

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Lesya Ukrainka Volyn National University
Institute of Social and Political Psychology

p-2227-1376

e-2308-3743

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ

PSYCHOLOGICAL PROSPECTS

ВИПУСК 44 ISSUE 44

Луцьк
2024

Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 17 від 20.12.2024р.)

Головний редактор

Наталія Коструба Луцьк, Україна

Заст. головного редактора

Жанна Вірна Луцьк, Україна

Ольга Кочубейник Київ, Україна

Відповідальний секретар

Оксана Фіщук Луцьк, Україна

Редакційна колегія

Балашов Едуард Острог, Україна

Бойко Марта США

Ярослав Гошовський Луцьк, Україна

Марія Ледзінська Варшава, Польща

Мирослава Мушкевич Луцьк, Україна

Барбара Гавда Люблін, Польща

Єва Малгожата Шелпітовська Люблін, Польща

Ольга Лазорко Луцьк, Україна

Магдалена Ровіцька Варшава, Польща

Isabel Maria Sousa Lopes Silva Порту, Португалія

Лариса Засекіна Луцьк, Україна

Наталія Савелюк Тернопіль, Україна

Анета Ріта Борковська Люблін, Польща

Олена Журавльова Луцьк, Україна

Тетяна Перепелюк Умань, Україна

Ольга Ковальова Мелітополь, Україна

Ana Maria Eung Парана, Бразилія

Анета Ріта Борковська Люблін, Польща

Засновники: Волинський національний університет імені Лесі Українки, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Журнал є науковим фаховим рецензованим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук (категорія «Б») за спеціальністю 053 «Психологія» (відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України 02.07.2020 № 886 (Додаток 4) .

Адреса редакції: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30А. Тел. (факс): (0332) 24-40-12.

Ел. адреса: psyprojournal@gmail.com

Ідентифікатор медіа: R30-02342

Видавець: Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13).

© Гончарова В. О. (обкладинка), 2024

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2024

*Approved by the Academic Council of Lesya Ukrainka Volyn National University,
Record of proceedings # 17, 20.12.2024*

Editor-in-Chief

Natalia Kostruba Lutsk, Ukraine

Associate Editors

Zhanna Virna Lutsk, Ukraine

Olha Kochubeinyk Kyiv, Ukraine

Editorial Assistant

Oksana Fishchuk Lutsk, Ukraine

Editorial Board

Eduard Balashov Ostroh, Ukraine

Martha Bojko United States

Yaroslav Hoshovskyi Lutsk, Ukraine

Maria Ledzinska Warsaw, Poland

Myroslava Mushkevych Lutsk, Ukraine

Barbara Gawda Lublin, Poland

Ewa Małgorzata Szepietowska Lublin, Poland

Olha Lazorko Lutsk, Ukraine

Magdalena Rowicka Warsaw, Poland

Isabel Maria Sousa Lopes Silva Porto, Portugal

Larysa Zasiékina Lutsk, Ukraine

Natalia Savelyuk Ternopil, Ukraine

Aneta Rita Borkowska Lublin, Poland

Olena Zhuravlova Lutsk, Ukraine

Tetiana Perepeliuk Uman, Ukraine

Olha Kovalova Melitopol, Ukraine

Ana Maria Eyng Parana, Brazil

Aneta Rita Borkowska Lublin, Poland

Founders: Lesya Ukrainka Volyn National University,
Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical
Sciences of Ukraine

The Psychological Prospects Journal is a professional peer-reviewed scholarly periodical published semiannually, where results of Ph. D. and Doctoral theses in psychology can be published (supplement 4 to the decree of the Ministry of Education and Science of Ukraine of 02.07.2020 № 886).

Address: 9 Potapova St., Lutsk, 43025, Ukraine, tel.: +380332244012.

E-mail: psyprojournal@gmail.com

Media ID: R30-02342

Publisher: Lesya Ukrainka Volyn National University (13 Voli Prosp., Lutsk, 43025, Ukraine).

© Honcharova, V. (cover), 2024

© Lesya Ukrainka Volyn National University, 2024

© Institute of Social and Political Psychology of the National
Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2024

Ethics Statement

The author who submits an article to the journal explicitly confirms that the paper presents a concise, accurate account of the research performed as well as an objective discussion of its significance. A paper should contain sufficient detail and references to public sources of information. Fabrication of data is an egregious departure from the expected norms of scholarly conduct, as is the selective reporting of data with the intent to mislead or deceive, as well as the theft of data or research results from others. Authors must obtain permission for use of any previously published materials from the original publisher. Plagiarism constitutes unethical scholarly behaviour and is unacceptable.

All co-authors share equal degree of responsibility for the paper they co-author. Submitting the same manuscript to more than one journal concurrently is unethical and unacceptable.

By acknowledging these facts the authors bear personal responsibility for the accuracy, credibility, and authenticity of research results described in their papers.

The Journal is indexed and listed in:

Index Copernicus

Directory of Open Access Journals (DOAJ)

Google Scholar

ResearchBib

Ukrainian scientific periodicals

BASE

WorldCat

Open Ukrainian Citation Index (OUCI)

OpenAIRE

ScienceGate

Scilit

ЗМІСТ

Передмова	9
Бондаревич Ірина	
Евристичний потенціал сучасних значень смислового поля категорії «цінності».....	10
Бондаренко Наталія	
Особистісна детермінація впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування.....	23
Галан Ліна, Журавльова Олена, Кульчицька Анна	
Концептуалізація поняття професійного вигорання у науковій літературі.....	38
Годик Софія	
Теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної сепарації в процесі становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці.....	52
Коструба Наталія	
Опитувальник «Грамотності щодо психічного здоров'я»: опис, адаптація, застосування	64
Lazorko Olha	
The impact of neuroscience-based mindfulness training on mental health in future psychologists.....	80
Родіна Наталія, Бабій Олександр	
Теоретичні підходи до проблеми впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості	96

Хазратова Нігора, Гнатко Орислава-Каміла, Олійник Алла	
Особливості сприймання окупованих міст в умовах війни	110
Хайрулін Олег	
Перспективи онтологічного моделювання як засобу верифікації результатів психологічного дослідження (на прикладі вивчення явищ гри)	128
Харко Ірина, Розмирська Юлія	
Психологічні особливості міжособистісної взаємодії працівників ДСНС в умовах тривалого травматичного стресу	143
Шеремета Сергій	
Дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів	158
Shkarlatiuk Kateryna, Koshyrets Viktor, Hubina Alla	
Psychological basis of forming a sports coach's professional image	172
Пам'ятка авторів	184

TABLE OF CONTENTS

Preface	9
Iryna Bondarevych	
Heuristic potential of modern meanings of the semantic field of the category “values”	10
Nataliia Bondarenko	
Personal determination of self-confidence of a novice psychologist in the context of psychological counseling	23
Lina Galan, Olena Zhuravlova, Anna Kulchytska	
Conceptualization of the concept of occupational burnout in the scientific literature.....	38
Sofia Hodyk	
Theoretical and methodological analysis of the problem of emotional separation in the process of establishing personal identity in youth	52
Natalia Kostruba	
Mental health literacy questionnaire: description, adaptation, application.....	64
Olha Lazorko	
The impact of neuroscience-based mindfulness training on mental health in future psychologists	80
Nataliia Rodina, Oleksandr Babiy	
Theoretical approaches to the problem of the impact of mental health on the subjective safety of an individual	96
Nihora Khazratova, Oryslava-Kamila Gnatko, Alla Olijnyk	
Perception of occupied cities under the stress of war	110

Oleg Khairulin

Prospects for ontological modeling as a verifying method of the
psychological research results (on example of game analysis)128

Iryna Kharko, Yuliia Rozmyrska

Psychological features of interpersonal interaction of ses emergency service
employees in conditions of long-term traumatic stress..... 143

Serhii Sheremeta

A study of the impact of social media on the eating behavior of users..... 158

Kateryna Shkarlatiuk, Viktor Koshyrets, Alla Hubina

Psychological basis of forming a sports coach's professional image 172

Guidelines for Authors..... 184

PREFACE

War affects all aspects of social life, creating challenges that require attention and resolution at both the individual and societal levels. Stress, constant anxiety, traumatic experiences and uncertainty are the main factors that negatively affect the mental state of people during war. Mental health is the basis for a person's resilience to external challenges, the ability to adapt and maintain life balance. Support for military personnel, internally displaced persons, children and adolescents affected by hostilities is especially important.

This issue of Psychological Prospects Journal examines in detail issues of mental health, values, professional burnout and the formation of future generations. The war became a catalyst for a rethinking of social values. The formation of a national identity and shared values is critical to preserving the integrity of the country, even in the most difficult times. Professionals working in critical war conditions — doctors, soldiers, teachers, social workers, and volunteers — face constant emotional overload. The lack of time for rest and recovery increases the risk of professional burnout, which can lead to a decrease in the quality of work and physical exhaustion. This poses a challenge for the state and civil society to create conditions to support these people through mental health programs, professional trainings.

All these topics are presented for a wide audience. Great gratitude to all scientists who continue their activities in wartime conditions and work on psychological support programs.

Editor-in-Chief Nataliia Kostruba

ЕВРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУЧАСНИХ ЗНАЧЕНЬ СМИСЛОВОГО ПОЛЯ КАТЕГОРІЇ «ЦІННОСТІ»

Бондаревич Ірина

Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

bondarevych@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6711-8244>

Метою статті є узагальнення динаміки змін, що відбулись у смисловому полі категорії «цінності» та визначення ролі їх у розв'язанні проблеми прийняття рішень. Завданням статті є: а) охарактеризувати вже реалізовані напрямки наукових досліджень категорії «цінності»; б) виявити сенси категорії «цінності», що актуалізовані в сучасному психологічному і міждисциплінарному дискурсі; в) оцінити перспективи використання виявлених сенсів категорії «цінності» у вирішенні проблеми прийняття рішень.

Методи. Серед методів дослідження використано історичний, системний і міждисциплінарний підходи, що дозволило характеризувати нові значення у смисловому полі категорії «цінності», а також принцип єдності практичного і теоретичного знання.

Результати. Проведено аналіз наукових підходів трансценденталізації і суб'єктивізації в дослідженні цінностей, що виявив стигматизовані смислові значення категорії «цінності», які не відповідають сучасним науковим запитам щодо причин вибору програшних рішень. Натомість, в лоні психологічної науки і на міждисциплінарному тлі розгортається напрямок досліджень, пов'язаний із біо-психічним аспектом цінностей. До нього відносимо дослідження, що фокусуються на динамічній, процесуальній природі цінностей. Остання уможливорює вивчення порушень зв'язку між свідомою і несвідомою сферами, внаслідок чого виникають переважно неусвідомлені епіфеномени як то: деформації реальності, когнітивні викривлення, умовні цінності, неконтрольовані дії, імпортування психіки, ідеалізоване «Я», тощо.

Висновки. Сучасне смислове поле категорії «цінності» доповнюється новими значеннями, пов'язаними з процесуальністю цінностей на біо-психічному рівні: оцінювання, здобуття цінностей, вибір як індивідуальна траєкторія життя, творення цінностей, умовність цінностей, кореляції свідомої і несвідомої сфер в процесі оцінювання. Очевидно, що нові значення смислового поля категорії «цінності» мають евристичний потенціал щодо вирішення нагальних питань з практики прийняття рішень.

Ключові слова: процес формування цінностей, біо-психічний підхід в дослідженні цінностей, проблема прийняття рішень.

Iryna Bondarevych. Heuristic potential of modern meanings of the semantic field of the category “values”.

Purpose. The purpose of the article is to summarize the dynamics of changes that have taken place in the semantic field of the category of “values” and to determine their role in solving the problem of decision-making. The objectives of the study are: a) to characterize the already implemented areas of scientific research on the category of “values”; b) to identify the meanings of the category of “values” that are updated in the modern psychological and interdisciplinary discourse; c) to assess the prospects of using the identified meanings of the category of “values” in solving the problem of decision-making.

Methods. The research methods used were historical, systemic and interdisciplinary approaches, which allowed to characterize new meanings in the semantic field of the category of “values”, as well as the principle of the unity of practical and theoretical knowledge.

Results. The analysis of scientific approaches to transcendentalisation and subjectivisation in the study of values revealed stigmatised semantic meanings of the category “values” that do not correspond to modern scientific inquiries into the reasons for making losing decisions. Instead, in the bosom of psychology and against an interdisciplinary background, a research area related to the bio-psychological aspect of values is developing. This includes studies that focus on the dynamic, procedural nature of values. The latter makes it possible to study the disruption of the connection between the conscious and unconscious spheres, which results in mostly unconscious epiphenomena such as reality deformations, cognitive distortions, conditional values, uncontrolled actions, importation of the psyche, idealised “Self”, etc.

Conclusions. The modern semantic field of the category “values” is supplemented by new meanings related to the procedural nature of values at the bio-psychic level evaluation, acquisition of values, choice as an individual trajectory of life, creation of values, conventionality of values, correlation of conscious and unconscious spheres in the process of evaluation. It is obvious that the new meanings of the semantic field of the category “values” have heuristic potential for solving urgent issues in decision-making practice.

Key words: process of formation of values, bio-psychological approach to the study of values, problem of decision-making.

Вступ. В сучасному світі ситуації невизначеності, неупорядкованості і зростаючої складності стали нормою. Наш щільний простір виявляється надчутливим до будь яких дій, а результати останніх все важче передбачувати. Той факт, що навіть ефективно рішення не гарантує від ускладнень в майбутньому,

підживлює науковий інтерес до певного спектру проблем: як то проблема технологій прийняття рішень, важелів, які мотивують, ініціюють діяльність як окремих осіб так і груп людей і т. ін. Змістовне навантаження данного спектру наукових проблем доволі інваріантне, а їх природа надзвичайно різноманітна. Зрозумілою стратегією розв'язання такого шибу проблем є дослідження історій і чинників прийняття програшних рішень, які вже привели до катастрофічних результатів. Актуальність класифікації помилкових стратегій обумовлена ступінню ризиків і масштабів наслідків цих виборів. Так, Д. Даймонд, аналізуючи хибні, помилкові рішення, які реалізували спільноти в різні часи історії людства виокремлює такі спричинення як то: специфіка нашого сприйняття, що являє епіфеномен «повзучої нормальності» (настільки повільні зміни, що вони не фіксуються); «відсутність досвіду, або втрата пам'яті про нього»; збій в когніціях («міркування за хибною аналогією»); «завузкий кругозір і егоїстичні інтереси» (так звані «логіка колективних дій» і «раціональна поведінка»); «прив'язаність до речей, дій, проектів, які виявляються згубними, і в які ми, як люди, вже вклалися» (Даймонд, 2005:430-442). В наведеній класифікації, принаймні дві останні позиції, безпосередньо пов'язані із нашими цінностями і привертають увагу до певного парадоксу: в сучасному обігу категорія «цінності» актуалізована у значенні орієнтиру в житті людини, а між тим певні цінності складають підстави згубних рішень, притому таких, що вже привели ті чи інші спільноти до зникнення.

Метою данної розвідки є пошук актуальних сенсів категорії «цінності» та визначення їх ролі у розв'язанні проблеми прийняття рішень. Завданням статті є: а) охарактеризувати вже реалізовані напрямки наукових досліджень категорії «цінності»; б) виявити сенси категорії «цінності», що актуалізовані в сучасному психологічному і міждисциплінарному дискурсі; в) оцінити перспективи використання виявлених сенсів категорії «цінності» у вирішенні проблеми прийняття рішень.

Методи та процедура дослідження. Серед методів дослідження використано історичний підхід до аналізу наукової літератури, системний і міждисциплінарний підходи, що дозволило збагатити новими значеннями смислове поле категорії «цінності», а також принцип єдності практичного і теоретичного знання.

Обговорення результатів.

Як категорія, «цінності» настільки щільно присутня в науковому дискурсі, що важко сказати який з напрямків соціогуманітарного знання обходиться без неї. Разом з тим, явище згубних рішень свідчить про те, що наявні розуміння феномену цінностей дещо стигматизовані і наразі незастосовні до конкретних практичних ситуацій. В науковому дискурсі маємо кліше «пануючого» соціо-духовного вмісту данної категорії, що пояснюється двома провідними підходами в дослідженні цінностей – їх трансценденцією до ідеалів і суб'єктивізацією, аж до ототожнення цінностей із суб'єктивною оцінкою. Обидва підходи історично вперше були як реалізовані, так і деактуалізовані в лоні філософських наук тому, що психологічна наука з другої половини ХІХст. тільки набирала обертів.. Деактуалізацію трансценденції цінностей в ідеали на межі ХІХ-ХХ століть маркуємо творчістю Ф. Ніцше, точково – фразою його літературного героя Заратуштри: «Бог помер!» (Nietzsche, 1974). А вихолощення підходу суб'єктивізації цінностей відбулось в контексті оголошення постмодерною філософією тези щодо смерті суб'єкту модерну (Foucault, 1966). Важливо відмітити, що обидва вищезгадувані підходи в дослідженні цінностей здійснились на тлі прийняття їх динамічної природи, в контексті їх біо-психічного аспекту, але без належної акцентуації – наче за замовчуванням. Так, чи інакше, але саме процесуальність феномену цінностей уможливила їх трансценденцію до абсолютних критеріїв як то Істина, Добро, Краса, Гідність, Свобода, Честь, Справедливість і т. ін. Устремління до кожного з них є окремою варіацією здобуття/пізнання в дихотоміях: інтелектуального (реальне-потрібне), чуттєвого (задоволення/незадоволення), сприймання (прийнятне/неприйнятне) і т. ін. Отже, в процес формування цінностей співпідряджені і фізіологічні, і психічні особливості нашого тіла й не тільки наявні, а й потенційні. В процесі формування цінностей наша тілесність обґрунтовує не лише теперішнє, а одразу й майбутнє, що легалізує напрямок нашого подальшого розвитку. Хоча відома ідея Г. Ріккєрта стосовно того, що значущість цінностей завжди виходить за межі пануючої свідомості, традиційно продовжує ілюструватися сучасними дослідниками в сенсі зв'язаності сьогоденного вибору з майбутнім (Krijnen, 2015:111-126), проте – це і про зв'язок сьогоденного вибору з минулим. Схематизація процесу здобуття в житті людини (динамічна природа цінностей) виглядає як ланцюжок

оцінювань в русі простору-часу. Жирська Г.Я. помічає, що «оцінна діяльність є ... творчою, оскільки передбачає готовність людини до прийняття рішень та реалізації їх у нестандартних умовах. Вона завжди здійснюється на основі емоційного сприйняття, що зумовлює певний особистісний характер і результат діяльності» (Жирська, 2014:128). Варнум М. і Гроссманн І. називають це «вибудовою індивідуальних траєкторій життя» (Varnum, Grossmann, 2017).

Ще на початку ХХІ століття спостерігаємо цікаві дослідження в межах трансценденталізації і суб'єктивізації цінностей. Так, Ірині Степаненко обидва ці підходи дозволили наступним чином окреслити філософські контури концепту духовності: а)духовність як здатність ціннісно-смиислового ставлення людини до світу; б)духовність як ціннісно-смисловий стрижень особистості; в)духовність як ціннісний ідеал і норма (інтервал смислів і цінностей) людського буття; г)духовність як ціннісно-смисловий обрій соціокультурного контініуму (Степаненко,2002: 244-253). Проте сьогодні задача вибору і прийняття рішень потребує прояснення питання формування цінностей як з практичного боку, так і з суто методологічного. В науковому дискурсі такий запит вже сформульовано: «ключові питання стосуються того, як і чому формуються цінності, як трансформуються під впливом соціально-екологічних факторів, і як можливо це регулювати» (Manfredo, Teel, Dietsch,2016: 4). Дискусії щодо процесу формування цінностей поживаються мірою усвідомлення накопичених і загострених глобальних проблем людства, які сьогодні кваліфіковані як конкретні загрози. Окремі наукові розвідки дозволяють стверджувати, що наразі розгортається новий підхід в дослідженні феномену цінностей. Так теза, що «цінності виникають у індивідів головним чином через вертикальну передачу – у ранньому дитинстві через родину та наставників» (Schonpflug,2001: 179) у ХХ столітті вважалася засадничою щодо розуміння формування цінностей, проте подальші дискусії посунули її, і навіть не на другий план. До прикладу, дослідники Кітаяма С. та Ускул А. зауважили щодо нейропластичності мозку: «цей процес соціалізації відбувається через нескінченний досвід відтворюючої поведінки, навчання через асоціації, спостереження за рольовими моделями, слухання історій та міфів, а також засобами формального навчання, але маємо врахувати нейропластичність мозку при повторному залученні до цього

досвіду» (Kitayama&Uskul, 2011). Це зауваження відсилає безпосередньо до тілесного, фізіологічного аспекту формування цінностей.

Друга теза, розуміння якої наразі поглиблюється в науковому дискурсі, на перший погляд, стосується спричинень і швидкості змін в структурі цінностей групи. Погоджуючись з тим, що культурно обумовлений мозок готує людину для ефективного функціонування в конкретному соціальному контексті, Шварц С. визнає, що цінності від покоління до покоління тиражуються не ідеально, зміни в їх структурі є надзвичайно повільними» (Schwartz,2006). Разом з тим інші дослідники визнають наявність факторів, кількість і вплив яких на «траєкторію повільних змін» помітно збільшується: «...цінності навряд чи зміняться без якогось переконливого поштовху. Це можуть бути такі ефекти, як технічний прогрес, поширення хвороб, зміна економічних або політичних умов, війни або інші контакти з різними культурами та імміграція» (Gelfand M.et al.,2011). Очевидно, що дискусія з приводу формування цінностей змістилась в напрямок вивчення тих подій і процесів, що лежать за межами традиційної передачі від покоління до покоління. Так, дослідження ставлення до дикої природи Північної Америки засвідчують, що модернізація створює перехід від домінування до ціннісної орієнтації на мутуалізм (турбота, співчуття) (Schwartz,2006;). Такі висновки не є поодинокими серед дослідників з проблеми збереження біорізноманіття: «...хоча важливо визнати, що більша варіативність оцінок спостерігається на індивідуальному, а не на груповому рівні, ці результати узгоджуються з нашою гіпотезою про те, що широкі суспільні фактори, пов'язані з модернізацією, впливають на ціннісні орієнтації щодо дикої природи, і цей вплив перевищує будь-який вплив, пов'язаний із соціально-економічним статусом чи традиціями» (Manfredo, Teel,&Dietsch,2016:293). Здавалось би логічно припустити, і така думка була розповсюдженою у минулому столітті, що впливаючи на цінності індивідів можливо скореговувати їх поведінку. Проте, дослідники визнають, що цей зв'язок не є прямим: «зміна цінностей самими людьми є можливою. З огляду на силу факторів, що змінюють цінності наразі, варто визнати, що настільки широкомасштабні зміни у суспільному житті ми наврядче змогли б контролювати» (Manfredo, Teel&Dietsch, 2016:295). Зауважимо, що розгортання таких дискусій відбувається на тлі актуалізації тенденцій

самовираження та устремління до незалежності у багатьох суспільствах по всьому світу як на соціальному, так і індивідуальному рівні (Inglehart&Welzel,2005), що додає ще один до фактів на користь тези про збільшення важелів індивідуальних реакцій на широкомасштабні соціальні зміни в процесі формування цінностей (Varnum, Grossmann,2017). Тож, маємо підстави констатувати оформлення нового підходу в дослідженні феномену цінностей, пов'язаного з їх біо-психічним аспектом та динамічною природою. Саме такий підхід, у порівнянні до трансценденталізації та суб'єктивізації цінностей, обіцяє бути ефективним у вивченні парадоксу з помилковими рішеннями, програшними стратегіями, феноменами подвійних стандартів, ірраціональними й немотивованими вчинками тощо. Дещо з переліченого, як то епіфеномен подвійних стандартів (людина говорить одне, а діє по-іншому) пояснюється виразними типологічними властивостями нервової системи: розум і сумління (друга сигнальна система) підкорені бажаннями, пристрастями, рефлексами, інстинктами (першою сигнальною системою). Г. Гофстед, зауважуючи про причини розбіжності між декларованими та реальними цінностями, зазначав, що серед них можуть бути «...відсутність можливостей реалізації чи наявність конкурентних і суперечливих цінностей; недостатньо адекватне усвідомлення внаслідок обмеженості інтелектуальних можливостей, механізмів психологічного захисту; неадекватна вербальна репрезентація внаслідок різноманітних табу», притому «свідомі переконання чи уявлення про власні цінності можуть не збігатись з реальними регуляторами діяльності як за змістом, так і за психологічною природою» (Hofstede,2001: 210). Це дуже важливий висновок, адже прискіплива увага дослідників впритул наблизилась до неусвідомлюваного, або витісненого чи мало усвідомлюваного в ціннісному процесі. Наприклад, О. Донченко для визначення такої данності пропонувала термін «психофрактал» «.. це базова, відбіркова, інтерпретуюча структура психічних даних, згідно яких будується життя індивіду... Психофрактал постає для людини глибинним, позасвідомим, неусвідомленим, або частково усвідомленим фактором його життєвого шляху» (Донченко,2005: 144). А інші дослідники обрали шлях деталізації неусвідомлених епіфеноменів, пов'язаних із ціннісним процесом: сьогодні, запропонована А. Бекком (Beck, Freeman&Davis, 2004) засновником

когнітивно-поведінкової терапії класифікація когнітивних упереджень серед яких чорно-біле мислення, дискваліфікація позитивного, надмірне узагальнення; невірне маркування; розумовий фільтр; поспішний висновок; катастрофізація та мінімізація; емоційне міркування; потрібне твердження та персоналізація, тільки збільшується, а також уточнюються відмінності упереджень представників різних культур (Siddika, Chowdhury, Hossain, 2024).

Сьогодні дослідження щодо когнітивних викривлень є запитуваними в галузі спорту. Наприклад, виявлено вплив когнітивних викривлень у фізичному самосприйнятті жінок-спортсменок – «відсутність переконання спортсменок у своїй фізичній силі, привабливості та адекватності, що є перепорою під час виступів у змаганнях» (Kiliç&Cihan, 2022: 113). Притому автори фіксують, що тематика психологічних аспектів самосприйняття свого тіла залишається неопрацьованою і разом з тим дуже актуальною. В галузі здоров'я людини виявлено дослідження цілого кластеру когнітивних спотворень здебільшого пов'язаних з зображенням тіла і розладом харчової поведінки. Так, підсвічено взаємозв'язок між змінними безпорадності, безнадійності та типом статури з порушенням харчової поведінки (Ward&Hay,2015). Хоча когнітивні викривлення в більшості шкодять самій людині, але їх вторинний негативний ефект реалізується через неадекватні дії, наслідки яких вже переходять на соціальний рівень (Clark&Beck,2010). Підтверджено зв'язок між необгрунтованими упередженими розумовими процесами і посиленням ігрової залежності (Saba, Batool&Batool,2024).

Важливу роль у формуванні напрямку біо-психічного аспекту дослідження категорії «цінності» виграють міждисциплінарні дослідження. Інноваційною виявилась практика використання методів з теорії інформації для вивчення механізмів викривлення інформації. Шумові відхилення в інформаційних процесах автор накладає на процес запам'ятовування з метою пізнання механізму перетворення об'єктивних доказів (спостережень) у суб'єктивні оцінки, зокрема консерватизм, упереджену баєсівську ймовірність (категоричні переконання є нечутливими до контр-доказів), ілюзорні кореляції, упереджене ставлення «я-інший», субадитивність, перебільшувані очікування, упередженість щодо впевненості та ефект «важко-легко» (Hilbert,2012). Те, що в стані стресу відбувається

«застрягання» чуттєвості на власному психо-фізичному стані, внаслідок чого жорстко обмежується спектр сприйняття, також було виявлено в ході міждисциплінарного дослідження (Бондаревич,2023). Це корелює з висновками Д.Бекк, стосовно того, що під час стресових ситуацій у осіб, що мають низький рівень адаптації та нерозвинуті навички вибору значно посилюється негативне сприйняття (Beck,2005).

В межах біо-психічного підходу серед досліджень динамічної природи цінностей особливе місце належить психологічній школі української дослідниці Т.Яценко, що спирається на психодинамічну теорію психології. Науковицями Т.Яценко, О.Стасько запропоновано термін «умовні цінності», який «...співвідноситься з психологічними захистами та їх епіфеноменом – відступами від реальності, що структурують очікування суб'єкта на підтвердження ідеалізованого «Я» з боку інших людей» (Стасько,2006: 8). Дослідниця реконструює генеалогію умовних цінностей «... дитина, приймаючи цінності значущих людей, керується можливістю отримання любові та доброго ставлення до себе, ігноруючи власні інтереси та отримуючи таким шляхом заохочення для себе. Такий тип поведінки в подальшому переноситься на стосунки з оточуючими, а цінності набувають характеру умовності» (Стасько,2012:84), і уточнює «психологічні захисти підтримують невидимість викривлень реальності для суб'єкта, створюючи можливість збереження відчуття сили «Я» та власної гідності» (Стасько,2006: 86). Дослідження природи немотивованих дій й ірраціональних вчинків пояснюють енергією витіснених інфантильних переживань: йдеться про «зберігання емоційної напруги, яка має тенденцію виявитись у поведінці, особливо у стресові періоди» (Бондаревська&Стасько,2014: 27). Також смислове поле категорії цінності доповнилось розумінням що на інформаційні деформації реальності суб'єкт витрачає майже всю енергію, а автори назвали це «імпортуванням психіки». Метою запропонованої ними терапії є «відновлення порушення взаємозв'язків між сферами свідомого несвідомого, що маскуються захистами через відступи від реальності та інформаційні її деформації. ...Через діалогічну взаємодію відбуваються процеси реінтеграції психіки через дезінтеграцію, а потім інтеграцію її на більш гармонійному рівні» (Яценко, Галушко&Степашко, 2018:50). Очевидно, що вивчення динамічної

природи цінностей відкриває інваріантні перебіги у відповідності до яких і формуються нові значення в смисловому полі категорії «цінності».

Висновки. Проведений аналіз дозволяє виснувати, що в науковому обігу курсують кліше значень категорії «цінності», пов'язані із підходами трансценденталізації і суб'єктивізації в їх дослідженні. Ще на початку ХХІ століття в межах цих підходів реалізовувались пізнавальні запити, але тепер продуковані ними смислові значення категорії «цінності» виявились стигматизованими, такими, що не відповідають сучасним запитам, як то питання вибору і реалізації помилкових, програшних рішень.

Натомість, в лоні психологічної науки і на міждисциплінарному тлі сформувався та продовжує розгортатись напрямок досліджень, пов'язаний із біо-психічним аспектом цінностей. Останній фокусується на їх динамічній, процесуальній природі, ініціюючи вивчення порушення зв'язку між свідомою і несвідомою сферами, внаслідок чого виникають переважно неусвідомлені епіфеномени як то: деформації реальності, когнітивні викривлення, умовні цінності, неконтрольовані дії, імпортування психіки, ідеалізоване «Я», тощо. Науковцями, відповідно, ініціюються пошуки терапевтичних стратегій щодо кореляції свідомих- несвідомих структур психіки.

В смисловому полі категорії «цінності» зафіксовані нові значення, пов'язані з процесуальністю цінностей на біо-психічному рівні: оцінювання, здобуття цінностей, вибір як індивідуальна траєкторія життя, творення цінностей, умовність цінностей, кореляції свідомої і несвідомої сфер в процесі оцінювання. Очевидно, що нові значення смислового поля категорії «цінності» мають евристичний потенціал щодо вирішення нагальних питань з практики прийняття рішень.

Література

1. Бондаревич, І. (2023). Філософські засади регуляції стресу (частина друга міждисциплінарного дослідження). *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія»*, 46, 33–43. <https://doi.org/10.24919/2522-4700.46.2>
2. Бондаревська, Л., & Стасько, О. (2014). Значущі переживання та умовні цінності суб'єкта у контексті психодинамічної теорії цінності особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*, 45(69), 27-31. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7035>
3. Донченко, Е. (2005). *Фрактальная психология*. Київ: Знання.

4. Жирська, Г. (2014). Інтеграція біологічного і соціального аспектів у процесі вивчення організму людини. *Технології інтеграції змісту освіти : Збірник наукових праць*, 6, 128-133.
5. Стасько, О. (2006). Психологічна значущість умовних цінностей та їх вплив на формування ідеалізованого «Я» особистості. Дис. канд. психол. наук за спеціальністю:19.00.07. Черкаси, Національний університет ім. Б. Хмельницького. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/37932/100196936.pdf?sequence=1>
6. Степаненко, І. (2002). *Метаморфози духовності в ландшафтах буття*. Харків: ОВС.
7. Яценко, Т. (2004). *Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання*. Київ: Вища школа.
8. Яценко, Т., Галушко, Л.,&Степашко, В. (2018). Опредметнені засоби репрезентації психіки суб'єкта–передумова глибинного пізнання. *Теорія і практика сучасної психології*, 2, 47-56. <http://dx.doi.org/10.15330/ps.8.1.110-120>
9. Beck, A., Freeman, A., & Davis, D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
10. Beck, J. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.1037/e679642007-001>
11. Clark, D., Beck A. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 2010; 14, 418–424. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
12. Diamond, J. (2005). *Collapase: how societies choose to fail or survive*. New York and London: Viking Penguin. 575, 430-442.
13. Foucault, M. (1966). *Les Mots et les Choses. Une archéologie des sciences humaines*. Paris, Gallimard, coll. «Bibliothèque des sciences humaines» [in French].
14. Gelfand, M. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study *Science*, 333(6045), 937-937.
15. Hilbert, M. (2012). Toward a synthesis of cognitive biases: How noisy information processing can bias human decision making. *Psychological Bulletin*, 138(2), 211–237. <https://doi.org/10.1037/a0025940>
16. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications, 209-211 .
17. Inglehart, R., Welzel, C. (2005). *Modernization, cultural change, and democracy: The human development sequence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
18. Kiliç, B., Cihan, H. (2022). A study on women athletes: The relationship between cognitive distortions and physical self-perception. *J. Cogn. Behav. Psychother*, 11, 106-115.
19. Kitayama, Sh., and Uskul, A. (2011). Culture, mind, and the brain: Current evidence and future directions. *Annual Review of Psychology*, 62, 419-449. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145357>
20. Krijnen, Ch. (2015). Philosophy as philosophy of culture? in: *New Approaches to Neo-Kantianism*. (pp. 111–126). N. De Warren and A. Staiti (eds.), Cambridge,
21. Manfredo, M., Teel, T., Dietsch, A. (2016). Implications of human value shift and persistence for biodiversity conservation Running head: Value shift and conservation *Conservation Biology*, 30(2), 287-296. <https://doi.org/10.1111/cobi.12619>
22. Nietzsche, F. (1974). *Thus Spoke Zarathustra* .Translator R. J. Hollingdale. Publisher: Penguin Classics.
23. Pamuk, M., Durmus, Em. (2015). Investigation of burnout in marriage. *Internet ional Journal of Human Sciences*, 12 (1), 162-177. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3002>
24. Pretzer, J.&Beck, J. (2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders: Twenty Years of Progress*. sn R. Leahy(ed.) New advances in cognitive therapy. New York: Guilford Press.
25. Saba ,N., Batool, Ir, Batool, H. (2024). Impact of Cognitive Distortions on Online Game Addiction: Moderating Role of Narcissistic Personality Trait. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 5(3), 499-507. <https://doi.org/10.52053/jpap.v5i3.292>

26. Schonpflug, U. (2001). Intergenerational transmission of values: The role of transmission belts. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 174-185. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022101032002005>
27. Schwartz, Sh. (2006). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *International Journal of Comparative Sociology* 5, 136-182. <http://dx.doi.org/10.1163/156913306778667357>
28. Siddika, U., Chowdhury, K., Hossain, M. (2024). Cognitive Distortion Scale for Bangladesh: Development and Properties. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 33(2), 97-109. <https://doi.org/10.3329/dujbs.v33i2.75820>
29. Varnum, M., Grossmann, I. (2017). Cultural Change: The How and the Why. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1– 17. <https://doi.org/10.1177/1745691617699971>

References

1. Bondarevych, I. (2023). Filosofski zasady rehuliatcii stresu (chastyna druha mizhdystsyplinarnoho doslidzhennia) [Philosophical foundations of stress regulation (part two of an interdisciplinary study)]. *Liudynoznavchi studii: zbirnyk naukovykh prats Drohobyt'skoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Ivana Franka. Seriiia «Filosofia» – Studies in the humanities: a collection of scientific works of Ivan Franko Drohobyt'sk State Pedagogical University. "Philosophy" series*, 46, 33-43. <https://doi.org/10.24919/2522-4700.46.2> [in Ukrainian].
2. Bondarevska, L., & Stasko, O. (2014). Znachushchi perezhyvannia ta umovni tsinnosti subiekta u konteksti psykhodynamichnoi teorii tsinnosti osobystosti [Significant experiences and conditional values of the subject in the context of the psychodynamic theory of personality value]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia Psykhohichni nauky – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series "Psychological Sciences"*, 45(69), 27-31. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7035> [in Ukrainian].
3. Donchenko, E. (2005). *Fraktalnaia psykhohohyia [Fractal psychology]*. Kyiv: Znannia [in Ukrainian].
4. Zhyrska, H. (2014). Intehratsiia biolohichnogo i sotsialnogo aspektiv u protsesi vyvchennia orhanizmu liudyny [Integration of biological and social aspects in the process of studying the human body]. *Tekhnolohii intehratsii zmistu osvity – Technologies of integration of the content of education*, 6, 128-133 [in Ukrainian].
5. Stasko, O. (2006). Psykhohohichna znachushchist umovnykh tsinnostei ta yikh vplyv na formuvannia idealizovanoho «Ia» osobystosti [The psychological significance of conditional values and their influence on the formation of the idealized "I" of the individual]. *Candidate's thesis*. Cherkasy, Natsionalnyi universytet im. B. Khmelnytskoho [in Ukrainian].
6. Stepanenko, I. (2002). *Metamorfozy dukhovnosti v landshaftakh buttia [Metamorphoses of spirituality in the landscapes of existence]*. Kharkiv: OVS. [in Ukrainian].
7. Iatsenko, T. (2004). *Teoriia i praktyka hrupovoi psykhokorektsii: Aktyvne sotsialno-psykhohohichne navchannia: navchalnyi posibnyk [Theory and practice of group psychocorrection: active social-psychological training]*. Kyiv: Vyshcha shkola [in Ukrainian].
8. Iatsenko, T., Halushko, L., & Stepashko, V. (2018). Opredmetneni zasoby reprezentatsii psykhiky subiekta–peredumova hlybynnoho piznannia [Objectified means of representing the subject's psyche are a prerequisite for deep knowledge]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohohii – Theory and practice of modern psychology*, 2, 47-56. <http://dx.doi.org/10.15330/ps.8.1.110-120>
9. Beck, A., Freeman, A., & Davis, D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
10. Beck, J. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.1037/e679642007-001>
11. Clark, D., Beck A. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 2010; 14, 418–424. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>

12. Diamond, J. (2005). *Collapse: how societies choose to fail or survive*. New York and London: Viking Penguin. 575, 430-442.
13. Foucault, M. (1966). *Les Mots et les Choses. Une archéologie des sciences humaines*. Paris, Gallimard, coll. «Bibliothèque des sciences humaines» [in French].
14. Gelfand, M. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study *Science*, 333(6045), 937-937.
15. Hilbert, M. (2012). Toward a synthesis of cognitive biases: How noisy information processing can bias human decision making. *Psychological Bulletin*, 138(2), 211–237. <https://doi.org/10.1037/a0025940>
16. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications, 209-211 .
17. Inglehart, R., Welzel, C. (2005). *Modernization, cultural change, and democracy: The human development sequence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
18. Kiliç, B., Cihan, H. (2022). A study on women athletes: The relationship between cognitive distortions and physical self-perception. *J. Cogn. Behav. Psychother*, 11, 106-115.
19. Kitayama, Sh., and Uskul, A. (2011). Culture, mind, and the brain: Current evidence and future directions. *Annual Review of Psychology*, 62, 419-449. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145357>
20. Krijnen, Ch. (2015). Philosophy as philosophy of culture? in: *New Approaches to Neo-Kantianism*. (pp. 111–126). N. De Warren and A. Staiti (eds.), Cambridge.
21. Manfredi, M., Teel, T., Dietsch, A. (2016). Implications of human value shift and persistence for biodiversity conservation Running head: Value shift and conservation *Conservation Biology*, 30(2), 287-296. <https://doi.org/10.1111/cobi.12619>
22. Nietzsche, F. (1974). *Thus Spoke Zarathustra* .Translator R. J. Hollingdale. Publisher: Penguin Classics.
23. Pamuk, M., Durmus, Em. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12 (1), 162-177. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3002>
24. Pretzer, J. & Beck, J. (2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders: Twenty Years of Progress*. sn R. Leahy (ed.) New advances in cognitive therapy. New York: Guilford Press.
25. Saba ,N., Batool, Ir, Batool, H. (2024). Impact of Cognitive Distortions on Online Game Addiction: Moderating Role of Narcissistic Personality Trait. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 5(3), 499-507. <https://doi.org/10.52053/jpap.v5i3.292>
26. Schonpflug, U. (2001). Intergenerational transmission of values: The role of transmission belts. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 174-185. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022101032002005>
27. Schwartz, Sh. (2006). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *International Journal of Comparative Sociology* 5, 136-182. <http://dx.doi.org/10.1163/156913306778667357>
28. Siddika, U., Chowdhury, K., Hossain, M. (2024). Cognitive Distortion Scale for Bangladesh: Development and Properties. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 33(2), 97-109. <https://doi.org/10.3329/dujbs.v33i2.75820>
29. Varnum, M., Grossmann, I. (2017). Cultural Change: The How and the Why. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1– 17. <https://doi.org/10.1177/1745691617699971>

Received: 30.10.2024

Accepted: 16.11.2024

ОСОБИСТІСНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ПСИХОЛОГА-ПОЧАТКІВЦЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Бондаренко Наталія

Дніпровська академія неперервної освіти,

м. Дніпро, Україна

nbondarenko@dano.dp.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8026-0168>

Мета. Представити результати теоретичного аналізу проблеми особистісної детермінації впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування.

Методи. Теоретичні методи дослідження включали в себе аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми впевненості у собі.

Результати. Впевненість у собі може визначатися як генералізована самооцінка, що проявляється у позитивній оцінці своїх навичок, поведінкового репертуару та результатів власних професійних дій як достатніх для досягнення важливих для себе цілей. Розглянуто психологічні аспекти професійної діяльності психолога-консультанта. Професія психолога-консультанта передбачає втручання в психоемоційний простір іншої людини, що робить цей процес багатограним і непередбачуваним, та вимагає від фахівця високого рівня професійної компетентності, відповідальності, готовності до нестандартних ситуацій і впевненості в собі. Рефлексивність відіграє важливу роль у формуванні впевненості психолога, оскільки дозволяє краще усвідомлювати свої професійні якості, оцінювати дії та здійснювати саморегуляцію. Завдяки рефлексії психолог може ефективніше адаптуватися, вдосконалювати навички та оптимізувати роботу, що сприяє особистісному зростанню й підвищенню впевненості у собі, необхідної для успішної професійної діяльності. Успішне виконання продуктивної діяльності вимагає розвинених мотиваційних характеристик, таких як інтерес до виконуваної справи та віра у власні можливості досягти певного результату. Для психолога-початківця мотивація досягнення важлива тим, що забезпечує готовність до викликів і підвищує здатність ефективно застосовувати знання в реальних ситуаціях, розвиваючи впевненість у власній компетентності. Автономність також визначено особистісною детермінантою впевненості у собі, оскільки вона дозволяє суб'єкту діяти самостійно, керуючись власними цінностями і потребами, допомагає розвивати незалежність у прийнятті рішень і

відповідальність за свої дії, що підвищує впевненість у власних здібностях і ефективності професійної діяльності.

Висновки. Впевненість у собі фахівця можна охарактеризувати як складноструктуроване психологічне утворення, що базується на суб'єктивній позитивній оцінці власних професійних дій і результатів, яке сприяє ефективній діяльності та самореалізації у професійній сфері. Особистісними детермінантами впевненості у собі психологів-початківців визначено рефлексивність, мотивацію досягнення, автономність.

Ключові слова: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність, впевненість у собі, психолог-консультант.

Nataliia Bondarenko. Personal determination of self-confidence of a novice psychologist in the context of psychological counseling.

Purpose. To present the results of a theoretical analysis of the problem of personal determination of self-confidence of a novice psychologist in the context of psychological counseling.

Methods. Theoretical research methods included analysis, comparison, systematization, and generalization of theoretical and empirical data on the problem of self-confidence.

Results. Self-confidence can be defined as generalized self-esteem, manifested in a positive assessment of one's skills, behavioral repertoire and results of one's own professional actions as sufficient to achieve important goals. The psychological aspects of the professional activity of a psychologist-consultant have been considered. The profession of a psychologist-consultant involves intervention in the psycho-emotional space of another person, which makes this process multifaceted and unpredictable, and requires a high level of professional competence, responsibility, readiness for non-standard situations and self-confidence from the specialist. Reflexivity plays an important role in the formation of a psychologist's confidence, as it allows to understand professional qualities better, evaluate one's actions and carry out self-regulation. Thanks to reflection, a psychologist can adapt more effectively, improve skills and optimize work, which contributes to personal growth and increased self-confidence necessary for successful professional activity. Successful performance of productive activities requires developed motivational characteristics, such as interest in the work and belief in one's own abilities to achieve a certain result. For a novice psychologist, achievement motivation is important because it ensures readiness for challenges and increases the ability to effectively apply knowledge in real situations, developing confidence in one's own competence. Autonomy has also been defined as a determinant of self-confidence, as it allows the subject to act independently, guided by his or her own values and needs, helps to develop independence in decision-making and responsibility for the actions, which increases confidence in own abilities and the effectiveness of professional activity.

Conclusions. Self-confidence of a specialist can be characterized as a complex psychological formation based on a subjective positive assessment of one's own

professional actions and results, which promotes effective activity and self-realization in the professional sphere. Personal determinants of self-confidence of a novice psychologists have been defined as reflexivity, achievement motivation, autonomy.

Key words: reflexivity, achievement motivation, autonomy, self-confidence, psychologist-consultant.

Вступ. У сучасному суспільстві, яке зазнає значних політичних та соціально-економічних змін, перед людиною постають нові виклики. Важливою стає особистість, здатна самотійно і відповідально вирішувати життєві питання, проявляти активність та ініціативність у визначенні свого місця в суспільстві, а також досягати успіху в соціально важливій діяльності. Формування такої особистості значною мірою залежить від рівня її впевненості у собі.

Попри відносно «молодий» вік професії психолога-консультанта в Україні, суспільство все більше висуває високі вимоги до рівня професіоналізму фахівців у цій галузі (Пов'якель, 2008; Шевченко, 2022; Шевченко & Чепішко, 2019). Саме тому адаптація практичного психолога до професійної діяльності має проходити якомога швидше. У цьому контексті важливим стає вивчення розвитку впевненості у собі як якості, що впливає на успішність освоєння професії, зокрема на ефективність та якість роботи психолога-консультанта.

Зарубіжними науковцями впевненість у собі досліджувалася як ставлення людини до свого «Я» (Берн, 2022), базова довіра до світу (Erikson, 1968), баланс збудження і гальмування (Salter, 1949), як риса характеру (Фромм, 2019), вираження емоцій, протилежних тривозі (Wolpe, 1958), розвиток певних навичок у міжособистісних стосунках (Lazarus & Lazarus, 2019).

Українськими науковцями вивчалися особливості впевненості у собі дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (Мішечкіна, 2009), впевненість у собі як чинник довіри до себе в юнацькому віці (Shevchenko & Kuzmych & Hmyrina, 2024), вплив впевненості на розвиток креативності особистості (Шило, 2010), впевненість у собі як передумова прагнення особистості (Прядко, 2024), специфіка розвитку впевненості у собі в школярів різного віку (Хомчук, 2016; Глушко, 2015), теоретичні аспекти проблеми впевненості у собі (Мельничук, 2024).

Водночас аналіз літератури показав, що дослідження, присвячені ролі впевненості у професійному становленні та професіоналізації психолога-консультанта, майже відсутні. Цей феномен розглядався

опосередковано, в контексті інших особистісних якостей психолога, які впливають на його професійну адаптацію. Водночас, вивчення впевненості в собі є вкрай важливим для практики консультування, оскільки вона безпосередньо впливає на ефективність взаємодії психолога з клієнтами та формування довіри.

Мета статті: представити результати теоретичного аналізу проблеми особистісної детермінації впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування.

Методи та процедура дослідження. Теоретичні методи дослідження включали в себе аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми впевненості у собі.

Обговорення результатів. Одним із перших явище впевненості у собі почав вивчати американський психолог А. Сальтер (Salter, 1949). Науковець вважав, що причиною невпевненості та депресивних розладів є переважання процесів гальмування над збудженням. Це, на його думку, спричиняє формування так званої «гальмівної особистості», яка не здатна вільно й спонтанно виражати свої почуття, бажання та потреби. А. Сальтер визначив кілька ключових ознак впевненої, психологічно здорової особистості: відкритість, невербальне спілкування, використання займенника «Я», віра в себе, спонтанність у вираженні почуттів та здатність «жити в моменті».

Дж. Вольпе (Wolpe, 1958) досліджував впевненість у собі в контексті міжособистісних взаємодій. Психолог дійшов висновку, що впевнене вираження почуттів і думок у різних соціальних ситуаціях може допомогти подолати страх. Проблема невпевнених людей полягає в тому, що соціальний страх стає домінуючим, оскільки перешкоджає їхній соціальній активності. Цей страх може проявлятися в різних формах, але при виникненні невпевненості найбільш поширеними є страх критики та відторгнення, страх бути в центрі уваги, страх виглядати недосконалим, страх перед новими ситуаціями та страх сказати «ні».

Згідно з позицією А. Ланджа та П. Якубовськи (Lange & Jakubowski, 1976) основною перешкодою для впевнених дій є страх невдачі, страх висловлювати негативні почуття до інших, а також страх виглядати смішним або викликати гнів. Дослідники підкреслювали, що чим більше людина мислить раціонально, тим

більше в неї шансів діяти впевнено. На їхню думку, впевненість передбачає здатність відстоювати свої права та виражати почуття, думки і переконання у прямій, прийнятній формі, яка не порушує прав інших людей.

А. Лазарус та К. Лазарус (Lazarus & Lazarus, 2019) охарактеризували невпевненість як брак певних поведінкових навичок, які обмежують здатність людини ефективно взаємодіяти з соціальною реальністю, зокрема через нестачу варіантів поведінкових реакцій. На думку вчених, впевнена людина повинна вміти відкрито висловлювати свої бажання і вимоги, сказати «ні», виражати як позитивні, так і негативні почуття, встановлювати контакти, а також починати й завершувати розмову. Невпевненість виникає через недорозвиненість або відсутність хоча б однієї з цих здібностей.

Австрійський психолог А. Адлер (Адлер, 1997) розглядав впевненість у собі через призму соціального інтересу, цілісності життя та прагнення до досконалості. На його думку, прагнення до досконалості виникає як результат почуття неповноцінності, яке стає мотиваційною силою для особистості. Однак, у деяких випадках це почуття може перерости в комплекс неповноцінності – перебільшене відчуття власної неспроможності. Такий комплекс може спровокувати механізм гіперкомпенсації, що призводить до розвитку «комплексу переваги», коли людина перебільшує свої фізичні, інтелектуальні або соціальні здібності, намагаючись подолати відчуття неповноцінності. В обох випадках спостерігається порушення впевненості у собі.

Викладені характеристики порушень впевненості у собі відповідають характеристикам, описаним американським психологом Е. Берном (Берн, 2022). Науковець вважав, що впевненість у собі є результатом сценарію людського життя, сформованого «батьківською настановою бути переможцем». У цьому контексті Е. Берн розглядав впевненість у собі як ставлення особи до власного «Я» та до інших людей, представлене через такі установки: «Я хороший, ти хороший», «Я поганий, ти хороший», «Я хороший, ти поганий», «Я поганий, ти поганий».

Згідно з поглядами Е. Еріксона (Erikson, 1968), впевненість у собі проявляється як базальна довіра, яка формується протягом першого року життя дитини. Ступінь розвитку довіри до інших людей і до світу залежить від материнської турботи, яку отримує

дитина. Лише вирішивши питання довіри і недовіри, дитина може вирости в упевнену у собі особистість. Згодом почуття довіри до навколишнього світу перетворюється на впевненість у собі.

Е. Фромм (Фромм, 2019) аналізував впевненість у собі через призму віри в себе, вважаючи її важливою рисою характеру, що суттєво впливає на міжособистісні стосунки та визначає майбутнє особистості. Він підкреслював, що впевненість у собі не лише забезпечує індивіда ресурсами для подолання життєвих викликів, але й формує його здатність встановлювати здорові та продуктивні зв'язки з іншими людьми.

К. Хорні (Горні, 2016) пов'язувала недостатню впевненість у собі з проявами невротичної особистості. Згідно з її теорією, невротичні потреби є властивими всім людям і можуть допомагати їм у різних життєвих ситуаціях. Проте невротики відрізняються тим, що використовують ці ситуації негнучко, часто фіксуючись на конкретному аспекті і демонструючи соціальну некомпетентність. Невротична потреба у впевненості може призвести до розвитку самовпевненості або ж до нав'язливих думок про невпевненість. Таким чином, для невротичних особистостей відсутність впевненості може стати джерелом внутрішнього конфлікту, що ускладнює стосунки з оточенням і гальмує особистісний розвиток.

