) мають низький рівень, іще 4 (12,5%) – середній і аж 9 (28,12%) – високий. У жінок показники схожі: 2 (6,25%) на низькому, 3 (9,37%) на середньому та 10 (31,25%) на високому рівні. Такий розподіл відповідей учасників дослідження свідчить, що стратегія уникання дуже виражена в обох статей.

За моделлю «Маніпулятивні дії» у чоловіків 9 осіб (28,12%) перебувають на низькому рівні, 7 (21,8%) – на середньому і лише 1

(3,12%) – на високому. У жінок картина трохи інша: 8 – із низьким, 5 (15,62%) – із середнім і 2 (6,25%) – із високим рівнем.

За моделлю «Асоціальні дії» встановлено, що серед чоловіків найбільше тих, хто має середній рівень (10 осіб) (31,25%), 5 (15,62%) – низький і 2 (6,25%) – високий. У жінок розподіл такий: 3 (9,37%) – із низьким, 7 (21,8%) – із середнім і 5 (15,62%) – із високим рівнем. Отримані результати вказують, що чоловіки частіше вдаються до асоціальних форм поведінки, ніж жінки, хоча і в останніх цей показник не є низьким. Асоціальні дії можуть проявлятися у порушенні правил, грубості, ігноруванні соціальних норм. Жінки виявляють нижчу вираженість цієї стратегії, що робить їхню поведінку більш соціально прийнятною. Однак і вони в стресі можуть демонструвати схильність до ігнорування норм, хоча рідше, ніж чоловіки.

За моделлю «Агресивні дії» і чоловіки, і жінки мають високі показники за цією шкалою. У чоловіків: 3 (9,37%) із низьким рівнем, 10 (31,25%) із середнім і 9 (28,12%) із високим. У жінок: 1 із низьким, 6 (18,75%) із середнім і 9 (28,12%) із високим рівнем, що, на нашу думку, демонструє високу ймовірність агресивних реакцій у стресових умовах. Для чоловіків агресивність поєднується з асертивністю та асоціальними діями, що формує модель «прямого і жорсткого реагування». У жінок агресія поєднується з імпульсивністю, що робить їхні реакції більш емоційними й непередбачуваними.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за методикою САМОАЛ (тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості») (табл. 2).

Таблиця 2

**Рівні самоактуалізації за методикою САМОАЛ
(тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості»), осіб**

Рівень	Орієнтація в часі		Цінності		Погляд на природу		Потреба у пізнанні		Креативність		Автономність		Спонтанність		Саморозуміння		Аутосимпатія		Контактність		Гнучкість в спілкуванні	
Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Н	13	10	3	0	8	7	13	13	4	1	3	2	4	1	12	12	3	3	8	6	10	7
с	6	3	14	13	10	7	4	2	13	13	15	11	12	14	6	2	15	9	6	12	10	5
в	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	0		2		0		0		1		1		1		0		2		0		0	

За результатами дослідження за шкалою «Орієнтація в часі» 23 особи (71,8%) мають низький рівень орієнтації в часі, тоді як середній рівень продемонстрували лише 9 осіб (28,1%), і високих показників не виявлено. Такий розподіл відповідей учасників дослідження означає, що більшість респондентів не завжди здатні жити «тут і тепер», вони схильні або надто занурюватися у минуле, або відкладати задоволення на майбутнє. Лише незначна частина із числа респондентів показує збалансоване ставлення до теперішнього, майбутнього й минулого.

За шкалою «Цінності» найвищі результати спостерігаються у 27 осіб (84,3%) продемонстрували середній рівень і ще 2 респонденти (6,25%) – високий. Лише 3 учасники (9,37%) мають низькі показники, що, на нашу думку, вказує на те, що більшість респондентів поділяють гуманістичні ідеали, такі як прагнення до справедливості, істини, добра та гармонії, хоча для частини опитаних ціннісна орієнтація ще перебуває у стадії формування.

За шкалою «Погляд на природу людини» середній рівень показали 17 осіб (53,12%), низький – 15 (46,8%), тоді як високих результатів не виявлено, що, як вважаємо, свідчить про певний баланс: учасники загалом схильні довіряти людям, проте залишаються дещо обережними, не завжди розглядаючи людину як цілком доброзичливу і надійну.

За шкалою «Потреба у пізнанні» 26 учасників (81,25%) мають середній рівень, 6 осіб (18,75%) – низький, і лише 1 респондент (3,12%) – високий. Такий розподіл відповідей учасників дослідження демонструє доволі виражену пізнавальну активність, відкритість до нового та готовність до навчання, хоча мотивація до пізнання часто зумовлена не лише внутрішнім інтересом, а й зовнішніми чинниками.

За шкалою «Креативність» середній рівень креативності зафіксовано у 26 респондентів (81,25%), високий – лише в 1 (3,12%), тоді як 5 осіб (15,62%) показали низький результат, що свідчить про наявність у більшості студентів творчого потенціалу й здатності до нестандартних рішень, однак у деяких переважає схильність діяти за шаблонами.

За шкалою «Автономність» аналогічно до попередньої шкали, 26 осіб (81,25%) продемонстрували середній рівень, по 1 респонденту (по 3,12%) – високий та низький. Відтак, вважаємо, що студенти перебувають на етапі становлення внутрішньої незалежності: вони вже

частково спираються на власні рішення, але все ще зважають на думку оточення.

За шкалою «Спонтанність» розподіл результатів подібний: 26 осіб (81,25%) показали середній рівень, по 1 респонденту (по 3,12%) – низький і високий, що, на нашу думку, вказує на те, що більшість студентів здатні бути щирими та емоційними, але ще не завжди дозволяють собі повністю природну поведінку через соціальні норми чи внутрішні бар'єри.

За шкалою «Саморозуміння» більшість респондентів (24 особи – 75%) мають низький рівень саморозуміння, тоді як середній рівень зафіксовано лише у 8 осіб (25%), а високих показників не виявлено. Ці дані – один із найслабших показників: він демонструє труднощі у глибокому усвідомленні власних потреб, почуттів та внутрішніх мотивів.

За шкалою «Аутосимпатія» 24 особи (75%) мають середній рівень, 6 (18,75%) – низький, і лише 2 (6,25%) досягли високого, що говорить про відносно стабільне позитивне ставлення до себе у більшості студентів, хоча певна частина ще відчуває внутрішні сумніви й критичність.

За шкалою «Контактність» середній рівень проявили 18 осіб (56,25%), низький – 14 (43,75%), високий – лише 2 (6,25%), що означає, що більшість студентів загалом здатні встановлювати соціальні зв'язки, проте не завжди прагнуть до глибоких чи довготривалих відносин.

За шкалою «Гнучкість у спілкуванні» показники розподілилися майже порівну: 17 осіб (53,12%) – середній рівень, 15 (46,8%) – низький. Високих результатів не виявлено. Це свідчить, що значна частина респондентів ще не готові до повністю автентичної та вільної комунікації, часто діючи за шаблонами чи орієнтуючись на очікування оточення.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за методикою «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер). На підставі отриманих даних здійснено аналіз результатів за методикою CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер).

Отримані дані свідчать, що найбільш вираженою серед учасників дослідження є проблемно-орієнтована копінг-стратегія. Відтак, у стресових ситуаціях респонденти намагаються зосереджуватися на пошуку шляхів вирішення труднощів, аналізувати проблему та

планувати власні дії. Такий підхід вважається конструктивним і сприяє ефективному подоланню життєвих викликів, особливо у довготривалій перспективі.

Другою за значущістю виявилася емоційно-орієнтована стратегія, яка передбачає фокусування на власних переживаннях та емоційних реакціях. Для студентів це може проявлятися у схильності до тривожності, роздратування чи самозвинувачення у складних обставинах. Помірне використання цієї стратегії є природним механізмом психологічного захисту, проте її надмірність здатна знижувати ефективність адаптації.

Менш вираженим виявився копінг, орієнтований на уникнення. Учасники іноді намагаються дистанціюватися від проблем, переключаячи увагу на інші види діяльності або звертаючись по допомогу до оточення. При цьому найбільш характерним виявилось саме відволікання (спорт, хобі, відпочинок), що допомагає знижувати психологічну напругу. Натомість звернення по соціальну підтримку зустрічається значно рідше, що може свідчити про прагнення студентів долати труднощі переважно власними силами.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за методикою рівень особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха (табл. 3).

Таблиця 3

Рівні особистісної зрілості за методикою рівень особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха, осіб

Рівень	Дуже високий		Високий		Задовільний		Низький	
Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Кількість учасників	0	0	0	0	3	4	15	10
	0		0		7		25	

Виходячи із отриманих результатів бачимо, що серед учасників дослідження ніхто не досяг дуже високого чи високого рівня особистісної зрілості, що свідчить про те, що студенти ще не сформували зрілості як стійку рису. Невелика частина має задовільний рівень – 7 осіб (3 хлопці та 4 дівчини), що становить близько 17,5% усієї вибірки. Переважна більшість – 25 осіб (15 хлопців та 10 дівчат, тобто 62,5%) – продемонстрували низький рівень особистісної зрілості.

У хлопців здебільшого спостерігається низький рівень зрілості (15 осіб – 46,8%), лише 3 (9,4%) мають задовільний. Серед дівчат теж домінує низький рівень (10 осіб – 31,25%), але частка тих, хто має хоча

б задовільний, трохи вища – 4 учасниці (12,5%). Отже, дівчата в середньому демонструють дещо кращі показники, ніж хлопці, хоча загалом низькі результати властиві обом групам.

Отже, отримані за методикою рівень особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха результати показують, що більшість студентів лише перебувають на шляху до формування зрілої особистості, що як наслідок підкреслює потребу у спеціальних програмах розвитку, які допоможуть їм формувати відповідальність та вміння ставити цілі, розвивати навички самоконтролю й емоційної стійкості, навчитися приймати самостійні рішення.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження дало змогу виявити особливості використання копінг-стратегій студентською молоддю в умовах воєнного стану та їхній вплив на процес самореалізації особистості. Результати свідчать, що домінування неконструктивних форм подолання стресу (уникання, надмірна емоційність, агресивні реакції) негативно позначається на рівні особистісної зрілості та обмежує можливості самореалізації. Водночас застосування конструктивних стратегій (проблемно-орієнтованих, емоційної регуляції, пошуку соціальної підтримки) сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, розвитку стресостійкості та підвищенню рівня самореалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та порівнянні результатів між різними віковими та соціальними групами. Важливим завданням є вивчення гендерних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій та їхнього впливу на особистісну зрілість. Подальші дослідження також можуть зосередитися на довготривалому ефекті впроваджених програм, зокрема відстеженні стійкості сформованих стратегій у процесі адаптації до нових викликів.

Список використаних джерел

1. Васюк К.М., Короцінська Ю.А. Сучасні людинозберезувальні технології : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня СОП «Права людини в сучасному суспільстві». Вінниця, 2022. 58 с.

2. Колесніченко О.С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя

персоналу організацій : психологічний практикум. Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, ВІ. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

4. Мишко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22). С. 115–127.

5. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінгстратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: *монографія*. Харків: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.

6. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № (1(10)). С. 72–79.

7. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 2 2022 . С. 64–72.

Kuziv D.M. Features of the Research on the Coping Strategies Influence on Self-Realization of a Personality in Conditions of Martial Law. The article examines the problem of the relationship between coping strategies and self-realization of the individual in conditions of martial law. Based on the analysis of theoretical sources, it has been proven that effective stress management strategies are an important factor in maintaining psychological stability and harmonious self-realization. The results of an empirical study conducted among students are presented, which confirmed the significant role of adaptive forms of coping in supporting personal development and revealed the prevalence of avoidance and aggressive strategies among respondents. Practical recommendations for the development of constructive models of behavior in stressful situations are formulated.

Key words: coping strategies, self-realization, martial law, students, psychological adaptation.

СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЖИТТЄВО-ПРОФЕСІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Панчук Н.П. Соціальна справедливість як психологічний чинник формування індивідуальної системи життєво-професійних цінностей та особистісного розвитку студентів закладів вищої освіти. Досліджено феномен «соціальної справедливості». Визначено її значущість в системі цінностей здобувачів закладів вищої освіти різних спеціальностей. Висвітлено змістовно-ціннісні ставлення людини до соціальної справедливості. Встановлено, що у період юності з'являється здатність самотійно формулювати узагальнення про соціальну справедливість і на основі цього передбачати події соціальної взаємодії. Емпірично виявлено відмінності в рейтингових показниках цінності «братерство, рівні можливості для всіх, справедливість», що дає підстави для висновку про те, що специфіка обраної професії визначає систему цінностей та значущість категорії справедливості для майбутнього фахівця.

Ключові слова: особистісний розвиток, соціальна справедливість, юнацький вік, студенти закладів вищої освіти.

Постановка проблеми. Врахування людиноцентричного особистісно зорієнтованого підходу сприяє оцінюванню результатів діяльності з позицій соціальної справедливості та об'єктивності, водночас гарантуючи захист людської гідності від приниження. Війна загострює відчуття справедливості/несправедливості і виводить рівень значущості проблеми на змістовно новий рівень. У контексті вищезазначеного, важливо у взаємодії орієнтуватися на такі загальнолюдські ціннісні орієнтації, як гуманізм, альтруїзм, доброзичливість, чесність, справедливість та толерантність, а також дотримуватися етичних норм. Для дослідників складність становить той факт, що у психологічній науці існують різні підходи до розуміння поняття «справедливість». З одного боку, поняття справедливості має

багатогранний, різносторонній характер, а з іншого – досить часто формується та сприймається крізь призму найголовніших для людини особистісних ціннісних орієнтацій. Для того, щоб досягти соціальної справедливості у спільній діяльності, потрібно, в першу чергу, сформулювати ціннісне ставлення людини до цього явища. Таке ставлення передбачає поєднання усвідомлення принципу рівності всіх та їх готовність дотримуватися справедливості у власних вчинках. Через ставлення особистості до себе, як до суб'єкта справедливих вчинків, а також до інших людей, на яких ці дії спрямовані, проявляється змістовно-ціннісне ставлення до соціальної справедливості.

Мета статті – визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми соціальної справедливості та виявити значущість соціальної справедливості в індивідуальній структурі цінностей студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему справедливості досліджували такі вчені, як І. Бех (Бех, 2001), В. Бучко (Бучко, 2015). Л. Фальковська (Фальковська, 2011) та ін. Аспекти дослідження психологічних особливостей проблеми справедливості проаналізовано у наукових дослідженнях В. Бучко (Бучко, 2015). Питання розвитку механізмів соціальної справедливості особистості педагогів в умовах психологічного супроводу, соціальних умов та психологічних чинників соціальної справедливості педагога, впливу внутрішніх чинників на розвиток соціальної справедливості проаналізовано Л. Клочек (Клочек, 2015) та ін. Аналітичне дослідження стану соціальної справедливості в Україні, шляхи реалізації в умовах сучасних загроз висвітлено В. Болотовою, А. Саєнко (Болотова, & Саєнко, 2023). Питання ролі колективної психологічної стійкості, що базується на солідарності та соціальній справедливості, як чиннику збереження здоров'я під час війни розкрито М. Маланчук, О. Грушкою (Malanchuk, & Hrushka, 2023). Дослідження зв'язку між сприйнятою несправедливістю і PTSD, депресією, тривожністю для постраждалих під час воєнних дій здійснили П. Пфністер, А. Сухова, О. Кротофіл (Pfnister, Sukhova, & Krotofil, 2024). Водночас, проблема значущості феномену соціальної справедливості в системі цінностей особистості розглядається побіжно, в контексті дослідження інших аспектів, тоді як її вивчення розкриває особливості прояву як у змісті морально-етичних, так і життєво-

професійних цінностей, формування яких на сучасному етапі соціальної ситуації в Україні є першочерговим завданням, особливо студентської молоді, як майбутніх фахівців у різних галузях. Соціальна значущість проблеми місця феномену соціальної справедливості в структурі ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку, що характеризується інтенсивним, ціннісно-особистісним і професійним становленням, та її недостатнє дослідження зумовили тему нашого дослідження.

