

**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**Вісник Національного університету оборони України.** Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2024. – Вип. 2 (78). – 170 с.

**ВІСНИК**  
**НАЦІОНАЛЬНОГО**  
**УНІВЕРСИТЕТУ**  
**ОБОРОНИ**  
**УКРАЇНИ**  
**2 (78) / 2024**



**Bulletin of National Defense University of Ukraine.** The Coll. of Sc. P. – K.: NDUU, 2024. – Issue 2 (78). – 170 p.

**BULLETIN**  
**OF NATIONAL**  
**DEFENSE**  
**UNIVERSITY**  
**OF UKRAINE**  
**2 (78) / 2024**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

Рекомендовано

до друку вченою радою Національного університету оборони України  
Протокол № 4 від 25 березня 2024 р.

Засновник – Національний університету оборони України

Виходить 6 разів на рік

Ідентифікатор медіа – R30-01595 Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1214 від 31.10.2023 протокол № 25

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України 02.07.2020 № 886 збірник “Вісник Національного університету оборони України” включено до Переліку наукових фахових видань України категорія «Б» у галузі психологічні науки, спеціальність – 053

Вид видання – збірник наукових праць  
Сфера розповсюдження – загальнодержавна  
ISSN 2617-6858 друк  
ISSN 2617-6866 он-лайн

**Адреса редакції:**

Київ-049, проспект Повітряних сил України, 30  
Телефон для довідок: +38 (044) 271-06-23  
web-сайт: <http://visnyk.nuou.org.ua/>  
e-mail: [vesniknuou@ukr.net](mailto:vesniknuou@ukr.net)



**THE COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS**

Approved by

The Academic Council of the National Defense University of Ukraine  
March 25, 2024 (Minutes № 4)

Founded by the National Defense University of Ukraine

Publication frequency – 6 times per year

Media Identifier – R30-01595 Decision of the National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting No. 1214 dated October 31, 2023 Protocol No. 25

According to the Order of Ministry of Education and Science of Ukraine 02.07.2020 № 886, the collection is included to the List of scientific professional publications of Ukraine category "B" in the field of psychological sciences, Specialty – 053.

Type of Publication – the Collection of Scientific Papers

Sphere of Distribution – countrywide.

ISSN 2617-6858 друк

ISSN 2617-6866 он-лайн

**The Address of Editorial Office:**

Kiev-049, prospect Povitrianykh syl Ukrainy, 30  
Contact telephone number: +38 (044) 271-06-23  
website: <http://visnyk.nuou.org.ua/>  
e-mail: [vesniknuou@ukr.net](mailto:vesniknuou@ukr.net)





#### РЕДАКЦІЯ:

**Головний редактор – Василь Осьодло**, доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2893-4721>

**Відповідальний секретар – Вадим Богайчук**, кандидат політичних наук, доцент, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-4977-5870>

#### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

**Наталія Воляннюк**, доктор психологічних наук, професор, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

<http://orcid.org/0000-0001-6945-5984>

**Галина Гандзілевська**, доктор психологічних наук, професор, Національний університет «Острозька академія», Острог, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

**Тамара Говорун**, доктор психологічних наук, професор, професор Інституту поведінкових наук Джіндаля (JIBS) Глобального університету О. П. Джіндаля (JGU), Сопінат, Хар'яна, Індія

<https://orcid.org/0000-0003-1520-9766>

**Іван Данилюк**, доктор психологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6522-5994>

**Георгій Ложкін**, доктор психологічних наук, професор, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6705-9344>

**Томас Матіок** Ph.D. (аналіз та розв'язання конфліктів), майор Армії США (у відставці), професор Центру Джорджа Маршалла, старший лектор кафедри політології Державного Університету Середньої Джорджії США

<https://orcid.org/0000-0003-1828-7938>

**Ксенія Максименко**, доктор психологічних наук, доцент, Національна академія внутрішніх справ України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-0354-628X>

**Наталія Мілорадова**, доктор психологічних наук, доцент, Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

**Любовь Помиткіна**, доктор психологічних наук, професор, Національний авіаційний університет, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

#### EDITORS OFFICE:

**Editor in Chief – Vasyl Osodlo**, Doctor of Science (Psychology), Professor, honored worker of education of Ukraine, laureate of the State Prize of Ukraine in the field of science and technology, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-2893-4721>

**Executive Secretary – Vadim Bohaichuk**, candidate of political sciences, associate professor, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-4977-5870>

#### EDITORIAL BOARD:

**Nataliia Volianiuk**, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute» Kyiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0001-6945-5984>

**Halyna Handzilevska**, Doctor of Science (Psychology), Professor, National University «Ostroh Academy», Ostroh, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

**Tamara Hovorun**, Doctor of Psychology, Professor, Professor, Jindal Institute of Behavioural Sciences (JIBS) of O.P. Jindal Global University (JGU), Sopinat, Haryana, India

<https://orcid.org/0000-0003-1520-9766>

**Ivan Danyliuk**, Doctor of Science (Psychology), Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6522-5994>

**Georgii Lozhkin**, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute», Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6705-9344>

**Tomas G. Matyok**, Ph.D. (Conflict analysis and resolution), major of US Army (ret.), Professor at George C. Marshall Center, Senior Lecturer in Political Science at Middle Georgia State University, Georgia, USA

<https://orcid.org/0000-0003-1828-7938>

**Ksenia Maksimenko**, Doctor of Science (Psychology), Assistant Professor, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-0354-628X>

**Natalia Miloradova**, Doctor of Science (Psychology), Assistant Professor Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

**Lyubov Pomytkina**, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Aviation University, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

**Ігор Приходько**, доктор психологічних наук, професор, Національна академія Національної гвардії України, Харків, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-4484-9781>

**Василь Стасюк**, доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

**Татьяна Траверсе**, доктор психологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-9031-1173>

**Олег Хміляр**, доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2693-1906>

**Наталья Володарська**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України, Київ, Україна

<http://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

**Татьяна Перепелюк**, кандидат психологічних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини Умань, Україна

<http://orcid.org/0000-0001-6313-2279>

**Цезарій Смуневський**, доктор філософії хабілітований доктор наук про безпеку, професор, факультет політології та міжнародних студій Варшавського університету, заступник директора Центру міждисциплінарних досліджень Варшавського університету» Ідентичність – Діалог – Безпека», Варшава, Республіка Польща

<https://orcid.org/0000-0002-8973-3539>

**Микола Фомич**, кандидат психологічних наук, доцент, Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, Черкаси, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-1253-2656>

**Олена Бочарова**, професор, Педагогічний університет комісії народної освіти в Кракові, Краків, Республіка Польща

<https://orcid.org/0000-0001-8415-3925>

**Igor Prykhodko**, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Academy of the National Guard of Ukraine, Kharkiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0002-4484-9781>

**Vasil Stasuk**, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

**Tetiana Traverse**, Doctor of Science (Psychology), Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-9031-1173>

**Oleh Khmiliar**, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

Natalia Volodarska, Candidates of Science (Psychology), Senior Research, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

**Tetiana Perepeliuk**, Candidates of Science (Psychology), Professor; Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

<http://orcid.org/0000-0001-6313-2279>

**Cezary Smuniewski**, Doctor of Philosophy, Doctor of Security Sciences, Professor, Faculty of Political Science and International Studies of the University of Warsaw, Deputy Director of the Center for Interdisciplinary Studies of the University of Warsaw "Identity - Dialogue - Security", University of Warsaw: Warsaw, Rzeczpospolita Polska

<https://orcid.org/0000-0002-8973-3539>

**Mykola Fomych**, Candidates of Science (Psychology), Assistant Professor, Cherkasy Institute of Fire Safety named after Heroes of Chernobyl of the National University of Civil Defense of Ukraine, Cherkasy, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-1253-2656>

**Olena Bocharova**, Professor, Uniwersytet Pedagogiczny im Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Krakow, Rzeczpospolita Polska

<https://orcid.org/0000-0001-8415-3925>

## ЗМІСТ

# Питання психології

<i>Барко В. І., Барко В. В., Євдокімова О. О.</i> Типові психологічні профілі працівників поліції (за результатами застосування опитувальника Міні-Мульт).....	7
<i>Barchi Beata</i> Family upbringing as a factor in the formation of children's emotional maturity..	18
<i>Беляєва Н. Є., Калениченко Р. А., Телебенєва Є. О.</i> Особливості формування і збереження ділової репутації в онлайн-середовищі.....	24
<i>Бойко Н. С.</i> Психологічні технології оптимізації іміджу викладачів освітньої організації.....	32
<i>Васюк К. М.</i> Особливості емоційної стійкості осіб юнацького віку з різним рівнем емоційної зрілості.....	38
<i>Вінтоняк В. Ф., Капуста Я. В., Змійовська М. І.</i> Психологічні механізми саморегуляції психічних станів під час підготовки жінок-військовослужбовців до бою...	47
<i>Закалик Г. М., Шувар Н. М., Яковина В. О.</i> Роль комунікативної установки та самоздійснення у трудовій діяльності особистості.....	59
<i>Івасюк А. М.</i> Генеза емоційного вигорання особистості.....	71
<i>Кіричевська Е. В.</i> Професійно-психологічна придатність військового персоналу до виконання завдань за призначенням в контексті стратегіальної готовності до бойових дій в сучасних умовах ведення війни.....	81
<i>Кіщук Л. А.</i> Апробація та аналіз ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.....	89
<i>Мась Н. М., Якимчук І. П.</i> Життєва перспектива студентів педагогічного коледжу як чинник їхньої психологічної готовності до професійної діяльності.....	100
<i>Несевря О. А.</i> Природа фантомного болю військовослужбовця: філософсько-психологічний аспект.....	106
<i>Павелко І. І., Норчук Ю. В., Луханін В. В.</i> Дослідження ефективності системи Барс у формуванні стійких психологічних якостей у курсантів ВВНЗ.....	112
<i>Романишин А. М., Неурова А. Б.</i> Морально-психологічна підготовка військовослужбовців, як чинник формування високого морального духу воїнів.....	124
<i>Харченко Н. А., Перепелюк Т. Д.</i> Вплив статево-рольової поведінки на соціальну адаптацію дітей-аутистів.....	133
<i>Храбан Т. Є., Храбан М. І.</i> Контент-аналіз у військових дослідженнях.....	141
<i>Шиделко А. В., Козут С. Я.</i> Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення.....	151
<i>Якимчук І. П., Сулятицький І. В.</i> Соціальна підтримка майбутніх психологів як складова ресурсного забезпечення їхнього суб'єктивного благополуччя на етапі професійного становлення.....	158
<b>ДО ВІДОМА АВТОРІВ</b> .....	166

## CONTENTS

### Issues of psychology

<b>Barko V. I., Barko V. V., Yevdokimova O. O.</b> Typical psychological profiles of police officers (according to the results of the application of the “Mini-Mult” questionnaire).....	7
<b>Barchi Beata</b> Family upbringing as a factor in the formation of children's emotional maturity.	18
<b>Byelyayeva N., Kalenichenko R., Telebenieva Y.</b> Features of forming and maintaining business reputation in the online environment.....	24
<b>Boiko N. S.</b> Psychological technologies optimizing the image of teachers in an educational organization.....	32
<b>Vasuk K.</b> The features of emotional stability of young people with different level of emotional maturity.....	38
<b>Vintoniak V., Kapusta Y., Zmiiovskya M.</b> Psychological mechanisms of self-regulation of mental states during combat training of female military servants.....	47
<b>Zakalyk H. M., Shuvar N. M., Yakovyna V. O.</b> The role of communication setting and self-development in personal work activity.....	59
<b>Ivasiuk A.</b> Genesis of emotional burnout of the personality.....	71
<b>Kirychevska E. V.</b> Professional and psychological suitability of military personnel to perform assigned tasks in the context of strategic readiness for combat operations in modern conditions of warfare.....	81
<b>Kishchuk L. A.</b> Testing and analysis of the effectiveness of the training programme to optimize the adaptive behavior of junior officers of the armed forces of Ukraine.....	89
<b>Mas N., Yakymchuk I.</b> Life perspective of students of pedagogical college as a factor of their psychological readiness for professional activity.....	100
<b>Nesevria O. A.</b> The nature of phantom pain serviceman: philosophical and psychological aspect.....	106
<b>Pavelko I., Norchuk Y., Lukhanin V.</b> Study of the efficiency of the bars system in forming sustainable psychological qualities in higher military educational institutions.....	112
<b>Romanishin A., Neurova A.</b> Moral and psychological training of military officers as a factor of forming a high moral spirit of warriors.....	124
<b>Kharchenko N. A., Perepeluk T. D.</b> Influence of gender-role behavior on the social adaptation of autistic children.....	133
<b>Khraban T., Khraban M.</b> Content analysis in military studies.....	141
<b>Shydelko A. V., Kohut S. Ya.</b> Procrastination and its causes: from primary sources to the present.....	151
<b>Yakymchuk I., Sulyatytskyy I.</b> Social support of future psychologists as a component of resource provision of their subjective well-being at the stage of professional development.....	158
<b>INFORMATION FOR AUTHORS</b> .....	166

**ТИПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОФІЛІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ  
(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА МІНІ-МУЛЬТ)**

**Барко В. І.** доктор психологічних наук,  
професор, головний науковий співробітник  
Державного науково-дослідного  
інституту МВС України  
<https://orcid.org/0000-0003-4962-0975>

**Барко В. В.** кандидат педагогічних наук,  
старший дослідник, провідний науковий співробітник  
Державного науково-дослідного  
інституту МВС України  
<https://orcid.org/0000-0002-3836-2627>

**Євдокімова О. О.** доктор психологічних наук,  
професор, завідувачка кафедри соціології і  
психології ХНУВС  
<https://orcid.org/0000-0003-4211-7277>

Стаття присвячена проблематиці вивчення й аналізу індивідуально-особистісних психологічних профілів працівників поліції, отриманих на основі багаторічного дослідження із застосуванням адаптованої авторами українськомовної психодіагностичної методики «Міні-Мульт», розробленої І. Кінканнон. Представлені в статті результати містять описання різних типів індивідуально-особистісних профілів, які характеризуються як сприятливі, менш сприятливі і несприятливі для службової діяльності в системі Національної поліції України залежно від типологічних особливостей, специфіки провідних тенденцій, властивостей мислення, комунікації, типу реакції на стрес тощо. Встановлено, що майже половина з описаних профілів притаманна успішним поліцейським з високим рівнем психологічно придатності до діяльності, така сама частка властива менш успішним поліцейським з проміжним рівнем психологічної придатності до діяльності, і лише незначна частка – неуспішним працівникам поліції з низьким рівнем готовності до службової діяльності. Показано, що за результатами виконання даного опитувальника психологи можуть робити обґрунтовано висновки щодо ступеня придатності особи до професійної діяльності, а також щодо призначення на посади і можливостей індивідуального і професійного розвитку працівників поліції.

**Ключові слова:** опитувальник Міні-Мульт; індивідуально-особистісний психологічний профіль; працівник поліції; психологічна придатність; стрес; деадаптація.

**Вступ.** Важливим напрямом підвищення ефективності діяльності Національної поліції України є вдосконалення системи психологічного вивчення персоналу з метою професійного добору працівників поліції, конкурсного призначення осіб на посади, проведення атестації тощо. Згідно з законодавством і нормативними документами МВС (Про Національну поліцію : Закон України, 2015), конкурс (добр) на службу до поліції проводиться в декілька етапів, одним з яких є проведення психологічного тесту для вивчення особистісних характеристик кандидатів (Про організацію добору (конкурсу) та просування по службі поліцейських: наказ МВС України 25.12.2015 р. № 1631. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0049-16#Text.](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0049-16#Text)) з метою дослідження

типологічних особливостей персоналу поліції широко використовується достатньо валідний і надійний зарубіжний особистісний опитувальник Міні-Мульт. Зараз, після українськомовної адаптації, цю методику часто використовують також психологи НПУ, проте вони зустрічаються з труднощами при потребі комплексної інтерпретації отриманих при тестуванні індивідуально-особистісних психологічних профілів (їх може бути досить багато через різноманітні комбінації шкал) і визначенні науково обґрунтованого підсумкового прогнозу психологічної придатності особи до діяльності в системі Національної поліції.

Останнім часом науковцями ДНДІ МВС України розроблені українськомовні версії зарубіжних тестів і опитувальників, зокрема, 16-PF Кеттелла, Індивідуально-типологічний, Великої П'ятірки тощо).

Однак, в умовах воєнного стану, зростає актуальність завдання розробки нових методик психологічної діагностики індивідуальних особливостей особистості правоохоронців з метою вдосконалення професійного добору і правильного призначення осіб на посади. Українськомовний психодіагностичний інструментарій для психологів правоохоронних органів поки що недостатній, на думку фахівців, його необхідно вдосконалювати і збільшувати (Барко та ін., 2023). Так, наразі відсутні експериментальні дані щодо структури сприятливих і несприятливих для професійної діяльності в поліції типів особистісних профілів, отриманих на базі опитувальника «Міні-Мульт».

**Метою** цієї статті є висвітлення й аналіз основних типів індивідуально-особистісних профілів працівників поліції задля надання психологам підрозділів психологічного забезпечення можливості науково обґрунтовано і швидко робити висновки щодо ступеня психологічної придатності кандидата на службу чи на посаду, а також здійснювати психологічне консультування працюючих поліцейських в напрямі удосконалення і розвитку їхніх професійно важливих індивідуальних особливостей.

**Завдання** статті: а) розкрити теоретичне підґрунтя адаптованого опитувальника Міні-Мульт; б) висвітлити методологію і методикку визначення ступеня психологічної придатності поліцейського до професійної діяльності; в) охарактеризувати основні типи індивідуально-особистісних профілів поліцейських.

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що вперше на основі обстеження репрезентативної вибірки працівників поліції з використанням опитувальника «Міні-Мульт» встановлені основні типи їх індивідуально-особистісних психологічних профілів, які уможливають надання рекомендацій щодо ступеня психологічно придатності поліцейських до діяльності і напрямів подальшого вдосконалення власних професійно важливих якостей.

**Теоретичне підґрунтя.** Нагадаємо, що поширений опитувальник ММРІ (Мінесотський багатofакторний особистісний опитувальник) розроблений

американськими психологами С. Хатгудей та Дж. Мак-Кінлі (1940) з метою вивчення індивідуально-психологічних особливостей людини, типових способів поведінки і змісту переживань у значущих ситуаціях, адаптивних і компенсаторних можливостей особистості. На його базі шведським психологом І. Кінканном (1968) створений скорочений варіант - «Міні-Мульт». Методика розрахована на обстеження дорослих осіб (від 16 до 80 років). Опитувальник містить 71 твердження, відібрані на основі факторного аналізу із 566 тверджень повної версії, включає 11 шкал, з яких 3 – оціночні (вимірюють ширість досліджуваного, ступінь достовірності результатів тестування і величину корекції); 8 шкал є базисними й оцінюють властивості особистості. «Міні-Мульт» не має додаткових шкал, також уможливує визначення показників тестування в Т-балах (Platt, & Scura, 1972). Результати тестування, отримані з допомогою тверджень «Міні-мульт», не ідентичні показникам, отриманим на повному наборі тверджень ММРІ, проте відзначають їх значущі позитивні кореляції, дослідники наголошують на важливості подальшого вивчення і вдосконалення валідності опитувальника «Міні-мульт» (Fillenbaum, & Pfeiffer, 1976).

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що, опитувальник «Міні-Мульт» широко використовується у процесі професійного психологічного добору фахівців різноманітних професій, у тому числі правоохоронних, котрі висувають підвищені вимоги до професійно важливих якостей працівників; у процесі психологічного забезпечення професійної діяльності; з метою профілактики емоційного вигорання і надання працівникам психологічної допомоги; для визначення психологічної придатності особи до професійної діяльності і встановлення протипоказань для оволодіння професією тощо. Методика також дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення (Барко та ін., 2023).

Проблематика практичного використання Міні-Мульт з метою психологічного забезпечення діяльності



правоохоронних органів вже висвітлювалась; у процесі комплексного дослідження, проведеного нами у 2023 році, здійснено українськомовну адаптацію цього опитувальника, отримано основні психометричні показники, які відповідають існуючим вимогам до психодіагностичних методів, встановлені статистичні норми, а достовірні зв'язки показників підтверджені даними кореляційного аналізу при порівнянні результатів обстеження з шкалами відомих тестів: «Стандартизований метод обстеження особистості», «Опитувальник великої п'ятірки» (Барко та ін., 2023).

**Методи дослідження.** У ході дослідження застосовувались методи аналізу наукових джерел, психологічної діагностики, кореляційний аналіз, анкетування та опитування, експертне оцінювання (на основі останнього визначався рівень успішності професійної діяльності поліцейського). Статистичну обробку отриманих емпіричних даних здійснено за допомогою застосування стандартизованого пакету програм *IBM SPSS Statistics 23.0*. Експериментальне дослідження проводилось поетапно, усього обстежено двісті двадцять працівників поліції (патрульних, поліції громади), спеціальні звання респондентів становили від капрала до підполковника поліції, вік коливався в межах від 23 до 40 років. Кількісний показник вибірки є репрезентативним (при довірчому рівні ймовірності 0,95 із теоретичною статистичною похибкою 0,05).

Для тестування були відібрані поліцейські, які за експертними оцінками характеризувалися як успішні працівники. Обстежувані були добре ознайомлені з порядком проведення і метою тестування, в якості мотивації їм повідомлялось, що оцінюватиметься рівень їх творчих здібностей. При проведенні обстеження уникали слів на кшталт «перевірка» чи «екзамен». Тестування проходило в ситуаціях коли обстежувані були мотивовані і зацікавлені, не втомлені, в денну пору доби, у груповій формі, розмір групи для обстеження становив 10-15 осіб. У процесі тестування дотримувалися умови щодо санітарно-гігієнічних умов приміщення; якості інструкції, часових

обмежень, які були ідентичними для всіх респондентів. На проведення тестування в одній групі відводилось біля 18-20 хвилин.

### Результати і обговорення.

Нагадаємо, що опитувальник «Міні-Мульт» дозволяє визначити показники восьми основних шкал, у тому числі 3-х оціночних (контрольних): щирості обстежуваного (L), ступеню достовірності результатів тестування (F) і величину корекції (K).

*Шкала щирості (L)* - оцінює правдивість особи. Високі значення (більше 70 Т-балів) є ознакою нещирості, прагнення справити враження про суворе дотримання соціальних норм.

*Шкала достовірності (F)* - виявляє недостовірні відповіді: чим більше значення за цією шкалою, тим менш достовірні результати. Високі значення за шкалою «F» (більше 70 Т-балів) можливі у випадках неконформності особистості, тривожності і потреби в підтримці з боку референтної групи.

*Шкала корекції (K)* – усуває викривлення, що вносяться надмірною обережністю і контролем особи під час тестування. Високі показники за цією шкалою (більше 70 Т-балів) є ознакою неусвідомленого контролю за поведінкою, залежності від соціального схвалення і стурбованості власним статусом.

В назвах основних (базисних) пропонуються такі варіанти: перший, із вживанням психологічної термінології, і другий - із застосуванням переважно медичних (психіатричних) термінів. Під час роботи психологів з правоохоронцями бажано вживання першого варіанту термінології. Наведемо перелік основних шкал:

1. Надконтролю (іпохондрії). Обстежувані з високими балами повільні, пасивні, схильні усім довіряти, покірні, повільно пристосовуються до умов середовища, погано переносять зміну обстановки, легко губляться в соціальних конфліктах.

2. Песимістичності (депресії). Високі оцінки мають чутливі, сензитивні особи, боязкі, сором'язливі, схильні до тривоги. В роботі вони старанні, високоморальні, добросовісні і обов'язкові, проте не здатні

самостійно прийняти рішення, не упевнені в собі і легко впадають у відчай при невдачах.

3. Емоційної лабільності (демонстративності, істерії). Виявляє осіб, схильних до невротичних захисних реакцій. Вони прагнуть захоплення собою, вдають з себе більш значних і впливових людей, ніж насправді, хочуть звернути на себе увагу за будь-яку ціну. Симптоми соматичних захворювань використовують як засіб уникання відповідальності. Почуття таких людей поверхневі і неглибокі.

4. Імпульсивності (психопатії). Високі оцінки за шкалою свідчать про соціальну дезадаптацію. Такі особи агресивні, конфліктні, спонтанні, нехтують соціальними нормами і цінностями, для них характерне швидке прийняття рішень. Настрій у них нестійкий, вони образливі, нетерплячі, збудливі і чутливі, схильні до ризику.

6. Ригідності (паранойяльності). Високі бали за шкалою свідчать про підозрливість, недовірливість, злопам'ятність, любов до акуратності, педантизм і прямолінійність. Це люди однобічні, вперті, наполегливі, з розвинутим відчуттям суперництва, прагнуть насаджати іншим свої погляди, часто конфліктують з оточенням. Власні успіхи вони сильно переоцінюють.

7. Тривожності (психастенії). Для осіб з високими балами за шкалою характерні тривожність, нерішучість, постійні сумніви в усьому, залежність від середовищних впливів, виражена потреба уникнення невдачі, почуття провини і тенденція до самозвинувачення.

8. Індивідуалістичності (шизоїдності). Особи з високими оцінками за шкалою виявляють емоційну холодність в міжособистісних відносинах, повсякденні радості та прикраси їх не хвилюють. Проте вони здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, часто вирізняються оригінальністю суджень, своєрідністю інтересів і захоплень.

9. Оптимістичності (гіпоманії). Особам з високими значеннями шкали властиві оптимізм і активність позиції, упевненість в собі і позитивна самооцінка, схильність до жартів; виражена мотивація досягнення, щоправда, спрямована більше на моторну і мовну активність, ніж на конкретні цілі. Характерні безтурботність, радісне

сприйняття світу, упевненість в майбутньому.

В опитувальнику «Міні-Мульт» п'ята шкала відсутня.

Зауважимо, що термін «психологічний профіль особистості» або «особистісний профіль» означає комплекс індивідуально-особистісних властивостей (особливостей), які якісно і кількісно характеризують особу в загальноприйнятих термінах психологічної діагностики (Криволапчук та ін., 2020). Особистісний профіль означає перелік, якісну характеристику, а також кількісний діапазон психологічних показників, які характеризують успішного фахівця, професіонала в певній галузі діяльності; він є ґрунтовною психологічною характеристикою людини, яку застосовують психологи для прогнозування можливих вчинків і поведінки людини, а також рівня професійної придатності особи до службової діяльності в поліції.

Психологам слід враховувати, що коридор можливих значень за шкалами методики «Міні-Мульт» становить від 1 до 110 Т-балів, коридор середніх значень становить від 40 до 70 Т-балів. Бали нижче та вище зазначеного коридору вважаються низькими та високими відповідно.

Інтерпретація результатів залежить від кількості відповідей за кожною шкалою: показники *в межах норми* (40-70 Т-балів) означають гармонійну особистість; *виражені помірно* (71-90 балів) – акцентуовані риси; *виражені надмірно* (більше 90 балів) – стан емоційної напруженості, ускладненої адаптації; *показники від 0 до 39 балів* є ознакою гіпоемоційності, недостатнього саморозуміння. *Тенденції, які компенсовані* протилежними властивостями, або *антитенденції* – якщо показники перевищують 70 балів – свідчать про емоційну напруженість і є ознакою внутрішньоособистісного конфлікту; *для варіанту норми* (40-70 Т-балів) – антитенденції є свідченням збалансованості різноспрямованих властивостей (наприклад, імпульсивності і тривожності, депресії і оптимістичності). У випадках, коли за шкалами неправди й аґравації набрано більше 70 Т-балів, результати слід вважати недостовірними.

За результатами виконання «Міні-Мульт-У» психолог може визначити, до якого особистісного типу належить респондент.

Так, високі і середні індекси (40 і більше Т-балів) за шкалами стеничного типу реагування (№4 і 9) і низькі (менше 40 Т-балів) за шкалами гіпостеничного регістру (№1; 2; 7) однозначно дозволяють віднести особу до стеничного типу.

Низькі значення за стеничними шкалами і підвищені за гіпостеничними означають належність особи до гіпостеничного типу.

Середні значення стеничних і гіпостеничних, водночас підвищені значення за шкалами №№ 3; 6 і 8 дозволяють віднести особу до змішаного типу реагування.

Розподіл працівників поліції різних підрозділів за типами реагування виявився наступним:

Таблиця 1  
Розподіл поліцейських за типами реагування (%)

Підрозділи поліції	Типи реагування		
	Стеничний	Гіпостеничний	Змішаний
Патрульні	45	10	45
Офіцери громади	50	12	38
Оперуповноважені	53	11	36

Таким чином, більшість працівників поліції продемонстрували показники стеничного типу реагування (50-53%) які є бажаними для правоохоронної діяльності і характеризуються екстравертованістю, спонтанністю, лідерськими якостями, енергійністю і оптимістичністю тощо. Менш виражений змішаний тип реагування (20-28%), гіпостеничний мало виражений (28-30%), останні два частіше зустрічається у офіцерів поліції громади, яким необхідні уважність, пунктуальність і педантичність в роботі. Гіпостеничний тип властивий приблизно п'ятій частині обстежених працівників.

Для оцінювання ступеню психологічної придатності особи до службової діяльності нами запропонована трьохрівнева порядкова шкала: 1 рівень – високий рівень придатності до діяльності; 2 рівень – достатній; 3 рівень – недостатній (низький).

Проведене дослідження із застосуванням опитувальника «Міні-Мульт» дозволило детальніше уточнити

основні варіанти психологічних профілів працівників поліції (в рамках вищенаведених типів реагування) і на основі порівняння їх з експертними оцінками щодо успішності діяльності поліцейських встановити відповідність профілю певному рівню психологічної придатності.

Розглянемо характеристики отриманих психологічних профілів в порядку зменшення їх поширеності.

### 1. Нормативний профіль (18% обстежених), (стеничний тип реагування).

Властива збалансованість провідних тенденцій (шкали стеничного регістру №№ 4,9 (імпульсивності й оптимістичності) перебувають в межах 40-80 Т-балів), шкали гіпостеничного – №№ 1, 2, 7 (надконтролю, депресії і тривожності) і шкали змішаного типу – №№ 3, 6, 8 (лабільності, ригідності й індивідуалістичності) не перевищують 70 Т-балів).

*Індивідуально-особистісні особливості:* гармонійна особистість, усі тенденції виражені рівномірно. Середньо-сильний тип (ВНД), нормативна лабільність нервових процесів, добре збалансовані збудливі і гальмівні властивості; однаково розвинуті ліво-і правопівкульні особливості мислення, раціональні і евристичні його складові. *Характерологічні риси* – стабільність емоційного стану, врівноваженість і витримка, доброзичливість, стресостійкість, комунікабельність, готовність допомагати іншим, оптимістичність, працездатність, адекватна самооцінка, наполегливість і гнучкість у досягненні мети, нормативність поведінки. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і сублімація. *Прогноз успішності професійної діяльності* – 1 рівень (високий).

### 2. Гіпертимний профіль (17 %), (стеничний тип реагування).

Показники імпульсивності та оптимістичності (шкали 4 і 9) дещо підвищені (60-90 Т-балів), значення інших шкал – в межах норми.

*Індивідуально-особистісні особливості:* Сильний тип вищої нервової діяльності (ВНД), висока лабільність нервових процесів, в нервовій системі переважають процеси збудження, переважає когнітивний правопівкульний стиль мислення, а також цілісний (евристичний) його компонент. *Характерологічні риси* – активність,

комунікабельність, помірна агресивність і егоїстичність, позитивна самооцінка, рішучість, сміливість, мужність, стресостійкість, непередбачуваність вчинків, тенденція до самореалізації, незалежності, відстоювання своїх інтересів, лідерства і самоствердження. Адаптивність до середовищних впливів – висока, проте слід враховувати підвищену активність, непередбачуваність у поведінці, недостатність інтелектуального контролю за емоціями. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і компенсація. Адаптивність до середовищних впливів - висока. *Прогноз успішності професійної діяльності – 1 рівень (високий).*

**3. Комунікативний профіль (12%), (змішаний тип реагування).**

Показники емоційної лабільності і оптимістичності (шкали 3 і 9) помірно підвищені (60-90 балів) при нормативних значеннях інших шкал (можливе також підвищення за шкалами 6 і 8 до 70 Т-балів).

*Індивідуально-особистісні особливості:* змішаний тип ВНД, середньо-сильна нервова система і висока лабільність нервових процесів. Переважання процесів збудження, когнітивний правопівкульний, наочно-образний стиль мислення. Характерологічні риси – активність, відкритість, комунікабельність, прагнення бути в колективі, балакучість, легкість встановлення контактів, потреба в зовнішній стимуляції діяльності, нездатність до монотонної роботи, мінливість настрою, емоційна нестійкість, демонстративність, залежність від референтної групи, завищена самооцінка, потребує спрямування з боку керівництва. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на самодемонстрацію, схильність до перевтілення, тенденцію до драматизації подій, можливий брак свідомого самоконтролю за діяльністю і поведінкою. Захисні механізми на стрес – зсув і проекція. *Прогноз успішності проф. діяльності – 1 рівень (високий).*

**4. Лідерський профіль (10%), (стенічний тип реагування).**

Показники ригідності та оптимістичності (шкали 6 і 9) помірно підвищені (60-90 Т-балів) при нормативних значеннях інших шкал.

*Індивідуально-особистісні особливості:* сильний тип ВНД, значна сила і висока

лабільність нервових процесів. Правопівкульний цілісний евристичний (інтуїтивний) тип мислення. *Характерологічні риси – активність, відкритість, комунікабельність, самовпевненість, спонтанність поведінки, рішучість, мужність, прагнення до домінування й лідерства, висока стресостійкість, дещо завищена самооцінка і поблажливе ставлення до власних помилок, нетерплячість, схильність до не завжди виправданого ризику. В характері таких осіб на першому плані стоїть тенденція до лідерства, активність, наполегливість, раціональність. Вони послідовні і цілеспрямовані. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на неухважність до думки оточення, егоцентризм. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і реактивні формування. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).**

**5. Незалежний профіль (7%), (змішаний тип реагування).**

Шкали емоційної лабільності, імпульсивності і оптимізму (3; 4 і 9) помірно підвищені (60-90 Т-балів) при нормативних значеннях інших шкал (можливе помірне підвищення за шкалами 6 і 8 до 75 Т-балів).

*Індивідуально-особистісні особливості:* сильний тип ВНД, значна сила і помірна лабільність нервових процесів. Правопівкульний, цілісний евристичний (інтуїтивний) тип мислення поєднується з лівопівкульним синтетичним, раціональним. Поєднання процесів збудження і гальмування. Характерологічні риси – активність, самовпевненість, незалежність, педантизм, практичність, акуратність, принциповість, прагнення до домінування, наполегливість, підозрілість, егоїстичність, активне відстоювання своїх поглядів, висока стресостійкість. Адаптивність до середовищних впливів може бути утруднена через незалежність і впертість. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на труднощі комунікації у зв'язку з високою зовнішньою активністю і впертістю. Захисні механізми на стрес – інтелектуалізація і інтроекція. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

**6. Компромісний профіль (6%), (змішаний тип реагування).**

Показники шкал емоційної лабільності і тривожності (шкали 3 і 7) (помірно підвищені (60-80 балів) при нормативних значеннях інших шкал (можливе помірне підвищення шкал 6 і 8 до 75 Т-балів).

*Індивідуально-особистісні особливості:* змішаний тип ВНД, середньо-слабка нервова система, висока лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, когнітивний правопівкульний, наочно-образний стиль мислення. *Характерологічні риси* – здатність до співробітництва, готовність до компромісів в ситуаціях конфлікту, емпатійність, готовність допомагати, хвилювання з приводу дрібниць і схильність до переживань, метушливість, невміння концентруватись на меті, деяка нерозбірливість у контактах, потреба в супроводі виконуваної роботи. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на деяку неорганізованість в діяльності, а також боязкість, невпевненість у собі, залежність від оточення. Захисні механізми на стрес – витіснення і проекція. *Прогноз успішності професійної діяльності* – 2 рівень (достатній).

### **7. Конформний профіль (6%),** (змішаний тип реагування).

Показники шкал депресії, тривожності і оптимістичності (шкали 2; 7 і 9) помірно підвищені (60-80 балів) при нормативних значеннях інших шкал (можливе помірне підвищення індексів шкал 3; 6 і 8 до 75 Т-балів).

*Індивідуально-особистісні особливості:* слабкий тип ВНД, середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, когнітивний лівопівкульний, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. *Характерологічні риси* – обережність в поведінці, відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, поступливість, схильність до компромісів, чутливість, емпатійність, дещо занижена самооцінка, самокритичність, відповідальність, соціальна піддатливість. Може добре виконувати монотонну роботу, уникає спорів і ситуацій змагання. Схильність до переживань і очікування неприємностей. Адаптивність може бути утруднена, в роботі варто зважати на невротичну структуру переживань,

схильність до самозвинувачення підвищену чутливість до середовищних впливів, невпевненість у собі, залежність від оточення, занижену самооцінку. Захисні механізми на стрес – інтелектуалізація і сублімація. *Прогноз успішності професійної діяльності* – 2 рівень (достатній).

### **8) Гіпотимний профіль (5%),** (гіпостенічний тип реагування).

Показники шкал іпохондрії тривожності (шкали 1 і 7) помірно підвищені (60-80 балів) при нормативних значеннях інших шкал.

*Індивідуально-особистісні особливості:* слабкий тип ВНД, мала сила і середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, переважає когнітивний лівопівкульний, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. *Характерологічні риси* – обережність при прийнятті рішень, відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, тенденція до самотності і самотійності, залежність від групи, схильність до компромісів, чутливість до впливів середовища, дещо занижена самооцінка, самокритичність. Характерні також знижений емоційний фон, ослаблення захисних психологічних механізмів, інертність у прийнятті рішень. Адаптація може бути утруднена через інертність у прийнятті рішень, невротичну структуру переживань, вразливість і актуальну потребу в захисті і підтримці, занижену самооцінку. Захисні механізми на стрес – інтелектуалізація і сублімація. *Прогноз успішності професійної діяльності* – 2 рівень (достатній).

### **9) Залежний профіль (5%).** Гіпостенічний тип реагування.

Показники депресії і тривожності (шкали 2 і 7) помірно підвищені (60-80 Т-балів) при нормативних значеннях інших шкал.

*Індивідуально-особистісні особливості:* слабкий тип ВНД, середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, когнітивний лівопівкульний, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. *Характерологічні риси* – замкнутість, обережність, відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, самотійність, залежність від групи,

схильність до компромісів, чутливість до впливів середовища, дещо занижена самооцінка, самокритичність, здатність до монотонної роботи. Адаптація може бути утруднена через надмірну вразливість і замкнутість. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і сублімація. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

10) **Індивідуалістичний** профіль (3%), (змішаний тип реагування).

Показники депресії і ригідності (шкали 2 і 6) помірно підвищені (60-90 балів) при нормативних значеннях інших шкал (можливі помірні підвищення за шкалами 3, 6 і 8 до 70 Т-балів).

*Індивідуально-особистісні особливості:* змішаний тип ВНД, низька лабільність нервових процесів, соціальна пасивність, когнітивний лівопівкульний стиль мислення з домінуванням формально-логічних операцій. *Характерологічні риси* - індивідуалізм, песимізм, інертність установок, суб'єктивізм, наполегливість і підозрілість, депресивні настрої, ослаблення захисних психологічних механізмів, замкнутість, інертність у прийнятті рішень. Адаптація утруднена через суб'єктивізм, впертість, інертність установок. Захисні механізми на стрес – регресія і проекція. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

11) **Конфліктний** профіль (2%), (змішаний тип реагування).

Показники імпульсивності і ригідності (шкали 4 і 6) помірно підвищені (60-90 балів, можливі помірні підвищення шкал 3 і 8 до 75 Т-балів).

*Індивідуально-особистісні особливості:* змішаний тип ВНД, середня сила і низька лабільність нервових процесів, когнітивний лівопівкульний з домінуванням формально-логічних операцій стиль мислення. Характерологічні риси – самостійність, незалежність, наполегливість, недовіра до оточення, прагнення відстоювати власні інтереси. соціальна пасивність поєднуються з конфліктністю у поведінці. Адаптація утруднена через агресивну манеру до самоствердження, підозрілість, недовіру і надмірний педантизм. Захисні механізми на стрес – ізоляція і зсув. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

12) **Шизоїдний** профіль (2%), (змішаний тип реагування)

Показники імпульсивності і індивідуалістичності (шкали 4 і 8) помірно підвищені (60-90 балів), можливі також помірні підвищення шкал 3 і 6 до 75 Т-балів.

*Індивідуально-особистісні особливості:* змішаний тип ВНД, поєднання низької лабільності з силою нервових процесів, а також когнітивного лівопівкульного і правопівкульного стилів, раціонального та інтуїтивного характеру мислення. Характерологічні риси - індивідуалізм, інтровертованість, замкнутість, стійкість власних поглядів і переконань, схильність до перепадів настрою, поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних відносинах. Адаптація утруднена через проблеми в інтерперсональній взаємодії з оточенням. Захисні механізми на стрес – ізоляція і зсув. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

13) **Інфантильний** профіль (1%). Змішаний тип реагування.

Показники емоційної лабільності і імпульсивності (шкали 3 і 4) помірно підвищені (60-90) балів), можливі також помірні підвищення шкал 6 і 8 до 75 Т-балів.

*Індивідуально-особистісні особливості:* змішаний тип ВНД, поєднання високої лабільності і сили нервових процесів, а також когнітивного правопівкульного, наочно-образного стилю мислення з правопівкульним цілісним евристичним (інтуїтивним). Характерологічні риси – активність, відкритість, комунікабельність, рухова розгальмованість, безвідповідальність, самовпевненість, невміння дотримуватись субординації, непередбачуваність поведінки і висловів, самозакоханість. Адаптація утруднена через проблеми комунікації з оточенням. Захисні механізми на стрес – регресія і злиття. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

Таким чином, 94% опитаних поліцейських властиві тринадцять вищезазначених профілів, у тому числі 45% працівників властивий стеничний тип реагування, 39% - змішаний і 10% - гіпостеничний тип.

Розрахунки також показують, що майже половина (47%) поліцейських мають психологічні профілі, які відповідають першому, високому рівню психологічної придатності. Таким працівникам притаманні збалансовані тенденції, переважно стеничні, лідерські, комунікабельні типи профілів, їм властиві екстравертованість, загальна активність, оптимізм, помірна імпульсивність, позитивна самооцінка, рішучість, тенденція до самореалізації, відстоювання своїх інтересів, домінування і самотвердження.

Така сама частка обстежених (47%) мають другий, достатній рівень, який характеризується нормативними, але: дещо завищеними показниками стеничних шкал (імпульсивності, оптимістичності) або деякими підвищеннями шкал гіпотимного чи змішаного типів (тривожності, лабільності, ригідності, індивідуалістичності тощо). Це допустимий рівень, який свідчить про їхню придатність до діяльності, адаптивність, проте психологам потрібно враховувати можливі варіанти порушення процесу адаптації таких поліцейських.

Нарешті, незначна група (6% осіб) продемонстрували низький (недостатній) для діяльності рівень психологічної придатності. Це особи, які виявили перевищення (більше 90 Т-балів) за окремими шкалами і які характеризуються високою ймовірністю настання певних варіантів дезадаптації (істероїдних, неврастенічних, депресивних, фобічних тощо) в складних умовах службової діяльності.

Для осіб, у яких зафіксовано перевищення контрольних шкал, рекомендовано проводити повторне тестування.

Отже, психологу важливо враховувати, що *перевищення 90 балів* у профілі за будь-якою шкалою є ознакою дезадаптації, тобто недостатнього рівня придатності особи до діяльності в поліції.

Також, психологам потрібно зважати на те, що надмірно виражені амбівалентні показники (більше 70 Т-балів) за протилежними шкалами:

- лабільності та ригідності (шкали 3 і 6) означають істеричний тип поведінки,
- депресії та імпульсивності (шкали 2 і 4) – неврастенічний тип.

Поєднання надмірних показників за шкалами:

- надконтролю і депресії (1 і 2) свідчить про виражені депресивні тенденції);

- лабільності та тривожності (3 і 7) – про емоційну нестійкість, надмірну демонстративність;

- імпульсивності, ригідності і оптимістичності (4, 6, 9) є ознакою високої вірогідності алкоголізації;

- надконтролю, депресії і тривожності (1, 2, 7) свідчить про схильність особи до іпохондричної симптоматики.

**Висновки.** Таким чином, в результаті проведеного дослідження з використанням опитувальника «Міні-Мульт» отримано численні варіанти психологічних профілів працівників поліції, майже половина з яких притаманна успішним поліцейським з високим рівнем психологічно придатності до діяльності, така сама частина – менш успішним з проміжним рівнем придатності, і лише незначна частина – неуспішним з низьким рівнем психологічно придатності до службової діяльності. Наведені у статті психологічні профілі допоможуть психологам підрозділів психологічного забезпечення Національної поліції науково обґрунтовано формулювати прогноз успішності службової діяльності кандидатам на посади поліцейських при проведенні психологічного етапу професійного добору, а також діючим працівникам поліції при проведенні конкурсу на заняття вакантних посад, здійсненні процедури атестації тощо. Представлені варіанти дезадаптивних психологічних профілів допоможуть практичним психологам завчасно відстежувати появу у діючих поліцейських негативних психологічних станів і тенденцій, ознак професійної деформації чи емоційного вигорання, ефективно надавати, в разі потреби, необхідну психологічну допомогу.

### Список використаних джерел

1. Барко, В.В., Барко, В.І., Макаренко, П.В. (2023). Можливості адаптованого українського опитувальника «Міні-Мульт» для використання в роботі з персоналом поліції. Вісник Національного університету оборони України, 3 (73), 3-17. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-5-17>
2. Cochraine, R.E., Tett, R., Vandecreek, L. (2003). Psychological Testing and the Selection of Police Officers. A National Survey Criminal Justice and Behavior, 30(5), 511-537. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/247743668>.
3. Dunnette, M.D., Borman, W.C. (1979). Personnel Selection and Classification Systems. Annual Review of Psychology, 1 (30), 477-525.
4. Barrett, G. V., Miguel, R. F., Hurd, J. M., Lueke, S. B., Tan, J. A. (2003). Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. Public Personnel Management, 4 (32), 360-377.
5. Castro, A.G., & Quesada, A. M. (1971). Mini-Mult: A short form of the Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina, 17 (1), 240-255.
6. Kincannon, I. (1968). Prediction of standart MMPI scale scores from 71 items: The Mini-Mult. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 32, 290-310.
7. Криволапчук, В.О., Сизоненко, А.С., Остапович, В.П., Барко, В.І. (2020). Методики психологічної діагностики індивідуально-психологічних особливостей працівників Національної поліції України (с. 78). Київ: ДНДІ МВС України.
8. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). Ст. 379. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 27.08.2020).
9. Platt, I., Scura W. (1972). Validaition of the Mini-Mult with male reformatory inmates. J. Clin. Psychol., 28, 528-529.
10. Fillenbaum, G. G., & Pfeiffer, E. (1976). The Mini-Mult: A cautionary note. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 44(5). <https://doi.org/10.1037/0022-006X.44.5.698>

### References

1. Barko, V.V., Barko, V.I., Makarenko, P.V. (2023). Mozhyvosti adaptovanoho ukrainomovnoho opytuvalnyka «Mini-Mult» dlia vykorystannia v roboti z personalom politsii. [Possibilities of the adapted Ukrainian-language questionnaire "Mini-Mult" for use in working with police personnel.] Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy, 3 (73), 3-17. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-5-17> (in Ukrainian)
2. Cochraine R. E., Tett R., L. Vandecreek. Psychological Testing and the Selection of Police Officers. A National Survey. Criminal Justice and Behavior, 30(5):511-537 · October 2003. <https://www.researchgate.net/publication/247743668>
3. Dunnette M. D., Borman W. C. Personnel Selection and Classification Systems. Annual Review of Psychology. 1979. Vol. 30, No. 1. Pp. 477–525. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002401>
4. Barrett, G. V., Miguel, R. F., Hurd, J. M., Lueke, S. B., Tan, J. A. (2003). Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. Public Personnel Management, 4 (32), 360-377.
5. Castro, A.G., & Quesada, A. M. (1971). Mini-Mult: A short form of the Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina, 17 (1), 240-255.
6. Kincannon, I. (1968). Prediction of standart MMPI scale scores from 71 items: The Mini-Mult. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 32, 290-31
7. Kryvolapchuk V.O, Syzonenko A.S., Ostapovych V.P., Barko V.I. (2020). Metodyky psykhologichnoi diahnostryky indyvidualno-psykhologichnykh osoblyvostei pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: metodychni rekomendatsii [Methods of psychological diagnosis of individual psychological characteristics of employees of the National Police of Ukraine: guidelines]. Kyiv: DNDI MVS Ukrainy.s.78.
8. Pro Natsionalnu politsiiu : Zakon Ukrainy vid 02.07.2015 r. № 580-VIII. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. [About the National Police: Law of Ukraine No. 580-VIII of 02.07.2015. Information of the Verkhovna Rada of Ukraine.] 2015. № 40–41 (vid 09.10.2015). St. 379. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (data zvernennia: 27.08.2020).
9. Platt I., Scura W. (1972). Validaition of the Mini-Mult with male reformatory inmates. J. Clin. Psychol., 28, 528-529.
10. Fillenbaum, G. G., & Pfeiffer, E. (1976). The Mini-Mult: A cautionary note. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 44(5). <https://doi.org/10.1037/0022-006X.44.5.698>



Summary

**TYPICAL PSYCHOLOGICAL PROFILES OF POLICE OFFICERS (ACCORDING TO THE RESULTS OF THE APPLICATION OF THE “MINI-MULT” QUESTIONNAIRE)**

**Barko V. I.** Doctor of psychological sciences,  
Professor, Main Researcher, State Research  
Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine

**Barko V. V.** Candidate of pedagogical sciences,  
Senior Researcher, State Research Institute  
of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine

**Yevdokimova O. O.** Doctor of psychological sciences,  
Professor, Chief of the Chair of sociology and psychology  
of Harkiv national university of internal affairs

**Introduction.** The article is devoted to the problems of studying and analyzing individual and personal psychological profiles of police officers, obtained on the basis of an experimental study using the Ukrainian-language psychodiagnostic technique "Mini-Mult" adapted by the authors (I. Kincannon). The results presented in the article contain a description of various types of individual-personal profiles, which are characterized as favorable, less favorable and unfavorable for official activity in the system of the National Police of Ukraine depending on typological features, specifics of leading trends, properties of thinking, communication, type of reaction to stress etc.

**Purpose.** The purpose of this article is to highlight and analyze the main types of individual and personal profiles of police officers in order to provide psychologists of psychological support units with the opportunity to scientifically substantiate and quickly draw conclusions about the degree of psychological suitability of a candidate for service or for a position, as well as to carry out psychological counseling of working police officers in the direction of improvement and development of their professionally important individual characteristics.

**Methods.** Statistical processing of the obtained empirical data was carried out using the standardized package of IBM SPSS Statistics 23.0 programs.

The main research methods were: a) methods of analysis of scientific sources, b) psychological diagnostics, questionnaires and surveys, c) testing of National Police officers in order to obtain the results for men and women, expert evaluation (on the basis of the latter, the level of success of the police officer's professional activity was determined), d) correlational analysis and other statistical methods in order to determine the main psychometric characteristics of the adapted test (was carried out using the standardized package of IBM SPSS Statistics 23.0 programs). The quantitative indicator of the sample is representative (at a confidence level of probability of 0.95 with a theoretical statistical error of 0.05).

**Originality.** For the first time in the article, on the basis of the survey of a representative sample of police officers using Mini-Mult, the main types of their individual and personal psychological profiles were established, which make it possible to provide recommendations regarding the degree of psychological suitability of police officers for their activities and directions for further improvement of their own professionally important qualities.

**Conclusion.** It is shown that thirteen types of psychological profiles are typical for police officers interviewed, including approximately half of the employees have a sthenic type of response, a third have a mixed type, and a tenth have a hyposthenic type. Recommendations for psychologists are also presented regarding the comprehensive consideration of various combinations of scales when formulating a conclusion of professional suitability and establishing possible variants of maladjustment - hysterical, neurasthenic, depressive, hypochondriac and other types of behavior. It is also shown that based on the results of this questionnaire, psychologists can make well-founded conclusions about the degree of a person's suitability for professional activity.

**Key words:** questionnaire “Mini-Mult”; individual-personal psychological profile; police officer; psychological fitness; stress; maladaptation.

Концептуалізація – Євдокімова О. О.

Методика – Барко В. І., Барко В. В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 17.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 20.02.24.

© 2024. This work is under an open license [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

**FAMILY UPBRINGING AS A FACTOR IN THE FORMATION OF CHILDREN'S EMOTIONAL MATURITY**

*Barchi Beata* candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor of Psychology chair  
Mukachevo State University  
<https://orcid.org/0000-0002-5923-7331>

*The article presents the results of a theoretical analysis of issues related to the psychological features of the influence of family upbringing on the formation of children's emotional maturity. The ideas of the scientists related to this phenomenon have been outlined. The features of family upbringing styles have been discussed. The dependence of their influence on the formation of emotionally mature children has been determined. It has been proven that the process of raising a socially active, responsible, creative, capable of self-education, self-realization and self-improvement personality is one of the most relevant social aspects of social life.*

**Key words:** family; education; parenting styles; emotional maturity; personality/individual.

**Introduction.** Family upbringing is the process of forming a child's personality within the family environment, where parents or guardians transmit values, skills, knowledge and social norms. It includes the ways of interaction, communication, example and educational approaches that shape the character, morality, ethics and behavior of the child.

Family upbringing has a significant impact on a child's development. The main aspects of this process include: parental example, communication, discipline, support and encouragement of independence. Children learn a lot by observing and imitating their parents' behavior. Therefore, it is important that parents demonstrate positive qualities, cultivate empathy, tolerance and mutual respect. High-quality interaction in the family creates a favorable environment for the child's development. It is important to listen, understand and communicate with the child, expressing your feelings and thoughts. Clear rules, established boundaries and consistency in upbringing help children understand the consequences of their actions and establish a harmonious order in the family. It is important to educate children to think independently, solve problems and make decisions. This helps them become independent and self-confident.

The support and emotional security that a child receives from his/her parents is important. This creates a basis for psychological and emotional development.

Each family has its own unique approach to upbringing children. It is important to balance authority with empathy, teach children responsibility and tolerance, promoting their comprehensive development.

Family upbringing is very important in the formation of a child's personality. This is the period when values, skills and attitudes are established that influence the future life and behavior of the child. Problems arising in the process of family upbringing can be reflected in the development of the child's personality.

One of the main problems can be insufficient attention of parents to the child. Busy work or other circumstances can lead to a lack of quality communication and interaction between parents and children. This can lead to feelings of disrespect, lack of support and insufficient attention, which affects the formation of positive self-definition and self-esteem.

Another problem is ineffective communication in the family. The lack of opportunity to openly communicate, to listen to the child's thoughts and feelings, can lead to a feeling of alienation and misunderstanding. This can complicate the process of forming relationships and lead to conflicts.

Also, the lack of an example can be a serious problem. Parents play the main role models for children, and their behavior can influence the perception of what is right or wrong. If the parents do not demonstrate the desired qualities or actions, then this can lead to confusion and ambiguous ideas about the world and its values.

The problem of family upbringing is revealed in the works of famous scientists of the past and present: I. Bekh, O. Bogdanov, V. Levy, O. Savchenko, M. Stelmakhovich, V. Sukhomlynskyi, H. Zukerman and others. As for the importance of the connection between psychology and pedagogy, here it is appropriate to single out the work of K. Ushinsky "Man as

an object of education”, in which he wrote: “If pedagogy wants to educate a person in all relationships, then it first of all knows it is also in all relationships”, in order to properly educate both at home and at school, it is necessary to understand the patterns of a child's mental development, primarily moral. To do this, it is necessary to investigate the influence on children of such forms of culture created by the people as language, religion, law and art. K. Ushinsky argued that parents should take an active part in the upbringing of their child, instill in him a love of work and a careful attitude to the material and spiritual benefits of humanity (N.Dychek, & L. Tkachenko, 2023).

The problem of family upbringing and its impact on the child has been studied by scientists in many fields of pedagogy, psychology, social work, psychotherapy, etc. The family as a primary factor of socialization and education was studied by such scientists as: I. Franko, S. Vashchenko, O. Lubenets, B. Grinchenko, M. Stelmakhovich, V. Sukhomlynskyi, L. Vygotskyi, B. Ananiev, Z. Freud, and many other scientists. Scientists note, that the family primarily influences the process of development and formation of a child's personality. It is in the family that the child receives the first socialization.

**The purpose of the article** is to give theoretical substantiation to the problem of the psychological characteristics of family education as a factor in the formation of emotional maturity.

**Methods.** A theoretical analysis and discussion of psychological characteristics of family education as a factor in the formation of emotional maturity.

**Originality.** The following scientists paid attention to the problems of the psychology of family education: D. Lashley, who considered the peculiarities of the joint activity of parents and children; A. Kosheleva studied the role of the family in the education of sensitivity; a significant number of studies by Yu. Denisenko are devoted to the problems of the formation of the preschooler's personality under the influence of parents (Denisenko, 2008); S. Yarmolytska devoted many of her works to the problems of realizing the child's personal potential with the help of parents (Yarmolytska, 2014). Separately, the problem of the ratio of value orientations of parents and children has not yet been sufficiently studied.

The multidimensionality of family upbringing forms a philosophical concept as an appropriate understanding of its uniqueness and

intimacy in the context of co-existence of family members as a group of different ages, freedom of self-expression, emotional closeness, dialogic communication, creativity; close relationship between natural and social needs, opportunities and interests of children and parents. It gives an understanding of the fact that it is carried out daily, in various family situations, in the process of communication, activity and interpersonal interaction of parents and children and thanks to the special organization of the family environment. Success is impossible without acceptance, love, respect, tolerance, sincerity, understanding of the age-specific features of the child's development and the tasks of family upbringing, parents' awareness of their own motives and needs in parenting, their own responsibility for the child and the extent of upbringing, as well as without love, understanding and support parents with children. It reflects the impossibility of an exhaustive understanding of family education, as it reveals the multifacetedness of childhood, parenthood, as well as the “I-social” and “I-individual”.

Family is important and one of main agents of personality development and socialization. It is in family interaction that the basic rules of behavior, norms and values are being learned, and everyday life practices are shown. The family is the main institution of education; everything that an individual acquires in the family is preserved throughout adulthood.

The peculiarity of the family is that a person spends most of own life in the family. The peculiarities of the child's worldview are formed from the first days of his life. The foundations of personality are formed in the family.

The family is defined as a socio-pedagogical group of people, which is designed to meet the needs of self-preservation and self-affirmation of each of its members. The main role in the formation of moral, life principles and principles of a child belongs to the family. Family creates a personality or can destroy it. The family can strengthen and undermine the mental health of its members.

The family, encouraging some individual tendencies, hinders others, forms the image of its “I” in the individual. The family is such an entity that “embraces” a person as a whole in all its manifestations. The important role of the family lies in its profound influence on the

entire complex of the physical and spiritual life of a growing individual.

The influence of family upbringing on various spheres of mental life functioning has been the object of research by a considerable number of scientists.

N. Barinova (2005) devoted her research to the study of the father's attitude as a factor in the formation of the gender-role self-concept of the individual. S. Yarmolytska (2014) investigated the influence of parental family factors on the psychosexual development of girls. Scientists studied the influence of parental attitudes on the peculiarities of the cognitive interest of younger schoolchildren (S. Kondratyuk, & I. Linkevich, 2016).

The main personality traits are formed in early childhood. Over time, the psyche loses plasticity and the ability to change decreases. Depending on how the mental characteristics of the child are formed, its future fate depends. A person who experienced contempt, insults, cruelty in childhood, did not receive parental emotional warmth, has a tendency to grow up as a mistrustful and emotionally immature person (Berehova, & Fedorchuk, 2020).

In order to investigate possible relationships between adults and children in families, it is necessary to be aware of the existing styles of parents' attitude towards children. Parental style is a generalized, non-situationally specific way of communicating between a father and a child. One or another style characterizes the education system, which will be characterized by the purposeful application of education methods and techniques (Mavroveli S., Petrides K.V., & Sangareau Y., 2009).

The psychologist (Chebykin, 2009) singles out four styles/tactics of parenting in the family. The authoritarian style of upbringing is considered a tactic of dictation, authoritarian hypersocialization and means suppression of a sense of dignity, initiative, independence by some family members in others. Harsh orders or coercion, arbitrariness of adults leads to significant violations in the formation of the child's personality. If parents break the child's resistance, then at the same time they break those important personality qualities, the development of which becomes impossible, namely independence, faith in one's own strength, sense of dignity, initiative, etc.

The democratic style of family relations, which is characterized by the tactics of cooperation and cooperation, involves parental support and assistance to children in their

individual affairs, mutual understanding and mutual respect of children and parents. In such families, partnership relations are established, based on sympathy, empathy, responsibility for the consequences of one's own activity.

Tactics of non-interference and non-acceptance are characteristic of the liberal style. The system of interpersonal relations in the family is based on the recognition of the independent existence of adults and children. Parents often shy away from active positive intervention in their child's upbringing. They like to co-exist comfortably with children, but at the same time there is no need for deep emotional distress. Under such conditions of upbringing, the child becomes emotionally indifferent to others, self-centeredness and individualism are clearly manifested, and the family for him is only a necessary formality.

Tactics of guardianship and careless love are an example of a condescending parenting style. Parents try to satisfy all the needs of their child with their own efforts and hard work. With these actions, they shield her from any worries and difficulties. Under such conditions of upbringing, a child who is artificially deprived of the opportunity to express himself in achieving certain results and to be responsible for the consequences of his actions, grows up infantile and helpless, without initiative and emotionally immature. Such children avoid responsibility for certain actions and decisions. Egocentrism is the main characteristic of a person who grows up in the conditions of a conventional style.