Деякі дослідники (Holloway, 2016; Rosi et al., 2019) розглядають впевненість у собі як особистісну рису, основою якої є позитивна оцінка своїх навичок і здібностей як достатніх для досягнення важливих цілей. Невпевнена людина в соціальній взаємодії прагне уникати будь-яких форм самовираження. Впевненість у собі формується стійкістю логічних зв'язків у мисленні, які проявляються у вигляді висновків, підтверджених практичним досвідом людини. Відчуття впевненості та сумнівів належать до інтелектуальних емоцій, що виникають у контексті пізнавальної та творчої діяльності під час виконання певної діяльності.

Впевненість у собі може визначатися як генералізована позитивна самооцінка. Вона проявляється через те, що людина позитивно оцінює свої навички та поведінковий репертуар як достатні для досягнення важливих для себе цілей. Ключовим елементом впевненості є позитивне ставлення до власних умінь і здібностей, яке особливо виражене в ситуаціях, де потрібна особиста участь у спілкуванні (Vasilev, 2012).

Вітчизняна дослідниця М. Мішечкіна (Мішечкіна, 2009) визначає впевнену поведінку як основну одиницю вимірювання впевненості у собі. Дослідниця виділяє кілька структурних компонентів цієї впевненості: когнітивний, що включає в себе систему знань дітей про впевненість у собі; емоційно-ціннісний, який охоплює емоційні реакції на оцінні судження та ставлення до себе, успіхів і поразок; та діяльнісний, що стосується вміння впевнено діяти в складних ситуаціях.

О. Шило (Шило, 2010) визначає впевненість у собі як позитивне сприйняття себе та віру у свої можливості. У контексті організації навчального процесу дослідниця підкреслює важливість створення позитивної атмосфери, яка сприятиме підвищенню самооцінки учнів та розвитку їх впевненості у власних силах. Це, в свою чергу, сприятиме ефективному розвитку та прояву їхніх інтелектуальних і креативних здібностей.

Згідно з думкою Л. Просандеєвої (Просандеєва, 2012) впевненість у собі виступає як прояв самоцінності особистості, що розвивається під час соціалізації. На думку дослідниці, впевненість у собі має полярні характеристики – від негативного сприйняття власного «Я» до усвідомлення себе як компетентної і цілеспрямованої особистості, здатної долати труднощі. Саме впевненість у собі стимулює особистісну активність, що, в свою чергу, впливає на прийняття відповідальних рішень і дій.

Нам імponує позиція О. Хомчук (Хомчук, 2016) про те, що впевненість у собі є позитивним інтегрованим ставленням до власних можливостей, яке проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. В контексті дослідження ми розглядаємо впевненість у собі фахівця як складноструктуроване психологічне утворення, що базується на суб'єктивній позитивній оцінці власних професійних дій і результатів, яке сприяє ефективній діяльності та самореалізації у професійній сфері.

На початку професійної діяльності психологи-початківці можуть стикатися з низкою труднощів, пов'язаних з процесом первинної адаптації до своєї професії. У практиці психологів на початку діяльності більшість ситуацій здається їм нестандартними та важко прогнозованими. Звичайно, особи, які не впевнені в собі, також можуть досить ефективно справлятися з різними видами діяльності. Проте в більшості випадків це досягається за рахунок ірраціональних

методів і надмірних зусиль, що призводить до емоційного виснаження.

Соціономічні професії вимагають від фахівця делікатного балансування на межі двох позицій: власної та клієнта. Кожна така взаємодія – це сплетіння унікальних особистостей, емоцій та потреб. Втручання в психологічний простір іншої людини робить цей процес непередбачуваним і багатограним, що вимагає від фахівця не лише професійної компетентності, а й відповідальності, готовності до нестандартних ситуацій, впевненості у собі.

Н. Шевченко та О. Чепішко (Шевченко & Чепішко, 2019) зазначають, що у багатьох професіях успішність діяльності може бути забезпечена високим рівнем технологічної підготовки фахівців. Проте в сфері надання психологічної допомоги успіх лише незначною мірою залежить від якості володіння технологічними аспектами професійних витрат. Набагато більшою важливістю тут наділена особиста готовність фахівця, його впевненість у собі та рівень розвитку професійної свідомості, які є основними умовами успішного психологічного консультування. «Останнє вимагає від фахівця такого рівня майстерності, який би дозволяв гнучко і творчо в рамках обмеженого часу отримувати інформацію, збирати психологічний анамнез та ставити точний діагноз, підбирати й адаптувати техніки й методики, спостерігати за станом клієнта й змінами його світосприйняття, оцінювати правомірність обраних способів і засобів власної роботи, організовувати творчий пошук більш адекватних прийомів і методів, розробляти програми психологічного впливу і позитивних змін у самопочутті й поведінці клієнта, не порушуючи при цьому етичні правила і принципи міжособистої взаємодії і наскрізну технологію консультативного чи психотерапевтичного процесу» (Шевченко & Чепішко, 2019: 99-100).

Складність позиції психолога-консультанта полягає в тому, що, з одного боку, він має максимально співпереживати клієнту і ідентифікуватися з тією ситуацією, яку досліджує та аналізує, щоб завоювати довіру та відкритість. З іншого боку, психолог має залишатися на дистанції від ситуації, оскільки емпатія не повинна заважати розгляду проблеми з об'єктивної точки зору. Оскільки це дві протилежні якості (уміння ототожнюватися та рефлексувати з боку), якими фахівець має володіти, це може негативно вплинути на становлення психолога-початківця (Пов'якель, 2008).

Важливою психологічною умовою професійного становлення психолога та розвитку його професійно важливих якостей є розвиненість здатності до рефлексії. У психологічній та педагогічній літературі поняття «рефлексія» розглядається як орієнтованість свідомості особистості на саму себе, включаючи усвідомлення власних професійних якостей (Маскалева, 2019).

Здатність психолога рефлексувати над власною психічною активністю дозволяє йому здійснювати саморегуляцію та усвідомлювати себе як джерело та виконавця своїх дій. Рефлексія, як осмислення власної особистості психологами-початківцями в контексті професійної діяльності, сприяє підвищенню ефективності, оптимізації стилю роботи, а також особистісному зростанню, самовираженню і самореалізації. Рефлексія розвивається не лише в контексті наявних якостей, а й у процесі усвідомлення досягнень. Професійні знання, вміння та навички, активовані рефлексією, трансформуються в професійно значущі якості. Тому рефлексію варто розглядати як механізм засвоєння та умову для виникнення нових способів дій у психологів-початківців (Шевченко, 2022).

Рефлексія є важливим елементом професійної свідомості психологів. Завдяки їй суб'єктність отримує здатність до самоорганізації: чим більше розвинені рефлексивні здібності і моделі світосприйняття, тим більше розширюється рефлексивне поле діяльності. Це, у свою чергу, збільшує базу можливих стратегій поведінки суб'єкта та створює більше можливостей для розвитку й самоудосконалення професійно важливих якостей. Рефлексія дозволяє усвідомити наявні якості, порівняти їх із цілями та очікуваними результатами професійної діяльності, а також коригувати свій подальший професійний шлях (Шевченко & Чепішко, 2019).

Отже, розглядаючи впевненість у собі фахівця як складноструктуроване психологічне утворення, в якому ключовою є суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних професійних дій, можна визначити рефлексивність в якості особистісної детермінанти впевненості у собі психолога-початківця.

А. Бандура (Bandura, 1977) та А. Маслоу (Maslow, 1970) підкреслювали, що для розвитку впевненості в собі важливо вміти ставити реалістичні цілі та бути націленим на досягнення успіху. Особистісна впевненість пов'язана з мотиваційними тенденціями

«надіятися на успіх» та «уникати невдач». Превалювання однієї з цих тенденцій у суб'єкта відображає рівень його особистісної впевненості. А. Бандура (Bandura, 1977) у своїх дослідженнях також дійшов висновку, що сила усвідомленої ефективності суб'єкта вимірюється через ступінь його впевненості в здатності виконати певні завдання.

А. Маслоу (Maslow, 1970) відносив потребу в досягненні до групи потреб у самоповазі, визнанні та схваленні. Ці потреби викликають у індивіда відчуття впевненості в собі, усвідомлення власної значущості, сили та адекватності, що підкреслює його корисність та необхідність світі.

Багато дослідників (Прядко, 2024; Саннікова & Пружина, 2022; Shevchenko & Kuzmich & Hmyrina, 2024) вважають, що мотивація досягнення є важливим фактором успішності в професійній діяльності, особливо для психологів-консультантів. Успішне виконання продуктивної діяльності вимагає не лише розвинених здібностей, але й важливих мотиваційних характеристик, таких як інтерес до виконуваної справи та віра у власні можливості досягти певного результату. Це особливо актуально для психологів-початківців, оскільки просте володіння знаннями не забезпечує їх автоматичного застосування в різних професійних ситуаціях. Особи з однаковим рівнем інтелектуальних здібностей можуть суттєво різнитися в тому, наскільки вони вважають себе здатними справитися із завданнями, які перед ними постають, і це відображається в результатах їхньої діяльності.

Таким чином, мотивацію досягнення можна визначити в якості особистісної детермінанти впевненості у собі психолога-початківця.

З рівнями самоактуалізації та її генезисом пов'язане поняття особистісної зрілості та її становлення, що є особливо важливим у професійній сфері. Характеристика, притаманна особистості, яка самоактуалізується в професійній сфері, – це особистісна автономність. Це положення корелює зі стадіями емоційного стану, які супроводжують вхід у професію психолога: ідентичність та незалежність, самоідентифікація, імпровізація (Шевченко & Чепішко, 2019).

Розглядаючи автономність як характеристику особистості та обов'язковий етап становлення професійної ідентичності психолога, варто звернутися до теорії Дж. Дуоркіна (Dworkin, 1988). Відповідно

до його теорії, автономність – це психологічна властивість, набір навичок або переконань, що забезпечують здатність до автономного стилю життя. При цьому люди можуть мати потенціал для автономії, але не реалізовувати його. Автономність, за Дж. Дуоркіним, включає в себе: високорозвинуту рефлексію потреб; ідентифікацію з власними потребами, що виникають на більш високому рефлексивному рівні; процедурну незалежність.

Л. Просандеєва (Просандеєва, 2012) асоціює автономію з самоцінністю особистості, зазначаючи, що вона характеризує активну та незалежну людину, яка підтримує динамічну рівновагу суб'єкта, що самоактуалізується та самореалізується. Н. Пов'якель (Пов'якель, 2008) характеризує автономію як один із показників зрілості особистості психолога.

Сформований життєвий досвід, стабільна система цінностей, а також усвідомлення відповідальності за власне життя разом із автономністю особистості спонукають суб'єкта відповідати своєму внутрішньому образу себе, що, в свою чергу, веде до досягнення вищого рівня зрілості та особистісного розвитку. Особа починає активно шукати найбільш прийнятні способи самореалізації у своїй професійній діяльності, що дозволяє їй розкрити свій потенціал. У цьому контексті автономність особистості можна вважати особистісною детермінантою впевненості у собі, особливо для психологів-початківців. Вона сприяє формуванню впевненості в своїх здібностях та можливостях, що є критично важливим на старті професійного шляху.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми впевненості у собі та особливостей професійної діяльності психолога-консультанта дозволив визначити психологічні детермінанти впевненості у собі психологів-початківців: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність.

Висновки. В статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми особистісної детермінації впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування. Аналіз літератури дозволив встановити, що впевненість у собі розглядається в контексті різних психологічних аспектів, таких як здатність до самовираження, висока й адекватна самооцінка, прийняття себе та відкритість у міжособистісних взаємодіях. Впевненість у собі може визначатися як генералізована позитивна самооцінка, що проявляється у позитивній оцінці своїх навичок,

поведінкового репертуару та результатів власних професійних дій як достатніх для досягнення важливих для себе цілей. Розглянуто психологічні особливості професійної діяльності психолога-консультанта. Теоретично обґрунтовано психологічні детермінанти впевненості у собі психологів-початківців: рефлексивність, мотивація досягнення, автономність.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо емпіричне дослідження особистісних детермінант впевненості у собі психологів-початківців в контексті психологічного консультування.

Література

1. Адлер, А. (1997). *Індивідуальна психологія як шлях до пізнання та самопізнання людини*. Київ : Наука жити.
2. Берн, Е. (2022). *Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри*. Київ : Форс Україна.
3. Бондаренко, Н.П. (2023). Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *International Science Journal of Education*, 1, 49–61. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20230201>
4. Бондаренко, Н., & Скаленко, П. (2022). *Професіоналізм фахівців силових структур: теоретичний аналіз проблеми. Психологічні перспективи*, 39, 9–34. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bon>
5. Глушко, Л. О. (2015). Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
6. Горні, К. (2016). *Невротична особистість нашого часу*. Sweden, Nyköping. 186 с.
7. Маскалева, Л. А. (2019). Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
8. Мельничук, С. К. (2024). Багатовимірність упевненості в собі: суть, значення та критерії її розвитку у процесі професійної підготовки студентів. *Наукові записки*. Серія: Психологія, (1), 96–101. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-13>
9. Мішечкіна, М.Є. (2009). Виховання впевненості в собі у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
10. Пов'якель, Н. І. (2008). *Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи*. Монографія. Київ : НПУ імені Н.П. Драгоманова.
11. Просандєєва, Л. Є. (2012). Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук*. Київ.
12. Прядко, Б.В. (2024). Впевненість у собі як передумова прагнення особистості до досягнення успіху. *Габітус*. 62, 173-177. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.31>
13. Саннікова, О.П., Пружина, М.О. (2022). Соціальна адаптивність впевнених і невпевнених осіб: порівняльна характеристика. *Диференціальний підхід у дослідженні*

професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.). Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 59-67.

14. Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи*. Харків : КСД.
15. Хомчук, О. П. (2016). Особистісні детермінанти розвитку впевненості у собі у підлітків. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
16. Шевченко, Н. Ф. (2022). Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 4, 85–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>
17. Шевченко, Н.Ф. & Чепішко, О.І. (2019). Професійна свідомість практикуючих психологів-початківців: специфіка розвитку. *Journal of Psychology Research*. Дніпро. 25(8), 97–106.
18. Шило, О. С. (2010). Вплив рівня впевненості у собі на прояв креативності студентів педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 10, 853–861.
19. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
20. Dworkin, G. (1988). *The theory and Practice of Autonomy*. Cambridge : Cambridge University Press.
21. Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York : W. W. Norton Company.
22. Holloway, F. Ed. (2016). *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies Psychology of emotions, motivations and actions*. Nova Science Publishers, Incorporated.
23. Lange, A., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior: Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers*. Champaign, IL: Research Press.
24. Lazarus C. & Lazarus A. (2019). Multimodal Therapy. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190690465.003.0006>
25. Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
26. Rosi, A. & Cavallini, E. & Gamboz, N. & Vecchi, T. & Van Vugt, F.T. & Russo, R. (2019). The Impact of Failures and Successes on Affect and Self-Esteem in Young and Older Adults. *Front Psychol*. 10: 1795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01795>
27. Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
28. Shevchenko, N. & Kuzmych, O. & Hmyrina, O. (2024). Personal Determination of Self-Confidence in Youth. *Insight: the psychological dimensions of society*, 11, 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7>
29. Vasilev, B. (2012). *Psychology Articles: How to build self-confidence*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
30. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. California: Stanford University Press.

References

1. Adler, A. (1997). *Indyvidualna psykholohiia yak shliakh do piznannia ta samopiznannia liudyny [Individual psychology as a way to knowledge and self-knowledge of a person]*. Kyiv : Nauka zhyty [in Ukrainian].
2. Bern, E. (2022). *Ihry, v yaki hraiut liudy. Liudy, yaki hraiut v ihry [Games people play. People playing games]*. Kyiv : Fors Ukraina. [in Ukrainian].
3. Bondarenko, N. (2023). Osoblyvosti smyslozhyttievkykh orientatsii studentskoi molodi [Features of the Life-meaning Orientations of Student Youth]. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 2(1), 49–61. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20230201.05> [in Ukrainian].

4. Bondarenko, N., & Skalenko, P. (2022). Profesionalizm fakhivtsiv sylovykh struktur: teoretychnyi analiz problemy [Professionalism of law enforcement agencies specialists': theoretical analysis of the problem]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 39, 10-24. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bon> [in Ukrainian].

5. Hlushko, L. O. (2015). Psykhologichni osoblyvosti rozvytku vpevnenosti v sobi u shkoliariv riznogo viku [Psychological features of the development of self-confidence in schoolchildren of different ages]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

6. Horni, K. (2016). *Nevrotychna osobystist nashoho chasu [The neurotic personality of our time]*. Sweden, Nyköping. [in Ukrainian].

7. Maskaleva, L. A. (2019). Psykhologo-pedahohichni umovy rozvytku refleksyvnosti maibutnikh psykhologiv [Psychological and pedagogical conditions for the development of reflexivity of future psychologists]. *Candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

8. Melnychuk, S. K. (2024). Bahatovymirnist upevnenosti v sobi: sut, znachennia ta kryterii yii rozvytku u protsesi profesiinoi pidhotovky studentiv [Multidimensionality of self-confidence: the essence, meaning and criteria of its development in the process of professional training of students]. *Naukovi zapysky – Proceedings*. (1), 96–101. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-13> [in Ukrainian].

9. Mishechkina, M.Ie. (2009). Vykhovannia vpevnenosti v sobi u ditei starshoho doshkilnogo ta molodshoho shkilnogo viku [Education of self-confidence in children of senior preschool and junior school age]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

10. Poviakel, N. I. (2008). *Profesiohenz myslennia psykhologa-praktyka v systemi vyshchoi shkoly [Professionalization of the thinking of a psychologist-practitioner in the higher school system]*. Monohrafiia. Kyiv : NPU imeni N.P. Drahomanova.

11. Prosandieieva, L. Ye. (2012). Psykhologichni zasady rozvytku samotsinnosti osobystosti v protsesi sotsializatsii [Psychological foundations of the development of self-esteem of an individual in the process of socialization]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

12. Priadko, B.V. (2024). Vpevnenist u sobi yak peredumova prahnennia osobystosti do dosiahnennia uspikhu [Self-confidence as a prerequisite for an individual's desire to achieve success]. *Habitus*. 62, 173-177. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.31> [in Ukrainian].

13. Sannikova, O.P., Pruzhyna, M.O. (2022). Sotsialna adaptyvnyist vpevnenykh i nevpevnenykh osib: porivnialna kharakterystyka [Social adaptability of confident and insecure persons: comparative characteristics]. *Dyferentsialnyi pidkhid u doslidzhenni profesiinoho samozdiisnennia osobystosti – A differential approach in the study of professional self-realization of the individual*. Materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference (March 24-25, 2022). Odesa : FOP Bielyi A. Ye. 59-67. [in Ukrainian].

14. Fromm, E. (2019). *Vtecha vid svobody [Escape from freedom]*. Kharkiv : KSD. [in Ukrainian].

15. Khomchuk, O. P. (2016). Osobystisni determinanty rozvytku vpevnenosti u sobi u pidlitkiv [Personal determinants of the development of self-confidence in teenagers]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

16. Shevchenko, N. F. (2022). Refleksyvnyist yak chynnyk rozvytku osobystosti psykhologa-konsultanta [Reflexivity as a factor in the personality development of a consultant psychologist]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of modern psychology*. 4, 85–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10> [in Ukrainian].

17. Shevchenko, N.F. & Chepishko, O.I. (2019). Profesiina svidomist praktykuiuchykh psykhologiv-pochatkivtsiv: spetsyfika rozvytku [Professional consciousness of practicing psychologists: specificity of development].

psychologists-beginners: specifics of development]. *Journal of Psychology Research*. Dnipro. 25(8), 97–106. [in Ukrainian].

18. Shylo, O. S. (2010). Vplyv rinvnia vpevnenosti u sobi na proiav kreatyvnosti studentiv pedahohichnykh spetsialnostei [The influence of the level of self-confidence on the manifestation of creativity of students of pedagogical specialties]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*. 10, 853–861. [in Ukrainian].

19. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

20. Dworkin, G. (1988). *The theory and Practice of Autonomy*. Cambridge : Cambridge University Press.

21. Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York : W. W. Norton Company. 336 p.

22. Holloway, F. Ed. (2016). *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies Psychology of emotions, motivations and actions*. Nova Science Publishers, Incorporated.

23. Lange, A., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior: Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers*. Champaign, IL: Research Press.

24. Lazarus C. & Lazarus A. (2019). *Multimodal Therapy*. [https://doi.org/10.1093/med-
psych/9780190690465.003.0006](https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190690465.003.0006)

25. Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

26. Rosi, A. & Cavallini, E. & Gamboz, N. & Vecchi, T. & Van Vugt, F.T. & Russo, R. (2019). The Impact of Failures and Successes on Affect and Self-Esteem in Young and Older Adults. *Front Psychol*. 10: 1795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01795>

27. Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Straus & Giroux.

28. Shevchenko, N. & Kuzmych, O. & Hmyrina, O. (2024). Personal Determination of Self-Confidence in Youth. *Insight: the psychological dimensions of society*, 11, 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7>

29. Vasilev, B. (2012). *Psychology Articles: How to build self-confidence*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

30. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. California: Stanford University Press.

Received: 24.10.2024

Accepted: 10.11.2024

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Галан Ліна

Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна
halan.lina2023@vnu.edu.ua

Журавльова Олена

Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна
zhuravlova.olena@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна
kulchucka.anna@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1350-6556>

Мета. У статті проаналізовано наукові підходи до трактування поняття професійного вигорання в психологічних дослідженнях.

Методи. Для досягнення мети у дослідженні було використано наступні методи науково-теоретичного вивчення проблеми: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизація наукових досліджень із проблематики професійного вигорання.

Результати. Згідно результатів вияснили, що Професійна діяльність займає одну з ключових позицій у житті людини, адже стає не лише засобом забезпечення матеріальних потреб, але й важливим фактором для самореалізації та самовираження особистості. У сучасному світі, з його високою динамічністю і швидкими змінами в соціально-економічному оточенні, працівники стикаються зі зростаючою конкуренцією на ринку праці, неперервними змінами в організаційному середовищі та великим обсягом роботи.

Окреслені тенденції створюють умови для виникнення синдрому професійного вигорання, який породжує деструктивні наслідки як для окремої особистості, так і для організації загалом, детермінуючи зниження

продуктивності праці, втрати кваліфікованих кадрів і погіршення робочого клімату.

Емоційне виснаження є першою реакцією на надмірне навантаження та професійний стрес, що виявляється у відчутті постійної загальної втоми, браку енергії, зниженні рівня ентузіазму. Втрата інтересу до професійних задач супроводжується виникненням переконань щодо відсутності сенсу їх виконання. Негативні емоційні стани такі, як пригніченість, дратівливість, депресивність, імпульсивність часто поєднуються із соматичними проявами, наприклад, порушеннями сну, шлунково-кишковими розладами, головним болем тощо.

Висновки. Синдром професійного вигорання це глибока трансформація особистості, що є наслідком переживання хронічного стресу у процесі трудової діяльності та деструктивно впливає на емоційний стан працівника, його стосунки з соціальним оточенням і самосприйняття у професійній сфері. Професійне вигорання має негативні наслідки як для окремого працівника, так і для організації. Людина відчуває негативні наслідки цього стану у вигляді погіршення фізичного та психічного здоров'я. Така дезінтеграція особистості «викривляє» її подальші життєві та кар'єрні перспективи. У свою чергу, працівники з синдромом вигорання не виконують належним чином свої посадові обов'язки, часто припускаються помилок і докладають мінімум зусиль для досягнення організаційних цілей, що призводить до низки негативних наслідків для функціонування установи, в якій працює такий фахівець.

Ключові слова: професійне вигорання, «кароші», стадії професійного вигорання, детермінанти професійного вигорання, фізичне виснаження, емоційне виснаження, психологічне виснаження.

Lina Galan, Olena Zhuravlova, Anna Kulchytska. Conceptualization of the concept of occupational burnout in the scientific literature.

Purpose. The article reveals the concept of professional burnout in the scientific literature.

Methods. To achieve the goal, the following methods of scientific and theoretical study of the problem were used in the study: analysis, synthesis, comparison, generalization, abstraction, systematization of scientific research on the issues of professional burnout.

Results. According to the results, it was found that Professional activity occupies one of the key positions in human life, as it becomes not only a means of meeting material needs, but also an important factor for self-realization and self-expression of the individual. In the modern world, with its high dynamism and rapid changes in the socio-economic environment, employees are faced with growing competition in the labor market, continuous changes in the organizational environment and a large amount of work.

The outlined trends create conditions for the emergence of professional burnout syndrome, which generates destructive consequences for both the individual and the

organization as a whole, determining a decrease in labor productivity, loss of qualified personnel and deterioration of the working climate.

Emotional exhaustion is the first reaction to excessive workload and professional stress, which manifests itself in a feeling of constant general fatigue, lack of energy, and a decrease in the level of enthusiasm. Loss of interest in professional tasks is accompanied by the emergence of beliefs about the lack of meaning in their implementation. Negative emotional states such as depression, irritability, depression, impulsivity are often combined with somatic manifestations, for example, sleep disorders, gastrointestinal disorders, headaches, etc.

Conclusions. Burnout syndrome is a profound transformation of the personality, which is a consequence of experiencing chronic stress in the process of work and has a destructive effect on the emotional state of the employee, his relationships with the social environment and self-perception in the professional sphere. Burnout has negative consequences for both the individual employee and the organization. A person experiences the negative consequences of this condition in the form of deterioration of physical and mental health. Such disintegration of the personality “distorts” his further life and career prospects. In turn, employees with burnout syndrome do not properly perform their job duties, often make mistakes and make minimal efforts to achieve organizational goals, which leads to a number of negative consequences for the functioning of the institution in which such a specialist works.

Keywords: burnout, “karoshi”, stages of burnout, determinants of burnout, physical exhaustion, emotional exhaustion, psychological exhaustion.

Вступ. Професійна діяльність займає одну з ключових позицій у житті людини, адже стає не лише засобом забезпечення матеріальних потреб, але й важливим фактором для самореалізації та самовираження особистості. У сучасному світі, з його високою динамічністю і швидкими змінами в соціально-економічному оточенні, працівники стикаються зі зростаючою конкуренцією на ринку праці, неперервними змінами в організаційному середовищі та великим обсягом роботи.

Окреслені тенденції створюють умови для виникнення синдрому професійного вигорання, який породжує деструктивні наслідки як для окремої особистості, так і для організації загалом, детермінуючи зниження продуктивності праці, втрати кваліфікованих кадрів і погіршення робочого клімату.

Незважаючи на те, що професійне вигорання все частіше стає об'єктом наукових досліджень, деякі його аспекти залишаються недостатньо висвітленими. Вивчення цього аспекту може виявитися корисним для розробки психологічних стратегій підтримки і протидії

вигоранню, а також для створення ефективних програм управління та психосоціальної підтримки для тих, хто схильний до цього негативного явища.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей прояву синдрому професійного вигорання. Виходячи з поставленої мети нами були заплановані наступні завдання: проаналізувати основні наукові підходи до концептуалізації сутності поняття професійного вигорання.

Методи та процедура дослідження. У дослідженні застосовувалися такі методи науково-теоретичного вивчення проблеми: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизація наукових досліджень із проблематики професійного вигорання.

Обговорення результатів. На підставі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми констатуємо, що стрімке зростання інтересу зі сторони науковців, менеджерів, політиків до окресленої проблематики було зафіксоване у другій половині ХХ століття внаслідок збільшення числа смертей на робочому місці, не пов'язаних із травматизмом. Так, у 1969 році в Японії був запроваджений та набув популярності термін «кароші», що тлумачиться як «смерть від надмірної роботи». До найбільш поширених причин «кароші» відносять серцеві напади, інсульти, спричинені хронічним стресом та відсутністю належного відпочинку. Відзначимо, що подібні тенденції характерні і для інших країн, адже відповідно до даних представлених ВООЗ у 2016 році майже 750 тисяч смертей у всьому світі стали наслідком надмірно високої інтенсивності праці (Ануфрієв, Капля, 2021).

Відповідно до даних статистики станом на 2019 рік від синдрому професійного вигорання страждає близько 210 мільйонів населення з усього світу. Згідно з результатами опитування американської компанії «Kronos» 95 % HR-фахівців саме у прояві вказаного феномену вбачають ключову причину плинності персоналу. Одночасно 87 % з них подолання цих труднощів визначають як один із основних пріоритетів власної діяльності. У 2020 році польська дослідницька організація ARC Rynek i Opinia зафіксувала, що 31 % офісних працівників відчувають емоційне вигорання, пов'язане з роботою. Подібне опитування було проведено і в Україні всеукраїнським порталом з пошуку роботи. Відзначено,

що 64 % респондентів перебувають у стані вигорання, при цьому 22 % осіб вважають, що погіршення їх самопочуття є безпосереднім наслідком професійної діяльності.

Сучасні науковці з усіх країн вивчають особливості професійного вигорання фахівців із сфери медицини, освіти, ментального здоров'я тощо (Cao et al., 2024; Callpani et al., 2024; Singh et al., 2017; Raudenská et al., 2020; Morse et al., 2012; Ochoa, 2018; Fu, Yuan & Jiang, 2021), гендерні аспекти його прояву (Załoski & Makara-Studzińska, 2022; Artz, Kaya & Kaya, 2022; Zheng et al., 2020), а також взаємозв'язки професійного вигорання з іншими порушеннями психічного стану та здоров'я (Golonka et al., 2019; Jia et al., 2023).

М. Буріш, здійснивши ґрунтовний аналіз літератури виокремив понад 130 подібних симптомів (Burisch, 2000). Більшість із перерахованих проявів, виявились неспецифічними, тобто такими, які можуть супроводжувати і інші стани, наприклад, психосоматичні розлади, порушення адаптації, депресію тощо. Поряд із цим явище вигорання все більше викликало інтерес у представників різних сфер діяльності (політиків, медійників та ін.), що згодом виявилось у надмірному популізмі та загрозі «девальвації» терміну.

Емоційне виснаження є першою реакцією на надмірне навантаження та професійний стрес, що виявляється у відчутті постійної загальної втоми, браку енергії, зниженні рівня ентузіазму (Кульчицька, Федотова, 2019). Втрата інтересу до професійних задач супроводжується виникненням переконань щодо відсутності сенсу їх виконання. Негативні емоційні стани такі, як пригніченість, дратівливість, депресивність, імпульсивність часто поєднуються із соматичними проявами, наприклад, порушеннями сну, шлунково-кишковими розладами, головним болем тощо (Bilska, 2010).

Науковці описують досліджуваний синдром як реакцію на тривале перевантаження обов'язками, занадто складні та відповідальні завдання, а також монотонну, нудну та виснажливу роботу (Gembalska-Kwieceń, Żurkowski, 2016). На її думку, вказаний стан може детермінуватись нереалістичними вимогами до результатів або низьким рівнем контролю, наприклад, при нераціональній організації робочого часу, надмірній зайнятості, коли робота несумісна з іншими цінностями тощо.

Відповідно до концепції С. Ліцке, професійне вигорання – це стан емоційного, духовного та тілесного виснаження. Вчена акцентує увагу на тому, що зафіксувати точку початку цього процесу досить складно. Зазвичай він протікає дуже повільно і непомітно, а проявляється раптово і з великою силою. Він є результатом тривалого або повторюваного напруження внаслідок багаторічної інтенсивної роботи та взаємодії з іншими людьми. Розвиток досліджуваного феномену супроводжується болісним усвідомлення працівника, що він більше не в змозі допомогти іншим, оскільки цілковито вичерпав власні ресурси.

Вчена виокремлює два види професійного вигорання:

1. Активне, зумовлене зовнішніми факторами, зокрема, надто високими вимогами та іншими організаційними аспектами.
2. Пасивне як внутрішня реакція організму на вищезгадані причини (Litzke, 2000).

Уваги заслуговує процесуальна модель професійного вигорання запропонована А. Камровською, що охоплює наступні стадії (Kamrowska, 2015):

- медовий місяць - період «закоханості» в роботу і повного задоволення професійними досягненнями;
- пробудження – усвідомлення людиною того, що оцінка роботи є надто завищеною. Однак намагаючись зберегти ідеалізовані уявлення працівник прикладає зусилля, щоб працювати все більше та продуктивніше;
- тяжка праця - виконання робочих завдань вимагає значно більше зусиль, що супроводжується виникненням труднощів у соціальних контактах;
- повне вигорання - розвивається фізичне та психічне виснаження, з'являються депресивні розлади, відчуття порожнечі та самотності, бажання звільнитись від професійних обов'язків.

Одним із важливих векторів в межах окресленої проблематики є вивчення причин, які зумовлюють формування синдрому професійного вигорання. Так, наприклад, А. Камровська пропонує виокремлювати детермінанти цього стану на трьох рівнях (Kamrowska, 2015):

1. Індивідуальна площина:
 - низька самооцінка, залежність від інших, пасивність, перфекціонізм;

- відчуття надмірного зовнішнього контролю;
- ірраціональні переконання;
- низький рівень творчого потенціалу;
- схильність до деструктивних копінг-стратегій, пов'язаних зі спрямованістю індивіда на уникнення складних ситуацій.

2. Міжособистісний рівень:

- міжособистісні конфлікти, суперництво, знущення;
- відсутність взаємної довіри, порушення комунікації;
- вербальна агресія;
- навмисні чи ненавмисні дії роботодавця, що зорієнтовані на зниження рівня відчуття самоцінності у працівників, наприклад, піддавання сумніву компетентності та блокування професійної діяльності.

3 Організаційний рівень:

- цілі установи, що суперечать особистісним цінностям і нормам працівника;
- стреси, пов'язані з фізичним оточенням (наприклад, шум, хімічні речовини, температура у приміщенні);
- стреси, пов'язані зі способом виконання роботи (наприклад, надто швидкий темп, монотонність, робота у вечірній та нічний час);
- стреси, пов'язані з функціонуванням працівника як члена організації (наприклад, відсутність можливості висловити свою думку з важливих питань);
- стреси, пов'язані з професійним розвитком - незадоволеність кар'єрним просуванням, відсутність можливостей кар'єрного росту, відсутність стабільності роботи, стиль управління, не адаптований до завдань організації та потреб працівників.

Дещо детальніше індивідуальні детермінанти професійного вигорання представлені Дж. Ліповською. Так, на думку вченої, усі індивідуальні причини виникнення цього синдрому можна об'єднати у три наступні групи (Lipowska, 2016):

1) Темпераментальні фактори особистості:

- надмірна емоційна нестійкість;
- зовнішній локус контролю;
- схильність до перфекціонізму;
- низький рівень самоцінності та несформованість особистісної ідентичності;

- відсутність лабільності у поглядах, надмірна жорсткість по відношенню до оточуючого соціального середовища;
- брак належного рівня автономності;
- недостатній рівень контролю своїх афективних проявів;
- деструктивні копінг-стратегії, що призводить до нездатності швидко відновлювати внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях.

2. Фактори, що визначаються особистісними переконаннями:

- ідеалістичні уявлення щодо професійної діяльності;
- зміщення всіх інтересів у сферу роботи, що супроводжується нездатністю чітко диференціювати власне життя на приватне та професійне;

- знецінення власних зусиль, спрямованих на досягнення цілей.

3. Фактори пов'язані з компетентністю працівника:

- неналежна професійна підготовка;
- несформована здатність протидіяти стресовим ситуаціям;
- відсутність належних комунікативних навичок;
- низький рівень емоційного інтелекту.

Особливий інтерес до вивчення чинників професійного вигорання виявили і вітчизняні науковці. Наприклад, Т. Титаренко відзначила, що слід виокремлювати три групи таких факторів: статусно-рольові, особистісні та корпоративні. На думку дослідниці, вказаний стан, зазвичай, проявляється у «трудоголіків», ключовим пріоритетом яких є досягнення успіху у професійній сфері, що спонукає їх до надмірно відповідального ставлення до своїх обов'язків і нерівномірного розподілу власних особистісних ресурсів між різними сферами життя (Каткова, Титаренко, 2020).

Особливу увагу на соціальні детермінанти звернула О. Стельмах. На думку дослідниці, вагомого значення серед них набувають (Стельмах, 2022):

- значущі негативні зміни у близькому соціальному оточенні (наприклад, смерть близьких, розлучення);
- тривале афективне перевантаження;
- надмірно інтенсивна інтелектуальна праця;
- нераціональний тайм-менеджмент в організації, що вимагає постійного швидкого темпу виконання обов'язків, що зумовлює хронічну втому, дратівливість;
- систематичне порушення режиму праці та відпочинку;
- відсутність елементів творчості в роботі;

- екстремальні ситуації.

Теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої окресленій проблематиці, засвідчує значний інтерес науковців і до наслідків та симптомів прояву у працівників синдрому професійного вигорання. Так, у своїй праці А. Гембальська-Квечень і З. Жураковські відзначають, що досліджуваний конструкт включає три компоненти (Gembalska-Kwiecień, Żurakowski, 2016):

1. Фізичне виснаження, що передбачає:

- брак енергії, хронічну втому, слабкість;
- напругу, судоми в м'язах ший та плечей, біль у спині;
- зміну харчових звичок, зміну маси тіла;
- підвищену сприйнятливність до застуди та вірусних інфекцій;
- порушення сну, нічні кошмари, надмірне вживання ліків або алкоголю, щоб протидіяти фізичному виснаженню.

2. Емоційне виснаження виявляється у наступних ознаках:

- відчутті зневіри, безпорадності, безнадійності;
- втраті віри у позитивне майбутнє та хороші перспективи;
- неконтрольованому плачі;
- дисфункції механізмів контролю емоцій;
- почутті розчарування, емоційної порожнечі;
- надмірній афективній збудливості;
- відчутті спустошеності, відчаю, самотності;
- «паралічу» волі до дії.

3. Психологічне виснаження:

- негативне ставлення до себе, до роботи, до життя;
- розвиток зневажливого ставлення до клієнтів (цинізм, агресія);
- втрата самоповаги, відчуття власної некомпетентності, почуття неповноцінності;
- розрив контакту з клієнтами та колегами.

Профілактичні заходи у сфері професійного вигорання спрямовані на попередження професійного стресу, що сприяє розвитку синдрому вигорання. Дослідники феномену професійного стресу та вигорання пропонують впроваджувати стратегії запобігання стресу та вигоранню на робочому місці на трьох рівнях: індивідуальному, інституційному та на межі між індивідуальним та організаційним рівнями (Schaufeli, Enzmann, 1998).

Так, К. Харасім детально окреслює систему профілактичних заходів, що охоплює три вказані аспекти (Harasim, 2018).

На індивідуальному рівні вчений окреслює стратегії, необхідні для запобігання негативним наслідкам професійного стресу, які відчуває людина:

а) стратегії саморозкриття працівника:

- самоспостереження, ведення щоденника стресу;
- метричне самоспостереження за допомогою інструментів скринінгу вигорання;
- розширення знань про стрес (книги, лекції, семінари);

б) стратегії зменшення негативних наслідків стресу:

- здоровий спосіб життя (біг, гімнастика, плавання, правильне харчування, повноцінний сон тощо);
- релаксація для усунення психологічних реакцій організму на стрес;
- когнітивно-поведінкові техніки для переформулювання ірраціональних переконань щодо професійної ролі, наприклад, працівник повинен завжди подобатися і цінуватися усіма клієнтами.

На інституційному рівні К. Харасім рекомендує:

а) оцінити рівень стресу та вигорання в установі через

- анкетування основних та управлінських підрозділів;
- обстеження фізичного стану працівників;
- складання зведеного звіту;

б) зменшити стресогенні фактори шляхом

- покращення умов праці;
- покращення комунікації;
- вмілого вирішення конфліктів;
- відпусток, що передбачають відрядження працівників на певний час на роботу, яка дає змогу професійно розвиватися;

в) організація навчання для підвищення кваліфікації працівників та підготовки їх до нових завдань і обов'язків;

г) організація медико-психологічних служб (або забезпечення доступу до них) для психологічної підтримки працівників.

На межі між інституційним та індивідуальним рівнем відзначено необхідність:

а) підвищувати рівень знань працівника про те, як він функціонує в робочому колективі;

б) удосконалювати індивідуальні стратегії подолання стресу на роботі (правильне використання робочого часу, виявлення «крадіїв

часу», тренінг соціальних навичок, збагачення позаробочого життя працівників);

в) удосконалювати способи інструментальної та емоційної підтримки на роботі (ініціювати розвиток груп підтримки працівників, сприяти консультаціям з більш досвідченими працівниками);

г) організувати супервізію;

е) організація терапії для працівників (психотерапія, кризове втручання) (Shoman et al., 2021).

Висновки. Результати теоретичного дослідження дозволять стверджувати, наступне.

Синдром професійного вигорання це глибока трансформація особистості, що є наслідком переживання хронічного стресу у процесі трудової діяльності та деструктивно впливає на емоційний стан працівника, його стосунки з соціальним оточенням і самосприйняття у професійній сфері.

Отже, можна зробити висновок, що професійне вигорання має негативні наслідки як для окремого працівника, так і для організації. Людина відчуває негативні наслідки цього стану у вигляді погіршення фізичного та психічного здоров'я. Така дезінтеграція особистості «викривляє» її подальші життєві та кар'єрні перспективи. У свою чергу, працівники з синдромом вигорання не виконують належним чином свої посадові обов'язки, часто припускаються помилок і докладають мінімум зусиль для досягнення організаційних цілей, що призводить до низки негативних наслідків для функціонування установи, в якій працює такий фахівець.

У перспективі подальшого наукового дослідження плануємо емпірично вивчити професійне вигорання у різних професійних сферах.

Література

1. Ануфрієв, М.І., & Капля, О.М. (2021). Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний науковий електронний журнал*, 12, 450-453.

2. Каткова, Т.А., & Титаренко, О.І. (2020). Вплив особистісних особливостей торгових агентів на виникнення синдрому професійного вигорання. *Історія соціології. Психологія праці*, 20, 188-192.

3. Кульчицька А.В., & Федотова Т. В.(2019). Особливості взаємозв'язку між конструктом професійного вигорання та проявом агресивних форм поведінки особистості. *Психологічні перспективи*, 34 ,80-94. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-80-93>

4. Стельмах, О. (2022). Чинники професійного вигорання особистості. Молодь і ринок, 5(203), 76-80. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.264639>
5. Artz, B., Kaya, I., & Kaya, O. (2022). Gender role perspectives and job burnout. Review of economics of the household, 20(2), 447–470. <https://doi.org/10.1007/s11150-021-09579-2>
6. Bilka, E. (2010). Krótka historia badań nad wypaleniem zawodowym. In: E. Bilka (Ed.), *Wypalenie zawodowe pracowników placówek resocjalizacyjnych – zjawisko, zagrożenie, wsparcie* (pp. 22–33). Warszawa: Pedagogium.
7. Burisch, M. (2000). W poszukiwaniu teorii: Przemyslenia na temat natury i etiologii wypalenia. In H. Sęk (Ed.), *Wypalenie zawodowe: Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie* (pp. 58–82). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
8. Callpani V, De Cunha T, Fearing T, Jean-Baptiste C. (2024). Assessing Occupational Burnout Among a Cohort of New York City Sonographers: A Pilot Study. *Journal of Diagnostic Medical Sonography*, 40(4), 381-386. <https://doi.org/10.1177/87564793231220546>
9. Cao, J., Dai, T., Dong, H. et al. (2024). Research on the mechanism of academic stress on occupational burnout in Chinese universities. *Scientific Reports*, 14, 12166 <https://doi.org/10.1038/s41598-024-62984-2>
10. Fu, Z., Yuan, Y., & Jiang, M. (2021). Occupational burnout among clinical research associates in China. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 71(8), 336–342. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqab111>
11. Gembalska-Kwiecień, A., & Żurkowski, Z. (2016). Przyczyny i skutki wypalenia zawodowego. *Zeszyty Naukowe. Organizacja i Zarządzanie*, 92, 73-83.
12. Golonka, K., Mojsa-Kaja, J., Blukacz, M., Gawłowska, M., & Marek, T. (2019). Occupational burnout and its overlapping effect with depression and anxiety. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 32(2), 229–244. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01323>
13. Harasim, K. (2018). Wypalenie zawodowe w zawodach wysokiego ryzyka. *Prosopon. Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne*, 2 (23), 93-109.
14. Jia, S., Yu, B., Feng, C., Jia, P., Xu, P., & Yang, S. (2023). Occupational burnout, flourishing and job satisfaction among HIV/AIDS healthcare workers in Western China: a network analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 560. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04959-7>
15. Kamrowska, A. (2015). Wypalenie zawodowe. Retrieved from www.pml.strefa.pl/ePUBLI/136/15.pdf
16. Lipowska, J. (2016). *Wypalenie zawodowe a motywacja do pracy i czynniki ją wzmacniające u kadry pedagogicznej instytucji opiekuńczo-wychowawczych*. Poznań: Instytut Psychologii UAM.
17. Litzke, S. M. (2000). *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
18. Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2012). Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Administration and policy in mental health*, 39(5), 341–352. <https://doi.org/10.1007/s10488-011-0352-1>
19. Ochoa P. (2018). Impact of Burnout on Organizational Outcomes, the Influence of Legal Demands: The Case of Ecuadorian Physicians. *Frontiers in psychology*, 9, 662. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00662>
20. Raudenská, J., Steinerová, V., Javůrková, A., Urits, I., Kaye, A. D., Viswanath, O., & Varrassi, G. (2020). Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Best practice & research. Clinical anaesthesiology*, 34(3), 553–560. <https://doi.org/10.1016/j.bpa.2020.07.008>
21. Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
22. Shoman, Y., El May, E., Marca, S. C., Wild, P., Bianchi, R., Bugge, M. D., Caglayan, C., Cheptea, D., Gnesi, M., Godderis, L., Kiran, S., McElvenny, D. M., Mediouni, Z.,

Mehlum, I. S., Mijakoski, D., Minov, J., van der Molen, H. F., Nena, E., Otelea, M., & Guseva Canu, I. (2021). Predictors of Occupational Burnout: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(17), 9188. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179188>

23. Singh, N., Knight, K., Wright, C., Baird, M., Akroyd, D., Adams, R. D., & Schneider, M. E. (2017). Occupational burnout among radiographers, sonographers and radiologists in Australia and New Zealand: Findings from a national survey. *Journal of medical imaging and radiation oncology*, 61(3), 304–310. <https://doi.org/10.1111/1754-9485.12547>

24. Załuski, M., & Makara-Studzińska, M. (2022). Latent Occupational Burnout Profiles of Working Women. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6525. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116525>

25. Zheng, G., Lyu, X., Pan, L., & Chen, A. (2022). The role conflict-burnout-depression link among Chinese female health care and social service providers: the moderating effect of marriage and motherhood. *BMC public health*, 22(1), 230. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12641-y>

References

1. Anufriiev, M.I., & Kaplia, O.M. (2021). Profesiine vyhorannia, yak problema suchasnykh trudovykh vidnosyn: zarubizhni ta vitchyzniani pidkhody do yii vyrishennia [Professional burnout as a problem of modern labor relations: foreign and domestic approaches to its solution]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal – Legal scientific electronic journal*, 12, 450–453. [in Ukrainian].

2. Katkova, T.A., & Tytarenko, O.I. (2020). Vplyv osobystisnykh osoblyvostei torhovykh ahentiv na vynykennia syndromu profesiinoho vyhorannia [The influence of personal characteristics of sales agents on the occurrence of professional burnout syndrome]. *Istoriia sotsiologii. Psykholohiia pratsi – History of sociology. Psychology of work*, 20, 188–192. [in Ukrainian].

3. Kulchytska, A.V., Fedotova, T. V. (2019). Osoblyvosti vzaiemozviazku mizh konstruktom profesiinoho vyhorannia ta proiavom ahresyvnnykh form povedinky osobystosti [Characteristics of the interrelation between the construct «occupational burnout» and the expression of aggressive forms of personal behavior]. *Psychological Prospects Journal*, 34, 80–94. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-80-93> [in Ukrainian].

4. Stelmakh, O. (2022). Chynnyky profesiinoho vyhorannia osobystosti [Factors of professional burnout]. *Molod i rynok - Youth and the market*, 5(203), 76–80. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.264639>. [in Ukrainian].

5. Artz, B., Kaya, I., & Kaya, O. (2022). Gender role perspectives and job burnout. *Review of economics of the household*, 20(2), 447–470. <https://doi.org/10.1007/s11150-021-09579-2>

6. Bilska, E. (2010). Krótka historia badań nad wypaleniem zawodowym. In: E. Bilska (Ed.), *Wypalenie zawodowe pracowników placówek resocjalizacyjnych – zjawisko, zagrożenie, wsparcie* (pp. 22–33). Warszawa: Pedagogium.

7. Burisch, M. (2000). W poszukiwaniu teorii: Przemyslenia na temat natury i etiologii wypalenia. In H. Sęk (Ed.), *Wypalenie zawodowe: Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie* (pp. 58–82). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

8. Callpani V, De Cunha T, Fearing T, Jean-Baptiste C. (2024). Assessing Occupational Burnout Among a Cohort of New York City Sonographers: A Pilot Study. *Journal of Diagnostic Medical Sonography*, 40(4), 381–386. <https://doi.org/10.1177/87564793231220546>

9. Cao, J., Dai, T., Dong, H. et al. (2024). Research on the mechanism of academic stress on occupational burnout in Chinese universities. *Scientific Reports*, 14, 12166 <https://doi.org/10.1038/s41598-024-62984-2>

10. Fu, Z., Yuan, Y., & Jiang, M. (2021). Occupational burnout among clinical research associates in China. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 71(8), 336–342. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqab111>

11. Gembalska-Kwiecień, A., & Żurkowski, Z. (2016). Przyczyny i skutki wypalenia zawodowego. *Zeszyty Naukowe. Organizacja i Zarządzanie*, 92, 73-83.
12. Golonka, K., Mojsa-Kaja, J., Blukacz, M., Gawłowska, M., & Marek, T. (2019). Occupational burnout and its overlapping effect with depression and anxiety. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 32(2), 229–244. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01323>
13. Harasim, K. (2018). Wypalenie zawodowe w zawodach wysokiego ryzyka. *Prosopon. Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne*, 2 (23), 93-109.
14. Jia, S., Yu, B., Feng, C., Jia, P., Xu, P., & Yang, S. (2023). Occupational burnout, flourishing and job satisfaction among HIV/AIDS healthcare workers in Western China: a network analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 560. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04959-7>
15. Kamrowska, A. (2015). Wypalenie zawodowe. Retrieved from www.pml.strefa.pl/ePUBLI/136/15.pdf
16. Lipowska, J. (2016). *Wypalenie zawodowe a motywacja do pracy i czynniki ją wzmacniające u kadry pedagogicznej instytucji opiekuńczo-wychowawczych*. Poznań: Instytut Psychologii UAM.
17. Litzke, S. M. (2000). *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
18. Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2012). Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Administration and policy in mental health*, 39(5), 341–352. <https://doi.org/10.1007/s10488-011-0352-1>
19. Ochoa P. (2018). Impact of Burnout on Organizational Outcomes, the Influence of Legal Demands: The Case of Ecuadorian Physicians. *Frontiers in psychology*, 9, 662. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00662>
20. Raudenská, J., Steinerová, V., Javůrková, A., Urits, I., Kaye, A. D., Viswanath, O., & Varrassi, G. (2020). Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Best practice & research. Clinical anaesthesiology*, 34(3), 553–560. <https://doi.org/10.1016/j.bpa.2020.07.008>
21. Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
22. Shoman, Y., El May, E., Marca, S. C., Wild, P., Bianchi, R., Bugge, M. D., Caglayan, C., Cheptea, D., Gnesi, M., Godderis, L., Kiran, S., McElvenny, D. M., Mediouni, Z., Mehlum, I. S., Mijakoski, D., Minov, J., van der Molen, H. F., Nena, E., Otelea, M., & Guseva Canu, I. (2021). Predictors of Occupational Burnout: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(17), 9188. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179188>
23. Singh, N., Knight, K., Wright, C., Baird, M., Akroyd, D., Adams, R. D., & Schneider, M. E. (2017). Occupational burnout among radiographers, sonographers and radiologists in Australia and New Zealand: Findings from a national survey. *Journal of medical imaging and radiation oncology*, 61(3), 304–310. <https://doi.org/10.1111/1754-9485.12547>
24. Załuski, M., & Makara-Studzińska, M. (2022). Latent Occupational Burnout Profiles of Working Women. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6525. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116525>
25. Zheng, G., Lyu, X., Pan, L., & Chen, A. (2022). The role conflict-burnout-depression link among Chinese female health care and social service providers: the moderating effect of marriage and motherhood. *BMC public health*, 22(1), 230. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12641-y>

Received: 13.09.2024

Accepted: 11.10.2024

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ СЕПАРАЦІЇ В ПРОЦЕСІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Годик Софія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

Hodyk.Sofia@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1219-4864>

Мета. У статті розкрито теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної сепарації в процесі становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці. Мета полягала у дослідженні особливостей емоційної сепарації в юнацькому віці.

Методи. Для досягнення поставлених цілей були використані такі методи науково-теоретичного вивчення проблеми: аналіз, синтез, абстрагування, систематизація, узагальнення для визначення поняття сутності емоційної сепарації, моделювання – з метою визначення впливу емоційної сепарації на становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці.