Результати теоретичного дослідження. Проведений аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення поняття «справедливість», а також до його розуміння та психологічних особливостей впливу на особистість. Цінними для нашого дослідження є роботи й інших дослідників, які також підкреслюють важливість взаємозв'язку між справедливістю та ціннісною сферою. Ціннісні орієнтації відображають соціально зумовлене, стійке, а також вибіркове ставлення особистості до системи як матеріальних, так і духовних благ, а також суспільних ідеалів. З огляду на те, що, у психологічній науці науковці наголошують на тому, що психіка – це суб'єктивне відображення реального світу, переживання почуття справедливості або несправедливості може виступати як об'єктивним (тобто відповідним до реального стану речей), так і суб'єктивним (частково або повністю невідповідним дійсності) (Бучко, 2015). Л. Клочек (Клочек, 2015: 164) при вивченні змін в усвідомленні почуття справедливості на різних рівнях морального розвитку особистості зробила висновки, які ми беремо до уваги. Дослідниця наголосила на тому, що в ранньому юнацькому віці формуються моральні переконання на основі співставлення моральних понять з реаліями життя. Перед юнаками відкриваються можливості самостійно формулювати узагальнення щодо справедливості та прогнозувати з цієї позиції факти соціальної взаємодії.

Тісно пов'язано зі справедливістю поняття несправедливості. Так, В. Бучко виділяє об'єктивну та суб'єктивну несправедливість і чинники їх виникнення. Чинниками виникнення об'єктивної несправедливості є (Бучко, 2015: 164): «непропорційний розподіл ресурсів, привілеїв, пільг; відсутність чітких критеріїв щодо їх розподілу; наявність перешкод в реалізації своїх законних прав та інтересів; відсутність синхронізації норм з суспільними відносинами у часі; дискримінація; вибіркковість (невідповідність) відповідальності за

порушення чи невиконання обов'язкових норм; відсутність діяльності щодо відновлення об'єктивної несправедливості; дисбаланс у розвитку когнітивної та емоційної сфер; порушення базових норм, правил, домовленостей». До чинників суб'єктивної несправедливості він відносить: генетично зумовлені відмінності у когнітивних здібностях особистості, суттєве розшарування людей згідно їх власних потреб, ціннісних орієнтацій, норм та прагнень. У сукупності перераховані вище чинники сприяють, на думку вченого, формуванню спотвореного суб'єктивного сприйняття соціальної реальності, що, у свою чергу, впливає на оцінювання подій, ситуацій та міжособистісних взаємодій крізь призму несправедливості. Вибір особистістю способів відновлення почуття справедливості виявляє тісний кореляційний зв'язок із рівнем морального розвитку людини на мікрорівні та моральною зрілістю суспільства або нації загалом на макрорівні.

Так, аналіз психологічних досліджень дозволяє зробити висновок, що ціннісна орієнтація «справедливість» тісно взаємопов'язана з моральними цінностями, вразливістю до суспільного добра, дотриманням етичних вимог та поваги до інших людей, які регулюють поведінку людей у суспільстві, і виступають основою моральних законів, принципів і цінностей.

Методика та процедура дослідження. У дослідженні використано комплекс психологічних **методів** дослідження: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричні (спостереження, бесіди, тестування, констатувальний експеримент з використанням авторської методики «Життєво-професійні цінності» (Панчук, 2016); методи математичної обробки емпіричних даних в системі Excel.

Дослідження проводилось зі студентами другого курсу різних факультетів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (67 осіб).

Аналіз результатів дослідження. Виходячи із завдань нашого дослідження, студентам було запропоновано методику для педагогічних спеціальностей «Життєво-професійні цінності» (Панчук, 2016), яка являє собою перелік 36 цінностей, серед яких потрібно було обрати 10 найголовніших та прорангувати їх за особистісною значущістю. Результати дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники вибору життєвих та професійних цінностей
здобувачів вищої освіти**

№ з/п	Життєво-професійні цінності	Середнє число виборів за рангом здобувачів вищої освіти факультету/інституту			
		історич- ного	фізичної культури	ННІУФ Ж	загалом
1.	Активне діяльне життя	2.9	4.5	3.7	11.1
2.	Життєва мудрість	4.7	5.7	2.8	13.2
3.	Здоров'я	3.1	1.9	1.4	6.4
4.	Цікава робота	5.6	3.3	6.2	15.1
5.	Володіння методикою викладання	2.8	3.0	5.2	11.0
6.	Навчання в закладі вищої освіти	3.2	4.2	-	7.4
7.	Матеріально забезпечене життя	4.0	4.6	6.2	14.8
8.	Наявність хороших та вірних друзів	5.0	4.3	5.4	14.7
9.	Хороша атмосфера на роботі	6.5	3.2	5.2	14.9
10.	Суспільне визнання	5.2	5.1	7.0	17.3
11.	Пізнання	5.4	6.2	3.2	14.8
12.	Братерство, рівні можливості для всіх, справедливість	6.5	4.2	-	10.7
13.	Самостійність як незалежність у судженнях і оцінках	5.5	4.2	5.2	14.9
14.	Свобода як незалежність у вчинках та діях	6.7	4.5	8.0	19.1
15.	Щасливе сімейне життя (разом з батьками)	5.3	4.5	5.3	15.1
16.	Творчість	4.4	6.2	8.2	18.8
17.	Впевненість в собі (свобода від внутрішніх протиріч)	6.2	5.9	6.6	18.7
18.	Розваги	5.4	6.0	9.2	20.6
19.	Спілкування з колегами, учнями, батьками учнів	-	6.7	9.2	15.9
20.	Відчуття безпеки, захищеності	6,2	8.0	7.0	21.2
21.	Виховання дітей	6,2	7.5	5.0	18.7
22.	Вдячність батьків за учнів	7.7	-	-	7.7
23.	Боротьба з труднощами	7.9	7.3	7.2	22.4
24.	Спілкування з і своїми однодумцями	8.5	9.2	-	17.7
25.	Кохання до іншої людини, секс	6.8	7.2	6.9	20.9
26.	Можливість бути самим собою	6.5	7.5	7.4	21.4
27.	Любов до дітей	4.9	6.3	8.2	19.1
28.	Бажання залишити своєю роботою слід на землі	6.5	7.5	-	14.0

29.	Розуміння інших, любов до них	7.7	8.5	-	16.2
30.	Реалізація та розвиток власних здібностей	5.7	7.1	6.5	19.3
31.	Допомога дітям, батькам	8.8	9.2	4.7	22.7
32.	Вміння розуміти дитячу особистість	8.6	6.8	3.2	18.6
33.	Пошук інноваційних методів та засобів фахового становлення	8.0	7.5	-	15.5
34.	Почуття власної гідності	6.8	8.2	8.7	23.7
35.	Гарний зовнішній вигляд	7.5	6.2	8.7	22.4
36.	Майбутнє сімейне життя (окремо)	6.0	6.5	6.5	19.0

Як бачимо з таблиці 1, ціннісна орієнтація «братерство, рівні можливості для всіх, справедливість» має наступні показники: здобувачі вищої освіти, які навчаються на історичному факультеті, отримали такий середній числовий показник виборів – 6.5 (найвищий середній числовий показник виборів – 8.8 (отримала ціннісна орієнтація «допомога дітям, батькам, чуйність»), найнижчий середній числовий показник виборів – 2.8 (отримала ціннісна орієнтація «володіння методикою викладання»). Ми пояснюємо це тим, що здобувачі історичного факультету частіше обирають такі цінності, як «братерство, рівні можливості для всіх, справедливість» (6.5), що може бути зумовлено орієнтацією на гуманітарні, соціальні і політичні аспекти, а також вивченням дисциплін, пов'язаних із історичною боротьбою за права людини та справедливість. У той же час, нижчий показник за орієнтацією «володіння методикою викладання» (2.8) пояснюється тим, що здобувачі вищої освіти історичного факультету починають оволодівати теоретичними знаннями та практичними навичками з методик викладання після другого курсу навчання.

Здобувачі вищої освіти, які навчаються на факультеті фізичної культури, отримали такий середній числовий показник виборів – 4.2 (найвищий середній числовий показник виборів – 9.2, (отримали цінності «допомога дітям, батькам, чуйність» та «спілкування зі своїми однодумцями»), найнижчий середній числовий показник виборів – 1.9 (отримала цінність «здоров'я»). Ми пояснюємо це тим, що студенти факультету фізичної культури мають нижчий показник вибору цінностей «справедливість» (4.2) з зв'язку з тим, що в межах фаху у них переважає орієнтація на результативність, змагальність, фізичну досконалість, а не соціальні аспекти. Найвищі показники вони демонструють щодо цінностей «спілкування з однодумцями» (9.2) та «допомога дітям, батькам» (9.2), що свідчить про високу значущість

колективізму, емоційної підтримки і практичного впливу на вихованців. Також серед ціннісних орієнтацій, що не отримали жодного вибору, ми виокремили наступні: «навчання в педагогічному закладі вищої освіти», «вдячність батьків за учнів», «спілкування зі своїми однодумцями», «бажання залишити своєю роботою слід на землі», «розуміння інших, любов до них», «пошук нових методів та засобів професійного зростання». Низький показник щодо цінності «здоров'я» ми пояснюємо віковою специфікою студентства, для якого стан здоров'я не сприймається як вразлива зона.

Продовжуючи аналіз показників вибору життєво-професійних цінностей серед здобувачів вищої освіти, які навчаються в навчально-науковому інституті української філології та журналістики, доцільно зупинитися на декількох важливих аспектах. Звертає на себе увагу той факт, що цінність «братерство, рівні можливості для всіх, справедливість», так само як і ще шість інших цінностей, взагалі не були обрані представниками цього інституту. Зокрема, серед них: «навчання в педагогічному закладі вищої освіти», «вдячність батьків за учнів», «спілкування зі своїми однодумцями», «бажання залишити своєю роботою слід на землі», «розуміння інших, любов до них», «пошук нових методів та засобів професійного зростання». На нашу думку, це може свідчити про певну ціннісну відстороненість студентів гуманітарного профілю від педагогічної спрямованості, соціального служіння або ідеалів професійного самовдосконалення. Ми вбачаємо причину цього в тому, що, можливо, має місце зміщення акцентів у мотиваційній сфері – від професійного становлення до самореалізації через творчість, соціальні зв'язки або задоволення. Гуманітарно-філологічна сфера традиційно більше орієнтована на естетичні, комунікативні, індивідуалістичні цінності, ніж на педагогічні або соціально-службові. Найвищі середні числові показники виборів припадають на цінності: «спілкування з колегами, учнями, батьками учнів» – 9.2 та «розваги» – 9.2. Це свідчить про домінування соціальних і гедоністичних пріоритетів. Студенти ННІ української філології та журналістики надають перевагу активній взаємодії, неформальному середовищу, міжособистісному спілкуванню, що є характерним для фахів, пов'язаних із мовленням, публічністю, журналістикою. Цінності здобувачів ННІ української філології та журналістики виявляють схильність до комунікативної, розважальної та самореалізаційної мотивації, тоді як соціально-етичні й педагогічні цінності, включно зі справедливістю, мають меншу актуальність або

взагалі ігноруються. З огляду на варіативність отриманих результатів дослідження серед здобувачів різного фаху, ми можемо зробити висновок, що формування уявлень про почуття справедливості / несправедливості значною мірою зумовлене професійною спрямованістю навчання та специфікою освітнього середовища відповідного факультету. Молодь, що обирає справедливість як важливу життєву цінність, часто вже має певний життєвий досвід чи схильність до критичного мислення та емпатії. Водночас, ціннісні орієнтації, пов'язані з методикою, педагогічною діяльністю, самореалізацією, активізуються пізніше, після першого або другого року навчання, коли студенти вже мають професійне бачення.

Поширення ідей соціальної справедливості, рівності, прав людини в українському суспільстві в умовах війни, політичної нестабільності й активізації громадянського суспільства також впливає на значущість цінностей «братерства», «гідності», «впевненості в собі», «підтримки інших». У цьому контексті такі орієнтації, як «любов до дітей», «допомога батькам», «гідність», «справедливість», стають частиною психологічної адаптації і моральної опори.

Так, вибір життєво-професійних цінностей студентами зумовлений не лише індивідуальними уподобаннями, а й специфікою фаху, освітнім рівнем, досвідом, соціальними очікуваннями та актуальними викликами суспільства. Цінність «соціальної справедливості» має важливе, але не домінантне значення для більшості здобувачів вищої освіти, однак, її значення може зростати з особистісним і професійним становленням.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Так, цінність соціальної справедливості є спільною і важливою для здобувачів вищої освіти різних факультетів, але її роль, змістовне наповнення та форма вираження варіюються залежно від профілю освіти: для студентів історичного факультету – це світоглядна і професійна основа; для майбутніх учителів фізичної культури – це етичний і практичний принцип щоденної взаємодії; для філологів і журналістів – це культурно-гуманістичний фундамент професійної діяльності та самовираження. У кожному з випадків соціальна справедливість виступає інтегральною цінністю, що пронизує професійно-особистісний розвиток студента, формуючи його як відповідального, емпатійного і свідомого майбутнього фахівця. Водночас ми усвідомлюємо, що проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми цінності соціальної справедливості в структурі

цінностей майбутніх фахівців. Подальше вивчення ми вбачаємо у виявленні особливостей усвідомлення понять справедливості, соціальної справедливості/несправедливості, їх ролі та проявів в українському суспільстві, зв'язку з власними життєво-професійними цінностями, а також обумовленість особистісними якостями студентів.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Справедливість-несправедливість у міжособистісних взаєминах. *Педагогіка і психологія*. Вип.2. 2001. С.6–9.

2. Болотова В.О., Саєнко А.О. Соціальна справедливість та шляхи її досягнення в Україні. *Розвиток сучасного українського суспільства у соціологічному вимірі*: матеріали 10-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 15 грудня 2023 р. / ред. кол.: В. М. Мороз [та ін.] ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т» [та ін.]. Харків: НТУ «ХПІ», 2023. С.21–23. Режим доступу: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/74175>

3. Бучко, В.Б. Проблема справедливості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць РДГУ*. Вип.4, 2015. С.43–49.

4. Ключек Л.В. Розвиток розуміння справедливості в процесі морального становлення особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 12. *Психологічні науки*, Вип.1 (46), 2015. С.158–165.

5. Панчук Н.П. Становлення ціннісної сфери майбутнього педагога. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2015. 124 с.

6. Фальковська Л.М., Справедливість як предмет соціально-психологічного дослідження. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*: зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України; за заг. Ред. М.М. Слюсаревського; упоряд. Л.А. Найдьонова, Г.В. Мироненко. Київ : Міленіум, 2011. Вип.11. С. 290–299.

7. Malanchuk M., Hrushka O. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine*. Вип. 53 (15), 2023. P.6587–6595. <https://doi.org/10.1017/S0033291723000559>

8. Pfnister P., Sukhova A. & Krotofil O., et al. Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. <https://doi.org/10.1111/aphw.12573>

Panchuk N.P. Social Justice as a Psychological Factor in the Formation of an Individual System of Life and Professional Values and Personal Development of Students in Higher Education Institutions.

The phenomenon of “social justice” has been studied. Its significance in the value system of students of higher education institutions of various specialties has been determined. The content and value attitudes of individuals towards social justice were highlighted. It was established that during adolescence, individuals develop the ability to independently formulate generalizations about social justice and, based on this, they predict events of social interaction. Empirical differences in the rating indicators of the values of “brotherhood, equal opportunities for all, justice” have been identified, which gives grounds for concluding that the specifics of the chosen profession determine the value system and the significance of the category of justice for the future specialist.

Key words: personal development, social justice, adolescence, students of higher education institutions.

УДК 376.1–056.264:373.2

А.В. Сімко
7kort@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ГРИ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ІЗ ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

Сімко А.В. Особливості гри у психокорекційній роботі з дітьми із тяжкими порушеннями мовлення. Гра виступає ключовим ресурсом психокорекційної роботи з дітьми, що мають тяжкі порушення мовлення (ТПМ). У статті розглянуто теоретично-методологічні основи використання гри як терапевтичного інструменту, особливості формування корекційних програм, методичні прийоми й технології інтеграції гри в міждисциплінарну роботу. Наведено алгоритм діагностики, структурований план корекційних сесій, приклади ігрових вправ для різного віку та рівнів мовленнєвих порушень, критерії оцінки ефективності і рекомендації щодо супроводу сім'ї та навчального середовища.