Unstable parenting style is also highlighted. It is characterized by an unpredictable transition of parents from one to another style of attitude towards the child. Such "differences" give birth to a child's mistrust of parents, alienation, form attitudes to respond not to the content of appeals, but to the form. To satisfy their individualistic needs, such personalities try to use the situationally favorable emotional background of relations with their parents (T. Kyrylenko, & I. Daviskyba 2010).

Emphasizing the decisive role of educational influences in the formation of emotional maturity in children, O. Honchar singled out three types of incorrect upbringing. Education according to type A (rejection, emotional alienation) - rejection of the child's individual characteristics combined with cruel control, with the imperative imposition of the only correct type of behavior on him. Type B (hypersocializing) parenting is characterized by

an anxious and mistrustful concept of parents regarding the child's health status, his social status among peers, especially at school, expectations of academic success and future professional activity. Education according to type C (egocentric) is the cultivation of attention of all family members on the child (family idol), ignoring other children or family members (Mavroveli S., Petrides K.V., & Sangareau Y., 2009).

It is worth noting that the family is a complex structure for research due to its closed nature. There are cases when an outwardly benevolent family is actually not like that at all: its members simply follow the law "not to take garbage out of the house". Moreover, the result of family influence may also depend on the individual characteristics of children, in particular, on the degree of vulnerability of their nervous system.

The emotional potential of the family has great potential for educational influence on the individual. Combining the ideological guidelines of parents, emotional factors are the main prerequisite for the development of a child's moral dignity and the development of his emotional maturity. On the basis of the positive evaluative attitude of the parents, the emotional and value attitude of the child towards himself is formed - the attitude towards his "I", emotional maturity is formed.

The formation of a child's spiritual needs, respect for close adults, is necessary to optimize the entire process of family upbringing. The high effectiveness of educational influences is provided by parents' understanding of the age-specific features of the formation of needs, the main factors that determine its optimal development. Children develop a positive emotional attitude towards an adult, a desire to be in line with his moral requirements.

Children who have developed a need for respect and a personal attitude towards themselves seek to live up to the moral expectations of adults. Therefore, the desire for emotional stability and maturity is laid in the family (Yarmolytska. 2014).

The affective saturation of communication in the family, the predominance of positive and negative emotions largely affects the child's well-being, his worldview and awareness of the image of close adults. The psychological climate in the family, which affects the formation of empathic abilities of the individual, is made up of the peculiarities of the experiences of family members, their moods,

affects, emotional contacts, manifestations of love and respect for each other.

The psychological climate of the family is one of the powerful factors of emotional impact on the child. The direction of the child's activity, his positive or negative feeling of well-being, the nature of the personal expectations of the growing personality in relation to the surrounding people largely depend on the atmosphere in the family and the moral character of the parents.

Under the influence of the family climate, which is based on the personal form of communication between children and adults, children develop a high susceptibility to the educational influences of the latter. Children brought up in families with such a climate have good contact with their peers, show a friendly attitude towards them, and respond correctly to the demands of others during interaction. Conversely, the behavior of children raised in so-called "disadvantaged" families is dominated by negative emotions, a prejudiced, mostly unfriendly attitude towards others. Such children are prone to emotions, which often leads to conflicts with others.

The formation of a child's emotional maturity is negatively affected by a disorder in the relationship between parents. Under such conditions, so-called conflict experiences arise in children. They are the result of a clash in the child's mind of attitudes that are opposite in their emotional color towards a loved one.

Family upbringing plays an important role in the formation of emotional maturity in children. Emotional maturity means the ability to effectively manage one's own emotions, understand their causes, show empathy and build healthy relationships with other people. This is how family upbringing affects the formation of emotional maturity.

Modeling emotional control of parents, i.e., skillful adequate expression of their emotions by parents and managing them, create an example for children. This helps children learn to recognize and regulate their own emotions.

It is important to create conditions conducive to emotional expression, where children can freely express their feelings without fear of judgment or rejection. This helps develop their emotional awareness and ability to express emotions in words.

Education of empathy also depends on parents. Parents can teach children to understand the feelings of others, empathize and treat them with respect. It develops

empathy, which is a key component of emotional maturity.

Creating a positive emotional climate in the family is of great importance. By building a positive, trusting and supportive climate, parents contribute to the development of emotional security in children.

By teaching effective stress management strategies, parents can teach children different strategies for coping with stress and difficult emotions, which helps develop emotional resilience.

Family upbringing, aimed at supporting the development of emotional intelligence, helps children grow into emotionally balanced individuals who are able to effectively interact with the world and build healthy relationships with other people. **Conclusion.** Emotional maturity is a state in which a person has the ability to effectively recognize, understand, express and manage their emotions, and also knows how to interact with the emotions of other people. A person with a high level of emotional maturity can show inner resilience, manage stressful situations, have empathy and build healthy relationships with others.

The development of emotional maturity is a gradual process that occurs throughout life. It includes learning, experience, interaction with others and self-improvement. And while each person may have their own pace of developing emotional maturity, it is important to strive for the continuous development of these skills in order to achieve a healthy and balanced emotional life.

The development of emotional maturity in the family is an important component of the formation of a healthy emotional environment for children. Parents can create an atmosphere of openness where children can freely express their emotions without judgment or criticism.

Parents are important role models for children. They can demonstrate the ability to effectively manage their emotions, resolve conflicts, and build healthy relationships.

For parents it is important to listen to children's feelings, support them and give them the opportunity to express their thoughts and feelings. Parents can teach children to recognize emotions in themselves and others, understand their causes and respond to them in time. Teaching children constructive conflict resolution strategies helps develop their cooperation and emotional tolerance skills. Creating a stable and supportive environment helps children feel safe and comfortable. Given that every family is unique, it's important to find ways that work for your family and promote emotional maturity in children. Regular interaction, joint entertainment and open conversations can become important means of forming emotionally mature personalities in the family.

We see the **prospects of our further research** in the selection methodological tools for the study of the individual emotional maturity. We consider it is important to develop and introduce the programs of the psychocorrective training for the education of emotionally mature children with the aim to familiarize with the psychological features of the influence of the communication style in the family on the formation of emotional maturity; identify positive experiences of family education and develop the ability to analyze person's educational influences on the child and their consequences; promote the development of mutual understanding, mutual assistance and empathy; to discuss the problems of family education regarding the conditions for the formation of children's emotional maturity.

### Referense

1. Barinova N.V. (2005). The influence of the father's attitude on the structure of masculinity / femininity in adolescent girls from single-parent families [Vplyv stavlennya bat'ka na strukturu maskulinnosti / femininnosti v divchat-pidlitkiv z povnykh rodyn.] *Science zap Hark. Air University Forces named after I. Kozheduba. Series "Sociology. Philosophy. Psychology"*. No. 3. pp. 212-217. (in Ukrainian).
2. Berehova N., Fedorchuk P. (2020). The influence of family upbringing on the formation of a child's personality [Vplyv simeynoho vykhovannya na formuvannya osobystosti dytyny] *Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series*. Issue 6. pp. 10–15. (in Ukrainian).
3. Chebykin O. Ya. (2009). Development of emotional maturity of the individual [Stanovlennya emotsiynoyi zrilosti osobystosti] *monogr.* O. SVD Cherkasov, 230 p. (in English).
4. Denisenko Yu. (2008). Factors of personal identity formation in the modern family [Faktory formuvannya osobystisnoyi identychnosti v suchasniy sim'yi] *Social Psychology*. No. 2. pp. 124-131. (in Ukrainian).
5. Dychek, N. P., & Tkachenko, L. I. (2023). Kostyantyn Ushynskiy as the founder of pedagogy and philosopher of education (to the 200th anniversary of the birth of the outstanding Ukrainian figure K.D. Ushynskiy) [Kostyantyn Ushyns'kyy yak zasnovnyk pedahohiky i filosof osvity (do 200-yi richnytsi vid dnya

narodzhennya vydatnoho ukrayins'koho diyacha K.D. Ushyns'koho)]. *Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 5(1), 1-12. (in Ukrainian).

6. Kondratyuk S.M., Linkevich I.V. (2016). Family upbringing as an important condition for the formation of a child's personality [Simeyne vykhovannya yak vazhlyva umova formuvannya osobystosti dytyny] *Scientific Bulletin of Kherson State University*. Issue 2. Volume 1. pp.75-78. (in Ukrainian).

7. Kyrylenko T. S., Daviskyba I. P. (2010). Emotional experiences in the process of self-realization of the individual [Emotsiyni perezhyvannya v protsesi samorealizatsiyi osobystosti] *Science and education: science and practice. journal South of science Center of APN of Ukraine*. No. 9. pp. 71 – 74. (in Ukrainian).

8. Mavroveli S., Petrides K.V., Sangareau Y., (2009). Furnham Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood. *British Journal of Educational Psychology*. No79. pp. 259–272.

9. Yarmolytska S. (2014). Formation of harmonious parent-child relations in the family [Formuvannya harmoniynykh bat'kivs'ko-dytyachykh vidnosyn u rodyni] *Psychologist*. No. 24. pp. 21–25. (in Ukrainian).

#### Резюме

### СІМЕЙНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ДІТЕЙ

**Барчі Б. В.** кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Мукачівський державний університет

У статті представлено результати теоретичного аналізу проблематики, що стосуються психологічних особливостей впливу сімейного виховання на формування емоційної зрілості дітей. Викладено уявлення зарубіжних та вітчизняних учених дотичні до даного явища. Охарактеризовано особливості стилів сімейного виховання та визначено залежність їх впливу на формування емоційної зрілості у дітей.

**Головною метою** статті є теоретичне обґрунтування особливостей впливу сімейного виховання на формування емоційної зрілості дітей.

**Аналіз наукових джерел.** Наукові напрями проблеми виховання дитини в сім'ї відображені в працях класиків педагогіки та психології, зокрема Л. Виготського, Я. Коменського, Г. Костюка, А. Макаренка, І. Песталоцці, В. Сухомлинського, К. Ушинського. Проблеми оптимізації й гуманізації взаємовідносин між батьками, батьками і дитиною розглянуто в дослідженнях Н. Ватутіної, А. Дьяконової, Б. Кобзаря, В. Кравця, О. Савченко, В. Сенько, Н. Шевченко та інших.

**Виклад основного матеріалу.** Родина, виступаючи первинним інститутом соціалізації, через настанови, особливості виховання та типи відносин регулює особистісний розвиток. Визначено, що особистісна зрілість є передумовою становлення психологічної ресурсності людини. Доведено, що одним з вимірів зрілості особистості є емоційна зрілість, під якою розуміється сукупність таких характеристик: здатність правильно розуміти власні емоції, а також емоції інших людей; здатність використовувати свої емоції для вирішення певних завдань; здатність контролювати свої емоції та впливати на емоції інших людей. Охарактеризовано стилі виховання у сім'ї та їх вплив на формування емоційної зрілості особистостей. Поведінка зрілих осіб є функціональною, автономною та мотивованою усвідомленими процесами. Незрілість є придушення почуттів індивіда, що може призвести до розщеплення між тілом та почуттями, волею та бажанням, стриманістю і спонтанністю.

**Висновки.** З'ясовано, що сім'я виступає первинним інститутом соціалізації особистості через установки, особливості виховання та різновиди відносин, що в свою чергу регулює становлення психічного розвитку дитини. Акцентовано увагу на тому, що за умови наповнення психологічного простору відносин між дітьми та їхніми батьками ірраціональними установками, сценаріями з обмеженнями, то серед негативних наслідків процесу соціалізації можна виділити засвоєння помилкових прикладів, порушених патернів взаємодії, негативного емоційно-оцінного та мотиваційного компоненту до різноманітних сторін життя особистості під впливом сімейного виховання.

Охарактеризовано основні чинники сімейного виховання й розвитку підростаючого покоління та стилі виховання у сім'ї як факторів, які відіграють велике значення для формування особистості. Доведено, що процес виховання соціально активної, відповідальної, творчої, здатної до самоосвіти, самореалізації та самовдосконалення особистості є одним із найбільш актуальних соціальних аспектів суспільного життя.

**Ключові слова:** сім'я; виховання; стилі виховання; емоційна зрілість; особистість/індивід.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 09.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 20.02.24.

© 2024. This work is under an open license [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ДІЛОВОЇ РЕПУТАЦІЇ В ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩІ

*Беляєва Н. Є.* кандидатка економічних наук,  
доцент кафедри психології і соціології  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
<https://orcid.org/0009-0003-7674-3636>

*Калениченко Р. А.* кандидат психологічних наук,  
доцент, Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
<https://orcid.org/0000-0001-9222-317X>

*Телебенєва Є. О.* здобувач, керівник з маркетингу і  
стратегічного розвитку та співвласник  
міжнародної Digital Marketing & PR агенції,  
спеціаліст DMC inc з питань виходу бізнесу  
на закордонний ринок, Київ  
<https://orcid.org/0009-0008-9187-7954>

*Дві речі, які ми особливо цінуємо,  
– це наша репутація та наше життя.*

*Чарльз Колтон*

*У статті визначено та проаналізовано специфіку формування і збереження ділової репутації в Інтернеті відповідно до загального концепту репутаційного менеджменту. Досліджено важливість, психологічні особливості та можливості використання цього підходу компаніями для створення та збереження позитивної ділової репутації в онлайн-середовищі.*

**Ключові слова:** *імідж; ділова репутація; формування ділової репутації в онлайн-середовищі; психологічні технології формування і збереження ділової репутації.*

**Вступ.** В сучасний період часу ділова репутація юридичної особи, будь то підприємство чи установа, стала надзвичайно цінним та важливим активом, який потребує обережного ставлення. Вона є результатом багаторічної побудови і є дорогоцінним нематеріальним активом. Ділова репутація зазвичай вирішує, чи буде укладатися партнерство чи співпраця. Усі дані про компанію (фірму) публікуються в онлайн-середовищі, де вони накопичуються і стають загальнодоступними. Інформація, яка розміщується в соціальних мережах, безпосередньо впливає на репутацію підприємства. Якщо позитивний імідж формується протягом десятиліть, то один пост чи твіт в мережі Інтернет може все зіпсувати. Тому сьогодні кадрова безпека, фінансова й операційна ефективність підприємств та установ в значній мірі залежать від їхньої репутації у глобальній мережі.

В останній час активно обговорюється явище, коли потенційні клієнти відвідують веб-сайти компаній, організацій або установ, але не здійснюють покупок чи замовлень.

Багато людей розуміють, що важливо не ігнорувати відгуки, які користувачі залишають про них в Інтернеті. Зазвичай працівники та клієнти отримують інформацію про діяльність компанії онлайн, через пошукові системи. Рішення про подальші дії клієнта часто залежить від того, що вони бачать у результатах пошуку Google, Edge чи інших пошукових систем. Отже, взаємовідносини між компанією та клієнтом, або між роботодавцем та працівником, можуть починатися ще до телефонного дзвінка або візиту – з перегляду сторінки в Інтернеті. Проте це не означає, що компанії (фірми) не мають можливості впливати на перше враження. Психологія каже, що існують способи створення позитивного першого враження.

Ефективне керування репутацією, як особистою, так і корпоративною, в пошукових системах досягається шляхом активного використання інструментів репутаційного менеджменту. Цей підхід дозволяє контролювати вміст, який відображається під час пошуку, заміщуючи негативні відгуки чи інформацію



сприятливими посиланнями, що містять позитивну або об'єктивну інформацію про компанію або її керівництво. Що в свою чергу дозволяє створити бажане враження про компанію серед потенційних клієнтів і розширити аудиторію.

Інструменти для збереження ділової репутації дозволяють змінювати тон інформаційного середовища з негативного на позитивний. У випадку виникнення негативу вони надають можливість створювати нові комунікаційні канали або формувати інформаційне середовище для нових компаній. Крім того, такі інструменти створюють можливість для непрямого просування продуктів або послуг.

З точки зору інструментів репутаційного менеджменту, репутація формується не лише через Інтернет-рекламу, пошукову оптимізацію та рекламу офіційного сайту на основі аналізу запитів користувачів у пошукових системах. Це також включає моніторинг згадок про компанію, аналіз отриманих даних і розробку стратегій по нейтралізації негативу та пошук шляхів для формування різноманітного інформаційного середовища.

Треба враховувати, що імідж та репутація компанії не обмежуються лише високою професійністю співробітників та відданістю їх обов'язкам, але також включають хорошу увагу до реклаमाцій та скарг. Швидкість та ефективність реагування компанії на претензії клієнтів, замовників або працівників визначає ступінь контролю та інтенсивності поширення негативу через негативні відгуки.

В Україні тема створення та підтримки репутації в Інтернеті ще мало досліджена для підприємств, фірм, організацій та установ, тому питання підтримки ділової репутації в мережі є достатньо актуальним.

*Метою* статті вважаємо виділення підтримки ділової репутації в онлайн-середовищі як окремого аспекту репутаційного менеджменту, аналіз її унікальних характеристик і можливостей використання компанією для формування та збереження позитивного іміджу у всесвітній мережі, а також обговорення її змісту та методів формування і збереження.

На виконання поставленої мети сформульовані завдання публікації:

- сформулювати концепцію бізнесової

або корпоративної репутації, розкрити її значення та особливості використання у професійній діяльності;

- виділити етапи забезпечення підтримки бізнесової репутації в онлайн середовищі;

- розкрити принципи ефективного управління репутацією компанії в пошукових системах та в соціальних мережах.

**Теоретичне підґрунтя.** Зараз все більшої важливості роль нематеріальних активів у складі активів підприємства, організації чи установи. Успішна стратегія ґрунтується на інноваційних, маркетингових та технологічних ідеях, які поєднуються з високоякісним виробництвом, кваліфікованим персоналом та ретельною стратегією управління, і є основою корпоративної репутації компанії.

В сучасних умовах під діловою або корпоративною репутацією розуміється стратегічний нематеріальний актив, який може приносити додатковий прибуток. О. Міцура та М. Хижняк (2012) визначають, що вона складається з сукупності уявлень контактних аудиторій про підприємство та формується поступово протягом життєвого циклу компанії на основі не лише якості продукції або послуг, що надаються споживачам, а й економічних, екологічних та соціальних аспектів її діяльності.

За Р. Калениченком, А. Коханець та О. Сквирою (2021), корпоративний імідж можна розглядати як стійкий, емоційно забарвлений образ, який формується у свідомості цільових груп через сприйняття інформації про організацію.

Отож можна стверджувати, що відмінність між іміджем і репутацією полягає в рівні і напрямі впливу на оцінні судження: імідж є штучним продуктом компанії, який цілеспрямовано створюється нею і «вкладається» у свідомість партнерів, які домовляються про угоду. Тоді як репутація формується незалежно на основі отриманого досвіду від безпосереднього контакту компанії та цільових груп відповідно до їх власних критеріїв оцінки.

Забезпечуючи свій імідж та репутацію, керівники, менеджери та управлінці повинні розуміти, що процес створення та підтримання позитивного враження від підприємства, організації чи установи є складним і потребує постійної уваги.

Важливість репутації підприємства як цінного ресурсу та необхідність створення і підтримки репутації в онлайн-середовищі зараз не підлягає сумнівам і була детально розглянута в роботах Р. Калениченка, А. Коханець А. С. та Є. Телебенєвої (2023), О. Родіонова та Ю. Погорелова (2009), П. Бортнікова (2011), К. Анохіної (2012), А. Бурбело (2009), Х. Передало і Г. Козар (2018).

У контексті нашого дослідження особливу важливість мають роботи, присвячені управлінню онлайн-репутацією сучасного підприємства, авторів О. Міцури, М. Хижняк та І. Шульженко (2012). На їхніх дослідженнях і зупинимось детальніше, вони стали базою для вивчення проблематики підтримки ділової репутації в мережі Інтернет.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у статті було застосовано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз літератури, систематизацію, структурування та узагальнення отриманих результатів.

**Результати і обговорення.** В сучасних умовах дуже активно обговорюється роль нематеріальних активів у успішному функціонуванні підприємства. Ці активи, пишуть О. Міцура О та М. Хижняк (2012) включають інновації, маркетинг і передові технології, які разом з якісним виробництвом, висококваліфікованим персоналом та ефективним управлінням формують основу репутації компанії.

Згідно з проведеними дослідженнями, існує думка про те, що репутація компанії формується на основі даних про її діяльність, які підтверджені фактами. Це означає, що репутація має об'єктивний характер і базується на раціональних підставах. На відміну від цього, зосереджують нашу увагу Р. Калениченко, А. Коханець та О. Сковиро (2021), - корпоративний імідж розглядається як стійкий, емоційно насичений образ, що формується в свідомості цільових аудиторій через сприйняття інформації про компанію.

Створення та збереження позитивного враження від підприємства є складним процесом, який вимагає постійної уваги та зусиль. Різні компанії обирають різні підходи до цього: одні акцентують увагу на якісних особливостях своєї продукції (послуг), як підкреслюють Р. Калениченко,

А. Коханець та Є. Телебенєва (2023); інші ставлять на перший план висококваліфікований персонал (О. Родіонов (2009)), а деякі надають пріоритет відносинам з клієнтами.

Згідно з даними дослідників О. Міцури і М. Хижняк (2012), для 61% споживачів головним критерієм вибору є репутація компанії або організації, а вже потім вони звертають увагу на якість товарів та послуг, які ця компанія пропонує. Це легко зрозуміти, оскільки репутація є результатом багатогранного процесу і включає в себе різноманітні аспекти, включаючи якість продукції або послуг, які надає компанія.

Після того, як стало очевидним, наскільки важливо мати добру репутацію, виникла необхідність в окремому підході до управління нею, який ми називаємо "репутаційним менеджментом". Це нове поняття передбачає активне управління та підтримку репутації, замінюючи більш пасивний підхід "створення репутації". Репутаційний менеджмент фокусується на тому, щоб розвивати міцні ділові зв'язки з партнерами компанії, що допомагає забезпечити стабільно високий дохід або покращити імідж.

За Р. Калениченком, А. Коханець та О. Сковирою (2021), репутаційний менеджмент можна описати як систематичну роботу, спрямовану на підвищення репутаційного капіталу компанії. Цей підхід включає в себе використання комунікаційних та організаційних ресурсів для профілювання корпоративної, галузевої та індивідуальної репутацій. До елементів репутаційного капіталу можна віднести торгову марку або бренд, імідж (Р. Калениченко, А. Коханець та Є. Телебенєва (2023)) та репутацію. Деякі дослідники (О. Міцура і М. Хижняк (2012)) також включають у цей перелік гудвіл - це вартість ділової репутації, яка відображається економічно, включаючи вартість ділових зв'язків та престиж суб'єкта.

Таким чином, імідж є ключовим фактором при формуванні ділової репутації. Також варто зазначити, що гарна репутація може бути використана для зміцнення позицій бренду компанії або під час його переосмислення, оскільки вона сприяє легшому сприйняттю існуючого або оновленого образу. Важливо зазначити, що

саме підприємство і його продукт, який користувач тримає в руках, і відповідно, їх імідж, зазвичай асоціюються з товарним знаком компанії чи брендом, що визначає характер їхньої репутації.

Сучасні інформаційні ресурси, доступні в Інтернеті, є нескінченними. Кожен користувач може знайти необхідну інформацію у будь-якому доступному форматі: текстовому, аудіо, відео та інші. Ця інформація може бути приватною, науковою або суспільною. Дослідження підтримки ділової репутації в Інтернеті показує, що управління репутацією компанії поступово охоплює також онлайн середовище. Все, що споживач читає в мережі про компанію, його відносини з нею, а також спостереження, впливають на його рішення про покупку і відношення до компанії. Це свідчить про потребу в підтримці репутаційного капіталу компанії та збільшення значення онлайн-репутації. Підтримка репутації в Інтернеті вимагає окремих інструментів і методів, відмінних від тих, що використовуються в офлайн-середовищі. Це включає в себе заходи, спрямовані на створення та підтримку позитивного враження від компанії через мережу Інтернет і підвищення лояльності аудиторії до неї. Однак важливо, щоб зусилля компанії відповідали образу, створеному у цільовій аудиторії. Узгодженість управління брендом, іміджем і репутацією допоможе компанії створити репутаційний капітал, який підвищить її ринкову вартість.

О. Міцюра і М. Хижняк (2012) роблять важливі висновки з нашого предмету дослідження, які ми наводимо нижче. Зараз все частіше використовують глобальну мережу для створення та керування репутацією компанії (організації), оскільки:

це доступно - просування компанійного образу в Інтернеті є набагато більш економічним;

це зручно - можливість впливати на споживача цілодобово через різноманітні канали;

це легко - наявність багатьох агентств, які можуть взяти на себе управління репутацією за прийнятну ціну;

це ефективно - оскільки Інтернет надає широкий спектр засобів впливу, і постійно з'являються нові, більш ефективні інструменти, ніж у традиційному маркетингу;

це швидко - інформація про товар та компанію поширюється миттєво, а його легка доступність для цільової аудиторії дозволяє отримати більше охоплення впливу за ті ж кошти, що й у традиційному маркетингу.

Нині неможливо уявити створення або підтримку репутацій, індивідуального, групового, предметного або корпоративного іміджів без управління репутацією в пошукових системах, або SERM. Ця стратегія дозволяє знизити негативні матеріали у пошукових видачах, розмістивши на високих позиціях позитивні і нейтральні публікації. Замовлення SERM є найбільш очевидним рішенням для побудови позитивної репутації в Інтернеті. Послуги PRNEWS.IO дозволяють отримати відображення у ЗМІ, що дозволяє зайняти високі позиції в мережі за важливими ключовими словами і запитами, тим самим витіснучи негатив з першої сторінки пошукових видач. Публікація нейтральних і позитивних статей на новинних сайтах допомагає усунути небажаний контент з видимих місць у пошукових видачах, і саме це є головною метою управління SERM.

Управління репутацією в онлайн-середовищі відбувається швидше, ніж традиційними методами управління. Проте, разом з перевагами Інтернету для управління репутацією компанії, необхідно враховувати, що конкуренти також можуть скористатися цими можливостями для інформаційної атаки. Правда це ускладнюється непередбачуваністю розповсюдження негативної інформації, яку важко виявити та припинити, і різницею у витратах на розповсюдження і усунення таких проблем.

За Х. Передало та Г. Козар (2018), управління діловою репутацією організації в мережі означає виконання ряду дій, які мають на меті впливати на уявлення про неї серед користувачів. До такого набору дій можуть входити:

- Створення, розміщення та просування контенту з позитивною (чи негативною) спрямованістю з метою витіснення відповідної негативної (чи позитивної) інформації з перших позицій у пошукових системах.

- Видалення відгуків, які можуть негативно впливати на репутацію організації.

- Написання відгуків або коментарів для

підвищення позитивної репутації організації або зменшення негативної.

- Моніторинг інформаційного простору для оперативного реагування на будь-яку інформацію, що може впливати на репутацію організації.

Ці автори також рекомендують наступні етапи для підтримки ділової репутації в онлайн-середовищі:

Перший етап включає оцінку та аналіз образу (ділової репутації) конкуруючих підприємств у соціальних мережах. Це передбачає детальне вивчення активності конкурентів, їхніх підходів та методів комунікації з користувачами Інтернету, а також аналіз обраних ними соціальних мереж.

Другий етап полягає в обранні найбільш використовуваних соціальних мереж. Рекламні практики в Інтернеті рекомендують спочатку проаналізувати відгуки про підприємство в пошукових системах для цього.

Третій етап передбачає детальне визначення цільової аудиторії організації в соціальних мережах. Для цього рекомендується застосовувати опитувальні анкети та Google-форми. Простий спосіб аналізу аудиторії полягає в оцінці впливу різних її груп на розвиток організації та їхній інтерес до неї.

Для реалізації четвертого етапу, що передбачає формування цікавого контенту, компаніям потрібно чітко розуміти своє місце в інформаційному просторі та інтереси цільової аудиторії. Окрім рекламування та позиціонування, важливо надавати практичні поради з областей, які цікавлять цільову аудиторію, і надавати інформацію, яка буде корисною для них і зможе привернути більше уваги до підприємства.

Щодо п'ятого етапу, який полягає у роботі з негативними відгуками у соціальних мережах, виконання наступних рекомендацій включає:

- обов'язкову відповідь на коментар;

- відкритість у висловлюваннях (в коментарях слід зберігати як позитивні, так і негативні відгуки, за винятком тих, які спеціально мають негативний зміст щодо підприємства);

- коректність у відповідях на негативні відгуки;

- індивідуальний підхід до коментатора, за потребою;

- уникнення дублювання відповідей;

- оперативність у відповідях;

- ввічливість та терплячість у спілкуванні з коментаторами у соціальних мережах і т. і.

Шостий етап, «Популяризація діяльності з допомогою рекламних інструментів», орієнтується на використання Інтернет-реклами та інших інструментів для поліпшення ділової репутації. Крім того, можна зосередитися на оптимізації веб-сайту, виправленні помилок і роботі з SEO - просуванню.

У разі формування ділової репутації в онлайн-режимі існують різноманітні джерела, що впливають на уявлення про компанію, такі як офіційний сайт, сторінки у соціальних мережах, публікації у соціальних мережах, згадки в ЗМІ, коментарі в блогах та на форумах, позиція у пошукових системах Google.

Отже, сьомий етап, «Підтримання ділової репутації», передбачає комплексне використання всіх цих інформаційних джерел.

І. Шульженко, Л. Павлик та В. Алейнікова (2020) рекомендують підприємствам використовувати певний алгоритм дій для будівництва та керування онлайн-репутацією, який, на наш погляд, є дуже цікавим і відповідним.

По-перше, це моніторинг, який має переваги в мінімізації часу між публікацією будь-якої інформації про діяльність підприємства та її доставкою користувачам, а також можливість охоплення та тиражування значної кількості публікацій з різних джерел. Регулярний перегляд основних пошукових систем щодо інформації про діяльність підприємства чи організації допоможе виявити інформаційну атаку або чорний піар з самого початку. Таким чином, витрати коштів та часу на цю діяльність будуть невеликими порівняно з ситуацією, коли інформаційний вірус вже набрав обертів. Тому моніторинг потрібно проводити професійно й систематично.

По-друге, проводиться аналіз результатів. Вся зібрана інформація щодо діяльності підприємства розподіляється на три категорії для подальшої обробки. Ці категорії включають негативні відгуки, нейтральні коментарі та позитивні рецензії. Після їх класифікації керівництво обирає стратегію, яка може вирішити ситуацію. В межах цих стратегій і в залежності від категорії, до якої відноситься проблема, використовуються різні методи. Наприклад, під час роботи з негативними відгуками працюють над тим, щоб перетворити їх на нейтральні або позитивні. Це може бути досягнуто шляхом

вирішення проблем споживачів, що викликали негативний відгук, або шляхом зниження видимості посилань на негативні відгуки за допомогою пошукової оптимізації. При роботі з позитивними відгуками підприємство їх підтримує та стимулює подальше співробітництво.

Останнім етапом є коригування отриманих результатів. Враховуючи тип інформації та джерела її походження, підприємство розробляє стратегію поведінки в Інтернеті на майбутнє з урахуванням проведеного аналізу.

Визнаний експерт у досліджуваній сфері Антон Юдін (2020), IT-підприємець, засновник диджитал агентства UAWEB і сервіса генерації лідів Newlead.market, практикуючий маркетолог наводить цікаві факти. За останніми даними, понад 8 з 10 споживачів довіряють онлайн-відгукам, що підштовхнуло збільшення кількості онлайн-оглядів і надало їм більше можливостей для обміну думками. Онлайн-огляди стали невід'ємною частиною соціальних мереж, зокрема, Facebook став другою за популярністю платформою для оглядів і рекомендацій у світі. Компаніям необхідно активно взаємодіяти з відгуками, оскільки вони відображаються в мережі і мають великий вплив на онлайн-репутацію, яка може підтримувати або руйнувати бізнес.

Відгуки служать соціальним доказом якості бізнесу, оскільки соціальні мережі стали важливою складовою процесу прийняття споживчих рішень. Тому підприємствам варто приділяти увагу оглядам і рекомендаціям на Facebook та інших платформах, оскільки вони можуть значно вплинути на уявлення про їхній бізнес.

Ознайомимось з порадами цього професіонала-практика щодо формування і збереження ділової репутації в онлайн-середовищі:

- Почніть керувати репутацією свого бізнесу якомога раніше: Довіра – це критичний актив, і її важко отримати. Працюйте над будівництвом довіри та позитивного образу свого бренду ще до появи на ринку.

- Проведіть повний аудит репутації вашого бізнесу онлайн: Аналізуйте видачу Google, відгуки, коментарі, матеріали на форумах, соцмережах та інших платформах.

- Розробіть чіткий план управління онлайн-репутацією: Визначте цілі, KPI, складіть контент-план та розподіліть бюджет на SERM.

- Реагуйте швидко і ввічливо:

Відповідайте на відгуки та коментарі швидко та привітно, навіть на негативні.

- Ваша перша сторінка видачі Google – ваша візитна картка: Працюйте над тим, щоб позитивний контент про ваш бренд був видимим у пошуковій видачі.

- Завжди намагайтеся зрозуміти ваших опонентів: Критика може допомогти вам краще зрозуміти свою аудиторію та виправити можливі недоліки.

- Видалити весь негатив неможливо: Замість видалення негативу працюйте над його зменшенням та виправленням.

- Будьте активні в соціальних мережах: Відповідайте на відгуки, будуйте взаємодію та спілкуйтеся з вашою аудиторією.

- Ростіть та заохочуйте адвокатів бренду: Заохочуйте задоволених клієнтів залишати позитивні відгуки та розповідати про ваш бренд.

- Уникайте астротурфіngu: Не використовуйте штучні методи створення позитивних відгуків, це може завдати шкоди вашій репутації.

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити наступні висновки:

1. Інтернет як ключовий канал інформації: Сучасна реальність показує, що Інтернет став основним джерелом інформації про компанії. Люди широко використовують Інтернет для пошуку відгуків, рейтингів та інших відомостей про підприємства перед здійсненням покупок або укладенням угод.

2. Вплив кризових ситуацій на репутацію: Умови кризи можуть спровокувати прийняття непопулярних рішень компаніями, що в свою чергу може призвести до широкого обговорення цих дій в Інтернеті та впливати на репутацію компанії на довготривалий період.

3. Популярність побудови та підтримки ділової репутації: Враховуючи вищезазначені фактори, побудова та підтримка ділової репутації стають все більш популярними серед компаній, особливо тих, які спрямовані на активних користувачів Інтернету.

4. Етапи управління репутацією: Процес управління репутацією включає етапи моніторингу, аналізу та коригування. Ці етапи допомагають компаніям передбачити поширення негативної інформації, нівелювати її вплив та створювати потрібний імідж.

5. Перспективи досліджень: Подальші дослідження можуть спрямовуватися на дослідження характеру інформаційних потоків,

які впливають на репутацію компаній в Інтернеті, та розроблення методичних підходів до їхнього оцінювання та управління. Це дозволить компаніям більш ефективно реагувати на виклики, пов'язані з управлінням їхньою онлайн-репутацією.

### Список використаних джерел

1. Анохина К.О. (2012). Характеристика взаємозв'язку репутації, іміджу, бренда та гудвілу як складових нематеріальних активів підприємства. Ізміл. <http://fei.idgu.edu.ua/conference/dokl/d21.pdf>
2. Бортніков П.Г. (2011) Маркетингова підтримка репутації фінансової установи. Вісник Національного університету «Львівська політехніка» № 720, 115–120. <https://ena.lpnu.ua/items/6a3a0023-9a09-40ea-81df-f212554b2199>
3. Бурбело О.А. (2009). Репутація компаній: управління і захист: монографія. Луганськ. <http://surl.li/ramu>
4. Калениченко Р. А., Коханець А. С., Скoviра О. П. (2021). Особливості підтримки ділової репутації в мережі Інтернет. Вісник Національного університету оборони України 2 (60), 41–50. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-41-49>
5. Калениченко Р.А., Коханець А.С., Телебенєва Є.О. (2023). Психологічні особливості розвитку соціально успішної особистості фахівця галузі репутаційного менеджменту, 62-64. – <http://surl.li/malsh>
6. Міцура О.О., Хижняк М.О. (2012). Управління онлайн-репутацією: теоретичні засади та методичні підходи. Маркетинг і менеджмент інновацій, №4, from [https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2012\\_4\\_121\\_129.pdf](https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2012_4_121_129.pdf)
7. Передало Х.С., Козар Г.А. Соціальні мережі як інструмент формування ділової репутації підприємства Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Економіка. - 2018. - Вип. 1. - С. 250-256. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuec\\_2018\\_1\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuec_2018_1_42)
8. Родіонов О. В. (2009). Ділова репутація підприємства: формування, діагностика, розвиток: монографія. Луганськ: Луганськ. нац. аграрний ун-т.
9. Шульженко І.В., Павлик Л.Л., Алейнікова В.С. (2020). Управління онлайн-репутацією сучасного підприємства. Економіка та управління підприємствами, Випуск 50, 230-234. [http://market-infr.od.ua/journals/2020/50\\_2020\\_ukr/40.pdf](http://market-infr.od.ua/journals/2020/50_2020_ukr/40.pdf)
10. Юдін Антон (2020). Управління онлайн-репутацією SERM: 10 правил ефективності. [https://marketer.ua/ua/author/anton\\_yudin/](https://marketer.ua/ua/author/anton_yudin/)

### References

1. Anokhyna K.O. (2012). Kharakterystyka vzaiemozviazku reputatsii, imidzhu, brenda ta hudvilu yak skladovykh nematerialnykh aktiviv pidpriemstva. [Characteristics of the relationship between reputation, image, brand and goodwill as components of the company's intangible assets.] Izmail. <http://fei.idgu.edu.ua/conference/dokl/d21.pdf>
2. Bortnikov P.H. (2011) Marketynhova pidtrymka reputatsii finansovoi ustanovy. Visnyk Natsionalnoho universytetu [Marketing support for the reputation of a financial institution.] «Lvivska politehnika» № 720, 115–120. <https://ena.lpnu.ua/items/6a3a0023-9a09-40ea-81df-f212554b2199>
3. Burbelo O.A. (2009). Reputatsiia kompanii: upravlinnia i zakhyst: monohrafiia. [Reputation of companies: management and protection: monograph.] Luhansk. <http://surl.li/ramu>
4. Kalenychenko R. A., Kokhanets A. S., Skovyra O. P. (2021). Osoblyvosti pidtrymky dilovoi reputatsii v merezhi Internet. [Peculiarities of business reputation support on the Internet.] Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy 2 (60), 41–50. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-41-49>
5. Kalenychenko R.A., Kokhanets A.S., Telebenieva Ye.O. (2023). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku sotsialno uspishnoi osobystosti fakhivtsia haluzi reputatsiinoho menedzhmentu, [Psychological features of the development of a socially successful personality of a specialist in the field of reputation management] 62-64. – <http://surl.li/malsh>
6. Mitsura O.O., Khyzhniak M.O. (2012). Upravlinnia onlain-reputatsiiei: teoretychni zasady ta metodychni pidkhody. Marketynh i menedzhment innovatsii, [Online reputation management: theoretical foundations and methodological approaches. Marketing and innovation management] №4, from [https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2012\\_4\\_121\\_129.pdf](https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2012_4_121_129.pdf)
7. Peredalo Kh.S., Kozar H.A. Sotsialni merezhi yak instrument formuvannia dilovoi reputatsii pidpriemstva [Social networks as a tool for building the company's business reputation] Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Ekonomika. - 2018. - Vyp. 1. - S. 250-256. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuec\\_2018\\_1\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuec_2018_1_42)
8. Rodionov O. V. (2009). Dilova reputatsiia pidpriemstva: formuvannia, diahnostryka, rozvytok: monohrafiia. [Business reputation of the enterprise: formation, diagnosis, development: monograph.] Luhansk: Luhansk. nats. ahramyi un-t.
9. Shulzhenko I.V., Pavlyk L.L., Aleinikova V.S. (2020). Upravlinnia onlain-reputatsiiei suchasnoho pidpriemstva. [Management of the online reputation of a modern enterprise.] Ekonomika ta upravlinnia pidpriemstvamy, Vypusk 50, 230-234. [http://market-infr.od.ua/journals/2020/50\\_2020\\_ukr/40.pdf](http://market-infr.od.ua/journals/2020/50_2020_ukr/40.pdf)
10. Yudin Anton (2020). Upravlinnia onlain-reputatsiiei SERM: 10 pravyl efektyvnosti. [SERM Online Reputation Management: 10 Rules for Effectiveness.] [https://marketer.ua/ua/author/anton\\_yudin/](https://marketer.ua/ua/author/anton_yudin/)

Summary  
FEATURES OF FORMING AND MAINTAINING BUSINESS REPUTATION IN THE  
ONLINE ENVIRONMENT

**Byelyayeva Nataliya** Candidate of Economic Sciences,  
Associate Professor of the Department of Psychology and  
Sociology of Khnei National University named after S. Kuzneta

**Kalenichenko Ruslan** Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor, Senior Lecturer of the Department of  
Professional Studies of Kyiv National University of Civil  
Engineering and Architecture

**Telebenieva Yeva** Acquirer, head of marketing and strategic  
development and co-owner of an international  
Digital Marketing & PR agency, DMC inc specialist in  
business entry into foreign markets, Kyiv

**Introduction.** Business reputation is a valuable asset cultivated over time and comes at a high cost. Content shared on social media platforms directly impacts the standing of a business, organization, or institution. Managing reputation is crucial for improving visibility on search engines, achieved through strategic utilization of reputation management resources. These tools offer means to alter the narrative in the online sphere from negative to positive in case of any detrimental content, establish fresh communication channels, or build a robust online presence for emerging entities.

**Purpose.** The article aims to distinguish online business reputation support from the broader concept of reputation management. It seeks to outline its unique characteristics and explore how companies can utilize it to cultivate and sustain a favorable online image. Additionally, it delves into the content and implementation techniques associated with this approach.

**Methods.** To accomplish this objective, a series of theoretical approaches were employed, including literature analysis, systematic organization, structuring, and summarization of the findings.

**Originality.** The term "business reputation" encompasses a strategic intangible asset capable of generating additional revenue, constituted by the collective perceptions of various audiences regarding the company, organization, or institution. The process of cultivating and preserving a positive impression of the entity is intricate and demands continuous intervention.

The foundation for establishing a business reputation lies in its image. Nowadays, the concept of reputation management in search engines is indispensable for creating or upholding individual, group, entity, or corporate reputations. Without it, the task seems insurmountable.

Supporting a business reputation online entails a series of actions aimed at influencing public opinion about the entity among its user base. These steps include evaluating and analyzing the reputational image of competitors on social media platforms, identifying the most prevalent social networks, precisely defining the organization's target audience on these platforms, crafting engaging content, addressing negative feedback on social media, promoting activities through advertising tools, and leveraging all available information sources comprehensively.

**Conclusions.** In summary, it becomes evident that the internet serves as the primary platform for accessing information about a company's operations. During times of crisis, companies often make contentious decisions that spark widespread discussion online. These discussions leave lasting "traces" in the digital landscape, directly impacting the company's reputation.

Given the above, it's clear that the importance of constructing and preserving a business reputation is on the rise, particularly for companies whose primary target audience consists of active internet users. This process is intricate and time-consuming, involving stages such as monitoring, analysis, and adjustment. These stages aid in preempting the dissemination of negative information online, mitigating its impact, crafting the desired company image, and fostering a resilient, positive reputation.

**Key words:** corporate reputation; perception; bolstering corporate reputation; managing reputation; technologies for enhancing corporate reputation; cyberspace.

Концептуалізація – Беляєва Н. Є.

Методика – Калениченко Р. А.

Формальний аналіз – Телебенєва Є. О.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 29.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 17.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ІМІДЖУ  
ВИКЛАДАЧІВ ОСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ**

*Бойко Н. С. доктор філософії  
за спеціальністю 053 «Психологія», Державний  
торговельно-економічний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-8673-9476>*

*У статті розглянуто загальну характеристику формування іміджу організації та особливості розвитку іміджу учасників освітнього процесу. Особливого значення для використання на практиці набуває представлений матеріал у структурі тренінгу «Оптимізація іміджу науково-педагогічних працівників ЗВО».*

*У висновку підбито підсумки та зазначено важливість особистісного саморозвитку у створенні позитивного індивідуального іміджу, що є запорукою оптимістичного ставлення до життя, незважаючи на стресогенні впливи наслідків пандемії та війни.*

**Ключові слова:** оптимізація; імідж; науково-педагогічні працівники.

**Вступ.** Нині в період стрімкої інформатизації, розробки і впровадження новітніх технологій, невідпинне зростання обсягу знань отримання якісної освіти стає одним із найважливіших завдань людства. Зростають споживацькі потреби людства, збільшується напруга на ринку освітніх послуг, підвищуються потенціал в отриманні новітніх професійних знань, навичок та умінь. Освіта і наука має бути головним рушійним чинником бізнесу, фундаментом економічної могутності країни, предметом її гордості і фактором лідерства у суспільстві.

Сьогодні в Україні заклади вищої освіти (ЗВО) переживають непрості часи реформування. Це пов'язано із суттєвими соціально-економічними змінами та війною. Існує велика суперечність між підготовкою фахівців і попитом на них на ринку праці. Тому важливим завданням сьогодення і головною вимогою ринкової економіки є підготовка висококваліфікованих та затребуваних спеціалістів, які можуть конкурувати на європейському та американському ринку праці. Відомо, що організація і управління вищою освітою в розвинених країнах світу є однією із головних функцій держави, адже її стан визначає рівень інтелектуального розвитку країни та впливає на всі сфери діяльності суспільства.

Формування іміджу ЗВО безпосередньо пов'язане з усіма учасниками освітнього процесу (адміністрація університету, науково-педагогічні працівники та студенти), робота яких спрямована на підвищення конкурентоздатності, залучення інвестицій,

встановлення та розширення партнерських зв'язків, підписання угод про обмін студентами та кваліфікованими науково-педагогічними працівниками, стажування за кордоном, отримання різноманітних грантів на стипендії.

**Метою** статті є викладення змісту авторської розробки тренінгу «Психологічні технології оптимізації іміджу науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти».

**Теоретичне підґрунтя.** На основі наукових праць щодо технологій формування іміджу, які було досліджено Даниленком (2003), Карамушкою (2013), Креденцер (2019), Піскуновим (2009), можна вивести алгоритм програми створення іміджу закладів вищої освіти: виявлення актуальних проблем та очікувань споживачів освітніх послуг; конструювання іміджу закладів вищої освіти; розробка стратегії формування іміджу; сам процес створення (безпосередньо формування іміджу установи); контроль проміжних результатів, коригування; моніторинг сформованого іміджу установи.

Отже, організація може досягти успіху лише за умови особистісного розвитку кожного працівника та надаючи найважливіше значення саме внутрішньому іміджу організації.

**Методи дослідження:** опитування, експеримент, контент-аналіз термінів та визначень.

**Результати і обговорення.** Учасники освітнього процесу стають по-справжньому відданими своїй організації лише тоді, коли



пишаються своєю роботою і тим становищем, яке займають вони у суспільстві. Коли різні за характером люди об'єднуються для досягнення мети і при цьому ототожнюють себе з організацією, можна казати про такий феномен, як корпоративний дух. Корпоративний дух згуртовує людей, народжує патріотизм щодо організації, в якій вони працюють і яка надає їм можливості реалізувати себе задовольнити свої як матеріальні, так і духовні потреби.

Отже, імідж організації формується як на основі об'єктивних характеристик діяльності окремої особистості як керівника, так і усіх учасників освітнього процесу, і особливо, якісної характеристики науково-педагогічних працівників.

Дуже важлива складова в корпоративній комунікації з працівниками це інклюзія та безбар'єрність у турботі про ментальне здоров'я співробітників.

Зовнішній імідж організації повинен бути ідентичним його внутрішньому іміджу. Ми уже зазначали, що внутрішній імідж складається із позитивних взаємовідносин науково-педагогічних працівників, студентів та керівництва закладу, високого рівня професіоналізму, оптимального підбору кадрів, адекватної команди управлінців, високоморального і справедливого керівника закладу, сучасної матеріально-технічної бази, що достатньо забезпечує навчальний процес, рівня освіченості, вмотивованості і культури студентів, ефективних методів роботи (Даниленко, 2007), (Піскунов, 2009).

Аналіз наукових джерел (Даниленко, 2003), (Піскунов, 2009), (Карамушка, 2013), свідчить про те, що цілеспрямована оптимізація внутрішнього іміджу має включати:

- заохочення та стимулювання праці НПП (крім матеріальної винагороди мають бути можливості підвищення кваліфікації, зростання і просування у професійній кар'єрі, схвалення і визнання внеску у загальну справу;

- оптимальну та виважену кадрову політику, що унеможливило б високу плінність кадрів, а передбачає повагу до персоналу, систему професійної адаптації та психологічної підтримки;

- роботу зі сторони керівництва із удосконалення соціально-психологічного клімату колективу освітньої організації,

попередження та конструктивне управління і розв'язання конфліктів;

- зменшення бюрократичної машини, що відбирає сили, час і здоров'я у науково-педагогічних працівників та відволікає від основних функціональних обов'язків.

За результатами нашого дослідження виявлено, що внутрішній імідж потребує суттєвої оптимізації. Так, у 10-15 % досліджуваних НПП виявлено професійне вигорання, відсутність можливостей самореалізації і самовдосконалення, незадоволеність якістю життям, депресивні настрої, погіршення взаємодії зі студентами (а саме почуття невпевненості у завтрашньому дні, внутрішня спустошеність, безперспективність, зневага зі сторони студентів, байдужість студентів до навчального процесу), знецінення викладацької діяльності зі сторони студентів та керівництва, втрата почуття власної гідності. Тому оптимізація іміджу НПП має бути спрямована на попередження та усунення саме цих характеристик та явищ.

Формування згуртованості колективу з його «системою перспективних ліній» відчуттям відповідальності, свідомої дисципліни в ім'я спільної справи, одна з найважливіших умов створення обличчя установи (Піскунов, 2009).

Дуже важливо оптимізувати роботу професорсько викладацького складу. За даними результатами дослідження треба підвищити задоволеність працею, щоб мотивувати викладачів на творчу працю. Важливим є гармонійне поєднання студентоцентрованості з підвищенням статусу викладача ЗВО.

На особливу увагу заслуговує вимога щодо поєднання дослідницької і викладацької діяльності. Нині в Україні суттєво зросли вимоги до наукової діяльності науково-педагогічних працівників. Коли акцент робиться на публікаціях при вирішенні питань про рейтинг та кар'єрне підвищення.

Цікавим є те, що у США у «викладацьких» (навчальних) університетах та коледжах реальна якість освіти значно вища, ніж у «дослідницьких». Існує думка, що поєднання викладання із науковою роботою не є універсальною панацеєю, а становить досить складну проблему. Поєднання наукової і викладацької діяльності має бути оптимізованим (Романовська та ін, 2010).

## Питання психології

Низький рівень зарплатні НПП не сприяє оптимізації іміджу організації, адже саме професорсько-викладацький склад є обличчям університету.

Нині університети впроваджують нові моделі освіти, що принесуть інновації у вищу школу. Це: масові онлайн-курси, короткострокові навчальні програми, поєднання теоретичного і практичного навчання, впровадження плати за деякі курси, щоб викладач був мотивований і зацікавлений у їх якісному проведенні.

Фінансування ЗВО нині лише державою є недостатнім, тому важливо залучати і недержавні форми фінансування, приватний капітал. Таку модель освіти мають США та Японія, вища освіта яких є найдорожчою і найякіснішою у світі. У цих країнах значне асигнування на фінансове забезпечення вищої освіти надають недержавні корпорації, підприємства та фірми (Романовська та ін, 2010).

Дуже важливим є підвищення творчої мотивації викладачів, підвищення соціального статусу науковця, викладача у суспільстві, що досягається також його гідною заробітною платнею. Це також впливає і на ставлення студентів до НПП, а саме на процес передачі, отримання і засвоєння ними знань.

З метою оптимізації іміджу науково-педагогічних працівників було розроблено психологічний тренінг, який доцільно було б використовувати як інструмент реалізації психологічних технологій. В основу було покладено технологічний підхід, який розроблено в лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології

імені Г.С. Костюка НАПН України професором Карамушкою (2013). Його особливість полягає в розробленні та впровадженні спеціальних організаційно-психологічних технологій, спрямованих на розв'язання конкретних проблем в освітній організації.

Психологічні технології включають принципи (активності, самостійності, діалогічності, рефлексивності, ситуативності), методи (проблемно-пошукові та інформаційно-репродуктивні), інтерактивні техніки (організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові), що забезпечують розв'язання важливих психологічних проблем (Карамушка, 2008).

Метою психологічних технологій є оптимізація іміджу науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти.

Завдання:

- представити науково-педагогічним працівникам освітньої організації методи психодіагностики індивідуально-психологічних характеристик, які підвищують їх імідж;

- навчити науково-педагогічних працівників освітньої організації методам оптимізації особистісного іміджу.

Відомо, що у процесі психологічної підтримки НПП доцільно використовувати комплекс таких технік: міні-лекції, психологічний метод «мозкового штурму», психологічний практикум, групові дискусії, творчі заняття, метод незавершених речень, рефлексію заняття (Карамушка, 2005), (Карамушка, 2008), (Креденцер, 2019).

### Структура тренінгу «Оптимізація іміджу науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти»

Структурні частини	Компоненти
Вступна частина тренінгу	Блок 1 «Знайомство» Блок 2 «Мета, завдання, структура та правила роботи тренінгу» Блок 3 «Основні проблеми закладу вищої освіти в сучасних умовах»
Основна частина тренінгу	<b>Інформаційно-смісловий компонент:</b> «Імідж науково-педагогічних працівників у структурі загального іміджу закладу вищої освіти» <b>Діагностичний компонент:</b> «Дослідження темпераментальних особливостей, індивідуально-психологічних характеристик, рівня конфліктності, проявів професійного вигорання, рівня задоволеності працею, стилю керівництва» <b>Корекційно-розвивальний компонент:</b> «Активізація особистісного ресурсу науково-педагогічних працівників з метою оптимізації їх іміджу»
Заклучна частина тренінгу	Блок 1 «Узагальнення набутих знань, вмінь та навичок. Підбиття підсумків роботи» Блок 2 «Прощання»

### Техніки релаксації та зняття напруженості

#### Сім свічок

«Сісти зручно, закрити очі, розслабитися. Вам спокійно, зручно і комфортно... дихаєте глибоко і рівно... Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від Вас стоять сім палаючих свічок... Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що Вам потрібно задати одну із цих свічок. Якомога сильніше подуйте в її напрямку, повністю видихаючи повітря. Вогонь починає тремтіти, свічка гасне... Ви знову робите повільний глибокий вдих, а потім задуваєте наступну свічку. І так всі сім...» Вправу найкраще всього виконувати під спокійну неголосну музику, в напівзатемненому приміщенні.

*Сенс вправи:* проста і ефективна техніка релаксації, яка включає концентрацію на уявному об'єкті і дихальну вправу.

*Обговорення:* Як змінювався стан учасників по мірі виконання цього завдання? Де в реальних життєвих ситуаціях може бути корисно опанування такою технікою?

#### Абажур

Учасників просять зручно сісти, розслабитися і закрити очі. Їм дається наступна інструкція: «Уявіть, що у вас всередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, покрита абажуром. Коли світло іде вниз, вам тепло, спокійно і комфортно... Але коли ми починаємо нервувати, абажур повертається лампою вгору... Різде світло б'є в очі, сліпить, стає жарко і некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію... Але в наших силах її виправити. Представте, як абажур повільно і плавно повертається вниз, приймаючи вихідне положення... Сліпуче світло зникає, вам знову стає тепло, комфортно і затишно...»

*Сенс вправи:* Таку техніку можна використовувати для експрес-регуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресу.

*Обговорення:* Наскільки детально вдалося уявити собі описуючу ситуацію? Як змінювався стан учасників по мірі того, як вони мисленево повертали абажур? Де і як в реальному житті можна використати такий прийом саморегуляції? (Корольчук, 2017), (Корольчук, 2018), (Романовська та ін., 2010)

### Через три роки

Учасникам пропонується скласти список найважливіших справ, які на даний період життя займають важливе місце і над вирішення яких вони працюють (3-5 пунктів). Коли список складений, учасникам пропонується уявити себе, що вони стали старші на три роки, і подумати про ці справи та проблеми «заднім числом» - так, ніби з того часу пройшло три роки. Потрібно відповісти на наступні питання:

Що саме Ви зможете згадати про цю проблему? Як вона впливає на те, як складається Ваше життя тепер? Якби така проблема зараз постала перед Вами, як би Ви її вирішували?

Вправа може виконуватися як індивідуально, так і в підгрупах по 3-4 людини, тоді кожний озвучує пункти із свого списку і дає відповіді на поставлені питання. Деякі учасники не хочуть виносити подібний матеріал на публічне обговорення і надають перевагу працювати індивідуально. Потрібно бажаним таку можливість надавати (в цьому випадку вправа виконується письмово, записи залишаються в учасників).

*Сенс вправи:* Вправа дозволяє поглянути на життєві проблеми в більш широкому контексті, співставляючи їх з власним майбутнім. Крім того, це дає учасникам причину задуматися, яка діяльність для них дійсно важлива, а про що через декілька років вони навіть не згадають. Мисленевий «погляд із майбутнього» допомагає зрозуміти, які ж наші справи відносяться до наважливіших.

*Обговорення:* Які види діяльності і проблеми уявляються учасникам з позиції «погляд із майбутнього» найважливішими, а які другорядними? Наскільки це співпадає з уявленнями про важливість (неважливість) рішення цих же питань, якщо судити про них тільки з позиції сьогодення? Про що говорить дана ситуація, коли розумієш, що через 3 роки не згадаєш ні однієї із цих справ та проблем, якими переймаєшся сьогодні? Який висновок зробили особисто для себе кожний з учасників цієї вправи? (Двейк, 2017).

**Висновки.** Отже, відповідно до результатів дослідження, було розроблено психологічні технології, що спрямовано на формування індивідуально-психологічних

## Питання психології

характеристик особистості, які детермінують імідж науково-педагогічних працівників і включають психодіагностичний, інформаційний, стимулюючий та підтримуючий напрями. Технології враховують результати емпіричних психодіагностичних обстежень, за якими визначено особливості професійного, соціального, мотиваційного, емоційно-вольового та індивідуально-психологічного компонентів детермінант іміджу науково-педагогічних працівників, які потребують психологічної корекції. Крім того, представлено організаційні заходи, які дають змогу підтримувати та вдосконалювати внутрішній позитивний емоційний клімат, відносини між персоналом, а також заходи, що демонструють соціальну та екологічну відповідальність організації, удосконалювати управління персоналом, що

підвищить імідж науково-педагогічних працівників освітньої організації.

Психологічні технології – ефективний спосіб саморегуляції та оптимізації психічного стану особистості.

Оволодіння психологічними технологіями оптимізації іміджу кожної особистості сприяє розкриттю індивідуального потенціалу людини, зумовлює психологічний комфорт і задоволеність працею. Тренінги позитивно впливають на психічне і фізичне здоров'я, ефективність взаємодії та якість освітнього процесу.

У разі необхідності і особистого бажання, докладаючи певних зусиль кожен може змінитись, стати резистентним до зовнішніх і внутрішніх негативних впливів та самостійно покращити особистісний позитивний імідж.

### Список використаних джерел

1. Даниленко, Л. В. (2003). Імідж навчального закладу. Довідник керівника навчального закладу. № 1.
2. Даниленко, Л.В. (2007). Все про імідж: від підходів до рекомендацій. Маркетинг і маркетингові дослідження, випуск № 04.
3. Двек, К. (2017). Налаштуйся на зміни. Пер. з англ. Ю. Кузьменко. Наш формат.
4. Карамушка, Л.М. (2005). Технології роботи організаційних психологів. ІНКОС.
5. Карамушка, Л.М. (2008). Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій). Науковий світ.
6. Карамушка, Л.М. (2013). Формування психологічної готовності персоналу вищої школи до діяльності в умовах соціально-економічних змін. Монографія. Медобори-2006.
7. Корольчук, М.С. (2017). Професійне вигорання працівників освіти. Монографія. КНТЕУ.
8. Корольчук, М. С., Дроздова, Ю.В., Корольчук, В.М., Осьодло, В.І., & Сипливий А.М. (2018). Психологія професійного самовизначення особистості. Монографія. КНТЕУ.
9. Креденцер, О.В. (2019). Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій. Монографія. Логос.
10. Піскунов, М. С. (2009). Імідж освітньої установи: структура і механізми формування. Моніторинг і стандарти в освіті. №5.
11. Романовська, О.О., Романовська, Ю.Ю., & Романовський, О.О. (2010). Досвід вищої освіти Сполучених штатів Америки ХХ-ХХІ століття. Книга 2. Особливості вищої освіти США кінця ХХ – початку ХХІ століття.

### References

1. Danylenko, L. V. (2003). Imidzh navchal'noho zakladu [The image of the educational institution]. Directory of the head of the educational institution. No. 1. (in Ukrainian).
2. Danylenko, L.V. (2007). Vse pro imidzh: vid pidkhodiv do rekomendatsiy [All about image: from approaches to recommendations]. Marketing and marketing research, issue No. 04. (in Ukrainian).
3. Dweck, K. (2017). Nalashtuysya na zminy [Get ready for change]. Trans. from English Yu. Kuzmenko. Our format.
4. Karamushka, L.M. (2005). Tekhnolohiyi roboty orhanizatsiynykh psykholohiv [Work technologies of organizational psychologists]. INCOS. (in Ukrainian).
5. Karamushka, L.M. (2008). Tekhnolohiya psykholohichnoyi pidhotovky personalu orhanizatsiy do roboty v umovakh sotsial'no-ekonomichnykh zmin (na materialy osvitnikh orhanizatsiy) [Technology of psychological training of the personnel of organizations to work in the conditions of socio-economic changes (based on the material of educational organizations)]. Scientific world. (in Ukrainian).