Результати. Теоретико-методологічний аналіз тематичної науково-психологічної літератури з проблем емоційної сепарації та особистісної самоідентичності в юнацькому віці дав підстави стверджувати існування між ними взаємозв'язку. Як було сказано раніше, концепція емоційної сепарації ще не набрала обертів у літературі в будь-якій галузі. Психологія та суміжні науки мають можливість прийняти це поняття та побудувати для нього теоретичну основу в рамках нашої професії. Під час успішної емоційної сепарації молоді люди, юнаки стають психологічно незалежними, емоційно відокремлюючись від батьків і одночасно розвиваючи почуття довіри до них. Однак незалежність від батьків не є лише емоційною сепарацією. Теорія прихильності наголошує на важливості емоційного зв'язку між батьками та дітьми, який сприяє адаптивній незалежності дитини від батьків – процесу сепарації. Безпечні стосунки між батьками та юнаками можуть сприяти здоровій автономії та, у свою чергу, позитивній психосоціальній адаптації, а також формуванню особистісної ідентичності.

Висновки. В юнацькому віці відбувається розширення можливостей дитини, яке позначається, зокрема, емоційним відділенням суб'єкта від його сімейного контексту. Тобто емоційна сепарація дитини від батьків, що є цілком здоровим процесом. Наше дослідження якраз і є спробою виявити, як

особистісна ідентичність юнаків пов'язана з параметрами стосунків між ними та батьками, тобто емоційна сепарація.

Ключові слова: емоційна сепарація, сепарація-індивідуація, ідентичність, особистісна ідентичність, юнацький вік.

Sofia Hodyk. Theoretical and methodological analysis of the problem of emotional separation in the process of establishing personal identity in youth.

Purpose. The article reveals a theoretical and methodological analysis of the problem of emotional separation in the process of forming personal identity in youth. The goal was to study the characteristics of emotional separation in youth.

Methods. To achieve the goals, the following methods of scientific and theoretical study of the problem were used: analysis, synthesis, abstraction, systematization, generalization to define the concept of the essence of emotional separation, modeling - in order to determine the impact of emotional separation on the formation of personal identity in youth.

Results. The theoretical and methodological analysis of the thematic scientific and psychological literature on the problems of emotional separation and personal self-identity in youth gave reasons to affirm the existence of a relationship between them. As mentioned earlier, the concept of emotional separation has not yet gained momentum in the literature in any field. Psychology and related sciences have the opportunity to accept this concept and build a theoretical basis for it within the framework of our profession.

During successful emotional separation, young people and adolescents remain psychologically independent, emotionally separating from their parents while simultaneously developing a sense of trust in them. However, independence from parents is not just emotional separation. Attachment theory emphasizes the importance of the emotional bond between parents and children, which impairs the child's adaptive independence from parents - the process of separation. Secure relationships between parents and adolescents can promote healthy autonomy and, in their case, positive psychosocial adaptation, as well as the formation of personal identity.

Conclusions. In adolescence, the child's opportunities expand, which is marked, in particular, by the emotional separation of the subject from his family context. That is, emotional separation of the child from the parents, which is a completely healthy process. Our research is precisely an attempt to reveal how the personal identity of young men is related to the parameters of the relationship between them and their parents, that is, emotional separation.

Keywords: emotional separation, separation-individuation, identity, personal identity, youth.

Вступ. Емоційна сепарація у стосунках між батьками та їх дітьми є важливим фактором у формуванні особистості. Загалом наш аналіз допомагає краще зрозуміти психологічні особливості

феномену емоційної сепарації. Нами був здійснений теоретико-методологічний аналіз феномену емоційної сепарації та процесу особистісної ідентичності юнаків у науково-психологічній літературі (Годик, 2024).

Формування особистості є основним завданням розвитку в підлітковому та юнацькому віці. Поряд із формуванням ідентичності ці вікові межі є періодами процесу сепарації-індивідуації (Blos, 1967). В юнацькому віці повинна досягатися остаточно незалежність від батьків, зокрема і емоційна незалежність, емоційна сепарація. Позитивні ефекти своєчасної сепарації з батьками добре доведені в науково-психологічній літературі (Коерке & Denissen, 2012).

В юнацькому віці відбувається розширення можливостей дитини, яке позначається, зокрема, емоційним відділенням суб'єкта від його сімейного контексту. Тобто емоційна сепарація дитини від батьків, що є цілком здоровим процесом. Коли це емоційне відділення, емоційна сепарація стає дисфункціональною, мова йде про критичну відстороненість або ж відчуження. Щоб цього не сталося, варто зробити все, щоб процес емоційної сепарації пройшов успішно і тоді вдасться уникнути і не побачити прояви відчуження.

Особливу увагу важливо звернути на дослідження сепараційних процесів у студентському віці, оскільки саме юнацтво вважається другим значущим, або завершальним, періодом психологічної сепарації, коли молода людина отримує шанс впоратися з усім внутрішнім та зовнішнім тиском, вирішити важливі завдання розвитку та поєднати досягнуті на цьому шляху результати в ясну і несуперечливу ідентичність (Kulchytska, 2014; Кульчицька, Мудрик, Федотова, 2015).

Мета статті полягає у дослідженні особливостей емоційної сепарації в юнацькому віці. Виходячи з поставленої мети нами були заплановані наступні завдання: зробити теоретико-методологічний аналіз та конкретизувати поняття емоційної сепарації, а також особистісної ідентичності; здійснити науково-психологічний аналіз впливу емоційної сепарації на становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці.

Методи та процедура дослідження. У дослідженні застосовувалися такі методи науково-теоретичного вивчення проблеми: аналіз, синтез, абстрагування, систематизація, узагальнення для визначення поняття сутності емоційної сепарації,

моделювання – з метою визначення впливу емоційної сепарації на становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці.

Обговорення результатів. На підставі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми констатуємо, що емоційна сепарація концептуалізується як досвід емоційного дистанціювання від батьків, починаючи з того моменту, коли діти сприймають своїх батьків як людей, які відрізняються від них самих. Це передбачає прийняття менш ідеалізованого сприйняття батьків, як шлях до зменшення залежності від них.

Після тривалої концептуальної та емпіричної суперечки (Коерке and Denissen 2012), дане дослідження розрізняє емоційну сепарацію від відстороненості. Протилежним полюсом надійної прихильності є відстороненість, яка визначається як більш радикальна форма емоційного відокремлення від батьків, у якій дитина відчуває брак батьківської підтримки та прийняття та відчуває недовіру або навіть відчуження (Delhayе et al. 2011; Ryan and Lynch 1989).

Проте більшість досліджень проводяться в пізньому підлітковому віці та/або в дорослому віці (Campbell, Adams, & Dobson, 1984) або стосовно батьківської підтримки та прихильності (Meeus & Dekovic, 1995; Meeus & de Wied, 2007).

Проте дослідження не проводяться стосовно емоційної сепарації. Таким чином, особливо цікаво розібратися, які психологічні особливості даного феномену, а також, коли емоційна сепарація є корисною для розвитку та адаптації, а коли – ні.

Емоційна сепарація визначається як здатність людини емоційно відрізнитися від іншої, будучи емпатичною (Corcoran, 1982; 1983).

Як було сказано раніше, концепція емоційної сепарації ще не набрала обертів у літературі в будь-якій галузі. Психологія та суміжні науки мають можливість прийняти це поняття та побудувати для нього теоретичну основу в рамках нашої професії (Sara Marie Kintzle, 2012).

Під час успішної емоційної сепарації молоді люди, юнаки стають психологічно незалежними, емоційно відокремлюючись від батьків і одночасно розвиваючи почуття довіри до них (Sugimura, K. et al, 2023). Однак незалежність від батьків не є лише емоційною сепарацією. Теорія прихильності наголошує на важливості емоційного зв'язку між батьками та дітьми, який сприяє адаптивній незалежності дитини від батьків — процесу сепарації, що

супроводжується батьківською довірою (огляд див. Allen & Tan, 2016).

Не всі діти завжди відчувають єдиний тип балансу цих компонентів відносин. Логічно припустити, що існують різноманітні профілі самовідчуження, визнання себе та інших і довіри батьків. Виявлення цих профілів є важливим для того, щоб зрозуміти практичні наслідки щодо типів молодих людей, які знаходяться в групі ризику і потребують підтримки, щоб досягти здорової незалежності від своїх батьків, в нашому випадку саме емоційної сепарації (Sugimura, K. et al, 2023).

Безпечні стосунки між батьками та юнаками можуть сприяти здоровій автономії та, у свою чергу, позитивній психосоціальній адаптації, а також формуванню особистісної ідентичності (Allen & Tan, 2016). Відповідно, це дослідження було зосереджено на почутті ідентичності — аспекті розвитку (Sugimura et al., 2018) — і задоволеності життям — аспекті благополуччя (Žukauskienė et al., 2020) — як ключових індикаторів психосоціальної адаптації молоді. Синтез ідентичності означає, наскільки різні аспекти ідентичності поєднуються разом, представляючи відчуття визнання та відчуття того, що людина знає, куди вона йде (Sugimura, K. et al, 2023).

Наприклад, у Японії можливості дослідження через сепарацію з батьками не так цінуються, як у західних культурах (Umemura та ін., 2018). Однак, хоча деякі з цих цінностей близькості зберігаються в японському суспільстві та серед старших поколінь, молоді покоління все більше цінують автономію та свободу волі (Sugimura, 2020).

Таким чином, можна припустити, що японська молодь стає незалежною від батьків, як це запропоновано теоріями сепарації-індивідуації та прихильності — моделями, розробленими в західному контексті. Звідси, японська молодь є відповідним прикладом того, як молоді люди стають незалежними від батьків, зберігаючи з ними міцні емоційні зв'язки, і, у свою чергу, як це пов'язано зі здоровою ідентичністю та задоволеністю життям (Sugimura, K. et al, 2023).

Якість стосунків між батьками та дітьми, як правило, стає більш емоційно розділеною, рівною та взаємною в юнацькому віці (Branje, 2018). Цей процес характеризується зміною динаміки різних компонентів цих взаємовідносин (Коерке & Denissen, 2012).

Юнацький вік – це період, коли змінюється характер стосунків батьків і дітей, формується особистість. Частота та тривалість

контактів між батьками та юнаками зменшуються (Larson, Richards, Moneta, Holmbeck, & Duckett, 1996), стосунки між батьками та юнаками стають менш авторитарними та більш егалітарними (Youniss & Smollar, 1985), а ідентичність стає менш дифузною і більш чіткою та сформульованою (Erikson, 1968; Adams & Fitch, 1982; Waterman, 1993).

У цій статті досліджується зв'язок між зміною стосунків між батьками та юнаками у юнацькому віці та розвитком ідентичності. Зокрема, ми перевіряємо нашу альтернативну інтерпретацію гіпотези поділу-індивідуації. Це тлумачення стверджує, що відокремлення від батьків не є передумовою для індивідуації, а скоріше відокремлення та індивідуація є двома паралельними процесами розвитку в юнацькому віці (Meeus, Iedema, Maassen, & Engels, 2005).

Юнацький вік також вважають періодом життя, коли ідентичність досягає верху (Erikson 1968). Як описав Еріксон (1968), формування особистісної ідентичності є фундаментальним завданням розвитку в юнацькому віці, і воно служить компасом для навігації протягом життя після юнацького віку (Montgomery та ін. 2008). У той час як узгоджене та послідовне відчуття ідентичності призводить до високого рівня добробуту та психологічного здоров'я, заплутане відчуття ідентичності пов'язане з кластером проблемної поведінки (наприклад, Шварц та ін. 2009; Шварц та ін. 2015).

Основним фактором, який впливає на формування ідентичності юнаків, є якість стосунків між батьками та юнаками (наприклад, Крогер і Марсія, 2011, для ознайомлення).

Існують непрямі докази збільшення емоційної сепарації протягом раннього та середнього юнацького віку, яке потім стабілізується і навіть зменшується в пізньому юнацькому віці (Collins and Steinberg 2006; De Goede et al. 2009; Shanahan et al. 2007; Van Petegem et al. 2015). Однак ця тенденція розвитку не проявляється, якщо емоційна сепарація не диференціюється від більш негативних аспектів міжособистісної дистанції з батьками, і в цих випадках існує незначний зв'язок із віком (Parra et al. 2015).

Згідно з Beyers et al. (2003), емоційна сепарація є здоровим і адаптивним процесом, який відчуває більшість дітей, тоді як відчуження характеризується більш негативними та конфліктними стосунками, які відчуває невелика підгрупа дітей. Таким чином,

можна припустити, що емоційна сепарація постійно зростає в юнацькому віці.

Особистість юнака намагається сформувати єдину картину світосприйняття, в якій усі цінності й оцінки мають бути синтезовані. В ранній юності індивід прагне до переоцінки самого себе, стосунків з близькими людьми, з суспільством у цілому в фізичному, соціальному й емоційному планах з метою виявити різні грані своєї Я-концепції і стати нарешті самим собою та самоідентифікуватися.

Пошук ідентичності може відбуватися по-різному. Деякі молоді люди на шляху тривалих пошуків ідентичності стикаються зі значними труднощами. Нерідко ідентичність здобувається лише після довгих і виснажливих проб та помилок.

Висновки. Таким чином результати нашого теоретико-методологічного аналізу стверджують, що в юнацькому віці відбувається розширення можливостей дитини, яке позначається, зокрема, емоційним відділенням суб'єкта від його сімейного контексту. Тобто емоційна сепарація дитини від батьків, що є цілком здоровим процесом. Коли це емоційне відділення, емоційна сепарація стає дисфункціональною, мова йде про критичну відстороненість або ж відчуження. Щоб цього не сталося, варто зробити все, щоб процес емоційної сепарації пройшов успішно і тоді вдасться уникнути і не побачити прояви відчуження.

Саме юнацький вік – це час емоційного відокремлення, емоційної сепарації від рідної сім'ї, а також те, що процес індивідуалізації має бути успішно завершений для того, щоб дитина стала здоровою незалежною дорослою людиною, з відчуттям особистої автономії. Варто зазначити, що необхідність здорових стосунків між батьками та молодими дорослими можуть слугувати успішному перебігу емоційної сепарації.

Незважаючи на вагомий внесок, наведені вище дослідження не вивчали зв'язок між емоційною сепарацією та формуванням особистісної ідентичності в юнацькому віці. Наше дослідження якраз і є спробою виявити, як особистісна ідентичність юнаків пов'язана з параметрами стосунків між ними та батьками, тобто емоційна сепарація.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному дослідженні впливу емоційної сепарації на процес становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці.

Література:

1. Годик, С. (2024). Психологічні особливості феномену емоційної сепарації в юнацькому віці. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : зб. наук. статей і тез. (с. 31-41). Луцьк : ФОП Мажула Ю. М.
2. Кульчицька, А. В, Мудрик, А. Б, Федотова, Т. В. (2015). Становлення комунікативної компетентності в студентів-психологів. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2, 100-109.
3. Adams, G., & Fitch, S. (1982). Ego stage and identity status development: a cross-sequential analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 574–583.
4. Allen, J. P. & Tan, J. S. (2016). The multiple facets of attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 399–434). Guilford Press.
5. Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I., & Moors, E. (2003). A structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 351–365. <http://dx.doi.org/10.1023/a:1024922031510>
6. Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162–186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
7. Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171–176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
8. Campbell, E., Adams, G. R., & Dobson, W. R. (1984). Familial correlates of identity formation in late adolescence: A study of the predictive utility of connectedness and individuality in family relations. *Journal of Youth and Adolescence*, 13(6), 509–525. <https://doi.org/10.1007/BF02088596>
9. Collins, W. A., & Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 1003–1067). New York: Wiley.
10. Corcoran, K. J. (1982). An exploratory investigation into self-other differentiation: Empirical evidence for a monistic perspective on empathy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(1), 63-68. <https://doi.org/10.1037/h0088418>
11. Corcoran, K. J. (1983). Emotional separation and empathy. *Journal of Clinical Psychology*, 39(5), 667-671. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198309\)39:5<667::AID-JCLP2270390505>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198309)39:5<667::AID-JCLP2270390505>3.0.CO;2-C)
12. De Goede, I. H. A., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2009). Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 75–88. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9286-7>
13. Delhayе, M., Kempenaers, C., Burton, J., Goosseens, L., & Linkowski, P. (2011). Réflexions sur le concept de détachement adolescentaire [*Reflexions about the adolescent detachment concept*]. *Annales Médico-Psychologiques*, 169, 215-220.
14. Erikson E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: Norton.
15. Koepke, S., & Denissen, J. J. A. (2012). Dynamics of identity development and separation-individuation in parent-child relationships during adolescence and emerging adulthood: A conceptual integration. *Developmental Review*, 32(1), 67–88. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2012.01.001>
16. Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 31–53). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2
17. Kulchytska, A.V. (2014). Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. *East European Journal of Psycholinguistics*, 1, 121-129.

18. Larson, R., Richards, M., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10–18: disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32, 744–754.
19. Meeus, W., & Dekovic', M. (1995). Identity development, parental and peer support: Results of national *Dutch survey*. *Adolescence*, 30, 931–944.
20. Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., & Engels, R. (2005). Separation–individuation revisited: on the interplay of parent–adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of Adolescence* 28. 89–106.
21. Meeus, W. H. J., Branje, S. J. T., van der Valk, I., & de Wied, M. (2007). Relationships with intimate partner, best friend, and parents in adolescence and early adulthood: A study of the saliency of the intimate partnership. *International Journal of Behavioral Development*, 31(6), 569–580. <https://doi.org/10.1177/0165025407080584>
22. Montgomery, M. J., Hernandez, L., & Ferrer-Wreder, L. (2008). Identity development and intervention studies: The right time for a marriage? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(2), 173–182. <https://doi.org/10.1080/15283480801940115>
23. Parra, A., Oliva, A., & Sánchez-Queija, I. (2015). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*, 38, 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.11.003>.
24. Ryan, M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340–356. <https://doi.org/10.2307/1130981>
25. Sara Marie Kintzle Under the Direction of Brian Bride (2012). Secondary traumatic stress in military healthcare providers: an examination into empathy and emotional separation as moderating variables. – 115 p. https://getd.libs.uga.edu/pdfs/kintzle_sara_m_201205_phd.pdf.
26. Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Wang, W., & Olthuis, J. V. (2009). Measuring identity from an Eriksonian perspective: two sides of the same coin? *Journal of Personality Assessment*, 91, 143–154. <https://doi.org/10.1080/00223890802634266>
27. Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Zamboanga, B. L., Meca, A., Waterman, A. S., & Picariello, S., et al. (2015). Identity in young adulthood: links with mental health and risky behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 39–52. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.10.001>.
28. Shanahan, L., McHale, S. M., Crouter, A. C., & Osgood, D. W. (2007). Warmth with mothers and fathers from middle childhood to late adolescence: Within- and between-families comparisons. *Developmental Psychology*, 43, 551–563. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.551>
29. Sugimura, K. (2020). Adolescent identity development in Japan. *Child Development Perspectives*, 14(2), 71–77. <http://dx.doi.org/10.1111/cdep.12359>
30. Sugimura, K., Crocetti, E., Hatano, K., Kaniūšonytė, G., Hihara, S., & Žukauskienė, R. (2018). A cross-cultural perspective on the relationships between emotional separation, parental trust, and identity in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 749–759. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0819-4>
31. Sugimura, K., Hihara, S., Hatano, K., Nakama, R., Saiga, S., & Tsuzuki, M. (2023). Profiles of emotional separation and parental trust from adolescence to emerging adulthood: Age differences and associations with identity and life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 475–489. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01716-z>.
32. Umemura, T., Watanabe, M., Tazuke, K., Asada-Hirano, S., & Kudo, S. (2018). Secure base script and psychological dysfunction in Japanese young adults in the 21st century: Using the attachment script assessment. *Developmental Psychology*, 54(5), 989–998. <https://doi.org/10.1037/dev0000471>

33. Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Beyers, W., & Aelterman, N. (2015). Examining the longitudinal association between oppositional defiance and autonomy in adolescence. *Developmental Psychology*, 51, 67–74. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038374>
34. Waterman A. S. (1993). Developmental perspectives on identity formation: from adolescence to adulthood. In J. Marcia, A. Waterman, D. Matteson, S. Archer, & J. Orlofsky (Eds.), *Ego Identity* (pp. 42–68). New York: Springer.
35. Youniss J., & Smollar J. (1985). *Adolescent Relationships with Mothers, Fathers, and Friends*. Chicago: University of Chicago Press.
36. Žukauskienė, R., Kaniūšonytė, G., Nelson, L. J., Crocetti, E., Malinauskienė, O., Hihara, S., & Sugimura, K. (2020). Objective and subjective markers of transition to adulthood in emerging adults: Their mediating role in explaining the link between parental trust and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 3006–3027. <https://doi.org/10.1177/0265407520948621>

References

1. Hodyk, S. (2024). Psykholohichni osoblyvosti fenomenu emotsiinoi separatsii v yunatskomu vitsi [Psychological features of the phenomenon of emotional separation in youth]. *Psykhoheneza osobystosti: norma i deviatsiia – Psychogenesis of personality: norm and deviation: coll. of science articles and theses.* (s. 31-41). Lutsk : FOP Mazhula Yu. M. [in Ukrainian].
2. Kulchytska, A. V, Mudryk, A. B, Fedotova, T. V. (2015). Stanovlennia komunikatyvnoi kompetentnosti v studentiv-psykholohiv [Development of communicative competence in psychology students]. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2, 100-109. [in Ukrainian].
3. Adams, G., & Fitch S. (1982). Ego stage and identity status development: a cross-sequential analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 574–583.
4. Allen, J. P. & Tan, J. S. (2016). The multiple facets of attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 399–434). Guilford Press.
5. Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I., & Moors, E. (2003). A structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 351–365. <http://dx.doi.org/10.1023/a:1024922031510>
6. Bloss, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162–186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>.
7. Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171–176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
8. Campbell, E., Adams, G. R., & Dobson, W. R. (1984). Familial correlates of identity formation in late adolescence: A study of the predictive utility of connectedness and individuality in family relations. *Journal of Youth and Adolescence*, 13(6), 509–525. <https://doi.org/10.1007/BF02088596>.
9. Collins, W. A., & Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 1003–1067). New York: Wiley.
10. Corcoran, K. J. (1982). An exploratory investigation into self-other differentiation: Empirical evidence for a monistic perspective on empathy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(1), 63-68. <https://doi.org/10.1037/h0088418>
11. Corcoran, K. J. (1983). Emotional separation and empathy. *Journal of Clinical Psychology*, 39(5), 667-671. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198309\)39:5<667::AID-JCLP2270390505>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198309)39:5<667::AID-JCLP2270390505>3.0.CO;2-C).
12. De Goede, I. H. A., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2009). Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 75–88. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9286-7>

13. Delhaye, M., Kempnaers, C., Burton, J., Gooseens, L., & Linkowski, P. (2011). Réflexions sur le concept de détachement adolescente [Reflexions about the adolescent detachment concept]. *Annales Médico-Psychologiques*, 169, 215-220.
14. Erikson E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: Norton.
15. Koepke, S., & Denissen, J. J. A. (2012). Dynamics of identity development and separation-individuation in parent-child relationships during adolescence and emerging adulthood: A conceptual integration. *Developmental Review*, 32(1), 67–88. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2012.01.001>
16. Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 31–53). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2
17. Kulchytska, A.V. (2014). Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. *East European Journal of Psycholinguistics*. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University, 1, 121-129.
18. Larson, R., Richards, M., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10–18: disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32,744–754.
19. Meeus, W., & Dekovic', M. (1995). Identity development, parental and peer support: Results of national Dutch survey. *Adolescence*, 30, 931-944.
20. Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., & Engels, R. (2005). Separation–individuation revisited: on the interplay of parent–adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of Adolescence* 28. 89–106.
21. Meeus, W. H. J., Branje, S. J. T., van der Valk, I., & de Wied, M. (2007). Relationships with intimate partner, best friend, and parents in adolescence and early adulthood: A study of the saliency of the intimate partnership. *International Journal of Behavioral Development*, 31(6), 569–580. <https://doi.org/10.1177/0165025407080584>.
22. Montgomery, M. J., Hernandez, L., & Ferrer-Wreder, L. (2008). Identity development and intervention studies: The right time for a marriage? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(2), 173–182. <https://doi.org/10.1080/15283480801940115>.
23. Parra, A., Oliva, A., & Sánchez-Queija, I. (2015). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*, 38, 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.11.003>.
24. Ryan, M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340–356. <https://doi.org/10.2307/1130981>.
25. Sara Marie Kintzle Under the Direction of Brian Bride (2012) Secondary traumatic stress in military healthcare providers: an examination into empathy and emotional separation as moderating variables. – 115 p. https://getd.libs.uga.edu/pdfs/kintzle_sara_m_201205_phd.pdf.
26. Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Wang, W., & Olthuis, J. V. (2009). Measuring identity from an Eriksonian perspective: two sides of the same coin? *Journal of Personality Assessment*, 91, 143–154. <https://doi.org/10.1080/00223890802634266>
27. Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Zamboanga, B. L., Meca, A., Waterman, A. S., & Picariello, S., et al. (2015). Identity in young adulthood: links with mental health and risky behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 39–52. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.10.001>.
28. Shanahan, L., McHale, S. M., Crouter, A. C., & Osgood, D. W. (2007). Warmth with mothers and fathers from middle childhood to late adolescence: Within- and between-families comparisons. *Developmental Psychology*, 43, 551–563. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.551>

29. Sugimura, K. (2020). Adolescent identity development in Japan. *Child Development Perspectives*, 14(2), 71–77. <http://dx.doi.org/10.1111/cdep.12359>
30. Sugimura, K., Crocetti, E., Hatano, K., Kaniūšonytė, G., Hihara, S., & Žukauskienė, R. (2018). A cross-cultural perspective on the relationships between emotional separation, parental trust, and identity in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 749–759. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0819-4>
31. Sugimura, K., Hihara, S., Hatano, K., Nakama, R., Saiga, S., & Tsuzuki, M. (2023). Profiles of emotional separation and parental trust from adolescence to emerging adulthood: Age differences and associations with identity and life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 475–489. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01716-z>.
32. Umemura, T., Watanabe, M., Tazuke, K., Asada-Hirano, S., & Kudo, S. (2018). Secure base script and psychological dysfunction in Japanese young adults in the 21st century: Using the attachment script assessment. *Developmental Psychology*, 54(5), 989–998. <https://doi.org/10.1037/dev0000471>
33. Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Beyers, W., & Aelterman, N. (2015). Examining the longitudinal association between oppositional defiance and autonomy in adolescence. *Developmental Psychology*, 51, 67–74. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038374>
34. Waterman A. S. (1993). Developmental perspectives on identity formation: from adolescence to adulthood. In J. Marcia, A. Waterman, D. Matteson, S. Archer, & J. Orlofsky (Eds.), *Ego Identity* (pp. 42–68). New York: Springer.
35. Youniss J., & Smollar J. (1985). *Adolescent Relationships with Mothers, Fathers, and Friends*. Chicago: University of Chicago Press.
36. Žukauskienė, R., Kaniūšonytė, G., Nelson, L. J., Crocetti, E., Malinauskienė, O., Hihara, S., & Sugimura, K. (2020). Objective and subjective markers of transition to adulthood in emerging adults: Their mediating role in explaining the link between parental trust and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 3006–3027. <https://doi.org/10.1177/0265407520948621>

Received: 12.08.2024

Accepted: 03.09.2024

ОПИТУВАЛЬНИК «ГРАМОТНОСТІ ЩОДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»: ОПИС, АДАПТАЦІЯ, ЗАСТОСУВАННЯ

Коструба Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

м. Луцьк, Україна,

nataliia.kostruba@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3852-4729>

Мета. У статті наведено результати адаптації української версії опитувальника «Грамотності щодо психічного здоров'я».

Методи. Для апробації методики було застосовано статистичні методи дослідження, а саме: критерій Шапіро-Вілка, факторний аналіз, кореляція Пірсона, показник дельта Фергюсона.

Результати. Грамотність у сфері психічного здоров'я визнається як передумова для раннього розпізнавання психічних розладів і втручання в них. Опитувальник «Грамотності щодо психічного здоров'я» (MHLq) був розроблений групою португальських вчених L. Campos, P. Dias, F. Palha, A. Duarte, E. Veiga для комплексної оцінки обізнаності у сфері психічного здоров'я, а не окремих його аспектів. Методика спрямована на вивчення таких аспектів психічного здоров'я: знання проблем психічного здоров'я, помилкові переконання/стереотипи, навички звернення за допомогою та надання першої допомоги, стратегії самодопомоги та загальний показник обізнаності у сфері психічного здоров'я. Адаптацію опитувальника здійснено відповідно до стандартних алгоритмів адаптації іншомовних психодіагностичних засобів: перекладено англomовну версію українською, перевірено ретестову надійність, надійність паралельних форм та внутрішню узгодженість.

Висновки. Апробація опитувальника «Грамотності щодо психічного здоров'я» та перевірка її психометричних характеристик дає можливість стверджувати про можливість використання розробленого опитувальника для оцінки цього конструкту, і ця теза підтверджена отриманими статистичними даними.

Ключові слова: психометрична оцінка, психічне здоров'я, превенція, стигма.

Natalia Kostruba. Mental health literacy questionnaire: description, adaptation, application.

Purpose. The article presents the results of the Ukrainian version of the Mental Health Literacy questionnaire adaptation.

Methods. To test the methodology, statistical research methods were used, namely: Shapiro-Wilk test, factor analysis, Pearson correlation, and Ferguson delta index.

Results. Mental health literacy is recognized as a prerequisite for early recognition and intervention in mental disorders. The Mental Health Literacy Questionnaire (MHLq) was developed by a group of Portuguese scientists L. Campos, P. Dias, F. Palha, A. Duarte, E. Veiga to comprehensively assess awareness in the field of mental health, rather than its individual aspects. The methodology aims to study the following aspects of mental health: knowledge of mental health problems, misconceptions/stereotypes, help-seeking and first aid skills, self-help strategies, and overall mental health awareness. The adaptation of the questionnaire was carried out in accordance with standard algorithms for adapting foreign-language psychodiagnostic tools: the English version was translated into Ukrainian, and test-retest reliability, parallel form reliability and internal consistency were checked.

Conclusions. Testing the Mental Health Literacy questionnaire and verifying its psychometric characteristics makes it possible to state that the developed questionnaire can be used to assess this construct, and this thesis is confirmed by the obtained statistical data.

Key words: psychometric assessment, mental health, prevention, stigma.

Вступ. Сучасне українське суспільство є стигматизованим щодо тематики психічного здоров'я та звернень за психологічною допомогою та підтримкою. Соціально-політичні умови та воєнні дії є причиною появи великої кількості вразливих соціальних категорій. Саме тому актуальною є потреба у розвитку культури звернення за психологічною допомогою відновлення та розвитку української держави. Науковці з різних країн стверджують, що «грамотність у сфері психічного здоров'я» населення або ж ще використовують еквівалент терміну «обізнаність», значно зменшує стигматизацію теми психічного здоров'я та збільшує ймовірність звернення за допомогою психологів (Dewalt et al., 2004; Furnham, Swami, 2018; Kelly et al., 2007; Simões de Almeida et al., 2023).

Грамотність з питань психічного здоров'я – це концепція, яка виникла у сфері медичної грамотності. Розвиток такої грамотності спочатку базувався на спостереженні, що низька функціональна грамотність була пов'язана з багатьма негативними наслідками для здоров'я (Dewalt et al., 2004) У 1998 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розширила визначення медичної грамотності, включивши до нього «когнітивні та соціальні навички, які визначають готовність і здатність людей мати доступ до інформації, розуміти і використовувати її таким чином, щоб

зміцнювати і підтримувати здоров'я». (Kanji, Mitic, 2009). Грамотність у сфері психічного здоров'я, яку спочатку визначали як «знання та переконання про психічні розлади, що допомагають розпізнавати, лікувати та запобігати психічним розладам» (Jorm, 1997), включає профілактику психічних розладів, розпізнавання порушень розвитку, знання ефективних стратегій самодопомоги при легких та помірних проблемах а також володіння навичками надання першої медичної допомоги для допомоги іншим. Пізніше це визначення було уточнено і включає: розуміння того, як досягти і підтримувати позитивне психічне здоров'я; розуміння психічних розладів та їх лікування; зменшення стигматизації, пов'язаної з психічними розладами; пошук ефективної допомоги (знання, коли і куди звертатися за допомогою, психічне здоров'я і здатність покращувати самоконтроль); розуміння того, що психічні розлади психічного здоров'я та вміння покращувати самоконтроль) (Kutcher et al., 2015). Термін «грамотність у сфері психічного здоров'я» також визначають як знання про розлади психічного здоров'я, пов'язані з їх розпізнаванням, лікуванням і профілактикою (Furnham, Swami, 2018).

Емпіричні дослідження грамотності молоді щодо психічного здоров'я показали, що така обізнаність може сприяти ранньому зверненню за допомогою самих молодих людей і допомогти дорослим виявити ранні ознаки проблем з психічним здоров'ям. Доктор К. Келлі з дослідницькою групою запропонували низку заходів для підвищення грамотності щодо психічного здоров'я, а саме чотири методи втручання: кампанії на рівні громади; кампанії на рівні громади, орієнтовані на молодь; втручання в школах, які навчають навичкам звернення по допомогу, психічного здоров'я та життєстійкості; і програми, які навчають людей, як справлятися з кризами психічного здоров'я (Kelly et al., 2007).

Грамотність у сфері психічного здоров'я як багатообіцяючий підхід до задоволення зростаючих потреб молоді в поведінковому здоров'ї презентують у своєму дослідженні американські науковці, і стверджують, що школи є ідеальним середовищем для просвітництва у цій сфері (Weist, Parham, Figas, 2024). Науковці стверджують існування статистичного зв'язку між грамотністю щодо психічного здоров'я та депресією і тривогою в підгрупах дорослих. Підвищення обізнаності щодо грамотності у сфері психічного здоров'я має бути пріоритетом як вирішальна стратегія для запобігання депресії та

тривоги та покращення психологічного благополуччя серед дорослих (Zhong et al., 2024).

Дослідження грамотності з питань психічного здоров'я в Португалії показують, що рівень грамотності зростає з віком та рівнем освіти і є вищим серед жінок та медичних працівників. Що стосується стигматизації, то серед людей похилого віку та чоловіків було виявлено більше стигматизуючих установок і поведінки. Крім того, було показано, що стигма зменшується з підвищенням рівня грамотності з питань психічного здоров'я (Simões de Almeida et al., 2023). Дослідники припускають, що грамотність у сфері психічного здоров'я можна підвищити за допомогою втручань у закладах первинної медико-санітарної допомоги, основних засобах масової інформації та онлайн-медіа.

Грамотність щодо психічного здоров'я є вирішальним елементом у зменшенні негативних уявлень медсестер про психічні захворювання. Таким чином, психіатричні медсестри можуть активно запобігати негативним переконанням і підвищувати обізнаність, забезпечуючи освіту психічного здоров'я серед медсестер загального профілю (Uguz, Gulcan, Keskin, 2024). Медичні сестри можуть відігравати важливу роль у проведенні такої просвітницької роботи серед населення та зміцненні громадського здоров'я загалом. Така просвітницька діяльність може стати важливим профілактичним заходом, зменшити стигму та сприяти ранньому зверненню за медичною допомогою (Tau et al., 2018).

Підвищення грамотності у сфері психічного здоров'я як психологічна підтримка для переміщеної молоді досліджували в Уганді. Науковці стверджують, що розширення доступу до інформації про психічне здоров'я через цифрові платформи пов'язана зі зниженням депресії через підвищення психологічної стійкості (Okumu et al., 2025).

Враховуючи зростаюче значення впливу Інтернету на поведінку та спосіб життя особистості та зростаючу глобальну поширеність психічних захворювань, існує значна невідповідність між величезним обсягом онлайн-ресурсів психічного здоров'я, які оновлюються безперервно та знаннями і навичками людей для вибору та використання відповідної інформації про здоров'я для управління психічним здоров'ям. У зв'язку з цим, дослідники пропонують термін «електронна грамотність щодо психічного здоров'я (MeHL)» як набір

умінь і знань необхідних для доступу, пошуку та оцінки інформації в Інтернеті для вирішення проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, у тому числі профілактики лікування. Деякі дослідники погоджуються, що MeHL поєднує грамотність щодо психічного здоров'я та грамотність електронної охорони здоров'я (Xu et al., 2024).

Враховуючи актуальність теми профілактики, зміцнення та підтримки психічного здоров'я українців, метою статті є апробувати та адаптувати українську версію опитувальника «Грамотності щодо психічного здоров'я».

Методи та процедура дослідження. Португальські вчені L. Campos, P. Dias, F. Palha, A. Duarte, E. Veiga розробили опитувальник грамотності з питань психічного здоров'я (MHLq) та реалізували дослідження для оцінки його психометричних властивостей (Campos et al., 2016). Опитувальник «Грамотності щодо психічного здоров'я» складається з 29 тверджень, що розподілені між шкалами: знання проблем психічного здоров'я; помилкові переконання/стереотипи; навички звернення за допомогою та надання першої допомоги; стратегії самодопомоги; загальна підсумкова шкала. Усі твердження оцінювались респондентами за допомогою 5 ступеневої шкали Лайкерта, яка передбачала континуум відповідей від 1 – повністю не згоден (ніколи) до 5 – повністю згоден (завжди).

Розробка і апробація опитувальника здійснювалась у такій послідовності:

1. Переклад тверджень опитувальника грамотності з питань психічного здоров'я (MHLq). Оцінку та редагування якості перекладу та концептуальну еквівалентність запропонованих запитань провели 2 психологи та 1 філолог Волинського національного університету імені Лесі Українки. Визначені експерти мають досвід наукової роботи з особистісними опитувальниками.

2. Для визначення числа вимірів моделі та кількості шкал у запропонованій діагностичній методиці реалізовано факторний аналіз.

3. Оцінка психометричних характеристик сконструйованого опитувальника.

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програм Statistica 12 та Microsoft Excel 2019. Для остаточних

висновків використовувались лише значущі показники.

Апробація опитувальника «Грамотності щодо психічного здоров'я» здійснювалась із залученням вибірки у 430 осіб (130 чоловічої та 300 жіночої статі) віком від 18 до 60 років.

Обговорення результатів.

Отримані сумарні показники варіювались у діапазоні від 13 до 89 балів. Відповідність розподілу даних закону Гауса перевірялась за допомогою квантильного графіка (рис.1).

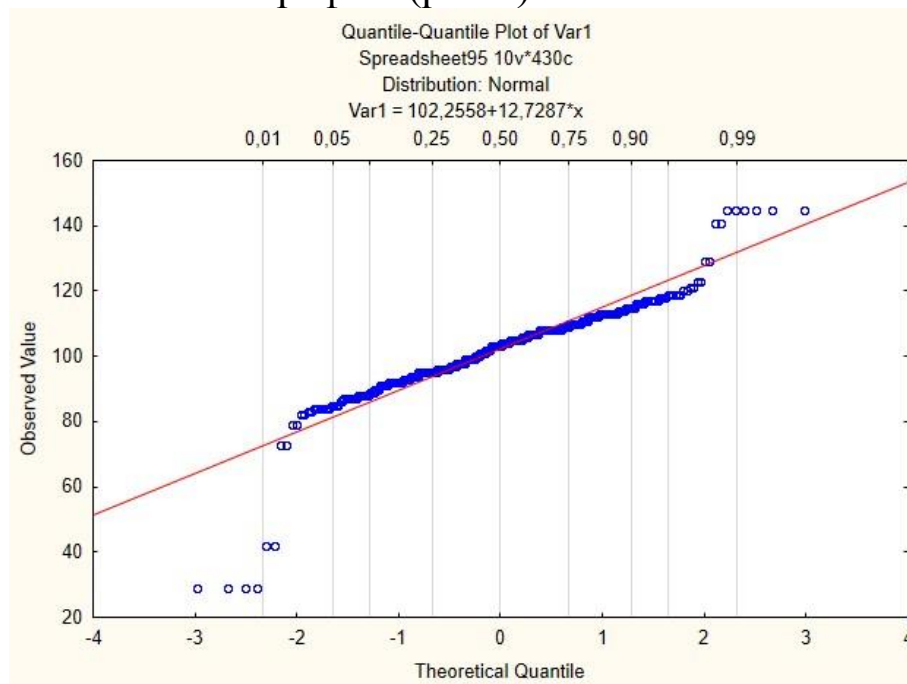


Рис.1. Квантильний графік розподілу результатів

Також для більш строгої перевірки було обраховано критерій Шапіро-Вілка ($W = 0,860$, $p = 0,0001$). Враховуючи ці дані, ми використовували параметричні методи для наступних статистичних обрахунків. Графік представлення критерію Шапіро-Вілка для загального показника грамотності щодо психічного здоров'я відображено на рисунку 2.

Для перевірки психометричних характеристик опитувальника ми застосували факторний аналіз за методом головних компонент. Врахувавши великий масив даних, що підлягають аналізу, для мінімізації кількості змінних із високим факторним навантаженням, ми застосували метод ортогонального обертання – *varimax normalized*. За критерієм «кам'янистого осипу» було виокремлено чотири основних фактори. Сумарна частка розкритої дисперсії становить 60,43%. Чим більше навантаження, тим з більшою впевненістю можна сказати, що змінна визначає фактор.

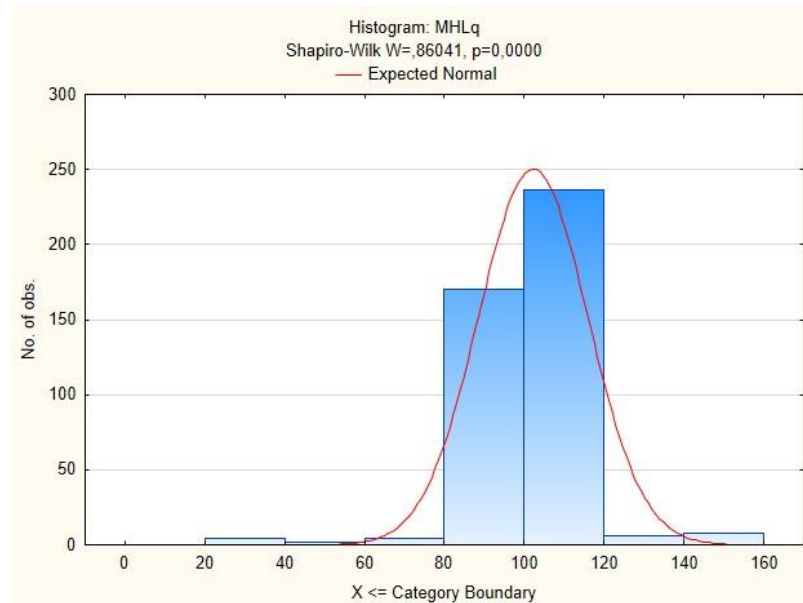


Рис.2. Графік представлення критерію Шапіро-Вілка

Факторна структура опитувальника «Грамотності щодо психічного здоров'я» представлена у таблиці 1

Таблиця 1

Факторна структура опитувальника «Грамотності щодо психічного здоров'я» (методом головних компонент)

№ твердження	Компонента			
	1 Стратегії самопоміги	2 Помилкові переконавання/ стереотипи	3 Навички звернення за допомогою та надання першої допоміги	4 Знання проблем психічного здоров'я
1. Фізичні вправи сприяють хорошему психічному здоров'ю.	0,656			
2. Людина з депресією почувається дуже нещасною.				0,654
3. Люди з шизофренією зазвичай мають марення (наприклад, вони можуть вірити, що за ними постійно стежать і спостерігають).				0,555
4. Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до рідних.			0,631	
5. Якби у когось із близьких людей був психічний розлад, я б заохотив її/його звернутися до психолога.			0,629	0,323
6. Психічні розлади не впливають на поведінку людей.		-0,735		

7. Хороший сон сприяє хорошому психічному здоров'ю.	0,682			
8. Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до психолога.			0,761	
9. Людина з тривожним розладом може панікувати в ситуаціях, яких вона боїться.				0,410
10. Люди з психічними розладами належать до малозабезпечених сімей.		-0,726		
11. Якби хтось із моїх близьких мав психічний розлад, я б вислухав її/його, не засуджуючи та не критикуючи.				0,404
12. Вживання алкоголю може викликати психічні розлади.	0,300			0,525
13. Психічні розлади не впливають на почуття людей.		-0,735		
14. Чим швидше психічні розлади будуть виявлені та вилікувані, тим краще.				0,470
15. Психічні розлади бувають тільки у дорослих.		-0,762		
16. Зміни в роботі мозку можуть призвести до виникнення психічних розладів.	0,309			0,451
17. Якби хтось із моїх близьких мав психічний розлад, я б заохотив її/його відвідати психіатра.			0,649	0,345
18. Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до друзів.			0,517	
19. Збалансоване харчування сприяє хорошему психічному здоров'ю.	0,700			
20. Одним із симптомів депресії є втрата інтересу або задоволення від більшості речей.	0,310			0,592
21. Якби у когось із близьких був психічний розлад, я нічим не міг би допомогти.		-0,586		
22. Тривалість симптому є одним із важливих критеріїв діагностики психічного розладу.				0,557
23. Депресія не є справжнім психічним розладом.		-0,573		
24. Наркоманія може викликати психічні розлади.				0,467
25. Психічні розлади впливають на	0,363			0,575

думки людей.				
26.Робити щось приємне сприяє хорошему психічному здоров'ю.	0,741			
27.Людина з шизофренією може бачити і чути речі, які ніхто інший не бачить і не чує.				0,703
28.Сильно стресові ситуації можуть викликати психічні розлади.	0,321			0,529
29.Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до психіатра.			0,833	

Перший фактор, який охоплює 12,5% дисперсії, представлений твердженнями 1,7,19,26 та відображає стратегії самодопомоги у сфері психічного здоров'я, як фізичні вправи, корисне харчування тощо. Другий фактор, який охоплює 11,96% усієї дисперсії, представлений твердженнями 6, 10, 13, 15, 21, 23 і пов'язаний із помилковими переконаннями та стереотипами у сфері психічного здоров'я. Третій фактор представляє 11,44% дисперсії, пов'язаний із навичками звернення за допомогою та наданням першої допомоги і складається із тверджень 4, 5, 8, 17, 18, 29. Четвертий фактор охоплює найбільше дисперсії, а саме 24,97% і передбачає знання проблем психічного здоров'я. Фактор представлений твердженнями 2, 3, 9, 11, 12, 14, 16, 20, 22, 24, 25, 27, 28.

Отже, факторний аналіз дозволив уточнити шкали (знання проблем психічного здоров'я; помилкові переконання/стереотипи; навички звернення за допомогою та надання першої допомоги; стратегії самодопомоги), що є складовими загального показника грамотності з питань психічного здоров'я. Враховуючи усі відемні значення у факторі 2 помилкові переконання/ стереотипи, обрахунок загального показника грамотності у сфері психічного здоров'я передбачатиме суму усіх шкал і шкали 2 помилкові переконання/ стереотипи з відемним знаком. Тобто Загальний $MHLq = (Шкала\ 1 + Шкала\ 3 + Шкала\ 4) - Шкала\ 2$, де Шкала 1. Знання проблем психічного здоров'я, Шкала 2. Помилкові переконання/стереотипи, Шкала 3. Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги, Шкала 4. Стратегії самодопомоги.

Для подальшого аналізу отриманого опитувальника ми здійснили перевірку його психометричних характеристик. Перш за все, оцінили дискримінативність пунктів як здатність пунктів диференціювати досліджуваних за якимось параметром. Також оцінюється кореляцією

кожного пункту (результату за кожним пунктом) і сумарним чи шкальним показником. Для перевірки дискримінативності пунктів ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона (рис.3).

Отримані результати демонструють високі коефіцієнти кореляції усіх показників з кінцевими даними шкал. Високі показники кореляції свідчать про високу здатність пунктів диференціювати досліджуваних за досліджуваною ознакою.

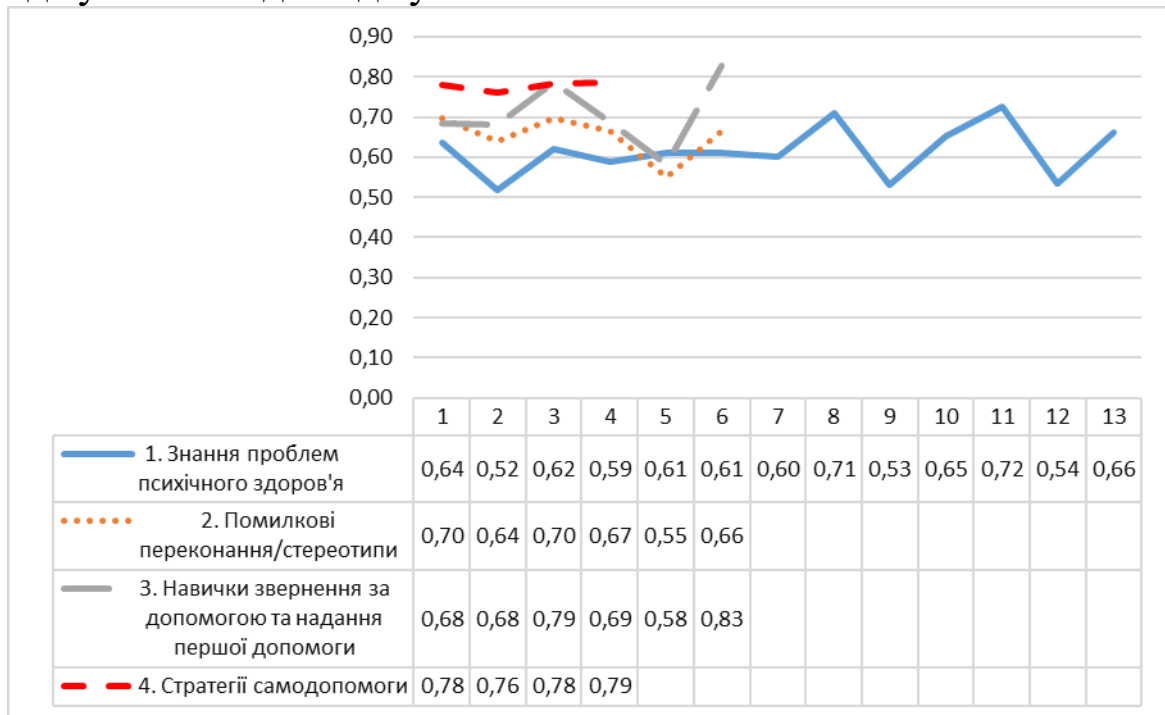


Рис. 3. Показники дискримінативності пунктів (тверджень) методики

Дискримінативність тесту демонструє здатність тесту диференціювати досліджуваних за основною досліджуваною ознакою. Статистично вимірюється показником дельта Фергюсона і приймає максимальне значення при рівномірному розподілі показників ($d = 1$). Цей показник визначається за формулою:

$$\delta = \frac{(n+1)(N^2 - \sum f_i^2)}{nN^2},$$

де N – кількість досліджуваних; n – кількість завдань методики; F_i – частота кожного показника.

Результати отриманих показників дельта Фергюсона для розробленого опитувальника продемонстровані в таблиці 2.

Оскільки отримані показники наближуються до 1, ми можемо зробити висновок про високу дискримінативність україномовного варіанту опитувальника.

Таблиця 2

Показники дельта Фергюсона для опитувальника та його шкал

	Загальний показник	Знання проблем психічного здоров'я	Помилкові переконання/ стереотипи	Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги	Стратегії самопомоги
Дельта Фергюсона	0,95	0,91	0,94	0,93	0,95

Ще одним важливим кроком у перевірці психометричних властивостей опитувальника є оцінка стабільності характеристик, що діагностуються, за допомогою методу «тест-ретест». Науковці обґрунтовують різні проміжки часу між тестуваннями. Ми у своєму дослідженні витримали проміжок між опитуваннями у чотири тижні. Для статистичної перевірки ретестової надійності сконструйованого опитувальника ми використали коефіцієнт кореляції між двома емпіричними замірами (табл. 3).

Таблиця 3

Коефіцієнти ретестової надійності опитувальника та його шкал

	Загальний показник	Знання проблем психічного здоров'я	Помилкові переконання / стереотипи	Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги	Стратегії самопомоги
Коефіцієнт кореляції	0,90	0,89	0,86	0,92	0,91

Отримані коефіцієнти кореляції є дуже високими, що свідчить про високу ретестову надійність запропонованого опитувальника.

Також ми перевірили таку психометричну характеристику, як надійність частин тесту, що відображає стабільність балів тесту за парними та непарними числами. Надійність частин тесту визначається кореляцією між сумами всіх парних і непарних відповідей. Результати надійності частин тесту за критерієм внутрішньої узгодженості становить 0,93, що демонструє гомогенність тесту та однорідність завдань опитувальника, що підтверджує його надійність.

За допомогою процентильної стандартизації була розроблена таблиця переводу сирих діагностичних показників у стандартні рівні (табл.4).