Ключові слова: гра, психокорекція, тяжкі порушення мовлення, артикуляція, фонологія, нейропсихологія, сімейний супровід.

Постановка проблеми. Тяжкі порушення мовлення (ТПМ) у дитячому віці мають багатовимірний вплив на когнітивний, соціально-емоційний та освітній розвиток дитини. Психокорекційна робота має комплексний характер і покликана не лише відпрацьовувати мовні навички, а й підтримувати мотивацію до комунікації, розвивати соціальні компетенції, знижувати тривожність та формувати позитивну самооцінку. Гра є природною формою діяльності дитини і забезпечує сприятливе середовище для навчальних і корекційних процесів.

Метою статті є систематизувати науково-практичні підходи до застосування гри в психокорекції дітей із ТПМ і запропонувати практичні алгоритми для спеціалістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідники (Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Усова, Д. Менджеричька, Л. Венгер, І. Михайленко та ін.) відзначають, що самостійні форми гри набувають у педагогіці найважливішого значення для розвитку дитини. При типовому розвитку дитини ігрова діяльність починає формуватися з трирічного віку і до кінця дошкільного дитинства виконує провідну роль у психічному розвитку малюка.

Найбільшим інтересом до навчального процесу користуються ігрові технології, які не лише сприяють формуванню пізнавальних інтересів та активізації дітей, а й виконують ряд інших функцій (Рібцун, 2012):

1) правильно організований, з урахуванням специфіки ігрового матеріалу, він тренує пам'ять і допомагає учням розвивати мовні навички;

2) гра стимулює розумову діяльність дітей, розвиває увагу та пізнавальний інтерес до предмета;

3) гра – один із методів подолання пасивності дітей.

Використовуючи природні людські схильності до гри та змагань, можна підготувати цікаві уроки української мови, адже є багато можливостей використання сміливих стратегій, щоб урізноманітнити дидактичний процес. Одним із них є використання ігрових прийомів на заняттях.

Функція гри полягає в її різноманітному використанні. Кожен тип гри має свою корисність. Найважливіші особливості гри:

Гра є найсильнішим засобом соціалізації. Функція міжнаціонального спілкування. Ігри є національними і водночас міжнародними, міжнародними та універсальними. Ігри дають

можливість моделювати різноманітні життєві ситуації, знаходити вихід із конфліктів, не вдаючись до агресії, навчають різноманітності емоцій у сприйнятті всього в житті (Керик, 2020).

Функція самореалізації людини в грі. Для людини гра важлива як сфера самореалізації як особистості. У цьому відношенні для неї важливий сам процес гри, а не її результат, специфіка чи досягнення якоїсь мети.

Гра – це комунікативна діяльність, хоча й специфічна за правилами суто гри.

Гра передбачувана; вона діагностична, ніж будь-яка інша людська діяльність, по-перше, тому, що особистість веде себе в грі з максимальним проявом (інтелект, креативність); по-друге, сама гра є особливим «полем самовираження».

Гру можна і потрібно використовувати для подолання різноманітних труднощів, які виникають у поведінці людини та у спілкуванні з оточуючими.

Корекційні ігри здатні допомогти учням з девіантною поведінкою, допомогти їм впоратися з переживаннями, які порушують їх нормальне самопочуття та спілкування з однолітками в групі.

Розважальна функція гри пов'язана зі створенням певного комфорту, сприятливої атмосфери, емоційної радості як захисних механізмів, тобто стабілізації особистості та реалізації розважальних рівнів у іграх – пошуку. У грі є магія, яка може живити уяву, розважитися (Вільчковський, 1989).

За останнє десятиліття в педагогічній літературі з'явилося багато визначень гри. Наприклад, цікавим є визначення гри у Г. Селевка «Гра – вид діяльності в ситуаціях, спрямований на відтворення та засвоєння соціального досвіду, що формує та покращує поведінку самоуправління». Відомий філософ XX століття Дж. Хейзінг, який написав книгу «HOMO LUDENS», є авторитетом у узагальненні відносин між людством і грою.

Він розглядав процес життя через гру. Гра розглядається як найважливіша якість людини як культурної істоти. Проводячи детальне вивчення ігрового тега на різних мовах (японській, латинській, семітській, німецькій тощо), відзначається, що в деяких мовах (грецька, китайська тощо) такого слова немає, але лише різні слова для гри, наприклад, змагальні ігри, ігри на виконання, азартні ігри. Слід зазначити, що єдиного наукового визначення гри в літературі досі немає. Розглянемо найвідоміші підходи до гри в історичному плані. К.

Гросс розвиває свою теорію як теорію вправ, вважаючи, що у вищих живих істот, особливо у людей, вроджені реакції недорозвинені, тому людина має особливо довге дитинство, щоб готуватися до життя, наслідуючи звички та здібності старше покоління.

Суть гри в тому, що важливіший не результат, а сам процес переживання гри. При цьому, по-перше, людині важливо переживати позитивні почуття, а по-друге, через досвід можна лише виховати позитивне ставлення до дії. Гра має багато можливостей для формування позитивного ставлення до неігрової діяльності.

Гра є провідною діяльністю дошкільного і молодшого шкільного віку; через сюжетні та рольові ігри дитина реалізує мовні й соціальні сценарії, що сприяє розвитку вербальної ініціативи й діалогічної компетенції.

Ігрові вправи активізують виконавчі функції, робочу пам'ять, увагу та швидкість обробки інформації – когнітивні процеси, критичні для формування мовних навичок. Сенсомоторні компоненти гри сприяють артикуляційній координації та контролю дихання.

Через гру знижується рівень тривоги, підвищується готовність до проб імовірних помилок, формується позитивний емоційний досвід мовлення.

Диференціація цілей і завдань ігрової корекції.

Ігрові інтервенції повинні бути спрямовані на інтеграцію кількох доменів:

- комунікативні: ініціатива мовлення, підтримка діалогу, використання запитань і реплік;
- лінгвістичні: фонематичний аналіз, розширення словникового запасу, морфосинтаксична продукція;
- нейрокогнітивні: робоча пам'ять, послідовність, увага, планування дій;
- моторні: артикуляційна координація, дихальний контроль, дрібна моторика;
- емоційно-мотиваційні: зниження страху перед мовленням, підвищення самооцінки.

Комплексна діагностика перед стартом ігрової корекції.

Перед впровадженням ігрових технологій необхідно провести багатовимірну оцінку:

- а) медико-педагогічний анамнез (перинатальна патологія, соматичні і неврологічні фактори);
- б) скринінг слуху та сенсорних функцій;

с) логопедична оцінка (рівень артикуляції, фонологічні помилки, лексико-граматичні недоліки);

д) нейропсихологічне тестування (робоча пам'ять, увага, швидкість обробки);

е) психоемоційне обстеження (тривожність, контактність, мотивація).

Результати діагностики визначають індивідуальний стартовий рівень, рекомендований формат (індивідуальні/групові сесії), оптимальну тривалість блоку та вимоги до матеріалів.

Принципи побудови ігрових психокорекційних сесій:

1. Індивідуалізація. Підбір сюжету, складності завдань і стимулів відповідно до потреб дитини.

2. Модульність. Кожна сесія має структуру: розігрів → мотиваційний блок → основна корекційна робота → ігрова інтеграція → релаксація/рефлексія → батьківський зворотний зв'язок.

3. Поступова прогресія. Початкові завдання повинні бути максимально доступними; у міру успіхів підвищується складність.

4. Мультисенсорність. Використання зорових, слухових і тактильних стимулів для посилення перцептивного підкріплення.

5. Інтеграція з логопедичними і нейропсихологічними вправами. Синхронізація цілей між фахівцями та уніфікація домашніх завдань.

6. Активне залучення сім'ї. Короткі щоденні домашні ігри 10–15 хв, регулярні консультації для батьків.

Структура типової сесії (45–60 хв).

Привітання і розігрів (5–7 хв): дихальні вправи у грі, артикуляційні розминки у формі веселих вправ.

Мотивація (5–8 хв): коротка гра-змагання або візуальна система заохочень.

Основна корекційна частина (20–30 хв): завдання на фонематичне розпізнавання, артикуляцію, лексико-граматичні вправи, включені до ігрового сюжету.

Інтерактивний блок (5–10 хв): рольова гра або діалогічна вправа для практики аутостимулюючих мовних актів.

Релаксація та підсумок (3–5 хв): гра для зниження напруги; позитивне підкріплення.

Інструктаж батькам (3–5 хв): домашні завдання, коментарі щодо прогресу (Кляп, 2018).

Типи ігор та приклади вправ:

1. Сенсомоторні ігри: «Повітряні кульки» (дихальні вправи); «Кольоровий лабіринт» (координація, слідування інструкції).

2. Фонематичні ігри: «Звуковий пазл» (підбір картинок за звуком); «Хто загубив звук?» (усне відновлення слова).

3. Лексико-граматичні ігри: «Магазин» (рольові діалоги з фразовими моделями); «Картинні історії» (складання ланцюжка подій, розвиток зв'язного мовлення).

4. Рольові ігри: «Лікар і пацієнт», «Телефонні розмови» (тренування соціальних сценаріїв).

5. Ігри для регуляції тривоги: «Скарбниця успіхів» (наклейки за досягнення), «Мовленнєве кіно» (запис коротких історій і проглядання їх у ролі «фільму») (Лепеха & Городиська, 2014).

Інтеграція з міждисциплінарними підходами.

Синхронізація цілей: психолог, логопед і нейропсихолог узгоджують короткострокові цілі і домашні вправи.

Спільні сесії: періодична сумісна робота для впровадження логопедичних вправ у ігрові сценарії.

Комунікація з педагогами: рекомендації щодо адаптації завдань у класі і створення сприятливого мовленнєвого середовища.

Програма корекційного курсу на 12 тижнів (зразок).

Частота: 2 сесії/тиждень по 45 хв (психологічні ігрові сесії) + 1 логопедична сесія/тиждень.

Фази: оцінка і встановлення контакту (1–2 тижні); інтенсивна корекція фонетики і лексики (3–6 тижні); зміцнення когнітивних навичок і фразового мовлення (7–9 тижні); інтеграція навичок у реальні сценарії та підготовка до трансферу (10–12 тижні).

Домашні вправи: щоденні ігри 10–15 хв; щотижневий щоденник успіхів від батьків.

Моніторинг та оцінка ефективності Оцінка повинна поєднувати кількісні й якісні індикатори:

– кількісні: стандартизовані тести мовного розвитку, кількість вербальних актів за сесію, показники швидкості називання, результати нейропсихологічних тестів;

– якісні: мотивація дитини, участь у грі, зниження унікального реагування, зворотний зв'язок батьків та педагогів (Конопляста, & Сак, 2010).

Переоцінка – кожні 6–8 тижнів; за результатом – корекція цілей та методик.

Особливі практичні рекомендації.

Для дітей з високою сенсорною чутливістю вводити гру поступово, починаючи з невербальних видів участі.

Поєднувати ігрові вправи з чіткими логопедичними завданнями, фіксуєчи структуру речення чи артикуляційний елемент у рамках сюжету.

Залучати батьків як співпрацівників: навчати конкретним ігровим технікам та системам заохочення. Використовувати візуальні підказки і короткі моделі мовлення для зниження когнітивного навантаження. Уникати «надмірного загравання», коли гра стає самоціллю; підтримувати баланс між терапевтичним завданням і мотиваційним компонентом (Богущ & Луцан, 2008).

Урахування мовної практики сім'ї й культурного контексту при виборі сюжетів і матеріалів. Забезпечення добровільності участі та поваги до гідності дитини; недопущення примусу.

Обов'язково потрібно дотримуватися конфіденційності даних і виявляти делікатність у груповій роботі.

Обмеження і ризику підходу

Гра не може повністю замінити спеціалізовану медичну або логопедичну терапію; вона є частиною комплексної програми.

Діти з дуже низьким рівнем вербальної зацікавленості можуть вимагати альтернативних інтервенцій або тривалішого етапу підготовки.

Потреба в постійній супервізії фахівців, щоб уникнути неконсистентних методичних рішень.

Висновки та перспективи подальшого дослідження.

Отже, використання ігрових прийомів та введення наочних моделей в процес навчання дозволяє більш цілеспрямовано розвивати мовлення дітей, збагачувати їхній активний лексичний запас, закріпити навички словотворення, сформувати вміння використовувати в мовленні різні конструкції речень, описувати предмети, складати розповіді, тобто розвивати і вдосконалювати зв'язне монологічне та діалогічне мовлення.

Гра є потужним, природним і ефективним інструментом психокорекційної роботи з дітьми із ТПМ. Вона дозволяє органічно поєднати мовленнєву, нейрокогнітивну і соціально-емоційну корекцію в одному форматі, підвищуючи мотивацію і забезпечуючи перенос навичок у повсякденне середовище. Успіх інтервенції залежить від якісної діагностики, індивідуалізації програм, міждисциплінарної координації та активного залучення сім'ї.

Список використаних джерел

1. Богуш А.М., Луцан Н.І. Мовленнєво-ігрова діяльність дошкільників. Мовленнєві ігри, ситуації, вправи : *навчально-методичний посібник*. Київ : Слово, 2008. 187 с.
2. Дитина : освітня програма для дітей від двох до семи років. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка. 2016. 304 с.
3. Керик О.Є. Особливості особистісного та соціального розвитку дітей із загальним недорозвиненням мовлення. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2020. № 2. С. 12–23.
4. Кляп М.І. Окремі аспекти корекції мовлення дітей старшого дошкільного віку із загальним недорозвиненням мовлення. *Scientific Journal «Virtus»*. Part I. January. 2018. P. 132–147.
5. Конопляста С.Ю., Сак Т.В. Логопсихологія : *навч. посіб.* / За ред. М.К. Шеремет. Київ : Знання, 2010. 294 с.
6. Концепція спеціальної освіти осіб з психічними та фізичними вадами в Україні / Вступ до спеціальності: Логопедія : навч. посібник / І.М. Омельченко, В.В. Тарасун, Л.О. Федорович. Кременчук : Християнська Зоря. 2011. 416 с. С. 310–334.
7. Лепеха Л.П., Городиська М.Б. Логопедичні ігри в корекційній роботі з дітьми із загальним недорозвиненням мовлення. Львів-Дрогобич : Посвіт, 2014. 76 с.
8. Рібцун Ю.В. Професійний довідник учителя-логопеда дошкільного навчального закладу. Харків : Вид. група «Основа», 2012. 239 с.

Simko A.V. Game Features in Psychocorrectional Work with Children with Severe Speech Disorders. Game is a key resource in psychocorrectional work with children who have severe speech disorders (SSD). The article discusses the theoretical and methodological foundations of using games as a therapeutic tool, features of developing correctional programs, methodological techniques, and technologies for integrating play into interdisciplinary work. It provides a diagnostic algorithm, a structured plan for corrective sessions, examples of game exercises for different ages and levels of speech disorders, criteria for evaluating effectiveness, and recommendations for family and educational environment support.

Key words: game, psychocorrection, severe speech disorders, articulation, phonology, neuropsychology, family support.

ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ: СТРУКТУРА ТА АКТУАЛЬНІ НАУКОВІ ПЕРСПЕКТИВИ

Сімко Р.Т. Теорії особистості: структура та актуальні наукові перспективи. У статті систематизовано основні теоретичні підходи до вивчення особистості, проаналізовано її структурні компоненти й окреслено сучасні наукові перспективи розвитку дисципліни. Розглянуто рисову, психодинамічну, гуманістичну, соціокогнітивну та біологічну парадигми, а також інтегративні моделі, що поєднують багаторівневі пояснення індивідуальних відмінностей. Приділено увагу методологічним підходам до вимірювання особистості, проблемі валідності і культурної релевантності інструментів, а також застосуванню міждисциплінарних методів, зокрема нейронаукових і цифрових. На основі огляду виділено ключові емпіричні виклики й перспективні напрями досліджень, що мають потенціал для розширення теоретичної бази й практичних інтервенцій.