6. Karamushka, L.M. (2013). Formuvannya psykholohichnoyi hotovnosti personalu vyshchoyi shkoly do diyal'nosti v umovakh sotsial'no-ekonomichnykh zmin [Formation of psychological readiness of higher school personnel for activities in the conditions of socio-economic changes]. Monograph. Medobory-2006. (in Ukrainian).
7. Korolchuk, M.S. (2017). Profesiynne vyhoryannya pratsivnykiv osvity [Professional burnout of education workers]. Monograph. KNTEU. (in Ukrainian).
8. Korolchuk, M.S., Drozdova, Y.V., Korolchuk, V.M., Osyodlo, V.I. Syplyvy, A.M. (2018). Psykholohiya profesiynoho samovyznachennya osobystosti [Psychology of professional self-determination of the individual]. Monograph. KNTEU. (in Ukrainian).
9. Kredenzler, O.V. (2019). Psykholohiya rozvytku pidpryyemnyts'koyi aktyvnosti personalu osvitnikh orhanizatsiy [Psychology of development of entrepreneurial activity of personnel of educational organizations]. Monograph. Logos. (in Ukrainian).
10. Piskunov, M. S. (2009). Imidzh osvity ustanovy: struktura i mekhanizmy formuvannya [The image of an educational institution: structure and mechanisms of formation]. Monitoring and standards in education. No. 5. (in Ukrainian).
11. Romanovska, O.O., Romanovska, Yu.Yu., Romanovsky, O.O. (2010). Dosvid vyshchoyi osvity Spoluchenykh shtativ Ameryky 20th-21st [The experience of higher education in the United States of America in the 20th-21st centuries]. Book 2. Features of higher education in the USA at the end of the 20th - beginning of the 21st century. (in Ukrainian).

### Summary

#### PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES OPTIMIZING THE IMAGE OF TEACHERS IN AN EDUCATIONAL ORGANIZATION

*Boiko N. S.* doctor of Philosophy  
in specialty 053 "Psychology",  
State University of Trade and Economics

**Introduction.** *The article examines the general characteristics of the formation of the organization's image and the peculiarities of the development of the image of participants in the educational process. The material presented in the structure of the training "Optimization of the image of scientific and pedagogical workers of higher education institutions" is of particular importance for use in practice. The conclusion sums up and indicates the importance of personal self-development in creating a positive individual image, which is the key to an optimistic attitude to life, despite the stressful effects of the consequences of the war, the pandemic and personal problems.*

*The purpose of the article is to outline the content of the author's development of the training "Psychological technologies to optimize the image of scientific and pedagogical workers of a higher education institution."*

**Methods:** *survey, content analysis of terms and definitions.*

**Originality.** *Mastering the psychological technologies of optimizing the image of each individual contributes to the disclosure of the individual potential of a person, determines psychological comfort and job satisfaction. Trainings have a positive effect on mental and physical health, the effectiveness of interaction and the quality of the educational process.*

**Conclusion.** *So, according to the results of the research, psychological technologies were developed, aimed at the formation of individual psychological characteristics of the personality, which determine the image of scientific and pedagogical workers and include psychodiagnostic, informational, stimulating and supporting directions.*

*The technologies take into account the results of empirical psychodiagnostic examinations, according to which the peculiarities of professional, social, motivational, emotional-volitional and individual-psychological components of the image determinants of scientific and pedagogical workers who need psychological correction are determined. In addition, organizational measures are presented that make it possible to maintain and improve the internal positive emotional climate, relations between personnel, as well as measures that demonstrate the social and environmental responsibility of the organization, improve personnel management, which will increase the image of scientific and pedagogical workers of an educational organization. Psychological technologies are an effective way of self-regulation and optimization of a person's mental state.*

*In case of necessity and personal desire, by making certain efforts, everyone can change, become resistant to external and internal negative influences and independently improve a positive personal image.*

**Key words:** *optimization; image; scientific and pedagogical workers.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 21.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 11.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ**

*Васюк К. М.* кандидат психологічних наук,  
доцент, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса  
<https://orcid.org/0000-0002-6734-4612>

*В періоди загострення соціально-політичних криз у суспільстві набуває особливої актуальності питання емоційної стійкості. Вона є професійно важливою якістю для майбутніх фахівців комунікативних професій – зокрема, педагогів і психологів. Емоційна стійкість розглядається як компонент емоційної зрілості особистості і складний інтегральний феномен, що включає в себе емоційно-вольові компоненти.*

**Ключові слова:** емоційна зрілість; емоційна стійкість; кризова ситуація; майбутні психологи і педагоги; нейротизм; тривожність.

**Вступ.** В суспільстві, яке відрізняється економічною і політичною нестабільністю, для сучасної молоді створюються додаткові виклики, крім професійного самовизначення, створення сім'ї, пошуку справи життя і самореалізації. В розрізі цього збільшується ризик емоційного вигорання та психологічної травматизації, що особливо небезпечно при переживанні вікових криз розвитку особистості. Звичайно, природа наділила особистість певними засобами протидії негативним чинникам, своєрідним психологічним імунітетом. Інтегральним поняттям, який виражає цей імунітет, на нашу думку, є емоційна стійкість. Вона забезпечує належний рівень реагування на травмівні події, забезпечує належний психологічний захист у кризових ситуаціях життя особистості. Це є важливим вмінням для будь-кого, але особливу актуальність дана властивість набуває для фахівців комунікативних професій, особливо психологів і педагогів. Основною їх задачею є надання психологічної допомоги людям, прищеплення їм пізнавального інтересу до розвитку, виховання дітей та, без перебільшення, забезпечення майбутнього суспільства. Високий ризик емоційного вигорання даних професій є загально відомим, тому майбутні фахівці, що освоюють дані професії, мають бути готовими до цих викликів. Емоційна стійкість багато в чому зумовлює ставлення людини до подій зовнішнього світу, що опосередковано формує емоційні стани. Як зазначає С.Л. Кравчук (2014), емоційна

стійкість зменшує негативний вплив стресу і виражається у здатності в кризових ситуаціях зберігати оптимальний рівень емоційного напруження, здійснювати ефективну саморегуляцію своїх психічних станів, що особливо актуально зараз, під час військових дій в Україні. Тому метою даного дослідження являється аналіз емоційної стійкості у майбутніх фахівців професій, пов'язаних із комунікаціями, зокрема, психологів і педагогів, в контексті емоційної зрілості, оскільки, на нашу думку, саме емоційна зрілість є тим додатковим чинником, який забезпечує формування належного рівня емоційної стійкості.

Основними завданнями даного дослідження є визначення поняття «емоційна стійкість» та ознак, які її визначають на основі теоретичного аналізу і систематизації наявних сучасних досліджень з цієї проблематики, визначення критеріїв емоційної зрілості майбутніх фахівців, вибір діагностичного інструментарію та власне реалізація емпіричного дослідження з подальшим формулюванням висновків про взаємозв'язки між емоційною стійкістю і рівнем емоційної зрілості майбутніх фахівців-психологів та педагогів.

**Теоретичне підґрунтя.** Проблема емоційної стійкості в психологічній науці не нова, а має багату історію досліджень. Ще Р. Кеттел у свої працях використовував термін «афективна стійкість», що в своєму роді визначалась ним як критерій психічного здоров'я, тому що до її критеріїв входили спокій, стійкість інтересів, а також

відсутність невротичних проявів. Схоже явище розглядав Г. Айзенк, який визначав його як дихотомію «нейротизм-врівноваженість». Але вважаємо, що нейротизм-врівноваженість є дещо вужчим феноменом змістовно. Він більше виражає фізіологічні процеси як показник типу нервової системи. В сучасному ж розумінні емоційна стійкість виходить за межі виключно фізіологічних процесів, тому що включає в себе ще і мотиваційно-ціннісний та світоглядний компонент, оскільки інтерпретація поточної ситуації багато в чому визначає реакцію індивіда на неї, а також, можливо, сюди слід додати самооцінку, бо позитивне ставлення до себе і своїх можливостей є запорукою впевненості та врівноваженості у кризових ситуаціях. У працях Т. Рібо емоційна стійкість розглядалась як тотожне поняття емоційній стабільності, тобто тривале функціонування певного емоційного стану. Це стає можливим завдяки нечутливості до певних емоціогенних чинників, а також забезпечується і певними вольовими якостями (Матійків, 2013).

В основу нашого дослідження було покладено припущення, що емоційна стійкість обумовлюється в першу чергу вольовими якостями, належний рівень розвитку яких можливий на певній стадії емоційної зрілості індивіда. Незріла емоційно-вольова сфера апріорі не може забезпечити належної емоційної стійкості. Ми не відкидаємо роль у цій системі і інших компонентів, зокрема когнітивних, як от когнітивний стиль, рівень розвитку інтелекту тощо, але ключову роль відіграє все ж емоційно-вольова сфера.

Але в теоретичному плані саме визначення поняття «емоційна стійкість» має значну методологічну невизначеність. В системному дослідженні теорій емоційної стійкості І. Опанасюк виділено аж шість напрямків трактування емоційної стійкості:

- Перший напрям визначає емоційну стійкість як автономне психічне явище, яке можна розвивати, і воно є навіть інтегральним, бо забезпечує взаємозв'язки між різними психічними функціями в процесі виконання діяльності. Дані ідеї представлені у працях М. Аюболіна, Б. Варданяна, В. Небиліцина.

- Другий підхід був започаткований під егідою відомого психофізіолога Є. Ільїна, який розглядав цей феномен з токи зору фізіології ЦНС і тісно пов'язував його з типом нервової системи.

- Третій підхід трактує емоційну стійкість як регуляційну функцію емоцій, тобто не надає цьому феномену надмірної автономності, ця функція забезпечує стабільність реагування в емоціогенних ситуаціях, особливо негативних. Даний підхід розроблявся В. Писаренко та О. Прохоровим.

- Четвертий підхід, започаткований в межах теорії спрямованості К. Платонова, відносить емоційну стійкість до властивостей особистості, але на відміну від Є. Ільїна, який визначає її більше як темпераментальну характеристику, представники даного підходу відносять її до однієї з вольових рис характеру, що виражається у таких вольових якостях, як наполегливість, рішучість, сміливість.

- П'ятий підхід був заснований Д. Узнадзе в межах теорії установки, традиційно для цього підходу емоційна стійкість трактується як система установок, яка забезпечує стабільність ставлення індивіда до діяльності (Опанасюк 2014).

- Останній шостий напрям є більш сучасним, він представлений у працях Є. Крупника, і розглядається в традиціях когнітивного підходу, де емоційна стійкість – це не окремий феномен, а своєрідна рівновага емоційної та когнітивної сфери особистості, яка зберігається саме у несприятливих умовах існування. Саме гармонійність цих сфер забезпечує вольовий контроль за діями, тому у розвитку емоційної стійкості недостатньо розвивати тільки емоційні аспекти, необхідний інтегративний підхід до всіх сфер особистості, включаючи психофізіологічні властивості нервової системи (Галенко, & Троценко, 2008).

Емоційна стійкість майбутніх фахівців має свої специфічні умови розвитку. Здобувачі вищої освіти постійно перебувають в ситуації насиченості інформацією, потребою виконувати досить багато завдань в обмеженнях часу, також несприятливим є дистанційний формат навчання, де вони позбавлені звичної, традиційної комунікації з іншими

учасниками освітнього процесу. Наразі у українських реаліях додається ще один надзвичайно стресогенний чинник – бойові дії. Ці умови створюють додаткове стресове навантаження, що негативно впливає на загальні показники емоційної стійкості молоді.

Як зазначають Т. Голенко та В. Троценко (2008), емоційна стійкість має основну функцію – відповідати на складні ситуації зміною емоційного стану таким чином, щоб це призводило до збільшення працездатності, адже у повністю утриматись від емоційної реакції неможливо. Багато в чому тримати емоції під контролем допомагає фізична активність, що в молодому віці є досить дієвим засобом оптимізації емоційного напруження. Дослідники особливо підкреслюють взаємозв'язок між фізіологічними і психічними процесами у функціональній системі, яка забезпечує емоційну стійкість. Як логічний висновок з цього твердження є те, що на стабільність емоційного стану можна впливати як фізичними, так і психологічними засобами, тобто разом з фізичною активністю досить дієвими можуть бути і психологічні засоби, наприклад, імагінація, тобто відволікання від реальної дійсності за допомогою образів.

Якщо сфокусувати увагу на питанні формування емоційної стійкості, то визначальним параметром тут буде саме складна, кризова життєва ситуація. Потенціал емоційної стійкості можливо розвинути саме під час подолання складних життєвих ситуацій, в процесі адаптації до них, тому тим, хто проживає тривалий час у благополучних умовах випробувати емоційну стійкість важче. На думку Я. Амінево (2012) і, адаптаційний потенціал емоційної стійкості обумовлюється більше внутрішніми чинниками (індивідуально-типологічними особливостями особистості), хоча проявитись і розвинути вони можуть саме у складних обставинах, екстремальних умовах життя. Сутність емоційної стійкості полягає не у протидії складним обставинам саме на етапі їх виникнення, а у здатності швидко відновлювати особистісний ресурс, працездатність після переживання таких критичних ситуацій. На нашу думку, цим емоційна стійкість відрізняється від стресостійкості. У випадку зі

стресостійкістю мова йде радше про протидію стресогенним чинникам на етапі їх дії, коли цей чинник уявляється реальним для подолання, коли індивід проявляє відносно нечутливість до нього, а емоційна стійкість виявляється на постстресовому етапі, коли відбувається відновлення втраченої емоційної рівноваги. Швидкість цього відновлення якраз і складає ядро емоційної стійкості.

Таким чином, для подальшої діагностики важливо виділити, які саме психічні якості складають емоційну стійкість. До них можна включити тип нервової системи, особливо її силу, врівноваженість. Важливим є показник домінуючої копінг-стратегії, а також вольові якості, зокрема, цілеспрямованість, сміливість, рішучість. Всі якості, на нашу думку, здатні максимально проявитись тільки у осіб з достатнім рівнем емоційної зрілості. Дослідниця І.Г. Павлова (2015) визначає емоційну зрілість як типологічну характеристику, що проявляється в основних типах. Дані типи є проявом різного рівня емоційної зрілості. Найнижчий рівень зрілості притаманний експерсивному, емпатійному, а найвища – саморегуляційному та гармонійному типам. В той же час, авторка визначає емоційну стійкість як компонент емоційної зрілості. На нашу думку, високий рівень емоційної стійкості не завжди свідчить про відповідний рівень емоційної зрілості, тому предметом нашого дослідження став аналіз особливостей прояву емоційної стійкості в осіб з різним рівнем емоційної зрілості.

Вибірку дослідження склали здобувачі спеціальностей психологічного і педагогічного профілю, оскільки саме дані професії пред'являють підвищені вимоги до рівня емоційної зрілості й емоційної стійкості фахівців. Вибірку склали 58 здобувачів психологічного профілю Донецького національного університету імені Василя Стуса, з них 10 чоловічої статі та 48 жіночої у віці від 18 до 21 року, та 60 здобувачів педагогічного профілю Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, з них 4 чоловічої статі та 54 жіночої віком від 20 до 26 років.

**Методи дослідження.** Для проведення емпіричної частини дослідження на першому етапі потрібно визначити рівень



## Питання психології

емоційної зрілості досліджуваних. В якості показників емоційної зрілості за основу була взята класифікація І. Матийків, яка виділяє такі показники:

- оптимістична життєва позиція, коли ти сам та інші люди сприймаються позитивно;
- рівень суб'єктивного контролю;
- здатність до управління емоціями;
- домінування мотивації досягнень над мотивацією уникнення невдач;
- здатність до рефлексії своїх вчинків;

Здатність до ефективного спілкування і продуктивного вирішення проблем.

З огляду на це для визначення емоційної зрілості індивіда були обрані наступні методики: визначення самооцінки за допомогою методики діагностики самооцінки Розенберга, рівень суб'єктивного контролю РСК Роттера, опитувальник САМОАЛ А.В. Лазуткіна в адаптації Н.Ф. Каліна. Результати проведених методик дали змогу визначити за інтегрованою сукупністю показників рівень емоційної зрілості індивіда, який, згідно теоретичного аналізу досліджень повинен володіти низкою якостей, ключовими з яких є адекватна самооцінка,

інтернальний локус контролю, який обумовлює можливість брати на себе відповідальність за власні вчинки, а також належний рівень розвитку мотиваційної сфери, де домінують потреби вищого порядку. Через те, що немає єдиного показника емоційної зрілості, для визначення її рівня у наших досліджуваних, потрібно проводити кореляційне дослідження і визначати превалювання критичної маси показників у кожного окремого досліджуваного, що дасть підстави віднести його до високого, середнього чи низького рівня емоційної зрілості.

Для діагностики емоційної стійкості були обрані наступні методики: методика EPQ Г. Айзенка, шкала нервово-психічної стійкості «Прогноз», методика діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна. В результаті діагностики за першим набором методик досліджувані були розділені на три групи за рівнями емоційної зрілості, а на другому етапі дослідження здійснювалося порівняння емоційної стійкості у цих трьох груп.

**Результати і обговорення.** Діагностика самооцінки за методикою М. Розенберга показала наступні результати, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

### Відсоткові значення рівнів самооцінки за методикою М. Розенберга

Низький і нижче середнього	Середній	Високий та вище середнього
26 осіб (22,1%)	56 (47,4%)	36 осіб (30,5%)

Дані результати демонструють цілком закономірне співвідношення рівнів самооцінки, але додатково для розуміння можливих обмежень у використанні статистичних критеріїв потрібно визначити нормальність розподілу. Для цього ми використовували критерій  $\chi^2$  Пірсона. В якості теоретичного розподілу визначалось співвідношення 20% низьких значень, 60% середніх значень та 20 % високих значень) результати обрахунку визначили  $\chi^2 = 8,8$  при наявних критичних значення критерію

$P_{0,05}=7,815$ , та  $P_{0,01}=11,345$ , тобто результат достовірний на рівні статистичної значущості  $P \geq 0,05$ . Отже наше розподіл відрізняється від нормального. Це обумовлює певні обмеження в подальшому використанні параметричних критеріїв та складних видів статичного аналізу.

Також нами були проаналізовані показники рівня суб'єктивного контролю РСК Роттера. Результати діагностики представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

### Показники рівня суб'єктивного контролю за методикою Роттера

Рівень суб'єктивного контролю	Низький і нижче середнього	Середній	Високий та вище середнього
Інтернальність загальна	50 (42,4%)	46 (38,9%)	22 (18,6%)
Інтернальність в області досягнень	36 (30,5%)	53 (44,9%)	29 (24,6%)
Інтернальність в області невдач	68 (57,6%)	38 (32,2%)	12 (10,2%)
Інтернальність в сімейних відносинах	41 (34,7%)	54 (45,8%)	23 (19,5%)
Інтернальність у сфері виробничих відносин	61 (51,7%)	35 (29,7%)	22 (18,6%)
Інтернальність в міжособистісних стосунках	57 (48,3%)	55 (46,6%)	6 (5,1%)
Інтернальність у відношенні хвороби і здоров'я	39 (33,1%)	42 (35,6%)	37 (31,4%)

## Питання психології

В таблиці 2 представлені показники інтернальності, як загальної, так і в окремих сферах життя досліджуваних. Зазначимо, що низькі показники інтернальності є свідченням протилежної якості – екстернальності. Для остаточного розподілу вибірки на групи за рівнем емоційної зрілості ми використовували лише загальний показник інтернальності, але для додаткового аналізу цікавими є також результати окремих показників інтернальності. В цілому в загальних показниках домінують екстернальні тенденції. Це говорить про те, що майбутні фахівців не готові взяти на себе відповідальність за власні дії і не бачать зв'язку між власними діями і їх результатом. Це свідчить на користь недостатньої емоційної зрілості досліджуваних. Максимальну екстернальність досліджувані

проявляють в області невдач, що цілком логічно, бо в таких ситуаціях негативні емоції провокують виникнення захисних механізмів. Також високими є показники екстернальності в сфері виробничих відносин та міжособистісних стосунків, тобто там, де є більше взаємодії з іншими. Але в питанні власного здоров'я досліджувані не мають вираженої екстернальності.

Третьою методикою, яка визначала емоційну зрілість досліджуваних була САМОАЛ А.В. Лазуткіна в адаптації Н.Ф. Каліна. Дана методика визначає рівень розвитку мотиваційної сфери, домінування в особистості певних потреб. Згідно з виділених в результаті теоретичного аналізу діагностичних критеріїв емоційної зрілості. Результати за методикою подані на рис. 1.

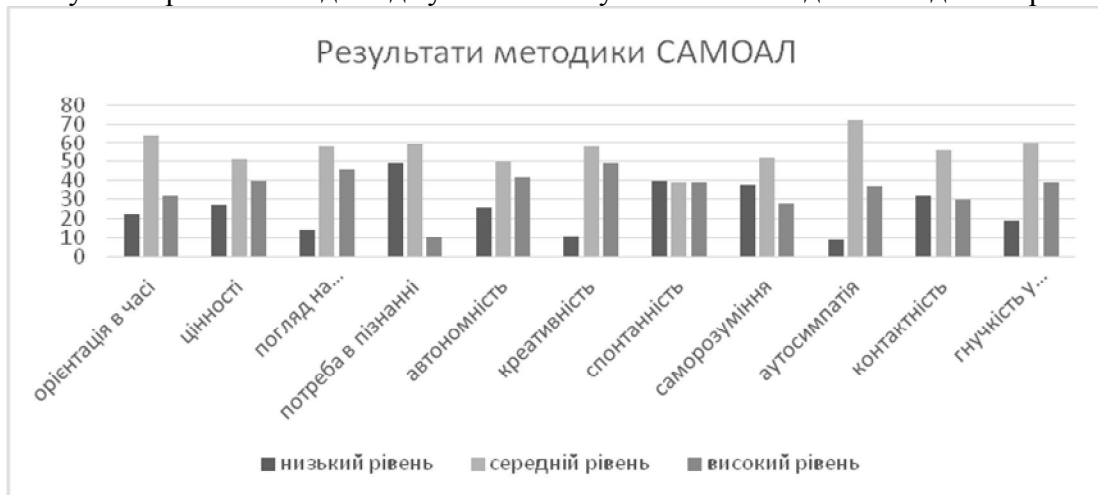


Рис. 1. Результати методики САМОАЛ у майбутніх психологів і педагогів

Як свідчать дані гістограми, не всі показники методики представлені однаково, але переважаючим майже за всіма шкалами являється середній рівень. Однак, більшу цікавість представляють високі та низькі показники. Діагностика демонструє велику кількість низьких показників за шкалами «потреба в пізнанні», спонтанність і саморозуміння. Це свідчить про те, що молоді люди недостатньо уваги приділяють рефлексії, а також мають низький пізнавальний інтерес. Високі показники домінують за шкалами «Погляд на природу людини», «автономність», «креативність», «гнучкість у спілкуванні». В цілому ми бачимо перевагу середньо-високих показників над низькими.

За результатами діагностики за допомогою описаних вище трьох методик

ми ставили на меті розподілити наших досліджуваних на три групи – відповідно до рівня емоційної зрілості. Умовно ви визначили, що для високого рівня емоційної зрілості потрібно мати не менше половини високих показників за всіма трьома методиками, а решта – середні, низькі показники мають бути представлені як виключення. До групи з низьким рівнем емоційної зрілості можуть бути віднесені особи з 50% низьких показників за всіма обраними шкалами трьох методик, а інші повинні мати середній рівень. Переважно середні показники з наявністю незначної кількості високих та/або низьких віднесені до групи із середнім рівнем емоційної зрілості. Таким чином вся вибірка розподілилась так (рис 2.).

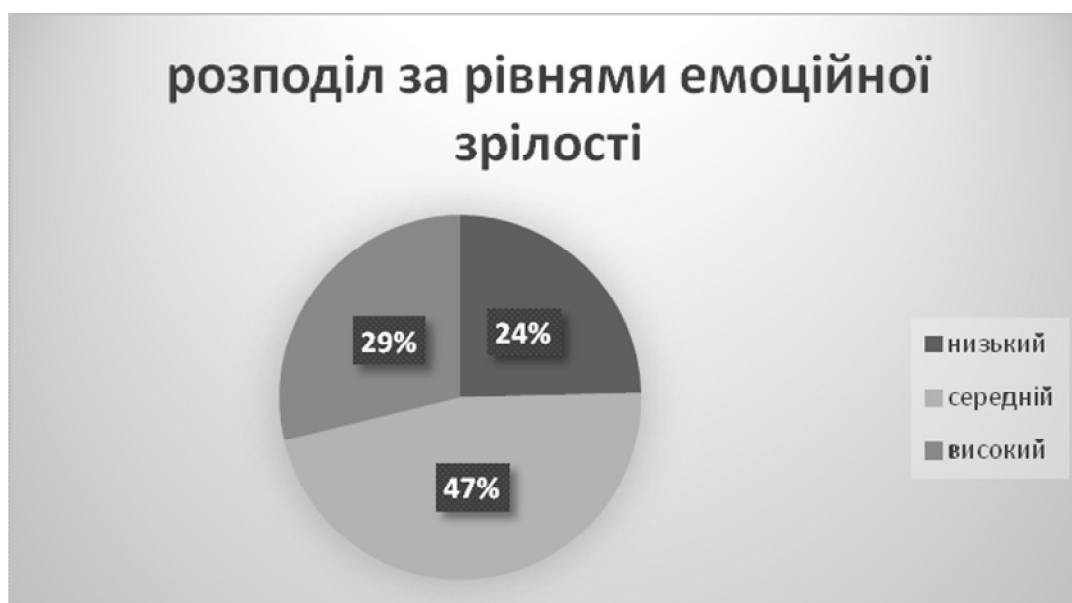


Рис 2. Розподіл за рівнями емоційної зрілості майбутніх педагогів і психологів

Таким чином, вдалося отримати три, досить пропорційні, групи досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості. Наступним етапом дослідження було визначення показників емоційної стійкості в цих трьох групах для підтвердження нашої основної гіпотези про те, що в осіб з низьким рівнем емоційної зрілості показники емоційної стійкості теж будуть низькими.

В якості засобів для визначення емоційної стійкості ми використали методику ERQ Г.Айзенка, шкалу нервово-психічної стійкості «Прогноз», методику

діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна. Результати даного етапу представлені нижче. В методиці Айзенка в аналізі використовувалась лише шкала нейротизму, оскільки вона демонструє рівень емоційної врівноваженості. Часто в дослідженнях цей показник вважають ключовим у визначенні емоційної стійкості. На рис. 3 представлені результати за рівнями нейротизму у групах осіб з різним рівнем емоційної зрілості. Через нерівність груп, дані представлені у відсотках відносно кожної групи.

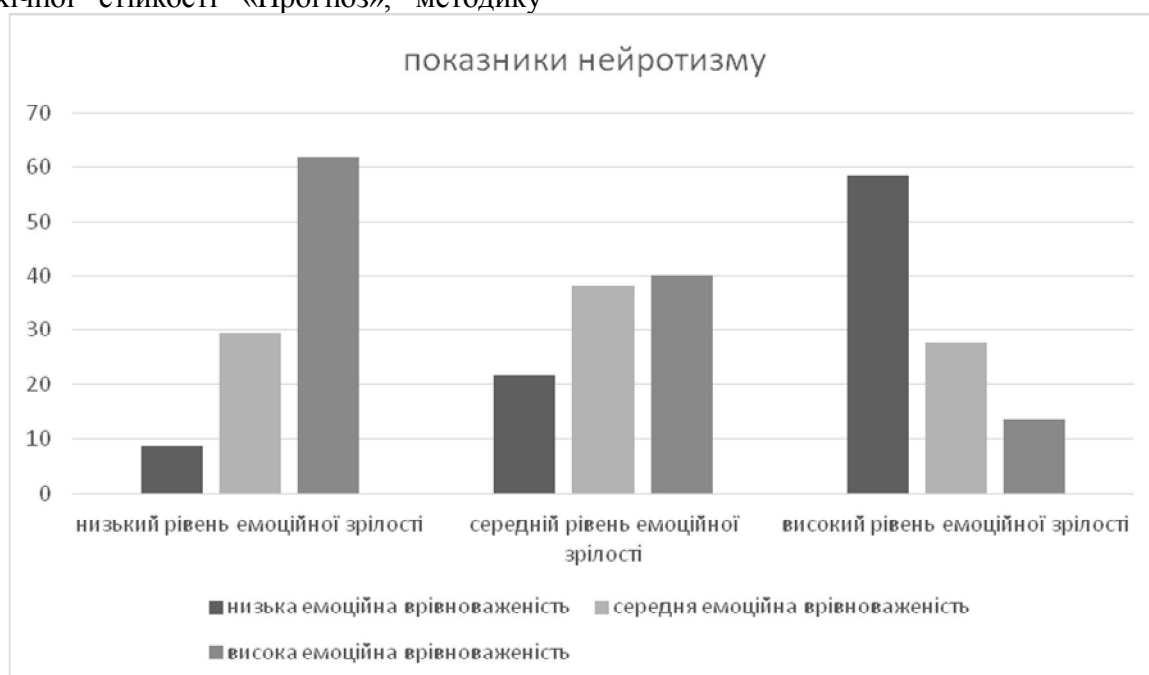


Рис 3. Показники емоційної нейротизму за методикою Г. Айзенка в осіб з різним рівнем емоційної зрілості

Результати методики Г. Айзенка свідчать, що в осіб з високим показником емоційної зрілості дійсно спостерігаються відмінності у рівні прояву врівноваженості, тому що зворотні їм показники нейротизму є нижчими, ніж в осіб емоційно незрілих. Але візуальної діагностики недостатньо. Достовірність різниці має бути підтверджена статистично. Це можливо здійснити за допомогою Н-критерію Краскела-Уоліса, який дозволяє оцінити відмінності показників між трьома і більше вибірками одночасно. В результаті отримано статично  $H_{emp} = 8,33$ , що при наявності  $P_{0,05}=5,991$  та  $P_{0,01}=9,21$  статистично достовірним показником на

рівні  $P \geq 0,05$ . Тобто відмінності такі статистично значущі, і майбутні фахівці у галузях педагогіки і психології з високими показниками емоційної зрілості дійсно демонструють і вищу емоційну врівноваженість, а особи з низьким рівнем емоційної зрілості – відповідно мають вищий рівень нейротизму.

Також в якості показника емоційної стійкості використовувався рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, визначений за методикою Спілбергера-Ханіна. Рівні тривожності також порівнювались в залежності від рівня емоційної зрілості майбутніх фахівців. Результати представлені на рис 4.

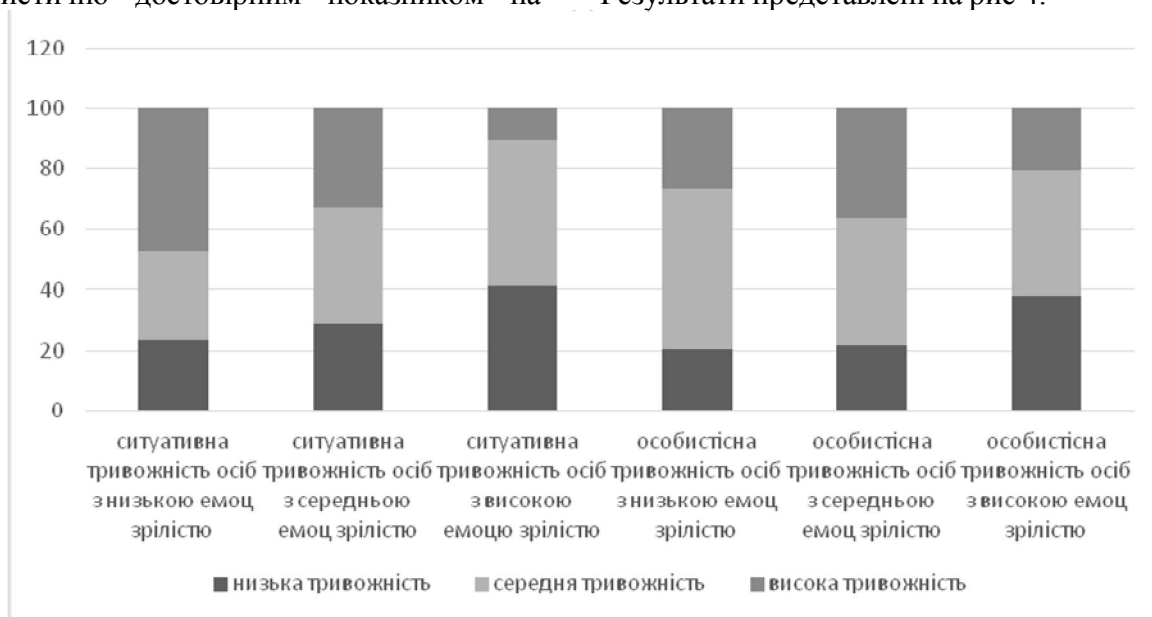


Рис 4. Рівні особистісної і ситуативної тривожності у майбутніх педагогів і психологів з різним рівнем емоційної зрілості

Рисунок демонструє, що є певні відмінності в проявах особистісної і ситуативної тривожності в залежності від емоційної зрілості особистості. Так, емоційно зрілі особистості проявляють менше ознак ситуативної тривожності, також у них нижчі показники і особистісної тривожності. При чому середні рівні тривожності представлені досить пропорційно. Для статистичного підтвердження визначених відмінностей використовувався статистичний критерій Краскела-Уоліса. За результатами для особистісної тривожності  $H_{emp} = 4,58$ , що при наявності  $P_{0,05}=5,991$  та  $P_{0,01}=9,21$  є статистично незначущим показником, для ситуативної тривожності  $H_{emp} = 10,8$ , що є статистично достовірним показником на рівні статичної значущості  $P \geq 0,01$ . Отже, у

емоційно зрілих осіб статично достовірно нижчими є показники ситуативної тривожності.

Останньою в дослідженні використовувалась методика нервово-психічної стійкості «Прогноз», яка зручна тим, що також визначає загальний рівень нервово-психічної напруженості. Було проведено порівняння показників за методикою у групах з різним рівнем емоційної зрілості за допомогою Н-критерія Краскела-Уоліса.  $H_{emp} = 6,24$ , що є статично достовірним на рівні  $P \geq 0,05$ .

**Висновки.** Таким чином вдалося практично довести основну гіпотезу дослідження про те, що емоційна зрілість є визначальною у розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів та педагогів. Ця відмінність проявляє себе у показниках

## Питання психології

нервово-психічного напруження, нейротизму та ситуативної тривожності. Особистісна тривожність при цьому не показала значущих відмінностей. Вважаємо, що це пов'язано з тим, що емоційна стійкість має у своєму складі варіативні компоненти, наприклад, мотиваційний, тому її прояв помітний саме у певних ситуаціях, через те, що вона являється адаптивною відповіддю на негативні ситуації, що є

стресогенними для індивіда. Зазначимо, що дана тема є перспективною саме в контексті нинішньої соціально-політичної ситуації в Україні, коли люди перебувають в постійних кризових умовах, тому важливим аспектом для подальшого дослідження цієї проблеми є вивчення ролі стресостійкості в екстремальних ситуаціях та можливостей її розвитку.

### Список використаних джерел

1. Амінєва, Я. (2012) Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 18, 10-15.
2. Галенко, Т., Троценко, В. (2008) Особливості прояву емоційної стійкості студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. Збірник наукових праць*, 81, 250-253.
3. Кравчук, С. (2014) Психологічні особливості емоційної стійкості та емоційної лабільності особистості юнацького віку. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*, 26, 908-325.
4. Матійків, І. (2013) Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2, 144-153.
5. Опанасюк, І. (2014) Співвідношення понять «емоційна спрямованість», «емоційна стійкість», «емоційна культура» у структурі емоційного інтелекту. *Збірник наукових праць: філософія, психологія, соціологія*, 19, 114-121.
6. Павлова, І. (2015) Розвиток емоційної зрілості студентів-майбутніх психологів. *Наука і освіта*, 3, 73–77.

### References

1. Aminyeva, Ya. (2012) Emocijna stijkist osobistosti yak odna z determinant effektivnogo podolannya skladnih zhittyevih situacij [The emotional stability as a determinant of effectively overcome difficult life situations]. *Visnik DNU. Seriya: Pedagogika i psihologiya*, 18, 10-15. (in Ukrainian)
2. Galenko, T., & Trocenko, V. (2008) Osoblivosti proyavu emocijnoyi stijkosti studentiv [The features of the manifestation of students' emotional stability]. *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya v suchasnomu suspilstvi. Zbirnik naukovih prac*, 81, 250-253. (in Ukrainian)
3. Kravchuk, S. (2014) Psihologichni osoblivosti emocijnoyi stijkosti ta emocijnoyi labil'nosti osobistosti yunackogo viku [The psuchological eatures of emotional stability and emotional lability of a person at adolescent age]. *Zbirnik naukovih prac K-PNU imeni Ivana Ogiyenka, Institutu psihologiyi imeni G.S.Kostyuka NAPN Ukrayini. Problemi suchasnoyi psihologiyi*, 26, 908-325. (in Ukrainian)
4. Matijkiv, I. (2013) Emocijna kompetentnist yak psihologichnij ob'yekt vihovannya osobistosti majbutnogo fahivcya profesij tipu «lyudina – lyudina» [The emotional competence as a psychological object of education of a future specialist's person in profession “person-person”]. *Pedagogika i psihologiya profesijnoyi osviti*, 2, 144-153. (in Ukrainian)
5. Opanasyuk, I. (2014) Spivvidnoshennya ponyat «emocijna spryamovanist», «emocijna stijkist», «emocijna kultura» u strukturi emocijnogo intelektu [The relationship between the concepts “emotional orientation”, “emotional stability”, “emotional culture” in the structure of emotional intelligence]. *Zbirnik naukovih prac: filosoftiya, psihologiya, sociologiya*, 19, 114-121. (in Ukrainian)
6. Pavlova, I. (2015) Rozvitok emocijnoyi zrilosti studentiv-majbutnih psihologiv [The developing emotional maturity of students-future psychologists]. *Nauka i osvita*, 3, 73–77. (in Ukrainian)

### Summary

#### THE FEATURES OF EMOTIONAL STABILITY OF YOUNG PEOPLE WITH DIFFERENT LEVEL OF EMOTIONAL MATURITY

*Vasuk K. Docent at the Department of Psychology, Vasyl Stus' Donetsk National University*

**Introduction.** The modern society has a lot of risk to the people's life. Its main feature is economic and political instability. For young people the risk of emotional burnout and psychological trauma increase. This is especially dangerous in a period of person's age crisis. A person has own protection to fight the negative

*phenomenon. It's an emotional stability. It determines the adaptation to trauma in crises situations. The feature is very important for specialists of communication professions, especially for psychologists and teachers. Their main task is a psychological assistance for people, that's why the emotional stability is key to professional success. The emotional stability determines their attitude to the events of the world. This process creates emotional conditions indirectly. The emotional stability reduces the negative impact of the stress and it manifests in the ability to save the optimal level of the emotional tension, to carry out self-control of own emotional conditions in crises situations.*

**Purpose** is analysis of emotional stability of future specialists in communication, psychologists and teachers with different level of emotional maturity, because the emotional maturity is a factor of emotional stability.

**Methods** – theoretical: analysis, comparison, systematization; empirical: testing, survey.

**Originality.** The diagnostic showed that a level emotional maturity of future psychologists and teachers has all level – from low till high. After the diagnostic we have formed three groups of respondents. At second stage of investigation, we compared emotional stability in groups with high, middle, and low emotional maturity. Evaluation criteria of emotional stability is neuroticism, personal and situate anxiety and neuro-psychological stress. The emotionally immature people have higher level of neuroticism than emotionally mature people. They are often emotionally unbalanced. The emotionally immature people also have high level of situate anxiety, but personal anxiety doesn't depend on level of emotional maturity. In our opinion, personal anxiety is an innate feature, and it doesn't depend on level of emotional maturity, because it can change throughout life. The neuro-psychological stress is also a main indicator of emotional stability. The emotionally immature respondents have high level of neuro-psychological stress.

**Conclusion.** In thus way we managed to prove a main hypothesis of our investigation that emotional maturity is important for development of emotional stability of future psychologists and teachers. This feature manifests itself in the indicators of neuro-psychological stress, neuroticism, and anxiety. The emotional stability consists of different components, for example, motivation, that's why its manifestation is notable in some situations, because it is adaptive answer to negative situations, stress etc. this theme is very perspective in the context of the current social situation in Ukraine, when people are in permanent crisis. The important part of this problem is researching stress resistance in extremal situations and abilities for its development.

**Keywords:** emotional maturity; emotional stability; crisis situation; future psychologists and teachers; neuroticism; anxiety.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 20.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 10.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЮ**

**Вінтоняк В. Ф.** кандидат психологічних наук,  
доцент, професор кафедри суспільних наук  
Національного університету оборони України  
<https://orcid.org/0000-0002-3878-1848>

**Капуста Я. В.** слухач Національного  
університету оборони України

**Змійовська М. І.** слухач Національного  
університету оборони України

*Психологічні механізми саморегуляції психічних станів та поведінки дозволяють оптимально долати психологічні труднощі, які негативно впливають на психіку, приводять її до перезбудження, зриву діяльності, деформації особистості у подальшому. Метою статті є теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження психологічного змісту механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою. Встановлено що механізми саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою забезпечують ефективне виконання функціональних завдань за призначенням, здатність регулювати імпульси, мислення, емоції та поведінку для досягнення цілей бою.*

**Ключові слова:** психологічний механізм; психічні стани; саморегуляція; механізми саморегуляції; жінки-військовослужбовці; бойові дії.

**Вступ.** Специфіка службової діяльності військовослужбовців сил безпеки та оборони України в сучасних бойових умовах зумовлює виразну необхідність формування й зміцнення їх психологічної стійкості до негативного впливу різних чинників при виконанні службових завдань. Як показують численні прикладні дослідження, ефективність виконання ними службово-бойових завдань багато у чому залежить від сформованої системи саморегуляції, яка дозволяє протистояти дії бойових стрес-факторів, зберігати адекватність сприйняття поточної ситуації та реагування на неї. Саморегуляція психічних станів та поведінки військовослужбовців дозволяє вчасно та адекватно реагувати на непередбачені зміни обстановки шляхом оптимального зниження рівня страху, тривоги, напруги, а також необхідного контролю емоційних проявів у цілому.

Саморегуляція обумовлює здатність особистості виходити за межі наявної ситуації, опановувати способи досягнення значущої перспективної мети. Вона сприяє розвитку здатності узгоджувати свою поведінку з діями інших людей, програмувати її, передбачаючи характеристики реакції на відповідні вчинки з боку суспільства.

Українськими та зарубіжними вченими достатньо широко досліджені різноманітні змістові аспекти особливостей саморегуляції

психічних станів, поведінки й діяльності особистості, серед яких зокрема: емоційна саморегуляція (О.Я. Чебикін, 1999; О.П. Саннікова, 1984, 2003; J. D. Mayer, P. Salovey, 1995; T. A. Waiden, M. C. Smith, 1997; N. A. Fox, S. D. Calkins, 2003; N. Eisenberg, T. L. Spinrad, 2004; J. V. Hoeksma, J. Oosterlaan, E. M. Schipper, 2004 та ін.),

вольова саморегуляція (Л.І. Анциферова, 2000; Л.С. Виготський, 1984; В.О. Іванніков, 2006; Є.П. Ільїн, 2009; В.К. Калін, 1989; В.І. Селіванов, 1979; Б.М. Смірнов, 2000 та ін.), саморегуляція психічних станів (Т.П. Вісковатова, 2013; Г.Ш. Габдрєєва, А.О. Прохоров 2004; Л.Г. Дика, 2002, 2003; Д.В. Журавльов, 2009; К.С. Максименко, 2015), стильові аспекти саморегуляції в контексті довільної активності людини (Ж.П. Вірна, 2003; Л. Г. Дика, 2002, 2003; О.А. Конопкін, 1989; В.І. Моросанова, 1995, 2000, 2001; О.М. Коноз, 2000), моральна саморегуляція (І.Д. Бєх, 1995, 2018; М.Й. Боришевський, 1992, 1996, 2009; Б.С. Братусь, Т.В. Кириченко, 2001; В.О. Татенко, 1996; Р.В. Павелків, 2009 та ін.), інтелектуальна саморегуляція (А. Bandura, 1988, 1991; І.М. Семенов, 1982, 1990; Н.І. Пов'якель 2003, 2004; Н.Ф. Шевченко, 2012, 2013), ціннісно-сміслова саморегуляція (І.М. Галян, 2017; М.І. Бобнева, 1976; І.С. Кон, 1984; І.І. Чеснокова, 1977 та ін.); психологія саморегуляції суб'єкта діяльності (М.Й.

Боришевський, 1996, 2012; В.В. Клименко, 2013; С.Д. Максименко, 2006; В.О. Моляко, 2002; М.В. Савчин, 2010; В.О. Татенко, 1996; В.О. Олефір, 2016 та ін.).

Серед зарубіжних досліджень також слід відмітити роботи, присвячені саморегуляції та самоефективності (D.H. Schunk, P.A. Ertmer, M. Voekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner, 2000), саморегуляції та мотивації (B. Zimmermann, 2008), метакогнітивних аспектів дослідження саморегуляції (G. Schraw, K.J. Strippen, K.R. Hartley, 2006; K.M. Zabucky, 2008), поведінкових, емоційних та когнітивних аспектів саморегуляції (J.C.-H. Sun, R. Rueda, 2012).

Безпосередньо проблематику регуляції поведінки військовослужбовців та інших фахівців екстремального профілю діяльності вчені розглядали в контекстах: психології регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях (О.П. Макаревич, 2001); негативних психічних станів в умовах надзвичайної ситуації (С.М. Миронець, О.В. Тімченко, 2008); суб'єктивної оцінки ризиків у структурі регуляції професійної діяльності (В.І. Ісаченко, 2011); когнітивної саморегуляції емоційно-вольових проявів (І.Б. Ковальова, 2012); психологічних механізмів саморегуляції поведінки у жінок-військовослужбовців (О.А. Іванова, 2016); психології символічної регуляції дій і вчинків (О.Ф. Хміляр, 2016); психологічної само- та взаємодопомоги в умовах ведення бойових дій, розроблення системи саморегуляції (О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько, 2018, 2019); ролі саморегуляції у формуванні посттравматичного стресового розладу (О.С. Колесніченко, 2019); формування механізмів саморегуляції поведінки в процесі психологічної реабілітації (О.Б. Сидоренко, 2017; Т.В. Кириченко, 2020); соціально-психологічних детермінант виникнення бойового стресу (К.О. Кравченко, О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков, 2017; О.А. Блінов, 2020); професійної психічної саморегуляції в процесі спеціальної психологічної підготовки (О.Й. Фурс 2021); засобів саморегуляції психоемоційної напруженості (Л.В. Левицька, 2022);

формування та забезпечення психологічної стійкості та стресостійкості до раптових змін бойової обстановки (О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко, 2022); стильової саморегуляції поведінки (Є. Коваленко, 2023);

психологічних механізмів регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії (В.В. Апальков, 2023); динаміки негативних психічних станів в умовах бойових дій (В.В. Стасюк 2013, 2016; Н.А. Агаєв 2016; О.Р. Охременко, С.В. Мамченко, В.В. Стасюк, О.Ф. Хміляр, 2018; Т.Л. Грицевич, О.С. Капінус, Т.М. Мацевко, А.Б. Неурова, А.М. Романишин, 2023; Д. Гроссман, Л. Крістенсен, 2023).

Разом з тим, слід відмітити, що проблематика розуміння психологічних механізмів саморегуляції поведінки військовослужбовців залишається недостатньо розробленою. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, на тлі загострення активної фази війни росіян проти України, в умовах постійно зростаючої потреби українського війська у мотивованих, якісно підготовлених фахівцях з урахуванням гендерного паритету, лише зростає актуальність дослідження розуміння психологічних механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців сил безпеки та оборони України в бойових умовах, що і зумовило вибір авторами теми дослідження.

**Мета дослідження** – визначити психологічний зміст механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою.

**Теоретичне підґрунтя.** Регуляція поведінки людини та визначення структури її механізмів належать до фундаментальних проблем психологічної науки. Сучасні наукові дослідження присвячені регулятивним функціям різноманітних станів готовності особистості до визначеного способу активності та дій, серед яких життєва позиція, спрямованість інтересів, ціннісні орієнтації, соціальні установки, суб'єктивне ставлення, домінуюча мотивацію, суб'єктивний сенс, яким вони наділяються. У широкому сенсі поняття «регуляція» визначається як впорядкування, організація і детермінація доцільних процесів, тобто зовнішня регуляція і внутрішня саморегуляція поведінки.

За даними N.L. Mead та R.F. Vaumeister саморегуляція є адаптивною характеристикою особистості, що дозволяє їй визначати та коригувати свою поведінку відповідно до особистих потреб та соціальних стандартів. На їх думку функціональні та символічні аспекти об'єктів сприяють саморегуляції



шляхом розширення визнання та прихильності загальноприйнятним стандартам поведінки, моніторингу та здатності до змін (Mead, & Vaumeister, 2021).

Т.В. Кириченко (2020) вважає саморегуляцію поведінки структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, що проявляються у визначенні позицій щодо подій, ситуацій, самоаналізі вчинків, прийнятті довільних рішень, доборі, оцінюванні засобів реалізації задуманого та ціннісному ставленні до себе. Вчена розглядає саморегуляцію поведінки як сукупність зовнішніх та внутрішніх соціально-психологічних, мотиваційних та вольових виявів самосвідомості особистості, що є цілісним особистісним утворенням, інтегруючим у собі психологічні механізми поведінки.

Вчена наголошує, що саморегуляція є проявом внутрішньої активності особистості у діях та вчинках, пов'язаних з її актуальними потребами (прагненням досягти успіху, одержати схвалення, самоствердитись, визначити своє місце в соціумі) та є засобом їх задоволення. Основними установками, що формуються на основі взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, визначає рівень домагань та ціннісні орієнтації. В структурі саморегуляції вчена виокремлює когнітивну (пов'язана з рефлексією власної поведінки, усвідомленням себе як суб'єкта поведінки), мотиваційно-емоційну (включає переживання та мотиви, що опосередковують та координують дії, спілкування, взаємини), вольову (містить субстанційні та ціннісні спонукання, моральну мотивацію поведінкових реакцій і звершень) та поведінкову (концентрує осмислені акти дій, вчинків та життєвих позицій загалом) складові частини, що пов'язані з глибинними особистісними утвореннями (Т. Кириченко, 2020).

В.О. Олефір зазначає, що феномен саморегуляції є формою реалізації інтегративного утворення – інтелектуально-особистісного потенціалу, який вченим визначений як інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей, що лежить в основі здатності до успішної саморегуляції в різних видах діяльності (О. Олефір, 2016).

За даними вчених ціннісна детермінація регуляції поведінки відбувається на трьох

соціально-психологічних рівнях. На першому – «відкрито нормативному» або «нормованому» – генетично більш ранньому рівні, цінності, як регулятор активності, ще не сформовані, тому поведінка обумовлена внутрішньогруповими факторами: симпатіями та антипатіями, наявністю або відсутністю лідера, груповими нормами. Ключовими механізмами регуляції цього рівня є наслідування і негативізм, навіювання та зараження. На другому – «нормативно-ціннісному» рівні відбувається поєднання та співвіднесення групових норм та індивідуальних цінностей особистості, тому провідним механізмом регуляції виступає соціальне порівняння, що виявляється в ухваленні рішення про певну лінію поведінки на основі аналізу й зіставлення свого ідеалу та групової норми. На третьому – «ціннісному» рівні ключовим стає сам зміст спілкування, у якому створюється атмосфера для активного включення особистості, мобілізації ресурсів усіх членів групи (Д. Усик, 2023).

Дослідження вчених і сучасні реалії показують, що жінки проходять військову службу в усіх без винятку військових підрозділах сил безпеки та оборони України. При цьому існуючі протиріччя між проголошеною рівністю та реальним статусом залишається гострим, адже вони мають постійно доводити чоловікам свій професіоналізм, що є додатковим джерелом стресових навантажень. Слід відмітити, що об'єктивні фізичні та психофізіологічні відмінності жінок-військовослужбовців від чоловіків призводять до виникнення і розвитку стресових станів під час виконання службових обов'язків на тлі невідповідності між професійними вимогам і можливостями організму. Так, за окремими даними, маскулінна сила жінок на 30–60% менша за чоловіків, лише 1% жінок досягає того ж рівня фізичної підготовки, що й чоловіки, їм необхідно прикласти на 25–30% більше зусиль щоб досягти рівнозначних з чоловіками результатів (О. Іванова, 2016). Для найважчих професій в армії чоловіки мають більш високі фізіологічні можливості, більш стійкі до втоми і травм і, таким чином, витриваліші, ніж жінки (Кокун, Ключков, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022). А ефективність професіоналізму жінок-військовослужбовців багато в чому обумовлена рівнем гендерної культури їх керівників (командирів). Однією з найбільш

значущих проблем взаємодії у військово-професійному середовищі лишаються сексуальні домагання, нерозуміння офіцерами-керівниками проблем жінок, пов'язаних з родиною та вихованням дітей (О. Іванова, 2016).

Детермінантами протиріч, конфліктів є також підвищена, порівняно з чоловіками, емоційна чутливість жінок, більш виразний страх за себе та родину, прагнення до справедливості розподілу службового навантаження, боротьба з фаворитизмом в підрозділі, сімейні проблеми, що позначаються на ефективності службової діяльності жінок більше, ніж чоловіків. Відмічається, що для українських жінок-військовослужбовців основними причинами виникнення проблем у підрозділах є: недоліки в організації та умови служби, недосконалість забезпечення, розподілу відпусток, несення служби в добовому наряді, перспектив службового зростання; помилковість рішень через некомпетентність керівників, особливості стилю управління; протиріччя інтересів колег, порушення внутрішньогрупових норм поведінки, їх особистісні особливості (О. Іванова, 2016).

Важливими детермінантами регуляції поведінки в професійному середовищі, у жінок-військовослужбовців порівняно з чоловіками також виступають: періодична зміна настрою, більш виразний прояв комунікативних якостей та емоційне забарвлення міжособистісної взаємодії, уважність (краще помічають відтінки переживань, міміку, відчувають настрій), легкість встановлення соціальних контактів, достатньо вільне висловлювання своєї позиції, вищій рівень емпатії, уміння й бажання підтримати. Суттєві соціально-психологічні відмінності військово-професійної діяльності жінок-військовослужбовців від чоловіків полягають насамперед у нейрофізіологічних механізмах сприйняття подій, конфліктів і конфліктної поведінки в службово-професійній ситуації (О. Іванова, 2016).

Варто відзначити важливі психофізіологічні особливості професійної діяльності жінок в бойових умовах військової служби. Зокрема, в екстремальних умовах бойових дій жінки-військовослужбовці реагують на стресові фактори, як правило, більш послідовно і відтерміновано в часі ніж чоловіки, намагаючись зняти вплив стресу на свою психіку не за рахунок включення

особистісного потенціалу, а за рахунок використання можливостей свого найближчого оточення. Вивчаючи нейрофізіологічні механізми сприйняття і спогадів стресових подій Л. Кехілл виявив більш виразний їх вплив на жінок ніж чоловіків. Жінки в більшості випадків прагнуть не думати про наближення, а уникнути стресової ситуації, тоді як чоловіки намагаються екстраполувати, прогнозувати і моделювати стресову ситуацію. В результаті психіка жінок реагує на ситуацію вже з самого початку її дії більш включено й уразливо (О. Іванова, 2016). Водночас, жінки краще приймають логічні рішення в стресових умовах без негативного впливу тестостерону, який підвищує активність ділянок мозку, пов'язаних із контролем імпульсів та відволіканням. А з біомеханічної точки зору, у жінок нижчий центр тяжіння, що за своєю природою забезпечує їм найкращий баланс, корисний для рукопашного бою, лазіння та подолання важкопрохідної місцевості. Відмітимо також, що останні дослідження психічної стійкості показали відсутність гендерних відмінностей між декількома типами стресових факторів, пов'язаних зі службою в армії, включаючи бойові дії та посттравматичні стресові розлади. До того ж чоловіки в 5 разів частіше за жінок використовують алкоголь як механізм подолання стресу, стають залежними від алкоголю або отримують діагноз антисоціального розладу особистості (Кокун, Клочков, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022).

**Методи дослідження.** Застосовано теоретичні методи дослідження: аналізу, систематизації, зіставлення й узагальнення, інтерпретації сучасних теоретико-емпіричних досліджень прояву психологічних механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців в бойових умовах в українській і зарубіжній психології.

**Результати дослідження і обговорення.** Важливим поняттям в контексті нашого дослідження виступає феномен «психологічного механізму». Психологічні механізми вчені розглядають як динамічну сторону психічного життя людини, що спрямовує рух психічної діяльності до певного результату на основі певної структурної організації (Т. Кириченко, 2020).

Відтак, М.І. Боришевський визначає феномен психологічного механізму через наявність стану оптимальної взаємодії між

певними структурними елементами (або підсистемами) психологічної системи, що забезпечує її функціонування, становлення та розвиток. Л.І. Анциферова розглядала психологічні механізми в якості функціональних способів перетворення психологічної організації, в результаті дії яких з'являються психологічні новоутворення, підвищується (або знижується) рівень організованості особистісної системи та якісно змінюється режим її функціонування у контексті реальних або уявних перетворень стосунків індивіда із суспільством, світом загалом. За С.Д. Максименком механізм психіки людини є знаряддям, пристроєм у людини, завдяки якому в різних процесах діяльності її органи і системи, поєднуючись у цілісність, забезпечують її перетворення енергії та інформації.

Психологічні механізми, за З.В. Юрченко, являють собою сукупність факторів, умов, закономірностей взаємодії людини з дійсністю, забезпечують її функціонування, постійно діючу або ситуативну цілісну психологічну систему, яка визначає функціонування й розвиток особистості. На думку М.Л. Смольсон, вважає, що в цьому понятті операционалізована процесуальність психіки, психічних утворень, оскільки процес як рух, та рух як розвиток системи є неможливим без її механізмів.

Т.В. Кириченко вважає, що психологічні механізми пов'язані як з внутрішньо психологічними, так і з інтеракційними процесами становлення та розвитку особистості й розглядає їх як функціональні способи перетворення психічної організації особистості, внаслідок чого особистісні новоутворення стають виразними, що зумовлюють різні рівні організації особистісної системи, її режим функціонування. Поняття «психологічного механізму» дозволяє визначити детермінацію та особливості функціонування тих чи інших явищ або процесів та пов'язано з реалізацією системно-структурного підходу до вивчення конкретних психологічних феноменів зі складною структурою, яка зумовлена тими чи іншими регулятивними функціями (Т. Кириченко, 2020).

За даними О.А. Іванової (2016) поняття «механізму» у психології відображає певний психологічний ресурс, пояснення причин явища, цілісної конфігурації, що складається з

окремих компонентів і забезпечує виконання регулятивних функцій.

На думку І.Д. Бежа, виникнення й формування регулятивних механізмів поведінки суб'єкта пов'язані з його здатністю розмежувати в часі спонукально-операційну і виконавську частини поведінкового акту.

Є. Коваленко (2023) розглядає зміст саморегуляції через регуляцію емоцій, стриманість і поведінковий контроль, яку здатні погіршити надмірна імпульсивність, недостатня сформованість адекватних поведінкових моделей, зокрема також збільшити ризик прояву адиктивної поведінки.

За даними Д.Б. Усика серед механізмів саморегуляції особистості виділяють: 1) самооцінку, як усвідомлення внутрішнього протиріччя між реальним та ідеальним образом «Я»; 2) самоконтроль, через співвіднесення поведінкового акту з прямим або передбачуваним оцінюванням його іншими; 3) елементарні фіксовані установки, соціальні фіксовані установки (атитюди), базові соціальні установки, ціннісні орієнтації особистості (Д. Усик, 2023).

Психологічні механізми саморегуляції поведінки, на думку Т.В. Кириченко (2020), є інтегративною сукупністю психічних властивостей індивіда, спрямовані рух до регуляції його дій, вчинків, поведінки, ґрунтуючись на визначених зразках, еталонах, цінностях індивідуального та суспільного характеру. Вони тісно пов'язані з такими мотиваційними компонентами як установки, провідні потреби та мотиви, що в сукупності відображають систему суб'єктивно важливого ставлення до різноманітних явищ суспільного життя, до інших людей, до себе. Сукупність психологічних механізмів становить внутрішню сутність саморегуляції поведінки особистості та включає в себе: ціннісні орієнтації, рівень домагань, мотивацію досягнення, мотивацію схвалення, локус-контроль, прагнення самоствердження та визнання. Ці механізми є постійно взаємодіють, ситуативно зумовлені, як цілісна система способів, прийомів та операцій, застосовуються особистістю на різних рівнях усвідомлення.

О.Ю. Горбачова, Ю.М. Сошина визначають смислотворення як механізм саморегуляції зрілої особистості, здатної до інтеграції власного життєвого досвіду та його екстраполяції в професійній діяльності,

оскільки усвідомлені та прийняті сенси об'єктивно зумовлюють позицію людини, а не декларують її. Вчені розглядають специфічні для певної (визначеної) перешкоди механізми саморегуляції, як стійкі вияви в поведінці і діяльності, серед яких: самооцінка, цілепокладання, рефлексія, ідентифікація, смислотворення (О. Горбачова, & Сошина, 2021).

У своєму дослідженні В.О. Олефір (2016) приходить до висновку, що регуляторний ефект інтелектуально-особистісного потенціалу опосередкований через усвідомлену саморегуляцію довільної активності та проявляється у зв'язку із надійністю професійної діяльності суб'єкта у надзвичайній ситуації. Вчений визначає, що надійність професійної діяльності безпосередньо прямо пов'язана із рівнем розвитку загальних інтелектуальних здібностей, гнучкості когнітивного контролю, полenezалежності, рефлексивності, автономної каузальної орієнтації, самоефективності, життєстійкості суб'єкта.