Таблиця 4

Стандартизовані ключі до опитувальника грамотності щодо психічного здоров'я (таблиця переведення сирих оцінок)

	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Шкала 1. Знання проблем психічного здоров'я	65 – 50	49 – 42	41 – 13
Шкала 2. Помилкові переконання/стереотипи	30 – 23	22 – 18	17 – 6
Шкала 3. Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги	30 – 27	26 – 20	19 – 6
Шкала 4. Стратегії самопомоги	20 – 19	18 – 15	14 – 4
Загальний рівень грамотності у сфері психічного здоров'я	95 – 73	72 – 57	56 – 17

Висновки та перспективи. Апробація опитувальника «Грамотності щодо психічного здоров'я» та перевірка її психометричних характеристик дає можливість стверджувати про можливість використання розробленого опитувальника для оцінки цього конструкту, і ця теза підтверджена отриманими статистичними даними.

Література

1. Campos, L., Dias, P., Palha, F., Duarte, A., Veiga, E. (2016). Development and psychometric properties of a new questionnaire for assessing Mental Health Literacy in young people. *Univ. Psychol.*, 15, 61–72. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.dppq>
2. Dewalt, D. A., Berkman, N. D., Sheridan, S., Lohr, K. N., & Pignone, M. P. (2004). Literacy and health outcomes: a systematic review of the literature. *Journal of general internal medicine*, 19(12), 1228–1239. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2004.40153.x>
3. Furnham, A., Swami, V. (2018). Mental Health Literacy: A Review of What It Is and Why It Matters. *International Perspectives in Psychology*, 7(4). <https://doi.org/10.1037/ipp0000094>
4. Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
5. Kanj, M., Mitic, W. (2009). *Working document: 7th Global Conference on Health Promotion, Promoting Health and Development: closing the implementation gap*. Nairobi, Kenya, 26–30 October 2009. Geneva (CH): World Health Organization; Available from: http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/Track1_Inner.pdf.
6. Kelly, C., Jorm, A., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *The Medical journal of Australia*, 187(S7), S26–S30. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
7. Kutcher, S., Wei, Y., Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
8. Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2015). Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 24(2), 233–244.

<https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.007>

9. Okumu, M., Logie, C. H., Byansi, W., Cohen, F., Nyoni, T., Nafula, C.N., Hakiza, R., Muzei, J., Appiah-Kubi, J., Adjabeng, B., Kyambadde, P. (2025). eHealth literacy and digital health interventions: Key ingredients for supporting the mental health of displaced youth living in the urban slums of kampala, Uganda. *Computers in Human Behavior*, 162, 108434. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108434>

10. Simões de Almeida, R., Trigueiro, M. J., Portugal, P., de Sousa, S., Simões-Silva, V., Campos, F., Silva, M., & Marques, A. (2023). Mental Health Literacy and Stigma in a Municipality in the North of Portugal: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3318. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043318>

11. Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Archives of psychiatric nursing*, 32(5), 757–763. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.04.007>

12. Uguz, O., Gulcan, E., & Keskin, G. (2024). A survey on the relationship between mental health literacy and beliefs toward mental illness among nurses in general hospitals in Turkey. *Archives of psychiatric nursing*, 53, 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.10.013>

13. Weist, M. D., Parham, B., & Figas, K. (2024). Mental Health Literacy and School Behavioral Health: Introduction to the Special Issue. *American Journal of Health Education*, 56(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/19325037.2024.2422073>

14. Xu, R. H., Cao, Y., Dong, D., Lai-yi Wong, E., Chan, S. (2024). Development and validation of a mental eHealth literacy scale. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100518. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100518>

15. Zhong, Sl., Wang, SB., Ding, KR. et al. (2024). Low mental health literacy is associated with depression and anxiety among adults: a population-based survey of 16,715 adults in China. *BMC Public Health*, 24, 2721 <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20020-y>

Received: 17.08.2024

Accepted: 20.09.2024

ДОДАТОК

Опитувальник грамотності щодо психічного здоров'я (МНЛq) (україномовна адаптація Коструба Н.С.)

Інструкція: Перегляньте твердження і вкажіть Ваш ступінь згоди з цим твердженням за шкалою від 1 до 5, де 1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – нейтрально; 4 – згоден; 5 – повністю згоден.

Бланк опитування

№	Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Нейтрально	Згоден	Повністю згоден
		1	2	3	4	5
1	Фізичні вправи сприяють хорошому психічному здоров'ю.					
2.	Людина з депресією відчувається дуже нещасною.					
3.	Люди з шизофренією зазвичай мають марення (наприклад, вони можуть вірити,					

	що за ними постійно стежать і спостерігають).					
4.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до рідних.					
5.	Якби у когось із близьких людей був психічний розлад, я б заохотив її/його звернутися до психолога.					
6.	Психічні розлади не впливають на поведінку людей.					
7.	Хороший сон сприяє хорошему психічному здоров'ю.					
8.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до психолога.					
9.	Людина з тривожним розладом може панікувати в ситуаціях, яких вона боїться.					
10.	Люди з психічними розладами належать до малозабезпечених сімей.					
11.	Якби хтось із моїх близьких мав психічний розлад, я б вислухав її/його, не засуджуючи та не критикуючи.					
12.	Вживання алкоголю може викликати психічні розлади.					
13.	Психічні розлади не впливають на почуття людей.					
14.	Чим швидше психічні розлади будуть виявлені та вилікувані, тим краще.					
15.	Психічні розлади бувають тільки у дорослих.					

16.	Зміни в роботі мозку можуть призвести до виникнення психічних розладів.					
17.	Якби хтось із моїх близьких мав психічний розлад, я б заохотив її/його відвідати психіатра.					
18.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до друзів.					
19.	Збалансоване харчування сприяє хорошему психічному здоров'ю.					
20.	Одним із симптомів депресії є втрата інтересу або задоволення від більшості речей.					
21.	Якби у когось із близьких був психічний розлад, я нічим не міг би допомогти.					
22.	Тривалість симптому є одним із важливих критеріїв діагностики психічного розладу.					
23.	Депресія не є справжнім психічним розладом.					
24.	Наркоманія може викликати психічні розлади.					
25.	Психічні розлади впливають на думки людей.					
26.	Робити щось приємне сприяє хорошему психічному здоров'ю.					
27.	Людина з шизофренією може бачити і чути речі, які ніхто інший не бачить і не чує.					
28.	Сильно стресові ситуації можуть викликати психічні розлади.					

29.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до психіатра					
-----	---	--	--	--	--	--

Обрахунок результатів

Шкала 1. Знання проблем психічного здоров'я	2, 3, 9, 11, 12, 14, 16, 20, 22, 24, 25, 27, 28
Шкала 2. Помилкові переконання/стереотипи	6, 10, 13, 15, 21, 23
Шкала 3. Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги	4, 5, 8, 17, 18, 29
Шкала 4. Стратегії самодопомоги	1, 7, 19, 26
5. Загальний показник грамотності у сфері психічного здоров'я (MHLq)	Загальний MHLq = (Шкала 1+Шкала 3+Шкала 4) – Шкала 2

Стандартизовані ключі до опитувальника грамотності щодо психічного здоров'я (таблиця переведення сирих оцінок)

	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Шкала 1. Знання проблем психічного здоров'я	65 – 50	49 – 42	41 – 13
Шкала 2. Помилкові переконання/стереотипи	30 – 23	22 – 18	17 – 6
Шкала 3. Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги	30 – 27	26 – 20	19 – 6
Шкала 4. Стратегії самодопомоги	20 – 19	18 – 15	14 – 4
Загальний рівень грамотності у сфері психічного здоров'я	95 – 73	72 – 57	56 – 17

THE IMPACT OF NEUROSCIENCE-BASED MINDFULNESS TRAINING ON MENTAL HEALTH IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

Lazorko Olha

Lesya Ukrainka Volyn National University,
Lutsk, Ukraine

Lazorko.olha@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8427-5049>

Purpose. This study investigates the effectiveness of a neuroscience-based mindfulness training program on emotional states, self-compassion traits and well-being status among psychology students during an 8-week intervention. The work focuses on developing emotional regulation, decreasing stress and depression, and increasing self-compassion and mindfulness — all of which are crucial skills for professional practice.

Methods. This pilot study included fifty psychology students ($M = 23.5$, $SD = 2.8$) who were assessed using the DASS-21 for stress, anxiety, depression and Self-Compassion Scale for self-kindness, mindfulness and related traits before and after a special training program along with the BBC-SWB questionnaire for psychological, physical and subjective well-being. Statistical analyses such as paired t-tests, correlation analysis and hierarchical regression were used to assess the intervention's effectiveness and explore predictive relationships among variables.

Results. The program was associated with significant reductions in anxiety, stress, and depression and increases in self-kindness, mindfulness, and psychological well-being. Given that emotional states and self-compassion traits function as mutually reinforcing factors, correlations provided evidence based on the holistic benefits of the program. Hierarchical regression analysis showed that both pre-intervention anxiety ($\beta = 0.45$, $p < 0.001$) and self-kindness ($\beta = 0.35$, $p = 0.05$) significantly predicted psychological well-being after the intervention. These variables combined explained 52% of the outcome variance ($R^2 = 0.52$, $p < 0.001$). Mindfulness explained an additional 17% variance beyond all other variables combined, affirming its role as a transformational variable within the model.

Conclusions. This mindfulness training, based on neuroscience principles and research findings, is designed to decrease psychological suffering and enhance psychological resilience and self-compassion. The results call for incorporating such training within psychology educational programs, thus enhancing personal health and professional competence. Longitudinal studies investigating the long-term effects of mindfulness practices and their use in a broader range of populations are warranted for future research.

Keywords: emotional regulation, mindfulness training, self-compassion, mental health education, psychological well-being.

Лазорко Ольга. Вплив тренінгу усвідомленості на основі нейронауки на психічне здоров'я майбутніх психологів.

Мета. це дослідження має на меті проаналізувати ефективність тренінгової програми усвідомленості на основі нейронауки щодо емоційних станів, складових співчуття до себе та суб'єктивного благополуччя серед студентів-психологів протягом 8-тижневого втручання. Тренінг зосереджений на розвитку емоційної регуляції, зменшенні стресу та депресії, а також на підвищенні співчуття до себе та усвідомленості — усе це є ключовими навичками для професійної практики.

Методи. це пілотне дослідження включало п'ятдесят студентів-психологів ($M = 23,5$, $SD = 2,8$), яких оцінювали за шкалою DASS-21 на рівень стресу, тривоги, депресії та за Шкалою самоспівчуття щодо доброзичливості, усвідомленості та відповідних рис до та після спеціальної навчальної програми разом з опитувальником BBC-SWB щодо психологічного, фізичного та суб'єктивного благополуччя. Статистичний аналіз, такий як парні t-тести, кореляційний аналіз та ієрархічна регресія, використовувалися для оцінки ефективності втручання та дослідження прогностичних зв'язків між змінними.

Результати. Тренінг дозволив досягти значного зниження тривоги, стресу та депресії та підвищення доброзичливості, усвідомленості та психологічного благополуччя. Враховуючи, що емоційні стани та самоспівчуття функціонують як взаємно підсилювальні фактори, кореляційний аналіз довів перевагу тренінгу. Ієрархічний регресійний аналіз показав, що як тривога до втручання ($\beta = 0,45$, $p < 0,001$), так і доброзичливість до себе ($\beta = 0,35$, $p = 0,05$) суттєво прогнозують психологічне благополуччя після втручання. Ці змінні разом пояснюють 52% дисперсії результату ($R^2 = 0,52$, $p < 0,001$). Усвідомленість пояснює додаткову дисперсію на 17% порівняно з усіма іншими змінними разом, підтверджуючи її роль як трансформаційної змінної в моделі.

Висновки. результати аналізу даних дозволяють виснувати, що тренінг усвідомленості на основі нейронауки може використовуватись для зменшення психологічного стресу та тривожності та підвищення психологічного благополуччя та співчуття до себе. Результати підкреслюють необхідність включення такого навчання в освітні програми з психології, що дозволить покращити психічне здоров'я та професійну компетентність. Майбутні дослідження можуть вивчати довгострокові наслідки практик усвідомленості, а також перспективи їх використання в ширшому діапазоні груп населення.

Ключові слова: емоційна регуляція, тренінг усвідомленості, співчуття до себе, освіта у сфері психічного здоров'я, психологічне благополуччя.

Introduction. The full-scale war has driven to unprecedented levels the mental health crisis in Ukraine, and it is a humanitarian challenge that we must all tackle with quickness and compassion. Now, millions of Ukrainians are suffering, and if they are not in the line of fire – hostile territory will be forced to flee, and insecurity and financial instability await them everywhere. They will face isolation for months or years on end. Such overwhelming circumstances have profoundly affected the emotional health of the population, increasing anxiety, depression and post-traumatic stress disorder (WHO, 2024).

According to the «WHO 2024 Emergency Appeal: Ukraine», almost 9.6 million people in Ukraine are at risk of developing mental health disorders, and over 3.9 million people have moderate to severe symptoms. Even though the need for mental health and psychosocial support services is growing, access to these services continues to be extremely limited. The presence of this problem, in turn, leads to extremely significant difficulties both for the state and society, while reaching the appropriate level of health becomes one of the priority areas of state policy (Kostruba & Fishchuk, 2023). Special requirements arise in the field of training of professional specialists in the field of mental health of the population, primarily psychologists. Caring in wartime calls upon the highest levels of professional skill, emotional fortitude and self-control. Alarmingly, new evidence indicates that many of the students studying psychology —the future mental health professionals of Ukraine—are experiencing emotional distress and low well-being (Savelyuk, 2022). Not only is it imperative that these students receive mental health support and the tools they need to cope with their stress, but this also places further weight on the fact that these students will be seen caring for patients one day soon—and the proposed study emphasizes this point. In the face of these challenges, mindfulness-based interventions provide a glimmer of light.

Amid these challenges, mindfulness-based interventions offer a beacon of hope. As Kabat-Zinn (2003) emphasized, practices like breathing meditation can help individuals develop emotional stability and self-regulation by fostering awareness and acceptance. Similarly, self-compassion—a way of being kind and understanding toward oneself—has been found to buffer against psychological distress while promoting emotional resilience (Neff & Germer, 2018; Shapiro & Fitch, 2023). Mindfulness and self-compassion can enhance resilience among

psychology students, which is an attractive proposition that can nurture personal and professional health (Tan & Soliman, 2022).

Mindfulness training informed by neuroscience incorporated into educational programs contributes significantly to the improvement of emotional regulation, decrease in stress and increase in kindness towards oneself (Martínez-Rubio et al., 2023; Çağış & Yıldırım, 2024). There is increasing evidence that they can lower stress, anxiety and depression and improve emotional well-being, attention and academic performance (Johnson et al., 2023). They found online mindfulness programs to be as effective as in-person interventions, and when controlling for potential confounders, non-mindfulness-based programs were comparable to mindfulness-based programs (Barcaccia et al., 2024).

They are theoretical and experiential, integrating mindfulness-based practices with a psychobiological understanding of stress to give the participants real-life stress management tools and optimize mental health. That training is invaluable for psychology majors, giving them resilience and the ability to adjust professionally as they enter a world where someone will eventually end up practising their field over time. The present work extends this foundation by evaluating a tailored 8-week, neuroscience-informed mindfulness training developed for future psychologists.

Our 8-week program differs from others because it integrates mindfulness practices, neuroscience-informed psychoeducation, and self-compassion exercises to address emotional distress and teach resilience skills. The objective is to meaningfully support psychology students with actionable and evidence-based strategies for maintaining their mental health and preparing them for professional practice.

Methods. We utilized a quantitative, quasi-experimental, single-group pre-test and post-test design to assess the effects of an 8-week neuroscience-based mindfulness training program on the mental health and well-being of psychology students. It allowed the study of within-subject transformations across time, specifically about emotions, self-compassion and subjective well-being.

The sample comprised students from the Faculty of Psychology at Lesya Ukrainka Volyn National University. The age range of participants was from 18 through 30 years ($M = 24.5$, $SD = 2.8$). The recruitment was done through postering and information sessions across campus. The inclusion criteria were as follows: students currently studying psychology,

aged between 18 and 30 (inclusive) years, can participate in the 8-week intervention across all activities. Exclusion Criteria: Students who had previously completed mindfulness training and those who were already enrolled or participating in other mindfulness-based programs or psychotherapy for mental disorder symptoms that may impact the results of this study.

Of the original cohort of 72 students, 50 completed both pre-and post-tests and were included in the analysis. The reasons for attrition were the non-filling of questionnaires, unavailability, and voluntary withdrawal from the study. An identical approach to the one used here was employed in ethical approval from the university's ethics review board. All participants provided informed consent before the study, where it was made clear that participation is voluntary and they may withdraw at any point. Data confidentiality and anonymity were protected.

Intervention. Participants underwent an 8-week neuroscience-based mindfulness training program designed specifically for this study. Each week included:

1. **Mindfulness Practices (Formal):** daily 5–20-minute guided meditation practices for emotional regulation and stress management.
2. **Neuroscience-Informed Mini-Lectures:** this included 15–20-minute discussions on neuroplasticity, the role of the amygdala in stress response, and the prefrontal cortex's involvement in emotional regulation on a weekly basis.
3. **Self-Compassion Exercises (Informal Practices):** activities to promote self-kindness and discourage self-critical behaviour, like reflective journaling, cognitive reframing and group discussion.
4. **Cyclic Homework Goodies:** mindfulness exercises daily, with reflective journals to expand their insight gained.

It was a balanced blend of theory and practice, taking students deeper into mindfulness's neurobiology whilst embedding practices in our daily lives. Students were tested after each module and at the end of the course to see if they learned the material.

Measurements. In order to study specific aspects of the mental health of the training participants, we used the following validated psychometric tools:

1. **DASS-21** (Cohen et al., 1983): A self-report 21-item scale measuring depression, anxiety, and stress. All items are rated on a 4-point

Likert scale, and higher scores reflect greater severity for each of the seven items in each subscale.

2. **Self-Compassion Scale** (Neff, 2003): Assesses six dimensions of self-compassion, including self-kindness, mindfulness, and over-identification. Scores were reverse-coded for negative traits (e.g., self-judgment) to calculate an overall self-compassion score.

3. **BBC-SWB** (Pontin et al., 2013): Evaluates psychological, physical, and subjective well-being, along with interpersonal relationships. Scores are reported on a 7-point Likert scale, with higher values indicating better well-being.

These Scales were chosen because DASS-21 captures vital emotional states that mindfulness training aims to improve; SCS measures the self-compassion traits targeted by the intervention, aligning with its mindfulness and kindness components; BBC-SWB broadens the evaluation to encompass overall well-being, adding depth to the analysis of training effectiveness.

The two-time points to collect data were as follows: pre-test – administered one week before the intervention to establish baselines; post-test – conducted a week after the final session to measure changes. Statistical analyses were conducted using SPSS (version 27). Paired-sample t-tests were performed to evaluate pre- and post-intervention differences across all measured variables. Pearson correlation analysis was employed to explore relationships between emotional states, self-compassion traits, and well-being outcomes. Hierarchical regression analysis was used to identify predictors of psychological well-being, and Shapiro-Wilk tests confirmed the normality of variable distributions.

Results and Discussion. The results of the study (including descriptive statistics, paired t-tests, correlation analysis and hierarchical regression) are presented in this section. The intervention yielded large effects on emotional states, self-compassion traits, and well-being indices, demonstrating the effectiveness of this mindfulness training grounded in neuroscience. Most scales showed moderate improvement following the intervention, with the largest effects being observed for anxiety, psychological well-being and self-compassion. These findings highlight the meaningful influence of a mindfulness-based program on key emotional and mental health variables. The data are presented as Mean \pm SD (Tab. 1).

The Shapiro-Wilk test was performed to check whether the variable distributions followed normality, showing that data had met the assumptions needed for parametric statistical analyses. We performed a paired-sample t-test to assess differences in emotional states, well-being and self-compassion before and after the intervention ($p < 0.05$).

Table 1.

Statistical Comparisons of Pre- and Post-Test Results Across Measured Variables

Variables	Mean±SD (Pre-Test)	Mean±SD (Post-Test)	t	P
Anxiety	15.6±4.2	11.2±3.8	-4.4	<0.001
Stress	18.8±5.1	14.7±4.6	-4.1	<0.001
Depression	14.2±4.5	11.5±4.3	-2.7	0.002
Self-Kindness	2.8±0.6	3.4±0.5	+0.6	0.003
Self-Judgment	3.5±0.7	2.9±0.6	-0.6	0.005
Common Humanity	3.1±0.5	3.5±0.5	+0.4	0.018
Mindfulness	3.0±0.5	3.7±0.6	+0.7	<0.001
Psychological Well-Being	4.2±0.8	5.3±0.7	+1.1	<0.001
Physical Well-Being	3.9±0.7	4.4±0.6	+0.5	0.025
Subjective Well-Being	4.0±0.8	4.6±0.7	+0.6	0.011

**Statistically significant at $P < 0.05$*

The intervention significantly reduced anxiety, stress, and depression levels while enhancing self-kindness and psychological well-being throughout the two months following participation. The overall reduction in anxiety scores was significant; these fell by 28% (from 15.6 to 11.2). Stress scores were reduced by 22% (18.8 versus 14.7), while depression fell by 19% (14.2 versus 11.5), suggesting a general improvement in emotional status and less tendency towards sadness. All domains of well-being showed considerable improvement. Psychological well-being increased by 26% (4.2 to 5.3), demonstrating enhanced coping and life satisfaction. Physical well-being increased by 13% (from 3.9 to 4.4), suggesting participants feel healthier, alert and more energetic. Subjective well-being increased by 15% (4.0 to 4.6), indicating several factors contributing to greater happiness and contentment. There were also substantial improvements in the core features of self-compassion. The self-kindness item averaged 2.8 before the study and 3.4 after, a 21% change indicating that participants were more gentle and supportive to themselves. Critical self-talk dropped 17% (3.5 to 2.9). The increase in mindfulness

(23%, from 3.0 to 3.7) indicates improved emotional awareness and the ability to remain grounded in the present moment (Fig. 1).

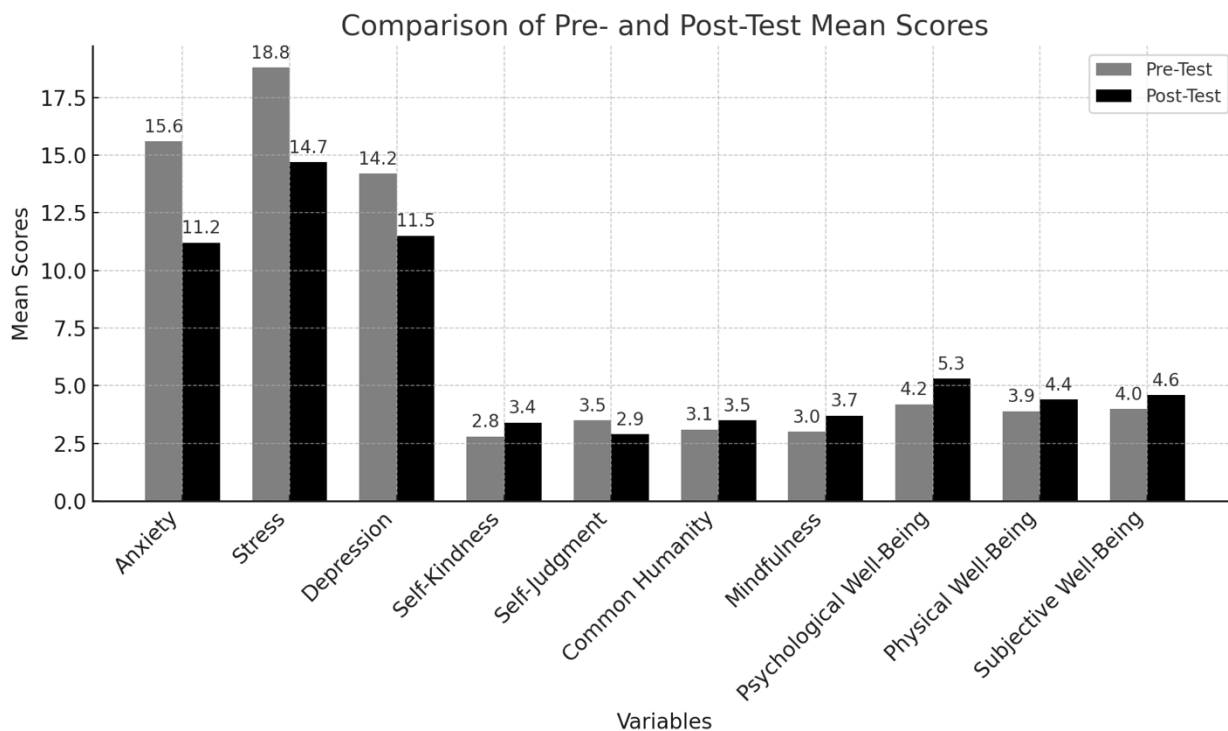


Figure 1. Comparison of Pre- and Post-Tests Mean Scores

The results are a vivid testament to the potential influence of neuro-based mindfulness training on mental well-being, emotional resilience, and self-compassion. It found that anxiety reduction, psychological well-being and mindfulness all yielded the biggest gains, indicating that the program is not only effective in reducing negative emotions but also represents a focus on personal growth. This compelling evidence strengthens the case for including mindfulness training in programs preparing future psychologists — not only as an important tool for their ongoing mental health but also to develop awareness and tools needed to work in high-stress positions throughout their careers.

Before and after the intervention, the key variables examined are significantly correlated (Tab. 2). Stress levels correlated highly with anxiety ($r = 0.68$) and depression ($r = 0.73$), which may indicate that as stress levels increase, symptoms of anxiety and depression are also more likely to increase. Also, the analysis showed that anxiety is moderately correlated with depression ($r = 0.65$), which means if some of them are facing anxiety, they are going to have more amount of depression as well. In a slightly more optimistic finding, the 3rd pillar of self-compassion, which is self-kindness, has been found to correlate moderately with

mindfulness ($r = 0.64$), implying that those who are taking care of themselves kindly also find it easier to be present and mindful with their thoughts and experiences. In addition, mindfulness is positively associated with psychological well-being ($r = 0.58$), which signifies its beneficial role in mental health and quality of life.

Table 2.
Correlations Coefficients Among Emotional States, Self-Compassion, and Well-Being ($r > 0.5$)

Variables	Stress	Anxiety	Depression	Self-Kindness	Mindfulness	Psychological WB
Stress	1.00	0.68	0.73	-	-	-
Anxiety	0.68	1.00	0.65	-	-	-
Depression	0.73	0.65	1.00	-	-	-
Self-Kindness	-	-	-	1.00	0.64	-
Mindfulness	-	-	-	0.64	1.00	0.58
Psychological WB	-	-	-	-	0.58	1.00

- indicate no significant correlation between variables

These findings emphasize several important issues, as illustrated in Table 2. The high degree of association between stress, anxiety and depression calls for an effective need to be met in their management simultaneously. At the same time, self-kindness and mindfulness correlate positively with psychological well-being, suggesting that mindfulness-based self-compassion skills can promote emotional literacy and lead toward a resilience constellation conducive to better mental health (Fig. 2).

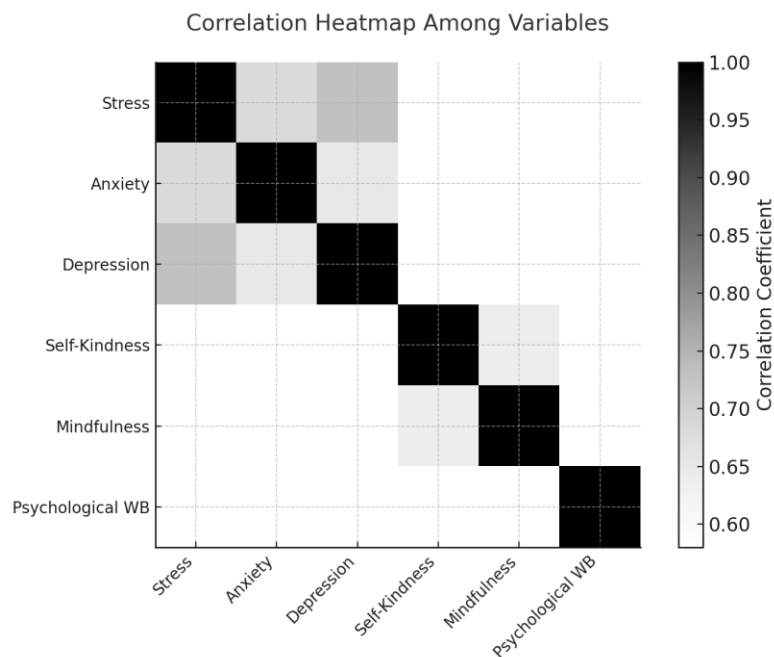


Figure 2. Correlation Heatmap Among Variables

In conclusion, this analysis reveals the exciting prospects of a mindfulness-based approach. Such approaches are important in improving emotional regulation, establishing a sense of purpose, and increasing life satisfaction, effectively promoting overall well-being.

The regression analysis also highlights the utility of pre-training in predicting scores. The bar chart visualizes the association between different predictors and the outcome variable based on standardized beta coefficients (β) (Fig. 3). A more significant predictive effect is indicated by higher β values and strengthens the potential of these methods.

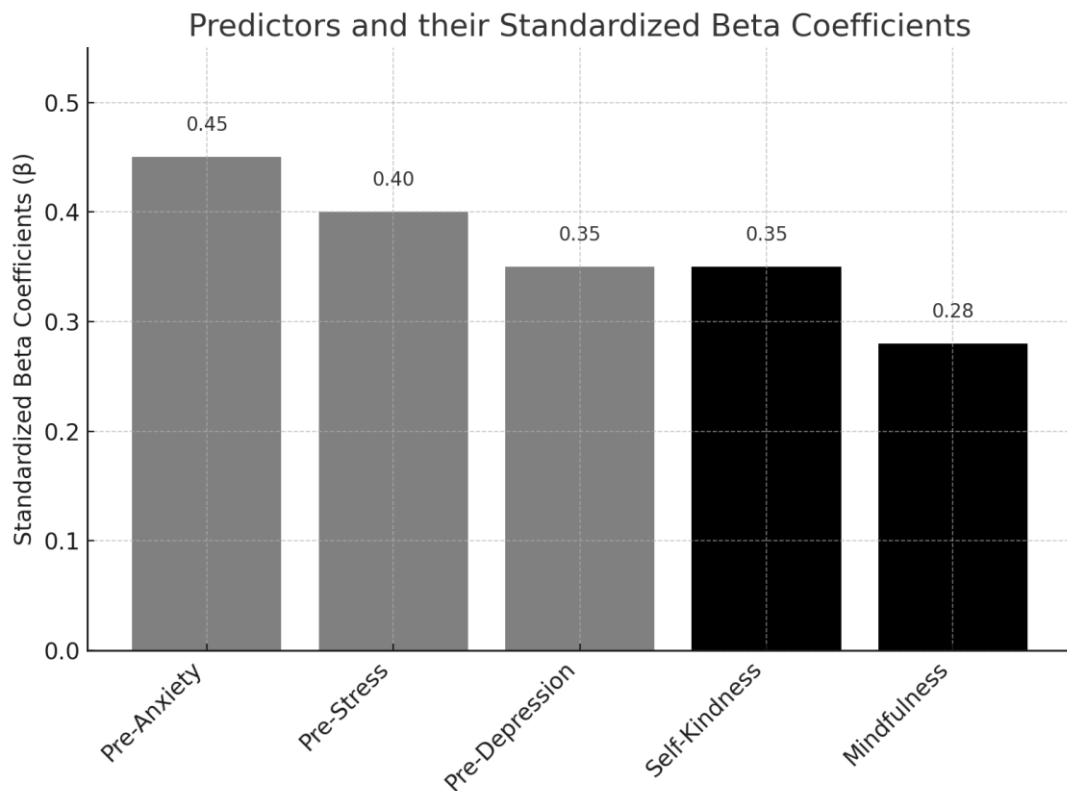


Figure 3. Standardized beta coefficients (β) for the predictors

The key predictors, self-kindness and mindfulness, are significant contributors to psychological well-being, represented in black on the bar chart. At the same time, other predictors are shown in grey for comparison. Each bar includes its respective β value for clarity. Notably, pre-training levels of anxiety, stress, and depression were strong predictors of their post-training levels, emphasizing the influence of initial emotional conditions.

Psychological well-being, however, was most strongly influenced by pre-training self-kindness ($\beta = 0.35$, $p = 0.05$) and mindfulness ($\beta = 0.28$). These findings suggest that individuals with higher levels of self-kindness are better equipped to handle psychological challenges, promoting greater

emotional stability and resilience. Similarly, the effect of mindfulness highlights its role in enhancing emotional regulation and reducing vulnerability to stress-related difficulties. These results indicate that while addressing baseline emotional states like anxiety, stress, and depression is critical, cultivating self-kindness and mindfulness offers a powerful strategy for long-term mental resilience and well-being.

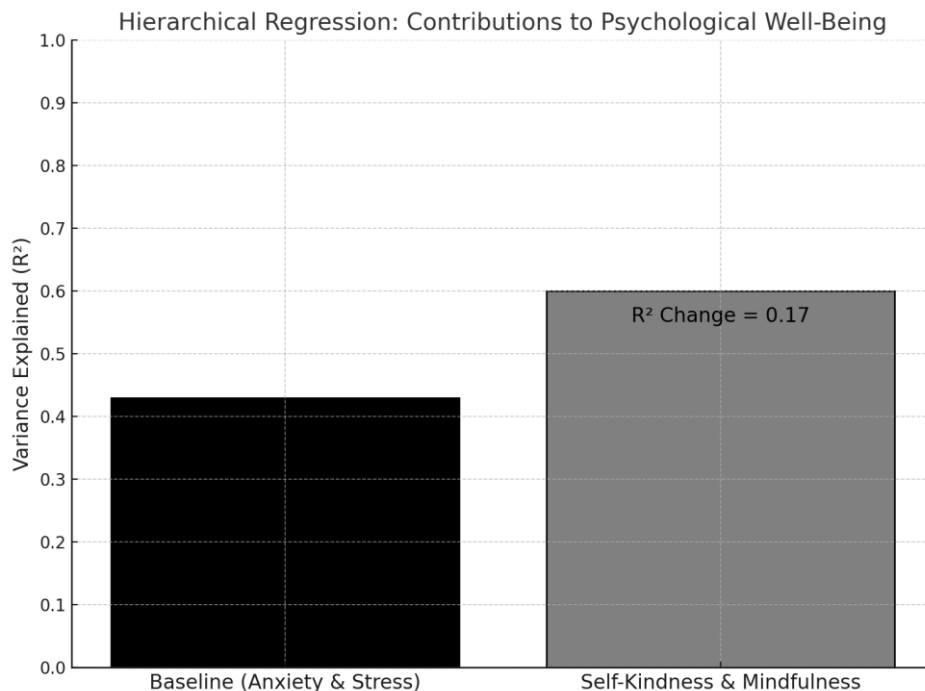


Figure 4. Hierarchical regression: contribution to Psychological Well-Being

Pre-intervention anxiety ($\beta = 0.45$, $p < 0.001$) and self-kindness ($\beta = 0.35$, $p = 0.05$) explained 52% of the variance in outcomes ($R^2 = 0.52$, $p < 0.001$). Hierarchical regression identified key predictors of psychological well-being post-intervention. Adding mindfulness to the model accounted for an additional 17% of the variance (R^2 change = 0.17, $p < 0.001$), further emphasizing its transformative role.

The accompanying bar chart visually represents these findings, showing the variance explained (R^2) by baseline predictors (anxiety and stress) and the added impact of self-kindness and mindfulness (Fig. 4). The increase in R^2 illustrates the transformative effect of these variables on psychological well-being, underscoring their importance in fostering emotional health and resilience.

An analysis of variance (ANOVA) was performed to evaluate the differences between anxiety, stress, and psychological well-being. The findings showed a significant effect, with an F-value of 156.84 and a p-

value under 0.001. Thus, all differences among these variables are statistically significant, non-random and appropriate to the model. These differences are illustrated in the following figure (Fig. 5).

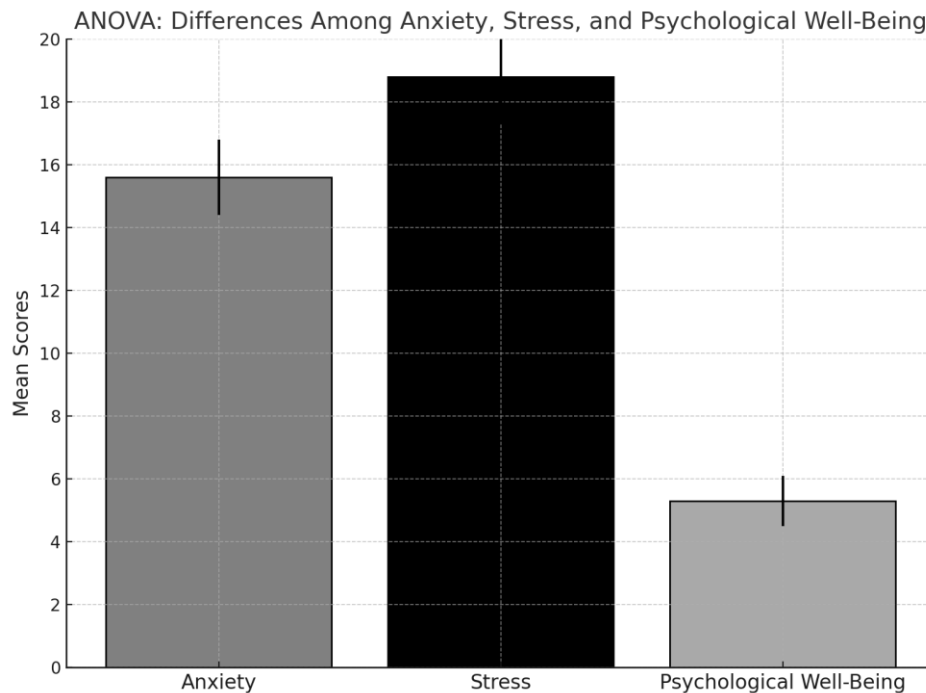


Figure 5. ANOVA: differences among Anxiety, Stress, and Psychological Well-Being

The study's findings provide compelling evidence for the effectiveness of neuroscience-based mindfulness training in enhancing mental health and emotional resilience among psychology students. The dual task of relieving mental and promoting well-being is evidenced by the significant reductions in anxiety, stress and depression, together with significant improvements in self-kindness and mindfulness as well as psychological well-being. It is impressive that the average anxiety reduction was 28% because this shows how strong mindfulness practices can be when it comes to understanding cognitive processes underpinning behaviours and rewriting these patterns, especially since some individuals may think they cannot get over their anxiety symptoms. Similarly, the 26% increase in psychological well-being further highlights the program's ability to improve overall life satisfaction and resilience, an essential outcome for most graduate students who will later enter psychology-related professions that can be quite stress-provoking. These findings align with prior research demonstrating the benefits of mindfulness and self-compassion practices for mental health (Kabat-Zinn, 2003; Neff & Germer, 2018). Mindfulness practices reduced participants' emotional

reactivity to stressors by fostering self-awareness and non-judgmental acceptance. Moreover, the significant improvement in self-kindness reflects the potential of self-compassion exercises to counteract self-critical tendencies and promote a supportive inner dialogue.

The interdependence of emotional states and self-compassion traits, as revealed through correlation analysis, emphasizes the holistic nature of the program's impact. For instance, the strong positive correlation between mindfulness and psychological well-being ($r = 0.58$) underscores the transformative role of mindfulness in enhancing emotional resilience and overall quality of life.

For psychology students, the benefits of such training extend beyond personal well-being. By equipping students with practical tools to manage stress and foster resilience, the program enhances their professional readiness to navigate the emotional demands of psychological practice. These skills are especially crucial in wartime or crisis settings, where psychologists are often under high levels of stress. To be effective, educational institutions need to incorporate training based on neuroscience into the psychology curriculum. This structured intervention approach, combining mindfulness practices, lectures on neuroscience, and exercises promoting self-compassion, offers a replicable and scalable model.

Despite its promising findings, the study has limitations that warrant consideration. First, the reliance on self-reported data introduces the potential for response bias. Future research should incorporate objective measures, such as physiological markers (e.g., cortisol levels), to validate these results. Second, the sample size, though sufficient for detecting significant changes, limits the generalizability of the findings. Expanding the study to include more diverse populations would enhance its applicability. Finally, the study assessed only immediate post-intervention outcomes. Longitudinal research is needed to determine the sustainability of the observed improvements.

The findings of this study, alongside its limitations, open several avenues for future investigation. First, further research is needed to explore whether these results are applicable to broader populations, including various age groups and individuals experiencing mental health challenges. Second, conducting long-term follow-up studies could provide insights into the lasting effects of mindfulness interventions on depression, rumination, and trait anxiety. Third, future research should expand the focus to examine mindfulness's influence on a more diverse range of

mental health outcomes and identify the underlying mechanisms through which it exerts its effects. This study offers important evidence on the benefits of brief online mindfulness programs for university students, highlighting their potential to alleviate depression, reduce rumination, and lower trait anxiety. While acknowledging its constraints, this research contributes to the advancement of tailored and effective mental health interventions. In summary, incorporating mindfulness practices into university environments, as suggested by these findings, has the potential to foster not only academic success but also the mental and emotional well-being of students.

Conclusion. This study demonstrates the significant benefits of neuroscience-based mindfulness training in enhancing the mental health and emotional resilience of psychology students. By fostering self-kindness, mindfulness, and psychological well-being, and reducing anxiety, stress, and depression, the program effectively addresses both emotional distress and positive mental health development. These findings emphasize the dual impact of the intervention: alleviating negative emotional states while equipping participants with essential self-regulation and resilience skills.

The program's structured approach, integrating mindfulness practices, neuroscience-informed mini-lectures, and self-compassion exercises, highlights its versatility and applicability in educational settings. For psychology students, such training aligns personal well-being with professional preparedness, enabling them to manage their mental health while navigating the emotional demands of their future careers. Its relevance is particularly acute in crisis settings, such as wartime or disaster contexts, where the need for emotionally resilient mental health professionals is critical.

However, the study's limitations, including its reliance on self-reported data and a relatively small sample size, suggest the need for further research. Future studies should explore the long-term impacts of the program, incorporate objective measures such as physiological biomarkers, and expand to diverse populations to enhance generalizability. Additionally, investigating the mechanisms through which mindfulness and self-compassion exert their effects could provide valuable insights into optimizing these interventions.

By integrating neuroscience-based mindfulness training into psychology curricula, educational institutions have an opportunity to foster

a generation of psychologists better equipped to address the complexities of modern mental health care. This program offers a promising model for bridging the gap between academic preparation and the real-world challenges faced by mental health professionals, contributing to their personal and professional growth.

References

1. Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301–311. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
2. Shapiro, S., Fitch, A. (2023). Self-Compassion and Mindfulness. In: Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (eds) *Handbook of Self-Compassion. Mindfulness in Behavioral Health*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_2
3. Barcaccia, B., Medvedev, O.N., Pallini, S. *et al.* (2024). Examining Mental Health Benefits of a Brief Online Mindfulness Intervention: A Randomised Controlled Trial. *Mindfulness* 15, 835–843 <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02331-8>
4. Çağış, Z.G., Yıldırım, M. (2024). Self-Compassion in Students: Theoretical Background, Practices, and Positive Outcomes. In: Arslan, G., Yıldırım, M. (eds) *Handbook of Positive School Psychology. Advances in Mental Health and Addiction*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-54295-4_4
5. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
6. Johnson, B.T., Acabchuk, R.L., George, E.A. *et al.* (2023). Mental and Physical Health Impacts of Mindfulness Training for College Undergraduates: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 14, 2077–2096 <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02212-6>
7. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
8. Kostruba, N., Fishchuk, O. (2023). *Psyhichne zdorovia v umovakh kryzy [Mental health in crisis conditions]*. Lutsk: Vezha-Druk <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23402> [in Ukrainian]
9. Lee, W., McCaw, C. T., & Van Dam, N. T. (2024). Mindfulness in education: Critical debates and pragmatic considerations. *British Educational Research Journal*, 50(4), 2111–2130. <https://doi.org/10.1002/berj.3998>
10. Martínez-Rubio, D., Navarro-Gil, M., & García-Campayo, J. (2023). Neuroscience-Based Mindfulness Training: A New Approach to Enhance Emotional Regulation. *Mindfulness*, 14(1), 45–58. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01900-3>
11. Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory and Measurement. In: Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (eds) *Handbook of Self-Compassion. Mindfulness in Behavioral Health*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_1
12. Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
13. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press, NY.
14. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>

15. Saveliuk, N. (2022). Perezhyvannia stresu v umovakh viiny: dosvid ukrainskoho studentstva [Perception of the war-related stress: experience of ukrainian students]. *Psykhologia: realnist i perspektyvy – Psychology: Reality and perspectives*, 18, 141–152. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282> [in Ukrainian]

16. Shapiro, S. L., & Fitch, M. (2023). Self-Compassion and Mindfulness. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-Compassion* (pp. 123–140). Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_7.

17. Tran, Minh Anh Quang & VO-THANH, Tan & Soliman, Mohammad & Ha, Tu Anh & Pham, Manh. (2022). Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Current Psychology*. 43. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03421-3>

18. World Health Organization. (2024). WHO 2024 Emergency Appeal: Ukraine. Retrieved from: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/emergencies/2024-appeals/2024-who-ukraine-emergency-appeal_en.pdf?sfvrsn=8d480d88_2&download=true [in Ukrainian].

Received: 14.09.2024

Accepted: 03.10.2024

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НА СУБ'ЄКТИВНУ БЕЗПЕКУ ОСОБИСТОСТІ

Родіна Наталія

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
м. Одеса, Україна,

natalia_rodina@onu.edu.ua

ORCID : <https://orcid.org/0000-0002-7537-9292>

Бабій Олександр

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
м. Одеса, Україна,

oleksandr.babiy@onu.edu.ua

ORCID : <https://orcid.org/0009-0002-3031-4118>

Мета статті полягає в аналізі теоретичних підходів до проблеми впливу ментального здоров'я на суб'єктивне відчуття безпеки особистості. Сучасні соціально-економічні трансформації в Україні зумовлюють підвищений рівень небезпеки, що особливо впливає на найвразливіший елемент суспільства – особистість. Важливо враховувати, що реальна безпека може не збігатися з її суб'єктивним сприйняттям. Відповідно, дослідження ролі ментального здоров'я у формуванні цього відчуття стає актуальним завданням.

Методи дослідження включають аналіз сучасних теоретичних праць та філософських концепцій, які розглядають безпеку як феномен, що визначає життєздатність і стійкість особистості. Вивчаються погляди щодо диференціації між реальним і суб'єктивним сприйняттям безпеки та ролі ментального здоров'я. Також досліджуються фактори, що впливають на ментальне здоров'я і його зв'язок з адаптивними можливостями особистості в екстремальних умовах.

Результати. У статті розглядаються теоретичні підходи до проблеми впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості, з акцентом на оцінку та аналіз психологічних аспектів. Проаналізовано питання створення системи базових індикаторів, що вимірюють рівень безпеки, який поєднує об'єктивні та суб'єктивні оцінки загроз. Під час оцінки суб'єктивної безпеки, основну увагу було зосереджено на таких показниках, як рівень тривожності, відчуття страху, схильність до ризику, відчуття незахищеності, довіра та впевненість у майбутньому. Аргументовано, що саме ці суб'єктивні показники є важливими для розуміння впливу ментального здоров'я на сприйняття безпеки особистістю, оскільки вони визначають внутрішню реакцію на загрози і

впливають на загальний рівень життєстійкості та здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Результати показали, що ментальне здоров'я є ключовим чинником формування суб'єктивної безпеки особистості. У ситуаціях, коли небезпека загрожує життю, роль ментального здоров'я є вирішальною для підтримки стабільності та збереження контролю. Однак у випадках загрози вищим потребам, таким як самоактуалізація, його значення менш виражене.

Висновки підкреслюють важливість підтримки ментального здоров'я для зміцнення суб'єктивного відчуття безпеки, особливо у критичних і екстремальних ситуаціях. Ментальне здоров'я особистості сприяє не тільки збереженню внутрішньої рівноваги, але й адаптації до складних життєвих ситуацій, що робить його ключовим фактором резильєнтності.

Ключові слова: особистість, ментальне здоров'я, резильєнтність, суб'єктивна безпека, життєдіяльність, стрес, небезпека, адаптація, тривожність, схильність до ризику, складні життєві ситуації, екстремальні умови.

Nataliia Rodina, Oleksandr Babiy. Theoretical approaches to the problem of the impact of mental health on the subjective safety of an individual.

Purpose of the article is to analyze theoretical approaches to the issue of the impact of mental health on the subjective sense of safety. Modern socio-economic transformations in Ukraine have heightened the sense of danger, particularly affecting the most vulnerable element of society – the individual. It is important to note that real safety may not coincide with its subjective perception. Therefore, examining the role of mental health in shaping this sense of security becomes a relevant task.

Methods include the analysis of contemporary theoretical works and philosophical concepts that view safety as a category defining the viability and resilience of an individual. The study examines the differences between real and subjective perceptions of safety and the role of mental health in this process. It also investigates factors affecting mental health and its connection to an individual's adaptive capabilities in extreme conditions.

Results. The article explores theoretical approaches to the issue of the impact of mental health on the subjective safety of an individual, focusing on the assessment and monitoring of psychological aspects. The study analyzes the development of a system of basic indicators measuring safety levels, which combines both objective and subjective threat assessments. In the evaluation of subjective safety, special attention is given to indicators such as anxiety, fear, risk propensity, feelings of insecurity, trust, and confidence in the future. It is argued that these subjective indicators are crucial for understanding how mental health influences an individual's perception of safety, as they determine the internal response to threats and affect overall resilience and the ability to adapt to stressful situations. The results show that mental health is a key factor in shaping an individual's subjective sense of safety. In situations where life is at risk, the role of mental health is critical in maintaining stability and control. However, in cases where higher needs, such as self-actualization, are threatened, its significance is less pronounced.

Conclusions highlight the importance of maintaining mental health to strengthen the subjective sense of safety, particularly in critical and extreme situations. Mental health contributes not only to maintaining inner balance but also to adapting to challenging life conditions, making it a key factor in personal resilience.

Keywords: personality, mental health, resilience, subjective safety, vitality, stress, danger, adaptation, anxiety, risk propensity, challenging life situations, extreme conditions.

Вступ. Протягом останніх років, окрім уваги до психічних розладів, фокус у дослідженнях науковців поступово змістився на ментальне здоров'я та безпеку особистості. На відміну від психічних розладів, концепція ментального здоров'я та безпека особистості є важливою для кожного члена суспільства. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб» (ВООЗ, 2024). Відповідно, можна сказати, що з самого початку ВООЗ інтегрувала концепцію безпеки особистості у своє визначення здоров'я.

З визначення здоров'я за версією ВООЗ можна виділити три основні поняття, що є ключовими для його покращення. Психічне здоров'я є невід'ємною складовою загального здоров'я, воно охоплює більше, ніж просто відсутність хвороб, і ментальне здоров'я тісно пов'язане з фізичним здоров'ям та поведінкою особистості (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2024).

Визначення ментального здоров'я є важливим, але не обов'язковим для його покращення. Різні цінності між країнами, культурами та класами можуть здаватися занадто значущими для визначення єдиної дефініції. Однак, так само як вік і добробут мають багато різних проявів у світі, зберігаючи при цьому базовий універсальний зміст, ментальне здоров'я можна визначити, не обмежуючи його інтерпретацію в різних культурах (World Health Organization, 2004).

Метою статті є аналіз теоретичних підходів до впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості, що включає вивчення зв'язків між психологічним благополуччям і відчуттям безпеки, а також їх роль у здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій. У зв'язку з цим, стаття має на меті обґрунтувати важливість досліджень ментального здоров'я в умовах сучасних соціально-економічних трансформацій. Для

досягнення цієї мети заплановано розглянути основні теоретичні концепції ментального здоров'я, проаналізувати індикатори психологічної безпеки, дослідити вплив тривожності, відчуття страху та інших емоцій на суб'єктивне відчуття безпеки, а також визначити практичні рекомендації для підтримки ментального здоров'я, що сприятимуть зміцненню відчуття безпеки.

Методи та процедура дослідження. У дослідженні було використано метод аналізу літератури, який передбачав огляд наукових статей, монографій та теоретичних праць, що висвітлюють зв'язок між ментальним здоров'ям і суб'єктивною безпекою. Цей підхід дозволив визначити основні концепції та теоретичні моделі у цій галузі, а також виявити ключові індикатори психологічної безпеки. Аналіз літератури забезпечив ґрунтовне розуміння впливу ментального здоров'я на суб'єктивне відчуття безпеки, особливо в контексті сучасних соціально-економічних трансформацій.

Обговорення результатів. Психічні розлади є одними з основних причин навантаження на здоров'я у всьому світі. Психічне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), – це «стан благополуччя» і, як зазначають Вестергоф і Кейес, – «позитивне явище, яке є більше, ніж відсутність психічного захворювання» (Vigo D., 2016: 171–178). Концепцію психічного благополуччя ВООЗ вперше представила у 1948 році, воно характеризується як стан, коли людина здатна долати життєві стреси, продуктивно працювати, відчувати щастя і задоволеність своїм життям, а також робити внесок у свою спільноту. Хоча раніше психічні розлади та психічне благополуччя розглядалися як два полюси одного континууму (від процвітання до страждання), емпіричні дані на наступний час підтримують точку зору, що це два взаємопов'язані виміри. Це узгоджується з думкою, що можливо мати помірний або високий рівень психічного благополуччя (включаючи задоволення життям і/або наявність мети та самореалізації), навіть при наявності психічного захворювання (World Health Organization, 2014; Department of Health, 2013).