Ключові слова: особистість, риси, структура, теорії, методологія, інтеграція, перспективи.

Постановка проблеми. Проблема особистості посідає центральне місце в сучасній психології як об'єкт наукового інтересу і практичних застосувань. Особистість трактують як складний багаторівневий конструкт, що включає стабільні та змінні компоненти, біологічні передумови, когнітивні структури, мотиваційні механізми та соціальні взаємодії. Розвиток теорій особистості відображає історичні парадигмальні зміни науки: від класичних психодинамічних уявлень до сучасних інтегративних моделей, що поєднують психологічні, біологічні та соціокультурні чинники.

Мета статті – систематизувати основні теоретичні підходи до особистості, узагальнити знання про її структуру, окреслити методологічні виклики й визначити перспективні напрями подальших досліджень.

Аналіз останніх досліджень. Останні дослідження підтверджують, що структурні моделі особистості (Big Five, HEXACO) залишаються провідними рамками, але сучасні підходи – нейронаука, мережевий аналіз і інтервенції – змінюють питання вимірювання,

причинності та можливості цілеспрямованої зміни рис особистості. Ключові напрямки досліджень: інтеграція багатометодних даних, увага до фасетів і динаміки, а не лише до глобальних факторів.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці існують різні підходи до вивчення особистості: теоретичні підходи, психодинамічні й динамічні підходи, гуманістичні підходи, соціокогнітивні підходи, біологічні та нейронаукові підходи, інтегративні моделі.

Надалі розглянемо короткий зміст цих підходів. Теорії рис розглядають особистість як сукупність відносно стабільних характеристик, що пояснюють індивідуальні відмінності в поведінці. Центральною задачею цього підходу є ідентифікація базових факторів особистості та розробка психометричних інструментів для їх вимірювання. Класичні емпіричні та теоретичні праці, які заклали фундамент рисової парадигми, включають роботи Г. Олпорта, Р. Кеттела та Г. Айзенка, а також подальші дослідження, що привели до формулювання великої п'ятірки рис (Big Five) у працях П. Голдберга та Р. МакКреа й П. Кости; ці джерела сприяли розвитку методів факторного аналізу й стандартизованих опитувальників, що дають змогу агрегувати вузькі поведінкові патерни у ширші фактори з предиктивною силою щодо академічних, професійних та міжособистісних результатів.

Ієрархічні моделі, запропоновані в цій традиції, дозволяють корелювати рівні – від конкретних поведінкових проявів до глобальних факторів – і тим самим підвищують практичну корисність вимірювань у психологічній діагностиці та прогнозуванні.

Ключова методологічна перевага підходу, щодо теорії рис особистості полягає в можливості стандартизованого вимірювання та масштабного порівняння між індивідами і популяціями, що забезпечує надійність та відтворюваність емпіричних висновків. Водночас критика цієї парадигми зосереджується на її тенденції редукувати складні внутрішні процеси до статичних показників, ігнорувати динамічні механізми саморегуляції та недооцінювати контекстуальну варіабельність проявів особистості; наукові дискусії вказують на необхідність інтеграції рисових вимірювань із соціокогнітивними, мотиваційними та нейробіологічними підходами для більш повного відображення множинних детермінант особистості.

Психодинамічні моделі наголошують на внутрішніх конфліктах, мотиваційних структурах та історичних аспектах розвитку особистості.

У класичних працях З. Фрейда становлення «Я» пояснюється динамікою інстинктивних імпульсів, захисних механізмів та конфліктів між Ід, Его й СуперЕго, що підкреслює значення ранніх дитячих переживань для пізніших патернів поведінки та переживання. Розширення психодинамічної традиції в працях А. Адлера та К. Юнга додало увагу до мотивів соціальної належності, прагнення до переваги й архетипічних структур, відповідно, тоді як еволюціонування теорій особистості в роботах Е. Еріксона підкреслило роль психосоціальних криз і послідовних стадій розвитку в формуванні ідентичності (Р. Сімко, & А. Сімко, 2021; Таращук, 2021).

Сучасні психодинамічні підходи інтегрують класичні положення з дослідженнями об'єктних відносин і міжособистісної психодинаміки. Роботи М. Кляйн, Д. Віннікотта та М. Мелані Кляйн (object relations) висвітлюють вплив ранніх взаємодій із ключовими фігурами на структуру внутрішнього світу дитини; клінічні та теоретичні розробки О. Корнберга та Н. Блатта сприяли уточненню поняття самосимволізації, інтегративних функцій Его та патернів міжособистісної функціональності. Водночас сучасні огляди й емпіричні роботи (наприклад, інтегративні огляди психодинамічних інтервенцій, дослідження механізмів захисту й переносу) демонструють збережену клінічну релевантність психодинамічних конструкцій, незважаючи на складність кількісної верифікації окремих положень. Ця традиція продовжує впливати на розробку психотерапевтичних методів та якісних досліджень, що спрямовані на глибинне розуміння особистісних змін і механізмів їх забезпечення.

Гуманістична перспектива фокусує увагу на суб'єктивності, самореалізації й значенні особистісного розвитку. Вона підкреслює автономію, цілісність та прагнення людини до розвитку. Класичні джерела гуманістичної традиції включають роботи А. Маслоу, який у фундаментальній праці «A Theory of Human Motivation» (1943) і в подальших розробках окреслив ієрархію потреб і концепт самореалізації, та К. Роджерса, чия клієнтоцентрована педагогіка й терапевтична теорія, викладені в «On Becoming a Person» (1961), підкреслюють значення безумовного позитивного ставлення, емпатії й автентичності для психічного розвитку індивіда. Ідейно суміжні внески робив Р. Мей у працях з екзистенційної психології (наприклад, «Existential Psychology», 1961), де наголошувалося на питаннях смислу, страху і свободи як центральних для становлення особистості. Теорія людських цінностей і пошуку сенсу в працях В. Франкла («Man's

Search for Meaning», 1946) також істотно вплинула на гуманістичні підходи до розуміння мотивації та життєвої орієнтації (Москалець, 2020; Р. Сімко, & А. Сімко, 2021).

Сучасні емпіричні та теоретичні розробки гуманістичного спрямування інтегруються з іншими підходами: наприклад, концепції самомотивації та базових психологічних потреб у самодетермінації (Deci, Ryan; базова стаття – Deci, E. L., & Ryan, R. M., 2000, «The “What” and “Why” of Goal Pursuits»), а також дослідження життєвого сенсу й благополуччя (Ryff, Keyes, Seligman та ін.) розширюють емпіричну базу гуманістичних ідей у контексті позитивної психології. Хоча положення гуманістичних концепцій часто носять менш строгий емпіричний характер, інтеграція класичних теоретичних праць та сучасних досліджень сприяє розвитку методів вимірювання таких конструкцій, як самореалізація, автентичність, життєвий смисл і суб'єктивне благополуччя, що дозволяє гуманістичним ідеям зберігати практичну та наукову релевантність (Москалець, 2020; Р. Сімко, & А. Сімко, 2021).

Соціокогнітивна традиція трактує поведінку як продукт взаємодії індивідуальних особливостей та контексту. Центральні конструкти – очікування, самоефективність, когнітивні схеми та моделі поведінки, набуті через спостереження. Класичні праці, що заклали основи цього підходу, включають роботи А. Бандури з моделлю соціального навчання і концептом самоефективності (Bandura, 1977; Bandura, 1997), які підкреслюють роль спостереження й імітації у формуванні поведінкових репертуарів; Дж. Мішеля з питанням ситуативної варіабельності поведінки та критикою стабільності рис (Mischel, 1968; Mischel, & Shoda, 1995), що стимулювало розробку соціокогнітивних моделей особистості; й Дж. Роттера, чия теорія очікувань і внутрішньо/зовнішнього локусу контролю (Rotter, 1954) дала механізм пояснення індивідуальних відмінностей у мотивації й виборі дій.

У межах соціокогнітивної парадигми розроблено низку емпірично орієнтованих конструкцій та методик: оглядні та експериментальні дослідження Бандури щодо моделювання агресивної поведінки й вивчення переносних ефектів навчання через спостереження; дослідження Мішеля над перекладом рис у «поведінкові сигнатури» та моделі когнітивно-афективних систем (Mischel, & Shoda, 1995); роботи У. Келлі з персональними конструктами (Kelly, 1955), що розглядають когнітивні схеми як структурні компоненти особистості; а також дослідження, які

поєднують соціокогнітивні конструкти з мотиваційними теоріями, зокрема роботи Deci & Ryan (1985) щодо внутрішньої мотивації й самодетермінації (Москалець, 2020; Р. Сімко, & А. Сімко, 2021).

Сучасні емпіричні розробки соціокогнітивного напрямку охоплюють дослідження механізмів саомоніторингу, випереджувальних очікувань, регуляторних здібностей та взаємодії когнітивних схем із емоційною регуляцією (наприклад, дослідження Bandura, 1997; Mischel, & Shoda, 1995). Цей підхід підкреслює ситуативність проявів особистості та дає інструментарій для моделювання поведінкових стратегій у змінних умовах, одночасно пропонуючи інтеграційні шляхи поєднання психометричних вимірювань рис із динамічними когнітивними моделями.

Біологічні підходи вивчають темперамент, генетичні детермінанти, нейрофізіологічні кореляти рис та їхню пластичність. Нейронаукові методи дозволяють співставляти психометричні профілі з нейронними патернами активності, що відкриває перспективи для механістичних пояснень окремих рис і патологій. Важливо зазначити, що біологічні аспекти рідко визначають особистість детерміновано; вони функціонують у постійній взаємодії з соціальним середовищем.

Сучасні теоретичні розробки прагнуть до синтезу – поєднання рисових, динамічних, когнітивних і біологічних підходів у багаторівневій моделі. Інтегративні моделі враховують ієрархічність структур особистості, часову динаміку розвитку та ефекти взаємодії «особистість × середовище». Такий підхід вважається перспективним для формування комплексних інтервенцій і розуміння змінності особистості (Москалець, 2020; Р. Сімко, & А. Сімко, 2021).

Структура особистості.

Темперамент розглядають як біологічно обумовлену основу, що визначає реактивність, активність та регуляторні можливості особистості; він виступає контекстом, на якому формується більш стабільна рисова структура. Класичні емпіричні дослідження поєднують етологічні й генетичні підходи: роботи Т. Томаса і С. Чесса щодо типології дитячих темпераментів і їхнього впливу на подальший розвиток поведінкових патернів (Thomas, & Chess, 1977), а також програми Бусса і Пломіна, які підкреслювали генетичну компоненту темпераменту (Buss, & Plomin, 1984). Сучасні концепції пригадують модель Ротбарта з акцентом на регуляторні процеси (Rothbart, 2007), яка демонструє, як складові темпераменту (реактивність,

саморегуляція) взаємодіють із соціальним середовищем у формуванні стійких рис (Р. Сімко, А. Сімко, Гудима, & Івашкевич та ін., 2020).

Риси та їх ієрархія.

Риси утворюють багаторівневу систему: від вузьких конкретних патернів до широких глобальних факторів. Факторні ієрархічні моделі, розвинені в працях Р. Кеттела (Cattell, 1946) і Г. Айзенка (Eysenck, 1967), стали основою для подальших узагальнень, а дослідження Голдберга та Кости й МакКрея привели до консенсусної моделі «Великої п'ятірки» (Goldberg, 1993; McCrae, & Costa, 1997), що ілюструє агрегування вузьких поведінкових показників у п'ять широких факторів. Ієрархічні підходи (наприклад, Digman, 1997; DeYoung, 2006) показали, як вищі фактори виникають із поєднання більш вузьких характеристик, що пояснює їхню прогностичну цінність щодо академічного, професійного та міжособистісного функціонування.

Самосвідомість, ідентичність і самооцінка.

Конструкції самосвідомості координують мотиваційні пріоритети та прийняття рішень. Класичні теоретичні положення про самосвідомість і «я» простежуються від ідей Вільяма Джеймса (James, 1890) до соціально-структурних підходів Міда (Mead, 1934) та епохальних концепцій Еріксона про формування ідентичності через психосоціальні стадії (Erikson, 1950). Дослідження Маркуса і Нуріуса щодо «я-конструктів» (Markus, & Nurius, 1986) та роботи Розенберга з вимірювання самооцінки (Rosenberg, 1965) забезпечили емпіричні інструменти для вивчення того, як самосвідомість і самооцінка модулюють прагнення до досягнень і стійкість до стресу (Москалець, 2020; Р. Сімко, & А. Сімко, 2021).

Мотиваційні та ціннісні компоненти.

Мотивації та цінності визначають спрямованість дій та взаємодію між рисами і поведінкою; вони працюють як «фільтри», які посилюють або послаблюють вплив рис на конкретні вчинки. Теоретичні й емпіричні розробки з мотивації (Deci, & Ryan, 1985; Ryan, & Deci, 2000) підкреслюють роль базових психологічних потреб як детермінант поведінки, тоді як модель цінностей Шварца (Schwartz, 1992) дає систематизоване уявлення про структуру цінностей і їхній вплив на поведінку й життєві пріоритети.

Соціальна та інтерперсональна складові.

Роль соціальних ролей, міжособистісних навичок і нормативних очікувань критична для прояву особистісних характеристик у

конкретних ситуаціях. Концепції ролей та представлень Гофмана (Goffman, 1959) та екологічні моделі Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979) підкреслюють багаторівневий вплив соціального контексту, тоді як роботи Баумейстера (Baumeister, 1999) і Тайджфеля щодо соціальної ідентичності (Tajfel, & Turner, 1979) демонструють механізми, через які соціальні процеси консолідують або модифікують індивідуальні патерни. Соціокогнітивні дослідження (Bandura, 1986) додають до цього розуміння роль спостережного навчання, самоефективності і саморегуляторних процесів у трансляції рис у поведінкові прояви (Москалець, 2020).

Аналітичні огляди показують, що особистість одночасно стабільна й змінна протягом життя: середні коефіцієнти стабільності високі, але значущі зміни відбуваються в молодості та внаслідок життєвих подій. Останні дослідження інтервенцій (наприклад, майндфулнес-програми) демонструють помірні ефекти на зниження нейротизму та підвищення саморегуляції, хоча результати залежать від дизайну, тривалості та контролю за змішаними змінними. Відповідно до вище зазначеного робимо висновок, що риси можна модифікувати цілеспрямованими програмами, але потрібні довготривалі RCT і вимірювання фасетів.

Поруч із цим існують певні обмеження та ризики, які необхідно враховувати: методологічні (багато нейро- та генетичних досліджень мають малу потужність; реплікація обов'язкова); інтерпретаційні (кореляція $\neq$ причинність; мережеві моделі чутливі до вибірки й вимірювань; етичні (інтервенції, що змінюють риси, потребують етичного контролю (інформована згода, довгострокові наслідки))).

В свою чергу емпіричні дані показують відносну стабільність широких рис протягом дорослого життя, але водночас значну змінність на рівні окремих поведінкових звичок. Дослідження вказують, що важливі життєві події, освітні та терапевтичні інтервенції можуть змінювати як конкретні патерни, так і широкі фактори.

Риси особистості доводять свою значущість як предиктори професійних досягнень, здоров'я, міжособистісних результатів і ризикової поведінки. Однак точність прогнозів підвищується при включенні мотиваційних та контекстуальних змінних.

Роль самосвідомості, емоційної регуляції, самоефективності та соціальної підтримки виступає посередницькими механізмами, що пояснюють зв'язок між рисами та феноменами адаптації. Модератори,

зокрема культурні норми і соціально-економічний статус, змінюють силу і напрям цих зв'язків.

Дослідження підтверджують, що певні конфігурації рис особистості підвищують вразливість до психічних розладів або, навпаки, виконують захисну функцію. Пониження неадекватних ризикових патернів через роботу з рисами є перспективним напрямом клінічної психології.

Висновки.