Як зазначають Т.Л. Грицевич, О.С. Капінус, Т.М. Мацевко, А.Б. Неурова, А.М. Романишин, сучасний бій є суворим випробуванням фізичних і духовних сил військовослужбовця, здатності активно протистояти впливу екстремальних, украй несприятливих для життя чинників, зберігати волю і рішучість, щоб повністю виконати поставлене йому бойове завдання. Під час бою також відбувається запекла боротьба цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі, думок військовослужбовців супротивних сторін (Грицевич, Капінус, Мацевко, Неурова, & Романишин, 2022).

Н.А. Агаєв (2016) наголошує, що динаміку станів бойового стресу і ступінь їх виявів визначає взаємодія різнопланових стресорів бойової обстановки з безперервно мінливим під їх впливом психобіологічним субстратом особистості. Негативними психологічними станами військовослужбовців у бойових умовах є: градації бойового стресу, бойова й оперативна стресові реакції, бойова втома, бойова психічна травма, посттравматичний стресовий розлад. Вчений визначає бойовий стрес, як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженням механізмів реактивної

саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

За даними О.А. Блінова, у реальному бою на психіку військовослужбовця діють фактори бойового стресу, бойові психічні травми, що викликають психологічні труднощі, які пригноблюють психіку, приводять її до перезбудження, зриву самої діяльності, до деформації їх особистості у подальшому (О. Блінов, 2020, с. 89,104). Зокрема, безпосередньо емоційно впливають на особистість стрес-фактори групи «Х», серед яких: небезпека (загроза), несподіваність (зенацькість), новизна (нестандартність) обстановки, невизначеність, відповідальність, негативні емоційні реакції, монотонність, групова ізоляція, клаустрофобія, втомлюваність, дискомфорт. Опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця стрес-фактори групи «У»: дефіцит часу, підвищення темпу дій, крайня інтелектуальна складність рішень, надлишок інформації, одночасне поєднання кількох видів діяльності, ступінь злагодженості дій (О. Блінов, 2020, с. 91).

Внаслідок впливу на психіку військовослужбовців бойового травматичного стресу в них виникають емоційні порушення (висока тривожність, емоційна нестійкість, пригніченість); когнітивні зміни (сплутаність причинно-наслідкових зв'язків, ірраціональність установок, складнощі з осмисленням обстановки та ін.); зміни в особистісній сфері (невмотивована агресивність, деструктивна поведінка, нестійка самооцінка, алкоголізація тощо) (О. Блінов, 2020, с. 110-111).

Суттєвим аспектом у такому разі постає проблема саморегуляції поведінки військовослужбовців, адже у такому важкому випробуванні на міцність усіх психічних і фізичних можливостей, кожен може постати перед тим, чого не розуміє, відчути те, чого доти ніколи не відчував. Незважаючи на специфічність та індивідуальність переживань кожної людини, є багато загального в реакціях на небезпеку, необхідність знищувати супротивника, брак часу й інформації та інші несприятливі чинники. Вчені зазначають, що поряд з такими переживаннями як патріотизм, прагнення помститися ворогові, виконати бойове завдання, військові відчувають в бою страх смерті, поранення, каліцтва, ворожого полону, боязнь виявитися нездатним виконати бойове завдання і постати боягузом в очах

товаришів. Учасники бойового зіткнення також почувають прискорене серцебиття, брак повітря, внутрішнє завмирання, мурашки по тілу, ворушіння волосся, фізичну слабкість, жар або холод, дискомфорт або біль у грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Також трапляються запаморочення, нудота, блювота, нетримання сечі, пронос як під час самого бою, так і у періоди до і після нього (Грицевич, Капінус, Мацевко, Неурова, & Романишин, 2022).

У дослідженні психологічних механізмів саморегуляції поведінки жінок-військовослужбовців в особливих умовах О.А. Івановою (2016) розроблено модель регуляції, що відображає ієрархічні рівні за мимовільною та довільною формами регуляції, механізми яких послідовно формуються в процесі їх особистісно-професійного становлення узгоджено зі структурними компонентами особистості та логікою її розвитку від індивідуального рівня до рівня суб'єкта військово-професійної діяльності.

Механізми регуляції поведінки жінок-військовослужбовців представлені на відповідних рівнях: 1) сенсорно-перцептивному (індивідуальному, психофізіологічному), що включає такі механізми як: інстинкти, потяги, потреби, рефлекторні програми, автоматизми; 2) операційно-технічному (предметно-діяльнісному), що відображає механізми емоційного (базального) рівня: психологічні захисти та емоційне задоволення, а також вольового рівня: вольові дії, зусилля, поточний і опосередкований самоконтроль; 3) мотиваційно-ціннісному рівні (особистісному, цільовому), що включає такі механізми як: самооцінка, домагання, локус контролю, цінності, образ «Я», аутопсихологічна компетентність, цілепокладання; 4) рефлексивно-оціночному (суб'єктному, смислового рівні), що відображає механізми: самоставлення, рефлексивне осмислення, самовдосконалення, суб'єктна активність, самодетермінація. При цьому мимовільній формі регуляції поведінки відповідають сенсорно-перцептивний та емоційна (базальна) складова операційно-технічного рівня, а довільній – вольова складова операційно-технічного рівня, мотиваційно-ціннісний та рефлексивно-оціночний рівні (О. Іванова, 2016).

Одержані Є. Коваленком емпіричні результати стильових особливостей саморегуляції показали, що для військовослужбовців з ненормативною поведінкою характерні низькі значення показників саморегуляції (моделювання, гнучкості та самостійності), негативно впливає на їх психоемоційний стан, як наслідок – адекватність сприйнятті ситуації. Водночас у них достатньо сформовані показники планування, програмування та оцінювання результатів військово-професійної діяльності. В групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою в більшому ступені сформовані потреба в плануванні, моделюванні й оцінюванні діяльності, що свідчить про більш усвідомлене ставлення до військово-професійної діяльності, прагнення спрогнозувати імовірні ризики та спланувати урегулювання складних ситуацій. За середнього рівня прояву показників моделювання, програмування, гнучкості та самостійності на тлі високих показників планування, оцінювання результатів в даній групі військовослужбовців загальний рівень саморегуляції високий. Таким чином автор показує, що нормативність поведінки суттєво залежить від якісного рівня розвитку стилю саморегуляції поведінки у військовослужбовців, що також сприяє розвитку амбітності, цілеспрямованості, готовності опанувати себе, дозволяє якісно виконувати свої обов'язки без шкоди власному добробуту (Є. Коваленко, 2023).

Цінними для розуміння психологічного змісту механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою є праці О.Ф. Хмільяра (2016) та В.В. Апалькова (2023). Так, у своєму дослідженні психології символічної регуляції дій і вчинків особистості О.Ф. Хмільяр визначає поняття «психомоторного символу», що включає структурними елементами всі рухи тіла, міміку, проксеміку, інтонаційні, ритмічні, висотні характеристики голосу, його часову і просторову організацію. Психомоторні символи регулюють процес спілкування особистості й поведінки в цілому закодованими смисловими навантаженнями, навіть якщо особистість цього не усвідомлює (О. Хмільяр, 2016).

В.В. Апальков в своїй роботі досліджує психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної

мімікрії та вважає її адаптивним засобом регуляції поведінки військовослужбовців, які перебувають у військовому полоні, що виражається в подвійності моралі, амбівалентності суджень і дій військовополоненого, його свідомому намірі вибірково уподібнюватися навколишньому середовищу, втілюючи заради виживання в об'єктивній дійсності маскувально-імітаційну роль (В. Апальков, 2023).

Ми погоджуємось з позицією Т.В. Кириченко (2020), що на процес формування психологічних механізмів саморегуляції поведінки суттєво впливає моральна самосвідомість, через призму якої особистість сприймає повсякденність, себе та інших у суцільному просторі буття. Для військовослужбовців моральна нормативність поведінки в бойових умовах відіграє ключову роль, адже війна завжди передбачає фізичне знищення ворога, тобто живої сили супротивника.

Психологічні особливості моральних орієнтацій, розглянуті Л. Кольбергом, розподілені на такі чотири групи: 1) нормативний порядок (включає орієнтацію на соціальні та моральні правила і ролі), 2) утилітарні наслідки (передбачає орієнтацію на хороші та погані наслідки дій заради блага інших або свого), 3) справедливість або чесність (включає орієнтацію на взаємини свободи, рівності, взаємодії та міжособистісні контакти), 4) ідеальне «Я» (передбачає орієнтацію на образ себе як хорошої людини або людини із совістю, її мотиви і чесноти) (Д. Усик, 2023).

Слушною в контексті розуміння психологічних механізмів регуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час збройного протистояння з ворогом на полі бою є позиція М.Й. Боришевського про те, що моральність, як головна складова духовності, народжується, визріває, формується та функціонує у моральній діяльності, моральній поведінці. Саме моральність дозволяє особистості осмислити сенс свого життя, збагнути мету, задля якої вона живе, усвідомити свою неповторність, прийняти відповідальність за діяльність, зрозуміти сенс боротьби зі злом в ім'я добра.

За даними І.Д. Бежа процес свідомого сприйняття суб'єктом моральної вимоги доцільно поділити на два етапи. На першому відбувається формування у суб'єкта емоційного переживання поставленої вимоги

під час оволодіння ним зовнішньою ситуацією, а на другому виникає довільне позитивне ставлення до моральної вимоги і готовність втілення її у реальну поведінку в результаті внутрішньої (рефлексійно-вольової) діяльності.

Моральна регуляція поведінки особистості на думку Д.Б. Усика (2023) включає: 1) безпосередні вимоги до суб'єкта з боку суспільства; 2) інтеріоризацію суб'єктом цих вимог суспільства; 3) саму поведінку суб'єкта у ситуаціях, які вимагають морального вибору. Основними структурними компонентами системи моральної регуляції суб'єкта є: макросередовище (класи), мікросередовище (малі групи), особистісний (окремі особистості, з їх соціальним змістом «одиночного суб'єкта моральної регуляції»).

Суттєвим аспектом для розуміння психологічних механізмів моральної регуляції поведінки особистості в бойових умовах є форми нормативної регуляції поведінки за С.Г. Якобсоном, функціонування яких забезпечують власні відмінні психологічні механізми. Зокрема, звичайно-традиційну форму забезпечує феномен норми, яка породжується масовим повторенням однотипних дій та їх закріпленням у вигляді загальнообов'язкових стереотипів поведінки. Моральну ж форму регуляції визначає норма моральна, яка формується з виникненням вже оціночно-критичного ставлення до стереотипів поведінки, втілюється в уявленнях про належне і цінне через поняття добра, зла, справедливості. Ґрунтуючись на суперечливості образу «Я» у ситуації етичного вибору за конкретних умов, моральна регуляція поведінки відбувається на тлі зіткнення сформованого позитивного образу «Я», як певної цілісності, та негативного образу власної поведінки в контексті певних умов. Моральне регулювання відбуватиметься шляхом трансформації прийнятих стереотипів поведінки крізь призму оціночно-критичного ставлення самої особистості. Цей процес забезпечуватиме діалектична взаємодія компонентів психологічного механізму моральної регуляції: 1) образу себе, як тотожного позитивному еталону; 2) дії співвіднесення своїх вчинків з негативним етичним еталоном; 3) усвідомлення протиріччя між цілісним образом себе і своїм конкретним вчинком (Д. Усик, 2023).

Саме тому, на нашу думку в реальних бойових умовах регуляція поведінки жінок-військовослужбовців буде особливою, детермінованою описаним механізмом моральної саморегуляції поведінки в конкретних умовах бойової обстановки.

Цінними в контексті предмету нашого дослідження є роботи щодо психологічної само- та взаємодопомоги військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій, розроблення системи саморегуляції (Колесніченко, Мацегора, & Приходько, 2019); формування та забезпечення психологічної стійкості та стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки (Кокун, Клочков, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022); професійної психічної саморегуляції майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки (О. Фурс, 2021).

О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько (2019) зазначають, що самостійно набуті військовослужбовцями методи саморегуляції мають різну ефективність під час дії бойових стрес-факторів, тому важливим завданням є цілеспрямоване навчання військовослужбовців на заняттях із професійної психологічної підготовки методам саморегуляції. Для цілеспрямованого формування власної системи саморегуляції необхідно: визначити та усвідомити наявні механізми зняття напруги і розрядки, підвищення тону, якими вже володіє військовослужбовець; перейти від спонтанного до свідомого застосування цих способів регуляції; освоїти необхідні нові способи саморегуляції (пов'язані з управлінням диханням, тонусом м'язів, рухом, уявними образами, словесним впливом).

О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська (2022) вважають одним із основних завдань психологічної підготовки особового складу формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій. Саморегуляція визначається як здатність регулювати імпульси, мислення, емоції та поведінку для досягнення цілей, а також готовність і здатність виражати емоції. Ефективне тренування стійкості доказове і інтегроване в існуючу військово-професійну підготовку, спрямоване на розвиток функціональних і практичних навичок, які

допомагають військовослужбовцям виживати в складних сценаріях і досягати цілей місії; а також розвинути регуляторні когнітивні та емоційні навички, необхідні для подолання стресу та підвищення продуктивності. Вчені визначають, що формування у військовослужбовців необхідних якостей та навичок досягається в процесі психологічної підготовки, яка є цілісним і організованим процесом формування психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, в складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку в мирний і воєнний час.

У дослідженні О.Й. Фурса (2021) визначено, що саморегуляція є цілеспрямованим свідомим самокеруванням психічними процесами, станами, поведінкою та діяльністю відповідно до професійно значущих цілей, цінностей, актуальних потреб, професійних та моральних мотивів, що оптимізує психічні можливості та психоемоційний стан, забезпечує успішність військово-професійної діяльності та прийняття оптимальних управлінських рішень в особливих умовах. Автором розроблено тренінгову програму з розвитку здатності до психічної саморегуляції спрямовану на розвиток ціннісно-мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового, поведінково-діяльнісного та суб'єктного компонентів, а також здатностей до саморегулювання уваги, уяви, пам'яті, емоцій, мислення, мовлення та поведінки.

**Висновки.** Таким чином, проведений аналіз дозволив визначити, що в бойових умовах у військовослужбовців виникає цілий комплекс психічних станів, серед яких бойовий стрес, бойова й оперативна стресові реакції, бойова й оперативна стресова травма, посттравматичний стресовий розлад. Виникають різноманітні емоційні порушення (висока тривожність, емоційна нестійкість, пригніченість), когнітивні зміни (сплутаність причинно-наслідкових зв'язків, ірраціональність установок, складнощі з осмисленням обстановки), зміни в особистісній сфері (невмотивована агресивність, деструктивна поведінка, нестійка самооцінка, алкоголізація тощо); страх смерті, поранення, каліцтва, ворожого полону, боязнь виявитися нездатним виконати

бойове завдання і постати боягузом в очах товаришів.

Психологічними механізмами саморегуляції жінок-військовослужбовців є: інстинкти, потяги, потреби, рефлексорні програми, автоматизми; психологічні захисти, емоційне задоволення; вольові дії, зусилля, поточний і опосередкований самоконтроль; самооцінка, домагання, локус-контроль, цінності, моральна нормативність; самоставлення, рефлексивне осмислення, самовдосконалення, суб'єктна активність, самодетермінація; психомоторні символи, символічна мімікрія. На нашу думку ефективна робота механізмів саморегуляції поведінкових проявів у жінок-військовослужбовців полягає у тому, що їх психоемоційний стан перебуває в ресурсному стані, що дозволяє ефективно виконувати функціональні завдання за призначенням в бою, коли не вникає надмірного напруження

через надпороговий рівень психоемоційного реагування на поточну та раптову ситуацію, що дозволяє бути когнентними, злагоджено взаємодіяти з іншими військовослужбовцями.

Психологічна підготовка до бою є навчанням на заняттях із професійної психологічної підготовки методам саморегуляції з метою цілеспрямованого формування власної системи саморегуляції, переходу від спонтанного до свідомого їх застосування, освоєння необхідних нових способів саморегуляції, що дозволить розвинути здатність регулювати імпульси, мислення, емоції та поведінку для досягнення цілей бою.

**Перспектива подальших досліджень** полягає у розробленні організаційно-методичних рекомендацій щодо формування та розвитку механізмів довільної регуляції поведінки жінок-військовослужбовців при підготовці їх до бою.

### Список використаних джерел

1. Mead N. L., Baumeister R. F. (2021). Do objects fuel thyself? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 39. P. 16–19.
2. Агаєв Н. А. (2016). Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікації, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2 (4). С. 5–23.
3. Апальков В. В. (2023). Психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії. *Дис. канд. психол. наук. Київ*.
4. Блінов О. А. (2020). Психологія бойового стресу. *Дис. докт. психол. наук. Київ*.
5. Горбачова О. Ю., Сошина Ю. М. (2021). Генеза механізмів саморегуляції особистості в процесі професійного становлення психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 5. Т. 32 (71). С. 51–56.
6. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б., Романишин А. М. (2022). *Психологія бою*. Львів : Астролябія.
7. Іванова О. А. (2016). Психологічні механізми саморегуляції поведінки жінок-військовослужбовців в особливих умовах. *Дис. канд. психол. наук. Київ*.
8. Кириченко Т. В. (2020). Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Науковий журнал «Габітус». Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*. 18. Т. 1. С.59–65.
9. Коваленко Є. (2023). Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 15. С. 52–58.
10. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб.* Київ-Одеса : Фенікс.
11. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько, І. І. (2019). *Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник*. Харків : НАНГУ.
12. Олефір В. О. (2016). Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. *Дис. докт. психол. наук. Харків*.
13. Усик Д. Б. (2023). Механізми моральної регуляції поведінки особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2. С. 40–43.
14. Фурс О. Й. (2021). Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки. *Дис. канд. психол. наук. Київ*.
15. Хміляр О. Ф. (2016). *Психологія символічної регуляції дій і вчинків особистості : монографія*. Київ : Контекст Україна.



### References

1. Mead N. L., Baumeister R. F. (2021). Do objects fuel thyself? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 39. P. 16–19.
2. Ahaiev N. A. (2016). Nehatyvni psykhični stany viiskovosluzhbovtiv u boiovykh umovakh: klasyfikatsii, vyznachennia, identyfikatsiia. [Negative mental states of servicemen in combat conditions: classification, definition, identification]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. 2 (4). S. 5–23. (In Ukrainian)
3. Apalkov V. V. (2023). Psykholohichni mekhanizmy rehuliatsii povedinky viiskovopolonenykh zasobamy symvolichnoi mimikrii. [Psychological mechanisms of behavior regulation of prisoners of war by means of symbolic mimicry]. *Dys. kand. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
4. Blinov O. A. (2020). Psykholohiia boiovoho stresu. [Psychology of combat stress]. *Dys. dokt. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
5. Horbachova O. Yu., Soshyna, Yu. M. (2021). Heneza mekhanizmiv samorehuliatsii osobystosti v protsesi profesiinoho stanovlennia psykholoha. [The genesis of self-regulation mechanisms of the individual in the process of professional development of a psychologist]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. 5. T. 32 (71). S. 51–56. (In Ukrainian)
6. Hrytsevych T. L., Kapinus O. S., Matsevko T. M., Neurova A. B., Romanyshyn A. M. (2022). *Psykholohiia boiu. [Battle psychology]*. Lviv : Astroliabiia. (In Ukrainian)
7. Ivanova O. A. (2016). Psykholohichni mekhanizmy samorehuliatsii povedinky zhinok-viiskovosluzhbovtiv v osoblyvykh umovakh. [Psychological mechanisms of self-regulation of the behavior of female military personnel in special conditions]. *Dys. kand. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
8. Kyrychenko T. V. (2020). Formuvannia mekhanizmiv samorehuliatsii povedinky u protsesi psykholohichnoi rehabilitatsii. [Formation of mechanisms of self-regulation of behavior in the process of psychological rehabilitation]. *Naukovyi zhurnal «Habitus»*. Prychornomorskyi naukovo-doslidnyi instytut ekonomiky ta innovatsii. 18. T. 1. S.59–65. (In Ukrainian)
9. Kovalenko Ye. (2023). Spetsyfika stylovoi samorehuliatsii povedinky u viiskovosluzhbovtiv. [Specifics of stylistic self-regulation of behavior in military personnel]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky*. 15. S. 52–58. (In Ukrainian)
10. Kokun O. M., Klochkov V. V., Moroz V. M., Pishko I. O., Lozinska N. S. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi stiičnosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii : metod. posib. [Ensuring the psychological stability of military personnel in the conditions of hostilities]*. Kyiv-Odesa : Feniks. (In Ukrainian)
11. Kolesnichenko O. S., Matsehora Ya. V., Prykhodko I. I. (2019). *Psykholohichna samo- ta vzaємodopomoha viiskovosluzhbovtiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy v umovakh vedennia boiovykh dii : posibnyk. [Psychological self- and mutual help of servicemen of the National Guard of Ukraine in the conditions of hostilities]*. Kharkiv : NANHU. (In Ukrainian)
12. Olefir V. O. (2016). Psykholohiia samorehuliatsii subiekta diialnosti. [Psychology of self-regulation of the subject of activity]. *Dys. dokt. psykol. nauk. Kharkiv*. (In Ukrainian)
13. Usyk D. B. (2023). Mekhanizmy moralnoi rehuliatsii povedinky osobystosti. [Mechanisms of moral regulation of individual behavior]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Serii Psykholohiia*. 2. S. 40–43. (In Ukrainian)
14. Furs O. Y. (2021). Osoblyvosti rozvytku psykhičnoї samorehuliatsii maibutnikh mahistriv viiskovoho upravlinnia v protsesi yikh praktychnoi pidhotovky. [Peculiarities of the development of mental self-regulation of future masters of military administration in the process of their practical training]. *Dys. kand. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
15. Khmiliar O. F. (2016). *Psykholohiia symvolichnoi rehuliatsii dii i vchyniv osobystosti : monohrafiia. [Psychology of symbolic regulation of actions and deeds of the individual]*. Kyiv : Kontekst Ukraina. (In Ukrainian)

### Summary

#### PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES DURING COMBAT TRAINING OF FEMALE MILITARY SERVANTS

*Vintoniak V.* Candidate of Psychological Sciences, professor, National Defence University of Ukraine

*Kapusta Y.* student of National Defence University of Ukraine

*Zmiiovska M.* student of National Defence University of Ukraine

**Introduction.** The specifics of the service activities of the servicemen of the security and defense forces of Ukraine in modern combat conditions determine the clear need for the formation and strengthening of their

*psychological resistance to the negative impact of various factors during the performance of official tasks. Self-regulation of the mental states and behavior of military personnel allows timely and adequate response to unforeseen changes in the situation by optimally reducing the level of fear, anxiety, tension, as well as the necessary control of emotional manifestations in general.*

**Purpose.** *The purpose of the article is to determine the psychological content of mechanisms of self-regulation of the mental states of female military personnel during preparation for combat.*

**Methods.** *Theoretical research methods are applied: analysis, systematization, comparison and generalization, interpretation of modern theoretical and empirical research in Ukrainian and foreign psychology of the manifestation of psychological mechanisms of self-regulation of the mental states of female military servants in combat conditions in Ukrainian and foreign psychology.*

**Originality.** *The article analyzes the problems of self-regulation of the mental states and behavior of military personnel, which allows timely and adequate response to unforeseen changes in the situation by optimally reducing the level of fear, anxiety, tension, as well as the necessary control of emotional manifestations in general. The author's contribution consists in the generalization and systematization of modern concepts of the psychological content of mechanisms of self-regulation of the mental states of female military personnel during preparation for combat.*

**Conclusion.** *In our opinion, the psychological mechanisms of self-regulation of female military servants are: instincts, urges, needs, reflex programs, automatisms; psychological defenses, emotional satisfaction; volitional actions, efforts, current and indirect self-control; self-esteem, harassment, locus of control, values, moral normativity; self-reflection, reflective understanding, self-improvement, subject activity, self-determination; psychomotor symbols, symbolic mimicry. Psychological preparation for combat is the study of methods of self-regulation in professional psychological training classes with the aim of purposefully forming one's own system of self-regulation, transitioning from spontaneous to conscious application of them, mastering the necessary new methods of self-regulation, which will allow to develop the ability to regulate impulses, thinking, emotions and behavior to achieve battle objectives.*

**Keywords:** *psychological mechanism; mental states; self-regulation; self-regulation mechanisms; female military servants; combat operations.*

Концептуалізація – Вінтоняк В. Ф.

Методика – Капуста Я. В.

Формальний аналіз – Зміювська М. І.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 02.03.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 20.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

## РОЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ УСТАНОВКИ ТА САМОЗДІЙСНЕННЯ У ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Закалик Г. М.* старший викладач кафедри психології  
Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ  
«Міжрегіональної академії управління персоналом»  
<https://orcid.org/0000-0001-6387-8871>

*Шувар Н. М.* кандидат біологічних наук, доцент  
кафедри психології Львівський інститут  
Міжрегіональної Академії управління персоналом  
<https://orcid.org/0000-0002-5714-6751>

*Яковина В. О.* магістрант Львівського інституту ПрАТ  
«ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом»  
<https://orcid.org/0009-0001-4315-5286>

У статті здійснено аналіз комунікативних установок медичних працівників до трудової діяльності в умовах сьогодення, визначено їх вплив на різні аспекти життя та трудової соціалізації, охарактеризовано основні можливості саморозкриття власного потенціалу, самореалізації та професійного самоздійснення.

**Ключові слова:** комунікативні установки; комунікативна толерантність; комунікативні «перешкоди»; емоційний контакт; професійне самоздійснення.

**Вступ.** Трудова діяльність людини припадає на період ранньої юності і триває увесь її зрілий вік, пов'язана із її соціалізацією та носить назву «трудова соціалізація». Це найважливіший період життя, оскільки у ньому найбільше виникає можливостей щодо саморозкриття власного потенціалу, самореалізації здатностей до саморозвитку та самоактуалізації. Говорячи про людину у цей віковий період можна відзначати не лише про її здатності як особистості, але й найбільший прояв індивідуальності; її професійну майстерність та фаховість; бути кращою з кращих і мати величезний потенціал ділитися своїми знання, уміння, навичками з іншими – бути наставником для молоді.

Сам вибір професії та місця праці завжди має підґрунтя ким особистість хоче стати, який рівень освіти вона хоче здобути, які її прагнення щодо професійного росту. Усі ці фактори прийнятні з огляду на те, якого заробітку, тобто грошових винагород очікує людина, яку роль відіграватимуть для неї стосунки між колегами по роботі та з керівництвом як формального, так і неформального характеру. Перелік факторів є доволі великий, а у кінцевому результаті можна відзначити чи буде вона мати можливості до самоздійснення у своїй трудовій діяльності.

Будь який вид діяльності пов'язаний з комунікацією і у даному випадку мова йде про професійну комунікацію, яка визначає комунікативну компетентність працівника, тобто його знання, уміння та навички використання в професійній діяльності основ психології та здібності до міжособистісного спілкування. Володіння комунікативними якостями, зокрема розуміння психології людей, володіння психологічним підходом до них, здатність здійснювати психологічний аналіз їхньої поведінки та вміння, у межах допустимості, мати вплив на них – це надзвичайно важливі здатності або компетентнісний підхід працівника, необхідний для праці у колективі.

Особливого значення набуває комунікативна компетентність у медичній сфері, оскільки це не лише комунікація з колегами по роботі, але й важливий компонент – комунікація з пацієнтами, які можуть не володіти медичними знаннями або мати їх на доволі примітивному рівні, але ставити досить високі вимоги до медичного працівника як фахівця. Доступність, чесність і правдивість донесення інформації, поєднані із високим професіоналізмом часто стають своєрідними ліками для пацієнта.

Проблемами комунікативної компетентності займалися такі провідні

науковці як О. Б. Шломенко, М. М. Філоненко, Ю. М. Лукаш, А. О. Камінська, Н. Кожем'яко, Л. Мостицька, Р. Е. Madlock, Р. Mills, J. Neily та ін. Окрім цього, ряд дослідників показали особливості формування комунікативних установок за впливу таких чинників як мотивація (Н. Давіденко, J. M. Froiland, J. Cameron, W. D. Pierce; особистий досвід (М. Rokeach, Н. Bartlett); особиста відповідальність і можливість вибору дії (Ph. Zimbardo); соціальна ситуація та оточення (R. B. Cialdini, D. W. Barrett); відсутність зовнішнього тиску (Ph. Zimbardo) тощо.

Війна України з російським агресором змінила життєві цінності та пріоритети українського суспільства. Майже два роки війни показали стійкість і героїзм наших співгромадян, працьовитість, а стосовно медичних працівників – їхню високу самовідданість і здатність дбати про здоров'я та збереження життя людей.

Обрана проблематика є актуальною в умовах сьогодення і потребує ретельного дослідження, адже вона визначатиме не лише комунікативні установки працівників щодо їхнього ставлення до праці, але й буде одним із ключових критеріїв у визначення можливостей їхнього самоздійснення у трудовій діяльності.

**Метою статті** є виявити психологічні особливості взаємозв'язку комунікативних установок та можливості самоздійснення особистості у трудовій діяльності.

**Завдання статті.** Стаття спрямована на виявлення використання позитивних та негативних комунікативних установок у трудовій діяльності, здатності медичних працівників до прояву комунікативної толерантності стосовно пацієнтів.

У межах реалізації зазначеної мети у статті буде здійснено аналіз таких ключових аспектів як: формування комунікативних установок і комунікативної толерантності у процесі трудової діяльності, можливості професійного самоздійснення.

**Теоретичне підґрунтя.** Для ефективної взаємодії та формування відносин у спілкуванні важливу роль відіграє комунікативна установка, яка направлена на співрозмовника, тому її вважають різновидом соціальної установки у призмі визначення поведінки людини в спілкуванні. Комунікативна установка також є одним з

соціально-психологічних аспектів процесу комунікації, при дослідженні якого є можливість покращити розуміння закономірностей комунікативної поведінки людини, що у свою чергу сприятиме організованому керуванню особистістю власною поведінкою в міжособистісному спілкуванні. Методологічним проблемам комунікаційної установки у процесі комунікації присвячені наукові праці українських вчених Л. Велитченко, К. Галацин, В. Здоровеги, С. Д. Максименка, Л. Орбан-Лембрик, А. Скок, А. Хом'як, Т. Чернявської, М. Яцимірської.

Водночас учені привертають увагу до комунікативної установки особистості – як здатності до (Велитченко, & Шаповалова, 2022):

- готовності реагувати на ті чи інші типи партнерів під час взаємодії у спосіб, зумовлений набутим нею досвідом спілкування, оцінками і переживаннями їх сутності, поглядів і поведінки;

- активності у певній спрямованості у процесі комунікативної взаємодії, користуючись при цьому елементами ситуацій спілкування з минулого досвіду, та ініціацію певного ходу міркувань і дій людиною;

- забезпечення побудови відносини в певному стилі та з певним колом пріоритетних партнерів;

- реагування, як певного кліше чи звички у відповідь на відомі життєві ситуації (повторюваність соціального явища та тип людини) у певний спосіб.

При цьому особистості виступає носієм розумової енергії, спрямованої на економію її розумових і фізичних ресурсів людини, а сама; комунікативна установка виступає психологічною основою комунікативних характеристик.

Комунікативні установки сформовані на основі знань, прагнень, оцінок самої особистості, тому вони є суб'єктивними за своєю природою (Фролова, 2012).

Як зазначають Р. Е. Petty та J. Т. Сасіорро (2022), комунікативна установка може базуватися й на переконаннях, які її можуть змінити. При цьому існує два «шляхи до переконань». Один із них базується на обережній і вдумливій оцінці головних достоїнств відстоюваної позиції (це так звана центральна позиція). Інший –

базується на певних когнітивних, афективних або поведінкових діях переконання. Це як репліка до пропаганди, що дозволяє зробити відносно простий висновок щодо достоїнств того, у чому стараються переконати чи що потрібно відстояти (це так звана периферична позиція шляху переконання). Обсяги змін ставлення можуть вироблятися будь-яким шляхом. Однак зміни, викликані центральною позицією завжди вимагають більше міркувань і вважаються більш наполегливими, хоча дають стійкість до контрпереконання та прогнозування поведінки. Обидва способи переконання можуть застосовуватися у повному діапазоні стосовно ситуацій, в яких на людей впливають переконливі комунікації, а сама модель дає змогу пояснити різноманітність ефектів, цікавих як для соціологів, так і для психологів.

Комунікативна установка стосовно людей взагалі відіграє найважливішу роль як у повсякденній, так і професійній взаємодії. Вона, у свою чергу, виникає за впливу всього досвіду спілкування, знань і оцінок більшості людей, з якими довелось контактувати у різних сферах – у побуті, на роботі, в громадських місцях. З цієї причини розрізняють позитивні та негативні установки, хоча рідко, але трапляються невизначені (Велитченко, & Шаповалова, 2022). Важливе значення має рівень довіри до комунікатора та діапазон розбіжностей у спілкуванні, що можуть виступати як детермінанти та впливати на зміни думки та комунікативні установки. Це будується на когнітивному дисонансі, що припускає зміну думки як функції специфічної складної взаємодії між довірою до комунікатора та невідповідністю повідомлення і початковому ставленню реципієнта (Aronson, Elliot, Turner Judith A., & Carlsmith, J. 1963). На основі подання інформації від джерела, яке заслужувало на довіру, зміна думки відбувалася більше, навіть коли думка джерела представлялася як така, що більше розходиться з власними поглядами реципієнтів. Водночас, якщо ж джерело інформації було мало значущим чи сумнівним, а розбіжності ставали більш екстремальними, то ступінь зміни думок міг різко зменшуватися (Kozhemiako, & Mostytska, 2019).

Установка є способом заощадити людські ресурси як психічні, так фізичні. Відтоді, як вона виникає вперше, буде служити постійно, провокуючи відповідні звичні реакції стосовно відомих життєвих обставин, соціальних явищ, ділових ситуацій, типів партнерів. Варто розуміти, що при першому досвіді прояву певної соціальної ситуації людина витрачає деякі зусилля для того, щоб її зрозуміти та оцінити, переживає її та потім робить висновки про те, як краще реагувати та ставитися до подібних обставин (Сьомак, & Колодязна, 2017).

Відсутній єдиний підхід до класифікації типів комунікативних установок. Залежно від інтелектуальної та емоційної налаштованості суб'єкта розрізняють загальну комунікативну установку, як певне ставлення до людей загалом, та диференційовану комунікативну установку, як ставлення до окремих типів людей та ситуацій комунікації (Пісоцький, & Горянська, 2023). Також одні вчені виокремлюють гуманістичну комунікативну установку (Чобітько, & Хомич, 2017), інші визначають – комунікативну установку на успіх, комунікативну установку на співпрацю, комунікативну установку на конфлікт (Чернявська, 2010), а треті – залежно від спрямування на певний компонент регуляції діяльності виокремлюють: смислові установки (предмет – мотивація діяльності), цільові установки (усвідомлення продукту, який має бути створений діями), операційні установки (здатність регулювати діяльність відповідно до умов її здійснення).

Комунікативні установки володіють дуже сильним інформаційно-енергетичним зарядом. Особливо це показано для негативної комунікаційної установки, де її енергію неможливо відокремити від сенсорних систем партнера. Те ж відбувається і в ситуаціях, коли людина ретельно приховує своє негативне ставлення стосовно оточуючих. Особливого напруження це набуває, коли установка прихована. Стримуючись, людина відчуває постійну напруженість і такий стан рано чи пізно викликає стрес або нервовий зрив. Варто враховувати і можливість періодичного чи навіть частого звільнення від негативних емоцій у сімейному

середовищі, при спілкуванні з друзями чи громадських місцях, оскільки на робочому місці особистість висловити своїх негативних емоцій у повному обсязі не може, бо прогнозує їх наслідки (Велитченко, & Шаповалова, 2022). Загрозою для самої особистості будуть негативні наслідки, коли вона все старається затримати у собі. Часто це закінчується розвитком неврозів або появою апатій і депресій.

Об'єктивно зумовлені негативні висновки про деякі типи людей та окремі особливості взаємодії формують негативну комунікативну установку «обґрунтований негативізм в думках про людей». Посилення її переростає в іншу негативну комунікативну установку «буркотіння», а саме схильності робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів у взаєминах з партнерами і в спостереженнях за соціальною дійсністю. «Завуальована жорстокість стосовно людей», у свою чергу проявляється у сарказмі, насмішках, ігноруванні інтересів партнера, відмові у допомозі тощо (Данилюк, & Гресько, 2018). Виділяють ще одну негативну комунікативну установку особистості – ворожість (агресивність), тобто готовність протистояти іншим людям, яка у свою чергу, швидше за все, складається з трьох компонентів: когнітивного (ворожі атрибуції, негативні знання), афективного (комплекс негативних емоцій) і поведінкового (агресія, негативізм) (Велитченко, & Шаповалова, 2022). Різкі, негативні оцінки, що не приховуються, а навпаки відкрито висловлюються співрозмовнику є проявом такої негативної комунікативної установки як відкрита жорстокість у взаєминах з оточуючими людьми (Данилюк, & Гресько, 2018).

У своїх дослідженнях І. В. Ламаш і Д. І. Стогній (2017) показали залежність комунікативних установок щодо соціального середовища залежно від національності опитаних. Зокрема, опитані 17-18-річні азербайджанці та українці менше приховують і не пом'якшують свої негативні оцінки та переживання щодо більшості оточення: висновки про них різкі та однозначні. При цьому, їхні висловлювання містять об'єктивні підстави.

На протигагу цьому, вірмени, хоч і маючи схильність до меншого прояву

відкритої жорстокості у ставленні до людей, але їхні негативні висновки про деякі типи людей є доволі суб'єктивними і часто бувають цілком безпідставними. Найменш вираженими ці два показники, а також «буркотіння» виявилися у групі поляків. Проте у поляків виявлена найвища схильність до завуальованої жорстокості.

Установкою на відкриту жорстокість у комунікації спричинюється негативний відклик, що, у свою чергу, нівелює ефективність і задоволеність процесом міжособистісного спілкування і, як наслідок, створюється підґрунтя для накопичення негативного досвіду міжособистісної взаємодії. Тобто так породжується замкнуте коло, де відкрита жорстокість та негативний досвід ще більше підсилюють одне одного і загострюють процес спілкування (Скок, 2007).

Окремо в культурній свідомості українців можна виділити формування негативної комунікативної установки на фоні недосаженості ідеалу. Це звучить приблизно так: «ідеальне життя є недосажене, тому докладати особливих зусиль до його досягнення немає сенсу». Таке трактування недосаженості може перетворюватися у виправдання власної безпомічності та безсилля, тобто можна терпіти корупцію, кругову поруку тощо, оскільки вже байдуже, як хотілося, щоб було в ідеалі (Костяхіна, 2016).

Позитивні комунікативні установки формуються у результаті взаємодії внутрішніх факторів (когнітивних процесів, проживання особистістю певних емоційних станів) та зовнішніх соціальних факторів (суспільних соціальних процесів, процесів соціального пізнання, різного роду взаємодії та взаємовпливи людей один стосовно одного, у тому числі при дотриманні психолого-педагогічних умов виховання та навчання).

У позитивній комунікативній установці виділяють певну структуру, куди входять (Велитченко, & Шаповалова, 2022):

- когнітивний компонент – позитивне усвідомлення себе, партнерів та процесу спілкування;
- афективний компонент – прояв симпатії до партнерів у процесі спілкування;

- конативний компонент – послідовна і конструктивна поведінка стосовно партнерів у процесі спілкування.

Енергетичне наповнення має кожний компонент установки, зокрема (Велитченко, Шаповалова, 2022):

1) знання про конкретні типи партнерів дають можливість формувати установки істинні, сумнівні або помилкові;

2) переживання досвіду спілкування з конкретними типами партнерів визначатимуть установки як глибокі, неглибокі або доволі поверхневі;

3) оцінки конкретних типів партнерів викликатимуть позитивні, нейтральні або негативні установки;

4) спонування, тобто прагнення висловити установки до конкретних типів партнерів, зокрема, виявлятимуться у повному прояві установки, її маскуванні або придушуванні особистістю в собі.

Комунікативна установка має тісний взаємозв'язок з поведінкою та комунікативним стилем. Цей комплекс яскраво проявляється у цілеспрямованих людей – «переможців». Дискурсивна поведінка переможця, при цьому, може проявлятися в імпульсивному чи спланованому характері, відрізнятися у різних комунікативних стилях. При імпульсивній реакції людини як переможця, характер його поведінки залежить від установок з орієнтацією на свої інтереси та інтереси співрозмовника. Зокрема, при агресивному стилі діє установка на власні інтереси; субмісивному – установка на інтереси партнера по комунікації; асертивному – установка на баланс між власними інтересами та інтересами співрозмовника (Щасна, 2010).

Трудова діяльність завжди пов'язана з прагненнями особистості до саморозвитку, саморозкриття, самоствердження. Вивчення проблем професійного самоздійснення присвячені праці Л. Г. Петровою, О. В. Креденцер, О. М. Кокун, Н. П. Дончевською, Ю. В. Кушнір, Р. Е. Madlock, Petty та ін.

Як зазначає О. М. Кокун (2013), саме через це явище відбувається зростання суверенності людини, яка дозволяє їй самостійно виявляти те поле докладання особистісних зусиль, яке відповідає її зростаючим можливостям. Поряд із

здавалось би безмежними можливостями для саморозвитку людини та її реалізації в різних областях діяльності, у сучасному суспільстві та умовах жорстокої війни можна спостерігати зовсім відмінний сценарій щодо самоактуалізації особистості. Пропоновані суспільством можливості в умовах сьогодення ставлять людину не лише перед необхідністю постійного вибору і прийняття рішень мало не в екстремальних умовах, але й виникає проблема пошуку свого місця в житті, пошук стратегій самоздійснення.

Можливості ефективного вирішення цих актуальних питань більшою мірою безпосередньо пов'язані із самою особистістю, із оцінювання нею реальних можливостей реалізації свого потенціалу, із визначенням, а почасти й переосмисленням своїх бажань, власного ресурсу, що можуть прогнозувати й забезпечувати процес самоздійснення.

**Методи дослідження та характеристика групи досліджуваних.** Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс теоретичних методів, зокрема таких як: аналіз наукової літератури, порівняння, систематизація і класифікація, отриманої у результаті теоретико-емпіричного аналізу інформації; методи збору емпіричної інформації (бесіда, спостереження); методи обробки наукових даних, з використанням статистики. У дослідженні використано такі методики: «Діагностика комунікативної установки» (В. В. Бойко), «Визначення загальної комунікативної толерантності» (В. В. Бойко), «Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (В. В. Бойко), та опитувальник професійного самоздійснення.

Дослідження проводилося на базі стоматологічної клініки «Precision dental clinic» (Львівська обл.). У дослідження брали участь 30 осіб, з яких 15 лікарів та 15 молодших медичних працівників. Серед досліджуваних – 20 осіб зрілого віку та 10 осіб – пенсійного віку (тобто віковий діапазон – від 25 до 64 років).

Необхідно вказати, що отримані результати опрацьовувалися статистично методами математичної статистики з обчисленням стандартних величин та похибок. Відмінності показників у групах за

t-критерієм Стьюдента вважали достовірними при  $p \leq 0,05$ . Взаємозв'язок між даними визначався за допомогою кореляційного аналізу за Спірменом.

Перед тим як подати результати власного дослідження привернемо увагу до роботи приватної клініки в умовах війни. В установі приділяється достатньо велика увага особистому практичному удосконаленню кожного працівника, набуття досвіду за сучасними передовими медичними методиками. Це приє розширенню сфери діяльності клініки, охоплення більшої кількості пацієнтів. Крім цього, увага керівника спрямована на уважне ставлення до потреб своїх працівників. Така тісна співпраця колективу дає змогу здійснювати розробки нових стратегій розвитку бізнесу та визначати пріоритетні напрями розвитку медичних послуг. На даний час клініка надає орієнтовно 400 стоматологічних послуг серед яких можна виокремити такі категорії як: терапевтична стоматологія, ортопедична стоматологія, хірургічна стоматологія, пародонтологія, ортодонтія, дитяча стоматологія.

Відповідно до цінової політики закладу, її клієнтами та пацієнтами в основному є мешканці м. Львів та області із загальним охопленням близько 500 тис. населення. Працівники клініки орієнтовані на якість надання стоматологічних послуг для приваблення постійного клієнта, який зумів оцінити такий підхід. Це особи, які дбають про власне здоров'я, вміють цінувати витрачений час на медичні процедури та усвідомлюють вартість якості послуг.

З початком повномасштабної війни в Україні командою лікарів прийнято рішення про огляд та лікування військових ЗСУ та Ветеранів війни на волонтерських засадах. В останні місяці здійснюється огляд та лікування військових, які направляються в зону бойових дій на безоплатній основі. Цей факт засвідчений у Подяці від командування 125 окремої бригади територіальної оборони воїнів ЗСУ.

**Результати і обговорення.** За методикою «Діагностика комунікативної установки» (В. В. Бойко) була здійснено оцінювання загального ставлення медичних працівників до людей. При цьому було виявлено, що медичний персонал клініки

налаштований достатньо позитивно на взаємодію з людьми. В окремих випадках відзначалися деякі негативні комунікативні установки, що було більш характерне для молодшого медичного персоналу, у той час як серед лікарів вони мали незначний прояв. Зокрема, у 23% респондентів виявлено середній рівень завуальованої жорстокості та у 10% респондентів – високий рівень відкритої жорстокості у ставленні до людей. Результати недоброзичливого ставлення до людей можуть бути частково обґрунтовані виробленим певним негативізмом, оскільки вважали, що у посадових особах вони вбачали, як правило, спритника і хитруна, мали застереження, що із з нашим народом можна побудувати щасливе суспільство в недалекому майбутньому, а завадою цьому є безініціативність людей. Хоча більшість працівників відкидали думку, що у колективі працюють люди, які прагнуть прибрати до рук все, що погано лежить, і схилилися до думки, що в нашому суспільстві милосердя є реальним, а не ілюзорним і так буде в найближчому майбутньому. Тобто, можна ствердно вказати, що все таки приклади волонтерів, звичайних людей, які стараються здійснювати пожертву або беруть участь в акціях милосердя зменшують рівень обґрунтованого негативізму, який стосується суджень про людей. Необхідно зауважити, що ці респонденти – люди старшого віку – від 56 до 64 років. Водночас, ці ж працівники проявляли високу схильність до бурчання. Вони нарікали на невихованість молоді, на те, що вона розучилася глибоко відчувати почуття любові, а сучасне суспільство робить з людини безлике створіння. При чому вони не заперечували, що старше покоління показує свою озлобленість.

Тобто ці респонденти виявляли схильність робити необґрунтовані узагальнення щодо певних негативних фактів в області взаємин зі спільнотою людей і при спостереженні за соціальною дійсністю.

Як зазначають Л. Велитченко та В. Шаповалова (2022), комунікативна установка, як позитивна, так і негативна, має здатність поступово посилюватися на свідомому чи несвідомому рівнях. На цьому буде базуватися певний контроль щодо



сприйняття окремих учасників спільної діяльності. Позитивна установка до людей, тобто готовність особистості доброзичливо ставитися до більшості оточуючих, сприятиме вирішенню виникаючих життєвих завдань, а негативна, навпаки, ускладнюватиме. За даними проведеного дослідження можна було відзначити, що частина респондентів ніби ділила людей на «своїх» і «чужих» і, відповідно, коли питання стосувалися людей загалом, то вони могли проявляти як позитивне, так і негативне ставлення, а от, коли мова йшла про їхній колектив, то вони однозначно мали позитивну комунікативну установку.

Оцінюючи структуру комунікативних установок можна зауважити, що частина респондентів виявляла хитку позицію щодо професійної адаптивності, що могло впливати на рівень їхньої особистісної зрілості. Як зазначає, Т. П Чернявська (2010), це є відображенням певного ступеня конфліктності та може вказувати на співвідношення раціональних і емоційних станів цих осіб. А на цій основі можна прогнозувати ступінь їх успішності в роботі. При цьому, необхідно вказати, що дані працівники мають пряму дотичність до роботи з клієнтами стоматологічної клініки. За рівнем комунікативної установки можна судити про емоційно-оцінне ставлення цих працівників до різних подій, а у випадку виникнення неоднозначних ситуацій і про вибір форми спілкування, що може мати своє значення при залученні клієнтів до системи комунікаційної взаємодії. Про це можна більш детально дізнатися, якщо слідкувати за частотою комунікативних контактів або при емоційному оцінюванні форм спілкування.

За дослідженнями А. О. Камінської (2014) ознаки негативної комунікативної установки, зокрема, «завуальована жорстокість», «відкрита жорстокість», «обґрунтований негативізм», «негативний досвід спілкування», проявлялася у лікарів хірургічного профілю зі стажем роботи за спеціальністю від 3 до 22 років. Тобто у респондентів сформувалися об'єктивно обґрунтовані негативні висновки щодо певних типів людей та певних ситуацій на основі прихованої ворожості, схильності до негативних оцінок та переживань через

інших людей, наявності негативного досвіду взаємодії з комунікативними партнерами.

Коли з етичних міркувань лікар стримується, приховує свою негативну налаштованість, то виробляється негативна комунікативна установка, яка негативно впливає на самопочуття учасників комунікації «лікар - медичний персонал» чи «лікар-пацієнт», а це, у свою чергу, призводить до психоемоційного напруження та підвищення рівня невротизації.

Для працівників, які працюють у сфері «людина-людина» обов'язковою умовою має бути коректне ставлення до клієнтів.

P. Mills та J. Neily (2008) привертають увагу, що негаразди в координації та комунікації працівників хірургічної бригади призводили до негативних наслідків у пацієнтів, зокрема – збільшувався період реабілітації, більш інтенсивними були болі у післяопераційний період, що поєднувалося з низьким рівнем функціонування.

Відсутність співчуття, толерантності у ставленні до клієнтів може розцінюватися як професійна дезадаптація (Wetzel, et al, 2008). Спрямованість зусиль лікарів із ознаками професійної дезадаптації на збереження самоконтролю та демонстрації соціально-схвалюваної поведінки у проблемних ситуаціях може супроводжуватися підвищенням показника нездатності приховувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними партнерами (Камінська, 2014).

У дане дослідження була включена методика на виявлення рівня комунікативної толерантності (В. Бойко). Отримані дані показали, що 23% респондентів важко прийняти індивідуальні якості інших людей. Їх дратували непосидючі особи. Вони не визнавали оригінальних і нестандартних особистостей та насторожено ставилися до людської бездоганності. 10% працівників прагнули показати себе в якості еталону, водночас нервували, коли мали справу із некмітливою чи надто балакучою особистістю, рівно ж як і прояв відмінного від їхнього власного рівня інтелекту. Них вираженою була категоричність у судженнях, водночас 7% респондентів – проявляли виражений консерватизм в оцінюванні оточення. Вони відзначали, що їм не симпатичні люди з

модними зачісками, чи кардинально відмінними від їхніх власних поглядів.

Необхідно зазначити, що на твердження «деякі люди справляють негативне враження своїм безкультур'ям» серед досліджуваних вказали 50% респондентів, які у приватній розмові відзначали рівень вульгаризму, який зріс в українському суспільстві за останні два-три роки. Решту ж 50% – не звертали уваги на це негативне явище і вважали, що це приватне для кожної людини. Тоді як 23% досліджуваних виявили рішуче бажання перевиховувати своїх партнерів по спілкуванню або «переробити» їх. Для 10% із молодшого персоналу характерне прагнення «підігнати» інших людей до якостей свого характеру чи нав'язувати їм свої звички. А найменша незгода з їх думкою чи заперечення могли викликати дратівливість. При цьому для них важливо було шукати винуватця, якому не готові були прощати його провину, образа довго пам'яталася і так особа мала бути обов'язково покараною.

Водночас, не виявлено жодного медичного працівника, який вказав би, що проявляє нетерпимість до фізичного чи психічного дискомфорту іншої людини. Як зазначив керівник установи, в останні роки вони взяли під опіку військових, які перебували в зоні бойових дій, учасників АТО, а також вимушено переселених осіб. Ці люди настраждалися більше, ніж достатньо. Тому основним приписом даної клініки є обов'язкове обслуговування і уважне терпляче ставлення до цієї категорії осіб. Цей факт може змінювати і загальну комунікативну установку особистості, і підвищувати рівень толерантності по відношенню й до інших категорій населення, у яких є фізичні чи психічні вади.

Терпимість і терплячість у ставленні до людей, з якими взаємодіє лікар у силу професійної діяльності передбачається вироблення професійної комунікативної толерантності, що має бути закладено у професійний кодекс медичного працівника. Толерантність, у свою чергу, відіграє надзвичайно важливу роль у ситуаційних взаємодіях медичного персоналу з пацієнтами. Зниження цієї установки виявляється як нерозуміння або неприйняття індивідуальності інших людей, може носити категоричний характер в

оцінюванні людей, виявлятися у нетерпимості до партнера по спілкуванню і нездатності пристосовуватися до особливостей партнера по комунікації (у даному випадку це може стосуватися – непристосованості до хворого). Тоді особа старається використати себе як еталону при оцінці інших людей та прагне зробити партнера зручним для себе (Камінська, 2014).

На думку автора методики «Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів» В. В. Бойко, у встановленні контактів можуть існувати певні перешкоди емоційного характеру.

Результати показали, що загалом у 83% медичних працівників не відзначалося виражених емоційних бар'єрів при спілкуванні. Водночас, у 17% все ж таки були виявлені ознаки існування таких перешкод, що мало різний вияв і це найкраще подати за окремими шкалами. Зокрема, відзначалися ускладнення у взаємодії та спілкуванні, що вказувало на ознаки дезорганізуючих реакцій і ускладнювало встановлення контакту з іншими людьми, а отже й з клієнтами. В одних випадках вони могли «дозувати» власні емоції, а в інших – заглиблюватися у власні думки чи переживання і бути неуважними до співрозмовника. Коли ж розмова їх захоплювала, то міміка обличчя ставала занадто виразною та експресивною, підсилювалася надмірною жестикуляцією. Поряд із цим переважно вони не виявляли гнучкості емоцій, нездатні розслабитися і бути природними у нових обставинах. Їм важко виражати емоційну підтримку – увагу, співчуття, співпереживання. Тому самі відчували, що їм бракує емоційності та виразності у почуттях, тим паче не спроможні на замовлення зробити різні міміки обличчя: зобразити радість, сум, веселість, переляк, відчай. При цьому 7% із числа молодшого медичного персоналу зізнавалися, що у стосунках з оточуючими проявляли строгість, а їхні очі та вираз обличчя видавали заклопотаність, оскільки вони часто перебували у стані нервового напруження. Очевидно це й породжувало небажання емоційно зближуватися з людьми.

Для виявлення особливостей задоволеності працею важливо здійснити

аналіз професійного самоздійснення. Саме кар'єрне становлення працівника може бути одним із вагомих факторів, який впливатиме на його вияв задоволення від праці. Результати дослідження показали, що 66% респондентів – 43% лікарів та 23% молодших медичних працівників постійно дбали про професійне вдосконалення. Вони виявляли достатнє або дуже велике задоволення від результатів підвищення власного рівня майстерності і вкладали багато праці у свій професійний ріст, оскільки вважали, що це дуже важливо в умовах сьогодення. Ці працівники самостійно ретельно планували свій розвиток, чітко уявляли своє професійне майбутнє, склали проект власної кар'єри. Для 73% респондентів (50% – тобто усі лікарі і 23% молодших медичних працівників) характерне задоволення від професійних досягнень. У них чітко сформована власна професійна позиція, вони ідентифікували себе з професійним співтовариством і їм завжди вдавалося гармонійно поєднувати професійну діяльність із позафаховим життям. Однак, частина медичного персоналу вказала, що готові до професійного вдосконалення, але вдається це реалізувати тільки частково, або вони відчували, що більшого не зможуть досягти. У приватній бесіді – причиною цьому ставала недостатність коштів (зокрема, про це заявили 10% працівниць, які прагнули здобути вищу освіту і стати лікарями-професіоналами).

За рівнем досягнення поставлених професійних цілей 83% респондентів (50% – тобто усі лікарі і 33% молодших медичних працівників) вказали, що здатні досягати цілей значною мірою або повністю. Однак

25% респондентів вказали, що це вдавалося здійснити швидко, 23% – впродовж певного проміжку часу і ще 25% відзначали, що здійснювали намічене повільно, але йшли до цього наполегливо. Ці працівники отримували високу оцінку своїх професійних здобутків серед колег і керівництва; відзначали, що вони мали достатній професійний досвід і ділилися своїми професійними навичками, а їхніми здобутками користуються інші фахівці.

Кореляційним аналізом підтверджено прямий кореляційний зв'язок між завуальованою жорстокістю та неприйняттям індивідуальності інших людей ( $r=0,64$ , при  $p<0,001$ ). Водночас, у підгрупі молодших медичних працівників відзначався прямий кореляційний зв'язок між невмінням управляти емоціями і завуальованою жорстокістю ( $r=0,55$ , при  $p<0,001$ ), з неприйняттям індивідуальності інших людей ( $r=0,52$ , при  $p<0,001$ ) та самоздійсненням ( $r=0,62$ , при  $p<0,001$ ).

**Висновки.** На основі проведеного дослідження виявлені певні закономірності прояву комунікативних установок щодо реалізації медичних працівників як фахівців та власних настанов до клієнтів, а це основне відображення у здатності особистості до самоздійснення. Успішність у власній діяльності, можливість реалізувати себе як фахівця – очевидно стає центральною ланкою для самоактуалізованої особистості. Водночас, виявлені особливості у комунікативних установках окремих працівників, відчуття ними неповної реалізованості і самоздійснення, вказує на потребу психологічної підтримки, на що буде звернена увага у подальшій роботі.

### Список використаних джерел

1. Велитченко, Л., & Шаповалова, В. (2022). Комунікативна установка як соціально-психологічний аспект процесу комунікації. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2022 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. С. 32-36.
2. Данилюк, І. В., Гресько, В. В. (2018). Особливості сприймання образу росіян українською молоддю залежно від типу етнічної ідентичності. Український психологічний журнал. № 1 (7). С. 30-40.
3. Камінська, А. О. (2014). Особливості комунікативної установки у лікарів хірургічного та терапевтичного профілів. Архів психіатрії. Т. 20. № 2. С. 136-139.
4. Кокун, О. М. (2013). Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. № 9. С. 1 - 5.
5. Костяхіна, Г.С. (2016). Київський митрополит Іларіон та особливості української культурної свідомості. Україна на шляху державотворення: історія та сучасність: Всеукраїнська науково-практична конференція, 26 травня 2016 р. : [до 25-ї річниці незалежності України] / редкол. : О. І. Черевко [та ін.]; Харк. держ ун-т харчування та торгівлі. Х. : ХДУХТ, 2016. С. 167-168.

6. Пісоцький, В. П., Горянська, А. М. (2023). Зв'язок комунікативних установок майбутніх учителів із типами їх ставлення до людей. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. № 1. С. 78-85. DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-11>
7. Скок, А. Г. (2007). Соціально-психологічні умови формування комунікативної толерантності: Автореф. дис.... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2007. 23 с.
8. Стогній, Д. І., & Ламаш, І. В. (2017). Специфіка комунікативних установок вірменської, азербайджанської та української молоді. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (30 березня 2017 року, м. Харків, Україна). Харків. С. 131-132.
9. Сьомак, Г. В., Колодяжна, А. В. (2017). Комунікативні установки та макіавеллізм особистості. Наукові розробки молоді на сучасному етапі: тези доповідей XVI Всеукраїнської наукової конференції молодих вчених та студентів (27-28 квітня 2017 р., Київ). К. : КНУТД. Т. 3: Економіка інноваційної діяльності підприємств. С. 727-728.
10. Фролова, О. (2012). Особливості негативної комунікативної установки представниками різних етнічних груп. Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні і прикладні проблеми: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (12 березня 2012 року, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Лабораторія соціальної психології). К. С. 98–105.
11. Чернявська, Т. П. (2010). Диференціація комунікативних установок бізнесменів. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Одеса. С. 146-151.
12. Чобітько, О., Хомич В. Основні закони спілкування фахівця з агроінженерії. Економічна модель сучасності: завдання, виклики, перспективи: Зб. наук. праць / наук.ред. В. С. Лукач. У 2-х ч., Ч. 1. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2017. С. 380-382.
13. Щасна, Г. І. (2010). Дискурсивні стратегії переможця. Вісник Житомирського державного університету. Філологічні науки. 2010. Вип. 51. С. 228-231.
14. Aronson Elliot, Turner Judith A., & Carlsmith J. Merrill (1963). Communicator credibility and communication discrepancy as determinants of opinion change. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1963. Vol. 67(1). Pp. 31–36. <https://doi.org/10.1037/h0045513>
15. Kozhemiako, Nataliia, Mostytska, Liliia (2019). Problem of formation of communicative competency of professionals in psychological and pedagogical theory. Problem space of modern society: philosophical-communicative and pedagogical interpretations. Part I. Pp. 462-474.
16. Mills Peter, Neily Julia (2008). Teamwork and Communication in Surgical Teams: Implications for Patient Safety. *Journal of the American College of Surgeons*. 2008. Vol. 206. P. 107–112.
17. Petty, Richard E., & Cacioppo, John T. (2022). Communication and Persuasion Central and Peripheral Routes to Attitude Change. III. Series. New York: Springer-Verlag Berlin Heidelberg London Paris Tokyo.
18. Wetzal, M. Cordula, Kneebone, L. Roger, Woloshynowych, Maria et al. (2008). The effects of stress on surgical performance. *The American Journal of Surgery*. 2008. Vol. 291. P. 5–10.