Ментальне здоров'я – це стан, який дозволяє людині ефективно функціонувати, зберігаючи внутрішню гармонію та баланс між собою, фізичним і соціальним оточенням. Воно забезпечує відчуття власної цінності та здатність до самоконтролю, сприяє розвитку свого «Я» у різних його аспектах (Heim, 2011: 1145–1164.; McManus, 2014).

На сьогоднішній день, проблема дослідження ментального здоров'я є вкрай актуальною та розвивається у працях наступних українських науковців: О.Р. Ткачишиною, яка провела психологічний аналіз проблеми ментального здоров'я в Україні (Ткачишина, 2023: 207-211); Н. Ковальською, А. Жук, В. Корженко, які досліджували вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я (Ковальська, Жук, Корженко, 2024: 406-410); С. Дубича, який розглядає ментальне здоров'я особистості як «інтегральне поняття, яке застосовується переважно для означення та загальної характеристики психічного, психоемоційного стану людини (або ж соціальної групи)» (Дубич, 2024: 86-96); у роботі Л. Лавриненко, в якій досліджувалися ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану (Лавріненко, 2024: 133-138).

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального здоров'я людини. Закон України «Про систему громадського здоров'я» підкреслює важливість цілісного підходу до здоров'я, визнаючи єдність фізичних, психічних, психологічних, духовних і соціальних аспектів у забезпеченні гармонійного існування людини (Закон України «Про систему громадського здоров'я», 2023).

Ідеальний стан ментального здоров'я визначається через кілька ключових ознак: персональна автономія, правильне сприйняття реальності, позитивне ставлення до себе, стійкість до стресу, адаптація до середовища та самоактуалізація. Ці ознаки є критеріями оптимальної життєдіяльності та дозволяють людині розкрити свій потенціал, запобігаючи можливим психічним розладам. Якщо ж виникають відчуття змін у стані здоров'я, завжди варто звернутися до фахівця (Mossabir, 2014: 467–484).

Американська психологічна асоціація описує концепцію ментального здоров'я таким чином: ментальне здоров'я – це стан розуму, який характеризується емоційним благополуччям, хорошою поведінковою адаптацією, відносною свободою від тривоги та інвалідизуючих факторів, а також здатністю встановлювати конструктивні стосунки та долати повсякденні вимоги та стреси життя (APA Dictionary of Psychology, 2023).

Хоча це визначення є значним кроком у відході від концептуалізації ментального здоров'я як відсутності психічних захворювань, воно викликає кілька занепокоєнь і може призвести до потенційних непорозумінь, оскільки ідентифікує позитивні відчуття

та позитивне функціонування як ключові фактори для ментального здоров'я (Dawson, 2014; Keith, 2015; Fervaha, 2015: 187–193).

Науковці С. Гальдерісі та ін. стверджують, що «ментальне здоров'я – це динамічний стан внутрішньої рівноваги, який дозволяє особам використовувати свої здібності в гармонії з універсальними цінностями суспільства. Основні когнітивні та соціальні навички; здатність розпізнавати, виражати та регулювати власні емоції, а також проявляти емпатію до інших; гнучкість та здатність долати негативні життєві події та функціонувати в соціальних ролях; гармонійні стосунки між тілом і розумом – важливі складові ментального здоров'я, які вносять свій внесок у стан внутрішньої рівноваги» (Galderisi, 2015).

Ментальне здоров'я має внутрішні цінності, які описуються наступним чином:

- ментальне здоров'я є критично важливим для благополуччя та функціонування індивіда;

- ментальне здоров'я є цінним ресурсом для окремих осіб, родин, громад та націй;

- ментальне здоров'я, як невід'ємна складова загального здоров'я, сприяє функціонуванню суспільства і має вплив на загальну продуктивність;

- усі турбуються про ментальне здоров'я, оскільки воно формується в нашому повсякденному житті;

- ментальне здоров'я сприяє соціальному, людському та економічному капіталу суспільства;

- духовність особистості може значно сприяти розвитку ментального здоров'я, а ментальне здоров'я впливає на безпеку особистості (Underwood-Gordon, 1999).

Сьогодні проблема безпеки особистості набуває особливої актуальності, оскільки в умовах сучасних соціально-економічних трансформацій в Україні найвразливішим елементом суспільства є саме особистість. Безпека, як інтегративна категорія сучасної науки, охоплює всі аспекти життєдіяльності людини, де існують різного роду небезпеки. У філософському сенсі безпека відображає життєздатність і стійкість об'єктів матеріального світу. Серед цих проблем особливе значення має забезпечення безпеки особистості, оскільки вона є однією з найважливіших умов її існування і розвитку. Згідно з поглядами О.В. Савченко, ключовими компонентами структури такої

особистості є ненасильницька позиція, адекватне ставлення до небезпеки, володіння ефективними способами захисту, а також готовність до дій, спрямованих на забезпечення безпеки (Савченко, 2020: 66-79).

Інші дослідники вказують, що особистість, яка відчуває безпеку, орієнтована на доброзичливість і має високий рівень духовних якостей, що дозволяє їй ефективно діяти для збереження власного фізичного і психічного здоров'я, а також для захисту оточення. Така особистість вміє передбачати загрози, аналізувати ризики, уникати небезпечних ситуацій та приймати відповідальні рішення у критичних обставинах.

Безпека особистості є також однією з базових потреб, яка проявляється особливо активно в критичних або екстремальних ситуаціях. У сучасній психологічній науці поняття «безпеки» не має єдиного загальноприйнятого визначення. Психологічна безпека розглядається переважно як стан, зумовлений відсутністю загроз і, відповідно, почуттям захищеності (Lazarus, 1984). Таким чином, безпека асоціюється з переживанням амбівалентних почуттів «небезпека-безпека», які вказують на рівень задоволення потреби в безпеці. Коли потреба задовольняється, людина відчуває комфорт і захищеність, а при її незадоволенні – тривогу та безпорадність.

Почуття безпеки часто розглядається як індикатор психологічного благополуччя. Однак це визначення вимагає уточнення, оскільки поняття психологічного благополуччя є доволі невизначеним і потребує операціоналізації. Тому варто зосередитися на тому, щоб сприймати почуття безпеки виключно як маркер реалізації відповідної потреби (Акімова, 2015: 50-72).

У більшості випадків відчуття безпеки не завжди відповідає реальній ситуації. За думкою Б. Шнайера, людина може фактично перебувати у безпеці, навіть коли цього не відчуває. І навпаки, може відчувати себе в безпеці, коли об'єктивно це не так. Відчуття та реальність безпеки, хоч і пов'язані між собою, є різними явищами, тому необхідно розрізняти ці поняття (Bruce Schneier, 1995).

Концепція ментального здоров'я та його вплив на безпеку особистості розвивалася у відповідь на досягнення в таких сферах, як психологія, медицина, соціологія та громадське здоров'я. Спочатку акцент був зосереджуваний на психічних розладах, на діагностиці та лікуванні, що відповідно не надавало перспектив у дослідженнях

ментального здоров'я. Однак у останні десятиліття відбувся парадигмальний зсув до більш цілісної та позитивної перспективи на ментальне здоров'я, а саме замість патоцентричної парадигми з'явилася саноцентрична парадигма у дослідженні психічних розладів у особистості.

Ментальне здоров'я та його вплив на відчуття безпеки особистістю характеризується наступними ознаками: оптимальне фізичне та поведінкове здоров'я; ціль у житті; активна участь у приємній роботі та дозвіллі; приємні стосунки; задоволення (Mental Health, 2023).

Ментальне здоров'я та вплив ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості – це різні феномени. Погане психічне здоров'я або психічні розлади характеризуються аномальними психологічними патернами, емоційним дискомфортом і порушеним функціонуванням. Детермінанти та варіації ментального здоров'я серед осіб з розладами психічного здоров'я менш досліджені та зрозумілі в порівнянні з тими, у кого таких розладів немає. Ментальне здоров'я може коливатися з фазами психічних розладів, які часто включають рецидиви та ремісії. Кількість, частота та тривалість рецидивів можуть впливати на варіації ментального здоров'я (Weich, 2011: 23-28).

Визначення безпеки особистості є важливим для розуміння та обговорення ментального здоров'я та громадського психічного здоров'я, проте в останні роки це стало темою багатьох дебатів та певної суперечки. Безпека особистості виходить за межі медичної моделі здоров'я, оскільки не є діагностичною сутністю. Загально визнано, що суб'єктивна безпека особистості суттєво різниться серед індивідуумів, а також факторів, що впливають на нього.

Ментальне здоров'я та безпека особистості тісно пов'язане з комплексним і позитивним визначенням здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я та з підходом позитивної психології, що пропагується М. Селігманом. Подібний підхід до визначення ментального здоров'я використовується факультетами громадського здоров'я у Великій Британії. Модель ментального здоров'я, запропонована М. Селігманом, відображена на рисунку 1 (Seligman, 2011).



Рис. 1. Модель ментального здоров'я, запропонована М. Селігманом (Seligman, 2011).

Дана модель включає позитивні емоції, залученість, відносини, сенс життя та досягнення, які взаємодіють для створення гармонійного внутрішнього стану та підвищення відчуття суб'єктивної безпеки. Кожен елемент підтримує розвиток стійкості, здатність адаптуватися до життєвих викликів та сприяє формуванню особистісної стабільності, що є необхідним для відчуття безпеки та цілісного ментального здоров'я.

Модель М. Селігмана слугує теоретичним підґрунтям для розуміння та підтримки ментального здоров'я через розвиток позитивного психологічного функціонування. Її використання спрямоване на підвищення рівня суб'єктивної безпеки особистості, адже вона дає можливість особистості усвідомлювати свої внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій. Зосереджуючись на ключових аспектах – емоційній стабільності, залученості, якості відносин, відчутті сенсу життя та досягненнях – модель формує практичний підхід до забезпечення психічного благополуччя особистості.

В контексті теоретичних підходів, дана модель демонструє, як саме ментальне здоров'я впливає на суб'єктивну безпеку через

взаємодію з факторами, що сприяють почуттю захищеності. Вона дозволяє дослідити зв'язок між внутрішньою гармонією, відчуттям значущості й особистісним зростанням, які спонукають до більшої стійкості в умовах життєвих викликів та підвищують загальне почуття безпеки.

Тема впливу ментального здоров'я на суб'єктивне відчуття безпеки особистості актуалізує низку теоретичних підходів, спрямованих на аналіз та розуміння взаємозв'язку між рівнем психічного благополуччя та здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій і забезпечувати власну суб'єктивну безпеку. На сучасному етапі важливим аспектом досліджень є відмежування понять психічного здоров'я та психічних розладів як двох окремих, хоча і взаємопов'язаних вимірів. Дослідження, орієнтовані на вивчення психічного благополуччя за допомогою Шкали психічного благополуччя Ворвіка-Едінбурга (WEMWBS) та загального функціонування на основі індексу EQ-5D, дозволяють оцінити, яким чином рівень ментального здоров'я, задоволеності життям і функціональної самодостатності може впливати на відчуття суб'єктивної безпеки (NHS Digital, 2015).

Важливим аспектом є також виявлення ролі психічного дистресу та його взаємозв'язку із суб'єктивною безпекою. Застосування «Загального опитувальника здоров'я (GHQ-12)» дозволяє оцінити рівень стресу, тривожності та інших симптомів, які впливають на здатність особистості управляти власним емоційним станом. Таким чином, теоретичні підходи, що охоплюють різні аспекти ментального здоров'я, сприяють поглибленому розумінню його ролі у формуванні внутрішнього відчуття захищеності, а також відкривають перспективи для розвитку програм підтримки ментального здоров'я (Gusi, 2010).

Таким чином, ментальне здоров'я не тільки забезпечує внутрішній баланс і здатність до адаптації, але й виступає важливим чинником формування суб'єктивного відчуття безпеки, що є критично важливим у сучасних умовах нестабільності. Ментальне здоров'я є важливим питанням для населення України, оскільки воно тісно пов'язане з його економічною продуктивністю, фізичним здоров'ям і потребою у медичних та психологічних послугах. Просування ідей підтримки та підвищення ментального здоров'я є ключовою державною політикою в багатьох країнах. Крім того, підтримка

відновлення після психічних розладів має значні особисті, клінічні, економічні та інші соціальні переваги. Однак бракує прямих доказів, які б пов'язували ментальне благополуччя з поліпшенням функціональних результатів та відновленням після епізодів психічних розладів.

Висновки і перспективи. Дослідження теоретичних підходів до впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості підкреслює важливість інтеграції аспектів психічного благополуччя в процесах забезпечення безпеки. Ментальне здоров'я не лише впливає на здатність індивіда адаптуватися до життєвих викликів, але й відіграє ключову роль у формуванні безпечного середовища для особистості. Позитивне ментальне здоров'я та благополуччя, яке включає відчуття щастя, задоволеності життям і соціальної активності, може суттєво знижувати ризики психічних розладів та підвищувати загальний рівень безпеки особистості.

Подальші дослідження в цій галузі повинні зосередитися на розробці та впровадженні інтервенцій, спрямованих на покращення ментального здоров'я, з особливою увагою до попередження та лікування психічних розладів. Важливо вивчити взаємозв'язок між різними формами підтримки ментального здоров'я і їх впливом на суб'єктивну безпеку особистості, а також врахувати культурні та соціальні аспекти, що можуть впливати на ці процеси.

Також необхідно дослідити ефективність програм, що поєднують психоедукаційні програми, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків. Інтеграція психічного здоров'я в політику охорони здоров'я та суспільних ініціатив може стати ключовим фактором у покращенні якості життя осіб та зниженні рівня соціальної дезадаптації. Таким чином, вивчення впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості відкриває нові горизонти для розвитку психоедукаційних програм і стратегій в галузі охорони здоров'я.

Література

1. Акімова, Л.Н. (2015). Стратегии формирования личностной защищенности при оказании психологической помощи. *Психология професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості* : кол. моногр. За заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа- Друк.
2. Дубич, С. (2024). Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських та зарубіжних вчених. *Організаційна та економічна психологія*, 3-4 (33), 86-96. <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.8>

3. Ковальська, Н., Жук, А., Корженко, В. (2024). Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Grail of Science*, 37, 406-410. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.067>
4. Лаврінченко, Л. (2024) Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка*, 182(26), 133-138. <https://doi.org/10.58407/visnik.242624>
5. Ткачишина, О.Р. (2023). Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Habitus*, 53, 207-211. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35>
6. Всесвітня організація охорони здоров'я (2024). Інструмент самодопомоги з планування людиноорієнтованого процесу відновлення психічного здоров'я та благополуччя. Ініціатива ВООЗ QualityRights. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>
7. Закон України «Про систему громадського здоров'я» (стаття 3). 2023, № 26, ст.93. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text>
8. Савченко, О.В., Свирица, М.О. (2020). Модель психологічної безпеки особистості як комплексного феномена. *Психологічний журнал*. 6(12), 66-79. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.12>
9. APA Dictionary of Psychology (2024). URL: <https://dictionary.apa.org/mental-health>.
10. Schneier, B (1995). *Applied cryptography: protocols, algorithms, and source code in C*. 2nd ed. New York : JohnWiley & Sons, Inc..
11. Dawson, J. (2014). Moderation in management research: what, why, when, and how. *J Bus Psychol*, 29, 1–19.
12. Department of Health (2013). Wellbeing and Health. URL: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/225525/DH_wellbeing_health.PDF
13. Fervaha, G., Agid, O., Takeuchi, H., Foussias, G., Lee, J., Remington, G. (2015). Clinical and functional outcomes in people with schizophrenia with a high sense of well-being. *J Nerv Ment Dis*, 203, 187–93. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000266>
14. Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14, 231–3. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
15. Gusi, N., Olivares, P.R., Rajendram, R. (2010). The EQ-5D Health-Related Quality Of Life Questionnaire. *Handbook of Disease Burdens and Quality of Life Measures*. Springer Science, Business Media.
16. Heim, D., Hunter, S.C, Jones, R. (2011). Perceived discrimination, identification, social capital, and well-being: relationships with physical health and psychological distress in a UK minority ethnic community sample. *J Cross Cult Psychol*, 42, 1145–64.
17. Keith, T. (2015). *Continuous Variables: Interactions and Curves. Multiple Regression and Beyond: An Introduction to Multiple Regression and Structural Equation Modelling*, 2nd edition. Routledge.
18. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* New York: Springer.
19. NHS Digital (Health and Social Care Information Centre) (2015). *Health Survey for England 2014: Health, Social Care and Lifestyles*. Health and Social Care Information Centre.
20. McManus, S., Bebbington, P., Jenkins, R., Brugha, T. (eds.) (2016). *Mental Health and Wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey*. NHS Digital.
21. Mossabir, R., Morris, R., Kennedy, A., Blickem, C., Rogers, A. (2014). A scoping review to understand the effectiveness of linking schemes from healthcare providers to community resources to improve the health well-being of people with long-term conditions. *Health Soc Care Community*, 23, 467–84.
22. Mental Health. WHO Factsheet. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
23. Seligman, M.E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
24. Underwood-Gordon, L.G. (1999). A working model of health: Spirituality and religiousness as resources: Applications to persons with disability. *J Relig Disabil Health*, 3, 51–71.

25. Vigo, D., Thornicroft, G., Atun, R. (2016). Estimating the true global burden of mental illness. *Lancet Psychiatry*, 3: 171–8.

26. Weich, S., Brugha, T., King, M., McManus, S., Bebbington, P., Jenkins, R., et al. (2011). Mental well-being and mental illness: Findings from the Adult Psychiatric Morbidity Survey for England 2007. *Br J Psychiatry*, 199, 23–8. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.091496>

27. World Health Organization Constitution of the World Health Organization. 1946 Available from: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>. [Last accessed on 2024]

28. World Health Organization. World Health Organization; 2004. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report/a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42940>

29. World Health Organization (2019). Mental Health: A State of Well-Being 2014. World Health Organization.

References

1. Akimova, L.N. (2015). Stratehyy formyrovanyia lychnostnoï zashchyschennosti pry okazany psykhologhycheskoï pomoshchy. [Strategies for Forming Personal Protection in Providing Psychological Assistance]. *Psykhologhiia profesiynoi bezpeky: tekhnologii konstruktynoho samozberezhennia osobystosti – Psychology of Professional Safety: Technologies for Constructive Self-Preservation of the Individual*. Eds. Zh. Virna. Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].

2. Dubych, S. (2024). Poniattia mentalnoho zdorovia osobystosti u pratsiakh ukrainskykh ta zarubizhnykh vchenykh [The concept of mental health of the individual in the works of Ukrainian and foreign scientists]. *Orhanizatsiina ta ekonomichna psykhologhiia – Organizational and economic psychology*, 3-4 (33), 86-96. <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.8> [in Ukrainian].

3. Kovalska, N., Zhuk, A., Korzhenko, V. (2024). Vplyv dystresu viiny v Ukraini na mentalne zdorovia [Impact of war distress in Ukraine on mental health]. *Grail of Science*, 37, 406-410. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.067> [in Ukrainian].

4. Lavrinenko, L. (2024) Mentalne zdorov'ia shkolariv v umovakh voiennoho stanu [Mental health of schoolchildren under martial law]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T.G. Shevchenko*, 182(26), 133-138. <https://doi.org/10.58407/visnik.242624> [in Ukrainian].

5. Tkachyshyna, O.R. (2023). Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykhologhichni analiz. *Habitus*, 53, 207-211. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35> [in Ukrainian].

6. World Health Organization. Self-Help Tool for Planning a Person-Centered Mental Health Recovery and Well-Being Process. WHO QualityRights Initiative. 2024. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>[in Ukrainian].

7. Law of Ukraine "On the Public Health System" (Article 3). 2023, No. 26, p. 93. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text>[in Ukrainian].

8. Savchenko, O.V., Svyrytsa, M.O. (2020). Model of Psychological Safety of the Individual as a Complex Phenomenon. *Psychological Journal*, 6(12), 66-79 [in Ukrainian].

9. APA Dictionary of Psychology. 2024. Available from: <https://dictionary.apa.org/mental-health> [in English].

10. Schneier, B (1995). Applied cryptography: protocols, algorithms, and source code in C / 2nd ed. – New York : JohnWiley & Sons [in English].

11. Dawson, J. (2014). Moderation in management research: what, why, when, and how. *J Bus Psychol*, 29, 1–19.

12. Department of Health. Wellbeing and Health. Department of Health (2013) URL: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/225525/DH_wellbeing_health.PDF

13. Fervaha, G., Agid, O., Takeuchi, H., Foussias, G., Lee, J., Remington, G. (2015). Clinical and functional outcomes in people with schizophrenia with a high sense of well-being. *J Nerv Ment Dis*, 203, 187–93. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000266>

14. Galderisi, S/, Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14, 231–3. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
15. Gusi, N., Olivares, P.R., Rajendram, R. (2010). The EQ-5D Health-Related Quality Of Life Questionnaire. *Handbook of Disease Burdens and Quality of Life Measures*. Springer Science, Business Media.
16. Heim, D., Hunter, S.C, Jones, R. (2011). Perceived discrimination, identification, social capital, and well-being: relationships with physical health and psychological distress in a UK minority ethnic community sample. *J Cross Cult Psychol*, 42, 1145–64.
17. Keith, T. (2015) *Continuous Variables: Interactions and Curves. Multiple Regression and Beyond: An Introduction to Multiple Regression and Structural Equation Modelling*, 2nd edition. Routledge.
18. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping* New York: Springer. [in English].
19. NHS Digital (Health and Social Care Information Centre). *Health Survey for England 2014: Health, Social Care and Lifestyles*. Health and Social Care Information Centre, 2015.
20. McManus, S., Bebbington, P., Jenkins, R., Brugha, T. (eds.) (2016) *Mental Health and Wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey*. NHS Digital.
21. Mossabir, R., Morris, R., Kennedy, A., Blickem, C., Rogers, A. (2014) A scoping review to understand the effectiveness of linking schemes from healthcare providers to community resources to improve the health well-being of people with long-term conditions. *Health Soc Care Community*, 23, 467–84.
22. Mental Health. WHO Factsheet. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [in English].
23. Seligman, M.E. (2011) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
24. Underwood-Gordon, L.G. (1999) A working model of health: Spirituality and religiousness as resources: Applications to persons with disability. *J Relig Disabil Health*, 3, 51–71.
25. Vigo, D., Thornicroft, G., Atun, R. (2016) Estimating the true global burden of mental illness. *Lancet Psychiatry*, 3: 171–8.
26. Weich, S., Brugha, T., King, M., McManus, S., Bebbington, P., Jenkins, R., et al. (2011) Mental well-being and mental illness: Findings from the Adult Psychiatric Morbidity Survey for England 2007. *Br J Psychiatry*, 199, 23–8. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.091496>
27. World Health Organization Constitution of the World Health Organization. 1946 Available from: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>. [Last accessed on 2024]
28. World Health Organization. World Health Organization; 2004. *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report/a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42940>
29. World Health Organization. *Mental Health: A State of Well-Being 2014*. World Health Organization, 2019 (http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/).

Received: 10.11.2024

Accepted: 26.11.2024

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ОКУПОВАНИХ МІСТ В УМОВАХ ВІЙНИ

Хазратова Нігора

Західноукраїнський національний університет

Тернопіль, Україна

n.khazratova@wunu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1471-3234>

Гнатко Орислава-Каміла

orysiagnatko@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6074-3656>

Олійник Алла

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Івано-Франківськ, Україна

Alla.oliinyk@pnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2543-4281>

Мета. Метою статті є емпіричне встановлення особливостей сприймання окупованих міст в умовах стресу війни.

Методи. Для досягнення мети було застосовано: авторський опитувальник «Характеристики сприймання окупованих, часто обстрілюваних і відносно безпечних міст України» (О.-К. Гнатко), а також психодіагностичні методики, спрямовані на визначення: копінг-стратегій (Р. Лазаруса); рівня стресу (В. Ю. Щербатих). Методами статистичної обробки даних були кореляційний та порівняльний аналіз. Група досліджуваних складалася зі 148 громадян України (23 – чоловіки, 125 – жінки) віком від 14 до 57 років, які на момент дослідження (у 2023 році) перебували у 19 різних областях України та у європейських країнах.

Результати. У респондентів виявлено високу вираженість стресу та копінг-стратегії конфронтації, а також її зв'язок зі суб'єктивним переживанням цінності міст, їх емоційною значущістю та «нашістю». Суб'єктивна цінність окупованих міст взаємопов'язана з атрибуцією страждань їх мешканцям, трагічності подій у них, їх перцептивною величиною. Виявлені гендерні відмінності: жінки приписують порівняно вищий рівень «нашості», емоційної значущості та цінності усім українським містам, ніж чоловіки. Жінкам притаманний вищий рівень трагічності у сприйманні усіх оцінюваних міст; більша схильність до таких копінг-стратегій як дистанціювання, втеча, пошук соціальної підтримки та позитивної переоцінки, ніж чоловікам. Встановлено

також відмінності у рівні стресу: цей рівень парадоксально нижчий у мешканців областей, що знаходяться ближче до лінії фронту, ніж у мешканців західних областей та осіб за кордоном. Мешканцям західних областей України притаманний нижчий рівень приписуваної «нашості» окупованим і деокупованим містам.

Висновки. Переживання стресу війни і актуалізована ним копінг-стратегія конфронтації пов'язані з особливостями сприймання окупованих міст. Їх сприймають трагічними, суб'єктивно цінними, просторово більшими. Жінки приписують вищий рівень «нашості» та емоційної значущості усім українським містам і водночас виявляють більше розмаїття копінг-стратегій, ніж чоловіки. Мешканцям наближених до лінії фронту областей притаманний нижчий загальний рівень стресу та його фізичних ознак, ніж громадянам України з західних областей та з європейських країн. Мешканцям західних областей України притаманний нижчий рівень приписуваної «нашості» як окупованим, так і деокупованим містам.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегія, окуповані міста, «нашість» міста, сприймання.

Nihora Khazratova, Oryslava-Kamila Gnatko, Alla Olijnyk. Perception of occupied cities under the stress of war.

Purpose of the article is to empirically determine the peculiarities of perception of occupied cities under the stress of war.

Methods. To achieve this goal, the author's questionnaire “Characteristics of Perception of Occupied, Frequently Shelled and Relatively Safe Cities of Ukraine” was used, as well as psychodiagnostic methods aimed at determining: coping strategies by R. Lazarus; stress level by V. Shcherbatykh; anxiety by C. Spielberger. The methods of statistical data processing were correlation and comparative analysis. The group of respondents consisted of 148 citizens of Ukraine (23 men, 125 women) aged 14 to 57 years, who at the time of the study (in 2023) were in 19 different regions of Ukraine and in European countries.

Results. The respondents showed a high degree of stress and confrontation coping strategy, as well as its connection with the subjective experience of the value of cities, their emotional significance and “ourness”. The subjective value of the occupied cities is interconnected with the attribution of suffering to their inhabitants, the tragic nature of events in them, and their perceptual value. Gender differences have been identified: women attribute a relatively higher level of “ourness”, emotional significance and value to all Ukrainian cities than men. Women are characterized by a higher level of tragedy in the perception of all the cities assessed; they are more likely to use such coping strategies as distancing, escape, seeking social support, and positive reassessment than men. Differences in stress levels were also found: this level is paradoxically lower among residents of regions closer to the front line than among residents of western regions and people abroad. Residents of the western regions of Ukraine have a lower level of attributed “belongingness” to occupied and de-occupied cities.

Conclusions. Experiencing the stress of war and the confrontation coping strategy actualized by it are related to the peculiarities of perception of the occupied cities. They are perceived as tragic, subjectively valuable, and spatially larger. Women ascribe a higher level of “ourness” and emotional significance to all Ukrainian cities and at the same time show a greater variety of coping strategies than men. Residents of the regions close to the front line have lower overall levels of stress and its physical signs than Ukrainian citizens from the western regions and European countries. Residents of the western regions of Ukraine have a lower level of attributed “belongingness” to both occupied and de-occupied cities.

Keywords: stress, coping-strategy, occupied cities, “ourness” of city, perception.

Вступ. Проблема повернення українських територій, окупованих під час війни, пов’язана з мотивацією боротьби за них у пересічних громадян. Остання, в свою чергу, залежить від їх сприймання – високої чи низької ідентифікації з цими територіями, переживання їх цінними, «рідними», «своїми».

Сприймання територій зазвичай опосередковується через сприймання міст, які виступають значущими центрами (адміністративними, культурними, символічними) цих територій. Стрес війни загострює увагу до її геополітичної складової, оскільки суб’єктивна наближеність чи віддаленість міст до фронту втілює динаміку небезпеки та загрози, яку переживає мешканець міста. Не останню роль грає і сприймання того, що відбувається в окупованих містах. Це виступає підставою для ухвалення індивідуальних рішень щодо полишення власного міста або подальшого перебування в ньому та оцінки його безпеки. Отже, актуальність дослідження особливостей сприймання окупованих міст в умовах стресу війни зумовлена їх впливом на міграційну поведінку та мотивацію повернення окупованих міст.

Завдяки дослідженням процесів соціальної перцепції складних соціальних об’єктів відомо, що їх результатом є образ об’єкта сприйняття, який характеризується цілісністю, амодальністю, домінуванням смислових та системних властивостей. Тому цей образ не є точним, «фотографічним» і залежить як від властивостей суб’єкта сприйняття, так і від ситуації (Fiske, 1993; Niedenthal et al., 2005; Zebrowich, 1990).

Традиція психологічних досліджень сприймання міст пов’язана з науковою школою М. Левіцької. На образ міста впливає безліч

чинників: пов'язана з містом ідентичність (так звана локальна ідентичність), знайомість міста, емоційна прив'язаність до нього, особливості архітектури та структури міської забудови, її унікальність чи стандартність, а також символічне та культурне значення міста (McCann, 1941; Lewicka, 2004; Lewicka, 2012).

Міста під час війни сприймаються особистістю як під впливом вираженого стресу, так і копінг-стратегій, які так чи інакше обираються особистістю в ході переживання цього стресу.

Стрес, що виникає під час війни – це стан сильної психічної та психофізіологічної напруги, що виникає внаслідок перебування і діяльності в найскладніших умовах; прийнято також говорити про травму війни (Даниляк, Маринець, Заячківська, 2016; Кузікова, Зливков, Лукомська, 2022; Войтенко, Ткачук, 2017; Długosz, 2023). Війна породжує безліч небезпек – як на фронті, так і в тилу, – на які особа змушена реагувати фізично, психологічно, духовно. Уявні та реальні небезпеки (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають негативні емоційні реакції, що супроводжуються фізіологічними і психологічними порушеннями (Johnson et al., 2022; Lim et al., 2022).

Стрес/ травма війни може виникнути не лише внаслідок безпосередньої, а й уявної небезпеки. Наприклад, багато людей зазначали, що навіть саме по собі читання в телеграм-каналах новин про війну у лютому – березні 2022 року зумовлювало інтенсивний та гострий стрес. У цьому контексті зазнали гострого стресу люди, які перебували у відносно безпечній ситуації. Водночас, як не парадоксально, деякі окремі мешканці прифронтових міст в умовах частих артилерійських обстрілів не помічали у себе ознак стресу.

Копінг-стратегія зазвичай означає «долаючу» поведінку, тобто поведінкову/когнітивну стратегію, що дає змогу подолати стрес.

Як зазначає Грабовська С. та Єсип М. (Грабовська, Єсип, 2010), копінг-стратегії або копінги розглядають як дії, до яких люди вдаються, коли потрапляють у скрутне становище. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації (Berzonsky, 1992; Lazarus, 1995; Wechsler, 1995).

Найпопулярнішою сьогодні є класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса й С. Фолькман, у межах якої виокремлено проблемно- та емоційно-сфокусовані копінг-стратегії (Lazarus, 1995; Грабовська,

Єсип, 2010). Ця концепція лягла в основу сконструйованого ними тесту на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості. Проблемно-сфокусована копінг-стратегія пов'язана із зусиллями людини розв'язати проблемну ситуацію або змінити хоча б один її елемент. До цієї групи належать копінг-стратегії: планове розв'язання проблеми, пошук інформації та конфронтація.

Планування подолання труднощів пов'язано з їх антиципацією і продумуванням своїх подальших дій. Пошук інформації як копінг-стратегія передбачає аналіз ситуації та розгляд альтернативних способів виходу з неї. Цікаво, що конфронтацію як копінг-стратегію Р. Лазарус також зараховує до групи проблемно-сфокусованих. Стратегія конфронтації передбачає спрямованість на зміну проблемної ситуації через конфлікт, конкуренцію, незгоду та протистояння. Природно, що вона супроводжується відвертим виявом гніву. Але емоційна реакція у даному випадку є лише супроводом заперечення і розв'язання проблеми як її «знищення», реального або символічного.

До емоційно-сфокусованих копінг-стратегій зараховуються дистанціювання, самозвинувачення, самоконтроль, пошук підтримки, позитивна переоцінка проблемної ситуації (Грабовська, Єсип, 2010).

Отже, в науковій літературі певною мірою представлені дослідження сприймання міст та психологічних параметрів їх соціальної перцепції; досить повно проаналізовані явища стресу, травми війни та копінг-стратегій, які у нашому дослідженні розглядаються як специфічне емоційне тло процесів сприймання міст.

Метою статті є емпіричне встановлення особливостей сприймання окупованих міст в умовах стресу війни.

Виходячи зі сказаного вище, можна сформулювати такі дослідницькі завдання:

ДЗ1: виявити кореляційний взаємозв'язок характеристик сприймання окупованих міст з рівнем стресу та домінуючою копінг-стратегією;

ДЗ2: встановити відмінності у сприйманні окупованих міст за такими параметрами, як місце перебування і гендерна належність.

Група досліджуваних, методи, процедура емпіричного дослідження.

У дослідженні взяли участь 148 осіб віком від 14 до 57 років, з них 23 – чоловіки, а 125 – жінки. Серед досліджуваних були

мешканці Львівської (18), Полтавської (4), Дніпропетровської (2), Миколаївської (5), Київської (7), Волинської (2), Вінницької (1), Тернопільської (3), Запорізької (3), Житомирської (25), Чернігівської (29), Чернівецької (1), Закарпатської (1), Хмельницької (1), Одеської (1), Черкаської (3), Рівненської (1), Донецької (1) та Сумської (1) областей, міста Київ (25), а також 14 громадян України, котрі вимушено перебували за кордоном (у Німеччині, Польщі, Канаді, Ірландії, Чехії та Іспанії).

Дослідження проводилося онлайн за допомогою гугл-форми, яка складалася з семи розділів. Перші чотири були частинами авторського опитувальника сприймання окупованих міст України (Гнатко, 2023), п'ята частина містила тест на визначення рівня стресу за Щербатих, шоста – тест на копінг-стратегії Лазаруса, сьома містила запитання про стать, вік та місце проживання респондента.

Структура опитувальника характеристик сприймання окупованих міст складалася з чотирьох частин: оцінювання окупованих міст, часто обстрілюваних (прифронтових), деокупованих та відносно безпечних міст. Оскільки збір даних здійснювався у 2023 році, розподіл міст по категоріях був іншим, ніж у 2024 році: тоді ще Бахмут зараховували до прифронтових міст, а Київ – до відносно безпечних. У першій частині діагностованим пропонувалися для оцінки міста Севастополь, Донецьк та Маріупіль (як окуповані міста); у другій – Запоріжжя, Бахмут та Харків (як часто обстрілювані міста), у третій – Буча, Ізюм, Херсон (як деокуповані міста); у четвертій – Львів, Київ, Ужгород (як відносно безпечні міста). Діагностованим пропонувалося оцінити місто за такими параметрами: 1) величина; 2) відстань до нього (з позиції респондента); 3) рівень «нашості»; 4) емоційна значущість; 5) цінність міста; 6) трагічність подій, що відбуваються в ньому; 7) атрибуція страждань мешканцям міста. Оцінювання здійснювалося за 7-бальною шкалою семантичного диференціалу (від мінімуму до максимуму вираженості кожного параметра).

Шкала величини давала змогу оцінити суб'єктивний розмір міста, шкала відстані – суб'єктивну відстань від досліджуваного до міста, шкала рівня «нашості» вимірювала те, наскільки досліджуваний вважав це місто своїм, рідним і загалом українським. Шкала емоційної значущості дозволяла оцінити, наскільки важливим було місто персонально для досліджуваного, водночас наскільки часто він

цікавився новинами стосовно нього і був емоційно залучений до подій в ньому. На відміну від цієї шкали, шкала цінності міста вимірювала, наскільки «об'єктивно цінним та важливим» для українського суспільства досліджуваний вважав це місто. Опитувальник містив ще дві шкали, присвячені трагічності долі та потенційного співчуття його мешканцям: шкалу трагічності подій, що відображала оцінку респондента об'єктивного трагізму подій у місті, а також шкалу атрибуції страждань, яка вимірювала рівень приписування переживання страждань мешканцям міста (або, навпаки, нейтральності чи задоволеності).

Тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих містить чотири списки ознак стресу: інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних. Досліджуваним пропонується відмітити ті ознаки, які вони помічають за собою останнім часом. Методика дозволяє визначити актуальний рівень стресу досліджуваного.

Тест тривожності Спілбергера складається з 40 запитань, що стосуються самооцінювання різних виявів тривожності. Досліджуваний повинен обрати відповідь («ніколи», «майже ніколи», «часто», майже завжди») згідно з тим, наскільки часто він помічає за собою таку поведінку. Методика має дві шкали, які призначені вимірювати особистісну та ситуативну тривожність.

Домінуюча копінг-стратегія визначалася за тестом Лазаруса, котрий містить 50 питань про поведінку, до якої респондент вдається, опинившись у скрутній ситуації. Досліджуваному пропонується оцінити, як часто він проявляє таку поведінку. Методика має вісім шкал, назви яких відповідають назвам копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Методами статистичної обробки результатів дослідження були підрахунки: коефіцієнту кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язків між виміряними показниками, а також критерію Ст'юдента (t-test) для встановлення відмінностей між різними підгрупами досліджуваних у сприйманні міст.

Результати дослідження. У респондентів виявлено високу вираженість стресу (зокрема, загального стресу, а також фізіологічного та емоційного). Домінуючою копінг-стратегією є стратегія конфронтації (75% респондентів). Це свідчить про особливі

психологічні умови, в яких знаходилися респонденти; високий рівень стресу є закономірною реакцією на ситуацію війни. Промовистим є вибір копінг-стратегії досліджуваними: війна як системний стресор зумовлює, по-перше, прийняття ситуації антагонізму та ролі сторони протистояння, а по-друге, прагнення заперечення, агресивної відповіді, ігнорування її «назло супротивнику».

Ця копінг-стратегія виявилася не лише найпоширенішою, а й взаємопов'язаною з такими параметрами: цінністю та емоційною значущістю міст, а крім того, з їхньою «нашістю».

Як бачимо з Табл. 1, шкала конфронтації корелює зі шкалою цінності окупованих, часто обстрілюваних та безпечних міст:

Таблиця 1

Зв'язки шкали копінг-стратегії конфронтації з іншими шкалами

	Сприймання цінності окупованих міст	Сприймання цінності часто обстрілюваних міст	Сприймання цінності відносно безпечних міст
Шкала конфронтації	$r=0,358$	$r=0,306$	$r=0,301$

Це виглядає природним: адже цим ціннішим сприймається місто, тим більша готовність до конфлікту залежно від міри зовнішнього зазіхання на нього, яка передбачає більшу емоційну відповідь при зростанні небезпеки для міста і ще більшу – при його втраті.

Загалом, цінність міста (оцінювалася об'єктивна цінність для суспільства – культурна, адміністративна, економічна, історична) виявилася найважливішим параметром сприймання міста з погляду кількості утворених кореляційних зв'язків. Вона корелює не лише з семантично близькою «емоційною значущістю», а й з «нашістю» міста та атрибуцією страждань його мешканцям.

Найтіснішим є зв'язок між шкалами перцептивної цінності окупованих міст та рівня їх «нашості» ($r=0,71$). Зв'язок є прямим, що означає: чим ціннішим людина вважає окуповане місто, тим більш вона сприймає його як «наше», рідне. Вочевидь, сама по собі цінність як категорія може бути пов'язана з оцінкою населеного пункту як «свого» власного, нерозривно пов'язаного з суб'єктом оцінювання. Це свідчить про те, що обстежені не схильні «відмовлятися» від окупованих міст, оскільки «нашість» міста підсилює його цінність.

Встановлено кореляцію між цінністю окупованих міст та атрибуцією страждань мешканцям цих міст ($r=0,432$). Це означає: чим більша цінність приписується місту, тим більшою є атрибуція страждань його мешканцям.

Менш вираженим є зв'язок рівня «нашості» окупованих міст з їх емоційною значущістю ($r=0,251$). Цей зв'язок також є прямим, а отже, чим більш своїм люди сприймають певне окуповане місто, тим більш воно є для них емоційно значущим.

Дуже тісні прямі зв'язки утворили між собою шкали рівня «нашості» різних міст. Так, рівень «нашості» відносно безпечних міст пов'язаний з рівнем «нашості» окупованих ($r=0,686$), часто обстрілюваних ($r=0,781$) та деокупованих міст ($r=0,807$). Рівень «нашості» часто обстрілюваних міст у свою чергу тісно пов'язаний з рівнем «нашості» деокупованих міст ($r=0,709$) тощо. Такий результат може свідчити про те, що досліджувані сприймають Україну єдиним цілим, де усі міста, незалежно від їх статусу, пов'язані між собою. Таким чином, якщо людина вважає відносно безпечне місто Львів «нашим», то з великою імовірністю вважатиме «нашим» і Донецьк, і Бучу, і Бахмут.

Цікаво проаналізувати перцептивні помилки респондентів при оцінюванні величини міст та відстаней до них. Є тенденція оцінювати окуповані (тобто втрачені) міста як більші, ніж є насправді, а відстань до них – як довшу. При цьому ці параметри корелюють ($r=0,314$). Це пряма кореляція: чим більшим досліджуваний сприймає втрачене державою місто, тим більшою йому здається відстань до нього. У цьому може виявляти себе захисний механізм: якщо місто таке велике, цінне і водночас недоступне, то тенденція самовиправдання вимагає відмежуватися від нього, означити відстань до нього менш осяжною. Тривалість окупації таких міст, як Донецьк і Севастопіль, також перцептивно «віддаляє» їх.

Знову-ж-таки, існує деякий зв'язок між оцінюваною величиною окупованих міст та їх цінністю ($r=0,286$). Це прямий зв'язок, тож чим ціннішим людина сприймає окуповане місто, тим більшим воно їй здається. Це цілком очікувано, адже усе, що є для особи важливим і значущим, зазвичай здається більшим і вагомим.

Шкала емоційної значущості окупованих міст також корелює відразу з кількома іншими шкалами: з трагічністю подій ($r=0,286$), що відбуваються в окупованих містах, з цінністю окупованих міст

($r=0,403$) та їх величиною ($r=0,265$). Це означає: чим більш респондент є емоційно залученим у життя окупованого міста, тим трагічнішими він сприймає події в ньому, тим більш суспільно цінним та просторово більшим він вважає це місто. (Ще раз бачимо, що цінність міста та його величина пов'язані між собою). Трагічність подій, своєю чергою, збільшує емоційну значущість міста для досліджуваного. Цінність окупованих міст також утворює зв'язок з трагічністю подій в окупованих містах ($r=0,436$).

Виявлено статистично значущу кореляцію між емоційною значущістю часто обстрілюваних міст та їхньою перцептивною величиною ($r=0,295$): чим більшим сприймається місто, тим більш воно є емоційно значущим, і навпаки, чим більш емоційно значущим є місто, тим більшим воно сприймається. Це підтверджує вищенаведений результат стосовно окупованих міст, тож можемо зробити висновок, що це стосується усіх емоційно значущих міст: як окупованих, так і часто обстрілюваних.

Для виявлення відмінностей у сприйманні окупованих міст між чоловіками та жінками було застосовано t-критерій Ст'юдента. Рівень значимості виявлених відмінностей між показниками чоловічої та жіночої вибірки, описаних нижче, дорівнює $p=0,1$ і $p=0,5$.

Відмінності між чоловіками та жінками виявлені за шкалами рівня «нашості» різного роду міст, їхньої емоційної значущості, трагічності подій, що там відбуваються, атрибуції страждань тамтешнім мешканцям та цінності окупованих міст; а також за шкалами копінг-стратегій дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, втечі та позитивної переоцінки.

Жінки схильні сприймати як окуповані, так і прифронтові, і деокуповані, і відносно безпечні міста України більш «нашими», ніж чоловіки (Рис. 1).

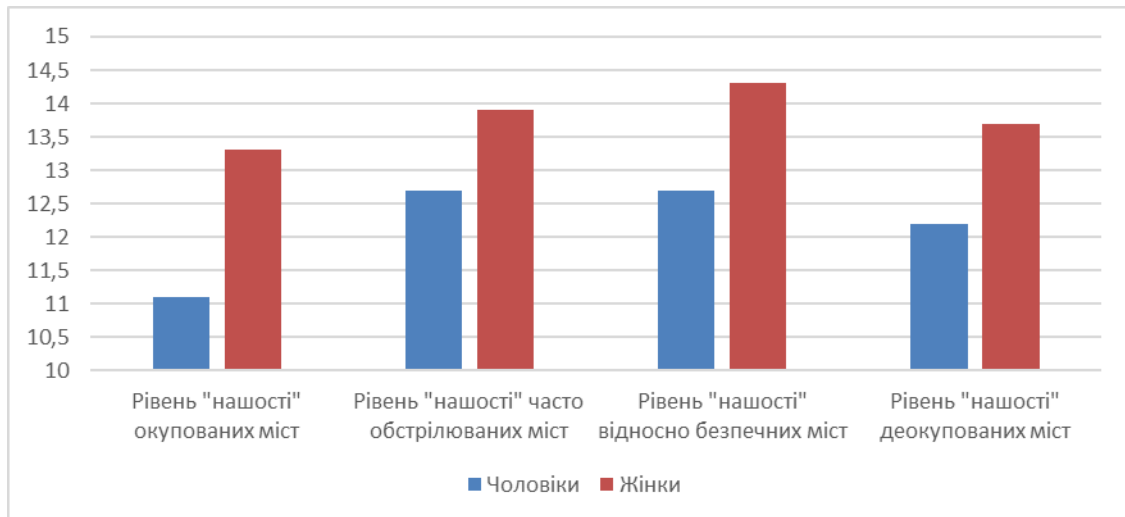


Рис. 1. Відмінність між чоловіками та жінками за шкалою рівня «нашості» окупованих, часто обстрілюваних, відносно безпечних та деокупованих міст

Як бачимо з рис. 1, жінки сприймають міста (як окуповані, так і часто обстрілювані, і відносно безпечні, і деокуповані) більш «нашими», ніж чоловіки. Це може бути пов'язано з тим, що гендерна роль жінки є загалом більш «спільнотною», тобто жінка повинна турбуватися про сім'ю, навколишніх, друзів тощо. Гендерна роль чоловіка є, навпаки, інструментальною, менш спрямованою на спілкування та групові процеси, більш спрямованим на справу. Інструментальне настановлення вимагає абстрагування від емоцій, які можуть перешкоджати виконанню задачі. Тому чоловіки більш зорієнтовані на задачу («звільнити території»), а жінки – на людей («там наші люди»). Можна пояснити це також захисними настановленнями: сприймання окупованих міст «нашими» більшою мірою накладає відповідальність, спонукає до активних дій, які несуть безпосередню загрозу. Тому переживання «нашості» окупованих міст за неможливості їх декупації призводить до емоційного вигорання.

Аналогічна ситуація спостерігається стосовно такого параметру, як емоційна значущість міст (Рис. 2).



Рис. 2. Відмінність між чоловіками та жінками за шкалою емоційної значущості окупованих, часто обстрілюваних, відносно безпечних та деокупованих міст

Отже, у жінок спостерігається вищий рівень емоційної значущості як окупованих, так і часто обстрілюваних, відносно безпечних та деокупованих міст, ніж у чоловіків. Це може бути пов'язаним з тим, що стереотип жіночої поведінки вимагає більшої емоційності, ніж чоловічої. Через це жінки сприймають події в усіх містах близько до серця, цікавляться новинами не лише з офіційних джерел, а й від знайомих та родичів з різних міст, обмінюються між собою цими новинами більшою мірою, ніж це роблять чоловіки.

Цікавий розподіл відповідей відбувся також за параметром цінності міст.

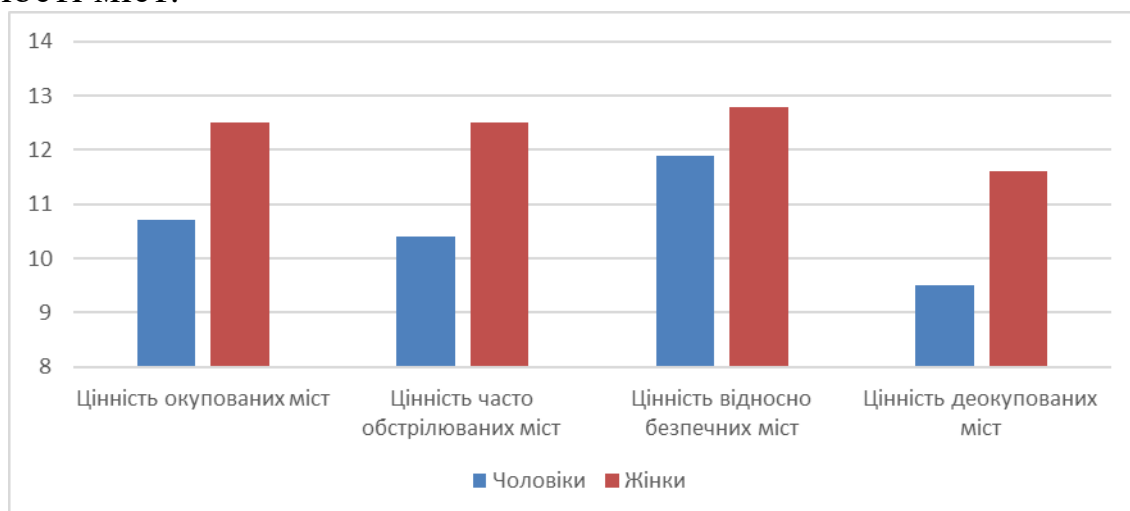


Рис. 3. Відмінність між чоловіками та жінками за шкалою цінності окупованих, часто обстрілюваних, відносно безпечних та деокупованих міст

З рис. 3 видно, що жінки сприймають усі міста (окуповані, часто обстрілювані, відносно безпечні та де окуповані) більш цінними, ніж

чоловіки. Виняток становлять лише відносно безпечні міста, де оцінка їх цінності чоловіками наближається до жіночої (котра є особливо високою в цьому випадку). Це може бути зумовлено більшим прагматизмом чоловічої гендерної ролі: вони проявляють менше сентиментальності і схильні більше цінувати те, що є надійним і не вимагає негайного ризику. Це змушує нас припускати, що жінки можуть бути більш схильними до максималізму та нереалістичної постановки завдань у справі деокупації міст. Також, можливо, чоловіки є більш вимогливими до міст і використовують інші критерії цінності міста, ніж жінки.

Тенденція оцінювати страждання мешканців окупованих міст, як і трагічність подій у них, нижче, ніж оцінюють жінки, виявляється у чоловіків і надалі (Рис. 4 та 5). Але тут різниця є вже значно меншою; слід зазначити, що у цьому випадку статистично значущих відмінностей не виявлено.

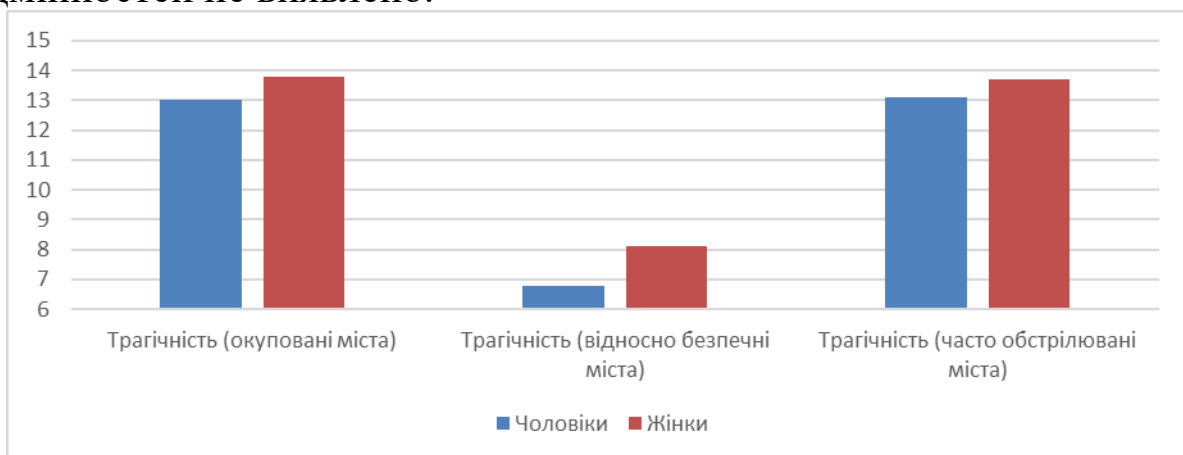


Рис. 4. Відмінність між чоловіками та жінками за шкалою трагічності подій, що відбуваються у окупованих, часто обстрілюваних та відносно безпечних містах

З рис. 4 і 5 бачимо, що жінки більше схильні приписувати страждання не лише мешканцям окупованих, а й навіть відносно безпечних міст (хоч і значно менше). Це також може пояснюватися сентиментальністю та емоційністю як характеристик стереотипу жінки, який диктує не лише поведінку, а й сприймання соціальних об'єктів. Однак, щодо приписування страждань мешканцям деокупованих та часто обстрілюваних міст, то статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками немає. Їх оцінка страждань як дуже сильних є спільною.