Отже, особистість є багаторівневим і мультикомпонентним явищем, що потребує синтезу теоретичних підходів і методів дослідження. Поєднання рисових, динамічних, соціокогнітивних і біологічних перспектив дозволяє отримати цілісне уявлення про структуру і функціонування особистості. Сучасні виклики вимагають міждисциплінарних досліджень, довготривалих дизайнів і етичної рефлексії щодо застосування результатів. Перспективні напрямки включають інтеграцію нейронауки і аналізу цифрових даних, що разом із традиційними методами можуть суттєво розширити розуміння механізмів становлення і трансформації особистості.

Перспективи подальшого дослідження.

1. Розвиток інтегративних моделей, що комбінують психометричні, нейрофізіологічні та цифрові дані для побудови динамічних прогнозних моделей.

2. Проведення довготривалих когортних досліджень, спрямованих на виявлення причинно-наслідкових механізмів формування рис і їхніх змін у відповідь на інтервенції.

3. Дослідження культурної модифікації конструкцій особистості та розробка адекватних локалізованих інструментів вимірювання.

4. Інтеграція машинного навчання з теоретично обґрунтованими моделями для підвищення прозорості і інтерпретованості прогнозів.

5. Розробка етичних стандартів для використання біометричних і цифрових маркерів у дослідженнях особистості.

Список використаних джерел

1. Москалець В.П. Загальна психологія : підручник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 564 с.

2. Москалець В.П. Психологія особистості : підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.

3. Соціально-психологічні проблеми психології становлення особистості майбутнього фахівця : колективна монографія / [О. Гудима, Е. Івашкевич, Р. Сімко, О. Шевчук, Ерн. Івашкевич,

Д. Куриця, Н. Славіна, Л. Онуфрієва, О. Чайковська, Л. Примачок, А. Сімко, Ю. Чала] ; за ред. Ед. Івашкевича, Л. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. 348 с.

4. Теорії особистості : навчально-методичний посібник / Укладач Руслан Теодорович Сімко, Алла Володимирівна Сімко. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021. 162 с.

5. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / перекл. з німец. П. Таращук. Київ : Книжкова друкарня Богдан, 2021. 552 с.

Simko R.T. Theories of Personality: Structure and Current Scientific Perspectives. The main theoretical approaches to the study of personality are systematized in the article. The structural components are analyzed, and contemporary scientific perspectives for the development of the discipline are outlined. The trait, psychodynamic, humanistic, sociocognitive, and biological paradigms, as well as integrative models that combine multilevel explanations of individual differences are considered in the article. The attention is paid to methodological approaches to personality measurement, the problem of validity and cultural relevance of instruments, as well as the application of interdisciplinary methods, in particular neuroscience and digital methods. Based on the review, key empirical challenges and promising areas of research with the potential to expand the theoretical base and practical interventions are identified.

Key words: personality, traits, structure, theories, methodology, integration, perspectives.

УДК 159.923.2:316.356.2-057.875

І.Р. Станько
stankoir8@gmail.com

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ГОТОВНОСТІ ДО ШЛЮБУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Станько І.Р. Гендерні особливості сімейних цінностей та готовності до шлюбу студентської молоді. У статті розглянуто гендерні особливості сімейних цінностей та готовності до шлюбу серед студентської молоді. Проаналізовано відмінності у ставленні юнаків і дівчат до шлюбу, батьківства, кар'єри та сімейних ролей. Результати дослідження свідчать, що дівчата орієнтовані переважно на емоційно-

ціннісні аспекти сімейного життя, тоді як юнаки – на матеріально-практичні та професійні пріоритети.

Ключові слова: сімейні цінності, готовність до шлюбу, гендерні відмінності, студентська молодь, шлюбна мотивація, сімейні орієнтації.

Постановка проблеми. Сьогодні інститут сім'ї переживає кризу, що проявляється насамперед у складній демографічній ситуації в Україні. До руйнівних тенденцій належать зростання кількості розлучень, поширення неповних сімей, збільшення числа молодих людей, які не прагнуть вступати в шлюб, а також популяризація альтернативних форм подружніх і сімейних стосунків. Сучасні уявлення про сім'ю стають дедалі вільнішими – шлюб більше не сприймається як життєва необхідність.

Престиж сімейного життя та цінність родинних стосунків у свідомості молоді знижується. З'являються пари, які свідомо відмовляються від народження дітей. У зв'язку з цим вивчення проблем молодих сімей набуває особливої актуальності. На жаль, значна частина молоді свідомо обирає самотній спосіб життя як власну життєву стратегію. Водночас очікування та вимоги до майбутнього партнера зростають.

Особливий інтерес становить виявлення уявлень молоді про ідеальну модель майбутньої сім'ї. Сім'я як соціальний інститут і особистісна цінність займає провідне місце в системі життєвих орієнтирів студентів. Уявлення про майбутню сім'ю та партнера тісно пов'язані з мотивацією до шлюбу та баченням сімейних стосунків.

Мета статті. емпіричне дослідження психологічних особливостей уявлень студентської молоді про сім'ю, а також виявлення рівня готовності юнаків і дівчат до сімейного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика сімейних орієнтацій молоді активно досліджується у працях українських і зарубіжних науковців. Зокрема, концепція Е. Еріксона розглядає юність як період формування ідентичності, включно з сімейною, коли особистість осмислює власну систему цінностей і готується до близьких міжособистісних стосунків.

Українські дослідники, такі як Т. Титаренко, Л. Сохань, В. Москаленко, Т. Говорун та О. Кікінежді, акцентують увагу на емоційно-мотиваційній та ціннісно-смісловій сферах особистості, що визначають готовність молоді до створення сім'ї. У працях К. Безвіконної та Л. Канішевської розглядаються психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі та цінності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення гармонійного шлюбу залишається однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, що зумовлено низьким рівнем готовності молоді до сімейного життя, поверховим розумінням психологічних закономірностей подружньої взаємодії та недостатнім засвоєнням ефективних моделей сімейної поведінки. У молодіжному середовищі спостерігається суперечність між зростаючими вимогами до якості сімейних відносин і реальним рівнем підготовленості до них.

Відповідно до Сімейного кодексу України, обов'язком подружжя є турбота про сім'ю, побудова взаємин на основі любові, поваги, дружби та взаємодопомоги. Законодавець наголошує, що саме ці морально-етичні принципи є фундаментом стабільного шлюбу та добробуту сім'ї як соціального інституту. Ефективність виконання сімейних функцій визначає не лише рівень задоволеності подружжям, а й загальну соціальну стабільність суспільства.

Науковці виокремлюють чотири основні групи чинників задоволеності шлюбом: соціально-демографічні, економічні, поведінкові та емоційно-моральні. При цьому спостерігаються певні гендерні відмінності: чоловіки частіше пов'язують щасливий шлюб із психологічними та сексуальними аспектами, тоді як жінки – із побутовими, емоційними й рекреаційними складниками сімейного життя.

Проблематика готовності до створення сім'ї у студентської молоді розглядається на перетині психології, соціології та педагогіки. У цьому контексті сім'я постає як провідний інститут соціалізації, який забезпечує відтворення моральних норм, культурних цінностей і формує життєву компетентність особистості.

У психологічній науці готовність до сімейного життя визначається як інтегральна якість особистості, що охоплює ціннісно-смыслову, емоційно-мотиваційну та поведінкову сфери. Вона проявляється у знаннях про сімейні ролі, потребі у близькості й підтримці, здатності до співпраці, відповідальності та конструктивного розв'язання конфліктів (Москаленко, 2005).

Згідно з концепцією Е. Еріксона, юність є періодом формування ідентичності, у тому числі сімейної. Саме в цей період людина осмислює власну систему цінностей, визначає життєві орієнтири та готується до створення близьких міжособистісних стосунків, заснованих на взаємній відповідальності та партнерстві (Еріксон, 2002).

Українські дослідники Л. Сохань, В. Москаленко, Т. Титаренко підкреслюють, що сімейна спрямованість є важливим структурним компонентом життєвої позиції особистості. Вона інтегрує уявлення про любов, шлюб, батьківство, моральні норми взаємодії в родині та формується в процесі соціалізації під впливом культурних і моральних традицій суспільства (Сохань, 1996; Титаренко, 2003; Москаленко, 2005).

У межах ціннісного підходу сім'я розглядається як базова життєва цінність, що визначає сенс і спрямованість життєвих смислів людини. Вибір шлюбного партнера, ставлення до дітей, кар'єри чи побуту відображають ієрархію цінностей, рівень зрілості та життєву філософію особистості.

Когнітивно-соціальний підхід (Канішевська, 2022) акцентує увагу на тому, що уявлення про шлюб формуються через спостереження за батьківськими моделями, навчання та міжособистісну взаємодію. Молодь засвоює норми, очікування й сценарії сімейних ролей, що стають основою для побудови власної моделі подружнього життя.

Важливе місце у сучасних дослідженнях посідає гендерний аспект формування сімейних орієнтацій. Як зазначають Т. Говорун та О. Кікінежді (2013), юнаки та дівчата по-різному сприймають сімейні ролі: чоловіки орієнтуються переважно на інструментальні функції (матеріальне забезпечення, статус, професійна самореалізація), тоді як жінки – на емоційно-експресивні (любов, підтримка, виховання дітей). Такі розбіжності зумовлюють відмінності у шлюбних мотивах і рівнях готовності до сімейного життя.

Проблему ідеального образу сім'ї досліджували Т. Титаренко та В. Москаленко, які визначають його як когнітивно-афективне утворення, що поєднує уявлення, очікування та емоційне ставлення до подружнього життя. Цей образ значною мірою впливає на вибір партнера, мотиви вступу до шлюбу та рівень подружньої задоволеності (Титаренко, 2003; Москаленко, 2005).

Більшість студентської молоді орієнтована на створення майбутньої сім'ї як ідеальної, отже, прагне до її формування. Ідеальна сім'я у сприйнятті юнаків і дівчат – це емоційно та економічно стабільна, комфортна сім'я, зорієнтована на творчість, креативність, автономію та демократичні відносини. Студенти уявляють ідеальну сім'ю як таку, що складається з двох дітей і проживає окремо від батьків (Сисенко, 2012).

Образ ідеальної сім'ї для молоді постає як матеріально забезпечена дитячо-батьківська система, у якій панують взаємна любов, повага, розуміння, підтримка, тепло, комфорт, доброта, міцність, відчуття рідного дому й захищеності. Це сім'я, де шанують традиції та вірування предків, а чоловік виступає опорою та главою родини.

Сучасна студентська молодь прагне досягти досконалості у виборі шлюбного партнера. Так, результати дослідження Д. Карпова, проведеного серед студентів, показали, що ідеал партнера – це сукупність індивідуальних уявлень про майбутнього чоловіка або дружину, які формуються ще до вступу в шлюб. Через це молоді люди висувають певні вимоги до партнера. Для дівчат образ ідеального чоловіка має важливіше значення. У баченні сучасних дівчат ідеальний чоловік – це насамперед людина, здатна забезпечити сімейне благополуччя та матеріальну стабільність, тоді як значення особистісних якостей, що відображають ціннісне ставлення до сім'ї, відходить на другий план (Карпова, 2021).

Ми вважаємо, що ідеальний образ сім'ї формується під впливом цінностей, засвоєних у реальній, власній родині. Відсутність у суспільстві культури, яка б сприяла психологічній підготовці молоді до створення сім'ї, призвела до того, що уявлення студентів про сімейне життя розвиваються спонтанно. Ставлення молоді до шлюбу та сім'ї стало більш легковажним і спрощеним, і більшість із них не виявляють стійкого прагнення до створення родини.

Психологи зазначають, що уявлення молоді про майбутню сім'ю зазвичай несистематичні, загальні й суперечливі: вони здебільшого описують зовнішні аспекти сімейного життя та висувають вимоги до майбутньої реальності, не замислюючись про власні обов'язки й відповідальність за майбутнє подружнє життя. Усвідомлення ж того, що реальна людина не відповідає ідеальному образу, має деструктивний вплив і призводить до глибокого незадоволення стосунками загалом.

Так, готовність молоді до створення сім'ї є складним багатокомпонентним утворенням, що поєднує соціальні, моральні, емоційні та когнітивні аспекти. Вона формується під впливом сімейного виховання, культурного середовища, гендерних установок і особистісного досвіду, визначаючи здатність молодої людини до побудови зрілих, гармонійних і відповідальних сімейних стосунків.

Отже, теоретична база емпіричного дослідження спирається на такі наукові підходи: акмеологічний підхід – розглядає створення сім'ї як етап особистісного та життєвого самоздійснення; ціннісно-смысловий підхід – пояснює сімейну орієнтацію через систему життєвих цінностей і смислів; соціально-когнітивний підхід – підкреслює роль соціального навчання і наслідування в становленні уявлень про сімейні ролі; гендерно-психологічний підхід – розкриває відмінності у ставленні чоловіків і жінок до шлюбно-сімейних цінностей.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням комплексу соціально-психологічних методик: анкети «Ставлення до сім'ї та шлюбу» (авторська модифікація), методики вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокіча, опитувальника «Готовність до шлюбу» (О. Волкова) та методики діагностики шлюбних установок (В. Сисенко, Л. Сохань).

Проводився аналіз і інтерпретація отриманих даних, зокрема: визначення взаємозв'язку між сімейними цінностями та уявленням про ідеальну сім'ю; виявлення гендерних особливостей у сприйнятті сімейних ролей.

Дослідження проводилося на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Загальна вибірка – 30 осіб віком від 17 до 25 років (16 юнаків і 14 дівчат).

Віковий розподіл: 18 років 3,3 %, 19 років 6,7% , 20 років 6,7%, 21 рік 36,7%, 22 роки 26,6%, 23 роки 6,7%. З них 46,7% жіночої статі, а 53,3% чоловічої. За сімейним статусом 100 % юнаків – неодружені, серед дівчат 85,7 % – незаміжні.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити гендерні відмінності у ставленні студентів до сімейного життя, шлюбних цінностей та життєвих орієнтацій. Результати опитування свідчать, що дівчата загалом демонструють вищу орієнтацію на створення сім'ї, тоді як юнаки – більшу зосередженість на професійному та особистісному самоствердженні.

Зокрема, бажання створити сім'ю висловили 85,7% дівчат і лише 56,25% юнаків, що відображає переважно сімейно орієнтовану позицію жінок. Готовність до сімейного життя також вища серед дівчат (42,8%) порівняно з юнаками (25%), що може бути зумовлено вищим рівнем емоційної зрілості або соціальної підготовленості жінок до ролі партнерки та матері.

Щодо уявлень про оптимальний вік вступу до шлюбу, дівчата частіше вважають прийнятним період 20–25 років, тоді як юнаки – 25–30 років, що підтверджує тенденцію до більш раннього сімейного самовизначення серед жінок.

Попри це, обидві групи висловили високий рівень готовності до батьківства: бажання мати дітей зазначили 87,5% юнаків і 78,6% дівчат. Такий результат є показовим, оскільки демонструє переоцінку традиційних гендерних ролей і зростання значущості батьківства серед чоловіків.

Аналіз поглядів на форми шлюбу виявив, що офіційний шлюб вважають більш надійним 87,5% юнаків і 64,3% дівчат, тоді як до цивільного шлюбу більш прихильно ставляться жінки (35,7%) порівняно з чоловіками (6,25%). Це свідчить про поступову зміну уявлень молоді щодо соціальних норм сімейного життя та готовність дівчат до більш гнучких форм партнерства.

Серед основних мотивів шлюбу домінує орієнтація на кохання (понад 80% опитаних обох статей), тоді як шлюб за розрахунком визнають стійким лише 12,5% юнаків і 21,4% дівчат.

Водночас більшість студентів підтримують ідею спільного проживання до шлюбу – 93,75% юнаків і 92,9% дівчат, що свідчить про лібералізацію поглядів та зміну традиційних установок. Важливим аспектом для обох груп виступає інтимна сфера: сексуальне задоволення як необхідну умову гармонійного шлюбу відзначили 75% юнаків і 71,5% дівчат.

Серед ключових цінностей шлюбу переважають подружня вірність (81,25% юнаків, 85,7% дівчат) та освіченість партнера (68,75% юнаків, 85,7% дівчат). Це свідчить про високий рівень моральних та інтелектуальних очікувань у побудові сімейних відносин, особливо серед жінок.