### References

1. Velytchenko, L., & Shapovalova, V. (2022). Komunikatyvna ustanovka yak sotsial'no-psykholohichnyy aspekt protsesu komunikatsiyi [Communicative attitude as a socio-psychological aspect of the communication process]. *Suchasna psykholohiya: problemy ta perspektyvy: zbirnyk naukovykh prats' za materialamy Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (24 travnya 2022 r.)*. Izmayil: RVV IDHU. S. 32-36. (in Ukrainian)
2. Danylyuk, I. V., Hres'ko, V. V. (2018). Osoblyvosti spryumannya obrazu rosiyan ukrayins'koyu moloddyu zalezhno vid typu etnichnoyi identychnosti [Peculiarities of perception of the image of Russians by Ukrainian youth depending on the type of ethnic identity]. *Ukrayins'kyu psykholohichnyy zhurnal*. № 1 (7). S. 30-40. (in Ukrainian)
3. Kamins'ka, A. O. (2014). Osoblyvosti komunikatyvnoyi ustanovky u likariv khirurhichnoho ta terapevtychnoho profiliv [Peculiarities of the communicative attitude of doctors of surgical and therapeutic profiles]. *Arkhiv psykhiiatriyi*. Т. 20. № 2. S. 136-139. (in Ukrainian).
4. Kokun, O. M. (2013). Zhyttyeve ta profesiynne samozdiysnennya yak predmet doslidzhennya suchasnoyi psykholohiyi [Life and professional self-realization as a subject of research in modern psychology]. *Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota*. № 9. S. 1 - 5. (in Ukrainian).
5. Kostyakhina, H.S. (2016). Kyiv's'kyu mytropolyt Ilarion ta osoblyvosti ukrayins'koyi kul'turnoyi svidomosti [Metropolitan Hilarion of Kyiv and peculiarities of Ukrainian cultural consciousness]. *Ukrayina na shlyakhu derzhavotvorennya: istoriya ta suchasnist'*: Vseukrayins'ka naukovo-praktychna konferentsiya, 26

travnja 2016 r. : [do 25-yi richnytsi nezalezhnosti Ukrayiny] / redkol. : O. I. Cherevko [ta in.]; Khark. derzh un-t kharchuvannya ta torhivli. KH. : KHDUKHT, 2016. S. 167-168. (in Ukrainian).

6. Pisots'kyi, V. P., Horyans'ka, A. M. (2023). Zv'yazok komunikatyvnykh ustanovok maybutnikh uchyteliv iz typamy yikh stavlennya do lyudey [Connection of communicative institutions of future teachers with the types of their attitudes to people]. *Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriya psykholohichna. № 1. S. 78-85. DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-11>* (in Ukrainian)

7. Skok, A. H. (2007). *Sotsial'no-psykholohichni umovy formuvannya komunikatyvnoyi tolerantnosti* [Socio-psychological conditions for the formation of communicative tolerance]: Avtoref. dys.... kand. psykhn. nauk: 19.00.05. Kyiv: Instytut psykholohiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny. 2007. 23 s. (in Ukrainian)

8. Stohniy, D. I., & Lamash, I. V. (2017). Spetsyfika komunikatyvnykh ustanovok virmens'koyi, azerbaydzhans'koyi ta ukrayins'koyi molodi [The specificity of communicative attitudes of Armenian, Azerbaijani and Ukrainian youth]. *Osobystist', suspil'stvo, zakon: psykholohichni problemy ta shlyakhy yikh rozv'yazannya: Tezy dopovidey Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (30 bereznja 2017 roku, m. Kharkiv, Ukrayina). Kharkiv. S. 131-132.* (in Ukrainian)

9. S'omak, H. V., Kolodyazhna, A. V. (2017). *Komunikatyvni ustanovky ta makiavellizm osobystosti* [Communicative attitudes and Machiavellianism of the individual]. *Naukovi rozrobky molodi na suchasnomu etapi: tezy dopovidey XVI Vseukrayins'koyi naukovoyi konferentsiyi molodykh vchenykh ta studentiv (27-28 kvitnya 2017 r., Kyiv). K. : KNUVD. T. 3: Ekonomika innovatsiyanoi diyal'nosti pidpryyemstv. S. 727-728.* (in Ukrainian)

10. Frolova, O. (2012). *Osoblyvosti nehatyvnoyi komunikatyvnoyi ustanovky predstavnykamy riznykh etnichnykh hrup* [Peculiarities of the negative communicative attitude of representatives of different ethnic groups]. *Sotsializatsiya osobystosti v umovakh systemnykh zmin: teoretychni i prykladni problemy: zbirnyk materialiv mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (12 bereznja 2012 roku, Instytut psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny, Laboratoriya sotsial'noyi psykholohiyi). K. S. 98-105.* (in Ukrainian).

11. Chernyavs'ka, T. P. (2010). *Dyferentsiatsiya komunikatyvnykh ustanovok biznesmeniv* [Differentiation of communicative attitudes of businessmen]. *Naukovyy visnyk Pivdennoukrayins'koho natsional'nogo pedahohichnogo universytetu imeni K. D. Ushyns'koho. Odesa. S. 146-151.* (in Ukrainian).

12. Chobit'ko, O., Khomych V. *Osnovni zakony spilkuvannya fakhivtsya z ahroinzheneryi* [Basic laws of communication of an agricultural engineering specialist]. *Ekonomichna model' suchasnosti: zavdannya, vyklyky, perspektyvy: Zb. nauk. prats' / nauk.red. V. S. Lukach. U 2-kh ch., CH. 1. Nizhyn: Vydavets' PP Lysenko M.M., 2017. S. 380-382.* (in Ukrainian)

13. Shchasna, H. I. (2010). *Dyskursyvni stratehiyi peremozhtsya* [The Winner's Discourse Strategie]. *Visnyk Zhytomyr'skoho derzhavnogo universytetu. Filolohichni nauky. 2010. Vyp. 51. S. 228-231.* (in Ukrainian)

14. Aronson Elliot, Turner Judith A., & Carlsmith J. Merrill (1963). *Communicator credibility and communication discrepancy as determinants of opinion change. The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1963. Vol. 67(1). Pp. 31-36. <https://doi.org/10.1037/h0045513>*

15. Kozhemiako, Nataliia, Mostytska, Liliia (2019). *Problem of formation of communicative competency of professionals in psychological and pedagogical theory. Problem space of modern society: philosophical-communicative and pedagogical interpretations. Part I. Pp. 462-474.*

16. Mills Peter, Neily Julia (2008). *Teamwork and Communication in Surgical Teams: Implications for Patient Safety. Journal of the American College of Surgeons. 2008. Vol. 206. P. 107-112.*

17. Petty, Richard E., & Cacioppo, John T. (2022). *Communication and Persuasion Central and Peripheral Routes to Attitude Change. III. Series. New York: Springer-Verlag Berlin Heidelberg London Paris Tokyo.*

18. Wetzel, M. Cordula, Kneebone, L. Roger, Woloshynowych, Maria et al. (2008). *The effects of stress on surgical performance. The American Journal of Surgery. 2008. Vol. 291. P. 5-10.*

### Summary

#### THE ROLE OF COMMUNICATION SETTING AND SELF-DEVELOPMENT IN PERSONAL WORK ACTIVITY

*Zakalyk H. M. senior lecturer of the Department of Psychology, Lviv institute of the Interregional Academy of Personnel Management*

*Shuvar N. M. Phd, Associate Professor at the Department of Psychology, Lviv Institute of the Interregional Academy of Personnel Management*

*Yakovyna V. O. master's student of the Lviv Institute of the Interregional Academy of Personnel Management*

**Introduction.** *The article analyzes the communicative attitudes of medical workers according to work in today's conditions, determines their impact on various aspects of life and labor socialization, characterizes the main opportunities for self-disclosure of one's own potential, self-realization and professional self-realization.*

**The purpose of the article** is to reveal the psychological features of the relationship between communicative attitudes and the possibility of self-realization of the individual in work.

The article is aimed at identifying the use of positive and negative communicative attitudes in work, the ability of medical workers to demonstrate communicative tolerance in relation to patients.

Within the framework of the implementation of the specified goal, the article will analyze such key aspects as: the formation of communicative attitudes and communicative tolerance in the process of work, opportunities for self-realization.

### **Research methods and characteristics of the research group.**

To achieve the goal, a set of theoretical methods was used, in particular, such as: analysis of scientific literature, comparison, systematization and classification obtained as a result of theoretical and empirical analysis of information; methods of collecting empirical information (interview, observation); methods of processing scientific data, using statistics. The following methods were used in the research: "Diagnosis of communicative attitude" (V.V. Boyko), "Determination of general communicative tolerance" (V.V. Boyko), "Diagnostics of "obstacles" in establishing emotional contacts" (V.V. Boyko) , and a questionnaire of professional self-realization.

The study was conducted on the basis of the dental clinic "Precision dental clinic" (Lviv region). 30 people participated in the study, including 15 doctors and 15 junior medical workers. Among the researched are 20 persons of mature age and 10 persons of retirement age (ie, the age range is from 25 to 64 years old).

**Scientific novelty and practical significance.** *The article presents the results of its own research on the communicative attitudes of medical personnel in relation to people. In general, an acceptable attitude towards the environment is shown. That also had an impact on the attitude towards the patients of the clinic. Along with this, individual employees showed veiled cruelty and unfriendly attitude towards people, which was combined with a tendency to "fit" the interlocutor to their standards, which turned into unfounded generalizations about certain negative facts in the field of relations with the community of people.*

In general, medical workers showed a correct and tolerant attitude towards their patients. However, there were isolated cases of intolerant and categorical attitude, which was reinforced by certain qualities of the interlocutor – a difference in mental abilities or views.

These communicative settings were correlated with complicated communication, caused "dosage" of emotions up to violations of their flexibility and narrowing of the ability to express feelings.

It was these workers who had reduced indicators of professional self-fulfillment. They were unable to carefully plan their development, did not have a clear idea of their professional future and did not see career growth. In contrast to them, a significant part of medical workers highly valued indicators of self-fulfillment and were clearly aware of their own opportunities both in career growth and in the ability to share their knowledge and improvements with colleagues, for which they were valued by work colleagues and management.

**Conclusions and perspectives.** *On the basis of the conducted research, certain regularities of the manifestation of communicative attitudes regarding the realization of medical workers as specialists and their own instructions to clients were revealed, and this is the main reflection in the individual's ability to self-realize. Success in one's own activity, the opportunity to realize oneself as a specialist - obviously becomes the central link for a self-actualized personality. At the same time, the identified peculiarities in the communication attitudes of individual employees, their feeling of incomplete realization and self-fulfillment, indicate the need for psychological support, which will be paid attention to in further work.*

**Keywords:** *communication facilities; communicative tolerance; communicative "obstacles"; emotional contact; professional self-realization.*

Концептуалізація – Шувар Н. М.

Методика – Закалик Г. М.

Програмне забезпечення – Яковина В. О.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 21.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 27.02.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

## ГЕНЕЗА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

*Івасюк А. М.* ад'юнкт кафедри суспільних наук  
Національного університету оборони України  
<https://orcid.org/0009-0003-1504-2422>

*У сучасних умовах важливо приділяти увагу емоційній сфері особистості. Російсько-українська війна суттєво активізувала протікання дистресових негативних психічних станів, що деструктивно відображається на поведінковій активності особистості військовослужбовця. Це у свою чергу «запускає» процеси емоційного вигорання, які на початкових стадіях протікають майже непомітно. Наукова публікація зосереджується на актуальності вивчення ретроспективи емоційного вигорання. У статті аналізуються еволюційні зміни у сприйнятті синдрому вигорання, простежується перехід від невизначеного стану до детермінованої проблеми охорони психічного здоров'я. Розглядаються основні етапи розвитку поняття емоційного вигорання та сучасні підходи щодо його протікання.*

*Особлива увага приділяється зростаючому значенню цього синдрому в умовах посилення робочого та емоційного навантаження викликаного російсько-українською війною, глобалізацією та технологічними змінами. Авторка статті проводить паралелі буденного сприйняття категорії «емоційне вигорання» та досліджує основні міфи щодо нього. Цей аспект важливо дослідити, щоб ґрунтовно визначитись із досліджуваним поняттям для констатування факту протікання цього негативного стану й його профілактики у майбутньому. Виокремлено, що процес емоційного вигорання проявляється через латентну фазу, яку також необхідно враховувати.*

**Ключові слова:** неврастенія; меланхолія; емоційне вигорання; симптом; стрес; деперсоналізація; редуція особистих досягнень; емоційне виснаження.

**Вступ.** В умовах російсько-української війни важливо швидко ухвалювати правильні рішення для досягнення поставлених завдань. На шляху еволюції українське суспільство стикається з багатьма проблемами, які вимагають якнайшвидшого рішення. Гібридна війна, Covid-19, широкомасштабне вторгнення – виклики, які не можливо не враховувати як в діяльності суспільства загалом, так і в діяльності окремої людини. Українське суспільство має перемогти не лише свого ворога, а й загрозу для існування всього світу. Особистість у цьому контексті займає одну з ключових позицій, тому перед нею постають виклики не лише ті, що стосуються швидкого ухвалення рішень, але й умінь ефективно керувати власним емоційним станом. Тому проблема емоційного вигорання не тільки не втрачає своєї актуальності, а набуває все більшого попиту.

**Метою статті** є аналіз поняття емоційного вигорання в українському та зарубіжному науковому полі, узагальнення даних в історичному аспекті.

**Теоретичне підґрунтя.** Первинно емоційне вигорання як наукова проблема знайшла широке відображення у працях закордонних науковців (М. Буріш, С. Джексон, Дж. Едельвіч, А. Ланге, К. Маслач, А. Пайнс, Г. Фрейденбергер).

Цей феномен всебічно досліджувався у контексті медичних, педагогічних, психологічних та медико-психологічних дисциплін, що відображено у працях таких вчених, як Ю. Ващенко, О. Красницька, Р. Лазарус, К. Максименко, Г. Мозгова, Т. Зайчикова та інших. Окрема група досліджень зосереджена на вивченні специфіки реакції особистості на стресові ситуації у військовій сфері, до яких належать роботи М. Августюка, М. Варія, Т. Колянуновича, Н. Кулеші, Л. П'янківської, О. Матласевич, О. Хайруліна, О. Хміляра, та інших.

**Методи дослідження.** Основний вектор наукового пошуку у нашій статті спрямовано на детальне дослідження феномену емоційного вигорання, розкриттю генези його становлення, форм та симптомів його вираження і протікання. Оскільки в майбутньому ми будемо заглиблюватись у профілактику емоційного вигорання для нас важливо дослідити синдром емоційного вигорання задля розуміння причини його виникнення та пошуку дієвих і ефективних механізмів запобігання синдрому емоційного вигорання. В цій статті ми будемо використовувати метод теоретичного аналізу, узагальнення літературних джерел, метод індукції, систематизації та інтеріоризації.

**Результати і обговорення. Генеза становлення синдрому емоційного вигоряння.** На початку ХХ століття тема втоми і вигоряння стала центральною в психіатрії, медицині та у сфері «бізнесу». Кінець ХІХ століття характеризується сплеском інтересу до теми виснаження і неврастенії (в сучасному трактуванні - вигоряння) у суспільстві, а отже, і серед дослідників-медиків, психотерапевтів.

*По-перше*, діагноз «неврастенія» зародився у 1880 році. Його родоначальником є американський невропатолог Дж. Бірд. Причинами появи неврастенії стали швидкі технологічні зміни, наприклад винайдення телеграфу (Халанський, 2023). Вигоряння в другій половині ХХ століття виникає в результаті стрімкої зміни соціальних відносин. Неврастенія, як прототип емоційного вигоряння, характеризується хворобливим станом протікання, основним виявом якого є невротичний розлад, який свідчить про відчуття фізичної та психічної слабкості, надмірної стомлюваності, що супроводжується безсонням, вегетосудинними порушеннями (підвищений тиск, пітливість, прискорене серцебиття, задишка, нудота, головний біль, холодні пальці рук і ніг, брак повітря (Халанський, 2023). Починаючи з 1890 року, через його широку популярність, діагноз включений до класифікації захворювань Медичним управлінням Швеції. Після цього спостерігалось різке зростання випадків захворювання, що можна назвати епідемією.

*По-друге*, у літературі почали з'являтися романи, що зображують вплив феномену втоми та вигоряння на життя в цілому. А. Стріндберг часто згадував про «випалені серця» та «холодну кров», про «нерви, що рвуться із коротким сухим звуком». У своєму романі «Будденброки» (1922), Т. Манн розповідає про занепад сім'ї, фокусуючись на комерційній діяльності. Розлад починається, коли з'являється чуттєвість, оскільки мета життя описаних персонажів полягала у розвитку та зміцненні репутації сім'ї Будденброків. Про головного героя, Томаса Будденброка, наприкінці його кар'єри говорить: «Він відчував порожнечу в душі, не бачив жодного цікавого плану або роботи, якій варто було б віддатися з радістю та задоволенням». Через 38 років після цього

з'являється роман І. Гріна «Ціною втрати» (1960), в якому головний персонаж, Куеррі, зазначає: «Я не відчуваю нічого до людей. Я вже не можу робити нічого для них зі співчуттям». Доктор Колін діагностує у Куеррі «руйнування душі» (burnt-out, що дослівно перекладається як «сильно пошкоджений вогнем»), використовуючи аналогію з фізичним руйнуванням тіла та відпаданням кінцівок при проказі (Халанський, 2023).

*По-третє*, період з 1900 по 1924 роки у «Британському психіатричному журналі» (The British Journal of Psychiatry) спостерігалось щорічне зростання кількості публікацій, присвячених темі втоми. Це явище досліджувалося в контекстах школи, сім'ї та роботи. Варто відзначити, що в Британії ранні публікації на цю тему, зокрема про стомлюваність у шкільному середовищі, почали з'являтися лише з 1898 року. Це може пояснювати поступове зростання популярності поняття «неврастенія» у Великобританії, адже у США про це захворювання вже знали з 1880 року.

*По-четверте*, діагноз «неврастенія» пов'язаний з різкими змінами у суспільстві: прискоренням темпу життя, збільшенням інформаційного потоку, інтенсивним розвитком технологій та зростанням вимог у контексті жорсткої ринкової економіки. У своїй праці В. Халанський (2023) аналізує сотні випадків, описаних лікарями на початку ХХ століття, стостерігає одну й ту саму драму, яка трапляється і з сучасними людьми. Напр., історії пацієнтів шведського лікаря Ф. Ленмальма з 1893 року нагадують випадки його пацієнтів, які не можуть закінчити навчання через надмірну втому. Дослідник акцентує увагу на деякі записи Ленмальма: «Є дні, коли майже всі чоловічі пацієнти скаржаться на професійне перенапруження. 29-річний бакалавр філософії: безсоння, страхи, запаморочення, труднощі з роботою, агорафобія; 30-річний бакалавр медицини: не може читати та писати».

Дослідження явища емоційного вигоряння маючи тривалу історію, про яку йшлося вище, в деяких аспектах нагадує періодичну амнезію. Активні періоди роботи в цій області чергуються з періодами затишшя, іноді через свідоме уникнення, а



іноді через необхідність. У період від 1930-х років до післявоєнного часу важко знайти згадки (дослідження), пов'язані з втомою або вигорянням. Ця тема не обговорювалася протягом близько 40 років, окрім кількох прикладів у літературі (п'єса) А. Міллера «Смерть комівояжера» (1949). Вчені, періодично розпочинаючи дослідження цієї тематики часто припиняли їх і лише згодом поверталися до них знову.

На початку ХХ-го століття, експерти зосередили увагу на вивченні меланхолії, яка є більш ранньою концепцією порівняно з «неврастенією» й включає в себе явища вигоряння та втоми. Феномен вигоряння привертає увагу не лише науковців, але й представників бізнесу, економіки та політики. Дослідження вигоряння відкриває двері до глибин людського розпаду, демонструючи складність у сприйнятті та визнанні існування втоми та емоційного виснаження як реальних станів, які можуть зруйнувати людське існування. У процесі аналізу досліджуваного нами явища ми входимо в сферу ірраціонального, намагаючись осмислити переживання і почуття, які не легко виміряти.

В.Халанський (2023) у своїй праці детально описує історію синдрому емоційного вигоряння, беручи до уваги свою практичну діяльність. Також історія вивчення синдрому «емоційного вигоряння» знаходить своє відображення як у науковій літературі, так і в художніх творах, в яких феномен вигоряння часто представлений у вигляді описових та епізодичних сцен. Людмила П'янківська у своїй дисертаційній роботі окреслює декілька етапів вивчення явища «емоційного вигоряння». Серед них:

донауковий – починається з давніх часів і триває до 1920-х років ХХ століття. Цей етап характеризується описами симптомів вигоряння у стародавніх текстах, таких як психологічний портрет римського імператора Діоклетіана, в Біблії, в різних художніх літературних творах та біографіях.

Емпіричний період триває з 1920 по 1974 роки ХХ ст., відзначається нагромадженням відомостей про досліджуваний феномен, проводяться спостереження й описуються деякі його симптоми та вияви. Уперше зроблено спробу дати йому назву *flame-out* (англ. – спалахнути, запалити), «вигоряння

персоналу» (англ. – «*staff burnout*»), що не набули широкого поширення в науці;

науковий період, який тривав з 1974 до 1985 року, ознаменувався введенням нового поняття «*burnout*» (емоційне вигоряння). Цей час характеризується розробкою двох основних напрямків дослідження цього феномену: клінічний або психіатричний, до якого зробили внесок такі вчені, як А. Адлер, А. Бандура, Д. Малан, С. Меєр, А. Морроу, С. Хобфол, Г. Сельє, і соціально-психологічний, який активно розвивався завдяки роботам К. Маслач;

експериментально-методичний період, – охоплює час від 1985 до 1992 року й присвячений більш глибокому вивченню причин та симптоматики синдрому «емоційного вигоряння», особливо серед професіоналів у галузях, де важливим є взаємодія «людина-людина». Цей період відзначився активним розвитком методології та психодіагностичних інструментів, а також визначенням ключових підходів до дослідження цього феномену.

сучасний період дослідження синдрому «емоційного вигоряння» розпочався у 1992 році. Він відрізняється інтенсивними дослідженнями феномену, приділеною увагою вчених з різних галузей, таких як психологія, педагогіка, медицина та інші. Емоційне вигоряння стає популярною темою для обговорення на симпозіумах, конференціях та в міжнародних організаціях. У деяких європейських країнах синдром «емоційного вигоряння» був включений до «Міжнародної статистичної класифікації захворювань та споріднених проблем охорони здоров'я» у її десятому перегляді (П'янківська, 2019).

Відповідно до вищенаведеного, можемо стверджувати, що синдром «емоційного вигоряння» є складним, багатовимірним явищем, яке розвивається поступово і вимагає детального історичного та етимологічного аналізу. Наступним кроком стане детальний аналіз основних підходів до тлумачення цього поняття.

Вперше феномен вигоряння в контексті «допоміжних професій» розглянуто Н. Бредлі в 1969 році. Основна увага цього дослідження була спрямована на створення організаційної структури для запобігання виникненню вигоряння серед персоналу, який працював з засудженими. Однак,

загальноприйнятим першовідкривачем концепції вигоряння вважається Г. Фреденбергер, який у 1974 році описав цей синдром через емоційне виснаження, втрату внутрішньої мотивації, сумлінності та працездатності у медичного персоналу. Синдром вигоряння називають через сукупність симптомів, які спільно визначають його прояв. Неможливо діагностувати вигоряння, спираючись лише на один із симптомів, оскільки цей стан розвивається поступово, протягом тривалого часу (Красницька, 2020).

У науковій літературі знаходимо диференціацію поняття емоційного вигоряння: психологічне (психічне) вигоряння, професійне вигоряння. З'ясуємо основні відмінності між окресленими поняттями. Насправді, різниці на перший погляд не існує. Проте, якщо враховувати чинники, які провокують емоційне вигоряння, то вони і розмежують це поняття як психічне, емоційне та професійне. В основі розвитку вигоряння лежить виснаження емоційної сфери, емоційних, психологічних, енергетичних ресурсів людини, втома, почуття спустошеності. Як професійне його характеризують через вплив професійної діяльності на фізичне та психічне здоров'я. Тому, загалом синдром емоційного вигоряння є тотожним поняттям професійному та психічному вигоранню (Красницька, 2020). Далі, у нашій статті ми оперуватимемо поняттям емоційного вигоряння.

Більшість осіб мають інтуїтивне уявлення про те, що таке емоційне вигоряння чи виснаження (духовних та фізичних) сил. З теоретичної точки зору виснаження сил є одним з елементів «втоми від співпереживання», яке пов'язане з відчуттям безнадії та труднощами у виконанні роботи (або ефективному виконанні роботи). Це може бути відчуття, що власні зусилля не спричиняють жодних змін. Негативні реакції в цьому випадку зазвичай носять поступовий початок і перебіг і можуть бути пов'язані з перевантаженням роботою чи несприятливим робочим оточенням, яке не надає підтримки. Емоційне вигоряння часто визначають як пролонговану реакцію на хронічні емоційні та міжособистісні стресори під час роботи. Зазвичай ця реакція

складається з трьох компонентів: виснаження, деперсоналізації (відсторонення або відчуження від навколишнього світу), зменшення відчуття власної ефективності на робочому місці. Емоційне вигоряння є особливою формою «виснаження запасів енергії» (Халанський, 2023).

Однією з найважливіших ідей праці Емілі та Амелії Нагоскі «Вигоряння» полягає в тому, що причиною емоційного вигоряння є стрес, а впоратись із стресом і розбиратись з причинами, що викликають стрес, – це два окремих процеси. Щоб здолати стрес, особистість, яка емоційно вигоріла, має завершити певний цикл. Як відомо, стрес пов'язаний із захисною реакцією психіки на загрозу чи небезпеку. Часто фізичну загрозу значно легше помітити чим емоційну загрозу і завершити цикл. Існує два варіанти розвитку подій. У першому випадку людина гине, а у другому - людині приходять на допомогу і вона стає переможцем у цій боротьбі. Таким чином завершується цикл. Проте в сучасних умовах, часто стресор знешкоджується, а стрес залишається і людина застрягає на фізіологічному рівні в негативних емоціях, які змушують організм тримати у постійній напрузі. Як наслідок, організм починає боротися вже сам із собою. Виділяють природно дві реакції на стрес: бій або біжи. Проте є ще третій - оціпеніння. Якщо в першому випадку мозок людини дає оцінку, що вона або він справиться із загрозою, то реакція оціпеніння для людини буде маркером, що мозок оцінив, що людина не здатна впоратись із небезпекою, тому не має сенсу задіювати та включати на максимум внутрішні ресурси. Проте через деякий час як минула небезпека людина починає відчувати флешбеки, точніше її тіло, починає рух, «допроживає» емоції, які застрягли в тілі.

Наше тіло зазвичай розмовляє з нами, дає сигнали і нам варто вміти декодувати їх. Найкраще для організму завершувати цикл - це фізичні навантаження. Вони можуть бути досить різноманітними: танці, йога, зумба (Нагоскі, Е., & Нагоскі, А., 2023). Ми поділяємо погляди Емілі та Амелії Нагоскі, що в процесі емоційного вигоряння важливо розібрати взаємозв'язок стресу і стресора. Яким чином ці фактори впливають на організм людини. І особливу увагу звернути

на дистрес, як негативну реакцію організму на стрес.

Психопатолог Г. Фрейденберґера вигорання визначає як виснаження енергії професіоналі у сфері соціальної допомоги, коли вони почуваються перевантаженими проблемами інших людей. Це на думку вченого, супроводжується цинічною установкою: «Навіщо хвилюватися? Це не має жодного значення». Коли співробітник «вигорає» з якоїсь причини, він стає неефективним у цілях і діях.

Достеменно відомо, що первинно кількість професіоналів, схильних до вигорання, була невеликою: це були співробітники медичних установ і суспільних благодійних організацій. Р.Шваб розширив групу професійного ризику, включивши в неї вчителів, поліцейських, пожежних, тюремний персонал, юристів, торговельний персонал нижньої ланки, менеджерів усіх рівнів.

Провідна фахівець з дослідження вигорання К.Маслач деталізувала його прями: це відчуття емоційного виснаження, знемоги (людина відчуває нездатність віддаватися роботі так, як колись); дегуманізація, деперсоналізація (тенденція розвивати негативне ставлення до клієнтів); негативне самосприйняття у професійному плані (почуття недостатності професійної майстерності) (Красницька, 2020).

Поняття синдрому емоційного вигорання викладається у різних працях диференційовано. До прикладу К. Маслач і Т. Титаренко декодують емоційне вигорання як синдром фізичного, емоційного виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням, і полягає в розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрати розуміння та співчуття до суб'єктів освітнього процесу. Г. Фрейденберґ визначає це поняття як хронічну втому, депресію, фрустрацію, коли індивід вимушений займатися справою, що не задовольняє його амбіції й не приносить очікуваного результату. Інші дослідники визначають це поняття як психічний стан, що характеризується виникненням відчуттів емоційного спустошення, деперсоналізації і редукацією професійних досягнень; як динамічний стереотип, що розвивається поетапно відповідно до механізму розвитку стресу. Ф.

Сторлі визначає емоційне вигорання як результат конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажився в боротьбі з обставинами, які важко змінити; реакцію на хронічний стрес, що досягнув своєї межі (Красницька, 2020).

У процесі аналізу наукової та науково-популярної літератури нашу увагу привернули упередження про емоційне вигорання. В. Халанський їх виділяє п'ять і характеризує як міфи. Часто вони спотворюють дійсність і не допомагають розібратися у проблемі, а від так і ефективно її вирішити.

### *Міфи про емоційне вигорання.*

Перший міф розглядає вигорання як слабкість чи нездатність справитися зі стресом. Ми живемо у світі, який диктує свої правила та ритм, де нам не відведено ролі слабких. Існує необхідність завжди бути в онлайні, незважаючи на можливі депресії чи інші психічні проблеми. Поширена думка, що твоє існування не враховується без присутності в соціальних мережах. Є вимога постійно усміхатися, ділитися відео, розповідати про свої досягнення, щоб інші захоплювалися тобою, але проявляти слабкість не прийнято.

Люди, виховані з дитинства в дусі самостійності без потреби в допомозі або прагненні до отримання схвалення, часто страждають від невміння відмовляти, оскільки ці потреби не були задоволені в дитячому віці. Такі та подібні установки утримують їх у пастці вимогливого начальника, партнера чи друга. Це сприяє утворенню міфу про слабкість та нездатність справлятися зі стресом.

Другий міф про те, що вигорання диктує серйозні зміни у роботі чи житті. Психологи у практичній діяльності стикаються із страхами клієнтів, що вони найбільше бояться, що їм необхідно буде звільнитися з роботи. Страху інколи спонукають нас думати стереотипно, адаптуватись до ситуації, щоб не довелось нічого змінювати. Упередження про вигорання, що вимагає серйозних змін у житті, вказує на розповсюджене уявлення, що вигорання є прямим наслідком неправильного ведення особистого життя або професійної діяльності. Це упередження припускає, що для подолання вигорання потрібно здійснити глибокі та радикальні

зміни у своєму житті, як наприклад, змінити роботу, стиль життя чи особисті взаємини.

Однак, насправді вигоряння часто є результатом комплексу факторів, включаючи надмірні робочі навантаження, нестачу ресурсів, відсутність підтримки, нереалістичні вимоги та інші стресові чинники. Тому подолання вигоряння може вимагати не лише особистих змін, але й змін у робочому середовищі, підході до праці та управління стресом. Це упередження може також неправильно вказувати на те, що особа, яка вигорає, винна у своєму стані, а не враховувати зовнішні чинники, які могли сприяти вигорянню. Розуміння та визнання цих факторів є важливими для ефективного вирішення проблеми вигоряння.

*Міф третій.* Вигоряння характеризується простим виснаженням та втомою. Зазначимо – вигоряння більше, ніж просто виснаження або втома. Це складний психологічний стан, який виникає в результаті тривалого стресу або фрустрації, особливо у професійному контексті. Вигоряння характеризується емоційним, фізичним та психічним виснаженням, зниженням професійної ефективності та відчуттям цинізму або віддаленості від роботи. Воно включає в себе комплексні почуття безнадійності, зневіри та відчуття неефективності, які впливають на загальне благополуччя і можуть мати довготривалі наслідки.

*Міф четвертий:* Відпустка чи вихідний «вилікують» ваше вигоряння. Це неправильне уявлення. Хоча відпустка або вихідні можуть надати тимчасове полегшення від симптомів вигоряння, вони не є повноцінним лікуванням. Вигоряння зазвичай вимагає більш глибоких змін у робочому середовищі, методах управління стресом та підходах до робочих завдань.

І фінальний *міф п'ятий*, що синдром емоційного вигоряння не є загрозою для життя. В. Халанський розпочинав свою роботу, як фахівець, що обізнаний з історією Японії та США про смерть від вигоряння. У процесі роботи над одним із розділом своєї праці він стикнувся з особистою історією своєї знайомої, чий колега помер від вигоряння на робочому місці. Ця трагічна подія залишилась конфіденційною за бажанням знайомої Халанського. При обговоренні цієї історії, автор зазначає, що багато хто сумнівався в тому, що смерть

може настати прямо на робочому місці від перенапруження. Він говорить про вигоряння як про комбінований діагноз, що передбачає наявність у пацієнта кількох одночасних захворювань. Халанський (2023) підкреслює, що такий діагноз вимагає комплексного підходу від лікаря, що включає аналіз симптомів, медичної історії та інших об'єктивних даних. Це важливо для точної діагностики та ефективного лікування, оскільки різні захворювання можуть мати подібні симптоми.

Описавши міфи вигоряння можемо резюмувати, що більшість людей у сучасному суспільстві так, чи інакше дотичні або ж переживають основні ознаки синдрому емоційного вигоряння. Як правило вони спростовують і не приділяють йому належної уваги. Для більш глибокого розуміння синдрому емоційного вигоряння в статті ми розглянемо основні його ознаки: емоційний дефіцит, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень.

Емоційний дефіцит слід розглядати як стан за якого особистість відчуває, що не має достатньо емоційних ресурсів для співпереживання та співчуття до інших, не може адекватно реагувати на ситуації, які вимагають емоційної віддачі. Цей стан може супроводжуватися переважанням негативних емоцій над позитивними, такими як грубість, роздратування, образи, та частими перепадами настрою. На тлі хронічної втоми людина може втрачати емоційну чутливість, її внесок у роботу стає мінімальним, а виконання професійних завдань перетворюється на автоматичний процес без емоційного залучення.

Емоційне виснаження, яке є ключовим симптомом вигоряння, проявляється через низький емоційний стан, байдужість, відчуття емоційного напруження, спустошеність, втому та вичерпаність емоційних ресурсів, а також реагування на події без емоційного залучення. Відчуття втоми не зникає навіть після нічного відпочинку. Хоча короточасний відпочинок може тимчасово полегшити ці відчуття, вони швидко повертаються при відновленні звичайних робочих обов'язків. В результаті, людина може створювати оборонний бар'єр у професійному спілкуванні.

Деперсоналізація або особистісна відстороненість проявляється у формі спотворення стосунків з оточуючими, яке характеризується розвитком негативного, бездушного та цинічного ставлення до них. Це може виявлятися у формальності та знеособленості взаємодій. Також притаманне внутрішньо стримане роздратування, яке з часом може перетворитися на спалахи гніву чи конфліктні ситуації. У такому стані особа може втрачати інтерес до своєї професійної діяльності та суб'єктів освітнього процесу, не відчуваючи емоційного відгуку на позитивні чи негативні події. Як зазначає Л. Карамушка, вигоряння може впливати на установки, принципи та систему цінностей особистості, викликаючи деперсоналізований, емоційно-вольовий захисний та антигуманістичний настрій, внаслідок чого професія, пов'язана з роботою з людьми, може втрачати свою цінність та інтерес для індивідуума.

Редукція персональних досягнень характеризується тенденцією до самокритики, зниженням самооцінки та недооцінкою власних професійних здобутків та успіхів. Це виявляється у почутті власної некомпетентності, відчутті нездатності досягти успіху, обмеженні власних можливостей і відповідальностей, байдужості до роботи і відсутності задоволення від неї, а також у втраті віри в свої професійні можливості та перспективи (Красницька, 2020)

Також до ознак емоційного вигоряння відносять зникнення мотивації, роздратування, скептицизм і негативні почуття, когнітивні труднощі, уникнення роботи, проблеми у стосунках на роботі та вдома, байдужість до себе, зайнятість роботою у вільний час, відсутність відчуття задоволення, а також проблеми зі здоров'ям (Жулковський, 2023).

Психолог Г. Фрейденбергер популяризує використання поняття «вигоряння» для передбачуваного виснаження, цинізму та зниження професійної ефективності, які він та його колеги-психологи відчули приблизно через рік після початку роботи в закладі. (Freudenberger, 1974). З тих пір основні симптоми вигоряння зображувалися як інтенсивне емоційне та фізичне виснаження, загальна втома, незалученість,

деперсоналізація, ангедонія, дисфорія, низька продуктивність, безнадія, цинізм і стан замкнутості (Kahill, 1988; Maslach, 2001). Сучасні дослідження виявили низку потенційних професійних, екологічних та особистих факторів, які, як вважають, пов'язані з розвитком вигоряння (Paris and Hoge, 2010). Як і очікувалося, вигоряння також пов'язане з показниками низької професійної задоволеності, такими як плинність кадрів, вибуття, втрата роботи, прогули та ранній вихід на пенсію (Han et al., 2019; Meredith et al., 2015; Paris and Hoge, 2010)

Фактично, синдром вигоряння включений до Міжнародної класифікації захворювання 11-го перегляду (МКХ-11), але лише як «професійне явище» і «не як медичний стан» (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2019; Всесвітня організація охорони здоров'я, 2020). У МКХ-11 «вигоряння» кодується як QD85 з базовим кодом «Проблеми, пов'язані з зайнятістю або безробіттям», і описується як синдром, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно вирішений. Йому притаманні три аспекти: 1) відчуття виснаження або втоми; 2) підвищена психічна дистанція від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою; та 3) зниження професійної ефективності. Вигоряння конкретно стосується явищ в професійному контексті і не має використовуватися для опису досвіду в інших сферах життя (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2021).

Вигоряння не включено до п'ятої та останньої редакції Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) (Американська психіатрична асоціація, 2013). Незважаючи на те, що вигоряння не має статусу офіційного діагнозу, Всесвітня організація охорони здоров'я, яка веде Міжнародну класифікацію захворювання, анонсувала плани «почати розробку доказових керівних принципів щодо психічного благополуччя на робочому місці» (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2019). Відсутність офіційного та універсального діагнозу вигоряння є важливою, оскільки дослідження обмежені лише самооцінками без можливості зовнішньої валідації. Це може призвести до суб'єктивності та

упередженості у оцінках вигорання (Kathryn et al., 2022).

Незважаючи на вищезгадане, вигорання стало прийнятним підставою для лікарняного (Бьянкі, Шонфельд та Лоран, 2015) і залишається важливим питанням серед фахівців у сфері громадського здоров'я, у дискусіях про благополуччя на робочому місці, а також у повсякденному мовленні. Крім того, вигорання було визнано критичною проблемою серед медичних працівників, як було зазначено раніше. Американська медична асоціація пропонує різноманітні ресурси, від щотижневих електронних листів до подкастів, для допомоги лікарям у боротьбі з вигоранням та покращенні задоволеності роботою. Висока частота самогубств серед американських медиків навіть була пов'язана з вигоранням (Дзау, Кірх та Наска, 2018).

Е. Махер першим узагальнив перелік симптомів, до яких належить: утома, стомлення, виснаження; психосоматичне нездужання; безсоння; негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення власне до роботи; обмеженість «репертуару» робочих дій; зловживанням хімічними агентами: тютюном, кавою, алкоголем, наркотиками; відсутність апетиту або навпаки переїдання; негативна Я-концепція; агресивні почуття (драгівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, схвильованість до збудженості, гнів); настрої занепаду та пов'язані з ним емоції: цинізм, песимізм, відчуття безнадійності, безглуздості, апатія, депресія, відчуття провини.

Х. Кюйнарп вважає останні три симптоми найбільш руйнівними, а решту вважає їхніми наслідками. Виною вигорання є низка симптомів, які не завжди проявляються одночасно, оскільки процес вигорання є індивідуальним для кожної особи. Ми погоджуємось із думкою О. Тімченко, симптоми вигорання можна умовно класифікувати на фізичні, поведінкові та психологічні. До фізичних належать такі симптоми як: утома, почуття виснаження, сприйнятливості до змін показників зовнішнього середовища, астенизація, часті головні болі, розлад шлунково-кишкового тракту, надлишок або втрата маси, задишка, безсоння. До поведінкових та психологічних включено: робота стає дедалі важчою, а здатність

виконувати її погіршується; рано приходиться на роботу й залишається надовго (і навпаки); бере роботу додому; відчуття неусвідомленого занепокоєння; відчуття нудьги; зниження рівня ентузіазму; відчуття образи; відчуття розчарування; нерішучість; відчуття провини; відчуття незатребуваності; відчуття гніву, яке легко виникає; драгівливість; звертання уваги на деталі; підозрілість; відчуття всемогутності (влада долею інших); ригідність; нездатність приймати рішення; дистанціювання від колег і пацієнтів (клієнтів та ін.); посилене відчуття відповідальності за пацієнтів (клієнтів); загальна негативна установка на життєві перспективи; зловживанням алкоголем або наркотиками.

Деякі симптоми вигорання можна розглядати як несвідомі спроби знайти полегшення, не усвідомлюючи справжньої проблеми. Такі ранні ознаки включають у себе постійне відчуття втоми, вороже ставлення до діяльності, неясне почуття занепокоєння, а також поступове наростання обсягу важкої роботи, що призводить до зниження якості та результативності роботи.

Невдоволення діяльністю здатне викликати у людини роздратування, що, у свою чергу, може призвести до розвитку підозрілості. Такий стан посилюється відчуттям відсутності залученості, особливо якщо раніше особа була активною у різних заходах. Додатково, кожен, хто звертається за порадою або допомогою, може викликати у такої особи подальше роздратування.

Поведінкові зміни та ригідність є серйозними ознаками вигорання. Наприклад, людина, яка зазвичай є комунікабельною, емоційною та відкритою, може стати замкнутою та віддаленою, або навпаки – раніше тиха та стримана особа може стати більш говіркою та почати активно вступати в розмови. Також жертва вигорання може проявляти жорсткість у мисленні. Ригідність у особистості часто пов'язана з опором до змін, оскільки це вимагає енергії та несе ризик, що може бути особливо важким для вже виснаженої людини.

**Висновки.** Синдром емоційного вигорання пройшов значний шлях у своєму історичному розвитку. У наукових дослідженнях цей феномен аналізується у широкому спектрі, починаючи від

загальноприйнятого понятійного апарату до більш складних наукових концепцій, таких як «ерозія душі», «втрата психічної енергії», «стрес совісті» та «механізми психологічного захисту». Ці концепції відображають психічний стан із характерними рисами. Емоційне вигорання часто призводить до негативних наслідків для психологічного та фізичного здоров'я людини. Процес розвитку стану емоційного

вигорання в індивіда відбувається поступово і, хоча його неможливо повністю усунути, можливе затримання його прогресування. Отже, розуміння історії, характеристик та симптомів цього синдрому є ключовим для розробки ефективних програм профілактики в майбутньому, оскільки він має суттєвий негативний вплив на професійну ефективність та особистісний розвиток особи.

### Список використаних джерел

1. Жульковський, В.В. (2023). Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України. Пенітенціарна академія України. [https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/Konferenciya-verstka-molodih-uchenih\\_01.12.pdf#page=80](https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/Konferenciya-verstka-molodih-uchenih_01.12.pdf#page=80)
2. Середа, І. (2024). Шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. *Věda a perspektivy*, (№1(32)), 98-106. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1\(32\)-97-106](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1(32)-97-106)
3. Інжиєвська, Л.А., & Павленко, М.С. (2024). Феномен резильєнтності до емоційного вигорання медичних працівників. *Наукові перспективи*, 1(43), 792-805. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-792-805](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-792-805)
4. Корольчук, М.С., Корольчук, В.М., & Березовська, Л.І. (2017). Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: КНТЕУ.
5. Красницька, О.В. (2020). Педагогічна майстерність викладача вищої військової школи. Київ: НУОУ.
6. Bouskill, K. E., Danz, M., Meredith, L. S., Chen, C., Chang, J., Baxi, S. M., Huynh, D., Al-Ibrahim, H., Motala, A., Larkin, J., & Akinniranye, O. (2022). Burnout. Santa Monica, Calif. RAND Corporation. Retrieved from [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research\\_reports/RRA400/RRA428-1/RAND\\_RRA428-1.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RRA400/RRA428-1/RAND_RRA428-1.pdf)
7. Нароскі, Е., & Нароскі, А. (2023). Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. (С. Новікова, Пер.). Харків: Книжковий Клуб Сімейного Дозвілля.
8. Прокопенко, А.В. (2014). Психогігієна. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія».
9. П'янківська, Л.В. (2019). Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Київ: Національна академія внутрішніх справ. [Дис. канд. психолог. наук] <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>
10. Халанський, В. (2023). Запал без вигоряння: Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків: Віват.
11. American Psychological Association. (2012). Stress in America™: Missing the health care connection. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>

### References

1. Zhulkovskyi, V.V. (2023). Profilaktyka ta podolannia syndromu profesiinoho vyhorannia personalu Derzhavnoi kryminalno-vykonavchoi sluzhby Ukrainy. [Prevention and overcoming of the professional burnout syndrome among the staff of the State criminal-execution service of Ukraine]. Penitentsiarna akademiiia Ukrainy. [https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/Konferenciya-verstka-molodih-uchenih\\_01.12.pdf#page=80](https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/Konferenciya-verstka-molodih-uchenih_01.12.pdf#page=80) (in Ukrainian)
2. Sereda, I. (2024). Shliakhy pidvyshchennia stresostiikosti ta poperedzhennia emotsiinoho vyhorannia pedahohiv v kryzovykh umovakh. [Ways to increase stress resilience and prevent emotional burnout of teachers in crisis conditions]. *Věda a perspektivy*, (№1(32)), 98-106. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1\(32\)-97-106](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1(32)-97-106) (in Ukrainian)
3. Inzhyievskaya, L.A., & Pavlenko, M.S. (2024). Fenomen rezylentnosti do emotsiinoho vyhorannia medychnykh pratsivnykiv. [The phenomenon of resilience to emotional burnout among medical workers]. *Naukovi perspektyvy*, 1(43), 792-805. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-792-805](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-792-805) (in Ukrainian)
4. Korolchuk, M.S., Korolchuk, V.M., & Berezovska, L.I. (2017). Profesiine vyhoriannia pratsivnykiv osvity: monohrafiia. [Professional burnout of education workers: monograph]. Kyiv: KNTEU. (in Ukrainian)
5. Krasnytska, O.V. (2020). Pedahohichna maisternist vykladacha vyshchoi viiskovoi shkoly. [Pedagogical mastery of a teacher in a higher military school]. Kyiv: NUOU. (in Ukrainian)
6. Bouskill, K. E., Danz, M., Meredith, L. S., Chen, C., Chang, J., Baxi, S. M., Huynh, D., Al-Ibrahim, H., Motala, A., Larkin, J., & Akinniranye, O. (2022). Burnout. Santa Monica, Calif. RAND Corporation.

Retrieved from [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research\\_reports/RRA400/RRA428-1/RAND\\_RRA428-1.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RRA400/RRA428-1/RAND_RRA428-1.pdf)

7. Nagoski, E., & Nagoski, A. (2023). Vyhoriannia. Stratehiia borotby z vysnazhenniam udoma ta na roboti. (S. Novikova, Per.). [Burnout: a strategy for combating exhaustion at home and at work]. Kharkiv: Knyzhkovyi Klub Simeinoho Dozvillia. (in Ukrainian)

8. Prokopenko, A.V. (2014). Psykhohihiiena. [Psychohygiene]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». (in Ukrainian)

9. P'iankivska, L.V. (2019). Psykholohichna profilaktyka syndromu «emotsiinoho vyhorannia» u kursantiv vyshchych navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy. [Psychological prevention of the «emotional burnout» syndrome among cadets of higher education institutions of the Ministry of internal affairs of Ukraine]. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav. [Dys. kand. psykholoh. Nauk]. (in Ukrainian)

10. Khalanskyi, V. (2023). Zapal bez vyhoriannia: Yak zavershyty tsykl stresu, pratsiuvaty do spodyby y zhyty shchaslyvo. [Ignition without burnout: how to complete the stress cycle, work with pleasure, and live happily]. Kharkiv: Vivat. (in Ukrainian)

11. American Psychological Association. (2012). Stress in America: Missing the health care connection. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>

### Summary

#### GENESIS OF EMOTIONAL BURNOUT OF THE PERSONALITY

*Ivasiuk A. PhD student of the National Defence University of Ukraine*

**Introduction.** *In the context of the russian-Ukrainian war, it is crucial to make quick and correct decisions to achieve set goals. On its evolutionary path, Ukrainian society encounters many problems that require immediate solutions. Hybrid warfare, COVID-19, and large-scale invasion are challenges that cannot be ignored in both the society's overall activities and an individual's actions. Ukrainian society must defeat not only its enemy but also a threat to the existence of the entire world. In this context, the individual holds one of the key positions, facing challenges not only related to quick decision-making but also the ability to effectively manage one's emotional state. Therefore, the issue of emotional burnout does not lose its relevance but gains increasing importance. The purpose of this article is to analyze the concept of emotional burnout in Ukrainian and foreign scientific fields, summarizing data in a historical aspect.*

**Purpose.** *To analyze the concept of emotional burnout in the Ukrainian and international scientific fields, and to summarize the data in a historical aspect.*

**Methods.** *The main focus of our scientific investigation in this article is directed towards a detailed study of the phenomenon of emotional burnout, revealing the genesis of its formation, the forms and symptoms of its expression, and its progression. Since in the future, we plan to delve into the prevention of emotional burnout, it is important for us to investigate the syndrome of emotional burnout to understand the reasons for its occurrence and to propose effective mechanisms for preventing syndrome of emotional burnout. In this article, we will use the method of theoretical analysis, generalization of literary sources, methods of induction, systematization, and interiorization.*

**Conclusion.** *The syndrome of emotional burnout has undergone significant development in its historical evolution. In scientific research, this phenomenon is analyzed in a wide spectrum, ranging from the generally accepted conceptual apparatus to more complex scientific concepts such as "soul erosion," "loss of mental energy," "conscience stress," and "mechanisms of psychological defense." These concepts reflect the mental state with characteristic features. Emotional burnout often leads to negative consequences for a person's psychological and physical health. The process of developing a state of emotional burnout in an individual occurs gradually, and although it cannot be completely eliminated, it is possible to delay its progression. Therefore, understanding the history, characteristics, and symptoms of this syndrome is key to developing effective prevention programs in the future, as it has a significant negative impact on the professional efficiency and personal development of an individual.*

**Keywords:** *neurasthenia; melancholy; emotional burnout; symptom; stress; depersonalization; reduction of personal achievements; emotional exhaustion.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 29.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 18.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.



**ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРИДАТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОГО ПЕРСОНАЛУ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В КОНТЕКСТІ СТРАТЕГІАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО БОЙОВИХ ДІЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВЕДЕННЯ ВІЙНИ**

*Кіричевська Е. В.* кандидат психологічних наук,  
докторант лабораторії психології навчання  
Інституту психології ім. Г.С. Костюка  
<https://orcid.org/0009-0005-1911-5072>

*У статті обґрунтовується необхідність забезпечення відповідних умов формування професійно-психологічної придатності військового персоналу до виконання завдань за призначенням в сучасних умовах ведення війни в напрямку стратегіальної готовності до бойових дій. Динаміка професійних змін, їх еволюційні форми, психологічні механізми та інші детермінанти військової придатності на шляху фахового становлення істотно впливають на якісні характеристики всього особового складу військових підрозділів, що, в свою чергу, визначає рівень їх стратегіальної готовності до виконання бойових завдань за призначенням в умовах війни.*

**Ключові слова:** стратегіальна готовність; психологічна придатність; військова професіоналізація; військово-професійна діяльність; службово-бойове завдання.

**Вступ.** Професійна придатність сучасного військового фахівця є складним багатокомпонентним поняттям, про що свідчать численні концептуальні підходи: соціокультурний, діяльнісний, комунікативний, професійний, контекстно-інформаційний, психологічний тощо. Застосування в даній роботі системно-контекстуального підходу з метою аналізу дефініції психологічної придатності здебільшого визначається параметрами стратегіальної готовності до військово-професійної діяльності її суб'єкта, яка, відповідно, обумовлюється індивідуальними психологічними стратегіями військовослужбовця на різних стадіях досягнення ним військової професіоналізації. Динаміка професійних змін, їх еволюційні форми, психологічні механізми та інші детермінанти військової придатності на шляху фахового становлення істотно впливають на якісні характеристики всього особового складу військових підрозділів, що, в свою чергу, визначає рівень їх стратегіальної готовності до виконання бойових завдань за призначенням в умовах війни.

**Мета статті:** проаналізувати чинники професійно-психологічної придатності військового персоналу в контексті стратегіальної готовності до бойових дій в сучасних умовах ведення війни.

**Теоретичне підґрунтя.** Необхідність забезпечення відповідних умов формування

стратегіальної готовності військового персоналу до виконання завдань за призначенням в сучасних умовах ведення війни спричиняє потребу в розвитку ідей нижче зазначених концепцій в напрямку поглибленого вивчення психологічної придатності до військово-професійної діяльності, починаючи з аналізу різноманітних підходів розуміння категорій “психологічної придатності”, “психологічної готовності” та “військово-професійної діяльності”.

Системний контекст дефініції психологічної придатності розгортається на підґрунті психологічної теорії професійної діяльності (Б.Г. Ананьєва, С.П. Бочарової, О.М. Леонтєва, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубінштейна, В.Д. Шадрікова); професіографічному підході до аналізу професійної діяльності (К.О. Абульханової-Славської, О.О. Бодальова, А.О. Деркача, О.М. Іванової, Є.О. Клімова, В.О. Пономаренка, П.С. Перепелиці, А.О. Реана, В.Д. Шадрікова); системний контекст дефініцій психологічної готовності та військово-професійної діяльності – в прикладних аспектах вивчення психологічних особливостей професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій (В.І. Барко, В.А. Бодров, О.М.Кокун, В.О. Лефтерова, Г.В. Ложкін, М.С. Корольчук, Б.В. Кулагін, М.В. Макаренко, С.Д. Максименко Є.О. Мілерян, Н.В. Оніщенко, І.І. Приходько, О.Д. Сафін,

О.В. Тімченко, С.І. Яковенко); стратегіальному підході до творчої професійної діяльності (В.О. Моляко, А.Б. Коваленко, Л.А. Мойсеєнко); у дослідженні проблем формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в умовах виконання службово-бойових завдань А. Іваніцький, О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Макаревич, В. Марішук, В. Машков, Г. Нікіфоров, В. Осьодло, О. Поканевич, Л. Смірнов, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Шаранов, Г. Шестаков, Ю. Ширококов та інші).

Отже, спираючись на основні ідеї зазначених концепцій, в межах даної статті розкривається сутність стратегіальної готовності військового персоналу до виконання завдань за призначенням на різних рівнях психологічної придатності на етапі військової професіоналізації через застосування наступного комплексу загальнонаукових теоретичних **методів дослідження**: структурування й алгоритмізації, абстрагування й конкретизації, аналізу й синтезу, з урахуванням принципів цілісності, складності й організованості.

**Результати і обговорення.** Оскільки професійно-психологічна придатність обумовлюється індивідуально-психологічними стратегіями військової професіоналізації військовослужбовця, в логічному розгортанні зазначеної проблематики здійснюється структурний аналіз стратегіальної готовності до бойових дій в сучасних умовах ведення війни.

Оцінка і формування професійної придатності представляють собою елементи єдиної системи підготовки особистості до військової діяльності та забезпечення успішної її реалізації протягом всього професійного шляху. Поняття “система” в даному випадку розуміється як об’єктивна єдність пов’язаних і взаємозалежних заходів (процедур) з управління і контролю процесу розвитку і професійного становлення, психологічного забезпечення психологічної придатності до військової діяльності.

Професійна психологічна придатність особистості до військової діяльності відображає особливості процесу визначення майбутньої військової спеціалізації на основі діагностики і прогнозування можливостей

людини успішно її освоїти, а також розвитку комплексу професійно значущих якостей, які дозволяють ефективно справлятися із службово-бойовими завданнями. Ідея взаємної відповідності особистих якостей військовослужбовця, з одного боку, і вимог, що пред’являються йому обставинами військової служби, бойової діяльності, з іншого, є фундаментальною в контексті теоретичних основ професійного самовизначення, орієнтації і відбору (оцінки придатності, професійного навчання та підготовки, адаптації, розвитку особистісної професійної майстерності, фізичного і функціонального розвитку тощо).

Погоджуючись в цілому з позиціями інших науковців, в контексті даного дослідження розуміємо професійну придатність як таку, що акумулює відповідність психофізіологічних, соціально-психологічних особливостей особистості вимогам військової спеціалізації (військовому фаху, посади), а також відповідність цим вимогам стану здоров’я, фізичного розвитку, рівня загальних й професійних знань, умінь, практичних навичок, належної морально-психологічної та ідейно-патріотичної налаштованості військовослужбовця до продуктивної роботи у військовому колективі.

Професійна психологічна придатність особистості до військової діяльності розглядається в науковій літературі: *по-перше*, як сукупність якостей, властивостей людини, які зумовлюють успішність формування придатності до конкретного виду військової діяльності; *по-друге*, як сукупність сформованих професійних знань, навичок, умінь, а також психологічних, фізіологічних та інших якостей і властивостей, що забезпечують ефективне виконання професійних завдань. Властивість професійної придатності особистості до військової діяльності зумовлюється сукупністю вихідних індивідуальних особливостей військовослужбовця, які формуються та розвиваються на різних етапах професійного шляху в процесі військової діяльності.

Із професійною психологічною придатністю особистості до військової діяльності пов’язані два взаємодіючих взаємозалежних процеси, які змістовно розрізняються: це процес визначення потенційної придатності, її оцінки,

контролю, експертизи та процес формування придатності, розвитку професійно орієнтованих якостей, характеристик людини на етапах професійного шляху (професійної підготовки, адаптації фахівців, реальної службово-бойової діяльності).

Професійна військова придатність розглядається як стадійний процес розвитку особистості військовослужбовця в онтогенезі (як тимчасова послідовність східців, періодів, стадій на усьому професійному шляху). Формування професійної психологічної придатності особистості до військової діяльності, її розвиток на шляху професіоналізації як суб'єкта діяльності, проходить ряд етапів, основними з яких є такі:

1) професійний відбір – визначення ступеня придатності особистості до певного виду військової діяльності на основі зіставлення її індивідуальних особливостей з вимогами військової професії (на цьому етапі можливе також вирішення завдань розподілу фахівців, комплектування навчальних та професійних груп, підбір фахівця до функціонуючої групи (посади, спеціальності, тощо);

2) професійна підготовка – обґрунтування рекомендацій щодо застосування програм, методик і засобів

навчання і тренування, до об'єктивних методів і критеріїв оцінки рівня професійної підготовленості військовослужбовців;

3) професійна адаптація – розробка засобів, методів і критеріїв оцінки особливостей пристосування суб'єкта військової праці до змісту і умов конкретної діяльності та обґрунтування рекомендацій щодо прискорення цього процесу;

4) службово-бойова діяльність – забезпечення раціональної організації (регламентації), умов і процесу (змісту) військової діяльності, високої ефективності, якості, безпеки військової служби, професійного вдосконалення, охорони здоров'я, задоволеності працею;

5) професійна атестація – періодична оцінка професійної кваліфікації з метою визначення відповідності займаній посаді і обґрунтування рекомендацій щодо посадових призначень, переміщень, а також направлення на навчання, перепідготовку;

6) професійне відновлення функціонального стану організму і психіки після напруженої роботи і перенесених захворювань, у зв'язку з розвитком стійких домінуючих негативних станів в результаті частих професійних невдач (Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., & Лозінська Н.С., 2021, с. 170).

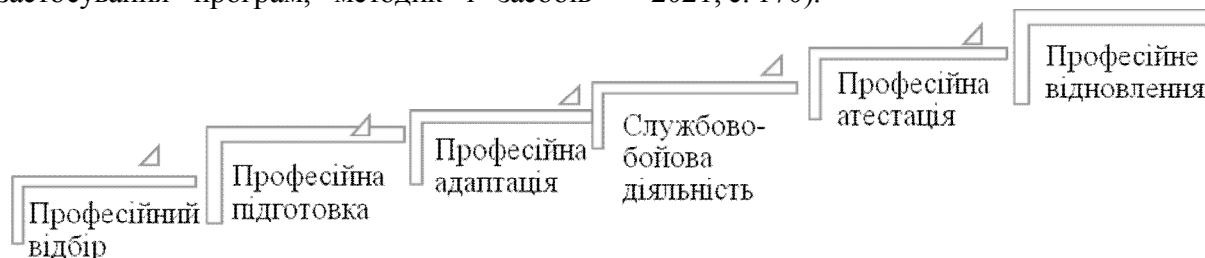


Рис. 1. Етапи формування психологічної придатності в процесі військової професіоналізації

Зміст кожного з перерахованих етапів специфічний з точки зору цілей, методів, засобів, термінів їх реалізації. Спільною для них є необхідність визначення тих показників, які є критеріями успішності процедур діагностики, прогнозування та формування професійної психологічної придатності особистості до військової діяльності. Конкретний зміст цих показників, їх роль у професійній придатності визначаються характером (цілями, методами) заходів на кожному з етапів формування професійної придатності. На першому етапі ця оцінка проводиться на основі якісних показників, що носять

стимулюючий, спрямовуючий і ознайомчий характер, діагностується стан компонентів психологічної структури особистості або тільки професійно важливих якостей для конкретного виду військової (спеціалізації) діяльності. На етапі професійної підготовки використовуються підсумкові показники оцінки виконання конкретних завдань і психофізіологічні показники “ціни” діяльності (ступеня напруженості виконання завдань).