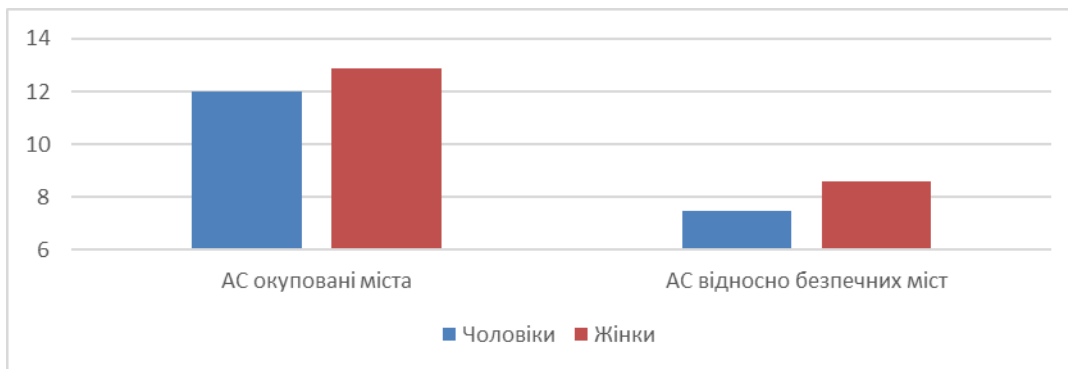


Рис. 5. Відмінність між чоловіками та жінками за шкалою атрибуції страждань мешканцям окупованих та відносно безпечних міст

Звертає на себе увагу така деталь, як відмінності у виборі чоловіками і жінками копінг-стратегій. Хоча вибір та реалізацію певної стратегії можна розглядати в контексті нашого дослідження хіба що як психологічні умови сприймання і оцінювання міст, вони також мають певне значення. Як було зазначено раніше, домінуючою серед наших респондентів виявилася стратегія конфронтації. Тим не менше, як видно з рис. 6, наявні відмінності у виборі копінг-стратегій жінками і чоловіками. Так, жінкам значно більшою мірою, ніж чоловікам, властиво вдаватися також і до таких стратегій, як дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча і позитивна переоцінка.

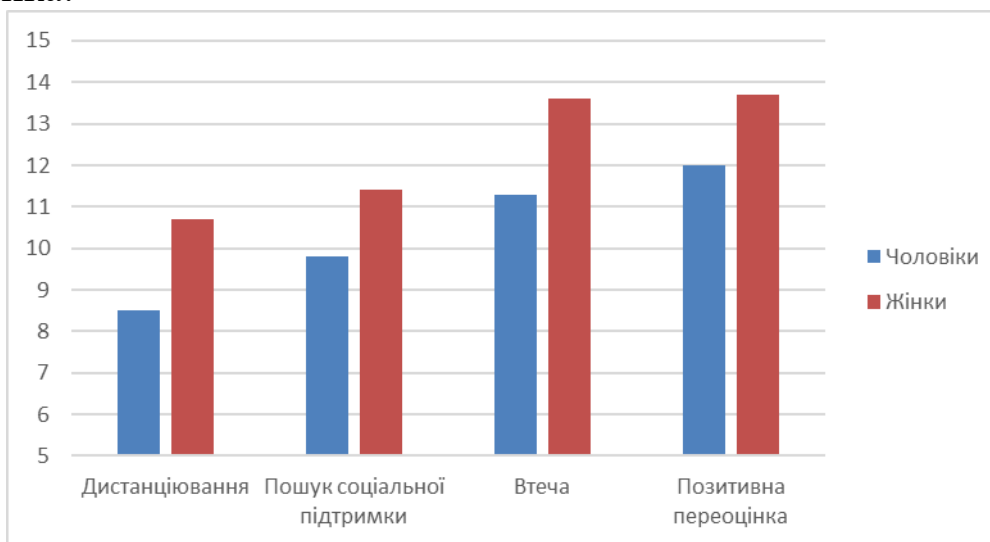


Рис. 6. Відмінність між чоловіками та жінками за шкалами дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, втечі та позитивної переоцінки

Схильність жінок частіше (порівняно з чоловіками) вдаватися до таких копінг-стратегій як дистанціювання і втеча, можна пояснити необхідністю врівноваження та компенсації власної емоційності,

емпатії та імпульсивності, які вони виявляють при оцінюванні міст в умовах війни. Стратегія пошуку соціальної підтримки (як і позитивної переоцінки) також відповідає гендерній ролі; жінки не завжди шукають відразу вирішення проблеми, а хочуть просто поділитися переживаннями з оточуючими і почути від них підтримку і співчуття, а не готові рішення.

Було застосовано також порівняльний аналіз відповідей мешканців різних областей України та інших країн. Для цього було створено три групи: громадяни України, що знаходилися за кордоном; мешканці Західної України; мешканці Центральної та Східної України. Слід сказати, що статистично значущих відмінностей виявлено досить мало, але вони є промовистими.

Виявлено відмінності між мешканцями Західної України та усіма іншими респондентами за такими параметром, як «нашість» окупованих міст та атрибуція страждань їх мешканцям (рівень значущості відмінностей $p=0,1$ і $p=0,1$). У західноукраїнців спостерігається тенденція приписувати їм менший рівень «нашості» і, що парадоксально, менше атрибуєвати їм страждання. Це можна пояснити специфічними настановленнями, поширеними в Західній Україні, щодо «російськомовних міст» і наявності значної кількості «ждунів» у них (що нібито автоматично робить ці міста дистанційованими, недостатньо рідними для цієї категорії респондентів); а також захисними механізмами, які допомагають виправдати саму ситуацію окупованості цих міст.

Виявлено статистично значущі відмінності між рівнем стресу мешканців закордонним країн, Західної України і Центральної та Східної України. Найвищим, як би парадоксально це не було, є рівень стресу у респондентів, що перебували за кордоном; найменшим цей рівень був у мешканців Центральної та Східної України. Йдеться передусім про такі показники, як загальний (генералізований) рівень стресу (рівень значущості $p=0,1$) та ознаки фізіологічного стресу ($p=0,5$). Щодо емоційного та когнітивного стресу, то їх показники суттєво не розрізняються у респондентів. Цей результат можна інтерпретувати як посилення стресових реакцій осіб, що виїхали з України, стресом втрати рідної домівки, культурним шоком від перебування в інокультурному середовищі, ефектом самотності тощо. Тому замість одного лише стресу війни вони переживають декілька стресів одночасно, тоді як мешканці областей, ближчих до лінії

фронту, переживають внутрішню мобілізацію організму, котра відкриває їм більші можливості для адаптації. Втім, отримані результати дають підстави для нових припущень щодо динаміки травми війни, і це є уже перспективою наступних досліджень.

Висновки. Переживання стресу війни і актуалізована ним копінг-стратегія конфронтації пов'язані з особливостями сприймання окупованих міст. Їх сприймають трагічними, цінними та важливими для українського суспільства, просторово більшими та віддаленішими, ніж є насправді. Жінки приписують вищий рівень «нашості» та емоційної значущості усім українським містам і водночас виявляють більше розмаїття копінг-стратегій, ніж чоловіки. Мешканці західних областей України сприймають окуповані міста менш «нашими». Мешканцям більш наближених до лінії фронту областей притаманний нижчий загальний рівень стресу та його фізичних ознак, ніж громадянам України з західних областей та з європейських країн. Таке сприймання втілює в собі як мотиваційний потенціал, так і психологічні складнощі подальшої боротьби за звільнення окупованих міст.

Література

1. Войтенко, О.В., Ткачук, Т.Л. (2017). Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. *Лікарська справа*, 7, 141-146.
2. Гнатко, О.-К. М. (2023). Особистісні предиктори сприймання окупованих міст в умовах війни. Бакалаврська робота з психології. Львів: ЛНУ ім. Франка.
3. Грабовська, С., Єсип, М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологія особи і суспільства*, 4, 188-199.
4. Даниляк, О., Маринець, С.-А., Заячківська, О. (2016). Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Medical sciences*, 15, 27-40. <http://dx.doi.org/10.25040/ntsh2016.01.027>
5. Кузікова, С. Б., Зливков, В. Л., Лукомська, С. О. (2022). Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2, 64-70. <http://dx.doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>
6. Berzonsky, M. D., (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of personality*, 60(4), 771-788.
7. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of migration and health*, 8, 100-116. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/azy2v>
8. Fiske, S. T. (1993). Social cognition and social perception. *Annual review of psychology*, 44(1), 155-194.
9. Johnson, R. J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. E. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>

10. Lazarus RS. (1986). Coping Strategies. En: McHugh S, Vallis TM (eds.). *Illness behavior. A multidisciplinary model*. (pp. 303-308). New York: Plenum Press.
11. Lim, I. C. Z., Tam, W. W., Chudzicka-Czupała, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in psychiatry, 13*, 978703. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2022.978703>
12. Lewicka, M. (2004). Identyfikacja z miejscem zamieszkania mieszkańców Warszawy: determinanty i konsekwencje. W: J. Grzelak, T. Zarycki (red.), *Spoleczna mapa Warszawy. Interdyscyplinarne studium metropolii warszawskiej* (s. 273–315). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
13. Lewicka, M. (2012). *Psychologia miejsca*. – Warszawa: Wydawnictwo naukowe SCHOLAR.
14. McCann, W. H. (1941). Nostalgia: A review of the literature. *Psychological Bulletin, 38*, 165–182.
15. Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and social psychology review, 9*(3), 184-211.
16. Fink, G. (Eds.). (2010). *Stress of War, Conflict and Disaster*. Elsevier.
17. Wechsler, B. (1995). Coping and coping strategies: a behavioural view *Applied Animal Behaviour Science, 43*(2), 123-134.
18. Zebrowitz, L. A. (1990). *Social perception*. Thomson Brooks: Cole Publishing Co.

References

1. Voitenko, O.V., Tkachuk, T.L. (2017). Psykholohichni naslidky boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtsiv [Psychological consequences of combat stress in military personnel]. *Likarska sprava – Medical Affairs, 7*, 141-146. [in Ukrainian].
2. Hnatko, O.-K. M. (2023). Osobystisni predyktory spryimannia okupovanykh mist v umovakh viiny [Personal predictors of perception of occupied cities in wartime]. *Bachelor's thesis in psychology*. Lviv: LNU im. Franka. [in Ukrainian].
3. Hrabovska, S., Yesyp, M. (2010). Problema kopinhu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [The problem of coping in modern psychological research]. *Psykholohiia osoby i suspilstva – Psychology of the individual and society, 4*, 188-199. [in Ukrainian].
4. Danyliak, O., Marynets, S.-A., Zaiachkovska, O. (2016). Evoliutsiia znan pro stres: vid Hansa Selie do suchasnykh dosiahnen [Evolution of knowledge about stress: from Hans Selye to modern achievements]. *Medical sciences, 15*, 27-40. <http://dx.doi.org/10.25040/ntsh2016.01.027> [in Ukrainian].
5. Kuzikova, S. B., Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O. (2022). Vikovi osoblyvosti perezhyvannia travm viiny: intehratyvnyi pidkhid [Age-related features of experiencing war trauma: an integrative approach]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykholohichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences Series, 2*, 64-70. <http://dx.doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9> [in Ukrainian].
6. Berzonsky, M. D., (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of personality, 60*(4), 771-788.
7. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of migration and health, 8*, 100-116. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/azy2v>
8. Fiske, S. T. (1993). Social cognition and social perception. *Annual review of psychology, 44*(1), 155-194.
9. Johnson, R. J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. E. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons.

Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>

10. Lazarus RS. (1986). Coping Strategies. En: McHugh S, Vallis TM (eds.). *Illness behavior. A multidisciplinary model*. (pp. 303-308). New York: Plenum Press.

11. Lim, I. C. Z., Tam, W. W., Chudzicka-Czupała, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 978703. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2022.978703>

12. Lewicka, M. (2004). Identyfikacja z miejscem zamieszkania mieszkańców Warszawy: determinanty i konsekwencje. W: J. Grzelak, T. Zarycki (red.), *Spoleczna mapa Warszawy. Interdyscyplinarne studium metropolii warszawskiej* (s. 273–315). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar. [in Poland].

13. Lewicka, M. (2012). *Psychologia miejsca*. – Warszawa: Wydawnictwo naukowe SCHOLAR. [in Poland].

14. McCann, W. H. (1941). Nostalgia: A review of the literature. *Psychological Bulletin*, 38, 165–182.

15. Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and social psychology review*, 9(3), 184-211.

16. Fink, G. (Eds.). (2010). *Stress of War, Conflict and Disaster*. Elsevier.

17. Wechsler, B. (1995). Coping and coping strategies: a behavioural view. *Applied Animal Behaviour Science*, 43(2), 123-134.

18. Zebrowitz, L. A. (1990). *Social perception*. Thomson Brooks: Cole Publishing Co.

Received: 28.10.2024

Accepted: 20.11.2024

ПЕРСПЕКТИВИ ОНТОЛОГІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ВЕРИФІКАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ ВИВЧЕННЯ ЯВИЩ ГРИ)

Хайрулін Олег

Національний університет оборони України,
м. Київ, Україна,

oleg.khairulin.ph@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7042-7948>

Мета. Методологічні розбіжності нормативів верифікації результатів наукової пізнання з-поміж окремими психологічними галузями, що представлені у вітчизняному та світовому науковому просторі, особливості надскладних об'єктів психологічного пізнання вказують на необхідність модернізації відповідних нормативів та обрання оптимальної методологічної платформи для верифікації результатів сучасних психологічних досліджень. У наведеній роботі мовиться про доцільність вибору в якості такої платформи онтологічного моделювання, що є особливою дескриптивною методологією і альтернативою натуралістичному експериментальному підходу у верифікації результатів психологічного дослідження. Онтологічне моделювання передбачає можливість більш об'єктивної верифікації здобутків вивчення об'єктів інтелегібельного простору, що мають виразний культурно-історичний зміст, надскладні структуру і функціональність, давню й різноманітну історію власних емпіричних оприявнень. Мета статті полягає у теоретичному дослідженні шляхів модернізації нормативів верифікації результатів сучасних психологічних досліджень на прикладі верифікації перспективної теорії ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта в умовах невизначеності.

Методи. У дослідженні застосовано методи аналізу і систематизації психологічних та міждисциплінарних підходів у вивченні закономірностей верифікації результатів психологічного пізнання, порівняння та оптимізацію змісту її нормативів на прикладі дослідження ігрового моделювання життєдіяльності людини в актуальних умовах прожиття.

Результати. За результатами дослідження на прикладі ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта в умовах невизначеності доведено доцільність обрання онтологічного моделювання (також синонімічно використовуються назви “концептуальне моделювання”, “формальна онтологія”, “формальна онтологізація” та “онтологічний інжиніринг”)

перспективною основою верифікації результатів психологічних досліджень, новим універсальним методологічним інструментом української психології. Конкретизовано наявні наукові підходи, що аргументують вибір онтологічного моделювання як основи верифікації нового психологічного знання. Актуалізовано та обґрунтовано методологічну перспективу модернізації верифікаційних нормативів психологічних теорій і концепцій на основі онтологічного підходу. Узагальнено сучасні наукові уявлення та поглиблено засадничі підходи до верифікації результатів пізнання об'єктів необмеженої загальності, себто надскладних одночасно інтелігібельних та емпіричних об'єктів. Встановлено, що онтологічне моделювання має універсальне наукове призначення і здатне долати вади натуралістичного експериментального методу верифікації дослідницьких продуктів, бути оптимальною методологічною платформою для верифікації результатів сучасних психологічних досліджень.

Висновки. Результати дослідження дозволяють висновувати про актуальність наведеної проблематики і доцільність обрання онтологічного моделювання перспективною основою верифікації результатів психологічних досліджень на прикладі теорії ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта в умовах невизначеності. Перспективним вважається обґрунтований опис нормативів та процесу верифікації результатів психологічного дослідження ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта в умовах невизначеності.

Ключові слова: верифікація, емпіризм, раціоналізм, онтологія, онтологічне моделювання, гра, ігрове моделювання, модель, таксономія, експеримент, категорійна матриця, норматив.

Oleg Khairulin. Prospects for Ontological Modeling as a Verifying Method of the Psychological Research results (on Example of Game Analysis).

Purpose. Methodological differences in the verification standards for the results of scientific knowledge between individual psychological branches represented in the domestic and global scientific space, the peculiarities of extremely complex psychological knowledge objects indicates the need to modernize the relevant standards and choose the optimal methodological platform for the verification of the results of modern psychological research. This paper discusses the feasibility of choosing such an ontological modeling platform, which is a special descriptive methodology and an alternative to the naturalistic experimental approach in verifying the results of psychological research. Ontological modeling provides the possibility for a more objective verification of the achievements for the study of intelligible objects, which have a distinct cultural and historical meaning, extremely complex structure and functionality, an ancient and diverse history of their own empirical representations. The purpose of the article is a theoretical study of ways to modernize the standards of verification of the results of modern psychological research using the example of the verification of the promising theory of game modeling of human vital activity in uncertainty conditions.

Methods. The research uses the methods of analysis and systematization for

psychological and interdisciplinary approaches in the study of verification patterns for the psychological knowledge results, comparison and optimization for the content of its standards on the study example of game modeling of human vital activity in uncertainty conditions.

Results. According to the results of the study, the expediency of choosing ontological modeling (the names "conceptual modeling", "formal ontology", "formal ontology" and "ontological engineering" are also used synonymously) as a perspective basis for the verification of the psychological research results, a new universal methodological tool of Ukrainian psychology, has been proven using the example for game modeling of human vital activity in uncertainty. The existing scientific approaches that argue for the choice of ontological modeling as the basis for the verification of new psychological knowledge are specified. The methodological perspective of the modernization for the verification norms of psychological theories and concepts based on the ontological approach has been updated and substantiated. Modern scientific ideas are generalized and fundamental approaches to the verification of the results of knowledge of unlimited generality objects, i.e. ultra-complex simultaneously intelligible and empirical objects, are deepened. It has been established that ontological modeling has a universal scientific purpose and is able to overcome the shortcomings of the naturalistic experimental method for verification of research products, to be the optimal methodological platform for the verification of the modern psychological research results.

Conclusions. The results of the study allow us to conclude about the relevance of the above issues and the expediency of choosing ontological modeling as a prospective basis for the verification of the psychological research results using the example for game modeling of human vital activity in uncertainty. A well-founded description of the standards and the process for verification of the psychological research results for game modeling of human vital activity in uncertainty conditions is considered promising.

Key words: verification, empiricism, rationalism, ontology, ontological modeling, game, game modeling, model, taxonomy, experiment, categorical matrix, standard.

Вступ. Для психологічного дискурсу традиційними стали відмінності наукових норм верифікації результатів досліджень бігевіоризму, психоаналітичного напрямку, гештальтпсихології, психосинтезу, діяльнісного напрямку, когнітивної психології, психофізіології, медіапсихології, коучингу та більшості інших психологічних течій і галузей. Зазначене набуло ознак звичної антиномії й складає підґрунтя для критики психології представниками так званих точних наукових дисциплін. Наведена проблема є історичною й пов'язана із домінуванням у соціогуманітарних науках, передусім у психології, лабораторно-

експериментального методу, пріоритетом лінійної (класичної) причинно-наслідкової моделі наукової раціональності, нехтуванням можливостями експериментальної верифікації психологічних знань на основі інтелігібельного полідисциплінарного модусу наукового об'єктивізму, особливостями постіндустріального (інформаційного) суспільства та новими вимогами постмодерністської реальності.

Через домінування класичного натуралістичного експериментального методу верифікації (природний чи лабораторний експеримент) сучасні психологічні дослідження передбачають у кращому випадку лонгітюдний метод, що обмежується експериментальними даними, діапазон яких не перебільшує термін декількох років найближчого минулого. Також у сучасних психологічних розвідках спорадично з тенденцією до ігнорування застосовується міждисциплінарний дослідницький підхід – умова найкращого, найбільш об'єктивного й продуктивного наукового аналізу обраного об'єкта. Такий стан не може не позначатися негативно, зокрема на якості результатів психологічних досліджень фундаментальних об'єктів наукового пізнання, що мають виразний культурно-історичний зміст, надскладні структуру і функціональність, винятковий епістемологічний характер та розлогу історію власних емпіричних репрезентацій. Наведеними об'єктами першочергово є форми і результати соціальної, культурної взаємодії, наприклад: комунікація/спілкування, праця, соціалізація, атрактивність/довіра, інтерсуб'єктивність, владарювання/управління, емерджентність, творчість, колективний досвід, любов, цивілізація, гра, моделювання, синхронія, вчинок, диспозиція, соціальна цінність, групова рефлексія, колективне несвідоме, командна згуртованість, міжособистісна, дискурс, наратив тощо. Якість надійної емпіричної верифікації нових психологічних знань щодо наведених явищ більшою мірою залежить не стільки від побудови поточного природного або лабораторного експерименту, скільки від актуальної станом на час дослідження загальної моделі психологічного поля буттєвості відповідного явища. Тому презумпція натуралістичного експериментального методу нами вважається хиткою й умовно надійною методологічною основою верифікації нових психологічних теорій. Водночас відсутність єдиної для психології методологічної архітекτονіки, загального дизайну експериментальної перевірки і верифікації здобутого раціонального знання викликає до

об'єктивності відповідних досліджень якщо не критику, то цілковито слухні зауваження.

Методи та процедура дослідження. Стаття має характер теоретико-методологічної розвідки, тому основними методами дослідження є методи аналізу і систематизації психологічних та міждисциплінарних підходів у вивченні закономірностей верифікації результатів психологічного пізнання, порівняння та оптимізація змісту її нормативів на прикладі дослідження ігрового моделювання життєдіяльності людини в актуальних умовах прожиття.

На фундаментальні вади обрання натуралістичного експериментального методу як основного засобу верифікації нового наукового знання вказували мислителі різних часів. Зокрема Р. Карнап, Дж. Сьорл, М. Вартофскі, А.В. Фурман, Л.Г. Комаха та інші наукові достойники власну критику обмеження програм верифікації нового раціонального знання натуралістичним експериментом обґрунтовують тим, що причинно-наслідковий зв'язок не може вважатися єдиною умовою сприйняття, а тим більше наукового дослідження об'єктивної реальності, через те, що такий зв'язок є лише породженим звичкою переконанням у просторово-часовій суміжності двох подій — причини і наслідку. Продуктивним узагальненням критичних зауважень щодо помилковості обмеження натуралістичним експериментальним методом як основним засобом верифікації психологічного знання нами вважаються підходи видатного філософа, одного із провідних представників неопозитивізму та логічного емпіризму Р. Карнапа; філософа, представника аналітичного напрямку Дж. Сьорла; філософа та епістемолога, автора загальнонаукової теорії моделювання М. Вартофскі та українських науковців, професорів – доктора психологічних наук А.В. Фурмана і докторки філософських наук Л.Г. Комахи.

Р. Карнап аргументує критику натуралістичної чуттєвої верифікації у науці самостійним статусом її теоретичної, дескриптивної складової. За висновками цього видатного мислителя наукове знання, в рамках своєї гіпотетико-дедуктивної моделі, постає таким, що підлягає не безпосередньо чуттєвій, а опосередкованій емпіричній верифікації (Carnap, 1967). Наведену методологічну позицію Р. Карнапа власною теорією соціальної онтології (social ontology) та соціоонтологічного аналізу (socio-ontological analysis)

реальності продовжує і розвиває Дж. Сьорл. Він доводить, що соціальна онтологія створюється людськими діями та ставленням до повсякдення, але водночас має епістемічно об'єктивне існування і є частиною природного світу, себто соціальна онтологія замикається (locks), локалізується у людську раціональність (Searle, 1995; 2006).

Наукова програма М. Вартофські будується таким чином, що будь-яка модель, включно й передусім наукова модель, – це не лише відображення або копія деякого стану справ, а й передбачувана форма діяльності, репрезентація майбутньої практики та освоєних форм діяльності. Відповідно до шестикомпонентної класифікації наукових моделей М. Вартофські, перспективна теорія вважається об'єктивно обґрунтованою, тобто верифікованою, якщо її змістовлення (поняття, структури, атрибути, відношення понять, їх функціональна мозаїка тощо) відповідають усім типам такої класифікації, пояснюють будь-які емпіричні прояви дослідженого явища, універсально засвідчують сполученість концептів, моделей і схематизмів перспективної теорії (Wartofsky, 1979).

Власний методологічний підхід до наукового пізнання, який став атрибутом досліджень психологічної школи, її засновник А.В. Фурман ґрунтує на фундаментальних філософських засновках авторської вітакультурної методології, зокрема її категорійній матриці і канонічній теорії вчинку (Фурман, 2016; 2023). За його висновками, поряд із винятково важливим значенням ментальних моделей, мислесхем, категорійних матриць і типологічного підходу загалом, важливу пізнавальну роль відіграють категорійні схеми і цикли, що дають змогу стратегічно і тактично вирішувати проблеми найвищого рівня складності. Таку змогу, зокрема у дослідженні явищ гри, надає категорійна матриця сучасної соціогуманітарної теорії. Наведена матриця забезпечує атрибутивну, іманентну транзитивність усіх доступних досліднику наукових даних, включно й емпіричних, на категорійних рівнях/поясах пізнання та практикування: Універсальне, Загальне, Особливе, Одиначне й Конкретне (Фурман, 2016; 2023).

Необхідність модернізації методологічних підходів до верифікації результатів наукового пізнання Л.Г. Комаха доводить тим, що наявні емпіричні спостереження не можуть обґрунтувати гіпотезу раз і назавжди, вона повинна і надалі підлягати новим перевіркам, а її верифікація залежить від сумісності з

інтерсуб'єктивно визнаними висновками про чуттєво дане і зумовлена не свавільною угодою, а закономірностями, що відкриваються різними суб'єктами, і дозволяють здійснити максимально об'єктивну верифікацію актуальної наукової розвідки (Комаха, 2015). Розкриваючи та аргументуючи на основі дослідницької програми Р. Карнапа засадничі умови модернізації нормативів верифікації результатів наукового пізнання, Л.Г. Комаха продовжує принципову реформу емпіризму в науці. За її висновками така реформа повинна ґрунтуватися на: 1) відмові від звичної опори на індукцію; 2) врахуванні особливостей верифікації результатів досліджень об'єктів необмеженої загальності (надскладних одночасно інтелігібельних та емпіричних об'єктів пізнання), що втілюються у змісті загальних наукових положень; 3) врахуванні непридатності класичних засад емпіричної верифікації до унормування результатів наукового пізнання цих об'єктів (Комаха, 2015 : 116-117).

У наукових дискурсах під терміном “верифікація” (лат. *verus* – істинний, *facio* – роблю) розуміється: 1) логіко-методологічна процедура встановлення істинності наукової гіпотези чи твердження на підставі їх відповідності емпіричним даним; 2) у межах логічного позитивізму верифікація – це спосіб апробації наукових тверджень як приступних безпосередньому досвіду (Бліхар et al., 2021 : 258). Зміст і процедури верифікації, тобто емпіричне підтвердження істинності наукових тверджень, узасаднюють достовірність перспективної наукової теорії. Її атрибутивною властивістю є верифікованість (підтвердження) шляхом встановлення та перевірки емпіричного змісту. При цьому найбільшу цінність становить підтвердження гіпотез теорії фактами та експериментальними законами, про існування яких неможливо було передбачити до створення наукової теорії, що підлягає верифікації. Властивість верифікації є емпіричною основою процесів становлення та розвитку наукового знання, чим зумовлюється їх постійний характер (Бліхар et al., 2021 : 159).

Методи верифікації перспективних наукових теорій у сучасній українській психології ще не отримали загального конвенційного узмістовлення та єдиного методологічного бачення. До прикладу, за висновками В.Й. Бочелюк та В.В. Бочелюк такі методи об'єднуються трьома групами: аналітичні, експериментальні, підтвердження практикою та певні інші методи дослідження (Бочелюк & Бочелюк,

2008 : 226). Водночас, В.М. Дружинін узасаднює положення про існування двох фундаментальних рівнів наукового пізнання, а саме емпіричного і теоретичного. Він пропонує відповідно розрізняти три класи методів наукового дослідження: 1) емпіричні, за яких здійснюється зовнішня реальна взаємодія суб'єкта та об'єкта пошукування; 2) теоретичні, за яких суб'єкт взаємодіє з концептуальною моделлю авторського упредметненого пошуку; 3) інтерпретаційні та описові, за яких суб'єкт “ззовні” взаємодіє зі знаково-символічними репрезентаціями інформації про об'єкт пізнання (таблицями, графіками, схемами тощо). Критерієм такої класифікації автор обирає форму репрезентації об'єкта дослідження: реальний об'єкт у першій групі, мисленнєва модель у другій та знаково-символічна у третій (Ловка, et al., 2019).

Т. Данилова, В. Жовтянська, О. Кухарук, О. Малхазов та О. Суший за результатами спільного дослідження засад психологічного забезпечення прогнозування соціальних процесів прогностичний потенціал наукової моделі вважають верифікатором такої моделі, одна із атрибутивних цілей якої полягає у визначенні характеру розвитку явищ дійсності на майбутнє і поясненні відповідних психологічних механізмів розвитку (Данилова et al., 2023).

У дискурсі модернізації нормативів верифікації результатів наукового пізнання Н.В. Іванова розглядає гуманітарне мислення в опозиції щодо натуралістично-емпіричного природничого передусім як варіант методологічного, дисциплінарного мислення. Дослідниця аргументовано вважає методологічні установки та схеми нормативними конструкціями гуманітарного мислення, яке в умовах розвитку сучасного наукового пізнання являє собою семіотичне утворення, що функціонує й змінюється через герменевтичні дискурси відповідно існуючої соціокультурної реальності (Іванова, 2017).

Така логіка незалежно розвивається пошуками О.І. Галян, якою на прикладі досліджень педагогічної проблематики розвитку суб'єктності особистості учнів, обґрунтовано доцільність використання у якості показника емпіричної верифікації гуманітарно орієнтованого освітнього середовища відомих педагогічних систем, апробованих моделей організації такого середовища (Галян, 2018).

Обговорення результатів. Аналіз сучасних засобів верифікації результатів наукових пошукувань, що не обмежуються

натуралістичним експериментом, свідчить про доцільність обрання перспективною основою верифікації здобутків психологічних досліджень нового універсального методологічного інструменту, яким є онтологічне моделювання (також синонімічно використовуються назви “концептуальне моделювання”, “формальна онтологія”, “формальна онтологізація” та “онтологічний інжиніринг”) (Басюк, 2017; Gruber, 1993; 2008). Також онтологічне моделювання оптимально пов’язує аспекти верифікації перспективної психологічної теорії та особливості надскладних об’єктів психологічного дослідження, до прикладу, ігрового моделювання життєдіяльності суб’єкта в умовах невизначеності. Це аргументовано переконує про доцільність вивчення перспектив для обрання названого моделювання методологічною платформою модернізації нормативів і процедур верифікації результатів психологічного пізнання.

Один із співзасновників наукового дискурсу і напряду онтологічного моделювання Т. Грубер (Thomas R. Gruber) вказує на його іманентну верифікаційну сутність. Він зауважує, що онтологічна модель здатна описати безліч об’єктів відповідної предметної області та зв’язків між ними на основі як наведення сформульованих і таксономічно організованих у єдиний тезаурус концептів, так й опису відповідних емпіричних фактів, які сприймаються і передбачаються істинними в рамках певного соціального доквілля і на основі загальноприйнятої прагматичної лексики (Gruber, 1993; 2008).

Аналіз свідчить, що закономірності онтологічного моделювання відповідають логіці репрезентації результатів психологічного пізнання, зокрема наведеній раніше класифікації методів наукового дослідження (Ловка et al., 2019). Тобто атрибути онтологічної моделі (Басюк, 2017; Gruber, 1993; 2008) змістовно збігаються з емпіричними методами (онтологічна модель атрибутивно передбачає наведення фактів дійсності), теоретичними методами (така модель і створюється як концептуальна та відображає як здобутки відповідних проблематиці дослідження попередніх теорій, так й нові знаннєві моделі) та інтерпретаційних й описових методів (онтологічна модель атрибутивно створюється як у вербальній формі, так й у знаково-символічних схематизмах).

Італійський дослідник ігрових явищ І. Моска у власних розвідках цих явищ аргументує про поширення в ігрознавстві онтологічного

підходу, зазначаючи, що це стало наслідком універсальної сутності цього підходу, його корисності для інформатики, історичних, психологічних і соціологічних досліджень. Він зауважує, що онтологічний підхід замінює конструктивістський, який використовувався протягом останніх трьох десятиліть. Важливою відмінністю онтологічного підходу І. Моска, у розвиток ідей Я. Богост, окреслює здатність цього підходу давати об'єктивні результати виходячи передусім із універсальної, загальної та особливої сутності явищ гри, замість уваги на суб'єктивних гіпотезах, зосереджених на респондентах-гравцях, що кардинально змінює програму верифікації результатів психологічного пізнання (Mosca, 2006; Bogost, 2006; 2007). Дослідження І. Моска та Я. Богост, передусім їх онтолого-моделювальна спрямованість, ґрунтуються на здобутках теорії соціоонтологічного аналізу реальності Дж. Сьорла (Searle, 1995; 2006).

У сучасному науковому дискурсі існують численні зразки використання онтологічного моделювання як засобу верифікації нового наукового знання (Garanina, Anureev & Borovikova, 2018; Aarseth, Calleja, 2015; Nguyen et al., 2015; 2015; Rajab et al., 2022).

Н. Гараніна та співавтори онтологічний опис теоретичної системи й вимог до її змісту та структури узасаднюють як основу для її формальної верифікації. Також цими дослідниками онтології систем процесів і нормативних стандартів вимог з їх формальною семантикою аргументуються як методологічне й програмне осердя розвитку систем підтримки формальної верифікації (Garanina, Anureev & Borovikova, 2018 : 608–609).

Сучасними дослідженнями доведено високий верифікаційний потенціал онтологічного моделювання для розробки прикладних систем, до прикладу програмного забезпечення (Nguyen et al., 2015; Rajab et al., 2022), системного проектування, об'єктного опису і відображення організаційних структур (He et al., 2022).

Зразок використання онтологічного моделювання для верифікації оптимальності організації та управління бізнес-процесами наведено у дослідженні К. Кореа та П. Делфман (Corea, Delfmann, 2017). Цими авторами обґрунтовується підхід, здатний на основі аналізу артефактів онтологічної моделі бізнес-процесу перевірити, чи відповідає такий процес правилам та умовам організації і ведення підприємницької діяльності.

У дослідженнях Д. Сан, Х. Ванг та Т. Ху доводиться доцільність проектування, розробки та верифікації на основі онтологічного моделювання моделей архітектур програмного забезпечення. Авторами зауважується, що незважаючи на важливість високорівневого опису проектування певної системи, відсутність формального концептуального опису її моделі перешкоджає розробці хороших моделей архітектури програмного забезпечення. Конфігурації цих проектів, що представлені як онтологічні моделі, мають відповідати структурі і динамічній поведінці атрибутів онтології, закономірностям функцій та процесуальній взаємодії таких атрибутів (Sun, Wang & Hu, 2011).

На основі семантико-онтологічної верифікації моделі процесів адміністрування життєдіяльності міської агломерації столичного рівня з населенням близько 580 тисяч мешканців М. Феллман у співавторстві доведено доцільність застосування онтологічного підходу як методу верифікації моделей відповідних структур і процесів (Fellmann, Högrefe, Thomas & Nüttgens, 2010).

Раніше згадуваний підхід, запропонований О.І. Галян щодо використання відомих педагогічних систем та моделей організації освітнього середовища як чинника емпіричної верифікації його дослідження (Галян, 2018), виник поза методологічною рамкою онтологічного моделювання. Однак є очевидними як онтолого-моделювальна сутність підходу О.І. Галян, так і його перспектива як оригінального засобу модернізації нормативів і процедур верифікації нового психологічного знання.

Висновки та перспективи. Виходячи із наведеного, сутності та змісту ігрового моделювання життєдіяльності людини в умовах невизначеності, що нами розкрито у попередніх дослідженнях, пропонується авторська методологічна програма, яка узасаднює психологічне пізнання явищ гри і на прикладі наведеного ігрового моделювання дає змогу обрати, на нашу думку, найефективнішу стратегію верифікації перспективної психологічної теорії – онтологічне моделювання. Відомо, що явища, які умістовлюються й об'єднуються у наукову модель об'єкта, що позначається дефініцією «гра», відносяться до надскладних об'єктів наукового пізнання. Проблематика ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта інтегрує два наукових об'єкти (гру та моделювання), що мають складну й розлогу структуру, функціональність, давню й

різноманітну історію власних емпіричних оприявнень, що охоплює хронологію майже двох з половиною тисяч років.

Сьогодні психологічна проблематика гри не розкрита достатньо для того, щоби було можливо впевнитися у наявності релевантної й достатньої узагальненої теорії. Незалежно від цього продовжують з'являтися нові дослідницькі програми. До прикладу, Є. Аарсет та Г. Калеха висновують, що гра та ігровий процес – це першочергово дискурсивні операції (*discursive operations*), які використовуються для того, щоб особливим чином вказувати та позначати об'єкти і практики реальності (Aarseth, Calleja, 2015).

Тому методологічною основою побудови і верифікації перспективної психологічної теорії ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта в умовах невизначеності обираємо онтологічне моделювання як підхід, що здатний забезпечити епістемну, герменевтичну інтеграцію і наступність психологічного знання, релевантну верифікацію результатів психологічного дослідження явища ігрового моделювання життєдіяльності людини у його послідовній історико-раціональній емпіричній розгортці.

У нашому дослідженні верифікаційна сполученість усіх складових перспективної наукової теорії досягається через (1) застосування категорійної матриці Універсальне-Загальне-Особливе-Одиничне-Конкретне, (2) здійснення на її основі синтезу наявних, здебільшого незалежних психологічних підходів, теорій і концепцій гри, (3) продуктивної інтеграції підходів психології, педагогіки та математичної теорії ігор у дослідженні явищ гри і моделювання, що відбувається на (4) методологічних засадах атрибутів канонічної психології та (5) онтологічного моделювання як методу створення і верифікації нової наукової теорії.

У перспективі вважаємо за доцільне на фундаменті підходів онтологічного моделювання обґрунтовано описати нормативи та процес верифікації результатів психологічного дослідження ігрового моделювання життєдіяльності суб'єкта в умовах невизначеності.

Література

1. Басюк Т. М. (2017). *Онтологічний інжиніринг*. Львів : Видавництво Львівської політехніки.
2. Бліхар, В.С., Цимбалюк, М.М., Гайворонюк, Н.В., Левкулич, В.В., Шандра, Б.Б., Свищо, В.Ю. (2021). *Філософія*. Ужгород: Вид-во УжНУ "Говерла".
3. Бочелюк В.Й., & Бочелюк В.В. (2008). *Методика та організація наукових досліджень із психології*. Київ : Центр учбової літератури.

4. Галян О. (2018). Апробовані моделі розвитку суб'єктності особистості учнів як емпірична верифікація результативності гуманітарно-орієнтованого освітнього середовища. *Молодь і ринок*, 12, 12–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2018_12_4
5. Гейзінга Й. (1994). *Ното Ludens*. Київ : Основи.
6. Данилова, Т., Жовтянська, В., Кухарук, О., Малхазов, О., Суший О. (2023). *Психологічне забезпечення прогнозування соціальних процесів*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
7. Іванова, Н. В. (2017). *Духовно-онтологічні стратегії мислення: соціально-філософський аналіз*. (Автореф. дис. д-ра філос. наук). Одеса.
8. Комаха Л.Г. (2015). *Логічні засади аргументації у філософському знанні*. Київ : Центр учбової літератури.
9. Ловка, О. В., Борисенко, Л. Л., Колесніченко Л. А., Музичко, Л. В. Тімакова А. В., Лавриненко, Д. Г. (2019). *Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки*. Київ : КНЕУ.
10. Фурман, А.В., Шандрук, С.К. (2014). *Сутність гри як учинення*. Тернопіль: ТНЕУ.
11. Фурман, А.В. (2016). *Ідея і зміст професійного методологування*. Тернопіль : ТНЕУ.
12. Фурман, А.В. (2022). Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*, 2. <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1223>.
13. Хайрулін, О.М. (2023). Онтологічне моделювання психологічного поля гри. *Психологія і суспільство*, 2, 106-141. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.106>
14. Хайрулін О.М. (2024а). Ігрове моделювання життєдіяльності людини як предмет психологічного дослідження. *Науковий журнал «Габітус»*, 57, 73–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.11>
15. Хайрулін О.М. (2024b). Перспективи теорії ігрового моделювання життєдіяльності людини як складника канонічної психології. *Журнал сучасної психології*, 3, 39-50 DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-5>
16. Aarseth, E., Calleja, G. (2015). The Word Game: The ontology of an indefinable object. *10th International Conference on the Foundations of Digital Games (FDG 2015)*. Pacific Grove, CA, USA.
17. Bogost, I. (2006). *Unit Operations. An Approach to Videogame Criticism*. Cambridge, MA: MIT Press. <http://dx.doi.org/10.7551/mitpress/6997.001.0001>
18. Bogost, I. (2007). *Persuasive games: the expressive power of videogames*. Cambridge, MA: MIT Press. <http://dx.doi.org/10.7551/mitpress/5334.001.0001>
19. Carnap, R. (1967). *The logical structure of the world*. London : Routledge & K. Paul.
20. Corea, C.; Delfmann, P. (2017): Detecting Compliance with Business Rules in Ontology-Based Process Modeling. Leimeister, J.M.; Brenner, W. (Hrsg.): *Proceedings der 13. Internationalen Tagung Wirtschaftsinformatik (WI 2017)*, St. Gallen.
21. Fellmann, M., Hoglebe, F., Thomas, O., Nüttgens, M. (2010). An ontology-driven approach to support semantic verification in business process modeling. *In Proceedings of the Modellierung Betrieblicher Informationssysteme (MobIS 2010)*, Modellgestütztes Management, Dresden, Germany.
22. Garanina, N., Anureev, I., Borovikova, O. (2018). Verification Oriented Process Ontology. *Modeling and Analysis of Information Systems*, 25(6), 607-622. <http://dx.doi.org/10.18255/1818-1015-2018-6-607-622>
23. Gruber, T. R. (1993). A Translation Approach to Portable Ontology Specifications. *Knowledge Acquisition*, 5(2), 199-220. <http://dx.doi.org/10.1006/knac.1993.1008>
24. Gruber, T. R. (2009). *Ontology. Entry in the Encyclopedia of Database Systems*. Ling Liu and M. Tamer Özsu (Eds.), Springer-Verlag.
25. He, H., Wang, Z., Dong, Q., Zhang, W., Zhu, W. (2013). Ontology-based semantic verification for uml behavioral models. *Int. J. Softw. Eng. Knowl. Eng.*, 23. <http://dx.doi.org/10.1142/s0218194013500010>
26. Mosca, I. (2014). *The Social Ontology of Digital Games. Handbook fo digital games*. Wiley-IEEE. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118796443.ch23>
27. Nguyen, T. H., Grundy, J. C., Almersy, M. (2015). Ontology-based automated support for goal–use case model analysis. *Software Quality Journal*, 24 (3), 635–673.

<https://doi.org/10.1007/s11219-015-9281-7>

28. Rajab, A., Hafeez, A., Shaikh, A., Alghamdi, A., Al Reshan, M.S., Hamdi, M., Rajab, K. (2022). UCLAONT: Ontology-Based UML Class Models Verification Tool. *Appl. Sci.*, 12, 1397.

<https://doi.org/10.3390/app12031397>

29. Searle, J. R. (1995). *The Construction of Social Reality*. Simon and Schuster, London.

30. Searle, J.R. (2006). Social ontology: Some basic principles. *Anthropological Theory*, 6 (1).

<https://doi.org/10.1177/1463499606061731>

31. Sun, J.; Wang, H.; Hu, T. (2011). Design Software Architecture Models using Ontology. *In Proceedings of the 23rd International Conference on Software Engineering and Knowledge Engineering*, Miami, FL, USA.

32. Wartofsky, M.W., (1979). *Models: Representation and the Scientific Understanding*. Dordrecht/Boston/London : D. Reidel.

References

1. Basiuk T. M. (2017). *Ontologichnyi inzhynirynh [Ontological engineering]*. Lviv : Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki. [in Ukrainian].

2. Blikhar, V.S., Tsybaliuk, M.M., Haivoroniuk, N.V., Levkulych, V.V., Shandra, B.B., Svyshcho, V.Iu. (2021). *Filosofia [Philosophy]*. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU "Hoverla". [in Ukrainian].

3. Bocheliuk V.I., & Bocheliuk V.V. (2008). *Metodyka ta orhanizatsiia naukovykh doslidzhen iz psykhologii [Methodology and organization of scientific research in psychology]*. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].

4. Halian O. (2018). Tested models of the development of the subjectivity of students' personality as an empirical verification of the effectiveness of a humanitarian-oriented educational environment. [Aprobovani modeli rozvytku subiektnosti osobystosti uchniv yak empirychna veryfikatsiia rezultatyvnosti humanitarno-orientovanoho osvithnoho seredovyscha]. *Molod i rynek*. 12, 12–18. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2018_12_4 [in Ukrainian].

5. Heizinha Y. (1994). Homo Ludens. [Homo Ludens]. Kyiv : Osnovy. [in Ukrainian].

6. Danylova, T., Zhovtianska, V., Kukharuk, O., Malkhazov, O., Sushyi O. (2023). *Psykhologichne zabezpechennia prohozuvannia sotsialnykh protsesiv. [Psychological support for forecasting social processes]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian].

7. Ivanova, N. V. (2017). Dukhovno-ontologichni stratehii myslennia: sotsialno-filosofskyi analiz. [Spiritual and ontological strategies of thinking: socio-philosophical analysis]. *Doctor's thesis*. Odesa. [in Ukrainian].

8. Komakha, L.H. (2015). *Lohichni zasady arhumentatsii u filosofskomu znanni. [Logical principles of argumentation in philosophical knowledge]*. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].

9. Lovka, O. V., Borysenko, L. L., Kolesnichenko L. A., Muzychko, L. V. Timakova A. V., Lavrynenko, D. H. (2019). *Zahalna psykhologhiia. Teoretyko-metodologichni osnovy nauky. [General Psychology. Theoretical and methodological foundations of science]*. K.: KNEU. [in Ukrainian].

10. Furman, A.V., Shandruk, S.K. (2014). *Sutnist hry yak uchyennia. [The essence of the game as practice]*. Ternopil : TNEU. [in Ukrainian].

11. Furman, A.B. (2016). *Ideia i zmist profesiinoho metodolohuvannia. [The idea and content of professional methodology]*. Ternopil : TNEU. [in Ukrainian].

12. Furman, A. V. (2023). Katehoriina matrytsia vitakulturnoi metodolohii: vid myslevchynennya do kanonu [Categorical matrix of vitacultural methodology: from thinking to the canon]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 2, 6-50 [in Ukrainian].

13. Khairulin, O.M. (2023). Ontological modeling of the psychological playing field. [Ontologichne modeliuvannia psykhologichnoho polia hry]. *Psykhologhiia i suspilstvo. №2*. 106-141. [in Ukrainian].

14. Khairulin, O.M. (2024a). Game modeling of human life as a subject of psychological research. [Ihrove modeliuvannia zhyttiediialnosti liudyny yak predmet psykhologichnoho doslidzhennia]. *Naukovyi zhurnal «Habitus»*. Vyp. 57. 73–79. [in Ukrainian].

15. Khairulin, O.M. (2024b). Prospects for theory of game modeling human life activities as

canonical psychology component/ [Perspektyvy teorii ihrovoho modeliuвання zhyttiedialnosti liudyny yak skladnyka kanonichnoi psykholohii]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*. №3. 39-50. DOI: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/4276> [in Ukrainian].

16. Aarseth, E., Calleja, G. (2015). The Word Game: The ontology of an indefinable object. *10th International Conference on the Foundations of Digital Games (FDG 2015)*. Pacific Grove, CA, USA.

17. Bogost, I. (2006). *Unit Operations. An Approach to Videogame Criticism*. Cambridge, MA: MIT Press. <http://dx.doi.org/10.7551/mitpress/6997.001.0001>

18. Bogost, I. (2007). *Persuasive games: the expressive power of videogames*. Cambridge, MA: MIT Press. <http://dx.doi.org/10.7551/mitpress/5334.001.0001>

19. Carnap, R. (1967). *The logical structure of the world*. London : Routledge & K. Paul.

20. Corea, C.; Delfmann, P. (2017): Detecting Compliance with Business Rules in Ontology-Based Process Modeling. Leimeister, J.M.; Brenner, W. (Hrsg.): *Proceedings der 13. Internationalen Tagung Wirtschaftsinformatik (WI 2017)*, St. Gallen.

21. Fellmann, M., Högrefe, F., Thomas, O., Nüttgens, M. (2010). An ontology-driven approach to support semantic verification in business process modeling. In *Proceedings of the Modellierung Betrieblicher Informationssysteme (MobIS 2010)*, Modellgestütztes Management, Dresden, Germany.

22. Garanina, N., Anureev, I., Borovikova, O. (2018). Verification Oriented Process Ontology. *Modeling and Analysis of Information Systems*, 25(6), 607-622. <http://dx.doi.org/10.18255/1818-1015-2018-6-607-622>

23. Gruber, T. R. (1993). A Translation Approach to Portable Ontology Specifications. *Knowledge Acquisition*, 5(2), 199-220. <http://dx.doi.org/10.1006/knac.1993.1008>

24. Gruber, T. R. (2009). *Ontology. Entry in the Encyclopedia of Database Systems*. Ling Liu and M. Tamer Özsu (Eds.), Springer-Verlag.

25. He, H., Wang, Z., Dong, Q., Zhang, W., Zhu, W. (2013). Ontology-based semantic verification for uml behavioral models. *Int. J. Softw. Eng. Knowl. Eng.* 23. <http://dx.doi.org/10.1142/s0218194013500010>

26. Mosca, I. (2014). *The Social Ontology of Digital Games. Handbook fo digital games*. Wiley-IEEE. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118796443.ch23>

27. Nguyen, T. H., Grundy, J. C., Almorisy, M. (2015). Ontology-based automated support for goal-use case model analysis. *Software Quality Journal*, 24 (3), 635–673. <https://doi.org/10.1007/s11219-015-9281-7>

28. Rajab, A., Hafeez, A., Shaikh, A., Alghamdi, A., Al Reshan, M.S., Hamdi, M., Rajab, K. (2022). UCLAONT: Ontology-Based UML Class Models Verification Tool. *Appl. Sci.*, 12, 1397. <https://doi.org/10.3390/app12031397>

29. Searle, J. R. (1995). *The Construction of Social Reality*. Simon and Schuster, London.

30. Searle, J.R. (2006). Social ontology: Some basic principles. *Anthropological Theory*, 6 (1). <https://doi.org/10.1177/1463499606061731>

31. Sun, J.; Wang, H.; Hu, T. (2011). Design Software Architecture Models using Ontology. In *Proceedings of the 23rd International Conference on Software Engineering and Knowledge Engineering*, Miami, FL, USA.

32. Wartofsky, M.W., (1979). *Models: Representation and the Scientific Understanding*. Dordrecht/Boston/London : D. Reidel.

Received: 04.11.2024

Accepted: 20.11.2024

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Харко Ірина

Волинський національного університету імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна
irina_charko@ukr.net

Розмирська Юлія

Волинський національного університету імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна
Rozmyrska.Yuliia@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6713-6696>

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей взаємодії працівників ДСНС в умовах тривалого травматичного стресу. Для реалізації цієї мети виконувалися такі завдання: здійснювалася оцінка міжособистісної взаємодії; проводилася діагностика особистісних компонентів міжособистісної взаємодії; визначався стиль міжособистісної взаємодії.

Методи. Для дослідження застосовувався метод теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричне вивчення проблеми за допомогою «Методики оцінки особистісних компонентів міжособистісної взаємодії» (С. Ситнік).

Результати. Аналізуючи проведене дослідження, варто відзначити, що у працівників системи ДСНС в процесі взаємодії всі типи ставлення до оточуючих певним чином пов'язані мотивами міжособистісної взаємодії, проявляється прагнення до прийняття, бажання налагоджувати та підтримувати відносини, але є й низькі комунікативні потреби, вимогливість щодо уваги з боку партнерів, незацікавленість у зав'язуванні емоційних стосунків, спостерігається бажання бути серед людей, потреба подібатись людям, бути прийнятим до спільноти.

Висновки. Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки: міжособистісна взаємодія працівників системи ДСНС визначається як особистісний контакт, що діє у просторі і часі. Взаємодія відбувалася за допомогою спілкування і спільної діяльності, навчання, що створювало вплив один на одного та вибудовувалися певні взаємостосунки. Комунікативні навички для групи є найважливішим фактором, що визначає успіх як в професійній, так і особистій сфері. Розвивалася міжособистісна взаємодія у процесі визначення мети, встановлення психологічного контакту; далі –

визначалася сумісна діяльність; виникало взаєморозуміння (від повного до незначного).