Порівняння пріоритетів між кар'єрою та сім'єю показало, що готовність тимчасово відмовитися від професійних амбіцій заради сім'ї висловили 81,25% юнаків і лише 50% дівчат. Водночас 85,7% дівчат готові поступитися високими заробітками заради часу з родиною, тоді як серед юнаків таких лише 6,25%. Це свідчить про різні уявлення щодо ролей і відповідальності у сімейному житті.

Окрему увагу заслуговує житлове питання, яке виявилось значущим для 56,25% юнаків та лише для 21,4% дівчат, що може відображати прагматичний підхід чоловіків до матеріальної готовності створення сім'ї.

Отже, результати опитування засвідчують наявність гендерно зумовлених відмінностей у ставленні студентської молоді до сімейного життя: дівчата більш зорієнтовані на емоційно-ціннісні аспекти шлюбу, тоді як юнаки – на матеріально-практичні та професійні. Таке поєднання раціональних і гуманістичних орієнтацій свідчить про поступову трансформацію сучасних сімейних цінностей у напрямі партнерського типу взаємин.

Висновки та перспективи подальшого дослідження.

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило виявити психологічні особливості уявлень студентської молоді про сім'ю, а також встановити гендерні відмінності у ставленні до шлюбних цінностей, сімейних ролей та готовності до створення сім'ї. Дівчата демонструють вищу орієнтацію на емоційно-ціннісні аспекти шлюбу, тоді як юнаки – на матеріально-практичні та професійні. Це свідчить про поступову трансформацію традиційних гендерних установок у напрямі партнерської моделі взаємин. Виявлено, що уявлення про сім'ю формуються під впливом ціннісно-сислової, емоційно-мотиваційної та когнітивної сфер особистості, а також соціального оточення, освітнього середовища та культурних норм. Значну роль у цьому процесі відіграють гендерні стереотипи, життєвий досвід, моделі батьківських стосунків і рівень психологічної зрілості. Отримані результати підтверджують актуальність міждисциплінарного підходу до вивчення сімейних орієнтацій молоді, що поєднує психологічні, соціологічні та педагогічні аспекти.

Перспективами подальших досліджень може стати вивчення динаміки змін сімейних орієнтацій у процесі дорослішання.

Список використаних джерел

1. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ : Основи, 2002. 256 с.
2. Канішевська Л. В. Формування сімейних цінностей у молоді: методичні аспекти. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 50. С. 45–52.
3. Карпова Д.Є., Потапчук Є.М. Моделі поведінки подружжя при реалізації основних сімейних функцій. *Габітус : науковий журнал з соціології та психології*. Одеса, 2021. Випуск №21. С. 268–274.
4. Кікінежді О.М., Говорун Т.В., Кравець В.П. Гендерні дослідження: прикладні аспекти Тернопіль : Наукова книга Богдан, 2013. 280 с.

5. Москаленко В.В. Основи сімейної психології. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 320 с.
6. Сисенко В. Методика діагностики шлюбних установок молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 3. С. 45–49.
7. Сімейний кодекс України (10.01.2002 № 2947-III). Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>.
8. Сохань Л.Ф. Ціннісні орієнтації особистості: теоретичні та методологічні аспекти Київ : Наукова думка, 1996. 240 с.
9. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

Stanko I.R. Gender Differences in Family Values and Readiness for Marriage among Student Youth. The article examines gender differences in family values and readiness for marriage among student youth. Differences between young men and women in their attitudes toward marriage, parenthood, career, and family roles are analyzed. The results of the study indicate that young women are mainly oriented toward the emotional and value-based aspects of family life, while young men focus more on material, practical, and professional priorities.

Key words: family values, readiness for marriage, gender differences, student youth, marital motivation, family orientations.

УДК 159.922.76-056.49

О.М. Чайковська
chaikovska.oksana@ukr.net
К.П. Олевська
kris041090@icloud.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Авторський внесок: Чайковська О.М. – 50%, Олевська К.П. – 50%
The author's contribution: Chaikovska O.M. – 50%, Olevska K.P. – 50%

Чайковська О.М., Олевська К.П. Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків. У статті розглядаються психологічні особливості девіантної поведінки підлітків, що виявляються у відхиленні від прийнятих у суспільстві норм і правил. Проаналізовано внутрішні та зовнішні чинники, які зумовлюють формування девіацій,

зокрема особистісні риси, емоційно-вольові особливості, сімейне виховання, вплив однолітків та соціального середовища. Визначено роль психоемоційних станів, рівня саморегуляції та ціннісних орієнтацій у детермінації девіантної поведінки. Окрему увагу приділено віковим характеристикам підліткового періоду, що сприяють загостренню протиріч між особистісними прагненнями та суспільними вимогами.

Ключові слова: девіантна поведінка, підлітковий вік, психологічні особливості, саморегуляція, соціальне середовище, профілактика.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні та культурні зміни супроводжуються зростанням кількості випадків девіантної поведінки серед підлітків. Невизначеність життєвих перспектив, вплив масової культури, криза сімейних цінностей, нестабільність соціального середовища створюють сприятливі умови для формування поведінкових відхилень. Підлітковий вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, коли відбувається формування моральних орієнтацій, системи цінностей та соціальної ідентичності. Недостатня соціально-психологічна адаптація, конфлікти з оточенням, низька стресостійкість і нездатність до конструктивного розв'язання проблем часто спричиняють девіантні прояви. Вивчення психологічних особливостей підлітків з девіантною поведінкою є важливим для розробки ефективних профілактичних та корекційних програм.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та проаналізувати психологічні особливості девіантної поведінки підлітків, визначити чинники, що зумовлюють її виникнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика девіантної поведінки підлітків тривалий час є у центрі уваги представників різних наукових галузей, що зумовило її багатогранне висвітлення у працях як українських, так і зарубіжних учених, зокрема С. Болтівця, І. Булах, Л. Виготського, О. Змановської, І. Кона, Ю. Клейберга, Н. Максимової, О. Матвійчук, О. Ніколенко, В. Оржеховської, В. Татенка, Т. Титаренко, В. Тюріної, Д. Фельдштейна та інших.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи явище девіантної поведінки, варто розглянути його термінологічну основу. Поняття «девіація» походить з латинської мови (від *deviatio* – відхилення) і в науковому вжитку використовується для позначення

різного роду відхилень. Девіантна поведінка трактується як така, що не відповідає встановленим суспільним нормам. У науковій літературі також сформувалося узагальнене визначення девіантної поведінки неповнолітніх, згідно з яким це поведінка, що відхиляється від норм, є наслідком несприятливого психосоціального розвитку та порушень процесу соціалізації, і проявляється у різноманітних формах девіацій.

Сутність девіантної поведінки підлітків полягає у відхиленні від вимог соціальних норм та виборі варіанту поведінки, що не відповідає загальноприйнятим стандартам. Такий вибір у певній ситуації призводить до порушення гармонії у взаємодії між особистістю та суспільством, групою та суспільством, а також між окремою особистістю і групою.

Аналіз різних форм девіантної поведінки (протиправної, асоціальної, антидисциплінарної, адиктивної тощо) переконливо демонструє наявність порушень у розвитку здатності до саморегуляції в осіб, які здійснили ті чи інші девіації.

У своєму дослідженні І. Жданова підкреслює, що в осіб із різними проявами девіантної поведінки спостерігаються порушення роботи психічних механізмів регуляції. Найбільш вагомими чинниками, що сприяють формуванню такої поведінки, є: суперечливе ставлення до соціальних норм і правил, яке позбавляє їх регулюючої функції; недостатній розвиток навичок стильової саморегуляції (зокрема, слабка здатність визначати важливі умови для досягнення цілей, створювати адекватний план дій, змінювати систему саморегуляції залежно від внутрішніх та зовнішніх обставин, об'єктивно оцінювати себе та результати власної діяльності, проявляти автономність в організації активності); а також підвищена напруженість конфронтаційних стратегій подолання труднощів у поєднанні зі зниженим самоконтролем, відповідальністю та здатністю позитивно переосмислювати складні життєві ситуації (Жданова, 2012).

Дослідники відзначають, що до соціально-психологічних особливостей підлітків з девіантною поведінкою, як окремої соціальної групи, належать підвищена тривожність, жорстокість, агресивність, конфліктність та інші риси, які зазвичай набувають стійкого характеру в процесі стихійного групового спілкування, що формується в різноманітних компаніях. Соціально-психологічний мікроклімат такої групи суттєво впливає на вироблення поведінкової стратегії підлітка та сприяє виникненню смислових бар'єрів у стосунках з дорослими. Головною причиною формування соціально-дезадаптивної поведінки у

підлітків є фрустрація трьох ключових соціальних потреб: у самоповазі, у визнанні з боку значущих дорослих та у прийнятті однолітками.

Т. Циганчук та Ю. Ареф'єва-Пашко відзначають, що для більшості підлітків характерне амбівалентне ставлення до власної особистості. Водночас значна частина підлітків виявляє переважно негативне або суперечливе ставлення до педагогів, членів сім'ї та друзів. Крім того, серед підлітків переважають такі прояви, як негативізм, фізична й вербальна агресія, а також відчуття провини (Циганчук, & Ареф'єва-Пашко, 2023).

М. Мельничук, досліджуючи особливості девіантної поведінки підлітків, підкреслює, що рівень самооцінки тісно пов'язаний із їх схильністю до такої поведінки. За умови адекватної самооцінки та позитивного ставлення до себе у підлітків значно частіше спостерігається нормативна поведінка в різних сферах життя. Це підтверджує положення про те, що одним із психологічних чинників девіантної поведінки є неприйняття себе як особистості. Підлітки, які мають стійке негативне ставлення до себе, що проявляється у низькій симпатії до власної особистості, браку поваги до себе та своїх вчинків, а також у загальному самозапереченні, не очікують доброзичливого ставлення від інших. Такий тип самоставлення впливає на їх соціальні контакти, формуючи очікування негативної реакції з боку оточення, що, у свою чергу, може провокувати компенсаторні форми девіантної поведінки, спрямовані на демонстрацію власної значущості та вагомості в очах інших (Мельничук, 2021).

Т. Яновська за результатами свого дослідження відзначила, що у більшості підлітків з групи високого рівня загальної агресивності спостерігається нездатність ефективно контролювати свої емоційні реакції під час взаємодії з іншими людьми. Крім того, старші підлітки проявляють різні форми агресії з високим ступенем вираженості: вони часто готові вдаватися до фізичного насильства щодо інших, демонструють як пряму, так і непряму агресію, а також проявляють негативне ставлення як до навколишніх речей, так і до людей. Високими є також рівні підозрілості та почуття провини в пубертатному періоді, що свідчить про наявність ускладнень у спілкуванні та інших видах діяльності з оточуючими (Яновська, 2018).

А. Гаджієва та А. Адигозелова у своєму дослідженні впливу емоційного стану на формування девіантної поведінки підлітків підкреслюють, що важливу роль у структурі неефективної поведінки

відіграють дії, які здійснюються на тлі особливих емоційних станів. До таких станів відносять емоційну нестабільність, тривалу фрустрацію, підвищену особистісну і реактивну тривожність, страхи різного походження, депресивні настрої, посилене психоемоційне збудження, інтенсивні афективні переживання, коливання настрою та підвищену емоційну напругу (Гаджієва, & Адигозелова, 2022).

Під час аналізу умов і причин відхилень від соціально прийнятної поведінки та норм, що діють у суспільстві, виділяють і описують як внутрішні, так і зовнішні чинники. До внутрішніх відносять індивідуально-особистісні риси підлітка, які зумовлюють його схильність до різних форм, типів і спрямованості девіантної поведінки.

Зовнішні чинники пов'язані з процесами, що відбуваються у суспільстві. Особливе значення мають умови сімейного виховання та вплив однолітків. Із трансформацією соціальних умов виникає потреба враховувати додаткові фактори – політичні, ідеологічні, законодавчі, інституційні (зокрема діяльність закладів освіти).

М. Козирєв зазначає, що девіантна поведінка особистості є специфічним складним процесом, який виникає внаслідок взаємодії внутрішніх особистісних і зовнішніх чинників. Вона завжди має негативний та руйнівний характер, оскільки проявляється у формах поведінки, що заборонені законом і моральними нормами, і завдає шкоди як самому індивіду, так і міжособистісним та суспільним відносинам. Така поведінка зумовлена психологічною деформацією особистості і в суспільстві виділяється стилем, що відрізняє девіанта від громадянина з правомірною поведінкою (Козирєв, 2016).

Психологи вважають, що одним із ключових чинників виникнення девіантної поведінки є соціальне середовище, в якому росте і розвивається дитина. Як зазначає Л. Виготський, поведінка людини формується під впливом виховання, яке безпосередньо залежить від суспільного середовища, де формується особистість (Максимова & Толстоухова, 2000).

У дослідженні Г. Діденко виділено основні психоемоційні стани, що негативно впливають на поведінку підлітків. Автор підкреслює роль цих станів як внутрішнього чинника, який сприяє розвитку девіантної поведінки. Окремо узагальнено психоемоційні чинники, що викликають негативні емоції, зокрема агресію, яка є основною причиною конфліктної поведінки та дрібного хуліганства серед підлітків. Також виявлено закономірні взаємозв'язки між психоемоційними станами підлітків і їхньою схильністю до вживання

психостимулюючих речовин та алкоголю, які впливають на їхню поведінку (Діденко, 2023).

Для нашого дослідження є важливим висновок І. Островської-Бугайчук, яка виділяє такі причини девіантної поведінки підлітків: порушення психічних процесів, спадкові фактори, психологічний клімат у сім'ї, а також вплив соціально-економічних і політичних криз, морально-естетичної та правової нестабільності, що спостерігається у розвитку нашої країни (Островська-Бугайчук, 2015).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, психологічні особливості девіантної поведінки підлітків обумовлені складною взаємодією внутрішніх та зовнішніх чинників розвитку особистості. У цей віковий період спостерігається підвищена емоційна збудливість, прагнення до самостійності, протестні та ризиковані форми поведінки, що часто супроводжуються недостатнім рівнем самоконтролю та сформованості морально-ціннісних орієнтацій. Значний вплив на виникнення девіацій мають сімейні стосунки, соціальне оточення, умови виховання та психологічний клімат у мікросоціумі. Нерідко підлітки з девіантними проявами демонструють агресивність, тривожність, конфліктність та схильність до порушення норм, що зумовлено як особистісними особливостями, так і дефіцитом позитивних соціальних моделей поведінки.

Отже, попередження та корекція девіантної поведінки вимагають комплексного підходу, який включає психологічну підтримку, роботу з сім'єю, створення безпечного та сприятливого соціального середовища, а також формування в підлітків навичок саморегуляції, відповідальності та конструктивної взаємодії з оточенням.

Перспективним напрямом подальших досліджень є глибший аналіз психологічних механізмів, що лежать в основі девіантної поведінки підлітків, зокрема впливу емоційно-вольової сфери, особливостей мотивації та ціннісних орієнтацій. Актуальним є вивчення ролі цифрового середовища та соціальних мереж у формуванні ризикованих моделей поведінки, а також розробка ефективних психопрофілактичних програм, спрямованих на формування у підлітків стійких соціально прийнятних форм самовираження.

Список використаних джерел

1. Гаджієва А.Ш., Адигозелова А.Ш. Психологічні основи впливу емоційного стану на формування девіантної поведінки у

підлітків. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 25(6). 2022. С.165–169.

2. Діденко Г. Особливості впливу психоемоційних станів на формування девіантної поведінки підлітків і вчинення дрібного хуліганства. *Юридична психологія*. № 2. (33). 2023. С. 79–86.

3. Жданова І.В. Проблема саморегуляції в контексті девіантної поведінки особистості: психологічні аспекти. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43, ч. II. С. 110–128.

4. Козирєв М.П. Девіантна поведінка як соціально-психологічне явище та її профілактика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 2016. С. 28–39.

5. Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В. Соціально-психологічний аспект профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ : УДЦССМ. 2000. 200 с.

6. Мельничук М.М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. *Молодий вчений*. № 12. 2021. С. 127–130.

7. Островська-Бугайчук І.М. Причини формування девіантної поведінки підлітків. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Вип. 2. 2015. С. 48–52.