Рівень професійної адаптації визначається за показниками виконання професійних нормативів і якісними оцінками психологічної та соціально-

психологічної адаптації. На етапі професійної діяльності основними показниками придатності є дані про ефективність, надійність і безпеку праці та стан здоров'я. На етапі професійної атестації профпридатність оцінюється з точки зору поточних службових досягнень і передумов для успішного виконання нових професійних функцій в процесі службово-бойової діяльності. На етапі професійного відновлення оцінка ефективності заходів проводиться на підставі даних про швидкість, повноту і стійкість відновлення професійної працездатності (придатності).

Поряд з терміном “придатність” в наукових розвідках використовується поняття “надійність”. Надійність визначається як спроможність здійснювати (безпомилково, з відповідною точністю, темпом) діяльність протягом певного часу. Б.Ф. Ломов (1966) визначає надійність наступним чином: “Як якісна одиниця, надійність є здатністю системи (чи її ланки, деталі) виконувати необхідні функції у заданий інтервал часу” (с. 464).

В основі належного виконання поставлених завдань покладені індивідуальні психологічні, психофізіологічні, особливості фізичного розвитку людини. Саме вчасність, безпомилковість виконання завдань протягом певного часу визначається терміном “надійність”. Сідаш В. В. (2010) аналізує індивідуальні професійні якості та їх вплив на надійність виконання бойових завдань (с. 162-164). На основі аналізу досліджень з вивчення службово-бойової діяльності можна виділити основні причини, що можуть знижувати професійну та функціональну надійність військового фахівця, а саме:

- організаторські – висока суб'єктивна складність завдань, небезпечність ситуації, невизначеність оперативної ситуації, суперечливість інформації;
- операційні – дефіцит інформації, надлишковість інформації, низька ймовірність появи значущої інформації, порушення ритму надходження інформації;
- управлінські – безвідповідальність, недбалість, невірний вибір прийнятого рішення;
- професійні – низький рівень знань, недоліки в розвитку навичок та вмінь, недоліки у професійному відборі;

- в умовах служби – несприятливий психологічний клімат у підрозділі, міжособистісні конфлікти (Сідаш В. В., 2010 с. 162-164).

Це особливо важливе уточнення, з огляду на ускладненість різноманітних обставин військової діяльності в процесі виконання службово-бойових завдань. Через втомлюваність та вплив відволікаючих факторів зростає вірогідність виникнення помилок, збоїв. Слід зважати на те, що психофізіологічні функції при ускладнених умовах виконання бойових завдань військової діяльності не залишаються незмінними. Утім, необхідно, аби робочі параметри (якості) залишалися стійкими навіть через зміну психофізіологічних функцій. На цьому етапі “вмикаються” резервні можливості людини – це можна назвати адаптаційний синдром. Але його можливості не безмежні і на певному етапі ускладнення діяльності (індивідуальному для різних людей) він не забезпечить оптимальні робочі параметри. В принципі, професійна придатність у її індивідуальних варіаціях й складає основу надійності. Надійний кожен лише у міру своїх індивідуальних можливостей. Діагностування професійно-важливих якостей, їх рівня розвитку, може дати відповідь на питання визначення надійності діяльності. Хоча поняття “придатність” і “надійність” є досить близьким, але їх не слід ототожнювати. Доцільно вважати придатність до діяльності в ускладнених умовах предиктором її надійності. В той же час перевірка надійності є механізмом визначення кількісних характеристик придатності. З огляду на викладене вище, ефективним способом визначення специфічних особливостей людини є психофізіологічний відбір, що може ставати складовою частиною (етапом) визначення професійної придатності. Визначення професійної придатності і надійності, у межах психологічної теорії діяльності, пов'язують із вивченням ролі стану психічних і фізіологічних функцій людини. Численні дослідження показали, що стан функціональних систем організму, ступінь розвитку й особливості реактивності професійно-важливих функцій й якостей людини прямо або опосередковано впливають на рівень її працездатності.

Між функціональним станом і

надійністю діяльності існує безпосередній причинно-наслідковий зв'язок (Бодров В.А., 2001, с. 56). Ця властивість проявляється в адекватному вимогам діяльності рівні розвитку професійно-важливих психологічних і фізіологічних функцій і механізмів їхньої регуляції в нормальних й екстремальних умовах. Особливість функціональної надійності обумовлюється з одного боку стійкістю, стабільністю та певною пластичністю (здатністю пристосовуватися до факторів діяльності).

Професійна психологічна придатність військовослужбовця є об'єктивним і логічним предиктором його психологічної готовності до виконання завдань за призначенням і закономірно пов'язана із рівнем його професіоналізації.

Психологічна підготовка до бойових дій представляє собою систему взаємопов'язаних заходів, які спрямовані на формування у військовослужбовців і військових колективів психологічних якостей, що забезпечують їх психологічну готовність до активних і ефективних дій на полі бою та стійкість до впливу сучасних засобів збройної боротьби, а також формування психологічних умов, що сприяють безумовному виконанню конкретних бойових завдань.

Ефективність виконання завдань за призначенням в умовах підвищеного ризику в значній мірі визначається величиною їх "зони стабільності". Під "зоною стабільності" ми розуміємо той розмах подій, у рамках якого нервова система людини зберігає здатність до саморегуляції й еустрес не переходить у дистрес. У зв'язку з цим, основою психологічної підготовки є ідея про необхідність розширення "зони стабільності" військовослужбовців, як одного з найважливіших чинників, що обумовлюють толерантність до стресу, тобто визначають кількість змін, при яких стрес не переходить у дистрес. Одним із найбільш важливих чинників, який визначає величину "зони стабільності", є вмотивованість військовослужбовця на професійну діяльність, складовими якої є: усвідомлення ним правоти і значущості своєї справи (світоглядний аспект), а також особистісна значущість військово-професійної діяльності в системі його цінностей і життєвих цілей.

Психологічна готовність до військово-професійної діяльності має свої специфічні особливості. Психологічну готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань можна визначити як інтегративне особистісне утворення, яке складається з особистісної та функціональної готовності.

На рівень сформованості психологічної готовності впливають такі показники: наявність мотивів до професійного та особистісного розвитку; наявність професійних пріоритетів; інтерес до розв'язання професійних проблем; потреба у формуванні психологічної готовності до прийняття рішення, відчуття цінності та значущості власної професії; прагнення досягти успіху (бажання досягти успіху, самоактуалізація, самореалізація, самовираження). Для підвищення рівня готовності необхідні: управління змістом і процесом мотивації професійної діяльності; робота з мотивацією; залучення військовослужбовців до процесу управління (колективне вирішення господарських, побутових та інших питань).

Ступінь психологічної готовності характеризують певні особливості поведінки особи, зокрема: безпомилковість дій чи наявність помилок, що так чи інакше впливають на безпеку й успішність діяльності; поведінкові реакції, тон голосу та зміст мови, специфіка вегетативних реакцій. До зовнішніх ознак психологічної готовності військовослужбовця до бою є: відсутність метушливості або замкнутості, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо). Показниками психологічної стійкості є: збереження оптимістичного настрою, бойового збудження, відсутність розгубленості, пригніченості, апатії, негативних емоцій, збереження самовладання, витримки, функцій уваги, пам'яті тощо. Вагомим також є почуття особистої відповідальності, дисциплінованість, сміливість, рішучість, розумна ініціатива, конкретна професійна, спеціальна та психологічна підготовка до кожної складної ситуації. Впливають на готовність і внутрішні та зовнішні умови: зміст задач, ступінь їх складності, новизна; обстановка, можливі ризики; особливості стимулювання дій і результатів; мотивація;

оцінка ймовірності досягнення; особиста підготовленість; попередні нервово-психічні стани та стан здоров'я; особистий досвід мобілізації сил на вирішення складних задач; уміння контролювати та регулювати рівень свого стану готовності.

Психологічна готовність військовослужбовця до військово-професійної діяльності – один із основних компонентів готовності підрозділу до службово-бойових дій, який реалізується на трьох рівнях регуляції – особистісно-смысловому, ситуативно-цільовому, операційно виконавчому.

Основними показниками сформованості психологічної готовності є:

- спрямованість і адекватність ціннісно-смыслові сфери, усвідомлення військовослужбовцем соціального та особистісного сенсу участі в бойових діях; потреба у військово-професійному самовдосконаленні;

- своєчасність і доцільність поточних службово-бойових дій, їх адекватність стандартам та умовам службово-бойових ситуацій, адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості;

- суб'єктивна змобілізованість, упевненість у собі, рішучість і налаштованість на виконання завдань за призначенням; ситуативна емоційно-вольова стійкість і адаптивна урегульованість дій при зміні умов або ускладненні екстремальності обстановки, готовність до ризику;

- оптимальний рівень загальної та ситуативної тривоги;

- здатність до прогнозування динаміки службово-бойових ситуацій і гнучкої зміни алгоритму індивідуальних службово-бойових дій, розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності;

- адекватність обґрунтування своїх дій, усвідомлення небезпеки для власного життя;

- відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями завдання за призначенням.

Сформованість психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності на особистісно-смысловому, ситуативно-цільовому, операційно

виконавчому рівнях регуляції за основними змістовними показниками в контексті даної роботи визначатиметься як стратегіальна готовність до виконання завдань за призначенням, бойових дій в сучасних умовах ведення війни.

В контексті психологічної готовності особливого значення набуває стратегіальність, яка є організуючою і регулюючою складовою системи військово-професійної діяльності, а також її концептуальною основою, що детермінує особистісну траєкторію дій суб'єкта цієї діяльності. В основі феномена стратегіальності лежить стратегія як частковий прояв загального. Окрім того, стратегіальну готовність можна розглядати як своєрідне регульоване психічне утворення, що сприяє ефективному розв'язанню особистісних і військово-професійних завдань в процесі виконання бойових дій в сучасних умовах ведення війни на основі актуалізації наявних знань, умінь та досвіду, які в своїй сумі утворюють індивідуально-психологічні стратегії професіоналізації.

Обґрунтування стратегіальної готовності до виконання завдань за призначенням, бойових дій в сучасних умовах ведення війни потребувало визначення теоретико-методологічних засад дослідження, які забезпечуються сукупністю наукових підходів, концепцій, принципів і технологій науково-пізнавальної діяльності. Акцентуючи на регульовальній ролі стратегіальної готовності до виконання завдань за призначенням, зазначимо, що – це об'єктивно існуючий механізм регуляції поведінки суб'єкта військово-професійної діяльності, який характеризується наявністю в нього уявлень про те, які дії і з якими об'єктами необхідно здійснювати на кожному етапі просування до мети, що в своєму системному прояві, призводить до формування індивідуально-психологічної стратегії професіоналізації.

**Висновки.** Викладений у статті матеріал дає змогу зробити наступні висновки: професійна психологічна придатність військовослужбовця є об'єктивним і логічним предиктором його психологічної готовності до виконання завдань за призначенням і закономірно пов'язана із рівнем його професіоналізації; стратегіальна готовність військовослужбовців до виконання

## Питання психології

завдань за призначенням, детермінує дії суб'єкта з підготовки до виконання завдання, розроблення плану та його реалізації, організують потік мисленнєвого пошуку і пошуку аналогів, комбінування, реконструювання, а також визначають характер діяльності; сформованість психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності на особистісно-смысловому, ситуативно-цільовому, операційно виконавчому рівнях регуляції за основними змістовними показниками в контексті даної роботи визначається як стратегіальна готовність до виконання завдань за призначенням, бойових дій в сучасних умовах ведення війни; в свою чергу, стратегія військово-професійної діяльності розглядається як інтегральне психічне

утворення; як акумульованість та інтегрованість індивідуально-особистісних компетенцій, репрезентованих професійною активністю та досвідом із вираженою готовністю до службово-бойової діяльності.

Стратегії військово-професійної діяльності формуються на основі генералізованих програм дій власної професіоналізації та самореалізації у складному поєднанні індивідуально-особистісних, когнітивних, поведінкових особливостей, обумовлених системокомплексом професійно значущих властивостей і характеристик військовослужбовця, які дозволяють йому планувати, оцінювати та забезпечувати позитивну динаміку його професійної придатності на певному рівні успішності виконання ним службово-бойових завдань.

### Список використаних джерел

1. Бодров В.А. (2001) Психология профессиональной пригодности. / В.А. Бодров. Учебное пособие для вузов – М. ПЕР СЭ.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., & Лозінська Н.С. (2021) Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ.
3. Ломов Б.Ф. (1966) Человек и техника. Очерки инженерной психологии / Б.Ф. Ломов. – М.
4. Сідаш В.В. (2010) Чинники професійної надійності військовослужбовців, від яких залежить рівень бойової підготовки та способи її діагностики / В.В. Сідаш // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил. — Вип. 2.

### References

1. Bodrov V.A. (2001) Psykholohyia professyonalnoi pryhodnosti. [Psychology of professional suitability.] / V.A. Bodrov. Uchebnoe posobyie dlia vuzov – M.. PER SЭ.
2. Kokun O.M., Moroz V.M., Pishko I.O., & Lozinska N.S. (2021) Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtziv viiskovoi sluzhby za kontraktom do vykonannia zavdan za pryznachenniam pid chas boiovoho zlahodzhennia : metod. posib. [Formation of psychological readiness of military servicemen under contract to perform assigned tasks during combat coordination: method. Manual.] K. : 7BTs.
3. Lomov B.F. (1966) Chelovek y tekhnika. Ocherky ynzhenernoi psykholohyy [Man and technology. Essays on Engineering Psychology] / B.F. Lomov. – M.
4. Sidash V.V. (2010) Chynnyky profesiinoi nadiinosti viiskovosluzhbovtziv, vid yakykh zalezhyt riven boiovoi pidhotovky ta sposoby yii diahnostryky [Factors of professional reliability of servicemen, which depend on the level of combat training and methods of its diagnosis] / V.V. Sidash // Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh syl. — Vyp. 2.

### Summary

#### PROFESSIONAL AND PSYCHOLOGICAL SUITABILITY OF MILITARY PERSONNEL TO PERFORM ASSIGNED TASKS IN THE CONTEXT OF STRATEGIC READINESS FOR COMBAT OPERATIONS IN MODERN CONDITIONS OF WARFARE

*Kirychevska E. V. Candidate of Psychological Sciences (Ph.D. in Psychology), Doctoral student of the Laboratory of Psychology of Studying of the Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk*

*The paper substantiates the need to ensure appropriate conditions for the formation of professional and psychological fitness of military personnel to perform assigned tasks in modern conditions of warfare in the direction of strategic readiness for combat operations. Dynamic professional changes, their evolutionary forms, psychological mechanisms, and other determinants of military suitability on the path of professional formation significantly affect the qualitative characteristics of all personnel of military units, which, in turn, determines the level of their strategic readiness to perform combat tasks as assigned in the conditions of war.*

**The purpose of this paper:** analyse the factors of professional and psychological fitness of military personnel in the context of strategic readiness for combat operations in modern conditions of warfare.

Within the scope of this article, the essence of the strategic readiness of military personnel to perform assigned tasks at various levels of psychological suitability at the stage of military professionalization is revealed through the application of the following complex of general scientific theoretical **methods research:** structuring and algorithmization, abstraction and concretization, analysis, and synthesis, taking into account the principles of integrity, complexity, and organization.

**Results and discussion.** Because professional and psychological suitability is determined by individual psychological strategies of the military profession of a military serviceman, in the logical unfolding of the mentioned problems, structural analysis of the strategic readiness for combat operations in modern conditions of warfare.

In the context of psychological readiness, strategicness, which is organizational, acquires special importance as and regulatory component of the system of military-professional activity, as well as its conceptual basis, which determines the personal trajectory of actions of the subject of this activity. At the heart of the phenomenon of strategicness lies strategy as a partial manifestation of the general. In addition, strategic readiness can be considered as a kind of regulated mental formation that contributes to the effective resolution of personal and military-professional tasks in the process of performing assigned tasks based on the actualization of existing knowledge, skills, and experience, which form individual psychological strategies of professionalization. Justification of strategic readiness to perform assigned tasks, and combat operations in modern conditions of warfare required the determination of the theoretical and methodological foundations of research, which are provided by a set of scientific approaches, concepts, principles, and technologies of scientific and cognitive activity. Emphasizing the regulatory role of strategic readiness to perform tasks as assigned, we note that this is an objectively existing mechanism for regulating the behavior of a subject of military-professional activity, which is characterized by the presence of ideas about what actions and with what objects must be carried out at each stage of advancement to goal, which in its systemic manifestation leads to the formation of an individual and psychological strategy of professionalization.

**Conclusions.** The paper material gives to do the following conclusions: strategic readiness of servicemen to perform tasks as assigned, the determinant is the subject's actions in preparation for the task, development of the plan and its implementation, organizing the flow of thought search and search for analogues, combination, reconstruction, and also determine the nature of the activity. In the context of this work, the strategy of military-professional activity is considered as an integral mental formation; as the accumulation and integration of individual and personal competencies, represented by professional activity and experience with a pronounced readiness for service and combat activity.

**Keywords:** strategic readiness; psychological suitability; military professionalization; military professional activity; military duty.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 28.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 16.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.



**АПРОБАЦІЯ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО  
ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ  
СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

*Кіщук Л. А. ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій  
Національного університету оборони України  
<https://orcid.org/0000-0003-2353-6986>*

У статті авторка висвітлює результати дослідження впливу тренінгової програми на адаптивну поведінку та готовність молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України до адекватного реагування на виклики, зумовлені військово-професійною діяльністю. Результати свідчать про суттєвий позитивний вплив запропонованого авторкою тренінгу на розвиток нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, морально-етичної нормативності, інверсії емоційного відображення, використання копінг-стратегії, соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері та властивостей нервової системи молодших офіцерів залучених до проведення дослідження.

**Ключові слова:** молодші офіцери; адаптивна поведінка; тренінгова програма; психофізіологічні вимірювання; моніторинг; психологічна діагностика; кореляція; адаптивна стратегія.

**Вступ.** В сучасних умовах забезпечення адаптивної поведінки та високого рівня готовності молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України є критичним завданням для забезпечення національної безпеки. Справжня важливість цього аспекту стає особливо відчутною в умовах російсько-української війни, особливо під час відбиття повномасштабної збройної агресії РФ проти України.

Апробація та аналіз ефективності запропонованої авторкою тренінгової програми, спрямованої на оптимізацію адаптивної поведінки, представляє собою ключовий напрямок вдосконалення підготовки офіцерського складу, зокрема, молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України. Представлене дослідження спрямоване на ретельне вивчення та оцінку результатів авторської корекційної програми в рамках дисертаційного дослідження з урахуванням не лише технічних аспектів військової підготовки, але й психологічних особливостей, що мають вирішальне значення для успішної управлінської діяльності в умовах нестабільності та стресу.

Важливим є врахування різноманітних аспектів, таких як нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, морально-етична нормативність, інверсія емоційного відображення, домінуючі копінг-стратегії, соціально-психологічні установки у мотиваційній сфері, властивості

нервової системи обстежуваних, щоб забезпечити комплексний погляд на вплив тренінгової програми на особистісний та професійний розвиток молодших офіцерів.

**Метою статті** є представлення результатів апробації та проведення аналізу ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.

Для досягнення визначеної мети доцільним є вирішення ряду **завдань**: окреслення важливості розробки тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України; характеристика змістовного наповнення програми; проведення оцінювання ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.

**Теоретичне підґрунтя.** Теоретико-методологічну базу дослідження адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України становлять провідні положення і висновки провідних учених, що стосуються проблематики: вивчення фізичної працездатності людини та методів її діагностування (Осьодло (2019), Скрипченко та ін.(2022), Товт та ін. (2015), Хорошуха (2018); здоров'я людини та вивчення шляхів його збереження і зміцнення (Апанасенко (2013), Бойчук (2017), Бохонкова та ін. (2021), Карамушка

та Дзюба (2019), Сурмяк та Кудрик (2012); оцінки загального функціонального стану центральної нервової системи (Боровик (2018), Кентеш та ін. (2018), Клименко (2013).

Слід зазначити, що безпосередньо окреслена проблематика адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України в наукових джерелах, на думку авторки, висвітлена недостатньо.

Дослідження, проведені до початку російсько-української війни, не мали чіткої спрямованості на особливості умов, в яких перебувають військові під час виконання професійних обов'язків. Сучасні реалії обумовлюють нові вимоги до науковців та окреслюють потенційно важливі контексти, що потребують негайного реагування та обґрунтування якісного комплексу заходів психологічного супроводу.

**Методи дослідження.** Вибір методичних процедур обумовлений характером діагностичної задачі та змістом військово-професійної діяльності молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України. Саме в цьому контексті виокремленні психофізіологічні властивості та функції, що забезпечують їх реалізацію і зазнають максимального навантаження під час виконання функціональних обов'язків (завдань за призначенням) та найбільш сприйнятливі до впливу.

Обґрунтований нами діагностичний комплекс експериментального дослідження дозволив оцінити кількісні та якісні характеристики адаптаційного процесу молодших офіцерів під час проходження військової служби на етапі становлення: функціональний стан організму, нейродинамічні властивості нервової системи, адаптивність, психічні стани, соціально-психологічні особливості, мотиваційну спрямованість, темперамент, копінг-стратегії, а також стан здоров'я.

Дослідження базується на емпіричних методах, що включають: метод кардіографії, методику дослідження функціональної рухливості нервових процесів комп'ютерною системою "Діагност – 1", багаторівневий опитувальник "Адаптивність", методика психодіагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній

сфері, тест "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях", методику діагностики темпераменту Я. Стреляу, тест інверсії емоційного відображення (Жокун та ін. 2011).

**Результати і обговорення.** Необхідною умовою забезпечення адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України є необхідність врахування у процесі професійної підготовки ступеня та спрямованості можливого впливу на офіцерів факторів і умов військової служби і сучасного бою.

Від їх всебічної оцінки, здатності керівництва підрозділом розробити чітку систему протидії або нейтралізації цих чинників залежить ефективність діяльності командирів щодо підготовки особового складу, здатного якісно виконувати завдання за призначенням в будь-яких умовах обстановки.

Залежно від причин виникнення та перебігу стресу (дистресу), психологи вивчають наслідки (прояви), які вони спричиняють на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівні. За незначним виключенням, наслідки ці є негативними. Отже, оптимізація психічних станів і поведінки людини в екстремальних умовах повинна передбачати як відповідну психологічну підготовку, так і заходи щодо організації подальшої психологічної реабілітації особового складу.

З огляду на особливості психологічної підготовки особового складу підрозділів Збройних Сил України в сучасних умовах, а також результати констатувального експерименту, авторкою розроблено тренінгову програму оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України, яка складалася з наступних етапів:

формування поведінкової регуляції та саморегуляції молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України;

формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення;

формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості.

Кожна тренінгова сесія складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Слід зазначити, що перші тренінги були побудовані з використанням

## Питання психології

лише однієї техніки дихальної гімнастики, що відповідає загальним принципам побудови тренінгів.

Для проведення апробації використання ефективності психофізіологічних чинників для попередження зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів Збройних Сил України було залучено 58 молодших

офіцерів, які перебували у групі ризику у відповідності до записів кардіографу. У зв'язку з цим було розроблено зміст тижневої тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України (табл.1).

Таблиця 1

Зміст тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України

Тренінгові сесії (напрями впливу)	Техніки та вправи	Мета застосування
Тренування психічної стійкості	Техніки дихальної гімнастики	Вивчення технік медитації для зниження рівня стресу; регулярні сесії глибокої релаксації; навчання правильному та регулярному диханню для підвищення енергії та зменшення тривожності
Покращення комунікативних здібностей	Рефлексивне слухання, техніка “Дзеркало”, рольова гра “Самопрезентація”, техніка порожнього стільця	Розвиток комунікативних вмінь та навичок (контактності, комунікативної сумісності, легкості у спілкуванні); активізація рефлексії та емпатії
Регулювання психоемоційного стану	Рольове моделювання дійсності на основі аналізу практичних ситуацій (casestudy); вправи на диференціацію емоцій та почуттів	Усвідомлення труднощів та проблем адаптації, визначення способів реагування на них, зняття психоемоційної напруги, формування навичок організації та розподілу часу, розставлення пріоритетів, збереження стабільного емоційного стану під час напруженої роботи чи в стресових ситуаціях
Формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення	Ситуативно-образне психорегулююче тренування	Розвиток психологічної готовності, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій які здійснюються та емоційного фону діяльності
Особистісна та соціальна самореалізація	Рольова гра і техніки психодрами і соціодрами, зокрема: техніки, спрямовані на вивчення точки зору іншої людини, погляд на себе і на інших	Усвідомлення своїх задатків, потенційного таланту втіленні у військово-професійну діяльність
Психофізіологічне відновлення	Вправи з релаксації та візуалізації	Досягнення швидкого відновлення фізичних і психологічних сил, відновлення психічного здоров'я, здатність в подальшому виконувати нові завдання

Розглянемо більш детально тренінгову програму.

Тренінгова сесія 1 “Тренування психічної стійкості”. Завданнями даної сесії є знайомство учасників один з одним, зниження емоційної напруги, навчання правильному та регулярному диханню для підвищення енергії та зменшення тривожності актуалізація самоприйняття та формування мотивації учасників до тренінгової роботи.

Тренінгова сесія 2 “Покращення комунікативних здібностей” передбачає надання допомоги кожному учаснику відсторонитися від проблем, зануритися в “тут і зараз”, розвиток комунікативних

навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії, розвиток спонтанності, емпатії, розуміння групових стосунків: як і кого обирають групи, кого найчастіше обирають, а кого відкидають.

Тренінгова сесія 3 “Регулювання психоемоційного стану” спрямована на заохочення учасників побачити інші перспективи і навчитися цінувати відмінності між людьми, що досягається через переживання полярності різних ролей і точок зору. покращення контакту, діагностика навичок спілкування в непередбачуваній ролі.

Тренінгова сесія 4 “Формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення”

реалізується з використанням технології ситуативно-образного психорегулюючого тренування. Це метод психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її формування, дій, які здійснюються на емоційному фоні діяльності. При цьому військовослужбовець сприймає реальну бойову ситуацію “очима” її учасника (суб’єкта бойової ситуації). Виходячи з того, що суб’єкт бойової ситуації – військовослужбовець, відтворення бойових умов здійснюється з точки зору його військової спеціальності. Її організація включає три складові:

підготовка (підбір) бойової ситуації та її оформлення;

ситуативно-образний тренінг;

аналітичний розбір ситуацій і можливих варіантів дій.

Учасники повинні уважно ознайомитися з уявною ситуацією; уявити дії, які розгортаються, свою участь у них, емоції і почуття, про які буде казати керівник під час тренування; розібрати можливі помилки, які допущені суб’єктом ситуації і можливі варіанти формування ситуацій.

Тренінгова сесія 5 “Особистісна та соціальна самореалізація”. Під час сесії проводяться вправи на визначення ролі і статусу у групі й ефективності керівництва. Метою цих вправ є зосередити військовослужбовців на роботі в складі групи та покласти початок груповій взаємодії. Вправи дозволяють спостерігати спонтанну організацію взаємодії в групі, а також ролі, які беруть на себе учасники в цій взаємодії.

Тренінгова сесія 6 “Психофізіологічне відновлення”. Методика психофізіологічного відновлення викликає лікувальний ефект, заснований на дії релаксації, що полягає в досягненні стану спокою і відпочинку (нервово-психічної релаксації), що веде у свою чергу до відновлення сил і енергії. Заходи психологічного відновлення дозволяють досягти більш швидкого відновлення фізичних і психологічних сил, допомогти військовослужбовцю відновити своє психічне здоров’я, бути здатним у подальшому виконувати нові завдання.

Індивідуальна робота тренера з учасниками тренінгу відбувається за їх бажанням та розпочинається відразу по завершенню групової роботи. Члени тренінгової програми по одному запрошуються для проведення індивідуальної бесіди. Під час індивідуальних бесід, що відбуваються з учасниками тренінгу, решта присутніх в аудиторії беруть участь у чайному столі та довільному відпочинку.

Під час підбору засобів і методів роботи з молодшими офіцерами Сухопутних військ Збройних Сил України, які мають ризик щодо зриву адаптаційного процесу, ми припускали, що вони потребують більше допомоги в подоланні труднощів, які перешкоджають успішній і швидкій адаптації до військово-професійної діяльності, шляхом підвищення мотивації до військової служби, вироблення альтернативних рішень і стратегій поведінки, ознайомлення із внутрішніми станами і психофізіологічними властивостями. Велике значення надавалося створенню поля довіри, розвитку комунікативних здібностей і спостережливості, формуванню вміння приймати себе, один одного і, як наслідок, надавати підтримку побратимам, які цього потребують.

Тренінгова програма оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України розрахована на 36 академічних годин. Тренінгові зустрічі є недостатньо унормованими, оскільки військовослужбовці мають нелімітований службовий час, а також обов’язки, визначені у зв’язку з введенням воєнного стану в Україні.

Метою розробленого та впровадженого нами тренінгу є підвищення рівня усвідомлення молодшими офіцерами Сухопутних військ Збройних Сил України шляхів без бар’єрної професійної адаптації, сприяння формуванню у них знань, умінь і навичок виконання їхніх професійних обов’язків.

Завданнями тренінгу стали усвідомлення молодшими офіцерами Сухопутних військ Збройних Сил України:

які ситуації у військовому колективі викликають напруження, тривогу, страх,

невпевненість у собі, тобто зрозуміли причини власної поведінки та емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя, нестриманість та інше);

власних мотивів, потреб, прагнень, ставлень, ступеня їх адекватності, реалістичності і конструктивності;

особливості міжособистісної взаємодії, причини можливих непорозумінь;

свої поведінкові стереотипи та установки.

У ході розробки тренінгу авторка зосередилась на підвищенні адаптаційної стійкості, як стійкої психофізіологічної характеристики особистості, що потребує для своєї зміни спеціально організованих умов в контексті внутрішньо особистісної діяльності. Насправді, адаптаційна стійкість молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України передбачає здатність швидко пристосовуватися до особливих (екстремальних) умов, досягати високого результату діяльності за короткий строк з мінімальними зусиллями, відображає приховані ресурсні можливості та здібності для збереження емоційної рівноваги та проявів активності під час формування й досягнення мети в умовах впливу різноманітних фізичних та психоемоційних навантажень.

Щодо процесу оптимізації, то він, на думку авторки, характеризується орієнтацією на удосконалення стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України до певних несприятливих факторів середовища. Разом з тим, оптимізація вважається процесом самоусвідомлення необхідності здійснювати адаптаційні перебудови в найкращий або оптимальний стан; містить комплекс заходів, дія яких скерована на підвищення рівня адаптивності особистості та здатності досягати адекватних результатів діяльності. Варто зазначити, що під час підготовки тренінгової програми ми керувалися тим, що, впливаючи на достовірно значущі чинники професійної адаптації, можна створювати оптимальні умови для підвищення адаптаційної стійкості студентів.

Для виявлення ефективності застосування заходів оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних

військ Збройних Сил України до дії стресових факторів навчання був проведений формувальний експеримент з групою офіцерів з найнижчими показниками адаптаційної стійкості (58 осіб).

Відібрані нами методики були спрямовані на те, щоб визначити рівень прояву саме тих психофізіологічних чинників, які найбільше впливають на професійну адаптацію. В експериментальній групі психокорекційна робота була спрямована на оптимізацію процесу адаптації під час військово-професійної діяльності, підвищення соціальної активності і складалася з трьох етапів: початкового, основного, завершального.

Заходи були розроблені для забезпечення досягнення найкращих результатів за умови мінімальних витрат часу та зусиль учасників тренінгу; проведено психологічну едукацію (офіцерам надано інформацію стосовно адаптації до особливих умов військової служби, причин дезадаптації та її профілактики, шляхів покращення процесу професійної адаптації).

Тренінгові сесії передбачали виконання комплексу вправ, які були спрямовані на те, щоб офіцер усвідомив, які ситуації у військовому колективі та реальному житті викликають напруження, тривогу, непевненість у собі, тобто зрозумів причини своєї поведінки й емоцій; усвідомив власні мотиви, потреби, ступінь їх адекватності та конструктивності; особливості міжособистісної взаємодії, поведінкові стереотипи й установки. Завдання для офіцерів були спрямовані на покращення їхньої нервово-психічної стійкості, підвищення мотивації на процес і результат військово-професійної діяльності, на зниження активного прагнення уникати проблем і ситуативних труднощів, а також на удосконалення здатності до саморегуляції психофізіологічних властивостей, оптимально взаємодіяти з співслужбовцями та командирами (начальниками).

Загалом виконання завдання щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України здійснювалось шляхом усвідомлення власного соціального статусу в підрозділі, детальної вербалізації

## Питання психології

емоцій і почуттів, формування ефективної саморегуляції, а також синхронізації уявлень про себе і ставлення до інших, актуалізації та активації процесів особистісного саморозвитку, навичок саморегуляції психоемоційних станів та поведінки.

Таким чином, авторська тренінгова програма була спрямована на те, щоб офіцери усвідомили: які ситуації викликають напруження, тривогу, страх, невпевненість у собі, тобто зрозуміли причини своєї поведінки та емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя, нестриманість та інше); власні мотиви, потреби, прагнення, ставлення, ступінь їх адекватності, реалістичності і конструктивності; особливості міжособистісної взаємодії, причини можливих непорозумінь; власні поведінкові стереотипи та установки.

Розглянемо результати контрольного діагностування після участі молодших офіцерів у комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів. Варто відзначити позитивну динаміку за представленими показниками у представників групи ризику (рис. 1–7).

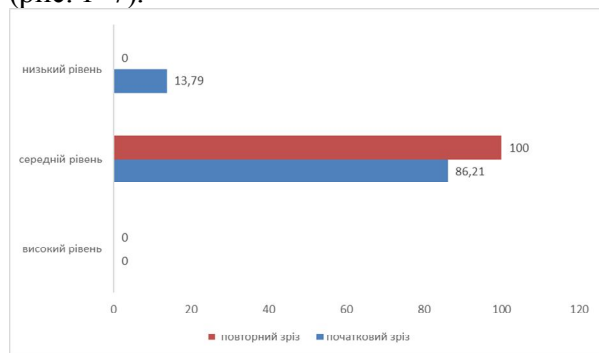


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнем розвитку нервово-психічної стійкості після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки у %

Переважає більшість респондентів із початково низьким рівнем нервово-психічної стійкості підвищила свій рівень після участі у програмі. Це свідчить про позитивні зміни рівня нервово-психічної стійкості респондентів після участі в програмі.

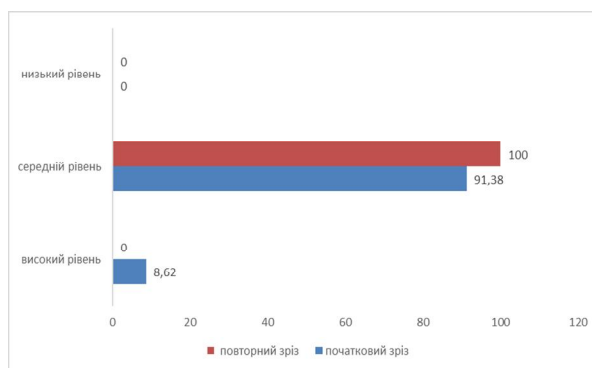


Рис. 2. Розподіл респондентів за рівнем розвитку комунікативних здібностей після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у %

Отримані результати свідчать про те, що після участі в програмі значна частина респондентів із середнім та низьким рівнями комунікативних здібностей покращила свої навички.

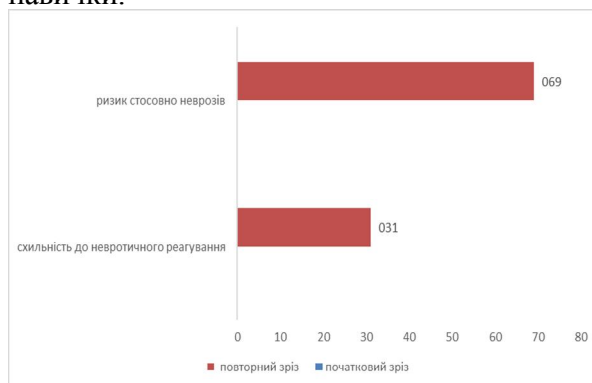


Рис. 3. Розподіл респондентів за рівнем розвитку морально-етичної нормативності після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у %.

Варто відзначити, що збільшення відсотка свідчить про поліпшення комунікативних здібностей. Стабільність середнього рівня свідчить про те, що група зберігає стандартні комунікативні навички. Суттєве зменшення відсотка низького рівня свідчить про покращення комунікативних здібностей. Отримані результати свідчать про позитивні зміни в розвитку комунікативних навичок серед учасників програми. Після участі в програмі більшість респондентів з середнім рівнем морально-етичної нормативності підтримали або покращили свій рівень; водночас у групі з низьким рівнем був зафіксований сталий рівень. У групі з високим рівнем відбулося незначне зростання.

## Питання психології

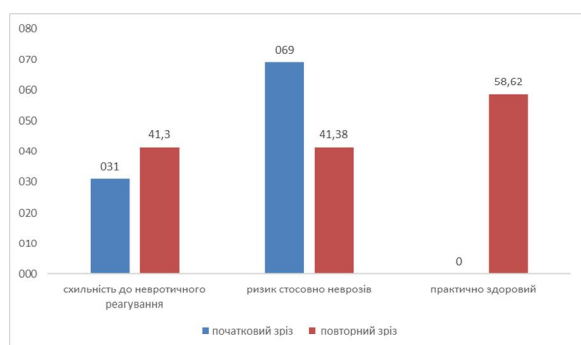


Рис. 4. Розподіл респондентів за рівнем розвитку інверсії емоційного відображення після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у%  
Зміни в рівнях інверсії емоційного відображення внаслідок участі в програмі

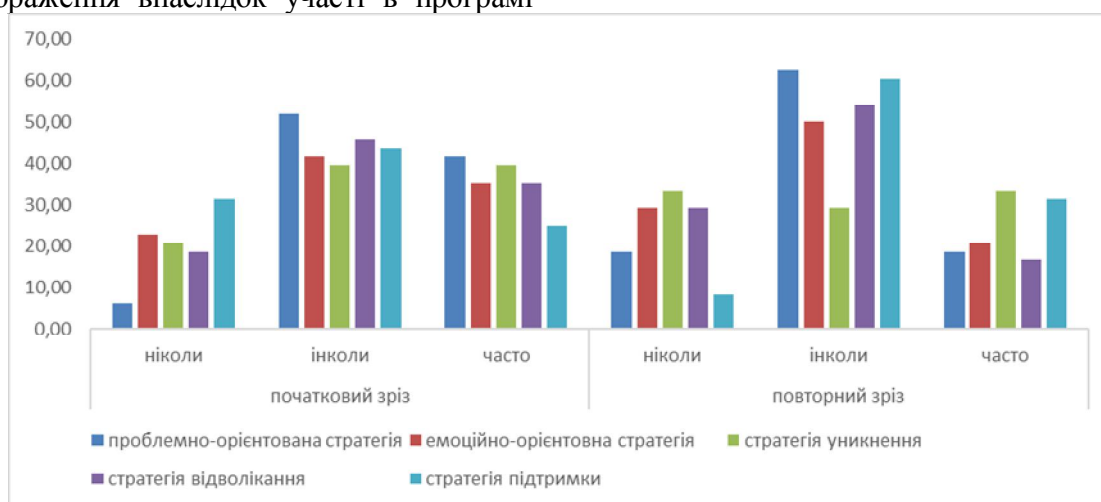


Рис. 5. Співвідношення використання копінг-стратегії молодших офіцерів після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у%.

За результатами дослідження стосовно використання копінг-стратегій серед молодших офіцерів, можливо зробити наступні висновки:

проблемно-орієнтована стратегія: існує певне зростання частоти використання цієї стратегії після участі в програмі; збільшилася частота використання стратегії «інколи» і зменшилася «ніколи»;

емоційно-орієнтована стратегія: спостерігається збільшення частоти використання «ніколи» та «інколи», що може вказувати на те, що учасники стали менше використовувати цю стратегію;

стратегія уникання: зростання частоти використання цієї стратегії після участі в програмі; збільшилася кількість випадків,

оптимізації адаптивної поведінки виглядають наступним чином. Збільшення відсотка схильності до невротичного реагування може вказувати на певний рівень нестабільності у групі, але також може бути пов'язаним з більш відкритим виявленням емоцій.

Значне зменшення відсотка ризику стосовно неврозів свідчить про покращення стану у групі та може вказувати на ефективність програми. Високий відсоток практично здорових свідчить про позитивні зміни в емоційному стані після участі в програмі. Ці результати можуть вказувати на покращення емоційного стану та зниження ризику невротичних реакцій серед учасників програми.

коли учасники використовували стратегію «часто»;

стратегія відволікання: зазнала змін у використанні, зокрема, збільшився відсоток випадків «часто»;

стратегія підтримки: значний ріст частоти використання цієї стратегії після участі в програмі, зменшилася кількість випадків, коли учасники використовували стратегію «ніколи».

У підсумку, програма оптимізації адаптивної поведінки виявилася ефективною у покращенні копінг-стратегій молодших офіцерів, спрямовуючи їх на більш адаптивні та продуктивні способи вирішення труднощів і стресових ситуацій.

## Питання психології

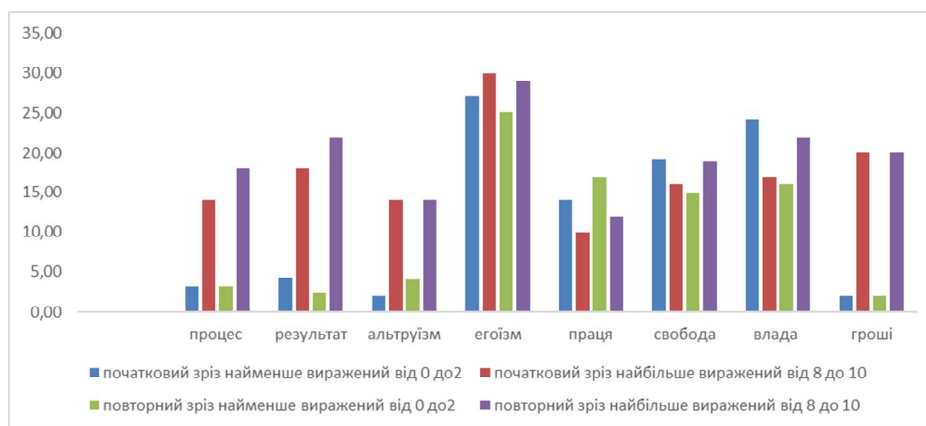


Рис. 6. Співвідношення соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері молодших офіцерів після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у %.

Учасники стали більш орієнтованими на результат та процес досягнення мети. Зберігається установка на досягнення результату, проте спостерігається певний спад. Виразеність установки «альтруїзм» зростає, що вказує на більш виражену готовність до безкорисливих дій та допомоги іншим. Зберігається виражена готовність до самостійних та особистих досягнень. Зберігається виражена готовність до праці, але може спостерігатися певний спад.

Є деяке зниження виразеності установки «свобода». Можливо, учасники стали менше акцентувати свою увагу на свободі як головній цінності. Зазнає зростання виразеності установки «влада», що може вказувати на бажання мати більше впливу і контролю. Гроші залишаються важливою цінністю.

У підсумку, програма сприяє змінам у соціально-психологічних установках, спрямовуючи молодших офіцерів на більш конструктивні та адаптивні цінності та цілі.

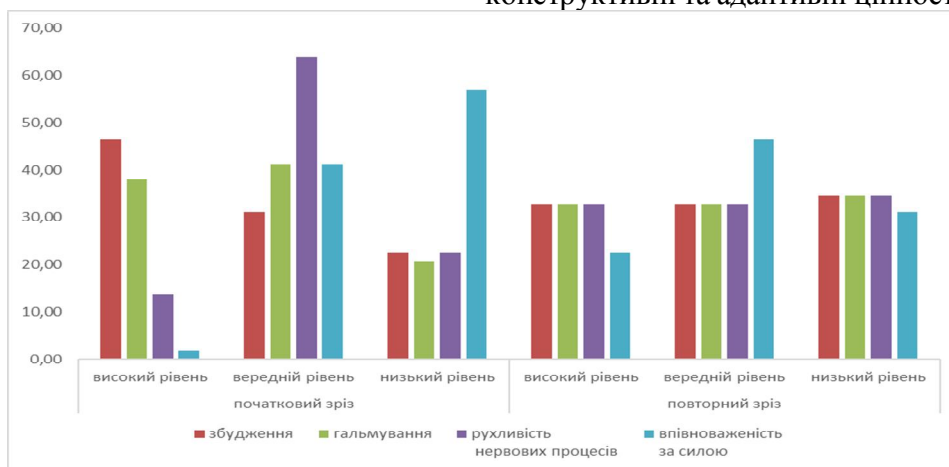


Рис. 7. Співвідношення рівнів розвитку властивостей нервової системи молодших офіцерів після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у%

Аналізуючи рівні розвитку властивостей нервової системи молодших офіцерів до і після участі в програмі оптимізації адаптивної поведінки, можливо визначити наступні зміни:

збудження: спостерігається спад виразеності на високому рівні та зростання на середньому рівні. Це може свідчити про зменшення психоемоційного напруження та стресових станів;

гальмування: залишається стабільним на високому рівні, що може вказувати на

збереження здатності до контролю та саморегуляції;

рухливість нервових процесів: відзначається зниження виразеності на високому рівні та зростання на середньому рівні. Це може свідчити про більшу стабільність та меншу варіабельність нервових процесів;

врівноваженість за силою: збільшення виразеності на високому рівні та спад на середньому рівні. Може вказувати на поліпшення регуляції силових процесів та зменшення варіабельності.



Загалом, зміни у властивостях нервової системи свідчать про позитивний вплив програми на психофізіологічний стан молодших офіцерів, спрямовуючи їх на більш адаптивну та стійку поведінку.

Отримані показники засвідчили ефективність застосування комплексної психологічної програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів.

**Висновки.** Отже, можна зробити висновок, що дослідження, присвячене апробації та аналізу ефективності тренінгової програми з оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України, сприятиме удосконаленню психологічного тренінгу для військового персоналу. Отримані авторкою результати свідчать про необхідність та важливість подальших заходів, спрямованих на оптимізацію адаптивної поведінки молодших офіцерів та забезпечення їхньої готовності до виконання завдань за призначенням. Результати

апробації вказують на те, що тренінгова програма створена з урахуванням ряду сценаріїв та умов, що дозволяє молодшим офіцерам бути готовими до виконання професійних обов'язків в особливих (екстремальних) умовах.

Однією з ключових переваг запропонованої авторкою тренінгової програми є забезпечення психологічного благополуччя офіцерів. Застосування визначених психологічних стратегій сприяє підвищенню стресостійкості та робить можливим більш ефективно керівництво підрозділами військ (сил) Збройних Сил України в стресових ситуаціях.

Для подальшого висвітлення окресленої нами проблематики доцільно розглядати наступні напрями: розробка та апробація індивідуалізованих тренінгів, спрямованих на розвиток конкретних аспектів адаптивної поведінки; вивчення можливостей та обмежень переносу отриманих знань і навичок у реальні бойові умови.

### Список використаних джерел

1. Апанасенко, Г. Л. (2013). Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. *Acta medica Leopoliensia*, 19, 1. 56–60.
2. Бойчук, Ю. Д. (2017). Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження. Харків.
3. Боровик, М. О. (2018). Сучасні питання фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів і студентів ВНЗ із специфічними умовами навчання. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, 140–145.
4. Бохонкова, Ю. О., Хунов Ю. А., & Сербін Ю. В. (2021). Психологія внутрішньої картини здоров'я особистості та особливостей її формування. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року), 25–27.
5. Карамушка, Л. М., & Дзюба Т. М. (2019). Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (16), 22–33.
6. Кентеш, О. П., Немеш, М. І., Паламарчук, О. С., Костенчак-Свистак, О. Є., & Фекега, В. П. (2018). Залежність складових компонентів маси тіла від функціонального стану автономної регуляції у здорових осіб чоловічої статі молодого віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 4, 81–88.
7. Клименко, В. В. (2013). Психофізіологічні механізми праксису людини. Київ.
8. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Київ.
9. Осьодло, В. І. (2019). Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*, 3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941>
10. Скрипченко, І., Грибан, В., & Мороз, Ю. (2022). Роль ехокардіографії у визначенні працездатності правоохоронців. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 1 (116), 361–368.
11. Сурмяк, Ю. Р., & Кудрик, Л. Г. (2012). Психологічні аспекти формування культури здоров'я особистості як складової національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2 (1), 169.
12. Товт, В. А., Сивохоп, Е. М., & Марюнда, І. І. (2015). Вплив аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 15, 5 (61), 249–252.
13. Хорошуха, М. Ф. (2018). Визначення фізичної працездатності (PWC170) за методом power-ергометрії. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Педагогічні науки*, 3, 102–108.

### References

1. Apanasenko, H. L. (2013). Vchennia pro indyvidualne zdorovia: deiaki pidsumky [The doctrine of individual health: some results]. *Acta medica Leopoliensia*, 19, 1. 56–60. (in Ukrainian)
2. Boichuk, Yu. D. (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia* [General theory of health and health protection]. Kharkiv. (in Ukrainian)
3. Borovyk, M. O. (2018). Suchasni pytannia fizychnoi pidhotovky ta fizychnoho vykhovannia kursantiv i studentiv VNZ iz spetsyfichnyimi umovamy navchannia [Modern issues of physical training and physical education of cadets and students of higher education institutions with specific learning conditions]. *Pidhotovka politseiskyykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy*, 140–145. (in Ukrainian)
4. Bokhonkova, Yu. O., Khunov Yu. A., & Serbin Yu. V. (2021). Psykholohiia vnutrishnoi kartyny zdorovia osobystosti ta osoblyvosti yii formuvannia [Psychology of the internal picture of personal health and features of its formation]. *Psyhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: zbirnyk materialiv VI Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (22 zhovtnia 2021 roku)*, 25–27. (in Ukrainian)
5. Karamushka, L. M., & Dziuba T. M. (2019). Fenomen «zdorovia» yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiinii psykholohii [The phenomenon of «health» as an actual area of research in organisational psychology]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1 (16), 22–33. (in Ukrainian)
6. Kentesh, O. P., Nemesh, M. I., Palamarchuk, O. S., Kostenchak-Svystak, O. Ye., & Feketa, V. P. (2018). Zalezhnist skladovykh komponentiv masy tila vid funktsionalnogo stanu avtonomnoi rehuliatcii u zdorovykh osib cholovichoї stati molodoho viku [Dependence of body weight components on the functional state of autonomic regulation in healthy young male subjects]. *Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny*, 4, 81–88. (in Ukrainian)
7. Klymenko, V. V. (2013). *Psyhofiziolohichni mekhanizmy praksysu liudyny* [Psychophysiological mechanisms of human praxis]. Kyiv. (in Ukrainian)
8. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Kopanytsia, O. V., & Malkhazov, O. R. (2011). *Zbirnyk metodyk dlia diahnostyky psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv* [Collection of methods for diagnosing the psychological readiness of contract military personnel for activities in peacekeeping units]. Kyiv. (in Ukrainian)
9. Osodlo, V. I. (2019). Vplyv indyvidualno-psykholohichnykh vlastyvosti osobystosti na podolannia stresovykh sytuatsii [The influence of individual psychological properties of the personality on overcoming stressful situations]. *Psyhologichnyi zhurnal*, 3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941> (in Ukrainian)
10. Skrypchenko, I., Hryban, V., & Moroz, Yu. (2022). Rol ekhokardiohrafii u vyznachenni pratsezdatsnosti pravookhorontsiv [The role of echocardiography in determining the performance of law enforcement officers]. *Naukovyi visnyk Dnipropetrovskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav*, 1 (116), 361–368. (in Ukrainian)
11. Surmiak, Yu. R., & Kudryk, L. H. (2012). *Psyhologichni aspekty formuvannia kultury zdorovia osobystosti yak skladovoi natsionalnoi bezpeky* [Psychological aspects of forming a culture of personal health as a component of national security]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav*, 2 (1), 169. (in Ukrainian)
12. Tovt, V. A., Syvokhop, E. M., & Marionda, I. I. (2015). Vplyv aerobnykh fizychnykh navantazhen na pokaznyky pratsezdatsnosti ta uspishnosti studentiv [The influence of aerobic physical activity on the indicators of students' performance and academic performance]. *Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 15, 5 (61), 249–252
13. Khoroshukha, M. F. (2018). Vyznachennia fizychnoi pratsezdatsnosti (PWC170) (in Ukrainian) za metodom power-erhometrii [Determination of physical work capacity (PWC170) by the method of power-ergometry]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni K. D. Ushynskoho. Pedahohichni nauky*, 3, 102–108. (in Ukrainian)

### Summary

#### TESTING AND ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROGRAMME TO OPTIMIZE THE ADAPTIVE BEHAVIOR OF JUNIOR OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

*Kishchuk L. A. Adjunct of the Department of Internal Communications of the National University of Defense of Ukraine*

**Introduction.** *This scientific article is dedicated to studying the impact of a training program on the adaptive behaviour and readiness of junior officers to face challenges in a military environment. The research orientation underscores the relevance of the adaptive behavior issue in contemporary circumstances, characterized by global instability and the Russo-Ukrainian war. The knowledge and skills acquired during the training are crucial for the successful service of officers in the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine. The article's author emphasizes the importance of developing adaptive behaviour for effectively confronting new challenges and scenarios of military actions. The focus on this research is aligned with the*

current global instability and the specific context of the Russo-Ukrainian conflict. The findings aim to contribute valuable insights into enhancing the preparedness and adaptive capabilities of junior officers, acknowledging the dynamic nature of modern military environments.

**Purpose.** The article is aimed at presenting the results of testing, analyzing the effectiveness of the training program to optimize the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine. To achieve this goal, it is advisable to solve a number of tasks: outlining the importance of developing a training program to optimize the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine; characteristics of content filling with progs; assessing the effectiveness of the training program on optimizing the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine.

**Methods.** The study is based on empirical methods, including: the method of cardiography, the method of studying the functional mobility of nerve processes by the computer system «Diagnostician – 1» (M. Makarenko, V. Lizogub), the multi-level questionnaire «Adaptability," the method of psychodiagnostics of socio-psychological attitudes of the individual in the motivational-need sphere (O. Potemkina), the test «Coping behaviour in stressful situations» (S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker), the technique for diagnosing temperament I. Shooting, test of inversion of emotional reflection (V. Leutin, O. Nikolaeva).

**Originality.** The conducted research stands out for its comprehensive approach in developing the training program, encompassing not only quantitative indicators of effectiveness but also qualitative aspects of adaptive behavior among junior officers. This allowed for a thorough understanding of the impact of training on psychological and leadership development. The author examines the adaptive behaviour of junior officers in the context of contemporary military threats, such as the Russo-Ukrainian war. Considering aspects of flexibility and stress resilience represents an innovative approach in light of the changing nature of military conflicts. The research results can serve as a foundation for optimizing training programs, ensuring greater effectiveness in shaping adaptive behaviour in junior officers. Understanding the psychological aspects of adaptive behaviour can provide a basis for the development of psychological support programs for officers in military environments. The acquired knowledge can be utilized to enhance the training and education system for military personnel to meet the demands of modern warfare.

**Conclusion.** The research on the testing and effectiveness of the training program for optimizing the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine has yielded significant results that hold crucial implications for contemporary military management and training. The findings of the study confirm the high efficiency of the training program. Officers who participated in the training program demonstrated significant improvements in various aspects of adaptive behaviour, including emotional stability, communicative abilities, moral-ethical norms adherence, emotional reflection inversion, coping strategy utilization, socio-psychological attitudes in the motivational sphere, and nervous system properties. The obtained research results expand our understanding of the psychological aspects of adaptive behaviour among junior officers in modern realities. This is vital for establishing a comprehensive system of psychological support for military personnel. The article's author emphasizes the necessity of an individualized approach to training programs, taking into account the unique characteristics of each officer to achieve maximum effectiveness. The acquired results offer practical perspectives for implementing improvements in the system of preparing junior officers, determining their readiness for national security challenges. Future research could focus on further refining training programs, considering new contemporary challenges. Additionally, studying the long-term impact of training programs and their application in real combat conditions is identified as a promising direction for future research.

**Key words:** junior officers; adaptive behavior; training programme; psychophysiological measurements; monitoring; psychological diagnostics; correlation; adaptive strategy.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 27.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 15.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ  
ЯК ЧИННИК ЇХНЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

*Мась Н. М.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Військовий інститут КНУ ім. Тараса Шевченка  
<https://orcid.org/0000-0003-3940-3985>

*Якимчук І. П.* кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0002-4627-2066>

У більшості студентів психологічна готовність до професійної діяльності тільки активно формується. Виявлено такі особливості життєвої перспективи студентів: переважна орієнтація на проживання сьогодення та своє майбутнє, середній рівень структурованості життєвих планів і темпоральності життєвої перспективи, позитивне або нейтральне ставлення до власного майбутнього, середній рівень осмисленості життєвої перспективи та особистісного проектування.

**Ключові слова:** готовність до професійної діяльності; структурованість життєвих планів; життєва перспектива; особистісне проектування; ставлення до власного майбутнього.

**Вступ.** Актуальність дослідження проблеми психологічної готовності до професійної діяльності зумовлена реформами освітньої системи, потребами та завданнями системи освіти, пріоритетними напрямками економічної та соціальної політики держави. Вимоги сучасного суспільства, спрямовані на духовне оздоровлення та особистісне зростання молодого покоління, відображають необхідність у підготовці педагогів як однієї із найважливіших ланок цілісної системи освіти. Крім того, на сьогодні виявляється стійка тенденція у реалізації організаціями міжвідомчих моделей надання освітніх послуг, психолого-педагогічного супроводу та надання психолого-педагогічної допомоги. Ця обставина має принципове значення для підвищення якості роботи фахівців педагогічного профілю, оскільки психолого-педагогічний супровід освітнього процесу, по суті, являє собою міжвідомчу та міждисциплінарну взаємодію, тобто є командною роботою. Що, своєю чергою, ставить перед установами освіти завдання формування у майбутніх педагогів психологічної готовності до професійної діяльності, що містить професійну культуру, творчу активність, самостійність і високу відповідальність за результати праці, а також виховання потреби у постійному оновленні отриманих знань.

Психологічна готовність, будучи інтегративним феноменом, нерозривно пов'язана з успішністю особистості в професійній самореалізації, з її психологічним і професійним благополуччям. Одним із чинників, що впливають на розвиток

психологічної готовності до професійної діяльності, є сформованість життєвої перспективи особистості. Життєва перспектива містить сукупність умов життєдіяльності та певних обставин, які створюють для особистості можливість реалізації оптимальної траєкторії її життєвого просування (Буковська, 2015). Тому вивчення особливостей життєвої перспективи особистості є особливо актуальним у період її інтенсивного професійного становлення (Гаркуша, 2017). Між тим, незважаючи на різноманітність та багатоаспектність підходів до дослідження готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності психологічна готовність студентів до професійної діяльності у системі освіти - як складний психічний феномен у сучасній психології ще потребує додаткових наукових розвідок.

**Метою дослідження** є вивчення характеру зв'язку між життєвою перспективою особистості студентів і психологічною готовністю до професійної діяльності педагога.

**Теоретичне підґрунтя.** Аналіз літератури показав, що у сучасних підходах до осмислення психологічної готовності немає єдиного погляду на зміст цього поняття та на його структуру. У сучасних дослідженнях вивчаються умови розвитку психологічної готовності до професійної діяльності педагога, серед яких виокремлюють низку чинників: внутрішні умови, що є основою процесу розвитку особистості майбутніх фахівців, зумовлені сукупністю стійких мотивів, інтерактивним досвідом, спрямованістю особистості, розвитком емоційної сфери, рівнем

## Питання психології

осмисленості життя. Виникає необхідність у проведенні нових досліджень, що дозволяють показати роль життєвої перспективи особистості у розвитку компонентів психологічної готовності студентів до професійної діяльності.

**Методи дослідження:** емпіричні (тести), математико-статистичні.

**Результати та обговорення.** Відповідно до теоретичних підходів було визначено структуру психологічної готовності студентів до професійної діяльності: мотиваційний компонент, що містить мотиви професійної діяльності; когнітивний компонент, який являє собою здатність до аналізу ситуації та пошуку способів розв'язання професійних завдань; емоційно-вольовий компонент як емоційне ставлення до професійної діяльності, а також рівень мобілізації сил для реалізації поставленого завдання; операційний компонент. Вибірку склали 80 студентів 3-4 курсів педагогічного коледжа, із них 56 юнки і 24 юнаки. Діагностичний інструментарій спрямований на вивчення окремих компонентів психологічної готовності до професійної діяльності, а також вивчення життєвої перспективи особистості студентів. За допомогою методики «Мотивація професійної діяльності» було визначено рівень розвитку мотиваційного компонента професійної готовності, у результаті чого було отримано дані про особливості та структуру мотиваційного комплексу особистості майбутніх педагогів.

За допомогою методики «Професійна готовність» виявлено особливості розвитку когнітивного компонента психологічної готовності (шкали «Автономність» та «Інформування»), емоційно-вольового компонента (шкала «Емоційне ставлення») та операційного компонента (шкали «Прийняття рішень» та «Планування»).

Структура життєвої перспективи особистості студентів вивчалась через просторово-часовий і смисловий компоненти. Критеріями просторово-часового компонента життєвої перспективи виступили

структурованість (що представляє певну організованість життєвих планів), послідовність етапів життєвого шляху і темпоральність (наскільки хронологічно глибоко людина уявляє власне майбутнє). Смисловий компонент життєвої перспективи особистості студентів вивчали за показниками: емоційна забарвленість, особистісне проектування й осмисленість.

Для діагностики структурованості, темпоральності, емоційної забарвленості у структурі життєвої перспективи особистості було використано «Методику мотиваційної індукції» (Ж.Нюттен, адаптація Д.Леонтьєва). Для вивчення осмисленості життєвої перспективи було використано «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Дж. Крамбо, Л.Махолік, адаптація Д.Леонтьєва). Під час опрацювання отриманих даних використовували методи кількісного та якісного аналізу: методи описової статистики, U-критерій Манна-Уїтні, множинний регресійний аналіз.