Ключові слова: міжособистісна взаємодія, комунікація в групі, взаємовідносини, спільна діяльність, тривалий травматичний стрес.

Iryna Kharko, Yuliia Rozmyrska. Psychological features of interpersonal interaction of ses emergency service employees in conditions of long-term traumatic stress.

Purpose. The study aims to examine the psychological features of interaction between SES employees under conditions of continuous traumatic stress. To achieve this goal, the following tasks were performed: assessment of interpersonal interaction; diagnosing the personal components of interpersonal interaction; to determine the style of interpersonal interaction.

Methods. The research used the method of theoretical analysis of scientific literature and empirical study of the problem using the «Methodology for assessing the personal components of interpersonal interaction» (S. Sitnik).

Result. Analyzing the study, it is worth noting that in the process of interaction, all types of attitudes towards others are in a certain way connected by the motives of interpersonal interaction, the desire for acceptance, and the desire to establish and maintain relationships. There are also low communication needs, demand for attention from partners, disinterest in establishing emotional relationships, a desire to be among people, and the need to be liked by people, to be accepted into the community.

Conclusions. The study allowed us to draw the following conclusions: interpersonal interaction of employees of external services is defined as personal contact that operates in space and time. The interaction took place through communication joint activities, and training, which influenced each other and built certain relationships. For the group, communication skills are the most important factor determining success in both professional and personal spheres. Interpersonal interaction was developed in the process of defining goal and establishing psychological contact.

Key words: interpersonal interaction, group communication, relationships, joint activities, continuous traumatic stress.

Вступ. Сьогодні в психології особливо актуальними є дослідження життєдіяльності людини в умовах тривалої травматичної ситуації, оскільки воєнні дії в країні – це не одномоментна, а саме тривала травматична ситуація яка стосується усіх громадян (Козігора М., 2021). Об'єктом нашого дослідження є працівники екстрених служб, а саме ДСНС. Ця категорія працівників завжди працювала в умовах підвищеного стресу, а сьогодні вимагає ще більшої уваги від працівників в сфері психічного здоров'я. Предметом дослідження є

міжособистісна взаємодія, яка є важливим фактором досягнень в особистісній та професійній сферах життя. Міжособистісна взаємодія – це інтеграційний процес взаємовпливу суб'єктів сумісної діяльності, який виникає на основі спілкування та взаємостосунків (Гаврюшенко В., 2021). Загалом, термін «міжособистісна взаємодія» розкривається через такі поняття, як: «взаєморозуміння», «взаємодопомога», «співпереживання», «взаємовплив». Всі складники міжособистісної взаємодії характеризуються взаємністю (Ситнік С.М., 2021). Міжособистісне спілкування є невід'ємною частиною повсякденного життя, такий соціальний обмін має важливий вплив на те, що люди думають, купують і роблять (Berger J., 2024).

Спільна колективна, групова діяльність також відіграє важливу роль у міжособистісній взаємодії, в тому числі серед працівників системи ДСНС. Характер взаємин між людьми відображає соціально-психологічний клімат або командний дух у групі. Реагування на надзвичайні ситуації вимагає ефективної оперативної сумісності, завдяки якій різні аварійні команди об'єднують зусилля та досвід для локалізації та зменшення наслідків надзвичайної ситуації. Визначають два структурних принципи оперативної сумісності працівників екстрених служб: здатність ефективно спілкуватися і обмінюватися інформацією; наявність децентралізованої і гнучкої командної мережі (Power N., 2024).

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей взаємодії працівників ДСНС.

Для реалізації цієї мети виконувалися такі **завдання**: здійснювалася оцінка міжособистісної взаємодії; проводилася діагностика особистісних компонентів міжособистісної взаємодії; визначався стиль міжособистісної взаємодії.

Соціально-психологічний клімат (заміняє характеристику мікроклімату, а також референтність). Визначає самопочуття людей у групі, комфортність роботи, ідентифікацію із груповими цінностями тощо. Тобто, соціально-психологічний клімат є інтегральною характеристикою відносин, комфортності в колективі та ступеню прийняття групових норм, цінностей та цілей (Голубєв С.М., 2020). Психологічний клімат варто трактувати як індивідуальне сприйняття працівниками свого робочого середовища. Важливо розуміти, що психологічний клімат можна досліджувати за допомогою

організаційного та індивідуального референта. Перший відображає сприйняття працівниками їхнього організаційного середовища в цілому, другий – сприйняття працівниками їхнього власного досвіду в організації (BorisB., 2009).

Командний дух в колективі, сприятливий соціально-психологічний клімат, творча атмосфера, взаєморозуміння, довіра, згода та взаємодопомога досягаються за виконання деяких умов. Головна з них – ототожнення членами команди особистих та групових цілей, інтересів та почуття взаємної відповідальності за дії кожного (Голубєв С.М., 2020).

Аналізуючи літературу з питань міжособистісної взаємодії, варто розкрити психологічні особливості цього явища (Gilboa-SchechtmanE., 2024; SpringsteinT., 2024). Психологічна теорія міжособистісної комунікації складається з теорії символічної взаємодії, тобто теорії управління координацією, теорії порушення очікувань і теорії залучення до взаємодії. Особливістю міжособистісної комунікації є активна участь комунікаторів і комунікантів у передачі та отриманні повідомлень або інформації спонтанно, як за допомогою вербальних, так і невербальних засобів вираження. В основному, міжособистісна комунікація може створювати форму взаємовпливу. Якщо міжособистісна комунікація здійснюється з високим рівнем інтенсивності та приділяє увагу балансу між кількістю та якістю, між комунікантом і комунікатором формуються міцні міжособистісні стосунки (Ibrahim M., 2024; YangX., 2024).

Варто також чітко диференціювати поняття «стрес», «тривалий травматичний стрес» і «посттравматичний стресовий розлад» (Козігора М., 2021). Ознаками саме тривалого травматичного стресу є травматична подія і тривала загроза. До фізіологічних ознак відносяться: порушення сну, харчування, уникнення спілкування, напруженість; до психологічних – послаблення функцій пам'яті, зменшення сенсорної чутливості; особистісні – зниження самоконтролю, пасивність поведінки; медичні – депресивний розлад, істеричні реакції, афекти.

Методи та процедура дослідження. Для вивчення взаємовідносин було проведено дослідження серед представників рятувальних професій. Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складається з кількох груп: «Командир

відділення» чисельністю 17 осіб віком від 26 до 41 року і досвідом роботи в системі ДСНС від 2 до 36 років; «Машиніст насосних установок ПР ТЗ» чисельністю 15 осіб віком від 18 до 60 років з досвідом роботи в системі ДСНС від 2-х місяців до 10 років; «Пожежний-рятувальник» чисельністю 53 особи віком від 21 до 48 років з досвідом роботи в системі ДСНС від 3 до 28 років.

Обговорення результатів. У першому дослідженні ми проводили оцінку міжособистісної взаємодії та його складові компоненти. Особливості міжособистісної взаємодії вивчалися за допомогою методики «Оцінка міжособистісної взаємодії». Ця методика має три субтести: перший оцінює рівень первинного контакту; другий – міжособистісне спілкування; третій – міжособистісні взаємовідносини (Ситнік С.М., 2019).

Результати емпіричного дослідження за цією методикою показали, що за показником первинний контакт міжособистісної взаємодії (П1) середня оцінка складає (M=11) балів. Тобто, переважна більшість досліджуваних має результат вище середнього, а це підтверджує, що досліджувані мають рівень розвитку міжособистісного контакту середній та високий. Проте, серед досліджуваних дві особи поставили низьку оцінку – 4 бали за цим тестуванням. Максимально високі оцінки (10-14) отримали 64 особи.

Комунікабельність відіграє важливу роль в житті кожної людини та містить свої особливості в кожній професійній галузі. У фахівців системи ДСНС саме ця якість посідає значне місце в професійній компетентності, оскільки вся робота побудована на вербальній та невербальній комунікації. Комунікабельність в даній сфері спрямована не лише на постраждалих, але й на колег, адже це фахівці, з якими проводиться багато часу, тому правильно пояснивши цілі роботи та завдання, результат порятунку буде швидшим та кращим.

За показником міжособистісне спілкування (П2) середнє значення дорівнює (M=10). Тобто, дещо вище ніж середня оцінка за міжособистісний контакт. Мінімальну оцінку не обрав жоден із опитаних, а максимальну 10-14 балів вибрали 48 осіб. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають достатній рівень розвитку міжособистісного спілкування.

Серед ключових ефектів взаємодії найбільш часто досліджуються такі як сумісність, згуртованість, злагодженість,

спрацьованість. До позитивних результатів взаємодії зазвичай відносять успішність спільної діяльності, стійкість міжособистісних зв'язків, адекватність взаєморозуміння й пізнання, задоволеність спілкуванням і результатами спільної діяльності. Негативними результатами неефективної взаємодії можуть бути невиконання завдання, зниження продуктивності спільної діяльності, деформація й навіть розрив міжособистісних відносин. Наслідками такої взаємодії є негативні психічні стани суб'єктів взаємодії, зниження продуктивності індивідуальної діяльності. (Гаврюшенко В., 2019).

За показником міжособистісні відносини (ПЗ) середня оцінка дорівнює ($M=10$), що свідчить про переважно високий рівень розвитку міжособистісних відносин досліджуваних. Середні оцінки вказують на переважання середнього (30 осіб) та високого (53 особи) рівнів розвитку міжособистісних відносин, бо жоден із досліджуваних не має низьких оцінок за цим показником.

Порівнюючи статистичні дані за показниками П1, П2, П3, можна відмітити, що вони суттєво не відрізняються один від одного (рис. 1). Разом з тим, дещо краще результати за показником П1 (первинний контакт). В цілому, за цими показниками досліджувані, переважно, отримали високі оцінки, що пояснюється їх професійною приналежністю до рятувальних професій.

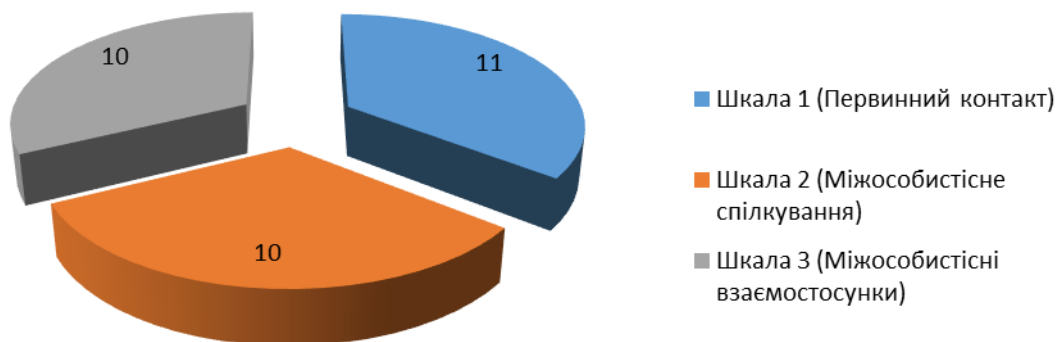


Рис. 1. Характеристика шкал опитувальника міжособистісної взаємодії (ОПВ), середні значення

Характеризуючи шкалу «Первинний контакт», група показала 11 балів, що є високим рівнем, який супроводжується такими проявами учасників цього процесу як висока потреба в комунікації, прагнення допомагати іншим і розширювати сферу свого спілкування, бажання встановити хороші стосунки із багатьма людьми, мобільність в спілкуванні, вміння підлаштовуватися до поведінки партнера, готовність до діалогу, здатність змінювати стиль

спілкування в залежності від ситуації, активно проявляти гнучкість, емоції, вміння ними керувати, бажання зближуватися з людьми на емоційній основі і прагнення знайомства з новими людьми.

Аналізуючи другу шкалу «Міжособистісного спілкування», у групі виявлено 10 балів, що є середнім рівнем і характеризується прагненням до спілкування, вмінням відстоювати свою думку. Індивіди із середнім рівнем міжособистісного спілкування не губляться в новій ситуації, швидко знаходять нових друзів, постійно прагнуть розширювати круг своїх знайомих, здатні приймати самостійні рішення в складній ситуації. В той же час, можливості для спілкування обмежені.

Під час опрацювання третьої шкали «Міжособистісні взаємостосунки» також визначено 10 балів — середній рівень, пов'язаний із помірною потребою розвитку міжособистісних взаємостосунків, обмеженим колом спілкування. Для міжособистісних стосунків характерна менша гнучкість, корисливий підхід до своїх стосунків, хвилювання за свою суспільну репутацію, орієнтація на думку оточуючих, потреба в підтримці, схвалення, поради зі сторони інших.

Розглядаючи загальний показник міжособистісної взаємодії (П4) (рис. 2), бачимо, що мінімальна та максимальна оцінка за балами дорівнює (min=18; max=40). Середня оцінка за цим показником складає (M=30).

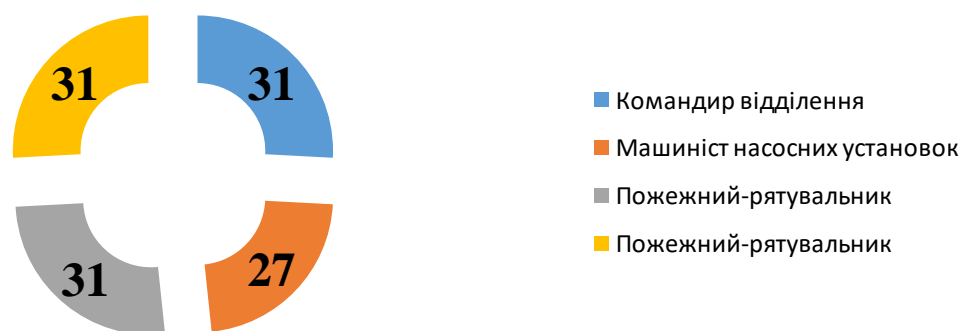


Рис. 2. Загальний показник міжособистісної взаємодії (ЗПМВ) у розрізі груп, середні значення

Виходячи з цих даних, ми бачимо, що загальний показник в цілому співвідноситься с показниками П1, П2 і П3, з яких він складається. Тобто, досліджувані переважно мають середні та високі

оцінки щодо рівня розвитку міжособистісної взаємодії. Серед опитаних немає низьких оцінок. Причини цього потребують додаткового вивчення та аналізу.

У другій частині емпіричного вивчення ми проводили діагностику особистісних компонентів міжособистісної взаємодії: мотиваційний, емоційний, когнітивний, вольовий. Опитуваним були представлені запитання, які дозволяють оцінити рівень перебігу кожного з компонентів. За результатами тестування визначалися рівні прояву як окремих компонентів, так і загалом рівень розвитку міжособистісної взаємодії.

Рівні загального особистісного компоненту визначаються з огляду на одержані показники: високий, якщо всі визначені показники відповідають переважно високому рівню розвитку особистісних характеристик; низький, якщо всі визначені показники відповідають переважно низькому рівню розвитку окремих особистісних характеристик; усі інші співвідношення віднесено до середнього рівня (рис. 3).

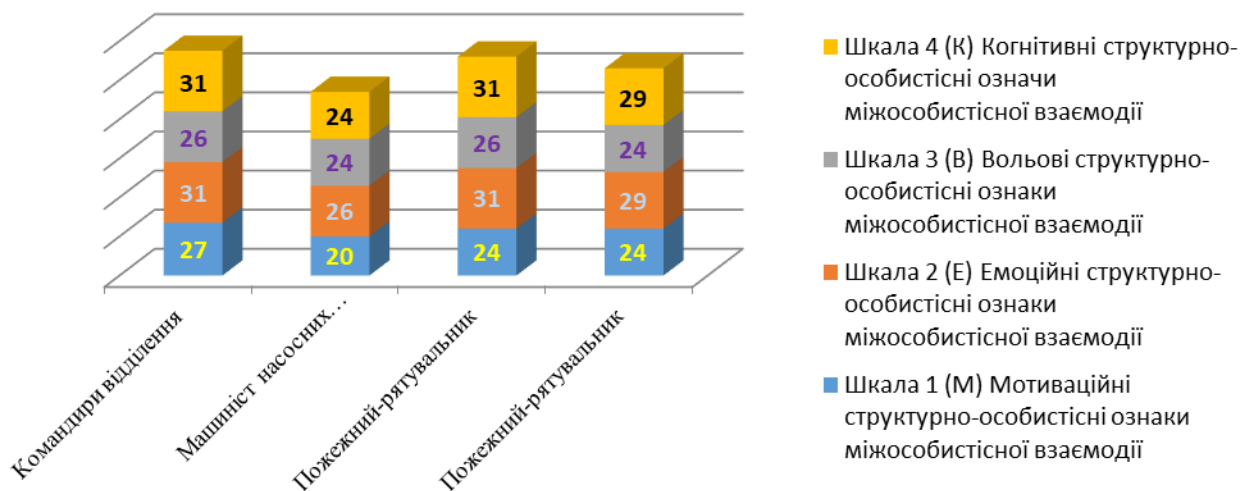


Рис.3. Рівень розвитку особистісних компонентів міжособистісної взаємодії, середні значення

Опрацьовуючи Шкалу 1 «Мотиваційні структурно-особистісні ознаки міжособистісної взаємодії», звертаємо увагу на те, що середній бал опитаних становить 23, що є середнім рівнем. Найнижчий показник становить оцінку 15, а найвищий – 35. Мінімальний бал 15 поставив 1 опитаний, а максимальний 35 – 2 опитаних. Цей рівень передбачає: достатній рівень схильності до спілкування; ставлення до взаємодії з іншими людьми позитивне, однак здатність до цієї взаємодії має середній рівень свого розвитку;

ситуативно проявляється мотивація досягнення, що пов'язана з комунікативною активністю.

Опрацьовуючи Шкалу 2 «Емоційний компонент міжособистісної взаємодії», визначаємо, що група набрала 29 балів. Найнижчий показник становить оцінку 16, а найвищий – 40. Мінімальний бал 16 і максимальний 40 поставили по 1 опитаному. Це свідчить про високий рівень емоційної зрілості, емоційного інтелекту. Високий рівень емпатії, емоційної стабільності, стійкості до стресу. Переважає позитивний емоційний настрій, оптимізм, життєрадісність.

Шкалу 3 «Когнітивний компонент міжособистісної взаємодії», визначаємо 25 балами. Найнижчий показник становить оцінку 16 (3 особи), а найвищий – 37 (1 особа). Таким чином, встановлюємо середній рівень. Характеристика: не завжди правильно оцінює інших людей і себе; труднощі в знаходженні способів вирішення міжособистісних конфліктів; з розумінням ставляться до іншої точки зору; сприйняття переживань партнерів по спілкуванню не завжди адекватні.

За Шкалою 4 «Вольовий компонент міжособистісної взаємодії» оцінено у 29 балів. Найнижчий показник становить оцінку 13 (1 особа), а найвищий – 40 (2 особи). Відповідно, отримали високий рівень, що характеризується: здатністю приймати самостійні рішення; впевненістю у собі в різних ситуаціях взаємодії; високим рівнем саморегуляції своєї поведінки; здатністю відстоювати свою точку зору, а також впливати на поведінку інших людей; витримкою і самовладанням в конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Узагальнений показник «особистісна основа міжособистісної взаємодії» ми визначили за співвідношенням рівнів окремих компонентів міжособистісної взаємодії (табл.1.). Відповідно, загальний результат – високий рівень, тому, щовсі компоненти (мотиваційний, емоційний когнітивний, вольовий) характеризуються високим та середнім рівнем розвитку.

Третій етап нашого дослідженні передбачав визначення стилю міжособистісної взаємодії опитуваних. Міжособистісна взаємодія завжди має два компоненти – зміст і стиль. Зміст взаємодії визначає, заради чого розгортається та чи інша взаємодія. Стиль взаємодії вказує на те, як людина взаємодіє з оточуючими (Feher, 2021; Розмирська, 2020). В когнітивній психології це поняття відкривається з боку способу сприйняття і переробки інформації (Lwande, 2021).

Таблиця 1

Середня оцінка вираження структурно-особистісних ознак міжособистісної взаємодії (за результатами тестування)

Показники	Середній бал
Мотиваційні структурно-особистісні ознаки міжособистісної взаємодії (середній)	23
Емоційні структурно-особистісні ознаки міжособистісної взаємодії (високий)	29
Вольові структурно-особистісні ознаки міжособистісної взаємодії (середній)	25
Когнітивні структурно-особистісні ознаки міжособистісної взаємодії (високий)	29
Загальний показник «Особистісна основа міжособистісної взаємодії» (високий)	27

Анкета «Оцінка успішності міжособистісної взаємодії» дає уявлення про суб'єктивну успішність міжособистісної взаємодії кожного протестованого в досліджуваній групі (рис. 4). Аналізуючи стилі, можна вказати, що найнижчу оцінку (5 балів) опитувані поставили у категорії «Спонтанність-Передбачуваність», а найвищу (7 балів) до «Доброзичливість-Ворожість».

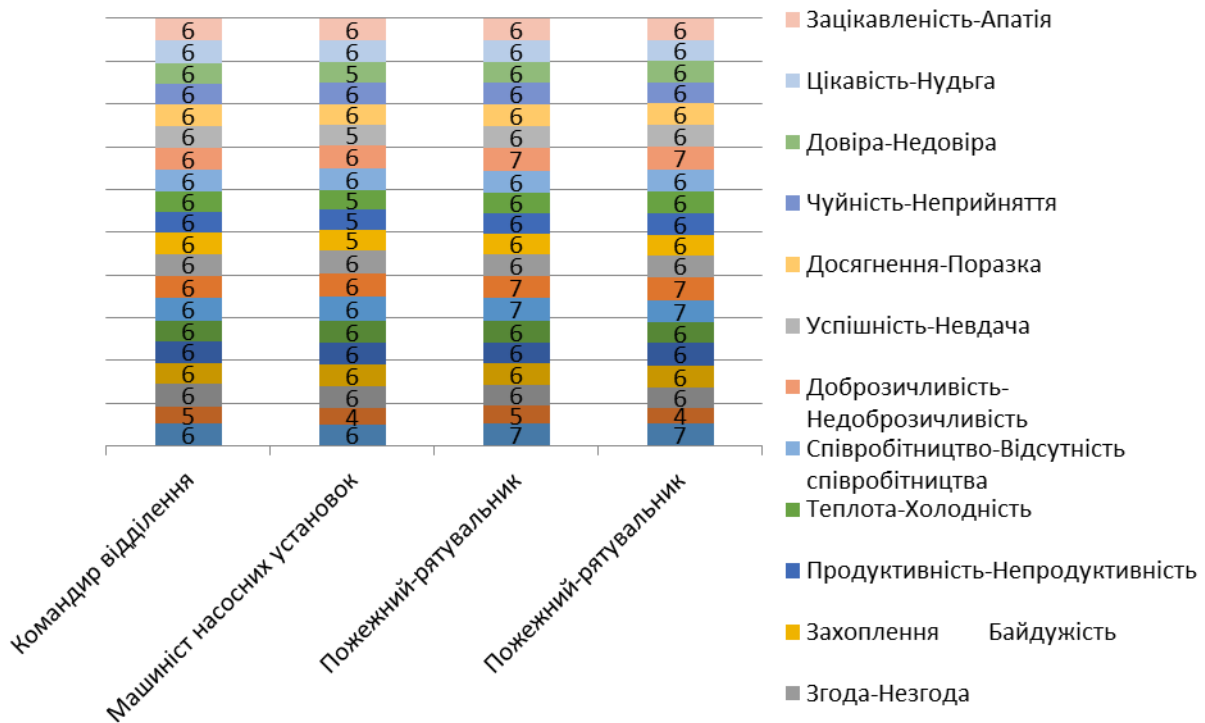
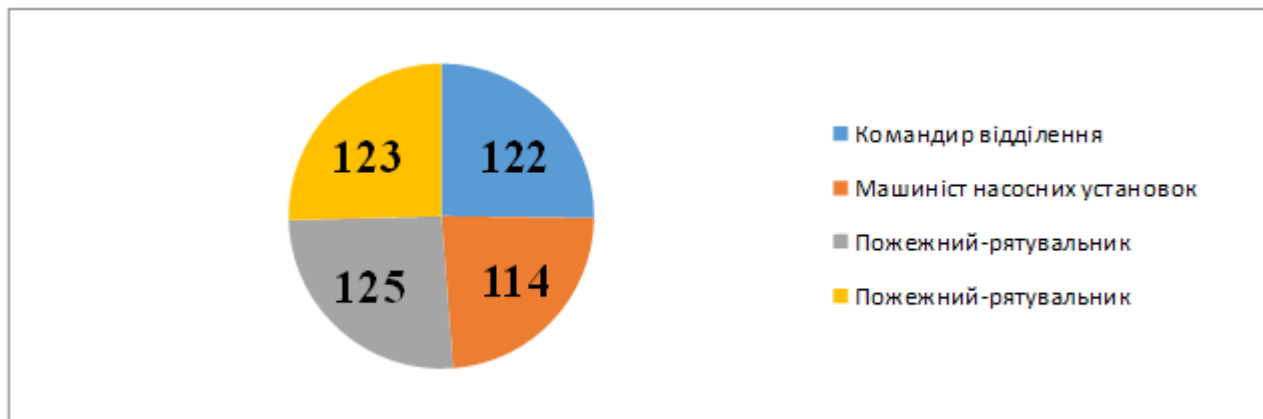


Рис. 4. Показники суб'єктивної успішності міжособистісної взаємодії працівників ДСНС

Можна сказати, що опитані не готові до спонтанних рішень, а віддають перевагу обдуманим вчинкам, також не проявляють ворожості, натомість доброзичливо ставляться до оточуючих.

Підсумковий показник у групах коливається від 114 до 125 балів. Загальний показник успішності взаємодії всієї групи – 121 бал.



Характеризуючи стилі міжособистісної взаємодії працівників системи ДСНС, можна зробити висновок, що їм притаманні:

- ініціативність: вони енергійні, винахідливі, заповзяті, сміливі, не бояться зробити перший крок і прийняти самостійне рішення;
- відкритість: вони готові впустити партнера у свій світ (соціальний, особистий та потаємний);
- прості: вони адекватні, доброзичливі, спілкуються легко, невимушено;
- безкорисливі: вони схильні надавати матеріальну чи психологічну допомогу, не сподіваючись отримати вигоду;
- виважені: вони здатні до продуманих слів, рішень, вчинків, чітко контролюють свої думки та почуття.

На четвертому, завершальному етапі дослідження ми використали методику «Експертна оцінка міжособистісної взаємодії», яка передбачає групову форму проведення, під час якої досліджувані у реальній групі категоризували особливості міжособистісної взаємодії решти членів своєї групи, обравши для кожного з них один з п'яти варіантів опису поведінки: А (ідеальна міжособистісна взаємодія), Б (достатня міжособистісна взаємодія), В (відносно стійка міжособистісна взаємодія), Г (ситуативна міжособистісна взаємодія в групі).

Аналізуючи результати, ми визначили наступне:

1) у трьох із чотирьох груп домінує показник «достатня міжособистісна взаємодія», де учасники опитування проявляють мобільність у спілкуванні, готовність до діалогу, вміють підлаштуватися до поведінки партнера; терпеливі при спілкуванні з іншими та мають здатність відстоювати свою точку зору; можуть брати на себе відповідальність, впевнені у собі; мають схильність до встановлення близьких довірливих стосунків.

2) менш виражено проявляється «ідеальна міжособистісна взаємодія», де група має значну потребу у спілкуванні; у стосунках з людьми переважає взаємодовіра та розуміння; прагне розширювати коло свого спілкування; бере участь у спільній діяльності; має здатність надавати та приймати допомогу у процесі спілкування з людьми.

3) на третьому місці за показниками знаходиться «відносно стійка міжособистісна взаємодія», котра характеризується проявом схильності до партнерства при спілкуванні; помірною потребою у розвитку міжособистісних відносин; здатністю приймати самостійні рішення у різних ситуаціях; вимогою дбати про свою громадську репутацію, зважати на думку оточуючих, відчувати потребу у підтримці, схваленні, порадах з боку інших.

Висновки. Наша робота полягала у вивченні психологічних особливостей взаємодії працівників ДСНС в умовах тривалого травматичного стресу. За допомогою тестових методик здійснювалася оцінка міжособистісної взаємодії, проводилася діагностика особистісних компонентів міжособистісної взаємодії, визначався стиль міжособистісної взаємодії.

Отже, рівень розвитку міжособистісного контакту в опитаних показує потребу у тому, щоб бути почутим іншими, підтримувати розмову, не перемикаючись відразу на себе, прагненні до спілкування з приємними людьми, що підтримують, висловлювати бажання почути приємне слово чи комплімент. Або самому стати такою людиною для того, хто цього потребує (колеги чи постраждалі).

Складовими компонентами міжособистісної взаємодії виступають: мотиваційний, емоційний, когнітивний, вольовий компоненти. Мотивацією виступає чітка структуризація та організація роботи, суспільне і колективне визнання, самореалізація та соціальна корисність та інше. Емоційним фактором є емпатія, здатність відчувати почуття іншого, співпереживання. Діяльність

працівників оперативно-рятувальних служб проходить, зазвичай, в особливих, небезпечних умовах, де є підвищений рівень психологічної напруги. Це зумовлено ризиком для життєдіяльності і здоров'я фахівця, когнітивний компонент розкриває загострене почуття особистої відповідальності, позитивного розв'язання проблем, хорошу пам'ять та мовні навички (вербальні і невербальні). У працівників рятувальних професій розвинуті вольові якості, що дозволяють їм досягати своєї мети у нових умовах (кожна наступна надзвичайна подія – унікальна, неповторна, вимагає максимум знань, умінь і навичок). Лише добре взаємодіючи в групі, вони зможуть досягати успіхів, успішно виконувати свою роботу і рятувати інших.

Аналізуючи стиль взаємодії серед особового складу оперативно-рятувальної служби, відзначимо, що опитані не діють спонтанно, а працюють обдуманно, використовуючи всі свої знання, вміння, навички, а також не проявляють ворожості, натомість доброзичливо ставляться до оточуючих, не зважаючи на небезпечні умови праці.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки: міжособистісна взаємодія працівників системи ДСНС визначається як особистісний контакт, що діє у просторі і часі. Взаємодія відбувалася за допомогою спілкування і спільної діяльності, навчання, що створювало вплив один на одного та вибудовувалися певні взаєностосунки. Комунікативні навички для групи є найважливішим фактором, що визначає успіх як в професійній, так і особистій сфері. Розвивалася міжособистісна взаємодія у процесі визначення мети, встановлення психологічного контакту; далі – визначалася сумісна діяльність; виникало взаєморозуміння (від повного до незначного).

Емпіричні дані в результаті досліджень показали, що інформація підтверджує істинність та відповідає дійсності. У групах домінувала підвищена потреба в афіліації, а саме: бажання бути у колективі, спілкуватися, бути визнаним, похваленим, гідно оціненим. Причини та мотивація даних опитувань потребує додаткового вивчення, що може слугувати для подальшого дослідження.

Література

1. Гаврюшенко, В. (2021). Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 11, 37–47
2. Голубев, С.М. (2020). Соціально-психологічні складові згуртованості трудового колективу. *Економічний розвиток і спадщина Семена Кузнеця: матеріали V науково-практ. конф.: тезидопов. (м. Одеса, 26-27 листоп. 2020 р.)*. (с. 282– 283). Одеса. <http://dx.doi.org/10.32837/11300.16008>

3. Козігора, М. А. (2021). Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IX (97), 56–58. <http://dx.doi.org/10.31174/send-pp2021-246ix97-13>
4. Розмиряка, Ю.А. (2020). Комунікативно-мовленнєві стилі міжособової взаємодії студентів: монографія. Луцьк: Вежа-Друк.
5. Ситнік, С.М. (2021). Мотиви міжособистісної взаємодії в осіб з різним ставленням до людей. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 159–169
6. Ситнік, С.В. (2019). Розробка психодіагностичної методики оцінки міжособистісної взаємодії. *Innovative Solutions In Modern Science*, 9(36).
7. Baltes, B., Zhdanova, L., Parker, C. (2009). Psychological Climate: A Comparison of Organizational and Individual Level Referents. *Human Relations* 62(5):669-700. <https://doi.org/10.1177/0018726709103454>
8. Ibrahim, M., Riyadi, A., Rahmani, T. K., Alamsyah, S., Syaifudin, M., & Mawarni, A. T. (2024). Psychology In The Perspective Of Interpersonal Communication: Urgency And Theory. *Refleksi: Jurnal Riset dan Pendidikan*, 2(1), 15-24. <https://doi.org/10.25273/refleksi.v2i1.18534>
9. Shore, D., Robertson, O., Lafit, G. et al. Facial Regulation During Dyadic Interaction: Interpersonal Effects on Cooperation. *AffecSci* 4, 506–516 (2023). <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00208-y>
10. Power, N., Alcock, J., Philpot, R., & Levine, M. (2024). The psychology of interoperability: A systematic review of joint working between the UK emergency services. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(1), 233-252. <https://doi.org/10.1111/joop.12469>
11. Berger, J. (2024). What Gets Shared, and Why? Interpersonal Communication and Word of Mouth. *Annual Review of Psychology*, 76. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-013024-031524>
12. Gilboa-Schechtman, E., Huppert, J. D., & Ginat-Frolich, R. (2024). Social anxiety from the perspective of affiliation and status systems: Intrapersonal representations and the dynamics of interpersonal interaction. *Current Directions in Psychological Science*, 33(1), 10-17. <https://doi.org/10.1177/09637214231202488>
13. Springstein, T., Growney, C. M., Strube, M. J., & English, T. (2024). Intrinsic interpersonal emotion regulation strategy use and effectiveness across adulthood: The role of interaction partner age. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001435>
14. Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>
15. Feher, A., & Vernon, P. A. (2021). Looking beyond the Big Five: A selective review of alternatives to the Big Five model of personality. *Personality and Individual Differences*, 169, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110002>
16. Lwande, C., Muchemi, L., & Oboko, R. (2021). Identifying learning styles and cognitive traits in a learning management system. *Heliyon*, 7(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07701>

References

1. Havriushenko, V. (2021) Teoretychni osnovy doslidzhennia mizhosobystisnoi vzaiemodii v psykholohii [Theoretical foundations of the study of interpersonal interaction in psychology]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 11, 37–47. [in Ukrainian].
2. Holubiev, S. M. (2020) Sotsialno-psykholohichni skladovi zghurtovanosti trudovoho kolektyvu [Social and psychological components of labour collective cohesion]. *Ekonomichnyi rozvytok i spadshchyna Semena Kuznetsia: materialy V naukovo-prakt. konf.: tezydopov – Economic development and the legacy of Semyon Kuznets: materials of the V scientific and practical conference: theses (m.*

Odesa, 26-27 lystop.2020 r.). (s. 282– 283). Odesa. <http://dx.doi.org/10.32837/11300.16008> [in Ukrainian].

3. Kozigora, M. A. (2021). Konceptual`ni mezhi ponyat` «stres», «tryvalyj travmatychnyj stres», «posttravmatychnyj stresovyj rozlad» [Conceptual boundaries of «stress», «continuous traumatic stress», «post-traumatic stress disorder»]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IX (97), 56–58. <http://dx.doi.org/10.31174/send-pp2021-246ix97-13> [in Ukrainian].

4. Rozmyrska, Yu. A. (2020). *Communicative and speech styles of students' interpersonal interaction [Komunikatyvno-movlennievi styli mizhosobovoi vzaiemodii studentiv]*. Lutsk: Vezha-Druk. [in Ukrainian].

5. Sytnik, S. M. (2021). Motyvy mizhosobystisnoi vzaiemodii v osib z riznym stavlenniam do liudei [Motives of interpersonal interaction in individuals with different attitudes towards people]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psikhologichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 10, 159–169. [in Ukrainian].

6. Sytnik, S. V. (2019). Rozrobka psikhodiahnostychnoi metodyky otsinky mizhosobystisnoi vzaiemodii [Development of a psychodiagnostic methodology for assessing interpersonal interaction]. *Innovative Solutions In Modern Science*, 9 (36). [in Ukrainian].

7. Baltes, B., Zhdanova, L., Parker, C. (2009). Psychological Climate: A Comparison of Organizational and Individual Level Referents. *Human Relations*, 62(5):669-700. <https://doi.org/10.1177/0018726709103454>

8. Ibrahim, M., Riyadi, A., Rahmani, T. K., Alamsyah, S., Syaifudin, M., & Mawarni, A. T. (2024). Psychology In The Perspective Of Interpersonal Communication: Urgency And Theory. *Refleksi: Jurnal Risetdan Pendidikan*, 2(1), 15-24. <https://doi.org/10.25273/refleksi.v2i1.18534>

9. Shore, D., Robertson, O., Lafit, G. et al. (2023). Facial Regulation During Dyadic Interaction: Interpersonal Effects on Cooperation. *AffecSci* 4, 506–516 <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00208-y>

10. Power, N., Alcock, J., Philpot, R., & Levine, M. (2024). The psychology of interoperability: A systematic review of joint working between the UK emergency services. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(1), 233-252. <https://doi.org/10.1111/joop.12469>

11. Berger, J. (2024). What Gets Shared, and Why? Interpersonal Communication and Word of Mouth. *Annual Review of Psychology*, 76. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-013024-031524>

12. Gilboa-Schechtman, E., Huppert, J. D., & Ginat-Frolich, R. (2024). Social anxiety from the perspective of affiliation and status systems: Intrapersonal representations and the dynamics of interpersonal interaction. *Current Directions in Psychological Science*, 33(1), 10-17. <https://doi.org/10.1177/09637214231202488>

13. Springstein, T., Growney, C. M., Strube, M. J., & English, T. (2024). Intrinsic interpersonal emotion regulation strategy use and effectiveness across adulthood: The role of interaction partner age. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001435>

14. Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>

15. Feher, A., & Vernon, P. A. (2021). Looking beyond the Big Five: A selective review of the potential for the BigFive model of personality. *Personality and Individual Differences*, 169, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110002>

16. Lwande, C., Muchemi, L., & Oboko, R. (2021). Identifying learning styles and cognitive traits in a learning management system. *Heliyon*, 7(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07701>

Received: 11.09.2024

Accepted: 03.10.2024

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ КОРИСТУВАЧІВ

Шеремета Сергій

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м.Київ, Україна

phomestuck@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6516-5402>

Мета. Здійснити дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів із подальшим аналізом чинників, що опосередковують такий вплив.

Методи. Було здійснено емпіричне дослідження із використанням порівняльного та кореляційного аналізу. Вибірка складала 50 респондентів. із використанням попередньої анкети респондента, Нідерландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ), Шкала інтуїтивного харчування – 2 (IES-2 Т. Тулка) в адаптації Ящишиної Ю., Фатєєвої М., Комфортний спосіб медіакомунікації І. Підгірної, шкали Селфетісу та Кіберкомунікативної адикції «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Асєєва Ю. О., Аймедов К. В.

Результати. Досліджено, що групи респондентів можуть мати однакові показники використання соціальних мереж та їхні середні значення опитувальників харчової поведінки є часто досить різними та можуть вказувати на схильності або ж відсутність порушень харчової поведінки. Групи респондентів, що бажають змінити свою фігуру та звертають увагу на фото інших людей в соціальних мережах схильні до більшого обмеження себе та схильності до емоціогенного порушення харчової поведінки. Відповідно до цього важливо не лише вимірювати кількість затраченого часу, а й аналізувати як соціальні мережі використовують самі ж користувачі.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що показники шкал порушень харчової поведінки та інтуїтивності харчування можуть вказувати за вихід показника норми або ж свідчать про негативний вплив на особистість в різних групах досліджуваних (чоловіки, бажання схуднути, звертання уваги на фото і т.п.). Проте складно стверджувати, що саме затрачений час на використання соціальних мереж здійснює негативний вплив на особистість та її харчову поведінку. Відповідно до цього важливо не лише вимірювати кількість затраченого часу, а й аналізувати як соціальні мережі використовують самі ж користувачі. Порівняння користувачів, що спостерігають за групами схуднення

та фітнес контентом із загальною групою користувачів соціальних мереж дають більш чіткі дані про власне вплив соціальних мереж на особистість.

Ключові слова: порушення харчової поведінки, схуднення, соціальні мережі.

Serhii Sheremeta. A study of the impact of social media on the eating behavior of users.

Purpose. To study the impact of social media on users' eating behavior, followed by an analysis of the factors that mediate this impact.

Methods. An empirical study was conducted using comparative and correlation analysis. The sample consisted of 50 respondents using a preliminary questionnaire, the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), the Intuitive Eating Scale - 2 (IES-2 by T. Tylka) in the adaptation of Yashchyshina Yu, Fateeva M., Comfortable way of media communication by I. Pidhirna, Self-efficacy scale and Cyber addiction "Cyber Addiction Test Questionnaire" (TQ) by Y. Aseyeva, K. Aymedov.

Results. It has been shown that groups of respondents may have the same indicators of social media use and their average values of eating behavior questionnaires are often different and may indicate a tendency or absence of eating disorders. Groups of respondents who want to change their body shape and pay attention to other people's photos on social networks are more likely to limit themselves and to be prone to emotional eating disorders.

Conclusion. The study found that the scores of the eating disorders and intuitive eating scales may indicate an abnormal value or indicate a negative impact on the personality in different groups of subjects (men, desire to lose weight, attention to photos, etc.). However, it is difficult to argue that it is the time spent on social media that has a negative impact on a person and their eating behavior. Accordingly, it is important not only to measure the amount of time spent, but also to analyze how social media is used by the users themselves. Comparing users who follow weight loss groups and fitness content with the general group of social media users provides clearer data on the actual impact of social media on the individual.

Key words: eating disorders, weight loss, social media.

Вступ. Харчова поведінка явище багато в чому соціальне, адже із нормами культури в людини формується ставлення до процесу їди. Саме поняття «харчова поведінка» описується різними авторами, проте чітко визначеного, загальноприйнятого терміну немає. Харчова поведінка включає установки, форми поведінки, звички й емоції, що стосуються їжі та є індивідуальними для кожної особистості, оскільки, споживаючи їжу, людина вкладає в цей процес особистий смисл, настрій та зміст (Федотова, Кихтюк, Кульчицька, 2019).

Саме ці установки і форми поведінки формуються з досвіду взаємодії із суспільством після чого стають власним надбанням людини. Слід зазначити, що все більше соціальні мережі почали переймати на себе функцію соціального інституту. Таким чином, вони є одним з провідних ретрансляторів культури й водночас сприяють формуванню нових культур, в яких люди як соціальні істоти функціонують. Соціальні мережі сприяють створенню осередків людей, котрі віднаходять подібних до себе або ж прагнуть переймати досвід інших і залучаються у соціум. Однією з найбільших переваг є швидкий доступ до взаємодії з іншими людьми, що сприяє швидкому росту популярності соціальних мереж (Шеремета, 2023).

Соціальні мережі – це платформи всесвітньої глобальної мережі, де користувачі мають можливість ділитись різного виду контентом (зображення, відео, текст і т.п.) та мають змогу реагувати й взаємодіяти в межах певної платформи (Young 1998).

Здійснивши аналіз попередніх досліджень допомогою Google Scholar, було виявлено, часто науковці виділяються соціальний фактор, як один з основних, що впливає на харчову поведінку (Ганзуля, Абсалямова, 2022; Серга, Білоусенко, 2022; Сиротенко, Бугайова, 2023). Виявлено дослідження пов'язані з темою впливу соціальних мереж на особистість (Березовська, 2020; Бохонкова, Хунов, Сербін, 2018; Найдьонова, 2016; Підгірна, 2016; Стрільчук, 2020). Проте, емпіричних досліджень в яких аналізується власне вплив соціальних мереж на харчову поведінку бракує серед українських наукових праць. Переважно такі роботи зосереджують на кількісному аналізі проведеного часу користувачів соціальних мереж та результатів опитувальників спрямованих на виявлення порушень харчової поведінки.

Це призводить до спрощеного бачення проблеми. В таких дослідженнях не беруться до уваги:

- Аналіз контенту, що споживають користувачі;
- Взаємодія користувачів із контентом соціальних мереж;
- Особливості поводження в соціальних мережах.

Серед сучасних досліджень в анголомовній літературі таких наукових праць значно більше, зокрема, що мережа Facebook може впливати на прийняті норми щодо фактичного споживання і норми, схваленням або заборонаю. Соціальні мережі можуть по-різному впливати на споживання низькокалорійних і висококалорійних

продуктів і напоїв. (Hawkins, Farrow, Thomas, 2020). Дослідження про вплив однолітків у середовищі соціальних мереж охоплює спектр від здорового харчування до розладів харчової поведінки (Chung, Vieira, Donley, Tan, Jean-Louis, Kiely, 2021).

В іншому дослідженні серед студентів визначили, що існує зв'язок тривалості використання Instagram та харчової поведінки (Selvi, Evawany, Etti, 2020).

Ці результати показують, що соціальні мережі справді можуть впливати на харчову поведінку, проте вплив може бути різноманітний. Досі складно виокремити чинники які сприяють негативному або позитивному впливу на харчову поведінку користувачів.

Відповідно до цього **метою роботи** було здійснити дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів із подальшим аналізом чинників, що опосередковують такий вплив.

Методи та процедура дослідження. Дослідження проводилось за допомогою гугл-форми, що дало змогу розширити географію дослідження і включити у вибірку мешканців багатьох міст України. Респонденти були відібрані серед індивідів, що є користувачами соціальних мереж Instagram, Facebook, Telegram, Twitter та Tik-Tok, зокрема учасників запитували про їхню приналежність до груп з теми харчування, фітнес-контенту або ж каналів пов'язаних із схудненням.

Методики дослідження були розподілені на декілька провідних параметрів за якими власне здійснювалось дослідження. Параметри були розподілені на 3 групи: загальна інформація, особливості харчової поведінки та особливості використання соціальних мереж.

Відповідно першою групою *дослідження загальної інформації* про респондентів та аналіз споживаного контенту соціальних мереж - анкета респондента. При аналізі даних визначалось середнє значення отриманих показників. Показники індексу маси тіла визначались за наступними критеріями: менше 18.5 - низький; 18.5-24.9 - норма; 25-29.9 - зайва вага; 30 + - ожиріння відповідно до рекомендацій МОЗ України.

Другою групою параметрів є *дослідження особливостей харчової поведінки*, що досліджувалось за Нідерландським опитувальником харчової поведінки (DEBQ)- вивчення основних типів харчової поведінки: обмежувального, емоціогенного та

екстернального. За показниками шкал DEBQ O - сер. 2.4; DEBQ EM - сер. 1.8; DEBQ EK - сер. 2.7 (Федотова, Кихтюк, Кульчицька, 2021). Також за Шкалою інтуїтивного харчування – 2 (IES-2 Т. Тулка) в адаптації Ящишиної Ю., Фатєєвої М., - для оцінки харчової поведінки і пов'язаної з нею харчової інтуїції – «схильності людей слідувати власним фізичним ознакам голоду та ситості при визначенні того, коли і що їм з'їсти. Інтерпретація результатів дослідження відповідно до низького рівня від 2,3 до 3,13. Середній рівень – 3,14–3,7. Рівень вище середнього – 3,71–4,6. Високий рівень – 4,7–5 (Фатєєва, 2019; Тулка, Kroon, 2019).

Третьою групою є *особливості використання соціальних мереж*. Психодіагностичний інструментарій використаний для дослідження визначеного параметру використовувалась «Комфортний спосіб медіакомунікації» І. Підгірної - виявлення «індивідуального стилю медіакомунікації» особистості. Аналіз результатів: 3 – 4 бали – низький рівень активності; 5 – 7 балів – середній рівень активності; 8 – 9 балів – високий рівень активності (Підгарна, 2016). Також за шкалами Селфетісу та Кіберкомунікативної адикції «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Асєєва Ю. О., Аймедов К. В., для визначення ймовірності наявності кібер-адикції за відповідними шкалами. Відповідно до результатів опитувальника 17-24 балів - відсутність; 25-34 бали - норма; 35-51 бали - 1-й ступінь адикції; 52-68 бали - 2-й ступінь адикції; 69-85 бали - 3-й ступінь адикції (Асєєва, 2021).

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалась в програмі StatPlus для операційної системи IOS. Серед методів математичної обробки даних було використано порівняльний аналіз.

При здійсненні порівняльного аналізу було виділено наступні диференціальні критерії: чоловіки та жінки; показник ІМТ норма чи вихід за її межі; звертання уваги респондентів на фото в соціальних мережах або ж не звертання уваги на фото в соціальних мережах серед користувачів; задоволеність чи не задоволеність власною формою та вагою тіла, що продемонстровано в результатах таблиці пілотажного дослідження наведеного нижче.

Обговорення результатів. Вибірка дослідження складала 50 респондентів серед яких 34 жінки та 16 чоловіків. Середній вік вибірки 30.4 роки, всі респонденти є впевненими користувачами соціальних мереж.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз частина 1. (сер.знач)

Критерій	Чоловіки	Жінки	ІМТ в межах норми	ІМТ поза межею норми
№	16	34	30	20
Вік	31,625±7,88987	29,91176±8,46872	31,23333±8,19034	29,3±8,40489
Індекс маси тіла	31,625±7,88987	23,43235±4,57011	21,53667±1,97998	27,25±4,8245
Годин роботи в день	7,28125±2,42191	7,42941±3,06599	7,71034±2,83692	7,71034±2,83692
Годин відпочинку в день	3,09375±1,93407	2,85294±2,04321	2,63793±1,60855	3,5±2,34521
Екранний час	3,34375±2,20755	3,88529±2,71395	3,94333±3,08295	3,365±1,4456
Групи для схудення	0,0625±0,25	0,98529±1,57386	0,83333±1,50478	0,475±1,14104
Фітнес контент	0,8125±1,79699	1,42647±1,90348	1,18333±1,71948	1,3±2,12999
DEBQ O	1,91875±0,87195	2,37059±0,92164	2,14±0,91712	2,355±0,93779
DEBQ EM	1,875±0,77589	2,20882±1,09333	2,11±1,07298	2,09±0,92617
DEBQ EK	3,11875±0,73776	2,95294±0,52986	2,93±0,51805	3,12±0,70755
Шкала інтуїтивного харчування	3,45625±0,73663	3,4±0,75518	3,4±0,7254	3,445±0,78504
Безумовний дозвіл	3,48125±0,57413	3,73824±0,85529	3,66333±0,86681	3,645±0,64927
Їжа на фіз. голод	3,78125±0,78928	3,30588±1,05886	3,42±1,01315	3,515±0,99804
Покладаюсь на сигнали голоду/ситості	3,10625±1,16874	3,22059±1,04266	3,38667±1,00883	2,88±1,12184
Гармонія їжі і тіла	3,1±1,12131	3,42353±0,91156	3,41±0,95605	3,185±1,03378

Таблиця 1

Порівняльний аналіз частина 1. (сер.знач)

Рівень активності використання медіа	8,5±0,63246	8,67647±0,53488	8,6±0,56324	8,65±0,58714
Рівень активності с.м	9,1875±2,34432	11,02941±2,15301	10,6±2,51341	10,2±2,14231
Особливості саморезентації	13,125±2,27669	12,85294±2,21746	12,66667±2,00574	13,35±2,49789
Встановлення контактів	12,5±2,3094	12,58824±2,18975	12,76667±2,22344	12,25±2,19749
Особливості створення повідомлень	8±2,73252	8,32353±1,66462	8,6±2,15918	7,65±1,75544
ТОК (Кіберкомунікація)	30,5±7,08049	34,64706±9,73865	34,16667±10,51791	32,05±6,51698
ТОК (Селфетіс)	20,875±5,0448	24±6,70594	24,33333±7,44327	21±3,49436

Відповідно до результатів дослідження за поділом вибірки на **чоловіків та жінок** було визначено наступні результати дослідження.

1. За параметром «Загальна інформація про респондентів та аналіз споживаного контенту соціальних мереж» не було виявлено суттєвих відмінностей в наведених показниках, що свідчить про подібність стилю життя та використання власного часу.

2. За параметром «Дослідження особливостей харчової поведінки»:

За опитувальником DEBQ виявлено, що показник DEBQ O в чоловіків менший (1.9), що вказує на менше обмеження в їжі та вони схильні менше контролювати кількість та якість спожитої їжі, ніж жінки (2.3). Показник DEBQ EM вказує, що жінки більш схильні до заїдання при переживанні астенічних емоцій (2.2), а DEBQ EK вказує на схильність чоловіків переїдати за компанію, а також їм складніше себе утримувати при гарно та/або смачно оформленій страві (3.1), ніж жінкам (2.9). За Шкалою інтуїтивного харчування-2 Т. Тілкі (адаптація Ящишиної-Фатєєвої) виявлено, що чоловіки менше покаладаються на відчуття голоду/ситості (3.1) та якості вживання продуктів відповідно до власних тілесних особливостей (3.1), в жінок цей показник в рамках середнього.

3. За параметром «Особливості використання соціальних мереж» було виявлено, що жінки більше схильні до кіберкомунікативної адикції, ніж чоловіки, хоча показники в межах норм (34.6).