8. Пілецька Л., Петричук М. Соціально-психологічні особливості девіантної поведінки підлітків. *Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія»*. Том 1. Вип. 22. 2019. С. 45–51.

9. Циганчук Т.В., Ареф'єва-Пашко Ю.Є. Психологічні особливості девіантної поведінки у підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 8(26). 2023. С. 509–521.

10. Яновська Т.А. Особливості прояву девіантної поведінки у старших підлітків. *Молодий вчений*. №2. 54. 2018. С. 91–94.

Chaikovska O.M., Olevska K.P. Psychological Characteristics of Adolescent Deviant Behavior. The article examines the psychological characteristics of adolescent deviant behavior, manifested in the deviation from socially accepted norms and rules. Internal and external factors that determine the formation of deviations are analyzed, including personality traits, emotional and volitional characteristics, family upbringing, peer influence, and the social environment. The role of psycho-emotional states, the level of self-regulation, and value orientations in determining deviant behavior is identified. Special attention is paid to the age-related

characteristics of late adolescence that contribute to the intensification of contradictions between personal aspirations and societal demands.

Key words: deviant behavior, adolescence, psychological characteristics, self-regulation, social environment, prevention.

УДК 159.9:378.14

К. С. Чугаєва
k.kirdan2@gmail.com

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Чугаєва К.С. Емпіричне дослідження динаміки розвитку самосвідомості майбутніх психологів. У статті представлено результати емпіричного дослідження динаміки самосвідомості майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Розкрито структурні компоненти професійної самосвідомості: когнітивний, мотиваційний, оціночний і діяльнісний; проаналізовано особливості розвитку на різних етапах навчання. Виявлено поступове підвищення рівня адекватної самооцінки, зростання внутрішньої мотивації, формування позитивного самоставлення та професійної ідентичності студентів. Отримані результати засвідчують позитивну динаміку становлення професійної самосвідомості впродовж навчання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: самосвідомість, самооцінка, мотивація досягнення, самоставлення, професійна ідентичність, майбутні психологи.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку вищої освіти важливого значення набуває формування професійної самосвідомості майбутніх психологів як основи їхньої готовності до ефективної професійної діяльності. Професійна самосвідомість забезпечує цілісне усвідомлення власного «Я» у професії, формування позитивного ставлення до себе як до фахівця, розвиток внутрішньої мотивації та рефлексивності. Водночас результати психолого-педагогічних спостережень свідчать, що у студентів-психологів процес становлення професійної самосвідомості відбувається нерівномірно, особливо на ранніх етапах навчання. Це зумовлює потребу у поглибленому дослідженні динаміки розвитку професійної

самосвідомості майбутніх фахівців та визначенні чинників, що впливають на її формування.

Мета статті. Емпіричне дослідження особливостей становлення самосвідомості майбутніх психологів на різних етапах фахової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної самосвідомості особистості є предметом уваги багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. У працях С. Максименка, Л. Карамушки, Н. Пов'якель, В. Панка розкрито психологічні засади формування професійного «Я» та механізми становлення професійної ідентичності. Дослідники Г. Балл, І. Бех, О. Бондарчук, О. Кузьміна акцентують на ролі самосвідомості у процесі професійного становлення майбутніх фахівців. У зарубіжних концепціях (Е. Еріксон, К. Роджерс, Д. Сьюпер, А. Маслоу) професійна самосвідомість розглядається як результат інтеграції особистісного розвитку та професійного самовизначення. Проте недостатньо вивченими залишаються динамічні аспекти розвитку професійної самосвідомості майбутніх психологів у контексті освітнього процесу, що й визначає актуальність даного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самосвідомість тривалий час привертала увагу психологів та педагогів як ключовий чинник професійного становлення майбутніх фахівців. У працях С. Максименка підкреслюється, що формування професійного «Я» відбувається через інтеграцію когнітивних знань про професію та рефлексивного усвідомлення власних можливостей, що є основою професійної ідентичності (Максименко, 2017). На цьому етапі особлива увага приділяється процесу усвідомлення власних сильних і слабких сторін та їхньої ролі у професійному становленні. Л. Карамушка доповнює цю думку, звертаючи увагу на взаємозв'язок внутрішньої мотивації та самооцінки з формуванням професійного «Я». За її спостереженнями, розвиток професійної самосвідомості неможливий без усвідомлення власної значущості та цінності для майбутньої професійної діяльності (Карамушка, 2012).

Н. Пов'якель акцентує на важливості структурних компонентів самосвідомості, які забезпечують адекватне сприйняття себе як майбутнього фахівця, і підкреслює значення оцінки власних професійних здібностей для ефективного професійного розвитку (Пов'якель, 2010). В. Панка розширює цю концепцію, зазначаючи, що механізми формування професійної ідентичності передбачають поетапне набуття знань, умінь та практичного досвіду, що дозволяє

студенту усвідомити свою професійну роль і сформувати цілісне «Я-концепт».

Дослідження Г. Балла підкреслюють роль самосвідомості як ключового чинника професійного становлення, оскільки вона забезпечує рефлексію власної діяльності та сприяє цілеспрямованому розвитку професійних навичок (Балл, 2010). І. Бех наголошує, що високий рівень самосвідомості формує адекватну самооцінку, стійку внутрішню мотивацію та позитивне ставлення до обраної професії, що безпосередньо впливає на успішність професійного становлення (Бех, 2021).

О. Бондарчук зазначає, що самосвідомість тісно пов'язана з професійною компетентністю, визначаючи готовність студента до активної діяльності та саморозвитку (Кокун, 2012). На завершення, О. Кузьміна акцентує на значенні самосвідомості для інтеграції особистісних та професійних якостей, що дозволяє студенту сформувати цілісне професійне «Я» та адекватно оцінювати власні ресурси і можливості. Таким чином, погляди цих дослідників у комплексі демонструють, що формування професійної самосвідомості майбутніх психологів є багатокомпонентним процесом, який поєднує когнітивні, мотиваційні, оцінювальні та діяльнісні аспекти розвитку (Ляшенко, 2021).

З метою вивчення особливостей становлення самосвідомості майбутніх психологів було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, що охоплював теоретичний та емпіричний етапи. До теоретичних методів належали аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння та систематизація наукових підходів до проблеми професійної самосвідомості. Емпіричний блок включав психодіагностичні методики, анкетування, опитування та спостереження, що забезпечило комплексне вивчення індивідуально-психологічних і професійно-сміслових особливостей респондентів.

Емпіричне дослідження охоплювало студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вибірку становили 80 студентів спеціальності «Психологія» (1-4 курси, вік 17-22 роки). Добір учасників здійснювався на добровільних засадах, що забезпечило етичність і достовірність результатів.

Аналіз наукових джерел дозволив виокремити чотири структурні компоненти професійної самосвідомості: *когнітивний, мотиваційний, оціночний і діяльнісний*.

Когнітивний компонент вивчався за допомогою методики «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) і методики дослідження професійної ідентичності (А. Азбель, А. Грецов).

Мотиваційний компонент – за тестом «Мотивація досягнення» (Т. Елерс) та методикою ціннісних орієнтацій (М. Рокіч).

Оціночний компонент – за методикою Дембо–Рубінштейн (адаптація Н. Пов'якель, Л. Карамушка) і тестом-опитувальником самоставлення (В. Столін, С. Пантілеєв).

Діяльнісний компонент аналізувався через показники професійної активності та готовності до саморозвитку.

На основі співвідношення сформованості цих компонентів було визначено три рівні розвитку професійної самосвідомості: *високий, середній і низький*.

Високий рівень характеризується цілісним розумінням професійної ролі, внутрішньою мотивацією до саморозвитку, адекватною самооцінкою й активною позицією.

Середній рівень відображає часткову сформованість професійних уявлень і переважно зовнішню мотивацію.

Низький рівень – фрагментарне уявлення про професію, слабка мотивація, невпевненість і пасивність у професійній діяльності.

Результати дослідження дозволили уточнити поняття самосвідомості майбутнього психолога, виявити її структурні компоненти та описати динаміку їх розвитку на різних етапах навчання. Отримані дані мають практичне значення для вдосконалення освітніх програм і розроблення психолого-педагогічних засобів формування професійної самосвідомості студентів.

Отже, організація та методологія дослідження були узгоджені з його метою, завданнями та логікою. Застосування комплексу взаємодоповнювальних методів забезпечило наукову обґрунтованість, достовірність і валідність результатів, що дало змогу не лише визначити рівень сформованості професійної самосвідомості майбутніх психологів, а й окреслити основні закономірності її розвитку та чинники, які його зумовлюють.

Для вивчення рівня самооцінки та рівня домагань студентів-психологів було використано методику Т. Дембо – С. Рубінштейн, що дає змогу визначити реальне «Я» (рівень самооцінки), ідеальне «Я» (рівень домагань) та співвідношення між ними як показник адекватності самосприйняття. Отримані результати засвідчили, що для першокурсників характерна занижена або нестійка самооцінка, що

пов'язано з періодом адаптації до навчання у ЗВО та початковим етапом формування професійної ідентичності. Їхній рівень домагань часто перевищує самооцінку, що свідчить про наявність потенціалу до саморозвитку та прагнення професійного самоствердження.

На другому курсі спостерігається поступове підвищення рівня самооцінки та зменшення розриву між реальним і ідеальним «Я». Студенти починають реалістичніше оцінювати свої можливості, формується адекватне самосприйняття. Третій курс характеризується помірно високим рівнем самооцінки й реалістичними домаганнями: майбутні фахівці виявляють впевненість у власних силах, посилюється їхня рефлексивність та орієнтація на професійне зростання. На четвертому курсі переважає високий рівень самооцінки при адекватних домаганнях, що свідчить про сформовану професійну позицію, позитивне ставлення до себе як до майбутнього психолога та здатність до саморегуляції й самоприйняття.

Результати статистичного аналізу підтвердили достовірну різницю у рівнях самооцінки між першокурсниками та студентами випускного курсу ($t = 5,47$; $p < 0,01$). Це свідчить про суттєве підвищення адекватності самооцінки та зменшення розриву між реальним і ідеальним «Я» у процесі професійного навчання.

Дані, отримані за методикою «Хто Я?», також відображають динаміку розвитку професійної самосвідомості. На першому курсі домінують соціально-рольові визначення («я студент», «я дитина», «я друг»), що вказує на орієнтацію на зовнішні соціальні ролі та несформовану професійну ідентичність. На другому курсі з'являються особистісно забарвлені характеристики («я відповідальна», «я цілеспрямована»), що свідчить про зростання рефлексії. Третій курс позначається появою професійно спрямованих самовизначень («я – майбутній психолог», «я хочу допомагати людям»), а на четвертому курсі – інтеграцією особистісних і професійних характеристик («я – психолог», «я – особистість, яка прагне розвитку»). Така динаміка демонструє перехід від соціально-рольового до професійно-ціннісного рівня самосвідомості.

Результати тесту мотивації досягнення (Т. Елерс) свідчать, що в процесі навчання мотивація студентів поступово переходить із зовнішньої у внутрішню форму. Якщо на першому курсі мотивація обумовлювалася прагненням отримати схвалення викладачів чи батьків, то вже на старших курсах провідним мотивом стає самореалізація, підвищення власної компетентності та досягнення професійної ефективності. На четвертому курсі більшість студентів

демонструють високий рівень внутрішньої мотивації, пов'язаної з відповідальністю за результати діяльності та саморозвитком. Статистичний аналіз ($t = 4,12$; $p < 0,01$) підтвердив достовірне зростання показників мотивації досягнення від першого до четвертого курсу.

Дослідження самостворення за методикою В. Століна та С. Пантїлєєва показало поступове зміцнення позитивного образу «Я» та підвищення емоційної стабільності студентів. На першому курсі переважав середній рівень самостворення при значній частці студентів із низькими показниками, що відображало невпевненість і залежність від думки оточення. У міру просування навчання спостерігалось зростання самоприйняття, усвідомлення власних сильних сторін і готовність до самовдосконалення. На четвертому курсі більшість студентів продемонстрували високий рівень самоповаги та впевненості у професійному виборі. Різниця між першокурсниками та випускниками виявилася статистично значущою ($t = 5,03$; $p < 0,01$).

Результати методики професійної ідентичності (А. Азбель, А. Грецов) засвідчили, що на першому курсі переважає низький рівень ідентичності – студенти мають лише загальні уявлення про професію. До четвертого курсу більшість учасників демонструє високий рівень професійної ідентичності, який характеризується сформованим професійним «Я-образом», адекватною самооцінкою та стійкою мотивацією до діяльності. Розрахунок t-критерію ($t = 6,21$; $p < 0,001$) підтвердив статистично значущу динаміку цього процесу.

Дослідження ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокіча показало, що першокурсники орієнтовані переважно на особистісні й соціальні цінності (здоров'я, дружба, сім'я), тоді як у студентів старших курсів зростає значення професійних, пізнавальних та духовно-гуманістичних цінностей, що свідчить про формування зрілої системи життєвих і професійних орієнтирів.

Узагальнення результатів констатувального етапу дозволило визначити основні тенденції. Переважна більшість студентів (приблизно 60 %) мають середній рівень розвитку професійної самосвідомості, 20 % – високий, і стільки ж – низький. Статистичний аналіз ($t = 2,31$; $p \leq 0,05$) підтвердив достовірні відмінності між рівнями розвитку професійної самосвідомості студентів різних курсів: показники студентів 3–4 курсів істотно вищі. Кореляційний аналіз виявив тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку професійної самосвідомості та професійною ідентичністю ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), що підтверджує взаємозалежність когнітивного, мотиваційного та

ціннісного компонентів становлення особистості майбутнього психолога.

Так, результати дослідження свідчать про позитивну динаміку розвитку професійної самосвідомості студентів упродовж навчання: підвищення рівня адекватної самооцінки, формування внутрішньої мотивації, зростання позитивного самоставлення та становлення професійної ідентичності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що професійна самосвідомість майбутніх психологів є багатокомпонентним утворенням, яке включає когнітивний, мотиваційний, оціночний і діяльнісний компоненти. У процесі навчання у закладі вищої освіти спостерігається поступове зростання рівня адекватної самооцінки, підвищення внутрішньої мотивації, розвиток позитивного самоставлення та формування професійної ідентичності. Встановлено, що динаміка становлення професійної самосвідомості має закономірний характер і відображає перехід від соціально-рольового до професійно-ціннісного рівня самосприйняття. Отримані результати підтверджують важливість створення психолого-педагогічних умов, спрямованих на підтримку процесів самопізнання, саморефлексії та професійного самовизначення студентів.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розробленні та апробації програм психолого-педагогічного супроводу формування професійної самосвідомості майбутніх психологів, а також у порівняльному аналізі цього процесу серед представників різних спеціальностей гуманітарного профілю.

Список використаних джерел

1. Балл Г.О. Самосвідомість у контексті гуманістичної парадигми освіти. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2010. №4. С. 18–24.
2. Бех І.Д. Особистість у сяйві духовності. Київ : Логос, 2021. 304 с.
3. Максименко Ю., Ільїна, Т. До проблеми пошуку одиниці аналізу самосвідомості. *Психологія і суспільство*. № 2(12). 2017. С. 51–54.
4. Карамушка Л.М. Educational organization personnel's assessment of psychological factors of organizational development. *Актуальні проблеми психології*: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 33. 2012. С. 3–8.
5. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: *монографія*. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
6. Ляшенко О. Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів у процесі навчання. *Науковий часопис НПУ*

імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 16 (61). 2021. С. 52–61.

7. Пов'якель Н.І. Самосвідомість як чинник професійного становлення особистості. *Психологічний журнал*. 2010. №2. С. 45–52.

Chuhaieva K.S. Empirical Study of the Dynamics of Professional Self-Consciousness Development in Future Psychologists. The article presents the results of an empirical study on the dynamics of self-consciousness development in future psychologists during professional training. The structural components of professional self-consciousness are revealed: cognitive, motivational, evaluative, and activity-related; the peculiarities of their development at different stages of education are analyzed. A gradual increase in adequate self-esteem, growth of internal motivation, formation of positive self-attitude, and professional identity of students were identified. The obtained results indicate a positive dynamics of professional self-consciousness formation throughout the course of higher education.