Результати вивчення мотиваційного компонента психологічної готовності студентів до професійної психологічної діяльності засвідчили, що для студентів, які брали участь у дослідженні, характерним є переважаюча внутрішньої мотивації професійної діяльності (ВМ) – 55%, а для 29% - зовнішньої позитивної мотивації (ЗПМ). 16% майбутніх педагогів демонструють домінування зовнішньої негативної мотивації професійної діяльності (ЗНМ).

Таким чином, для більшості студентів характерне домінування зовнішньої та внутрішньої позитивної мотивації професійної діяльності порівняно з внутрішньою негативною мотивацією. Такий мотиваційний комплекс є оптимальним з точки зору ефективності професійної діяльності.

Результати вивчення основних компонентів психологічної готовності студентів до професійної діяльності педагога подано у табл. 1.

Таблиця 1

### Розподіл вибірки за рівнем розвитку компонентів психологічної готовності до професійної діяльності (%)

Компоненти психологічної готовності	Шкали	Рівень розвитку		
		Низький	Середній	Високий
Когнітивний	Автономність	10	39	51
	Інформованість	14	72	14
Емоційно-вольовий	Емоційне ставлення	15	40	45
Операційний	Прийняття рішення	18	52	30
	Планування	12	55	33

На основі отриманих даних виокремили групи респондентів залежно від загального рівня розвитку психологічної готовності до професійної діяльності педагога. Першу групу склали студенти із високим рівнем психологічної готовності (28%). Друга група характеризується середнім рівнем психологічної готовності (53%). І третя група студентів (19%) - низьким рівнем розвитку психологічної готовності до професійної діяльності педагога. Для студентів із високим рівнем психологічної готовності характерним є домінування внутрішньої мотивації професійної діяльності. Вони мають достатньо повні та змістовні уявлення про майбутню професію, про те, як співвідносяться їхні особистісні особливості та здібності з вимогами обраної професії. Ці студенти прагнуть реалізувати здобуті знання та навички у практичній діяльності. Студентів, що мають середній рівень психологічної готовності до професійної діяльності вирізняє домінування зовнішньої позитивної мотивації професійної діяльності, загальний позитивний настрій щодо обраної професії та власної професійної діяльності. У респондентів із низьким рівнем психологічної готовності домінує зовнішня негативна мотивація професійної діяльності. Студенти цієї групи мають слабке уявлення про власні особистісні особливості, не впевнені у правильності професійного вибору та у власних силах, їм складно уявити своє майбутнє не лише у професійній діяльності, а й у житті загалом.

Аналізуючи дані, отримані під час вивчення структурних компонентів психологічної готовності студентів до професійної діяльності педагога, важливо зазначити, що у більшості студентів психологічна готовність до професійної діяльності тільки активно формується, про що свідчить неузгодженість у розвитку мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового та операційного компонентів. При цьому мотиваційний компонент випереджає у розвитку інші компоненти психологічної готовності до професійної діяльності. Багато сучасних дослідників дотримуються т. з., що мотиваційний компонент має вирішальне значення у формуванні психологічної готовності, тому що без смислу і мотивів не може бути повною мірою здійснена професійна діяльність.

Результати вивчення особливостей і показників життєвої перспективи особистості студентів свідчать, що більшість респондентів

орієнтовані на сьогоднішнє і найближче майбутнє. Це, вочевидь, пов'язано з віковими особливостями респондентів, з їхнім невеликим життєвим досвідом і з тим, що основні свої досягнення й успіхи вони пов'язують із тим, що буде попереду. Життєві плани студентів ще недостатньо структуровані, їх вирізняє середній рівень темпоральності.

У дослідженні було виявлено достатньо велику групу студентів (39%) із нечіткими, розмитими планами на майбутнє. Майбутнє для цих студентів загалом забарвлене негативно. Такі студенти наголошують на недостатності власних сил і ресурсів у плані контролю та управління власним життям. 88% студентів мають середній рівень осмисленості життєвої перспективи та особистісного проектування. Про осмисленість життєвої перспективи свідчить наявність смислів у реальному повсякденному житті, що дозволяє майбутнім педагогам усвідомлювати свої схильності та інтереси та розвиватися у тій професійній сфері, яка відповідає їхнім уявленням і ціннісним орієнтаціям, а також отримувати від цього задоволення. Студенти із низьким рівнем осмисленості демонструють недостатню зорієнтованість у власних знаннях і навичках, у тих можливостях, що їх надає їм обрана професія, невизначене, а часто і негативне ставлення до професійних ситуацій.

Особистісне проектування пов'язане з екстернальним локусом контролю. Студенти із низьким рівнем особистісного проектування не орієнтовані на одержання задоволення від процесу та результату роботи, мають низький рівень мотивації під час досягнення професійних цілей і прагнуть переважно до уникнення неприємностей в процесі професійної діяльності. Усе вищенаведене вказує на актуальність спеціально організованої психологічної роботи із цими студентами, завданнями якої мають стати розвиток здатності до цілепокладання, навчання навичок планування та досягнення поставлених цілей, розвиток мотивації досягнення професійних цілей, формування позитивного ставлення до майбутнього, виявлення ресурсів для подолання перешкод на шляху професійної самореалізації та ін.

За допомогою статистичного U-критерію Манна-Уїтні було виявлено значущі відмінності у ступені вираженості компонентів життєвої перспективи студентів із високим і низьким рівнями психологічної готовності до професійної діяльності педагога. У результаті виявлено достовірні відмінності у показниках структурованості ( $U_{\text{emp}}=72,0$ ;  $p \leq 0,001$ ),

## Питання психології

темпоральності ( $U_{\text{емп}}=94,5$ ;  $p \leq 0,009$ ), емоційної забарвленості ( $U_{\text{емп}}=118,0$ ;  $p \leq 0,048$ ), особистісного проектування ( $U_{\text{емп}}=63,5$ ;  $p \leq 0,001$ ), осмисленості ( $U_{\text{емп}}=31,5$ ;  $p \leq 0,000$ ) життєвої перспективи особистості студентів.

Для визначення характеру зв'язку між життєвою перспективою особистості та рівнем психологічної готовності студентів до психолого-педагогічної діяльності було застосовано метод множинного регресійного аналізу, результати якого наведено у табл. 2.

Таблиця 2

### Ступінь впливу показників життєвої перспективи особистості на компоненти психологічної готовності до професійної діяльності

Показники життєвої перспективи особистості	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Рівень значущості p
	$\beta$	Стан. ошибка	$\beta$		
1. Модель «Рівень психологічної готовності до ПД»					
Структурованість	0,886	0,632	0,206	1,404	0,166
Темпоральність	-0,532	0,818	-0,0901	-0,647	0,518
Емоційна забарвленість	-0,917	0,625	-0,166	-1,471	0,147
<b>Осмисленість</b>	<b>0,134</b>	<b>0,046</b>	<b>0,638</b>	<b>2,991</b>	<b>0,004**</b>
Особистісне проєцирування	-0,067	0,118	-0,121	-0,575	0,567
2. Модель «Мотиваційний компонент психологічної готовності до ПД»					
Структурованість	0,030	0,556	0,037	0,208	0,838
Темпоральність	0,026	0,148	0,020	0,128	0,897
Емоційна забарвленість	0,031	0,191	0,026	0,208	0,835
<b>Осмисленість</b>	<b>0,029</b>	<b>0,011</b>	<b>0,667</b>	<b>2,667</b>	<b>0,009**</b>
<b>Особистісне проєцирування</b>	<b>0,066</b>	<b>0,027</b>	<b>0,581</b>	<b>2,337</b>	<b>0,023*</b>
3. Модель «Когнітивний компонент психологічної готовності до ПД»					
Структурованість	0,611	0,573	0,172	1,067	0,291
Темпоральність	-0,636	0,744	-0,128	-0,857	0,395
Емоційна забарвленість	-0,438	0,565	-0,095	-0,778	0,442
<b>Осмисленість</b>	<b>0,081</b>	<b>0,041</b>	<b>0,467</b>	<b>2,025</b>	<b>0,046*</b>
Особистісне проєцирування	-0,011	0,109	-0,027	-0,111	0,913
4. Модель «Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності до ПД»					
Структурованість	0,303	0,821	0,057	0,371	0,712
Темпоральність	-0,32	1,063	-0,048	-0,312	0,756
Емоційна забарвленість	-0,574	0,812	-0,88	-0,708	0,482
<b>Осмисленість</b>	<b>0,137</b>	<b>0,059</b>	<b>0,555</b>	<b>2,383</b>	<b>0,021*</b>
Особистісне проєцирування	-0,082	0,156	-0,118	-0,516	0,609
5. Модель «Операційний компонент психологічної готовності до ПД»					
<b>Структурованість</b>	<b>1,318</b>	<b>0,619</b>	<b>0,348</b>	<b>2,136</b>	<b>0,037*</b>
Темпоральність	-0,812	0,801	-0,156	-1,016	0,312
<b>Емоційна забарвленість</b>	<b>1,476</b>	<b>0,611</b>	<b>0,297</b>	<b>2,421</b>	<b>0,019*</b>
Осмисленість	0,046	0,043	0,246	1,045	0,301
Осмислене проєцирування	0,031	0,115	0,066	0,276	0,781

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ .

У результаті проведеного множинного регресійного аналізу було отримано п'ять регресійних моделей: «Рівень психологічної готовності до професійної діяльності», «Мотиваційний компонент психологічної готовності до професійної діяльності», «Когнітивний компонент психологічної готовності до професійної діяльності», «Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності до професійної діяльності», «Операційний компонент психологічної готовності до професійної діяльності».

Під час аналізу регресійної моделі «Рівень психологічної готовності до професійної діяльності» виявлено значущий зв'язок між

осмисленістю життєвої перспективи та рівнем психологічної готовності студентів до діяльності педагога: що сильніше виражена усвідомленість життєвої перспективи, то успішніше для студентів відбуватиметься їхнє професійне становлення. Під час аналізу другої регресійної моделі було виокремлено два показники життєвої перспективи особистості студентів, що детермінують формування мотиваційного компонента психологічної готовності до професійної діяльності: осмисленість та особистісне проектування. Наявність смислів у реальному повсякденному житті, реалістичність планування майбутнього, а також здатність брати на себе



відповідальність і готовність розв'язувати проблеми, що виникають, сприяють формуванню оптимального мотиваційного комплексу у студентів. Множинний регресійний аналіз отриманих даних засвідчив, що такий показник життєвої перспективи особистості студентів, як осмисленість, є предиктором, який має прямий вплив на усі компоненти психологічної готовності до професійної діяльності, крім операційного.

На операційний компонент психологічної готовності до професійної діяльності статистично значущий вплив мають рівень структурованості життєвої перспективи особистості та її емоційне забарвлення. Студенти, для яких характерні організованість, послідовність життєвих планів і позитивне ставлення до власного майбутнього, вміють ухвалювати виважені рішення у професійних ситуаціях, прораховувати перспективи та потенційні професійні ризики, вони спроможні спланувати власний професійний шлях на найближчий час. Натомість респонденти, які не будують планів навіть на найближчу перспективу та негативно дивляться у майбутнє, вирізняються дефіцитом операціональних навичок, необхідних для ефективного виконання діяльності.

**Висновки.** У більшості студентів психологічна готовність до професійної діяльності лише активно формується, про що

свідчить неузгодженість у розвитку мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового та операційного компонентів. Виявлено такі особливості життєвої перспективи студентів: переважна орієнтація на проживання сьогодення та власне майбутнє, середній рівень структурованості життєвих планів і темпоральності життєвої перспективи, позитивне або нейтральне ставлення до власного майбутнього, середній рівень осмисленості життєвої перспективи та особистісного проектування. Виявлено зв'язок між життєвою перспективою особистості студентів та показниками їхньої психологічної готовності до професійної діяльності: осмисленість і структурованість життєвих планів та їхнє емоційне забарвлення, особистісне проектування є тими чинниками, що зумовлюють розвиток психологічної готовності до професійної діяльності загалом та розвиток її структурних компонентів. Прогностичний потенціал цього дослідження створює передумови для проведення досліджень з емпіричного вивчення динаміки психологічної готовності студентів до професійної діяльності та особливостей життєвої перспективи особистості на інших етапах професіоналізації. Також результати дослідження можуть бути застосовані в процесі професійної підготовки та у межах підвищення кваліфікації педагогів.

### Список використаних джерел

1. Буковська О.О. (2015) Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості у кризовий період. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 126. С. 17-21. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2015\\_126\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_6)
2. Гаркуша І.В. (2017) Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 5. Том 1. С. 33-39.
3. Кухта М.П. (2018) Життєві перспективи особистості в структурі соціального потенціалу: проблемно-подієвий підхід. *Український соціум*. № 2 (65): 83–95.
4. Павленко О.В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2014. С. 28-33.
5. Підручна І.Б. (2011) Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. Випуск 18. С. 204-212.

### References

1. Bukovs'ka O.O. (2015) *Psychologichnyj analiz zhyttjevoi' perspektyvy osobystosti u kryzovyj period* [Psychological analysis of a person's life perspective in a crisis period]. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu. Serija: Psychologichni nauky*. Vyp. 126. S. 17-21. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2015\\_126\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_6) (in Ukrainian)
2. Garkusha I.V. (2017) *Zhyttjeva perspektyva osobystosti: psihologichnyj aspekt* [The life perspective of an individual: the psychological aspect]. *Naukovyj visnyk hersons'kogo derzhavnogo universytetu. Serija Psychologichni nauky*. Vypusk 5. Tom 1. S. 33-39. (in Ukrainian)
3. Kuhta M.P. (2018) *Zhyttjevi perspektyvy osobystosti v strukturi social'nogo potencialu: problemno-podijevyj pidhid* [Life Prospects of an Individual in the Structure of Social Potential: Problem and Event Approach]. *Ukrai'ns'kyj socium*. №2(65). S. 83–95. (in Ukrainian)
4. Pavlenko O.V. (2014) *Zhyttjeva perspektyva ta indyvidual'nyj dosvid jak aspekty problematyky zhyttjevogo shljahu osobystosti* [Life perspective and individual experience as aspects of the problematics of



the individual's life path]. *Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo universytetu. Serija «Psychologija»*. S. 28-33. (in Ukrainian)

5 Pidruchna I.B. (2011) *Psychologichnyj analiz kategorii' zhyttjevoi' perspektyvy osobystosti* [Psychological analysis of the category of life perspective of a personality]. *Psychologichni perspektyvy*. Vypusk 18. S. 204-212. (in Ukrainian)

### Summary

#### LIFE PERSPECTIVE OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGE AS A FACTOR OF THEIR PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

*Mas N.* Candidate of Psychological Sciences,  
Docent, Military Institute of Taras Shevchenko  
National University of Kyiv

*Yakymchuk I.* Candidate of Psychology Sciences, Docent,  
Associate Professor of the Department of Psychology,  
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

**Introduction.** *Psychological readiness, being an integrative phenomenon, is inextricably linked to the success of an individual in professional self-realisation, with his/her psychological and professional well-being. One of the factors influencing the development of psychological readiness for professional activity is the formation of a person's life perspective.*

**The purpose** is to study the nature of the relationship between students' life perspective and psychological readiness for professional activity of a teacher.

**Methods** - empirical (tests), mathematical and statistical.

**Originality.** *The results of studying the features and indicators of students' life perspective show that most respondents are focused on the present and the near future. This is obviously due to the age characteristics of the respondents, their little life experience and the fact that they associate their main achievements and successes with what is to come. Students' life plans are not yet sufficiently structured, and they are characterised by an average level of temporality. A significant relationship has been found between the meaningfulness of life perspective and the level of students' psychological readiness for teaching: the more pronounced the awareness of life perspective, the more successful their professional development will be. Two indicators of students' life perspective that determine the formation of the motivational component of psychological readiness for professional activity have been allocated: meaningfulness and personal design. The presence of meanings in real everyday life, realistic planning of the future, as well as the ability to take responsibility and readiness to solve emerging problems contribute to the formation of an optimal motivational complex in students. Meaningfulness is a predictor that has a direct impact on all components of psychological readiness for professional activity, except for the operational one. The operational component of psychological readiness for professional activity is statistically significantly influenced by the level of structuredness of the personality's life perspective and its emotional colouring.*

**Conclusion.** *For most students, psychological readiness for professional activity is only actively formed, as evidenced by the inconsistency in the development of motivational, cognitive, emotional and volitional, and operational components. The following features of students' life prospects have been identified: a predominant focus on living in the present and their future, an average level of structured life plans and temporality of life prospects, a positive or neutral attitude towards their own future, an average level of meaningfulness of life prospects and personal design. The relationship between students' life perspective and indicators of their psychological readiness for professional activity has been revealed: meaningfulness and structuredness of life plans and their emotional colouring, personal projection are the factors that determine the development of psychological readiness for professional activity in general and the development of its structural components.*

**Keywords:** *readiness for professional activity; structured life plans; life perspective; personal design; attitude to one's own future.*

Концептуалізація – Мась Н. М.

Методологія – Якимчук І. П.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 02.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 29.02.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ПРИРОДА ФАНТОМНОГО БОЛЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ:  
ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

*Несевря О. А. ад'юнкт кафедри суспільних наук  
Національного університету оборони України  
<https://orcid.org/0000-0001-6723-5531>*

*У статті розглядається проблема фантомного болю військовослужбовців, вивчається природа та причини його виникнення, а також проводиться аналіз даного явища з точки зору сучасної психологічної науки.*

**Ключові слова:** фантомний біль; фантомні відчуття; фантомна кінцівка; ампутована кінцівка; образ; військовослужбовець.

**Вступ.** Біль війни досить довго зберігає свої властивості для всіх її учасників. За сумною статистикою в Україні з початку повномасштабного вторгнення від 20 до 50 тисяч українців втратили одну або кілька кінцівок, а кількість ампутацій досягла масштабів Першої світової війни (Борзих, Катюкова, Краснов, Чабан, Пансевські, 2019).

Ампутація кінцівки – надзвичайно важкий, психотравмуючий чинник для військовослужбовця, що впливає на весь спектр його поведінки після повернення до мирного життя. В Україні, особливої гостроти ця проблема набувала в останні десять років у зв'язку з появою великої кількості військовослужбовців з ампутованими кінцівками. У структурі санітарних втрат російсько-української війни поранення кінцівок займає від 52 до 67 %. Із цього числа 6–8 % супроводжується травматичною ампутацією (Дорохіна, Манойленко, Ревенько, Циж, 2019).

Факт ампутації переживається як важка особиста трагедія, що здійснює величезний руйнівний вплив на поведінку військовослужбовця. Ампутація кінцівки розцінюється військовослужбовцем як крах усіх його життєвих перспектив, планів, надій і сподівань. Результати останніх досліджень засвідчили, що після повернення з війни ветеран, у якого ампутована кінцівка, втрачає три основні речі: *самоідентифікацію, мету і коло спілкування* (Корнацький, Манойленко, Хміляр, 2020). На поведінковому рівні це проявляється в переоцінці власного «Я», істотному зниженні рівня домагань, в пошуку соціальної ніші й подекуди – в утраті сенсу життя. Яким би психологічно підготовленим не був військовослужбовець, – факт

ампутації сприймається ним як особиста катастрофа (Bushnell, Secko, Low, 2013).

Ампутація кінцівки не проходить безболісно. У військовослужбовця змінюється постава й як результат зростає напруга на інші ділянки тіла, зокрема здорову кінцівку, плечі, шию, верхню частину спини. Непоодинокі випадки, коли фізичний біль витісняється фантомним, який відчують від 50 до 80 % пацієнтів з ампутованими кінцівками впродовж 25 років після ампутації (Marbach, McGeoch, Sherman, 1997, Raphael, Ramachandran, 1998).

Огляд наукової літератури дає підстави стверджувати, що впродовж останнього десятиліття основний вектор досліджень щодо фантомних болів спрямовувався на встановлення нейропластичних змін, що відбувалися у мозку людини після ампутації (Flor, Nikolajsen, Jensen, 2006, Jutzelen, Curt, 2015). Водночас, досить мало досліджень спрямованих на розкриття психологічних змінних, які обумовлюють фантомний біль у кінцівках й визначають стратегію поведінки військовослужбовця з ампутованою кінцівкою в цілому, що також посилює актуальність теми нашої статті.

Проведені нами теоретичні та практичні розвідки показали, що проблема фантомного болю в ампутованій кінцівці є доволі поширеним явищем й привертає увагу не лише медиків, але й психологів, філософів, фахівців у сфері валеології та інших науковців. Феномен фантомного болю декодується в межах прототипу дилеми взаємодії «розум–тіло» (Devog, 1997); є переживанням взаємозв'язку між теперішнім і попереднім досвідом особистості (Merleau-Ponty, 2000); проявом вродженого комплексу (Nortvedt, 2014);

результатом індивідуального досвіду ситуацій, які інтеріоризуються завдяки властивостям пам'яті (Merleau-Ponty, 2000); невидимою ознакою втраченої ділянки тіла (Mitchell, 1871); «нейронним патерном тіла», згідно з яким провідну роль як у когнітивному та емоційному сприйнятті дійсності, так і в усвідомленні болю відіграють нейронні мережі (Engelsrud, 2014, Melzack, 2005).

Встановлюючи особливості вираження болю через тіло і мовлення, подальшого дослідження набуває питання: наскільки сильно ці вираження пов'язані з фантомним болем. Адже переживаючи фантомний біль, військовослужбовець формує відповідний образ й тим самим переживає відчуття, притаманні непошкодженій кінцівці. Фантомний біль скріплює тіло, забезпечує його «тілесність» й тим самим сигналізує людині про те, що *біль має тіло*. Це своєрідне переживання, яке трансформує й змінює сприйняття військовослужбовцем самого себе, своєї поведінки й відношення до оточення (Хміляр, 2020).

Таким чином, важливість і актуальність порушеного проблемного питання, об'єктивна необхідність в теоретичному дослідженні природи фантомного болю військовослужбовця у філософсько-психологічному аспекті, зумовили написання нами статті за даною проблематикою.

**Мета** наукової статті коріниться у висвітленні концептуальних теорій та поглядів на природу фантомного болю особистості військовослужбовця.

**Теоретичне підґрунтя.** В науковому просторі існують питання та проблеми, які виникають, з'являються, поширюються, розвиваються, продовжуються, а потім вичерпуються і зникають, втрачаючи свою актуальність або необхідність. Проте, існують проблеми, які були, є і будуть актуальними завжди в будь-який час і потреба в дослідженні яких навряд чи зникне. Зокрема, одним з таких наукових питань є проблема фантомного болю, яку ми будемо досліджувати в нашій статті.

Поняття «фантомний» тлумачиться як уявний, несправжній або примарний. В свою чергу, фантомний біль виокремлюють як уявне відчуття болю, що іноді виникає в тій частині тіла людини, яка вже ампутована

або як явище, яке описують як відчуття, якого зазнає особа стосовно кінцівки чи органу, що фізично не належать до тіла.

Недаремно, український письменник Михайло Коцюбинський назвав свою повість про примарність надій і сподівань селянства на землю, волю, ліквідацію соціальної нерівності «Fata Morgana» (1901, 1910). Фата-моргана (від італ. fata Morgana – «фея Моргана»; за переказами, фея, що живе на морському дні і обманює мандрівників примарними баченнями) – складне оптичне явище в атмосфері, складене з декількох форм міражів. Проілюструвавши прикладом з української літератури та звернувшись до тлумачних словників, повернемося конкретно до проблеми фантомного болю.

Концептуальні погляди на природу фантомного болю людини розглядаються в багатьох галузях науки, зокрема: філософії, медицині, валеології, психофізіології, психології та інших. Кожна з цих наук розглядає факт існування фантомного болю як певний феномен в межах своєї специфіки вивчення, особливостей наукового пошуку, характеру та ходу проведення досліджень.

На проблему фантомного болю вперше звернув увагу у 1551-1552 роках французький військовий хірург, лікар та вчений Амбруаз Паре, який описав його як явище та задокументував як факт відчуття примарного болю ампутованої кінцівки чи її частини у його пацієнтів, поранених солдат.

Французький філософ, астроном, математик і механік П'єр Гассенді в 17 столітті сприяв формуванню бачення, що фантомні відчуття людини безпосередньо виробляються і передаються певним гідравлічним способом, зокрема нервами та спинним мозком (Ochs, 2004).

Англійський вчений Томас Вілліс у 17 столітті висунув теорію про нервову рідину та духи тварин. Він духів тварин вважав мінливою та плинною субстанцією, яка є досить розрідженою, надзвичайно тонкою та такою, що неможливо побачити. Вони створюються безпосередньо в мозку і циркулюють нервами, таким чином передаючи відчуття, бажання та рух. Саме ця ефірна рідина заповнює розрив між фізичним та метафізичним (Wagner, 2016).

Інший французький вчений, математик та філософ Рене Декарт мав власну концепцію щодо фантомного болю. Появу

фантомного болю він пояснює тим, що біль виникає через роздратування перерізаних нервів, які раніше вели до ампутованої частини. Він використовує фантомний біль як підтвердження власних натурфілософських творів. Зокрема, вченим фантомний біль у кінцівках був прийнятий як доказ теорії болю “дзвінкового шнура”. Він зазначав, що Бог поєднав відчуття з впливом на шишкоподібну залозу та не міг зробити інакше, враховуючи природу зв'язку між розумом та тілом (Skuse, 2021).

Англійський філософ-просвітник Джон Локк у своїй праці «Нариси про людське розуміння» сприймає людину як особистість з постійною свідомістю, тому людина з ампутованою кінцівкою відчуває фантомний біль, оскільки її спогади все ще присутні в цьому органі. Він зазначає, що тіло – це досвід відчуттів та сприйняття, яке безпосередньо пов'язане з ним (Skuse, 2021).

Французький філософ Моріс Мерлоу-Понті розглядає фантомний біль безпосередньо у взаємодії розуму з тілом (Khmiliar, 2020). Він констатує, що тіло виступає об'єктом, якому трансцендентний розум наказує виконувати різноманітні функції. У такому трактуванні розум людини постає одухотворенням самого тіла, яке сприймається цілісно, а фантомний біль – переживанням через взаємозв'язок між теперішнім і минулим досвідом людини. Вчений вважає, що фантомний біль – це вроджений комплекс, а ампутована кінцівка проявляється у результаті індивідуального досвіду через інтеріоризацію властивостей пам'яті (Khmiliar, 2020).

Г. Де Прістер та М. Цакіріс розмежовують «модель тіла» від «образу тіла» та «схеми тіла». Вони «модель тіла» вважають абстрактною точкою відліку. Водночас припускають, що саме мозок може генетично представляти прототипове тіло (Sobchack, 2010). Запропонована модель тіла слугує основою для розмежувань між розширенням тіла та інкорпорацією (наприклад, у разі успішного використання протезів) (De Preester, Tsakiris, 2009).

Отже, як бачимо, більшість філософів та вчених мають достатньо різноманітні погляди на природу фантомного болю в кінцівках. Безумовно, що внесок кожного з них є безцінним в прагненні до збагачення

новими знаннями та спонуканні до нових відкриттів у середовищі наукової спільноти. В певному сенсі, ми не лише розширюємо наше бачення щодо даного питання, але і поступово спостерігаємо тісний взаємозв'язок між філософією, релігією, медициною, психологією та іншими науками.

**Методи дослідження:** теоретичний огляд літератури з метою дослідження проблеми фантомного болю: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

**Результати і обговорення.** За даними нейробіолога Вілаянура Субраманіана Рамачандрана, фантомний біль відчувають від 50 до 80 % пацієнтів з ампутованими кінцівками (Ramachandran, Hirstein, 1998; Ramachandran, McGeoch, 2007). Р. Шерман, обстеживши декілька тисяч солдат, які в ході бойових дій втратили кінцівку встановив, що біля 70 % із них продовжують відчувати фантомний біль впродовж 25 років після ампутації (Sherman, 1997). За даними Джозефа Марбаха і К. Рафаеля фантомний біль може навіть виникати після видалення зуба, грудей, сечового міхура, матки або геніталій (Marbach, Raphael, 2000).

В філософській площині феномен фантомного болю декодується в межах прототипу дилеми взаємодії «розум–тіло» (Devor, 1997, Merleau-Ponty, 2000). Згідно з Морісом Мерлоу-Понті значення тіла (суб'єкта тіла) є недооціненою субстанцією внаслідок домінування тенденції, згідно з якою його розглядають як об'єкт, якому трансцендентний розум наказує виконувати різного роду функції. За такого підходу, людський розум є одухотворенням тіла, яке сприймається цілісним навіть тоді, коли окремі його ділянки ампутовані, а фантомний біль є переживанням, що проявляється в результаті взаємозв'язку між теперішнім і попереднім досвідом особистості (Merleau-Ponty, 2000).

Розвиваючи думку щодо неоднозначності досвіду фантомного болю в ампутованих кінцівках Моріс Мерлоу-Понті стверджує, що фантомний біль є проявом вродженого комплексу, а сама кінцівка може виникати внаслідок індивідуального досвіду ситуацій, які інтеріоризуються завдяки властивостям пам'яті (Merleau-Ponty, 2000).

Вперше поняття «фантомна кінцівка» ввів американський невролог Сілас Вейр Мітчел у 1871 році. Мітчел у своїх працях описував, що «тисячі примарних кінцівок полюють на стількох же хороших солдатів, регулярно катуючи їх».

Шотландський лікар і вчений У. Портерфілд першим опублікував автобіографічний звіт про фантомні болі в кінцівках у своїй праці «Трактат про очі». Він також як і Декарт використав фантомну кінцівку для власного розуміння чуттєвого сприйняття. Зокрема, вчений керується теорією сприйняття, яка ідентифікує фантомний біль у кінцівках і оптичні ілюзії як свідчення сенсорної відмінності (Skuse, 2021). Він відмічав, що відчуття та сприйняття локалізовані саме у мозку людини, а не в тілі. Його розуміння фантомного болю знайшли подальше відображення у працях Ч. Белла та Й. Мюллера.

Фантомний біль є «невидимою ознакою втраченої ділянки тіла» (Mitchell, 1871). За даними Ф. Нортведта і Г. Енгельсруда, які спираються на результати, отримані в когнітивній нейробіології, дослідження фантомного болю слід спрямовувати на глибоке розуміння особливостей функціонування головного мозку (Nortvedt, Engelsrud, 2014). Рональд Мельзак, висуваючи теорію «нейроматриці» (шаблону цілого), зауважує, що провідну роль як у когнітивному та емоційному сприйнятті дійсності, так і в усвідомленні болі відіграють нейронні мережі (Melzack, 2005). Ф. Нортведт і Г. Енгельсруд зауважують, що навіть діти, народженні з вродженим дефіцитом кінцівки, можуть мати фантомне відчуття й відчувати біль у кінцівці, якої у них не було ніколи. Це перш за все свідчення того, що «нейронний патерн тіла» частково визначається генетично (Melzack, Israel, Lacroix, Schultz, 1997).

Встановлюючи особливості вираження болі через тіло і мовлення, Ф. Нортведт і Г. Енгельсруд з'ясували, наскільки сильно ці вираження пов'язані з фантомним болем. Згідно з їхніми даними, переживання фантомного болю дає змогу людині сформувати образ й пережити відчуття, притаманні непошкодженій кінцівці. «Фантомний біль скріплює тіло, забезпечує

його «тілесність» й тим самим сигналізує людині про те, що *біль має тіло*». Це своєрідне переживання, яке трансформує й змінює сприйняття людиною самої себе, її відношення до оточуючих (Nortvedt, Engelsrud, 2014).

Пацієнти з ампутованою кінцівкою, описуючи свої фантомні відчуття трактували їх як цілісну частину тіла. За результатами спостережень Ф. Нортведта та Г. Енгельсруда, переважна більшість досліджень підтвердили, що пацієнти, відчуваючи ампутовану кінцівку, продовжують її вважати повноцінним органом, але з біллю. Наявність болі немовби активізує відчуття непошкодженості втраченої кінцівки.

Фантомний біль в своїй основі містить руйнівний вплив, який складно піддається розумінню й декодуванню. Військовослужбовці з ампутованою кінцівкою відчувають ненависть до співчуття з боку оточуючих, виражають глибоке почуття самотності, вважаючи себе відстороненими від більшої частини соціуму. Стан самотності подекуди призводить до своєрідної внутрішньої ізоляції військовослужбовця, яка на їх думку, базується на впевненості, що реальність фантомного болю окрім них самих, не здатні відчути, усвідомити й пережити ні медичний персонал, ні їхні родичі та близькі. На думку самих пацієнтів, саме невидима (ілюзорна, примарна) біль становить значно більшу небезпеку ніж справжня рана.

Фантомний біль катастрофізує військовослужбовця, формуючи в нього дезадаптивно-когнітивний стиль поведінки, що виражається в надмірній акцентуації на передчутті негативних результатів в майбутньому. Подекуди катастрофізація здатна посилити хронічний біль та активізувати пов'язані з цим порушення (Flor, 2009). Фантомний біль активізує «непрощені спогади», що призвели до травматизації військовослужбовця, й які в свою чергу породжують спектр тривожних переживань, які обмежують світогляд військовослужбовця, породжують постійний внутрішній дискомфорт й відсторонюють від світу (Khmiljar, 2020).

Отже, фантомний біль – явище, яке описують як відчуття, якого зазнає особа

стосовно кінцівки чи органу, що фізично не належать до тіла. Тобто, виникає достатньо дивний парадокс: кінцівки чи органу немає, але біль відчувається як реальний, цілком реалістичний, тобто такий, що існує. Саме цікаве, що ні вік, ні стать людини не мають впливу на тривалість і власне сам напад фантомного болю.

**Висновки.** Проведений аналіз наукових поглядів на природу фантомного болю дає підстави констатувати багатогранність поглядів щодо окресленої нами проблеми. З'ясовано, що безпосередня взаємодія розуму з тілом дає змогу декодувати фантомний біль як в площині когнітивної сфери особистості, так і в континуумі

функціонування трансцендентного розуму особистості. Скріплюючи тіло, забезпечуючи цілісність його функціонування, фантомний біль активізує глибинні відчуття особистості військовослужбовця, формуючи в нього дезадаптивно-когнітивний стиль поведінки, постійний внутрішній дискомфорт та ряд тривожних переживань.

Перспективний напрямок наших наукових розвідок корінитиметься у пошуку відповідей на запитання: як фантомний біль відображається на світоглядному, духовному та поведінковому компонентах функціонування військовослужбовця з ампутованою кінцівкою.

### Список використаних джерел

1. Манойленко, Т. С., Дорохіна, А. М., Циж, О. В., Ревенко, І. Л. та ін. (2019). Стан здоров'я народу України та медичної допомоги третинного рівня: Державна установа «Національний науковий центр «Інститут кардіології імені академіка М. Д. Стражеска». Посібник. Київ.
2. Рой, І. В., Катюкова, Л. Д., Борзих, Н. О. (2019). Особливості реабілітації при фантомних болях у постраждалих з ампутованою нижньою кінцівкою в ранньому післяопераційному періоді. Збірник наукових праць XVII І з'їзду ортопедів -травматологів України. Івано-Франківськ, 9–11 жовтня. С. 144.
3. Bushnell, M. C., Ceko, M., Low, L. A. (2013). Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 14, no. 7, 502–511.
4. Flor, H., Elbert, T., Knecht, S., et al. (1995). Phantom-limb pain as a perceptual correlate of cortical reorganization following arm amputation. *Nature*. 375(6531):482–484. DOI:<https://doi.org/10.1038/375482a0>
5. Khmiliar O. (2020). The Diagnostics and Correction of the Mental States of the Serviceman, Who Are Experiencing Phantom Pains. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 179–185. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-179-185>.
6. Melzack, R., Israel, R., Lacroix, R., Schultz, G. (1997). Phantom limbs in people with congenital limb deficiency or amputation in early childhood. *Brain* 120, 1603–1620.
7. De Preester, H. & Tsakiris, M. (2009). Body Extension versus Body Incorporation: Is there a Need for a Body Model, *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 8: 307-19.
8. Sherman R.A. (1997). Phantom pain. New York: Plenum Press.
9. Skuse, Al. (2021). Surgery and Self hood in Early Modern England. Cambridge (UK): Cambridge University Press.
10. Sobchack, V. (2010). Living a «Phantom Limb»: On the Phenomenology of Bodily Integrity. *Body & Society*, 16(3), 51–67. DOI:<https://doi.org/10.1177/1357034X10373407> URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1357034X10373407>
11. Wagner, D. N. (2016). Body, Mind and Spirits: the Physiology of Sexuality in the Culture of Sensibility. *Journal for Eighteenth-Century Studies*. 39:3:337, DOI: <https://doi.org/10.1111/1754-0208.12336>.

### References

1. Manoilenko, T. S., Dorokhina, A. M., Tsyzh, O. V., Revenko, I. L. ta in. (2019). Stan zdorovia narodu Ukrainy ta medychnoi dopomohy tretynnoho rivnia [The state of health of the people of Ukraine and medical care tertiary level]: Derzhavna ustanova «Natsionalnyi naukovyi tsentr «Instytut kardiologhii imeni akademika M. D. Strazheska». Posibnyk. Kyiv.
2. Roi, I. V., Katiukova, L. D., Borzykh, N. O. (2019). Osoblyvosti reabilitatsii pry fantomnykh boliakh u postrazhdalyykh z amputovanoi nyzhnoi kintsivkoiu v rannomu pisliaoperatsiinomu periodi. [Features of rehabilitation for phantom pain in victims with amputated lower limb in the early postoperative period] Zbirnyk naukovykh prats XVII I zizdu ortopediv -travmatolohiv Ukrainy. Ivano-Frankivsk, 9–11 zhovtnia. S. 144.
3. Bushnell, M. C., Ceko, M., Low, L. A. (2013). Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 14, no. 7, 502–511.
4. Flor, H., Elbert, T., Knecht, S., et al. (1995). Phantom-limb pain as a perceptual correlate of cortical reorganization following arm amputation. *Nature*. 375(6531):482–484. DOI: <https://doi.org/10.1038/375482a0>

5. Khmiliar O. (2020). The Diagnostics and Correction of the Mental States of the Serviceman, Who Are Experiencing Phantom Pains. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*. 2020. № 1 (54). С. 179–185. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-179-185>.
6. Melzack, R., Israel, R., Lacroix, R., Schultz, G. (1997). Phantom limbs in people with congenital limb deficiency or amputation in early childhood. *Brain* 120, 1603–1620.
7. De Preester, H., & Tsakiris, M. (2009). Body Extension versus Body Incorporation: Is there a Need for a Body Model, *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 8: 307-19.
8. Sherman R.A. (1997). Phantom pain. New York: Plenum Press.
9. Skuse, Al. (2021). Surgery and Self hood in Early Modern England. Cambridge (UK): Cambridge University Press.
10. Sobchack, V. (2010). Living a «Phantom Limb»: On the Phenomenology of Bodily Integrity. *Body & Society*, 16(3), 51–67. DOI: <https://doi.org/10.1177/1357034X10373407> URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1357034X10373407>
11. Wagner, D. N. (2016). Body, Mind and Spirits: the Physiology of Sexuality in the Culture of Sensibility. *Journal for Eighteenth-Century Studies*. 39:3:337, DOI: <https://doi.org/10.1111/1754-0208.12336>.

### Summary

#### THE NATURE OF PHANTOM PAIN SERVICEMAN: PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECT

*Nesevria O. A. PhD student of chair social sciences of the National Defence University of Ukraine*

**Introduction.** The publication highlights the problem of phantom pain of servicemen, studies the nature and the reasons of phantom pain is considered. The analysis of the above mentioned phenomenon from the prospective of modern psychological science is conducted.

**Purpose** of the scientific article is rooted in the coverage of conceptual theories and views on nature of phantom pain of the individual serviceman.

**Methods:** theoretical review of the literature in order to study the problem of phantom pain: analysis, synthesis, comparison and generalization.

**Conclusion.** The conducted analysis of scientific views on the nature of phantom pain gives grounds to state the multifaceted views on the problem outlined by us. It is found that the direct interaction of the mind with the body makes it possible to decode phantom pain both in the plane of the cognitive sphere of the personality and in the continuum of functioning of the transcendent mind of the personality. Fastening the body, ensuring the integrity of its functioning, phantom pain activates the deep sensations of the servicemen personality, forming in him a maladaptive-collective style of behavior, constant internal discomfort and a number of anxious experiences.

The perspective direction of our scientific research will be rooted in the search for answers to the questions: how phantom pain is reflected in the worldview, spiritual and behavioral components of the functioning of amputated limb.

**Keywords:** pain; phantom pain; pain sensitivity; phantom limb; amputated limb; image; serviceman.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 29.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 18.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ БАРС У ФОРМУВАННІ СТІЙКИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У КУРСАНТІВ ВВНЗ

*Павелко І. І.* кандидат психологічних наук,  
старший дослідник Військова академія (м. Одеса)  
<https://orcid.org/0000-0002-3933-6949>

*Норчук Ю. В.* кандидат психологічних наук  
Військова академія (м. Одеса)  
<https://orcid.org/0000-0003-0850-2278>

*Луханін В. В.* Військова академія (м. Одеса)  
<https://orcid.org/0000-0003-3006-1974>

У статті наведено дані експерименту щодо формування стійких психологічних якостей під час підготовки за системою БАРС. Досліджено домінуючі мотиви; встановлено підвищення рівня вольових якостей; виявлено високий рівень змін (фізичних та психологічних); зростання показника «бойова готовність»; показано, що при підготовці за системою БАРС, респонденти демонструють низький рівень імпульсивності, стабільність емоційного стану, відсутність схильності до стресового реагування на ситуації.

**Ключові слова:** сухопутні війська; система підготовки за БАРС; психологічні якості; військовослужбовці.

**Вступ.** Досвід бойових дій військовослужбовців ЗС України переконливо свідчить, що бойова діяльність відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності. В цьому випадку вміння користуватися зброєю і бойовою технікою, знання тактики ведення дій є недостатньою умовою для ефективних дій військовослужбовця в бою.

Сучасний військовослужбовець, перш за все, повинен відповідати вимогам, визначеним сучасними особливостями ведення бойових дій в умовах швидкоплинних локальних конфліктів. А це потребує посиленої уваги до проблем поєднання професійної, фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців для якісного виконання бойових завдань.

На сьогодні через недостатню військово-прикладну спрямованість системи класичної фізичної підготовки, неможливо якісно підготувати військовослужбовців до професійної діяльності в бойових умовах. Тому формувати вміння і навички долати несприятливі чинники, що супроводжують бойову діяльність, потрібно заздалегідь.

Підвищенню боєздатності й боєготовності військ, успішності військово-професійного навчання сприяє система спеціальної фізичної та психологічної

підготовки, яка забезпечує скорочення термінів і поліпшення якості підготовки військовослужбовців.

Вирішувати зазначені завдання допомагає Бойова армійська система (БАРС), яку було започатковано у Військовій академії (м. Одеса). В ході проведення занять за БАРС, військовослужбовці опановують вправи, прийоми та дії, які суттєво відрізняються від традиційних вправ спеціальної фізичної підготовки, що застосовуються у ЗС України. Разом з тим, заміщення вправ загальної фізичної підготовки спеціалізованими вправами за БАРС, сприяє повноцінному розвитку загальних фізичних якостей («Методичні рекомендації з організації військовослужбовців за БАРС», 2020).

Традиційні заняття з рукопашної та тактико-спеціальної підготовки запропоновано доповнити блоком психологічних знань. Такі заняття можуть виконувати інтегруючу функцію, забезпечуючи не тільки формування професійно-психологічних якостей, але цілісне формування особистості військовослужбовця, формування так званого «бойового мислення».

**Метою** статті є дослідження ефективності системи БАРС у формуванні стійких психологічних якостей у курсантів ВВНЗ.

**Завдання:**



дослідження мотивації військовослужбовців при занятті за методикою БАРС, тобто виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів);

дослідження та оцінка розвитку власних вольових якостей військовослужбовців;

оцінка військовослужбовцем ступеню змін, що відбулися з ним, у процесі занять за системою БАРС за певний календарний період;

визначення схильності військовослужбовців до домінуючого емоційного стану (бойової готовності, лихоманки або апатії), що виникає у нього під час стресової ситуації.

дослідження станів та властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу регуляції поведінки військовослужбовця під час підготовки за системою БАРС.

**Теоретичне підґрунтя.** Деякий час тому, зокрема, у 80-ті роки минулого століття, у США виник проект солдатів ХХІ століття, де вважалося, що високоточні засоби розвідування та знищення зможуть вирішити завдання, що стоять перед спецназом, тому на вивчення рукопашного бою спецназівцям відводилося всього 16 годин. Але згодом стало очевидним, що навички рукопашного бою спецназу, як і раніше, необхідні. Це було підтверджено й досвідом проведення Операції об'єднаних сил, який переконливо свідчить про те, що в бойових діях на території Донецької та Луганської областей значне місце займала боротьба за населені пункти, яка була пов'язана або з обороною, або з оволодінням ними у ході наступу (Методичні рекомендації “З психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки”, 2020).

У такому випадку, бойові дії стають схожими на проведення антитерористичних зачисток, де вірогідність ближнього бою та рукопашної сутички значно підвищується. Крім того, проведення бойової діяльності окремих спеціальностей військовослужбовців (наприклад, розвідників) може здійснюватися у тилу на ворожій території, у безпосередній близькості від противника, що на порядок підвищує вірогідність рукопашної сутички. Тому, важливе значення надаватиметься

спеціальній (альпіністській) підготовці, тобто навичкам переміщення серед міських руїн, подолання завалів, руху у тривимірному просторі, тобто вгору – у будівлях, спорудах та вниз – у системі міських підземних комунікацій (Керівництво “Дії в урбанізованій місцевості”, 2019, с.14).

Таким чином, сьогодні, за умов локальних війн, коли найімовірнішим видом бойових дій є бій в умовах міста, саме спеціальна система фізичної підготовки за системою БАРС дозволить знешкоджувати і перемагати противника, навіть якщо супротивник озброєний краще, ніж боець спецназу. Тобто, саме система БАРС допоможе перемогти в умовах ближнього бою (О.В. Гуляк, І.С. Овчарук, М.В. Тверезовський, Ю.В. Гикало, І.Ф. Беловодов, А.О. Набока... С.В. Іванов, 2019).

Впровадження Бойової армійської системи (БАРС) у ЗС України, яку було започатковано у Військової академії (м. Одеса) довело ефективність розвитку фізичних якостей завдяки заміщенню вправ загальної фізичної підготовки вправами і прийомами спеціалізованої фізичної підготовки за БАРС. Було доведено, що поряд з покращенням показників фізичної підготовки покращується оволодіння прикладними руховими навичками й іншими важливими вміннями без витрат додаткового часу. Крім того, за результатами експерименту встановлено, що грамотно побудовані заняття з інших дисциплін (тактики, вогневої підготовки, тактичної медицини) дозволяють відпрацьовувати елементи БАРС комплексно (О.В. Гуляк, І.С. Овчарук, М.В. Тверезовський, Ю.В. Гикало, І.Ф. Беловодов, А.О. Набока ... С.В. Іванов, 2019).

Дослідниками Н. Височіної та ін. (2020) проведено аналіз науково-методичної літератури з напрямку вдосконалення системи рукопашної підготовки представників силових структур та спеціальних служб України та синтезовано основні існуючі на сьогодні уявлення стосовно особливостей спеціальної підготовки у розрізі гендерних особливостей.

В даний час більшість інструкторів/викладачів віддають перевагу педагогічному впливу на спортсмена-єдиноборця, а саме – технічної, тактичної та фізичної підготовці, не приділяючи

достатньої уваги психологічній складовій рукопашного бою.

Однак, як зазначає О.О. Кадочников (2003) «психіка» і «фізика», тобто мозок і тіло в людини настільки тісно взаємопов'язані, що тільки в окремих випадках можна констатувати їх роздільне функціонування». Тому навіть за наявності у людини приголомшливих фізичних можливостей та генетично закладених задатків до занять конкретним видом спорту, без належної грамотно збудованої системи психологічного супроводу спеціальної фізичної підготовки, військовослужбовець не зможе повною мірою розкрити закладений у ньому потенціал (Кадочников О.О., 2003).

Тобто, навіть в епоху високорозвиненої бойової техніки головна роль на війні належить саме особистості військовослужбовця, формуванню відповідних якостей у військовослужбовця досягається в процесі психологічної підготовки, у тому числі під час занять за Бойовою армійською системою.

**Методи дослідження.** У дослідженні були використані теоретичні методи: аналіз, узагальнення, класифікація, систематизація та емпіричні методи – тестування, опитування, констатуючий та формуючий експерименти; методи математичної обробки емпіричних даних.

Програма експерименту розроблено у відповідності до моделі психофізичної готовності військовослужбовців до дій у бойових умовах.

У відповідності до розробленої нами моделі психофізичної готовності військовослужбовців до дій у бойових умовах, була визначена програма і методика констатуючого експерименту щодо готовності військовослужбовців до ведення сучасного ближнього бою з урахуванням досвіду ведення бойових дій. Нами був та підібраний наступний психодіагностичний інструментарій:

у *мотиваційно-мобілізаційному компоненті* готовності військовослужбовців до ведення сучасного ближнього бою та рукопашної сутички вивчалась мотивація до занять за методикою БАРС за допомогою адаптованої нами методики А.В. Шаболтаса (2004) «Мотиви заняття спортом»;

у *когнітивно-мобілізаційному компоненті* готовності військовослужбовців до ведення сучасного ближнього бою та

рукопашної сутички вивчалися зміни, що відбулися з військовослужбовцем у тренувально-підготовчий діяльності під час занять за методикою БАРС. Цій показник досліджувався нами за допомогою адаптованої нами Шкали суб'єктивної самооцінки спортсмена (І.Г. Павлова, А.В. Кернас, 2015);

у *цілеутворюючі-мобілізаційному компоненті* готовності військовослужбовців до ведення сучасного ближнього бою та рукопашної сутички вивчалися основні цілі, які ставили перед собою ті, хто навчався за методикою БАРС. Ця мета їх професійно-тренувальної діяльності вивчалася за допомогою шкал адаптованої нами методики А.В. Шаболтаса (2004) «Мотиви заняття спортом»;

в *операційно-мобілізаційному компоненті* готовності військовослужбовців до ведення сучасного ближнього бою та рукопашної сутички вивчалися індивідуально-психологічні якості військових завдяки вони методично, крок за кроком домагалися цілій, які були ними поставлені під час підготовки за методикою БАРС. Ці якості досліджувалися за допомогою адаптованої нами методики «Психологічний аналіз розвитку вольових якостей спортсменів» (Б.Н. Смірнов, 2009).

в *емоційно-мобілізаційному компоненті* готовності військовослужбовців до ведення сучасного ближнього бою та рукопашної сутички нами вивчалися передстартові емоційні стани військових. Дослідження було проведено на основі адаптованої нами Анкети діагностики передстартових емоційних станів спортсменів-диноборців (І.Г. Павлова, А.В. Кернас, 2015), Фрайбурзьким особистісним опитувальником (FPI).

Під час педагогічного експерименту «Апробація Бойової армійської системи (БАРС)» у рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» було проведено визначення та порівняння показників розвитку фізичної підготовленості курсантів контрольних груп та експериментальних груп сформованості у них спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.

**Результати і обговорення.** Для дослідження рівня психологічної готовності військовослужбовців до ведення сучасного ближнього бою, які проходять спеціальну

фізичну підготовку за системою БАрС, у рамках даної науково-дослідної роботи було проведено констатуючий експеримент, у рамках якого опитано 142 курсанта 2-го курсу Військової академії (м. Одеса) факультетів військової розвідки (ВР), десантно-штурмових військ (ДШВ) та матеріально-технічного забезпечення (МТЗ) віком від 18 до 27 років.

Після проведення процедури тестування, всі розглянуті показники були проаналізовані з метою виявлення найбільш значущих з точки зору їх впливу на стан готовності до ведення сучасного ближнього бою та рукопашної сутички з противником. У дослідженні були використані методи: дослідження міри центральної тенденції та багатовимірний статистичний аналіз – кореляційний і факторний, якісний аналіз результатів.

За результатами дослідження у мотиваційно-професійному компоненті діяльності виявлено наступні домінуючі мотиви при тренуванні за спеціальною фізичною підготовкою з елементами БАрС:

у респондентів факультету ВР та ДШВ – «соціально-моральний мотив» 7,635 при 5,320 (SD), «мотив фізичного самоствердження» 7,5621 при 5,324 (SD), та «мотив досягнення успіху у спорті» 7,479 при середньоквадратичному відхиленні 4,460 (SD);

у респондентів факультету МТЗ – «раціонально-рекреаційний мотив» 7,658 при 3,532 (SD), «мотив емоційного задоволення» 6,943 при 4,324 (SD), та «мотив фізичного самоствердження» 6,783 при 5,324.

За результатами кореляційного аналізу (r Пірсона) у цьому компоненті діяльності було виділено наступні групи взаємозалежностей: показник «самостійність і ініціативність» позитивно корелює з показниками «цілеспрямованість» ( $r=0,847$ ,  $p \leq 0,01$ ), «наполегливість та завзятість» ( $r=0,867$ ,  $p \leq 0,01$ ), «рішучість та сміливість» ( $r=0,853$ ,  $p \leq 0,01$ ), «витримка та самовладання» ( $r=0,891$ ,  $p \leq 0,01$ ), що при значеннях цього показника «вище за середнього» свідчить про те, що військовослужбовці виявляють якості самостійності та ініціативності, здатні ставити перед собою ясні цілі і завдання, підпорядковувати себе досягненню певної мети тренування та планомірно над нею працювати, перемагаючи при цьому обтяжливі стани (Таблиця 1). Вони здатні

придушувати почуття страху при виконанні небезпечних вправ, безвідмовно виконувати прийняті рішення, володіти своїми почуттями та керувати своїми діями. Нажаль серед провідних спонукань щодо занять «мотив підготовки до професійної діяльності», займає лише 4-е місце, що свідчить про необхідність роз'яснення інструкторами з БАрС учням практичної спрямованості даної методики.

Таблиця 1.

**Дані кореляційного аналізу у мотиваційно-мобілізаційному компоненті компоненту підготовки за методикою БАрС**

Шкала	Самостійність і ініціативність
Цілеспрямованість	0,847**
Наполегливість і завзятість	0,867**
Рішучість і сміливість	0,853**
Витримка і самовладання	0,891**
Екстраверсія/інтроверсія	0,285**
Маскулінність/фемінність	0,266**

**Примітка:** знаком \* позначені кореляції, статистично значущі на рівні  $p < 0,05$ , знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

За результатами дослідження інформаційно-професійного компоненту діяльності військовослужбовців виявлено зміни (на основі суб'єктивної самооцінки військовослужбовців), що відбулися з ними у процесі психофізичної підготовки за системою БАрС, а саме:

на факультетах ВР та ДШВ показник змін «Шкали суб'єктивної самооцінки військовослужбовця на заняттях з БАрС» за період тренування становить 10,646 при 7,356 (SD), що відповідає високому рівню змін за період тренувань за суб'єктивною оцінкою курсантів;

на факультеті МТЗ середній показник змін 7,624, при рівні середньоквадратичного відхилення 8,253 (SD), що відповідає нижнім межах високих значень показника (прикордонні значення між середнім та високим рівнем змін).

За результатами кореляційного аналізу (r Пірсона) у інформаційно-професійному компоненті діяльності було виділено наступні групи взаємозалежностей: показник «суб'єктивні зміни» позитивно корелює з показниками «цілеспрямованість» ( $r=0,484$ ,  $p \leq 0,01$ ), «наполегливість і завзятість» ( $r=0,451$ ,  $p \leq 0,01$ ), «рішучість і сміливість» ( $r=0,449$ ,  $p \leq 0,01$ ), «витримка і самовладання» ( $r=0,493$ ,  $p \leq 0,01$ ), «самостійність і

ініціативність» ( $r = 0,406$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто курсанти відмічають, що за період занять за системою БАрС підвищилися їх здатності до саморегуляції емоційних станів, значно змінилася їх технічна майстерність, з'явилася впевненість у власних силах, підвищилися здібності швидко відновлюватися після високоінтенсивних фізичних навантажень та результативність спортивної діяльності загалом (Таблиця 2).

Таблиця 2.

**Дані кореляційного аналізу у когнітивно-мобілізаційного компоненту підготовки за методикою БАрС**

Шкала	«суб'єктивні зміни»
«цілеспрямованість»	0,484**
«наполегливість і завзятість»	0,451**
«рйшучість і сміливість»	0,449**
«витримка і самовладання»	0,493**
«самостійність і ініціативність»	0,406**
«мотив соціального самоствердження»	0,203*
«соціально-моральний мотив»	0,266**
«мотив досягнення успіху у спорті»	0,282**
«соціально-емоційний мотив»	0,210*
«цивільно-патриотичний мотив»	0,222*
«невротичність»	0,238*

**Примітка:** знаком \* позначені кореляції, статистично значущі на рівні  $p < 0,05$ , знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

Спонуваннями до занять за БАрС стали: «мотив соціального самоствердження» ( $r = 0,203$ ,  $p \leq 0,05$ ), «соціально-моральний мотив» ( $r = 0,266$ ,  $p \leq 0,01$ ), «мотив досягнення успіху у спорті» ( $r = 0,282$ ,  $p \leq 0,01$ ), «соціально-емоційний мотив» ( $r = 0,210$ ,  $p \leq 0,05$ ), «цивільно-патриотичний мотив» ( $r = 0,222$ ,  $p \leq 0,05$ ).

У *цілеутворюючі-мобілізаційному* компоненті діяльності військовослужбовців за результатами дослідження міри центральної тенденції опитувальника «Мотиви військовослужбовців при занятті за системою БАрС» встановлено, що домінуючою метою занять за системою БАрС – є «мотив фізичного самоствердження», зокрема, середньогруповий рівень цього показника становить 7,521 при рівні середньоквадратичного відхилення 4,666 (SD). Тобто за допомогою фізичних вправ відбувається не тільки фізичний розвиток військовослужбовців, але й підвищення стійкості організму до впливу несприятливих

факторів службової діяльності та навколишнього середовища, відбувається становлення характеру.

На другому місці досягнення показник «досягнення успіху у спорті» 7,260 при середньоквадратичному відхиленні 4,460 (SD), тобто покращення особистих спортивних результатів щодо поставленої мети.

На третьому місці є «підготовка до професійної діяльності» 7,479 при 4,120 (SD) та «цивільно-патриотичний мотив» 7,115 при рівні середньоквадратичного відхилення 4,739 (SD), де основним спонуванням є спортивне досягнення високих результатів, які мають на меті захист честі свого підрозділу і країни.

На факультеті МТЗ на першому місці мотив «фізичного самоствердження» 6,783 при 5,324 (SD), далі йде мотив «досягнення успіху в спорті» 6,682 при 4,245, та третьому місці – мотив підготовки до професійної діяльності» 6,127 при рівні середньоквадратичного відхилення 3,652 (SD).

Проведення кореляційного аналізу дозволило встановити, що показник «мотив підготовки до професійної діяльності» позитивно корелює з показниками – «мотив емоційного задоволення» ( $r = 0,383$ ,  $p \leq 0,01$ ), «мотив соціального самоствердження» ( $r = 0,472$ ,  $p \leq 0,01$ ), «мотив фізичного самоствердження» ( $r = 0,652$ ,  $p \leq 0,01$ ), «цивільно-патриотичний мотив» ( $r = 0,556$ ,  $p \leq 0,01$ ) та показник «врівноваженість» ( $r = 0,233$ ,  $p \leq 0,01$ ) (Таблиця 3);

показник «мотив фізичного самоствердження» позитивно корелює з показником «бойова готовність» ( $r = 0,233$ ,  $p \leq 0,05$ ), тобто фізичне тренування та загартування характеру сприяє формуванню стану бойовій готовності, що дозволяє досягти найкращих результатів у службовій діяльності; показник «мотив фізичного самоствердження» корелює з показниками: «мотив досягнення успіху в спорті» ( $r = 0,537$ ,  $p \leq 0,01$ ), «раціонально-вольовим мотивом» ( $r = 0,472$ ,  $p \leq 0,01$ ), «соціально-моральний мотив» ( $r = 0,534$ ,  $p \leq 0,05$ ), «спортивно-пізнавальний мотив» ( $r = 0,531$ ,  $p \leq 0,05$ ). Позитивний зв'язок з показником «врівноваженість» ( $r = 0,257$ ,  $p \leq 0,05$ ) свідчить, що фізичний розвиток допомагає сформувати стійкість до впливу стрес-факторів, яка базується на впевненості у собі, оптимістичності й активності.

**Дані кореляційного аналізу у цілеутворюючі-мобілізаційного компоненті  
підготовки за методикою БАрС**

Шкала	«мотив підготовки до професійної діяльності»	«мотив фізичного самоствердження»
«мотив емоційного задоволення»	0,383**	–
«мотив соціального самоствердження»	0,472**	–
«мотив фізичного самоствердження»	0,652**	–
«цивільно-патриотичний мотив»	0,556**	–
«врівноваженість»	0,233**	0,257*
«бойова готовність»	0,233**	–
«мотив досягнення успіху у спорті»	–	0,537**
«раціонально-вольовий мотив»	–	0,427**
«соціально-моральний мотив»	–	0,534*
«спортивно-пізнавальним мотивом»	–	0,531*

**Примітка:** знаком \* позначені кореляції, статистично значущі на рівні  $p < 0,05$ , знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

В операційно-мобілізаційному компоненті діяльності військовослужбовців за результатами дослідження міри центральної тенденції за основними шкалами встановлено, що показники «цілеспрямованість» 13,229 при 5,079 (SD); «наполегливість і завзятість» 13,854 при рівні відхилення 5,333 (SD); «витримка і самовладання» 13,948 при 5,302 (SD); «цілеспрямованість» 13,229 при середньоквадратичному відхиленні 5,079 (SD); «самостійність і ініціативність» 13,615, показник «рішучість і сміливість» 14,365 при 5,169 (SD) відповідають прояву вольових якостей на рівні «вище за середнє».