За іншим критерієм **норми та виходу за межі норми показнику ІМТ** виявлено наступні результати:

1. За параметром «Загальна інформація про респондентів та аналіз споживаного контенту соціальних мереж» не було виявлено суттєвих відмінностей в наведених показниках

2. Параметр «Дослідження особливостей харчової поведінки»:

DEBQ ЕК вказує на схильність людей за межами норми ІМТ переїдати за компанію, а також їм складніше себе утримувати при гарно та/або смачно оформленій страві (3.1).

За Шкалою інтуїтивного харчування - 2 Т. Тільки (адаптація Ящишиної-Фатєєвої) людям, що виходять за межі ІМТ менше покладаються на відчуття голоду/ситості (2.8) та якості вживання продуктів відповідно до власних тілесних особливостей (3.1).

3. За параметром «Особливості використання соціальних мереж» було виявлено, що респонденти нормою ІМТ більше схильні до кіберкомунікативної адикції, хоча показники в межах норми опитувальника (34.1).

Наступні визначені критерії власне стосуються використання соціальних мереж для схуднення. Критерії **«звертання уваги на фото»** та **«задоволеність власною фігурою»** слугують водночас своєрідним тригером внутрішньої динаміки яка запускається в користувача соціальних мереж для зміни та соціальні мережі тут можуть виступати як засобом, що може допомагати схуднути або ж навпаки до виникнення порушень харчової поведінки.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз частина 2. (сер.знач)

Критерій	Звертають увагу на фігуру на фото	Не звертають уваги на фігуру на фото	Задоволені власною фігурою	Хочуть змінити власну фігуру
№	32	18	17	33

Таблиця 2

Порівняльний аналіз частина 2. (сер.знач)

Вік	30,53125±8,25397	30,33333±8,47141	33,52941±9,45461	28,90625±7,31485
Індекс маси тіла	23,7625±4,71277	23,92778±3,90186	22,17647±3,39863	24,6697±4,65393
Годин роботи в день	7,19677±3,07696	8,11111±1,70255	7,64706±2,92492	7,47188±2,57535
Годин відпочинку в день	2,72581±1,64742	3,44444±2,40642	3,53125±2,53948	2,72727±1,60122
Екранний час	4,01562±2,8161	3,17222±1,96013	3,74706±2,47617	3,69394±2,62928
Групи для схудення	0,95313±1,50996	0,22222±0,94281	0,05882±0,24254	1,01515±1,58846
Фітнес контент	1,54688±1,91075	0,66667±1,71499	0,67647±1,31031	1,51515±2,06717
DEBQ O	2,38125±0,92508	1,95±0,87397	1,82353±0,74038	2,43333±0,94725
DEBQ EM	2,2625±1,06461	1,81667±0,84939	1,54118±0,65198	2,39091±1,04264
DEBQ EK	3,025±0,49121	2,97222±0,77521	2,75882±0,69647	3,13333±0,51214
Шкала інтуїтивного харчування	3,36562±0,74471	3,51111±0,74981	3,75882±0,59588	3,24242±0,75665
Безумовний дозвіл	3,6625±0,88272	3,64444±0,57622	4,00588±0,69953	3,47576±0,76691
Їжа на фіз. голод	3,30938±0,99234	3,72222±0,97953	3,77647±0,81818	3,29394±1,05295
Покладаюсь на сигнали голоду/ситості	3,16562±1,04314	3,21667±1,15669	3,67059±0,8673	2,93333±1,09506
Гармонія їжі і тіла	3,44062±0,96147	3,10556±1,01371	3,37059±1,17195	3,29394±0,89055
Рівень активності використання медіа	8,65625±0,60158	8,55556±0,51131	8,70588±0,46967	8,57576±0,61392
Рівень активності с.м	11,1875±2,08586	9,11111±2,27231	9,76471±2,48821	10,78788±2,24663

Таблиця 2

Порівняльний аналіз частина 2. (сер.знач)

Особливості саморезентації	12,625±2,15152	13,5±2,28164	12,88235±2,39485	12,9697±2,15762
Встановлення контактів	12,4375±2,1393	12,77778±2,36533	12,94118±2,60937	12,36364±1,98145
Особливості створення повідомлень	8,40625±2,13812	7,88889±1,87519	7,58824±1,58346	8,54545±2,19504
ТОК (Кіберкомунікація)	36,21875±9,42794	28,16667±5,77265	29,17647±7,17847	35,45455±9,35779
ТОК (Селфетіс)	24±6,82027	21,22222±5,09389	21,82353±4,74652	23,60606±7,01756

При порівняльному аналізі середніх значень за критерієм звертання уваги на фото серед респондентів виявлено наступні результати:

1. За параметром «Загальна інформація про респондентів та аналіз споживаного контенту соціальних мереж»:

Користувачі соціальних мереж, які звертають увагу на фото інших більше схильні до споглядання контенту пов'язаного із схудненням та фітнесу (0.9 та 1.5).

2. Параметр «Дослідження особливостей харчової поведінки»:

За опитувальником DEBQ показник обмежувальної харчової поведінки та емоціогенної поведінки респонденти, що не звертають увагу на фігури інших мають нижчі показники (1.9) та (1.8) відповідно. Що вказує на менший контроль стосовно їжі та меншу схильність переїдати через емоції, чого власне бракує іншій досліджуваній групі. Також обидві групи схильні до переїдання за компанію. Опитувальник інтуїтивності харчування вказує на низький рівень покладання на відчуття в голоду в респондентів, що фокусують увагу на фігурах інших людей на фото (3.1). Водночас група, що не звертає увагу на фото має низький рівень гармонії їжа та тіло, що свідчить про вживання менш якісної їжі для свого тіла (3.1).

3. За параметром «Особливості використання соціальних мереж» було виявлено, що респонденти першої порівнювальної групи схильні до Кіберкомунікативної адикції 1-ступеня.

Останнім критерієм порівняльного аналізу є задоволеність або ж бажання змінити власну фігуру. Серед респондентів виявлено такі результати:

1. Параметр «Загальна інформація про респондентів та аналіз споживаного контенту соціальних мереж» вказує, що респонденти котрі хочуть змінити власну фігуру більше слідкують за групами для схуднення (1) та фітнес контентом (1.5).

2. Параметр «Дослідження особливостей харчової поведінки» результати опитувальника DEBQ свідчать про те, що задоволеність власною фігурою сприяє меншому обмеженню в їжі (1.8), проте бажання змінити власну фігуру в респондентів вказує на їхню меншу стриманість в переїданні, коли почувають емоції (2.3). Також таким респондентам притаманна схильність до екстернальної харчової поведінки (3.1) та низький рівень покладання на відчуття голоду.

3. За параметром «Особливості використання соціальних мереж» виявлено, що респонденти із бажанням змінити фігуру схильні до Кіберкомунікативної адикції 1-ступеня.

Обчислення кореляційного аналізу за Спірменом показали взаємозв'язки за наступними показниками:

1) Шкала DEBQ ЕМ і шкал Інтуїтивного харчування ($r = -0.6$), Їжа та фізичний голод ($r = -0.6$) та шкали Кіберкомунікації опитувальника ТОК ($r = 0.5$);

2) Шкала інтуїтивного харчування має зв'язок із шкалами Безумовний дозвіл ($r = 0.5$), Їжа на фізичний голод ($r = 0.7$), Покладаюсь на сигнали голоду/ситості ($r = 0.8$) та Гармонія їжі і тіла ($r = 0.5$);

3) Існує зв'язок між шкалою Безумовний дозвіл і Покладаюсь на сигнали голоду/ситості ($r = 0.5$);

4) Показник рівня активності користування соціальними мережами показав на зв'язок шкал Кіберкомунікація ($r = 0.5$) та Селфетісу ($r = 0.6$) опитувальника ТОК;

5) Опитувальник ТОК вказав на кореляцію між шкалами опитувальника ($r = 0.6$);

6) Показник екранного часу вказав на кореляцію із рівнем активності використання соціальних мереж ($r = 0.5$), особливості самопрезентації ($r = -0.5$) та показниками Кіберкомунікації ($r = 0.5$) й Селфетісу ($r = 0.5$).

Подані результати свідчать про те, що нам не вдалось виявити прямі кореляції між використання соціальних мереж та порушенням

харчової поведінки або ж загалом впливом на харчову поведінку. Водночас існує обернений зв'язок між емоціогенною харчовою поведінкою та інтуїтивним харчуванням. Існує кореляція між використанням соціальних мереж та кіберрадикацією серед респондентів. Єдиний показник, що вказав на існування взаємозв'язку це емоціогенна харчова поведінка та кіберкомунікація.

Висновки і перспективи. За результатами дослідження виявлено, що показники шкал порушень харчової поведінки та інтуїтивності харчування можуть вказувати за вихід показника норми або ж свідчать про негативний вплив на особистість в різних групах досліджуваних (чоловіки, бажання схуднути, звертання уваги на фото і т.п.). Проте складно стверджувати, що саме затрачений час на використання соціальних мереж здійснює негативний вплив на особистість та її харчову поведінку, також не було виявлено кореляції між цими досліджуваними показниками.

Відповідно до цього важливо не лише вимірювати кількість затраченого часу, а й аналізувати як соціальні мережі використовують самі ж користувачі. Порівняння користувачів, що спостерігають за групами схуднення та фітнес контентом із загальною групою користувачів соціальних мереж дають більш чіткі дані про власне вплив соціальних мереж на особистість.

Подальшими розвідками із проблемного феномену вбачаємо у наборі значно більшого масиву даних, який надасть змогу розподілити групи респондентів за віковим періодом, за частотою зміни фігури, за більш детальним аналізом показників ІМТ та за власне особливостями харчової поведінки, що надасть змогу для проведення кореляційного та порівняльного аналізу.

Література

1. Асєєва, Ю. (2021). *Психологічні засади кіберрадикації в підлітковому та юнацькому віці*. Докторська дисертація. Державний заклад «Південноукраїнський національний університет імені КД Ушинського».
2. Березовська, Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 28-36.
3. Бохонкова, Ю., Хунов, Ю., Сербін, Ю. (2018). Соціально-психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у студентському віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3 (1), 53-59. <http://dx.doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-101-112>
4. Ганзуля, А., Абсалямова, Л. (2022). Психологія харчової поведінки в умовах сучасного світу. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»* (pp. 18–20). (May 6, 2022; Vilnius, Lithuania).

5. Найдюнова, Л. (2010). Візуальна творчість в Інтернет-спілкуванні. *Актуальні проблеми психології: Психологія творчості*. 406–413. <http://dx.doi.org/10.59416/mamd9685>
6. Підгірна, І. (2016). Становлення індивідуальних стилів медіакомунікації молоді в соціальних мережах: дис. на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук. Київ.
7. Серга, Т., Білоусенко, М. (2022). Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*, 2(7). 968-979. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-968-979](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-968-979)
8. Сиротенко, І., Бугайова, Н. (2023). Соціально-психологічні особливості впливу самоідентичності особистості підлітків на порушення їх харчової поведінки. In *The 3rd International scientific and practical conference "Modern research in science and education" (November 9-11, 2023)* (p. 644). *BoScience Publisher, Chicago, USA*.
9. Стрільчук, О. (2019). Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з Інтернет захопленістю : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. ІСПП НАПН України. Київ.
10. Фатєєва, М. (2019) Інтуїтивне харчування у світлі наукових вітчизняних та зарубіжних розшукувань. *Теорія і практика сучасної психології*, 3 (1), 153-157.
11. Федотова, Т., Кихтюк, О., Кульчицька, А. (2021). Психологічна підтримка у формування харчової поведінки підлітків в роботі клінічного психолога. *Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка, Серія Психологія. Серія Медицина*, 4(4), 410-422. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4\(4\)-410-422](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-410-422)
12. Шеремета, С. Р. (2023). Проблемати досліджень соціально-психологічного впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів. *Психологія та соціальна робота*, (1), 46-55. <http://dx.doi.org/10.59416/xyjk1526>
13. Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., Seixas, A. (2021). Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *J Med Internet Res*, 23 (6). <http://dx.doi.org/10.2196/19697>
14. Hawkins, L. K., Farrow, C., Thomas, J. M. (2020). Do perceived norms of social media users 'eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI?. *Appetite*, 149, 104611. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2020.104611>
15. Selvi K., Evawany Y. A., & Etti S. (2020). The Relationship of the Duration of Social Media Instagram Usage and Student's Eating Behavior in University of Sumatera Utara, 2019. *Britain International of Humanities and Social Sciences (BIOHS) Journal*, 2(1), 289-295. <https://doi.org/10.33258/biohs.v2i1.190>
16. Tylka, T. L., Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology*, 60 (1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
17. Young, K. S., Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

References

1. Aseeva, Y. (2021). *Psykhologichni zasady kiberadyktsii v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Psychological foundations of cyber-radiation in adolescence and youth]*. *Doctor's thesis*. State Institution "South Ukrainian National University named after K.D. Ushynsky» [in Ukrainian].
2. Berezovska, L. (2022). *Vplyv sotsialnykh merezh na psykhologichne blahopoluchchia osobystosti [The impact of social networks on psychological well-being]*. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 55. [in Ukrainian].
3. Bokhonkova, Y., Khunov, Y., Serbin, Y. (2018). *Sotsialno-psykhologichni osoblyvosti vplyvu sotsialnykh merezh na osobystisnyi rozvytok u studentskomu vitsi. [Socio-psychological features of the influence of social networks on personal development in student age]*. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii – Theoretical and applied problems of psychology*, 3 (1), 53-59. <http://dx.doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-101-112> [in Ukrainian].

4. Ganzulya, A., Absalyamova, L. (2022). Psykholohiia kharchovoi povedinky v umovakh suchasnoho svitu [Psychology of eating behavior in the modern world]. *Collection of Scientific Papers "SCIENTIA"*, (pp. 18–20). (May 6, 2022; Vilnius, Lithuania) [in Ukrainian].
5. Naidonova, L. (2010). Vizualna tvorchist v Internet-spilkuvanni [Visual creativity in online communication]. *Aktualni problemy psykholohii. Psykholohiia tvorchosti - Topical issues of psychology. Psychology of creativity*, 406–413. <http://dx.doi.org/10.59416/mamd9685> [in Ukrainian].
6. Pidgirna, I. (2016). Stanovlennia indyvidualnykh styliv mediakomunikatsii molodi v sotsialnykh merezhakh [Formation of individual styles of media communication of young people in social networks]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
7. Serga, T., Bilousenko, M. (2022). Psykholohichni faktory porushennia kharovoi povedinky u zhinok serednoho viku [Psychological factors of eating disorders in middle-aged women]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Perspectives and innovations of science*, 2(7), 968-979. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-968-979](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-968-979) [in Ukrainian].
8. Sirotenko, I., Bugaiova, N. (2023). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti vplyvu samoidentychnosti osobystosti pidlitiv na porushennia yikh kharchovoi povedinky. [Socio-psychological features of the influence of adolescents' self-identity on eating disorders]. In The 3rd International scientific and practical conference "Modern research in science and education" (November 9-11, 2023) (p. 644). BoScience Publisher, Chicago, USA. [in Ukrainian].
9. Strilchuk, O. (2020). Sotsialno-psykholohichni mekhanizmy formuvannia mediakultury u pidlitiv z Internet zakhopenistiu [Social and psychological mechanisms of media culture formation in adolescents with Internet addiction]. *Candidate's thesis*. Kyiv: ISPP NAPN Ukrayiny [in Ukrainian].
10. Fateeva, M. S. (2019). Intuityvne kharchuvannia u svitli naukovykh vitchyznianskykh ta zarubizhnykh rozshukuvan [Intuitive nutrition in the light of scientific domestic and foreign research]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*, 3 (1),153-157. [in Ukrainian].
11. Fedotova, T., Kykhtiuk, O., Kulchytska, A. (2021). Psykholohichna pidtrymka u formuvannia kharchovoi povedinky pidlitiv v roboti klinichnoho psykholoha [Psychological support in the formation of adolescent eating behaviour in the work of a clinical psychologist]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Serii Pedagogika, Psykholohiia. Medytsyna – Prospects and innovations of science. Pedagogy series, Psychology series. Medicine series*, 4(4), 410-422. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4\(4\)-410-422](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-410-422) [in Ukrainian].
12. Sheremeta, S. R. (2023). Problematy doslidzhen sotsialno-psykholohichnoho vplyvu sotsialnykh merezh na kharchovu povedinku korystuvachiv. [Issues of research on the social networks on the eating behaviour of the users]. *Psykhohiia ta sotsialna robota – Psychology and Social Work*, (1), 46–55. <http://dx.doi.org/10.59416/xyjk1526> [in Ukrainian].
13. Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., Seixas, A. (2021). Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *J Med Internet Res*, 23 (6). <http://dx.doi.org/10.2196/19697>
14. Hawkins, L. K., Farrow, C., Thomas, J. M. (2020). Do perceived norms of social media users 'eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI?. *Appetite*, 149, 104611. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2020.104611>
15. Selvi K., Evawany Y. A., & Etti S. (2020). The Relationship of the Duration of Social Media Instagram Usage and Student's Eating Behavior in University of Sumatera Utara, 2019. *Britain International of Humanities and Social Sciences (BioHS) Journal*, 2(1), 289-295. <https://doi.org/10.33258/biohs.v2i1.190>
16. Tyłka, T. L., Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology*, 60 (1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
17. Young, K. S., Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

Received: 16.07.2024

Accepted: 16.08.2024

PSYCHOLOGICAL BASIS OF FORMING A SPORTS COACH'S PROFESSIONAL IMAGE

Kateryna Shkarlatiuk

Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine

k.shkarlatyuk@lntu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-085>

Viktor Koshyrets

Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, Ukraine

victorkoshirets@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>

Alla Hubina

Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine

a.hubina@lutsk-ntu.com.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8966-9581>

Purpose. Grounding psychological conditions and ways of forming a professional image based on the disclosure of the structure and image characteristics of a sports coach.

Methods. The following theoretical and empirical methods were used: analysis, synthesis, generalization; a complex of psychodiagnostic methods which allowed to reveal the content and functional parameters of the professional image. For statistical data processing, the Spearman's coefficient was calculated.

Results. The professional image of a sports coach as a factor of the effectiveness of professional activity is an image of a personality determined by the requirements of the profession and consisting of a relatively constant core (self-concept, social role, values of professional activity and interaction, professionally significant personal qualities) and an external component (culture of communication, choice of a certain model of behavior).

Conclusions. A positive professional image depends on the inner «Self» of a coach: a system of values, beliefs, interests, desires. Such a person has his own dignity, self-respect, is able to be responsible for himself and his future, high professional self-esteem, flexibility in finding creative alternatives. Individual and psychological characteristics of the coach's personality, which are determinants of the formation of an effective professional image and their manifestation when working with teams, can be used in the process of forming the professional image of a sports coach. The evaluative and productive aspect of the significance of professional activity is based on the synthesis of ideas about the physical and spiritual

state of the professional, the influence of colleagues, appearance, professional competencies necessary in the course of performing production tasks.

Key words: personal qualities, professional image, sports coach, professional value orientations, communicative competence, image formation.

Шкарлатюк К., Коширець В., Губіна А. Психологічні основи формування професійного іміджу спортивного тренера

Мета. на основі розкриття структури професійного іміджу фахівця, дослідження іміджевих характеристик спортивного тренера обґрунтувати психологічні умови та шляхи формування професійного іміджу.

Методи. Для досягнення мети було застосовано такі науково-теоретичні методи : аналіз, синтез, узагальнення, комплекс психодіагностичних методик, що дозволили розкрити змістові та функціональні параметри професійного іміджу. Для статистичної обробки даних розраховано коефіцієнт Спірмена.

Результати. Професійний імідж тренера як фактор ефективності професійної діяльності, є образом особистості, що визначається вимогами професії і складається з відносно постійного стрижня (Я-концепція, соціальна роль, цінності професійної діяльності та взаємодії, професійно значимі особистісні якості) та зовнішньої складової (культура спілкування, вибір певної моделі поведінки).

Висновки. Позитивний професійний імідж залежить від внутрішньої сутності людини: системи цінностей, переконань, інтересів, бажань. Така людина має власну гідність, самоповагу, здатна нести відповідальність за себе та своє майбутнє, високу професійну самооцінку, гнучкість у пошуку творчих альтернатив. Індивідуально-психологічні особливості особистості тренера, які є детермінантами формування дієвого професійного іміджу та їх прояв при роботі з командами, можуть бути використані в процесі формування професійного іміджу спортивного тренера. Оціночно-результативний аспект професійної діяльності ґрунтується на синтезі уявлень про фізичний та духовний стан фахівця, вплив з боку колег, зовнішній вигляд, професійні компетенції, необхідні в ході виконання виробничих завдань.

Ключові слова: особистісні якості, професійний імідж, спортивний тренер, професійно-ціннісні орієнтації, комунікативна компетенція, формування іміджу.

Introduction. The problem of changing the view of the Ukrainian society on the role of the sports coach image in his professional activity is quite important nowadays. Not only the quality, but also the nature of the relationship between the subjects of the educational process, the atmosphere in which pedagogical interaction takes place, depends on the nature of the coach's activity, on his personal characteristics, value orientations, life attitudes and the conditions that he creates. One of the

phenomena of the psychological basis of such interaction is the image. In this context, the image can be defined as an image that reflects the qualitative and quantitative characteristics of the object and represents a certain information structure. Problems related to the image are developed in scientific research in various areas of psychology: social perception, the figurative sphere of personality, the psychology of perception, the psychology of relationships, the psychology of individual and group consciousness (Prus, 2016; Chesterfield, Potrac, & Jones, 2010).

There is an extensive theoretical base for the scientific substantiation of the empirical program for studying the image. For example, studies applied to the analysis of the psychological content of the image are considered in the light of the theory of social roles. Certain aspects of this problem are touched upon in the theory of social identity. These works emphasize that the problems of social identity at the level of the self-presentation mechanism remain an insufficiently developed area today. The problem of image is partially reflected in studies devoted to the formation of the «Self-concept», «Self-image» (Bets, Bilozerska, 2020; Dovha, 2015; Kaidanova, 2009; Kononenko, 2012; Petrovska, Malynovskyi, 2016).

The image of any professional becomes a determining factor in the effectiveness of his activities. Today Ukrainian professionals need new models of presentative behavior. This social need is not yet provided with either a scientific or practical basis. Within the framework of the problem of personal and professional self-determination, issues of professional image are also studied (Suchao-In, Trongjitpituk, 2023; Palekha, 2004). However, these works are not comprehensive in nature, but reflect solutions to narrowly specialized problems of image (Malynovskyi, 2016; Poiasok, 2020).

At the same time, professional image is one of the factors of success in subject-subject interaction, and studying it from the point of view of ensuring the proper level of productivity of business interaction is, in our opinion, a task that requires a solution, both at the practical and theoretical-methodological levels. Thus, the relevance of the problem under study is determined both by the trends in the development of scientific knowledge and by the existing needs of social practice.

The study of the structure of the coach's image in game sports also emphasizes the importance of the problem of forming an effective coach's image, that is, an effective image that really contributes to increasing the

effectiveness of athletes' competitive activities, while having a humanistic focus on recognizing universal human values and taking into account the needs of athletes (Varnavska, 2023).

In this regard, the image to a certain extent determines the success of the coach, therefore it can be considered as a factor in increasing the effectiveness of activities. Today, there is an urgent need to identify means, forms and methods of forming such an effective image in the process of professional training of sports coaches.

Aim. Grounding psychological conditions and ways of forming a professional image based on the disclosure of the structure and image characteristics of a sports coach.

Research methods and procedure. To achieve the goal, the following scientific and theoretical methods were used: analysis, synthesis, generalization, a complex of psychodiagnostic techniques, which allowed to reveal the content and functional parameters of the professional image.

Discussion of results. In order to determine the level of motivation of the participants which form an image, the following features were highlighted:

- the desire of a sports coach to create and supplement his own positive professional image, always maintain it and develop the ability to adapt it in accordance with changing and unstable both external and internal conditions;

- the readiness of a specialist for self-knowledge, self-actualization and the desire to work on professional and personal self-development;

- the manifestation of creative and initiative actions of the individual, which are aimed at self-improvement (work on professional and personal self-improvement, using various, including non-traditional means and techniques; the preference for creative approaches);

- development of measures to create his own professional image on the external initiative, its support after achieving the goal, performing tasks in a larger volume than required, the desire to perform optional tasks;

- interest in the process of self-improvement, self-actualization, using additional sources of information; interest in the process of activity (Barna, Ulanova, 2012).

The perception of the image of a coach is influenced by many factors, as a result of which the image will be formed. First of all, this is the coach's self-motivation, then, awareness of his actions and assessment of opportunities to create an individual style, choice of a behavior model.

The formation of a professional image creates the foundation for an individual style of professional activity. When forming the image of a sports coach, the qualities that the coach possesses coincide with those properties that are attributed to him by others (Matsenko, 2005).

The research was conducted on the basis of the Ukrainian Football Association in Kyiv. 45 sports football coaches who work in sports sections and clubs participated in the study. The age range of respondents varies from 25 to 55 years.

A set of psychodiagnostic methods was used, which allowed to reveal the content and functional parameters of the professional image: questionnaire (to clarify the concepts of «image» and «professional image», the attitude of respondents to the specified categories); method of diagnosing professional and value orientations of the personality by N. Samoilyk; Dembo-Rubinstein self-esteem diagnostics modified by A. Prikhozhan; Mary Spillane's method «Assessment of image parameters and creation of a personal image».

The survey allowed us to find out what coaches understand by the concept of professional image, what its components are, and the ways of its formation. 30,5 % of specialists consider image as a personal style of activity and behavior of a person, 25,3% of respondents - as purposeful work on creating one's own image, which is necessary for others to perceive oneself, 15 % - as a personal characteristic of a person, his individuality, 10,1 % - as a combination of social (external) and internal components of a person's character; 5% of trainers interpret image as a person's extraordinary outlook on life, 5,2 % - as the ability to show oneself from the best side, 3,3 % - as a person's general attractiveness to others. Only 15 % of respondents understand, but cannot clearly explain the difference between the concepts of «image» and «professional image», and 10 % believe that a professional image is no different from other types of image. When characterizing a professional image, respondents paid attention to the following characteristics: professional competence (35 %); appearance (30 %); sociability (15 %); moral and strong-willed qualities (10 %); manifestation of the inner «Self» (5%).

Analyzing the importance of social status for a coach, one would admit that high status is important for 65% of respondents (they believe that the higher the position of the coach is the more positive image he's got), while for 35 % of respondents social status as a component of the image is not important.

The coaches also drew attention to the importance of the level of self-esteem for the formation of a professional image. Thus, 80 % of respondents believe that the confidence of a specialist in his words and actions affects his perception by others. For 20 % of respondents, self-esteem is an insignificant detail of the image.

The style of clothing is important for 75 % of the respondents, for 25 % clothing is not considered an important condition for the perception of a sports coach. External attractiveness: for 67 % of respondents it is important, for 33 % it is not important. Among the components of appearance, the following received the greatest number of votes: neatness (95 %); stylishness (80 %); beautiful clothes (60 %); attractive hairstyle (60 %); sense of taste (55 %); elegance (45 %).

Among the personal qualities, the greatest diversity was noted. According to our respondents, the tutor is characterized by: friendliness (90 %); responsibility (90 %); endurance and calmness in any situations (80 %); discipline (80 %); punctuality (75 %); willingness to help others (75 %); tact (70 %); sociability (70 %); honesty (65 %); restraint (60 %); sensitivity (55 %); respect for others (75 %); ability to complete a task (65 %); commitment (60 %); intelligence (50 %); purposefulness (30 %); tolerance (30 %); strictness (30 %); demandingness of oneself and others (25 %); the ability to admit one's faults (20 %).

Among the professional characteristics the most frequently interviewed noted that a coach should love his students (100 %) and be: competent (90%); able to find an approach to each student (90 %); creative, ready to understand and accept non-standard, innovative ideas or solutions (80 %); enthusiastic about his/her work (75 %); sociable, able to find a common language with different people (70 %); artistic (65 %); a multifaceted personality (50 %); a psychologist who understands the needs and condition of his/her students (40 %); disciplined (35 %).

To determine the level of assessment of one's professional image and its parameters, Mary Spillane's method «Assessment of Image Parameters and Creation of Personal Image» was used.

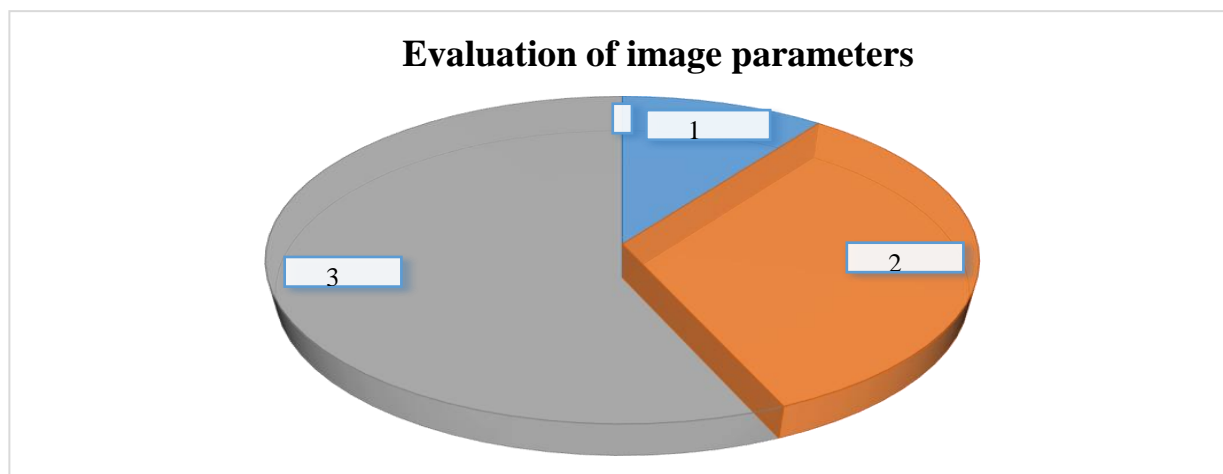


Fig. 1. Assessment of image parameters and creation of a personal positive image

After analyzing the results of the method «Assessment of image parameters and creation of personal image», it became known that 13 % of those who participated in the study belong to the first group. The coaches of this group are characterized by a lack of interest in the results of their work, a lack of skills and abilities that are used in the formation of a professional image.

For respondents of the second group, the total share of which is 41 %, the image is available for improving themselves as a significant specialist, although there are minor aspects that affect both positively and negatively, which hinder the formation of pedagogical skills and professionalism.

The representatives of the third group, the total share of which is 47 % according to the results of the study, showed a high score, they are ready to use their image in pedagogical activities. Their image is respectable and well formed. The skills and abilities that the teacher possesses justify him as a competitive specialist. Such a teacher is valued in the team, positions himself as a mature personality, is self-confident, sets a goal for himself and confidently moves towards it.

Diagnostics of professional-value orientations of the personality allowed to reveal statistical differences in the types of professional-value orientation of coaches by the length of professional activity. Coaches with work experience from 5 to 10 years are dominated by the emotional type of professional-value relations. Ones with work experience from 10 to 15 years are distinguished by the cognitive type of professional-value relations. The behavioral type of professional-value relations is a characteristic of coaches with work experience of over 20 years.

The study of self-esteem of sports coaches using the Dembo-Rubinstein method allowed us to obtain not only indicators of self-esteem and level of aspiration, but also to assess our personal qualities (health, intelligence, character, authority among colleagues, professional abilities, self-confidence, appearance). 53 % of respondents have a high and 32% of respondents have an average level of self-esteem, often overestimating their personal and professional qualities and setting themselves consciously higher goals than they are able to achieve. As confirmation of this fact, one can consider the rather high level of aspirations among the representatives of the sample, which does not always correspond to their real capabilities.

A high level of self-esteem and aspirations cause excessive self-confidence in the course of professional activity and affect the quality of pedagogical work. The average level of self-esteem is characteristic of 32 % of the trainers who participated in the study. Teachers with a low level of self-esteem make up 5 % of the sample. In representatives of this group, signs of self-doubt can be observed, which significantly affects the effectiveness of work, the social significance of which is beyond doubt.

Table 1

Distribution of average self-esteem indicators of coaches according to the Dembo-Rubinstein method scales

шкали	health	intelligence	character	authority	professional abilities	self-confidence	appearance
Indicators (M)	44,5	63,7	56,5	47,8	62,2	53,9	50,6
Self-esteem indicators	L	H	A	A	H	A	A

Note: capital letters in the table indicate: L - low level of self-esteem, A - average level of self-esteem, H - high level of self-esteem.

Based on the analysis of table 1, it can be stated that the teachers assessed the «Health» indicator as low. Many of the trainers who participated in the study especially noted the fact of loss of health in the conditions of pedagogical activity. The main reasons they attributed to such as «working two shifts», lack of full-time rest, emotional overstrain, high level of conflict in the team. Of course, the presented reasons play a large role in reducing the level of health, however, the teaching profession,

is distinguished by a humanistic orientation, which implies an interest in studying a person, the ability to understand another person and oneself, to express one's personality and to provide conditions for the development of the personality of others, to create an environment of psychological safety for students and psychological protection for oneself, etc. Of course, the teaching profession requires great dedication and even to some extent sacrifice, which contributes to rapid professional burnout.

Respondents assigned an average level of self-esteem to character, authority among colleagues, self-confidence, and appearance. These parameters reflect the personal and social significance of the profession and can act as leading determinants of effective self-realization in the chosen profession.

The respondents assessed intelligence and professional abilities at a high level ($M = 63.71$ and $M = 62.15$ respectively). This fact is probably due to the awareness of the need for certain mental abilities in the profession, as well as the complex structure of professional abilities, focused on the formation of a harmonious personality of the student and the richness of his inner world.

Solving the task of the study and analysis of the relationship between self-esteem and the type of professional-value orientations of teachers, we conducted a correlation analysis using Spearman's coefficient.

A positive relationship was found between values-relationships and authority among colleagues ($r = 0.59$ at $p \leq 0.01$) and the appearance of respondents ($r = 0.51$ at $p \leq 0.01$). The obtained relationship allows us to state that the more the importance of relationships in the course of professional activity is realized, the more the need for recognition from other coaches and support for the status of the profession in an individual image increases.

Positive relationships of the emotional type of professional-value orientations with such elements of self-esteem as health ($r = 0.55$ at $p \leq 0.01$), authority among colleagues ($r = 0.48$ at $p \leq 0.01$), professional abilities ($r = 0.53$ at $p \leq 0.05$) and appearance ($r = 0.49$ at $p \leq 0.01$) were obtained. In other words, the evaluative and productive aspect of the significance of professional activity for coaches is based on the synthesis of subjective and objective perceptions of the physical and spiritual state, the influence of colleagues, appearance, and skills and abilities that are implemented in the course of performing professional tasks.

Such factors undoubtedly represent the conditions for the coach's

success, reflecting the need for professional self-realization. The respondents included the following elements of self-assessment in the content of the behavioral type of professional-value orientations: character ($r = 0.44$ at $p \leq 0.05$), professional abilities ($r = 0.72$ at $p \leq 0.01$) and self-confidence ($r = 0.63$ at $p \leq 0.01$). According to the opinion of the participants of the study, the significance and effectiveness of professional actions is determined by the specifics of personal characteristics and their differentiation in relation to educational activities, the development of professional qualities and skills, and confidence in one's internal personal resources.

In the process of forming a professional image, in our opinion, it is necessary to distinguish the following stages. The first stage is diagnostics and analysis of personal characteristics, qualities, awareness of self-images. Here it is necessary to pay attention to the importance of spiritual values and moral qualities of the coach's personality. At this stage information is collected about the ideal image, which will act as a guide in the future. The second stage is the selection of characteristics that correspond to the qualification and type of professional activity. The third stage is work on appearance. Attractive appearance, relaxed manners, smile are a powerful factor in influencing others. The fourth stage is work on improving communicative qualities (speech, ability to communicate, speak in front of an audience, ability to stimulate interest in sports, developed sense of humor, etc.).

Thus image formation is a complex process necessary for a sports coach. To create a professional image, a specialist needs to determine his internal philosophy, value system, form a professional self-concept, clearly understand and define his professional roles.

According to the opinion of the coaches who participated in the study, the significance and effectiveness of professional actions is determined by the specificity of character traits and their differentiation in relation to educational activities, the development of professional qualities and skills, and confidence in his internal personal resources.

It follows that the participants of the study are well oriented in the spectrum of requirements that society and the professional community place on a sports coach. The image of a coach is a projection of his personality and is characterized by the presence of his own individual style of activity and the sum of individual characteristics that make him unique. The personality of the coach is aware of the importance, clarity and

stability of his own positions, his clearly expressed attitude to both professional and personal life, the worldview to which he came on the basis of great conscious work.

In our opinion, a positive professional image, first of all, depends on the inner essence of a person: a system of values, beliefs, interests, desires. Such a person has his own dignity, self-respect, is able to bear responsibility for himself and his future, high professional self-esteem, the need for self-realization, flexibility in finding creative alternatives.

The coach as a subject of sports activity and interaction is the bearer of certain dynamic characteristics of the image. One of the main characteristics of the professional image of a coach is activity and functionality as the ability to influence the motives, actions, consciousness of athletes, their emotional state, self-confidence. In the event that the actual professional image coincides with the expected one and is identified with group success and satisfaction of athletes' needs, the image of the coach can be considered as a factor in increasing the effectiveness of group interaction. Such an image provides a certain psychological functionality of the team.

Consequently the image of a modern sports coach includes a complex of internal and external personality qualities that require purposeful formation, development and improvement.

References

1. Barna, N., Ulanova, S. (2012). Estetyka imidzhmeikingu [Aesthetics of imagemaking]. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
2. Bets Yu., Bilozerska S. (2020). Psykholohichni osoblyvosti imidzhu pedahoha. [Psychological peculiarities of teacher's image]. *Metodolohichni, teoretychni ta praktychni problemy psykholohichnoi nauky: zbirnyk statei II Mizhnarodnoi naukovoï internet-konferentsii.- Methodological, theoretical and practical problems of psychological science: collection of articles of the II International Scientific Internet Conference.* (pp. 24-29). Drohobych: «Shvydkodruk». [in Ukrainian].
3. Chesterfield, G., Potrac, P., & Jones, R. (2010). 'Studentship' and 'impression management' in an advanced soccer coach education award. *Sport, Education and Society*, 15(3), 299–314. <https://doi.org/10.1080/13573322.2010.493311>
4. Dovha, T. (2015). Imidzh suchasnoho vchytelia [The image of a modern teacher]. Teaching and methodological manual. Kirovohrad: PP «Eksliuzyv-System» [in Ukrainian].
5. Kagan, M., Melamed-Biran, L. (2024). The Role of Demographics, Professional Quality of Life and Public Image in Social Workers' Self-Esteem. *The British Journal of Social Work*, 54(3), 1129–1149. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad169>
6. Kaidanova, L. (2009). Profesiina kompetentnist ta imidzh suchasnoho pedahoha. [Professional competence and image of a modern teacher]. *Humanitarnii visnyk. - Humanitarian Bulletin*, 17, 24-29 [in Ukrainian].

7. Kononenko, A. (2012). Samoprezentatsiia i imidzh yak komunikatyvni aspekty povedinky. [Self-presentation and image as communicative aspects of behavior]. *Naukovyi visnyk Pivdenno-ukrainskoho natsionalnoho universytetu.- Scientific Bulletin of the South Ukrainian National University*, 3-4, 152-157 [in Ukrainian].
8. Malynovskyi, A. (2016). Formuvannia imidzhu trenera z futbolu yak faktora uspishnosti profesiinoho stanovlennia. [Formation of image of a football coach as a factor of success in professional development]. *Molod ta olimpiiskyi rukh: zb. tez dop. 9-yi Mizhnar. nauk. konf. molodykh uchenykh.- Youth and the Olympic movement: collection of abstracts of the 9th International Scientific Conference of Young Scientists*. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2016-1.pdf [in Ukrainian].
9. Matsenko, V. (2005). Tekhnolohiia imidzhu: psykholohichniy instrumentarii [Image technology: psychological tools]. Kyiv: Hlavnuk [in Ukrainian].
10. Palekha, Yu. (2004). Imidzholohiia [Imageology]. Teaching manual for students of higher education. Kyiv: Vydavnytstvo Yevropeiskoho universytetu [in Ukrainian].
11. Petrovska, T, Malynovskyi, A. (2016). Tvorchist ta indyvidualnyi styl yak determinanty profesiinoho stanovlennia sportyvnoho trenera. [Creativity and individual style as determinants of the professional development of a sports coach]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). - Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanov. Series: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 6 (76), 88-91 [in Ukrainian].
12. Poiasok, T. (2020). Formuvannia pozytyvnoho imidzhu maibutnoho vchytelia vyshchoi shkoly yak skladova yoho profesiinoy pidhotovky. [Formation of a positive image of a future higher schoolteacher as a component of his professional training]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia Serii: Pedahohika ta psykholohiia. - Bulletin of the Alfred Nobel University Series: Pedagogy and Psychology*, 20 (2), 37–47 [in Ukrainian].
13. Prus, N. (2016). Imidzh osobystosti yak psykholoho-pedahohichniy fenomen. Imidzh suchasnoho pedahoha. [Image of a person as a psychological and pedagogical phenomenon]. *Imidzh suchasnoho pedahoha. - Image of a modern teacher*, 1 (160), 43-45 [in Ukrainian].
14. Suchao-In, K., Trongjitpituk T. (2023). The indirect impact of sports team reputation on the relationship between CEO's image and spectator loyalty in the professional Thai football league. *International Journal of Management Practice*, 17(1), 51 – 66. <https://doi.org/10.1504/IJMP.2023.10048273>
15. Varnavska I. (2023). Psykholohichni skladovi doslidzhennia profesiinoho imidzhu fakhivtsia. [Psychological components of research of professional image of a specialist]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky (Serii «Pedahohika», Serii «Psykhologhiia», Serii «Medytsyna»).* - *Prospects and innovations of science (Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine")*, 14(32), 627–636 [in Ukrainian].

Received: 23.09.2024

Accepted: 12.10.2024

ПАМ'ЯТКА АВТОРОВІ

«Психологічні перспективи» ISSN 2227-1376 (Print); ISSN 2308-3743 (Online) – рецензований періодичний науковий часопис, уключений до міжнародних наукометричних баз, а також до затвердженого МОН переліку наукових фахових видань України, у яких можуть друкуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата психологічних наук.

Вимоги до оригіналів статей, поданих до наукового часопису «Психологічні перспективи»

Стаття повинна відповідати тематиці журналу й сучасному стану науки, мати актуальність, не бути опублікованою раніше чи поданою до публікації в інших наукових журналах України та світу. Автор праці відповідає за достовірність і вірогідність викладеного матеріалу, відсутність плагіату й коректність висновків, правильне цитування наукових джерел і покликання на них.

Матеріал розглядають редакційна колегія відповідного розділу журналу, а також два анонімні рецензенти. Після схвального відгуку з їхнього боку редакція приймає остаточне рішення про публікацію статті, про що повідомлятиметься авторові.

Під час подання рукопису до журналу автори повинні підтвердити його відповідність всім встановленим вимогам, вказаним нижче. В разі виявлення невідповідності поданої роботи пунктам цих вимог редакція повертатиме авторам матеріали на доопрацювання.

- ✓ Ця стаття раніше не була опублікована і не надсилалася до розгляду редакціям інших журналів (або у коментарях для редактора нижче дані необхідні пояснення).
- ✓ Файл статті є документом у форматі Microsoft Word.
- ✓ Текст відповідає вимогам до стилістики та бібліографії, викладеним у Керівництві для авторів розділу «Про журнал».

Повний обсяг статті разом із двома анотаціями – мінімум 12 – максимум 20 сторінок.

Формат А-4, відстань між рядками – 1,5 інтервали, кегль 14, гарнітура Times New Roman; поля: ліворуч, угорі, внизу – 2,5 см, праворуч – 1 см; абзац – 1,25 см; сторінки статті мають бути пронумеровані; не використовувати переносів; таблиці, рисунки, малюнки повинні мати нумерацію й назву.

Структура статті:

1) УДК, рядком нижче – назва статті (великими літерами) ;

2) прізвище, ініціали автора чи авторів (не більше двох осіб), рядком нижче – організація, місто, країна, електронна адреса автора (якщо два автора – дві електронні адреси та ін.); код ORCID ID. Якщо автор не зареєстрований в ORCID, потрібно обов'язково створити обліковий запис за посиланням <http://orcid.org/>;

3) анотація українською мовою, 1800 знаків без пробілів (250–300 слів) та ключові слова (5–7 слів), жодне з яких не дублює назву статті (10 кегль); обов'язковою є така структура анотації: **Мета, Методи, Результати та Висновки.**

4) прізвище ім'я автора та назва статті англійською мовою (10 кегль);

5) анотація англійською мовою. 1800 знаків без пробілів (250–300 слів) та ключові слова (5–7 слів), жодне з яких не дублює назву статті (10 кегль); обов'язковою є така структура анотації: **Purpose, Methods, Results, Conclusions;**

6) обов'язкові структурні елементи тексту статті:

вступ (актуальність, мета та завдання статті);

методи та процедура дослідження;

обговорення результатів;

висновки й перспективи.

7) література оформлюється згідно зі стандартом **APA** (на кожен позицію має бути посилання в статті). Обов'язковим є науковий огляд публікацій за останні 5–7 років. Мінімальна кількість цитованих джерел – 15 для емпіричних статей, для теоретичних – 25;

8) **References** оформляється згідно зі стандартом **APA**;

9) за необхідності – примітки, джерела ілюстративного матеріалу, список нестандартних скорочень.

формляються два списки літератури:

1. Література (*вирівнювання по центру*) оформляється згідно зі стандартом АРА

2. References (*вирівнювання по центру*) оформляється відповідно до стандарту АРА. Для транслітерації з української мови можна скористатися сервісом <http://ukrlit.org/transliterations>.

Приклади оформлення літератури (за стилем АРА)

Журнали:

Жигайло, Н., Матеюк, О. (2022). Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 13, 64–70. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>

Zhyhaylo, N., Mateyuk, O. (2022). Psychological support of military persons in the zone of combat actions [Psykhologichnyi suprovid viiskovosluzhbovtziv u zoni vedennia boiovykh dii]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykhologichni nauky – Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences*, 13, 64–70. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8> [in Ukrainian].

Книги:

Гошовський, Я. (2008). *Ресоціалізація депривованої особистості* : монографія. Дрогобич : Коло.

Hoshovskyi, Ya. (2008). *Resotsializatsiia deprirovanoi osobystosti [Resocialization of a deprived individual]*. Drohobych : Kolo. [in Ukrainian].

Матеріали конференції:

Александров, Ю.В. (2016). Особливості самосвідомості курсантів військового вищого навчального закладу. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.: матеріали наук.-практ. конф.* (м. Харків, 8 квітня 2016 р.). (с. 36–39). Харків.

Aleksandrov, Yu.V. (2016). Osoblyvosti samosvidomosti kursantiv viiskovoho vyshchoho navchalnoho zakladu [Peculiarities of self-awareness of cadets of a military higher educational institution]. *Psykhologichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy.: materialy nauk.-prakt. konf.– Psychological and pedagogical problems of professional education and patriotic education of the personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: scientific-practical materials. conf.* (p. 36–39). Kharkiv. [in Ukrainian].

На кожну позицію в списку літератури має бути посилання в тексті статті.

Цитування та внутрішньотекстове посилання на літературні джерела здійснюються за стилем APA, наприклад (Петренко, 2008); якщо зазначається сторінка джерела, то вона подається через двокрапку, наприклад (Петренко, 2008: 125).

Не допускається перерахування прізвищ науковців! У статті обов'язково мають бути посилання на іншомовні джерела (як мінімум 30 %).

2) відомості про автора надати редколегії, заповнивши форму, подану нижче.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Назва статті _____

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) *(українською та англійською мовами)* _____

ORCID *(цифровий ідентифікатор автора. Отримати свій унікальний ідентифікатор ORCID можна, зареєструвавшись <https://orcid.org/register>)* _____

Місце роботи, навчання, поштова адреса, індекс, службовий телефон (установи чи організації) *(українською та англійською мовами)* _____

Поштова адреса Нової пошти, № відділення, на яке редколегія надсилає друкований примірник журналу _____

Для публікації статті в журналі на адресу редакції psyprojournal@gmail.com потрібно надіслати: 1) прізвище_стаття.doc; 2) прізвище_відомості про автора.doc; 3) прізвище_квитанція-оплата.jpg (після позитивного рішення редакції). Інформацію щодо реквізитів оплати автор отримує на електронну адресу в разі позитивного рішення редколегії журналу та успішного проходження перевірки на антиплагіат.

Оригінальні версії статей публікуватимуться у відкритому доступі на сайті журналу <http://psychoprospects.vnu.edu.ua>

GUIDELINES FOR AUTHORS

Psychological Prospects ISSN 2227-1376 (Print); ISSN 2308-3743 (Online) is a peer-reviewed scholarly periodical indexed and listed in international databases in the field of social sciences, approved by the Ministry of Education and Science as a specialized journal where the results of the theses for obtaining the degrees of Doctor and Candidate of psychological sciences can be published.

The editorial board of Psychological Prospects Journal invites you to send your paper for publishing in the Journal. The editorial board will review the papers and inform the author(s) about any decision. The editorial board will be responsible for the publication reserving the right of requesting the author(s) for modifications.

As part of the submission process, authors are required to check off their submission's compliance with all of the following items, and submissions may be returned to authors that do not adhere to these guidelines.

- ✓ This article has never been published and submitted to the Editorial board of other journals for reviewing (or the necessary data have to be explained in the comments to the editor).
- ✓ The submission file is a Microsoft Word document.
- ✓ If the paper is submitted to the peer-reviewed journal section, the instructions of Guarantees for Blind Peer Review are followed, when the file is formatted.

Only original (never published before or submitted to any other journal for reviewing) papers in Ukrainian and English are accepted. The originals must meet the following requirements:

FORMAT/LENGTH

The original must be in version similar or higher than Word 97. The recommended length is 12 pages (max 3,000 words) including references, printed on A4 paper format, with 2,5 cm for upper, lower and left margins, 1 cm for right margins, observing 1,5 space between lines and with Times new roman font type, with a14 point body.

TITLE-AUTHOR'S IDENTIFICATION

The first page must include author(s) name and affiliation, e-mail; ORCID ID code. If the author doesn't have an account in ORCID it is obligatory to log in at <http://orcid.org/>; It should be written in bold, centered, times new roman, 14 point body.

ABSTRACT/KEY WORDS

Each paper should include brief abstracts in Ukrainian, Russian and English which should contain 250–300 words volume is 1800 symbols without spaces preceded by the author's family and given names, title of the article (in the respective language). The three abstracts should be written in italics with a 10 point body. The following structure is necessary for abstract: **Purpose, Methods, Results and Conclusions**. The abstract should include 5–10 key words or words combinations, and none of them can repeat article's title.

TEXT

Quotations in the text should be as follows: According to Gilberg, Warr (Gilberg, 2017), while (Gilberg, 2017: 76–78) means number of page with quotation. Comments and notes should be included in footnotes. Any examples should be numbered consecutively with Arabic numerals. The article should contain the following parts: introduction; methods; results and discussion; conclusions.

REFERENCES

References should come at the end of the paper. They should be written according to the APA norms with a 14 point body and in alphabetic order. The Ukrainian and Russian references should be written originally, then transcribed in Latin italicized letters and translated below, e.g.

To transliterate from Ukrainian, you can use the service <http://ukrlit.org/transliteratsiia>.

1. Ahutina, T. V., Zasyapkina, K. V. & Romanova, A. A. (2009). Kak deti 5–7 let peredajut smysl kartinki: nejrolingvisticheskoe issledovanie [How children

5–7 years transmit the meaning of the picture: neurolinguistic research]. *Psiholingvistika – Psycholinguistics*, 4, 10–20 [in Ukrainian].

2. Kuranova, S. I. (1999). *Osnovy psiholingvistyky [Fundamentals of psycholinguistics]*. Kyiv: VC «Akademija» [in Ukrainian].

For the editorial board must be filed:

1) An article file and additional image files (E-mail: psyprojournal@gmail.com); in Windows format, version of MS Word; for illustrations – JPG format, resolution – 300 dpi;

2) Information about the author: surname, name, patronymic; academic rank, position, place of work (institution, division) of the author; address; Email; phone.

Author's Information

Title of the article _____

Last, first and middle name, scientific degree and academic title, author's position (*in Ukrainian and English*) _____

ORCID (*Digital ID. You may obtain your unique ORCID ID by having registered at <https://orcid.org/register>*) _____

Place of work, study, postal address, index, office phone number (of the establishment or organization) (*in Ukrainian and English*) _____

Postal address of the New Post Office, №, where the Editotial board sends the issue _____

Phone _____

E-mail _____

Files should be named after the author's surname:

1) Ivanenko _ article.doc;

2) Ivanenko _ information about the author.doc;

3) Ivanenko _ payment (scanned document) (after a positive decision of the editor).

All papers will be published in open access on the Journal site: <http://psychoprospects.vnu.edu.ua>

Для нотаток

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ
PSYCHOLOGICAL PROSPECTS

ВИПУСК 44

ISSUE 44

Редактор і коректор: Н.С. Коструба

Формат 60×84¹/₁₆. Обсяг 14,41 ум. друк. арк., 13,87 обл.-вид. арк. Наклад 100 пр. Зам. 110.

Редакція і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки
(43025, Луцьк, просп. Волі, 13).

Виготовлювач – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 29-90-65).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України

ДК № 4607 від 30.08.2013 р.