Key words: self-consciousness, self-esteem, achievement motivation, self-attitude, professional identity, future psychologists.

УДК. 159.9:616.89

К.С. Шульга

shukaterinka@gmail.com

Н.М. Гончарук

honcharuk.nat17@kpmu.edu.ua

КЛІНІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Авторський внесок: Шульга К.С. – 50%, Гончарук Н.М. – 50%

The author's contribution: Shulha K.S. – 50%, Honcharuk N.M. – 50%

Шульга К.С., Гончарук Н.М. Клінічні та психологічні підходи до вивчення психосоматичних захворювань. У статті розглянуто клінічні та психологічні підходи до вивчення психосоматичних захворювань як багатовимірного феномену, що поєднує тілесні, емоційні та когнітивні аспекти. Проаналізовано основні концепції біопсихосоціальної, психоастенічної, психодинамічної, когнітивно-поведінкової, сімейно-релятивної та індивідуально-копінгової

парадигм. Визначено роль стресових чинників, особистісних особливостей і міжособистісних взаємин у формуванні психосоматичних розладів. Наголошено на важливості діагностики афективних і когнітивних компонентів у клієнтів із соматичними скаргами. Підкреслено значення психологічної підтримки в подоланні соматичних емоційних станів. Зазначено, що комплексне поєднання медичних і психологічних підходів забезпечує більш ефективне лікування. Обґрунтовано необхідність індивідуалізації психокорекційних стратегій. Представлено перспективи інтеграції психосоматичних досліджень у сучасну клінічну практику.

Ключові слова: психосоматика, психосоматичні захворювання, біопсихосоціальний підхід, неврастенічний підхід, психоастенічний підхід, когнітивно-поведінковий підхід, сімейно-реляційний підхід, індивідуально-копінговий підхід.

Постановка проблеми. У сучасній практиці роботи з психосоматичними проблемами важливо поєднувати клінічний підхід із психологічним аналізом випадку. Така стратегія дозволяє ефективно планувати психологічну роботу та проектувати корекційні інтервенції з урахуванням клінічних чинників ризику. Психосоматичні захворювання є наслідком взаємодії тілесних процесів, психологічних механізмів і соціальних контекстів. Тілесні процеси є базовим підґрунтям психічного розвитку, оскільки саме через тілесні відчуття, сенсорний досвід і фізіологічні реакції формується емоційна та когнітивна сфера особистості. За допомогою психологічних механізмів вони інтегруються у свідомість, регулюють поведінку та впливають на спосіб переживання стресових ситуацій. Це значною мірою проявляється у соціальній взаємодії, де емоційні напруження, конфлікти чи непрожиті переживання набувають тілесного вираження у вигляді соматичних симптомів.

Мета статті – проаналізувати клінічні та психологічні підходи до вивчення психосоматичних захворювань, визначити роль психічних, емоційних і міжособистісних чинників у формуванні соматичних симптомів,

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У світлі останніх публікацій вивчення клінічних і психологічних підходів набуває особливого значення у тлумаченні психосоматичних станів. У своїх наукових розвідках (Бамбурак, 2019; Журба, Кріпак, 2019) аналізують схильність до психосоматичних проявів та окреслюють концептуальні орієнтири у вивченні психосоматичних розладів. Вчені (Кляпець,

Лазоренко, Лепіхова, & Савіна, 2009) розробляють методики для вивчення повсякденного стресу та кризових стратегій, що є важливим для розуміння механізмів психосоматичних реакцій, а дослідники (Чабан, & Хаустова, 2019) пропонують діагностичні шкали для оцінки соматизації. Науковці (Мозгова, 2021; Харченко, 2015) систематизують знання про психосоматичні розлади, висвітлюючи психічні, тілесні та соціальні аспекти. Дослідження (Ханецька, & Подра, 2023) демонструють вплив сімейного виховання та пригнічених емоцій на психосоматику підлітків. Наукові праці зарубіжних вчених (Norwood, 2010; Birchwood, & Trower, 2003; Nichols, & Schwartz, 2005) розширюють розуміння психотерапевтичних стратегій у лікуванні психосоматичних і нейропсихологічних порушень.

Виклад основного матеріалу дослідження. У цьому контексті важливо опрацювати підходи до вивчення психосоматичних захворювань та окреслити перспективи інтеграції психологічних і клінічних методів у сучасну клінічну практику.

Однією з найпоширеніших у сучасному науковому просторі є *біопсихосоціальна модель* вивчення психосоматичних захворювань, яка була прийнята у 2002 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я (Norwood, 2010). Вона окреслює клінічну модель і враховує біологічний, психологічний та соціальний рівні. На біологічному рівні значущою є спадковість, вегетативний баланс, нейроендокринні механізми. На психологічному важливою є емоційна регуляція, яка ґрунтується на увазі до тілесних сигналів. На соціальному важливо проаналізувати сімейно-рольові патерни та рівні підтримки. Перевага біопсихосоціального підходу – в аналізуванні даних паралельно на трьох вищезазначених рівнях. Водночас, актуальними можуть бути й обмеження – є ризик узагальненого опрацювання проблеми без конкретних індикаторів змін. Для психолога це означає необхідність чітко визначати критерії оцінювання психоемоційного стану клієнта та відслідковувати динаміку психологічних і соматичних проявів у процесі терапії. Такий підхід дозволяє уникнути поверхового аналізу, забезпечити наукову обґрунтованість втручання та підвищити ефективність психокорекційної роботи (Мозгова, 2021).

У межах клінічної парадигми чітко вирізняється *неврастенічний підхід* до вивчення психосоматичних проявів (Чабан, & Хаустова, 2019). Це концептуальна клінічна модель дослідження, яка акцентує увагу на втомлюваності, зниженій працездатності та психофізіологічній виснаженості людини. Вона розглядає слабкість

нервової системи у ролі ключового фактору психосоматичних розладів. Використовується для пояснення таких проявів, як хронічна втома, головний біль, серцево-судинні реакції, функціональні розлади органів. На практиці проявляється у низці поведінкових проявів: низькій гігієні сну, недостатній фізичній активності і відновленні для збереження психосоматичного здоров'я. Ця симптоматика описує несформованість циркадних ритмів. Відзначається роль слабкості вищої нервової діяльності, невротизму та вегетосудинних порушень у виникненні психосоматичних симптомів. Неврастенічна модель дослідження має прикладне значення у психотерапії, психологічній профілактиці стресу та психокорекції психоемоційних станів з орієнтацією на зміцнення нервової системи та розвиток адаптивних стратегій реагування на навантаження.

У контексті наукового аналізу психологічних підходів ключовою є **психастенічна модель дослідження**, яка конкретизує вплив тривалого стресу та дефіциту емоційного відновлення на загострення соматичних симптомів (Кляпець, Лазоренко, Лепіхова, & Савіна, 2009; Неудачина, 2020). У межах психастенічної моделі прояви зосереджуються на підвищеній тривожності, внутрішній напрузі, схильності до самокритики. Частою є підвищена дратівливість, емоційна нестійкість, ритуалізовані дії, надмірна обережність, які часто поєднуються з психосоматикою. Класичними соматичними проявами є психом'язовий тонус, прискорене серцебиття, порушення сну, порушення координації рухів – симптоми, які відображають внутрішню психологічну напруженість. Сильною стороною психастенічного підходу є сумісність із клінічною терапією, що полегшує моніторинг проблеми, слабкою – ризик надмірного біологізування проблеми, коли основна увага зосереджується лише на фізіологічних реакціях, а не на психологічних аспектах поведінки.

У руслі сучасних наукових досліджень значною мірою виділяється **психодинамічний** підхід (Ханецька, & Подра, 2023), який фокусується на афектах та емоційних копінг-стратегіях. Коли людина відчуває негативні емоції, але не має слів для відреагування переживань, може активуватись компенсаторна функція як тілесне вираження несвідомих конфліктів. У такому випадку психосоматичні симптоми стають символічною формою емоційного досвіду, яка не може бути усвідомлено або вербалізовано, та водночас знижує внутрішню напругу, підтримуючи психічну рівновагу. Практичні кроки включають розширення словника почуттів, ідентифікацію тілесних

маркерів емоцій, комунікативну експресію, роботу з соромом і заборонами.

Дисфункційно-гіперболізовані переконання, які впливають на психосоматику описуються у контексті **когнітивно-поведінкового підходу**. З позиції його представників (Бамбурак, 2019; Birchwood, & Trower, 2003) людина схильна перебільшувати наявну проблему, що проявляється у вигляді катастрофізації. Вона виявляє надмірну настороженість (гіперпильність), відслідковує можливі загрози та небезпеки. Її переконання змінюються у такому напрямку «думки про небезпеку → переживання і страх → тілесне напруження → психосоматичні розлади». Психологічний підхід у цьому випадку включає аналіз і реструктуризацію переконань, інтероцептивну експозицію, релаксацію та майндфулнес. Основою психологічної роботи є структурованість та використання дієвих поведінкових підкріплень.

Не менш важливим серед психологічних концепцій є **сімейно-реляційний підхід** (Nichols, & Schwartz, 2005), який описує взаємовідносини (реляції) між членами сім'ї як джерело формування психосоматичних розладів. Особливо значущим фактором для його представників є несиметричний розподіл сімейних ролей. Їх зміщення може бути причиною виникнення психосоматичних розладів у дитячому віці, що надалі стає поведінковим тригером впродовж всього наступного життя. Відсутність психоемоційної підтримки матері, слабкість батьківської позиції можуть формувати такі психосоматичні стани як нестачу емоційної безпеки, неможливість відкрито виражати свої почуття (материнський контекст), неорганізованість і відсутність самодисципліни (батьківський контекст), що надалі призводить до перевантаження або виснаження нервової системи.

Одним із значущих у психологічній парадигмі є **індивідуально-копінговий підхід** (Журба, & Кріпак, 2019; Харченко, 2015), який ґрунтується на визнанні того, що психосоматичні прояви залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, темпераменту, характеру та способів реагування на стрес. Тип особистості визначає схильність до певних соматичних розладів і форм реагування організму на психічні переживання. До прикладу, тривожні, ригідні особистості мають вищу ймовірність розвитку психосоматичних симптомів через недостатню емоційну експресію та напруження внутрішнього контролю, конформні типи схильні до соматизації через підпорядкування зовнішнім вимогам і пригнічення власних потреб,

нестійкі типи проявляють психосоматичні реакції у вигляді імпульсивних або хаотичних соматичних симптомів, що відображають слабкі механізми саморегуляції.. Представлений підхід зорієнтовано на розуміння психосоматичних розладів крізь призму особистісної своєрідності. Це дає змогу будувати диференційовану психологічну стратегію з урахуванням типу індивідуального реагування клієнта.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що психосоматичні захворювання є результатом комплексної взаємодії психічних, тілесних і соціальних чинників. Клінічні підходи (біопсихосоціальний, неврастенічний) зосереджуються на діагностиці та клінічній терапії, тоді як психологічні моделі (психастенічні, психодинамічні, когнітивно-поведінкові, сімейно-релятивні, індивідуально-копінгові) підкреслюють роль емоцій, переконань, стилю реагування та міжособистісних взаємин у формуванні симптомів. Системне та інтегративне поєднання клінічних і психологічних методів дозволяє побудувати ефективні стратегії профілактики та психокорекції, враховуючи індивідуальні особливості пацієнтів. Зважаючи на це, успішне лікування психосоматичних розладів потребує комплексного міждисциплінарного підходу, що поєднує медичну допомогу та психологічне втручання.

Список використаних джерел

1. Бамбурак Н. Концептуальні орієнтири дослідження проблеми психосоматичних розладів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Т. 14 № 3. С. 5–17.
2. Журба К.С., Кріпак В.В. Теоретичний аналіз проблеми акцентуацій характеру. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С 19–24.
3. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савіна В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
4. Мозгова Г.П. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне : хрестоматія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 382 с.
5. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання; уклад. Т. І Неудачина; Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.

6. Ханецька Н., Подра А. Психосоматика підлітків і молоді внаслідок подавлених заборонених емоцій у сімейному вихованні. *Psychology Travelogs*. 2023. Iss. 3. 203–212.

7. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень. Київ : Слово, 2015. 278 с.

8. Чабан О.С., Хаустова О.О. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Київ : Медкнига, 2019. 112 с.

9. Chadwick P., Birchwood M., & Trower P. *Therapie cognitive des troubles psychotiques*, Montreal: Decarie, 2003. 176 p.

10. Hopwood V. Current context: neurological rehabilitation and neurological physiotherapy. *Acupuncture in Neurological Conditions*. 2010. P.39–51.

11. Nichols M., & Schwartz R. *Family Therapy: Concepts and Methods*. New York : Prentice Hall. 2005. 609 p.

Shulha K.S., Honcharuk N.M. Clinical and Psychological Approaches to the Research of Psychosomatic Diseases. The author considers clinical and psychological approaches to the study of psychosomatic diseases as a multidimensional phenomenon that combines physical, emotional and cognitive aspects. The main concepts of the biopsychosocial, psychasthenic, psychodynamic, cognitive-behavioral, family-relative and individual-coping paradigms are analyzed. The role of stress factors, personality traits and interpersonal relationships in the formation of psychosomatic disorders is determined. The importance of diagnosing affective and cognitive components in clients with somatic complaints is emphasized. The importance of psychological support in overcoming somatic emotional states is focused. It is noted that a comprehensive combination of medical and psychological approaches provides more effective treatment. The need for individualization of psychocorrectional strategies is substantiated. The prospects for integrating psychosomatic research into modern clinical practice are presented.

Key words: psychosomatics, psychosomatic diseases, biopsychosocial approach, neurasthenic approach, psychasthenic approach, cognitive-behavioral approach, family-relational approach, individual-coping approach.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Аносова Марина Валеріївна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гончарук Наталія Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гоцуляк Наталія Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Дорофей Світлана Василівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Клочан Михайло В'ячеславович, магістрант спеціальності 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кузів Данило Миколайович, магістрант спеціальності 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Олевська Крістіна Петрівна, магістрантка 2 курсу спеціальності 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Панчук Наталія Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Сімко Алла Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри логопедії та спеціальних методик, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Сімко Руслан Теодорович, кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Станько Ірина Романівна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чайковська Оксана Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чугаєва Катерина Сергіївна, магістрантка 2 курсу, спеціальність 053 Психологія, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Шульга Катерина Сергіївна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Anosova Maryna Valeriivna, Master's Degree Student, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Chaikovska Oksana Mykolaivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Practical Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Chuhaieva Kateryna Serhiivna, 2nd-year Master's Degree Student, Majoring in Specialty 053 "Psychology", Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Dorofei Svitlana Vasylivna, Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer, Department of General and Practical Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Honcharuk Nataliia Mykolaivna, Dr. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Practical Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Hotsuliak Nataliia Yevhenivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Practical Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Klochan Mykhailo Viacheslavovych, Master's Degree Student Majoring in Specialty 053 "Psychology", Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Kuziv Danylo Mykolayovych, Master's Degree Student Majoring in Specialty 053 "Psychology", Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Olevska Kristina Petrivna, 2nd-year Master's Degree Student, Majoring in Specialty 053 "Psychology", Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Panchuk Nataliia Petrivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of General and Practical Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Shulha Kateryna Serhiivna, Master's Degree Student, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Simko Alla Volodymyrivna, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Assistant Professor of the Department of Speech Therapy and

Special Methods, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Simko Ruslan Teodorovych, Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Senior Lecturer of the Department of General and Applied Psychology, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Stanko Iryna Romanivna, 2nd-year Master's Degree Student, Majoring in Specialty 053 "Psychology", Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

НОТАТКИ

[illegible]

Наукове видання

ВІСНИК
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 17

Головний редактор	Л.А. Онуфрієва
Відповідальний секретар	Д.І. Куриця

Редколегія не завжди поділяє погляди авторів статей

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

Підписано до друку 29.11.2025 р. Формат 60х84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний
Ум.друк. арк. 6,28 Тираж 50. Зам. 170

Видавець Ковальчук О.В.
32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. Васильєва, 13, корп. А, 37.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020