При дослідженні аналогічних показників у курсантів факультету МТЗ також встановлено прояв цих якостей рівні «вище за середнє».

Дослідження цього компоненту діяльності спрямоване на вивчення тих показників, що впливають на вибір засобів досягнення встановленої мети. Свідомий вибір засобів для досягнення мети – це якість, що відрізняє людську діяльність від природних явищ.

За результатами кореляційного аналізу досліджено, що показник «цілеспрямованість» позитивно корелює з показниками: «наполегливість і завзятість» ( $r = 0,839$ ,  $p \leq 0,01$ ), «рішучість і сміливість» ( $r = 0,723$ ,  $p \leq 0,01$ ), «витримка і самовладання» ( $r = 0,799$ ,  $p \leq 0,01$ ), «самостійність і ініціативність» ( $r = 0,847$ ,  $p \leq 0,01$ ). Позитивна кореляція з показником «досягнення успіху у спорті» ( $r = 0,215$ ,

$p \leq 0,05$ ) опитувальника свідчить, що ефективно складена програма підготовки за методикою БАрС безумовно призводить до професійного самовдосконалення (Таблиця 4).

Таблиця 4.

**Дані кореляційного аналізу в  
операційно-мобілізаційному компоненті  
підготовки за методикою БАрС**

Шкала	«цілеспрямованість»
«наполегливість і завзятість»	0,839**
«рішучість і сміливість»	0,723**
«витримка і самовладання»	0,799**
«самостійність і ініціативність»	0,847**
«досягнення успіху у спорті»	0,215*
«суб'єктивні зміни»	0,484**
«бойова готовність»	0,385**
«екстраверсія/інтроверсія»	0,220*

**Примітка:** знаком \* позначені кореляції, статистично значущі на рівні  $p < 0,05$ , знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

Кореляція з показником «суб'єктивні зміни» ( $r = 0,484$ ,  $p \leq 0,01$ ) свідчить, що неухильне виконання всіх вправ за програмою безумовно веде до суттєвих змін у рівні підготовки та цілеспрямованому досягненню мети занять. Позитивна кореляція показника «цілеспрямованість» з показником «бойова готовність» ( $r = 0,385$ ,  $p \leq 0,01$ ) свідчить, що цей стан припускає вміння ставити ясні цілі та завдання при заняттях, планомірно підпорядковувати себе досягненню поставленої мети.

В емоційно-мобілізаційном компоненті діяльності військовослужбовців за

## Питання психології

результатами дослідження міри центральної тенденції у респондентів факультету ВР та ДШВ встановлено, що середньогруповий рівень показника «бойова готовність» становить 22,146 при цьому рівень середньоквадратичного відхилення становить 9,572 (SD), що відповідає *високому значенню* цього показника. На факультеті МТЗ відповідно 30,625 (ПР) та 9,643 (SD), що також відповідає *високим значенням* цього показника. Емоційний стан бойової готовності дозволяє досягти найкращих результатів у службової діяльності.

За результатами дослідження міри центральної тенденції за Фрайбурзьким особистісним опитувальником (FPI) респондентів *факультету ВР та ДШВ* встановлено, що середньогруповий рівень показників: «невротичність», «спонтанна агресивність», «депресивність», «дративливість», «скромність», «емоційна лабільність» відповідає *низькому значенню* при рівні середньоквадратичного відхилення 1,721 (SD). Значення цих показників свідчать, що респонденти демонструють низький рівень невротизації, імпульсивності, відсутність депресивних проявів, стабільність емоційного стану, відсутність схильності до стресового реагування на ситуації.

Дослідження за цим же опитувальником *на факультеті МТЗ* показало, що середньогруповий рівень

показників: «невротичність», «спонтанна агресивність», «депресивність», «дративливість» відповідає *низькому значенню* цих показників при рівні середньоквадратичного відхилення 1,548 (SD). Решта шкал відповідає середньому значенню досліджуваних показників.

За результатами кореляційного аналізу досліджено, що показник «бойова готовність» позитивно корелює з показниками: «цілеспрямованість» ( $r = 0,385$ ,  $p \leq 0.01$ ), «наполегливість і завзятість» ( $r = 0,362$ ,  $p \leq 0.01$ ), «рішучість і сміливість» ( $r = 0,458$ ,  $p \leq 0.01$ ), «витримка і самовладання» ( $r = 0,470$ ,  $p \leq 0.01$ ), «самостійність і ініціативність» ( $r = 0,374$ ,  $p \leq 0.01$ ), мотивами «фізичного самоствердження» ( $r = 0,207$ ,  $p \leq 0.05$ ), «цивільно-патриотичним» ( $r = 0,233$ ,  $p \leq 0.05$ ) та мотивом «досягнення успіху у спорті» ( $r = 0,201$ ,  $p \leq 0.05$ ) (Таблиця 5).

Тобто, це завжди вміння підкорювати себе досягненню поставленої мети службової діяльності, продовження її за будь-яких обставин, незважаючи на складності, свідоме керування своїми діями, а також ініціативність та самостійність при виконанні завдань. Мотивами для цього є прагнення до свого фізичного розвитку та становлення характеру, до спортивного вдосконалення та заради підтримки престижу підрозділу й покращення особистих спортивних результатів.

Таблиця 5.

### Дані кореляційного аналізу в емоційно-мобілізаційному компоненті підготовки за методикою БАРС

Шкала	«бойова готовність»	«врівноваженість»	«реактивна агресивність»	«відкритість»
«цілеспрямованість»	0,385**		–	–
«наполегливість і завзятість»	0,362**	0,226*	–	–
«рішучість і сміливість»	0,458**	–	0,226*	0,207*
«витримка і самовладання»	0,470**	–	–	–
«самостійність і ініціативність»	0,374**	–	–	–
«мотив фізичного самоствердження»	0,207*	0,257*	–	–
«цивільно-патриотичний мотив»	0,233*			
«мотив досягнення успіху у спорті»	0,201*			
«врівноваженість»	0,248*	–	–	–
«відкритість»	0,229*	–	–	–
«екстраверсія/інтроверсія»	0,205*	–	–	0,543*
«невротичність»	–		–	–
«маскулінність/фемінність»	–	–	–	0,374**

**Примітка:** знаком \* позначені кореляції, статистично значущі на рівні  $p < 0,05$ , знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

## Питання психології

Встановлена позитивна кореляція показника «врівноваженість» з показниками: «наполегливість і завзятість» ( $r=0,302$ ,  $p \leq 0.05$ ), «мотив фізичного самоствердження» ( $r=0,257$ ,  $p \leq 0.05$ ), яка свідчить, що врівноваженість (стійкість до стрес-факторів) допомагає перемагати обтяжливі стани, продовжувати тренувальну діяльність або виконання завдань за призначенням, незважаючи на невдачі та інші складності, що у свою чергу сприяє формуванню врівноваженості як стійкої риси характеру.

### Факторний аналіз

Узагальнений перелік всіх кореляційних зв'язків, відповідно до перерахованих вище та відокремлених в ході досліджень груп показників, наведений

та отримання достатньої кількості високих статистично обґрунтованих зв'язків по групах, сприяло постановці нового завдання: знайти такі комплексні фактори, за допомогою яких можна більш повно пояснити причинно-наслідкові зв'язки, які були виявлені у респондентів (Таблиця 6).

Особистість військовослужбовця та її якості виступають у даному випадку як суб'єкт службової/бойової діяльності, як певний системний її організатор, як, власне, система потенційних, готових до розгортання і здійснення в певних умовах діяльностей особистісних якостей.

Для досягнення даної мети був використаний факторний аналіз, який допоміг визначити кількість компонентів за допомогою графіку каменистого осипу.

Таблиця 6.

**Структурна матриця факторних навантажень**

Параметри	Фактори				
	I	II	III	IV	V
Спортивно-пізнавальний мотив	0,799*				
Мотив підготовки до професійної діяльності	0,750*				
Соціально-емоційний мотив	0,734*				-
Мотив досягнення успіху в спорті	0,734*				
Мотив фізичного самоствердження	0,729*				
Мотив емоційного задоволення	0,727*				
Цивільно-патріотичний мотив	0,710*				
Соціально-моральний мотив	0,704*				
Рационально-вольовий (рекреаційний) мотив	0,665*				
Мотив соціального самоствердження	0,577*				
Витримка і самовладання		0,948*			
Самостійність і ініціативність		0,940*			
Рішучість і сміливість		0,924*			
Наполегливість і завзятість		0,906*			
Цілеспрямованість		0,864*			
Зміни		0,516*			
Бойова готовність		0,461*			
Емоційна лабільність			0,860*		
Невротичність			0,756*		
Депресивність			0,713*		
Скромність			0,704*		
Спонтанна агресивність			0,542*		
Драгівливість			0,532*		
Схильність до спілкування			-0,414*		
Екстраверсія інтраверсія				0,692*	
Маскулінність-фемінність				0,689*	
Реактивна агресивність				0,681*	
Відкритість				0,589*	
Врівноваженість				0,565*	
Апатія					0,838*
Лихоманка					0,753*

**Примітка:** \* – максимальні за абсолютним значенням компонентні навантаження змінних.

За результатами факторного аналізу нами було виділено 5 факторів: I – «мотивація», тобто готовність до ведення сучасного ближнього бою та рукопашної сутички; II фактор – «боеготовність» представлено показниками, що відображають особистісні якості, які відображають ядро боеготовності; III фактор – «профнепридатність» представлено показниками, що відображають особистісні якості, які заважають або вказують на профнепридатність до військової служби; IV фактор – «психофізіологія» може свідчити, що при професійної підготовці військовослужбовців потрібно враховувати властивості нервової системи; V фактор «небоездатність» представлено показниками таких емоційних станів, які проявляється у вигляді зниження мотивації та загальної слабкості, відсутності інтересу до результатів здійснюваної службової діяльності або навпаки, підвищене збудження нервово-психічної сфери, яке супроводжується зниженням уваги, метушливістю, квапливістю, порушенням координації рухів, тремором рук.

Проаналізувавши зміст факторів можна зробити наступні висновки:

*Перший фактор* представлено показниками, що відображають мотиваційний компонент діяльності військовослужбовця до занять за методикою БАРС, тобто готовність військовослужбовців у подальшому до ведення сучасного ближнього бою та рукопашної сутички: «спортивно-пізнавальний мотив», «мотив підготовки до професійної діяльності», «мотив досягнення успіху у спорті», «мотив фізичного самоствердження», «мотив емоційного задоволення», «цивільно-патріотичний мотив», «соціально-моральний мотив», «раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив», мотив соціального самоствердження», «мотив емоційного задоволення».

*Другий фактор*, названий нами «боеготовність» представлено показниками, що відображають ядро боеготовності – «витримка і самовладання», «самостійність і ініціативність», «рішучість і сміливість», «наполегливість і завзятість», «цілеспрямованість», «зміни», що відбулися із ними протягом періоду занять та показник «бойова готовність».

*Третій фактор*, названий нами «профнепридатність» представлено

показниками, що відображають особистісні якості, які заважають військовій службі, а при високих значеннях цих показників можуть вказувати на профнепридатність до виконання завдань за призначенням: «емоційна лабільність», «невротичність», «депресивність», «скромність» (схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації), «спонтанна агресивність», «дратівливістьнегативне значення показника «схильність до спілкування».

*Четвертий фактор* названий нами «психофізіологія» представлено показниками: «екстраверсія-інтроверсія», «маскуліність-фемінність», «реактивна агресивність», «відкритість», «врівноваженість», що при профорієнтації та професійної підготовці військовослужбовців, обов'язково потрібно враховувати психофізіологічні особливості особистості, тобто властивості нервової системи. Такі якості особистості як відкритість та врівноваженість є, не тільки результатом виховання та самовиховання, а й властивостями нервової системи. Якщо цей фактор не буде врахований, то це може привести до небажаних наслідків у поведінці, зокрема, імпульсивної поведінки.

*П'ятий фактор* названий нами «небоездатність» представлено показниками, які відображають емоційні стани, що заважають службовій діяльності: «апатія», «лихоманка». Ці емоційні стани взаємопов'язані між собою, тому що апатія або «перегорання» найчастіше виникає у людини, яка перед цим відчувала передстартову лихоманку. Фізіологічно при цьому переважає тонус парасимпатичної нервової системи, що суб'єктивно проявляється у вигляді зниження мотивації та загальної слабкості, відсутності інтересу до результатів здійснюваної діяльності.

### Висновки

1. З метою оптимального використання резервів психіки військовослужбовця, нами розроблено Модель психофізичної готовності військовослужбовців до дій у бойових, яка включає два виміри: психологічний та діяльнісний вимір.

2. Результативність військовослужбовця у ближньому бою залежить від стану його психологічної готовності, яка включає оволодіння компонентами діяльнісного виміру, зокрема, мотиваційно-мобілізаційним, когнітивно-мобілізаційним, цілеутворюючим-мобілізаційним, операційно-мобілізаційним та



емоційно-мобілізаційним компонентами діяльності.

3. На даний час більшість інструкторів/викладачів під час занять віддають перевагу педагогічному впливу на учнів, а саме – технічної, тактичної та фізичної підготовки, не приділяючи достатньої уваги психологічній складовій рукопашного бою.

4. Заняття рукопашною підготовкою сприяють розвитку психічної і психологічної стійкості, що запобігає виникненню у військовослужбовців посттравматичного стресового розладу, як наслідку участі у бойових діях.

Відомо, що військовослужбовці, які свідомо зосереджувалися на збереженні спокою, розсудливості, зв'язку з іншими, моральних цінностях та відчутті сенсу, навіть у найбільш хаотичних бойових умовах, виявили високий рівень відповідальності для захисту інших та самих себе (намагалися не піддаватися люті, не виявляли ненависті чи мстивості до ворога і не брали участі у звалтуваннях, тортурах, убивствах полонених чи нарузі над мертвими). Саме ці військові залишалися психічно здоровими навіть в умовах воєнного часу.

5. За результатами використання методів багатовимірного статистичного аналізу, встановлено, що мотивами при тренуванні за системою фізичного вдосконалення за системою БАрС стали «соціально-моральний мотив», «мотив фізичного самоствердження» та «мотив досягнення успіху у спорті».

6. Виявлено високий рівень змін (фізичних та психологічних) за період тренувань за суб'єктивною оцінкою курсантів.

7. Домінуючою метою занять за системою БАрС є «мотив фізичного самоствердження». Тобто за допомогою фізичних вправ відбувається не тільки фізичний розвиток військовослужбовців, але й підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища та становлення характеру.

8. Досліджено, що вольові якості курсантів сформовано на рівні «вище за середнє».

9. Встановлено, що середньогруповий рівень показника «бойова готовність» відповідає високому значенню цього

показника, що дозволяє досягти найкращих результатів у службовій діяльності.

10. За результатами дослідження за Фрайбурзьким особистісним опитувальником (FPI) встановлено, що середньогруповий рівень показників: «невротичність», «спонтанна агресивність», «депресивність», «дративливість», «скромність», «емоційна лабільність» відповідає низькому значенню при середньому рівні 1,721 (SD). Значення цих показників свідчать, що респонденти демонструють низький рівень невротизації, імпульсивності, відсутність депресивних проявів, стабільність емоційного стану, відсутність схильності до стресового реагування на ситуації.

11. За результатами факторного аналізу виділено 5 факторів: I фактор – «мотивація»; II фактор – «боєготовність» представлено особистісними якостями, що відображають ядро боєготовності; III фактор – «профнепридатність» представлено показниками, що відображають особистісні якості, які заважають військовій службі, а при високих значеннях цих показників можуть вказувати на профнепридатність; VI фактор – «психофізіологія» може свідчити, що при профорієнтаційної та професійної підготовці військовослужбовців потрібно враховувати властивості нервової системи; V фактор – «небоєздатність» представлено показниками таких емоційних станів, як «апатія», «лихоманка», які проявляється у вигляді зниження мотивації та загальної слабкості, відсутності інтересу до результатів службової діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у доповненні занять за БАрС блоком психологічних знань у вигляді тренінгових технологій, під час яких акцент робиться на професійну компетентність й людські якості тих, хто навчається. Відоме, що досягнення у реальній діяльності більшості компетентних фахівців визначаються не завжди завдяки когнітивним функціям (IQ), а більше іншими якостями – наполегливістю, захопленістю, які можна розвивати та формувати під час проведення тренінгових занять. Такі заняття можуть виконувати інтегруючи функцію, забезпечуючи не тільки формування професійно-психологічних якостей, але цілісне формування особистості військового професіонала.

### Список використаних джерел

1. Височіна Н., Гуніна Л., Котляренко Л., Малахова О. & Кириченко О. (2020) Теоретико-методичні передумови формування системи рукопашної підготовки військовослужбовців-жінок із урахуванням досвіду країн блоку НАТО. Військова освіта. №2 (42). URL: <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/215942> (дата звернення: 15.12.2021).]
2. Методичні рекомендації з організації підготовки військовослужбовців за БАрС (грудень, 2020). ВП 7-00(72)01.01 [військ. навч.-метод.публ.] / Військова академія (м. Одеса), Головне управління доктрин та підготовки ГШ ЗС України, Центр оперативних стандартів.
3. Організація підготовки військовослужбовців за Бойовою армійською системою: навчально-методичний посібник (грудень, 2023) ВП 7-00(72).01.39-8 [військ. навч.-метод. публ.]. Військова академія (м. Одеса).
4. Методичні рекомендації “З психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки (січень, 2021) ТП 7-00(72)01.01 [такт. публ.] Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України.
5. Кадочников А.А. (2003) Психологическая подготовка к рукопашному бою. Ростов на Дону: Феникс. Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры.
6. Керівництво «Дії в урбанізованій місцевості» (червень, 2019). ВКДП 7(3)-00(01). Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України. Головне управління підготовки Збройних Сил України.
7. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини : навч.-метод. посібник (2019) / О.В. Гуляк, І.С. Овчарук, М.В. Тверезовський, Ю.В. Гикало, І.Ф. Беловодов, А.О. Набока, І.А. Костошко & С.В. Іванов; за заг. ред. І.С. Овчарука. Одеса : Військова академія.
8. Павелко.І.І., Беловодов І.Ф. & Шевченко А.О. (17 листопада 2022) Підвищення результативності психофізичної підготовки військовослужбовців за методикою БАрС. Національна академія Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, С. 151.
9. Рукопашний бій: навчально-методичний посібник (2004) / Є.Д. Анохін, С.А. Єрємін, & Б.В. Климович [та ін.] Львів: ЛВІ.

### References

1. Vysochina N., Hunina L., Kotliarenko L., Malakhova O., & Kyrychenko O. (2020) Teoretyko-metodychni peredumovy formuvannia systemy rukopashnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv-zhinok iz urakhuvanniam dosvidu krain bloku NATO [Theoretical and methodological prerequisites for the formation of a system of hand-to-hand training of female servicemen, taking into account the experience of the countries of the NATO bloc]. Viiskova osvita. № 2 (42). URL: <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/215942> (in Ukrainian)
2. Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii pidhotovky viiskovosluzhbovtiv za BArs (hruden, 2020) [Methodological recommendations for the organization of training of military personnel according to the BArs] VP 7-00(72)01.01 [viisk. navch.-metod.publ.] / Viiskova akademiia (m. Odesa), Holovne upravlinnia doktryn ta pidhotovky HSh ZS Ukrainy, Tsentr operatyvnykh standartiv. (in Ukrainian)
3. Orhanizatsiia pidhotovky viiskovosluzhbovtiv za boiovoiu armiiskoiu systemoiu: navchalno-metodychnyi posibnyk (hruden, 2023). [Organization of training of servicemen according to the combat army system] VP 7-00(72).01.39-8. Chastyna 3. [viiskova navchalno-metodychna publikatsiia]. (in Ukrainian)
4. Metodychni rekomendatsii “Z psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh syl Ukrainy shchodo formuvannia stresostiikosti do dii v umovakh rizkoi zminy boiovoi obstanovky” (sichen 2021). [Methodological recommendations "On the psychological training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine regarding the formation of stress resistance to actions in the conditions of a sharp change in the combat situation] TP 7-00(72)01.01 [takt. publ.] / Holovne upravlinnia moralno-psykholohichnoho zabezpechennia Zbroinykh syl Ukrainy. (in Ukrainian)
5. Kadochnikov A.A. (2003) Psihologicheskaya pidgotovka k rukopashnomu boyu. Psychological preparation for hand-to-hand combat. Rostov na Donu: Feniks. Eksperimentalny kolledzh Kubanskoj gosudarstvennoj akademii fizicheskoi kul'tury.
6. Kerivnystvo «Dii v urbanizovanii mistsevosti» (cherven, 2019). [Guide "Actions in Urbanized Areas"] / VKDP 7(3)-00(01). Tsentr operatyvnykh standartiv i metodyky pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy. Holovne upravlinnia pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy. (in Ukrainian)
7. Metodychni rekomendatsii z vykorystannia elementiv Boiovoi armiiskoi systemy (BArs) na zaniattiakh z vohnevoi, taktychnoi, fizychnoi pidhotovky ta taktychnoi medytsyny : navch.-metod. posibnyk (2019) [Methodological recommendations for the use of elements of the Combat Army System (BArs) in classes on fire, tactical, physical training and tactical medicine: teaching method. manual] / O.V. Huliak, I.S. Ovcharuk, M.V. Tverezovskiy, Yu.V. Hykalo, I.F. Bielovodov, A.O. Naboka, I.A. Kostushko, & S.V. Ivanov; za zahal. red. I.S. Ovcharuka. Odesa : Viiskova akademiia. (in Ukrainian)
8. Pavelko.I.I., Bielovodov I.F., & Shevchenko A.O. Pidvyschennia rezultatyvnosti psykho-fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv za metodykoiu BArs (17 lystopada 2022) [Increasing the effectiveness of psychophysical training of military personnel using the BArs methodology] Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii «Zastosuvannia sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy u konfliktakh suchasnosti (za dosvidom zabezpechennia natsionalnoi bezpeky skladovomy sektoru bezpeky i oborony u rosiisko-ukrainskii viini v 2022)». Natsionalna akademiia Sukhoputnykh viisk imeni hetmana Petra Sahaidachnoho, S. 151. (in Ukrainian)
9. Rukopashnyi bii: navchalno-metodychnyi posibnyk (2004) [Hand-to-hand combat: training manual] / Ye.D. Anokhin, S.A. Yeromin, & B.V. Klymovych [et al.] Lviv: LVI. (in Ukrainian)

Summary

**STUDY OF THE EFFICIENCY OF THE BARS SYSTEM IN FORMING SUSTAINABLE PSYCHOLOGICAL QUALITIES IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Pavelko I.** Candidate of Psychological sciences, senior Research, associate professor of the department of Units daily activities management, Odesa Military academy

**Norchuk Y.** Candidate of Psychological sciences, associate professor of the department of Units daily activities management, Odesa Military academy

**Lukhanin V.** Head department of units daily activities management, Odesa Military academy

**Introduction.** The combat experience of Ukrainian Armed Forces servicemen convincingly proves that combat activities take place in extreme environmental conditions, in the presence of significant physical and psychological stress, increasing fatigue and other unfavorable factors of combat activity. In this case, the ability to use weapons and combat equipment, knowledge of the tactics of conducting actions is not a sufficient condition for the effective actions of a serviceman in battle.

A modern military serviceman, first of all, must meet the requirements determined by the modern features of conducting hostilities in the conditions of fast-moving local conflicts. And this requires increased attention to the problems of combining professional, physical and psychological training of servicemen for the high-quality performance of combat tasks.

The system of special physical and psychological training contributes to the improvement of the combat capacity and combat readiness of the troops, the success of military professional training, which ensures the shortening of terms and the improvement of the quality of training of military personnel.

The Combat Army System (BAS), which was launched at the Military Academy (Odesa), helps to solve these tasks. In the course of conducting classes under the BArS, servicemen master exercises, techniques and actions that are significantly different from the traditional special physical training exercises used in the Armed Forces of Ukraine.

The **purpose** of the article is to study the effectiveness of the BAS system in the formation of stable psychological qualities in cadet.

**Methods.** Theoretical methods were used in the research: analysis, generalization, classification, systematization and empirical methods - testing, surveys, establishing and formative experiments; methods of mathematical processing of empirical data. We selected the following psychodiagnostic tools:

We adapted the technique of A.V. Shaboltas "Motives for doing sports"; we adapted the Athlete's Subjective Self-Evaluation Scale (I.G. Pavlova, A.V. Kernas); Methodology "Psychological analysis of the development of strong-willed qualities of athletes" (B.N. Smirnova); we adapted the Questionnaire for diagnosing pre-start emotional states of martial arts athletes I.G. Pavlova, A.V. Kernas); Freiburg Multifactor FPI Personality Questionnaire (Form B).

**Originality.** The effectiveness of the application of the method of training military personnel according to the BArS program to solve the problems of training personnel for conducting modern combat and hand-to-hand combat with the enemy was investigated.

In order to study the psychological factors of the effectiveness of training for the BAS and the optimal use of the mental reserves of a serviceman, a Model of the psychophysical readiness of servicemen for actions in combat conditions (fire proximity, close combat and hand-to-hand combat, providing medical aid) was developed, according to the specified model, the results of the ascertaining experiment were conducted and described regarding the psychological readiness of military personnel to perform tasks as assigned, taking into account the experience of combat experience.

**Conclusion.** The effectiveness of a serviceman in close combat depends on the state of his psychological readiness, which includes mastering the components of the activity dimension, in particular, motivational-mobilization, cognitive-mobilization, goal-forming-mobilization, operational-mobilization, and emotional-mobilization components of activity.

We see the prospects for further research in the addition of BArS classes with a block of psychological knowledge in the form of training technologies, during which the emphasis is placed on the professional competence and human qualities of those who study. Such classes can perform an integrating function, ensuring not only the formation of professional and psychological qualities, but also the integral formation of the personality of a military professional.

**Keywords:** ground forces; training system according to BArS; psychological qualities; military.

Концептуалізація - Павелко Ірина Іванівна

Методика - Норчук Юрій Володимирович

Перевірка - Луханін Володимир Володимирович

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 14.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 05.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ВИСОКОГО МОРАЛЬНОГО ДУХУ ВОЇНІВ**

*Романишин А. М.* кандидат педагогічних наук, доцент,  
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗС України  
<https://orcid.org/0000-0003-3115-5999>

*Неурова А. Б.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Національна гвардія України  
<https://orcid.org/0000-0002-1220-8613>

У статті розглядаються питання покращення морального духу у військовослужбовців та зазначаються пропозиції щодо методів і способів його формування в процесі їх морально-психологічної підготовки, розроблені на підставі аналізу досвіду російсько-української війни, особистого досвіду авторів та результатів опитування військовослужбовців.

**Ключові слова:** мораль; моральність; моральні цінності; моральний дух; бойові дії; бойова підготовка; національно-патріотична підготовка; психологічна підготовка; морально-психологічна підготовка.

**Вступ.** Війна в Україні показала те, що військові знали дуже давно, – моральний дух важливіший за будь-яку надсучасну систему озброєння чи військову стратегію.

Моральний дух – рівень духовної готовності та мотивації військовослужбовців переносити випробування воєн (воєнних конфліктів), труднощі військової служби заради досягнення перемоги над ворогом (Aleshchenko, 2008). Питаннями дослідження морального духу військ військові полководці та вчені займаються дуже давно. Разом з тим, у різні часи, дослідники по-різному розуміли зміст поняття моральний дух. Часто його ототожнювали з бойовим духом, моральним станом, морально-психологічним станом тощо (Iliuk, 2014; Kaposloz, Vasylenko, 2012).

Складники морального духу – це взаємозалежні чинники раціональних (мотиваційно-вольових) якостей особового складу, що визначені відповідно до форм суспільної свідомості, соціально-психологічної структури військових колективів і принципу єдиноначальності (Iliuk, 2014).

Фахівці визначають наступні складники морального духу воїна (Iliuk, 2014):

*ідейний* – національні переконання, використання державної мови, державницька свідомість;

*економічний* – фінансове, продовольче, речове, житлове забезпечення, службове навантаження;

*політичний* – єдність влади, довіра до влади, розуміння та підтримання внутрішньої і зовнішньої політики держави; *соціально-психологічний* – сформованість військових колективів та розвиток у них соціально-психологічних явищ, таких, як громадська думка, колективний настрій, традиції, взаємовідносини;

*адміністративний* – авторитетність командирів і начальників, професійна підготовленість особового складу, статутний порядок у військових частинах і підрозділах, успішність виконання службово-бойових завдань.

Загальновідомо, що «високий моральний стан військ – це засіб, здатний перетворити поразку на перемогу. Армія не розбита, поки вона не перейнялася свідомістю поразки, бо поразка – це висновок розуму, а не фізичний стан». (Copeland, 2010). Коли боротьба набуває затяжного характеру, її результат вирішує моральна, а не фізична сила. Зараз, ця сентенція, як ніколи, актуальна для України, в її боротьбі з російським агресором.

Отже, можна зробити висновок, що високий моральний дух військ є одним з основних чинників, що впливає на здатність особового складу переносити важкі випробування війни, незгоди, втрати, труднощі військової служби і досягати перемоги над ворогом, успішно виконувати поставлені службово-бойові завдання.

Таким чином, розгляд питань покращення морального духу у

військовослужбовців і визначає актуальність відпрацювання пропозицій щодо методів та способів його формування (видозміни). Особливу увагу ми хочемо звернути на формування високого морального духу військовослужбовців в процесі їх морально-психологічної підготовки.

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі наукових джерел із досліджуваної проблеми, доведенні необхідності впливу на моральні цінності військовослужбовців, визначення методів, прийомів та способів формування високого морального духу військовослужбовців шляхом покращення організації та проведення їх моральної та психологічної підготовки.

**Завдання** відпрацювання пропозицій щодо методів та способів формування морального духу у військовослужбовців.

**Теоретичне підґрунтя.** Аналіз психолого-педагогічної літератури останніх років свідчить, що, окремо, процес формування морального духу у військовослужбовців, не був предметом ґрунтовних досліджень українськими вченими. Крім того, немає чіткого розуміння відмінності морального духу від психічного стану.

На сьогодні, у Збройних Силах України існує тенденція до абсолютизації можливостей військової психології щодо розв'язання різноманітних проблем пов'язаних із впливом на свідомість персоналу. Наприклад, морально-психологічне забезпечення замінюється психологічною підтримкою персоналу, морально-психологічний стан – на психологічні якості тощо. У структурі перспективної системи психологічної підтримки персоналу, в принципі, не закладається можливість (необхідність) формування (видозміни) моральних цінностей військовозобов'язаних та військовослужбовців.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження були використані методи наукового дослідження: аналіз інформації, спостереження та опитування.

**Результати і обговорення.** Для того, щоб уточнити зміст поняття «моральний дух», розглянемо етимологію поняття «мораль».

Мораль – система неофіційних уявлень, норм та оцінок, що регулюють поведінку

людей у суспільстві, практична реалізація положень якої забезпечується громадським схваленням чи осудом [9].

Мораль – система цінностей і норм поведінки людей у ставленні одне до одного та до суспільства. Вона виникає й розвивається у зв'язку з потребою суспільства регулювати поведінку людей у різних сферах їхнього життя і вважається одним із найдоступніших способів осмислення складних процесів суспільного буття. Корінною проблемою моралі є регулювання взаємин та інтересів особистості й суспільства (Shaihorodskiy, 2007). Вона являє собою систему принципів і норм, що визначають характер відносин між людьми відповідно до прийнятих у даному суспільстві понять про добро і зло, справедливе і несправедливе, гідне і недостойне. Науковцем Шайгородським Ю. (2007) визначено функції моралі: (Shaihorodskiy, 2007).

*пізнавальна* – вчить людей бачити вчинки інших індивідів з погляду моральних цінностей;

*виховна* – бере участь у формуванні людської особистості, її самосвідомості. Мораль сприяє становленню поглядів на мету та сенс життя, усвідомлення людиною своєї гідності, обов'язку перед іншими людьми та суспільством;

*ціннісно-орієнтуюча* – мораль дозволяє виділити певні орієнтири для кожної людини. Ця функція дає людині уявлення про її призначення та сенс життя. Індивід не буде розмірковувати про це щодня, але у складний час у голові у кожного проноситься думка «навіщо я живу?» І ціннісно-орієнтуюча функція дозволяє знайти відповідь на поставлене запитання;

*регулятивна* – спрямовує та коригує практичну діяльність людини з погляду врахування інтересів інших людей, суспільства.

Існує багато думок з приводу співвідношення моральності і моралі. Інколи моральність трактується як синонім моралі, але з часу німецького філософа Гегеля прийнято розрізняти мораль і моральність. Згідно з поділом цих понять в концепції Гегеля, моральність є внутрішньою установкою людини – на відміну від моралі, яка (поряд із законом) є тільки зовнішньою вимогою до поведінки індивіда. У сучасній

літературі за ними закріплюється, наслідуючи Гегеля, розуміння моралі як форми суспільної свідомості, сукупності усвідомлюваних людьми принципів, норм, приписів, правил поведінки, а моральності – як втілення цих принципів, правил і норм у реальній поведінці людини і стосунках між нею та іншими людьми (Lozovoi, Panov, Stasevska ta in., 2004).

Моральні цінності – моральні зразки, поняття, вимоги, що дають можливість людині оцінювати дійсність та орієнтуватися в ній [10].

Ціннісним змістом пронизане все людське життя. Цінності – серцевина світогляду людини, певний ідеал особистості, міра значущості речей, явищ, подій. Як правило, ми поділяємо цінності на матеріальні та духовні. На підставі цінностей формуються соціальні почуття (наприклад, моральні, естетичні та ін.) або знання (економічні, політичні, правові тощо).

Моральні цінності – це потенційні мотиви, які можуть бути усвідомлені особистістю і стати детермінантами поведінки. Це моральні зразки, поняття, вимоги, що дають можливість людині оцінювати дійсність та орієнтуватися в ній. (Shaihorodskiy, 2007).

Моральні цінності в усіх сферах життя людини регламентуються моральними нормами й принципами. Моральні норми і принципи – це певні вимоги та заборони, що регулюють діяльність, поведінку людей, їхню взаємодію та спілкування.

Цінності, в які людина вірить і яких дотримується, є своєрідним компасом у прийнятті рішень, отже, вони впливають на її думки, дії і поведінку. Цінності впливають на формування характеру людини, її особисті якості, мораль і ставлення до світу, отже – визначають її долю.

Актуальним на сьогодні залишаються питання формування (видозміни) моральних цінностей, як у військовозобов'язаних, з метою донесення до їх свідомості думки про необхідність захисту країни від агресора, як єдиного способу їх власного виживання і подальшого існування їх рідних та близьких, так і у військовослужбовців, з метою покращення їх мотивації до участі у бойових діях.

Нажаль, на сьогодні, Сили оборони Україна мають певні проблеми із питанням мотивації особового складу підрозділів до

безпосередньої участі у бойових сутичках з ворогом.

Крім того, гостро стоїть питання проведення мобілізації і залучення людей до служби у Силах оборони України.

Все частіше від громадян, які підпадають під мобілізацію, можна почути: «А що мені дала ця країна, щоб я за неї вмирав?», або «За що мені воювати, за чиновників-корупціонерів?» тощо.

Чому виникла ця проблема?

Як відомо, цінності формуються в ході соціалізації людини внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. На кожному етапі становлення особистості людина набуває нових цінностей. Вважається, що десь до 50 років базовий набір сформований, але загалом цей процес триває протягом усього життя.

Нажаль, тридцять років після отримання незалежності, в Україні, на усіх рівнях культивувалася думка про неможливість війни на нашій території, про миролюбство нас і народів, що нас оточують, про недоцільність утримання великої армії тощо. Все це призвело до того, що навіть люди, які були виховані у радянському суспільстві, де існував певний «культ» патріотизму, захисту батьківщини, необхідності обов'язкової військової служби у збройних силах, початкової військової підготовки у середніх школах тощо, стали вважати це зайвою «воєнщиною» та марнотратством державних ресурсів.

Наслідки цього ми вперше побачили у 2014 році під час анексії Криму та окупації частини Донбасу росією.

Особливо яскраво це проявляється під час відбиття широкомасштабної російської агресії, коли, разом з величезною частиною патріотично налаштованих громадян, які з перших днів встали на захист України, нажаль, є велика кількість людей, які намагаються ухилитися від виконання свого конституційного обов'язку.

Крім того, на нашу думку, недостатньо уваги формуванню у військовослужбовців моральних цінностей, необхідних під час війни, приділяється з боку командування військових частин та підрозділів Сил оборони України.

Враховуючи те, що російсько-українське протистояння буде тривалим, ми

наголошуємо на необхідності посилення морального виховання усіх громадян України в контексті формування в них моральних цінностей щодо особистої відповідальності за захист незалежності та територіальної цілісності держави. Прийшов час створити такий собі варіант радянського «ВСЕВОБУЧ», або, щось на кшталт системи військової підготовки населення Ізраїлю із її загальною початковою військовою підготовкою, що здійснюється у рамках молодіжної воєнізованої організації ГАДНА (аббревіатура івритських слів «Молодіжні батальйони») тощо, під час якої велика увага повинна приділятися не тільки військовій підготовці, але й формуванню моральної готовності до захисту Батьківщини. Ми вважаємо, що займатися цим необхідно на більшості етапах соціалізації особистості, починаючи з дитинства. І головним замовником, провідником ідей та лідером у процесі формування необхідних моральних цінностей у потенційних захисників повинна стати Держава.

На сьогоднішній день, на нашу думку, основна увага повинна приділятися формуванню (видозміні) моральних цінностей у військовозобов'язаних та військовослужбовців, з метою покращення їх мотивації до служби у Силах оборони України і участі у бойових діях, щоб не було випадків, коли професійно і психологічно підготовлений воїн відмовляється виконувати бойові завдання у зв'язку з тим, що його моральні цінності йому цього не дозволяють. Наприклад, він не хоче брати участь у «братовбивчій війні», або вмирати «за привілеї олігархів, які розв'язали цю війну».

Під час проведення заходів з морального виховання, необхідно враховувати те, що думки, почуття та поведінка наших громадян різних поколінь в умовах війни відрізняються, і вони по різному ставляться до своєї безпосередньої участі у збройному протистоянні.

Наприклад, досвід російсько-української війни свідчить, що середній вік військовослужбовців 45 років. Тобто, це означає, що переважну більшість чоловіків та жінок у складі Сил оборони України становлять представники, так званих, поколінь Х, тих, хто народився у 60-х – на початку 80-х років, та Y – ті, хто народилися у 80-х – 90-х роках минулого століття [9].

Згідно з опитуваннями, люди покоління Х вірять у перемогу України, але схильні виявляти патріотизм осмисленого типу, готові прийняти об'єктивні умови війни як дуже складні, а 18% з респондентів вважають за можливе при звільненні всіх українських земель сідати за стіл переговорів з метою встановлення тривалого миру. (Gal, 2023).

Покоління Y – найоптимістичніше з усіх, бо переважна більшість респондентів беззастережно вірить у перемогу України. Вони також є основою волонтерського руху, найбільше жертвують грошей на потреби армії. Але, незважаючи на це, якщо стоїть дилема між збереженням життя українців та територіальними поступками, то 40% готові заради життя людей пожертвувати територією (Gal, 2023).

Разом з тим, за роки незалежності ціле покоління виросло на ідеалах космополітизму та пацифізму. Покоління Z, або зумери, або «цифрове покоління», – це ті, хто народились кінець 90-х – початок 2010-х років.

Фахівці вважають, що зумери завжди мають свою особисту точку зору на те, що відбувається, і переконати їх буває нелегко. Зумери – найтолерантніше покоління з тих, що нині живуть, вони не сприймають будь-які прояви расизму і ксенофобії, вони щиро прагнуть загальної рівності і справедливості. Поважають кожну особу, вважаючи її унікальною. Війна зруйнувала багато мрій покоління Z: навчання за кордоном, робота в інших країнах, подорожі – все це у минулому. Покоління не готове до випробувань, але поставлене в жорсткі рамки реальності (Gal, 2023).

Усі ці особливості представників різних поколінь необхідно враховувати під час формування (видозміни) у них необхідних моральних цінностей та якостей.

В межах нашої статті нас цікавлять ці питання стосовно військовослужбовців. Яким же чином можна здійснювати формування та корекцію моральних цінностей військовослужбовців?

Ми вважаємо, що для цього необхідно повноцінно використовувати період, коли військовослужбовці проходять базову загальновійськову підготовку. В першу чергу, мова йде про години, що відводяться

на заняття з національно-патріотичної підготовки та психологічної підготовки.

У Програмі базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів) ТП 7-00(206)246.63, затвердженій у червні 2023 року, на національно-патріотичну підготовку особового складу відводиться 11 годин. Разом з тим, на нашу думку, ні зміст тем, ні якість проведення цих занять не цілком відповідають вимогам сьогодення. Наприклад: з 11 тем – 5 присвячені історичним подіям пов'язаним з воєнною історією України, які практично дублюють навчальну інформацію середньої школи. Дуже часто, у навчальних центрах, у тому числі і за кордоном, де здійснюється підготовка військовослужбовців призваних за мобілізацією, це заняття або взагалі не проводяться, або проводяться за остаточним принципом, як неважливі.

Ми вважаємо, що на даному історичному етапі, з військовослужбовцями призваними за мобілізацією необхідно проводити заняття на тематику, яка б допомагала формуванню в них таких моральних цінностей та якостей, як: патріотизм, відчуття своєї причетності до розбудови національної державності, готовності до захисту Батьківщини тощо. Наприклад:

За що ми воюємо.

Помста чи справедливість? Помста ворогу, як засіб досягнення справедливості.

Чому відповідальність за війну лежить на всіх росіянах.

Сучасна росія – неонацистська держава.

Звірства рашистських окупантів в Україні.

Загарбницька політика росії.

Історичні маніпуляції рашистської пропаганди.

Переможні воєнні операції Сил оборони України у російсько-українській війні тощо.

Командуванню військових частин та підрозділів необхідно звернути увагу на максимально можливе покращення якості підготовки і проведення занять з національно-патріотичної підготовки.

Крім того, великий потенціал має щоденне формальне, у вигляді командирського інформування і аналізу проведених дій, та неформальне спілкування з особовим складом командирів

та фахівців структур морально-психологічного забезпечення, або, у перспективі, структур психологічної підтримки персоналу, з питань (подій), що хвилюють підлеглих і впливають на їх моральний дух.

Головне завдання, яке повинне вирішуватися у ході проведення занять з національно-патріотичної підготовки – це формування у воїнів моральної готовності до безпосередньої участі у бойових діях та до вбивства ворогів.

Що стосується занять з психологічної підготовки в період проведення базової загальновійськової підготовки особового складу, то, на нашу думку, вони також недостатньо використовуються для формування у воїнів морального духу, особливо його соціально-психологічного та адміністративного складників.

У Віснику Національного університету оборони України №6 2023 року автори вже звертали увагу на проблемні питання щодо організації та проведення занять з психологічної підготовки у навчальних центрах. (Romanyshyn, Neurova, 2023).

Ми вважаємо, що, враховуючи невелику кількість годин відведених на психологічну підготовку, недостатнє моделювання психологічних чинників бойових дій під час проведення занять з інших предметів навчання у процесі підготовки у навчальних центрах, та враховуючи досвід бойових дій, необхідно скорегувати спрямованість та тематику занять з психологічної підготовки військовослужбовців.

Наприклад, навіть поверховий аналіз досвіду ведення бойових дій з використанням інформації з відкритих джерел показує, що багато наших військових, особливо призваних за мобілізацією, потребують покращення психологічної підготовки з питань формування психологічної стійкості та готовності до:

перебування під артилерійськими обстрілами;

стрільби по живих людях;

тривалого перебування у тяжких «побутових умовах»;

ведення спостереження та прицільної стрільби з траншеї (окопу) в ході бою;

безконфліктного спілкування із співслужбовцями;

брати на себе відповідальність тощо.



Ми впевнені, що на заняттях з бойової підготовки, враховуючи недостатню кількість часу відведеного на підготовку особового складу, необхідно моделювати ті ситуації, які є характерними для бойових умов. Тим самим буде дотримуватися вимоги одного з основних принципів психологічної підготовки – відповідності цілей і змісту навчання переліку конкретних бойових завдань, які особовий склад буде виконувати на фронті.

Ми вважаємо, що особовий склад обов'язково необхідно ознайомлювати із наслідками впливу чинників сучасного бою на психіку людини та навчати військовослужбовців методам діагностиці власного стану і способам керування стресом у бойових умовах.

З метою формування психологічної готовності військовослужбовців до застосування особистої зброї з метою знищення ворогів необхідно виконувати вправи стрільб з використанням мішеней тільки з реалістичним (фотографічним) зображенням на них російських загарбників зі зброєю у руках. Військовослужбовців не повинні стріляти «в яблучко» умовної цілі або у силуети. Вони повинні стріляти на ураження по тому, що несе смертельну загрозу. За допомогою цього реалістичного тренування воїни виробляють умовні рефлекси, які допоможуть їм вижити. Якщо ми хочемо, щоб військовослужбовці були спроможні застосовувати зброю належним чином, то вони повинні тренуватися на реалістичних симуляторах, що відтворюватимуть те, з чим їм доведеться зіткнутися у реальних умовах. Наприклад, вправи стрільб необхідно виконувати так, як стрільба відбувається у реальному бою: із окопу та в русі, з бронетехніки. При цьому максимально імітувати вогневий вплив ворога, щоб привчити воїнів до ведення прицільного вогню та спостереження за полем бою не дивлячись на небезпеку.

На заняттях з вогневої підготовки доцільно обов'язково тренувати особовий склад техніці швидкої заміни магазинів (лент, набоїв) в русі, незручному положенні, темряві тощо та привчати до постійного обслуговування (чищення) особистої зброї. Крім того, під час виконання вправ стрільб необхідно навчати військовослужбовців технікам психічної саморегуляції

(дихальним технікам, за допомогою яких можна швидко опанувати хвилювання та нормалізувати дихання, зняття м'язового напруження і інш.)

Для підготовки особового складу до можливого поранення та вигляду відкритих ран, крові тощо, необхідно на заняттях з тактичної медицини використовувати реалістичні імітатори поранень, відео з поля бою з випадками важких поранень російських солдатів тощо. Доцільно запрошувати військовослужбовців, які зазнали неважких поранень та продовжують виконувати бойові завдання, для бесід та проведення занять з особовим складом.

Досвід підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та країн-членів НАТО свідчить, що надзвичайно позитивний ефект на психологічну готовність особового складу до безпосередньої участі у бойових діях здійснюють проведення занять з використанням системи лазерної імітації бою типу MILES та обладнанням для страйкболу.

Звичайно, що з метою привчання особового складу до постійних звуків бою, усі заняття з бойової підготовки доцільно проводити у безпосередній близькості до позицій ракетних військ і артилерії та танкових підрозділів, або активно використовувати аудіозаписи звуків бою.

У своїх роботах ми вже неодноразово зазначали, що знайомі умови і звична діяльність, добре засвоєні способи бойової поведінки дають змогу воїнам на полі бою послуговуватись переважно засвоєними на заняттях та закріпленими в підсвідомості навичками, мінімально залучаючи свідомість та емоції. І навпаки, через незнайомі обставини та не засвоєні навички бойової діяльності, виникає потреба постійно залучати свідомість, що призводить до виникнення негативних емоційних переживань і знижує ефективність діяльності військовослужбовця.

Тільки те, що відпрацьовується під час тренувань, проявляється в бою. Автоматичні реакції, сформовані шляхом багаторазових повторень, і «щеплення» стресом через реалістичні, стресові тренування – це два потужні та ефективні інструменти, що дозволяють вийти за межі норми, але

зберегти оптимальний морально-психологічний стан.

Досвід свідчить, що усе, що відпрацьовується під час тренувань, проявляється у реальності. У багатьох добре тренуваних військовослужбовців інстинкт самозбереження відходить на другий план через тренування. Будь-який природний чи набутий імунітет проти вбивства, будь-яке відчуття недоторканості людського життя, будь-які людські емоції, будь-які докори сумління чи співчуття в рішучий момент – усе це можна подолати й витіснити тренуванням.

Щоб вижити у збройній сутичці, воїну потрібні три речі: зброя, вміння і воля вбивати.

Разом з тим, необхідно зазначити, що, коли воїн засвоює навички і закріплює їх на рівні м'язової пам'яті або дій на «автопілоті», важливо максимально обмежити кількість варіантів виконання вправи (завдання). Проведені дослідження довели, якщо кількість можливих варіантів реагування на ситуацію збільшується з одного до двох, то час реакції людини збільшується на 58%. Тобто, вибір між варіантами забирає час, і чим більше варіантів є, тим повільніше реакція (Hrossman, Kristensen, 2023).

Під час проведення морально-психологічної підготовки особового складу фахівці радять дотримуватися трьох принципів (Hrossman, Kristensen, 2023).

*Перший принцип.* Ніколи не «вбивати» воїна на тренуванні. Керівник заняття (інструктор, викладач) ніколи не повинен оголошувати військовослужбовців мертвими під час занять. Тренування-імітація, що викликає стрес, ставить воїна в плані психології виживання перед вибором у момент ураження зброєю. Якщо на тренуванні військовослужбовець має зупинитися після «влучання» в нього (так, ніби сценарій заняття закінчився), він програє у своїй свідомості небажану й потенційно саморуйнівну дію.

Незалежно від того, чи «підстрелять» учасника тренування, чи ні, сценарій імітації збройної сутички не повинен закінчуватися доти, доки воїн успішно не вступить у бій, не займе вигідну позицію (укриття), не викличе допомогу й, очікуючи на її прибуття, не буде контролювати поле бою.

Жоден інший результат не годиться, оскільки вони не дадуть воїну того досвіду виживання, яким він може скористатися у майбутніх боях.

*Другий принцип.* Намагайтеся ніколи не закінчувати заняття (тренування) невдачею для військовослужбовця. Спочатку керівник заняття проводить воїна через сценарій, де він зазнав невдачі, а потім, в ході заняття він досягає успіху. Спочатку інструктор виявив слабе місце у підготовці військовослужбовця, а потім, навчив, як позбутися цього. Отже, після тренування перед нами буде більш підготовлений боєць.

*Третій принцип.* Ніколи не говорити погано про тих, кого навчаєте. Основне правило військового керівника – карати наодинці, а хвалити публічно.

Усім, хто займається бойовою підготовкою військовослужбовців необхідно пам'ятати, що боєць не піднімається до рівня ситуації, що виникає в бою, а опускається до рівня своєї підготовки. Не треба думати, що в бою (екстремальній ситуації) військовослужбовець, раптово, буде здатний робити те, чого його не навчали.

**Висновки.** Таким чином, ми вважаємо, що вищезазначені пропозиції щодо внесення змін у зміст та методику організації і проведення моральної та психологічної підготовки особового складу призованого за мобілізацією, будуть сприяти формуванню у нього таких моральних цінностей і якостей та психологічної стійкості і готовності, що дозволять військовослужбовцям досягати перемоги над ворогом, успішно виконувати поставлені бойові завдання.

Як казав генерал Дж. К. Маршалл, начальник Генерального штабу американських збройних сил під час Другої Світової війни: «Серце солдата, його дух, душа – це все...Самої боротьби недостатньо. Для переможної боротьби необхідним є дух – мораль є запорукою перемоги» (Котар, 2017).

Перспективними напрямками подальшого дослідження порушених питань можуть бути: обґрунтування нових способів і прийомів моральної та психологічної підготовки військовослужбовців, відповідно до досвіду ведення бойових дій в ході російсько-української війни.

### Список використаних джерел

1. Алещенко В. (2008). Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців ЗСУ : монографія. – Харків, ХУПС.
2. Гроссман Д., Крістенсен Л. (2023). Бій: психологія і фізіологія воїна в часи війни та миру / пер. з англ. Андрій Накорчевський. Львів: Видавництво «Астролябія».
3. Етика: В.О. Лозовой, М.І. Панов, О.А. Стасевська та ін.; (2004). Навч. посіб. / За ред. проф. В.О. Лозового. К.: Юрінком. Інтер.
4. Ілляк О. (2014). Співвідношення категорій «моральний дух» і «морально-психологічний стан». Честь і закон: науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. № 4.
5. Капосльоз Г., Василенко С., (2012). «Морально-психологічний стан» як інтегральна характеристика «людських ресурсів» та «людського фактора». Вип. 2 (27).
6. Copeland N. (2010). Psychology and the Soldier: The Art of Leadership. Whitefi sh.
7. Мартін Гал, (2023). «Кажде покоління уверено, що саме воно призначено перебудувати мир». <https://huxley.media/kazhdoe-pokolenie-uvereno-cto-imenno-ono-prizvano-peredelat-mir-alber-kamju/>
8. Комар З. Психологічна стійкість воїна [https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiikist\\_voina.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf)
9. Мораль <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C>
10. Моральні цінності <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96>
11. Романишин А.М., Неурова А.Б., (2023). Професійно-психологічний відбір та психологічна підготовка як чинники профілактики самогубств серед військовослужбовців призваних за мобілізацією. Вісник Національного університету оборони України №6 (76). <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/287629/284344>
12. Шайгородський Ю. (2007). Суспільна мораль як система цінностей / Ю. Шайгородський // Правові засади захисту особистісних цінностей та суспільної моралі: збірник нормативних актів України / Уклад. : Ю.Ж. Шайгородський, К.П. Меркотан. – К. : Укр. Центр політ. Менеджменту.

### References

1. Aleshchenko V. (2008). Psykholohichne zabezpechennia myrotvorchoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv ZSU. [Psychological support of peacekeeping activities of servicemen of the Armed Forces of Ukraine, monograph]. (in Ukrainian).
2. Hrossman D., Kristensen L.(2023). Bii: psykholohiia i fiziolohiia voina v chasty viiny ta myru. [Combat: psychology and physiology of the warrior in times of war and peace]. (in Ukrainian).
3. Etyka (2004). V.O. Lozovoi, M.I. Panov, O.A. Stasevska ta in., navch.. posib. [Ethics]. (in Ukrainian).
4. Iliuk O.(2014). Spivvidnoshennia katehorii «moralnyi dukh» i «moralno-psykholohichnyi stan». [Correlation of the categories "moral spirit" and "moral and psychological state"]. (in Ukrainian).
5. Kaposloz H., Vasylenko S. (2012). «Moralno-psykholohichnyi stan» yak intehralna kharakterystyka «liudskykh resursiv» ta «liudskoho faktora». [Moral and psychological state" as an integral characteristic of "human resources" and "human factor"]. (in Ukrainian).
6. Copeland N. (2010). Psychology and the Soldier: The Art of Leadership. [Psychology and the Soldier: The Art of Leadership]. (in Ukrainian).
7. Martin Gal. (2023). Kazhdoe pokolenie uvereno, chto ymenno ono pryzvano peredelat myr». [Each generation is sure that it is they who are called upon to remake the world] <https://huxley.media/kazhdoe-pokolenie-uvereno-cto-imenno-ono-prizvano-peredelat-mir-alber-kamju/> (in Ukrainian).
8. Komar Z. (2017). Psykholohichna stiikist voina. [Psychological stability of a warrior] [https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiikist\\_voina.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf) (in Ukrainian).
9. Moral <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C> (in Ukrainian).
10. Moralni tsinnosti [Moral values]. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96> (in Ukrainian).
11. Romanyshyn A.M., Neurova A.B., (2023). Profesiino-psykholohichnyi vidbir ta psykholohichna pidhotovka yak chynnyky profilaktyky samohubstv sered viiskovosluzhbovtsiv pryzvanykh za mobilizatsiieiu. [Professional and psychological selection and psychological training as factors in the prevention of suicides among military servicemen called up for mobilization.] Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy №6 (76) 2023. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/287629/284344> . (in Ukrainian).
12. Shaihorodskiy Yu. (2007). Suspilna moral yak systema tsinnosti. [Social morality as a system of values]. Pravovi zasady zakhystu osobystisnykh tsinnosti ta suspilnoi moralizbirnyk normatyvnykh aktiv Ukrainy. Ukr. Tsentrl. Menedzhmentu (in Ukrainian).

Summary

**MORAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MILITARY OFFICERS AS A FACTOR OF FORMING A HIGH MORAL SPIRIT OF WARRIORS**

**Romanishin A.** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Scientific-Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine

**Neurova A.** Doctor of Philosophy in the field of psychology, Associate Professor, psychologist of the National Guard of Ukraine

The article examines the issue of improving the morale of servicemen and makes suggestions regarding the methods and methods of its formation in the process of their moral and psychological training, developed on the basis of an analysis of the experience of the Russian-Ukrainian war, the personal experience of the authors and the results of a survey of servicemen.

**Introduction.** The war in Ukraine has shown what the military has known for a long time - morale is more important than any state-of-the-art weapon system or military strategy.

The issues of forming (changing) moral values, both among conscripts, with the aim of bringing to their consciousness the need to protect the country from the aggressor, as the only way for their own survival and the further existence of their relatives and loved ones, and among military personnel remain relevant today. , in order to improve their motivation to participate in hostilities.

Unfortunately, today, the Defense Forces of Ukraine have certain problems with the issue of motivating the personnel of the units to directly participate in combat with the enemy.

In addition, the issue of mobilization and involvement of people to serve in the Defense Forces of Ukraine is acute.

**Purpose.** The purpose of the article is the theoretical analysis of scientific sources on the researched problem, proving the need to influence the moral values of servicemen, determining the methods, techniques and methods of forming high morale of servicemen by improving the organization and carrying out their moral and psychological training.

**Methods.** Methods of scientific research were used to solve the research tasks: information analysis, the scientific novelty consists in working out proposals regarding methods and methods of formation of morale among military personnel.

**Conclusion.** Thus, we believe that the above-mentioned proposals for making changes in the content and methodology of the organization and conducting moral and psychological training of personnel called up for mobilization will contribute to the formation of such moral values and qualities as well as psychological stability and readiness that will allow military personnel to achieve victory over the enemy, to successfully carry out the assigned combat tasks.

Prospective directions for further research of the raised issues can be: justification of new methods and techniques of moral and psychological training of military personnel, in accordance with the experience of conducting combat operations during the Russian-Ukrainian war.

**Keywords:** morality; morality; moral values; moral spirit; hostilities; combat training; national and patriotic training; psychological preparation; moral and psychological training.

Концептуалізація - Неурова А. Б.

Методика - Романишин А. М.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 08.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 29.02.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ВПЛИВ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ДІТЕЙ-АУТИСТІВ**

*Харченко Н. А.* кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології Уманський державний  
педагогічний університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0001-6571-0976>

*Перепелюк Т. Д.* кандидат психологічних наук,  
професор кафедри психології Уманський державний  
педагогічний університет імені Павла Тичини  
<http://orcid.org/0000-0001-6313-2279>

*Стаття присвячена аналізу впливу статево-рольової поведінки на адаптацію та Я-концепцію підлітків з аутизмом. Розлад спектру аутизму (надалі «аутизм») характеризується труднощами соціальної взаємності, соціального спілкування, гнучкості та сенсорної обробки. Визначено поняття адаптації, статево-рольової поведінки, гендерної ідентифікації. Сьогодні актуальним є вивчення впливу психологічної статі на Я-концепцію, зокрема й дітей аутистів. Я-концепція в психологічній науці визначається як система уявлень людини про себе у зв'язку з її оцінкою. Таким чином, її структура включає три компоненти: когнітивний - уявлення про свою поведінку, здібності, зовнішність та соціальну значущість; емоційний - самооцінка, любов до себе; та оціночний - вольовий - прагнення підвищити самооцінку та здобути повагу. Крім того, поширеним залишається визначення Я-концепції як сукупності ставлень людини до самої себе. Доведено, що адаптація підлітків зумовлена статево-рольовою поведінкою і тим, як визначають себе дівчата та хлопці в контексті гендерної приналежності.*

**Ключові слова:** аутизм; поведінковий розлад; статево-рольова поведінка; адаптація; Я-концепція.

**Вступ.** Нині все більше уваги приділяється зростанню поширеності хлопчиків з розладом аутистичного спектру (РАС) і наслідкам цієї невідповідності співвідношення для наукового та практичного розуміння аутизму у дівчат. Багато досліджень нині присвячені вираженій тривожності батьків та вчителів, зумовленій тим, що аутизм може проявлятися по-різному у хлопців і дівчат. Одним із невивчених факторів, пов'язаних із занепокоєнням щодо розвитку дитини, є те, чи впливають соціокультурні фактори, такі як очікування, пов'язані зі статтю, на оцінку тяжкості симптомів і прогнози щодо майбутнього розвитку поведінки. Таким чином, дослідження розладу аутистичного спектру (РАС) ґрунтується на вибірках з домінантним чоловічим складом. Як наслідок, те, як ми концептуалізуємо, вимірюємо та діагностуємо як аутизм, ймовірно, базується навколо науково-практичних досліджень на вибірках чоловіків. Чоловіче упереджене розуміння аутизму має драматичні наслідки для дівчат-аутистів – можливо, навіть більше для тих, хто не має когнітивних розладів, оскільки цю підгрупу, як правило, діагностують

рідше та пізніше в житті. Тим часом, раннє виявлення та лікування розладів розвитку, таких як РАС, має вирішальне значення для оптимізації результатів корекції.

*Метою цієї статті є опис аналізу впливу статево-рольової поведінки на адаптацію підлітків з аутизмом.*

*Завданнями статті є визначення статево-рольової поведінки підлітків з аутизмом, її зв'язку з Я-концепцією та адаптацією.*

**Теоретичне підґрунтя.** Розлад спектру аутизму (РАС, який у цій статті згадується як «аутизм») характеризується труднощами соціальної комунікації, а також повторюваною, обмеженою поведінкою, інтересами чи діяльністю, як зазначено в Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (5-е видання; DSM-5; Американська психіатрична асоціація 2013). Повідомляється, що аутизм вражає приблизно 1% населення, при цьому непропорційно більша кількість природжених чоловіків із таким діагнозом порівняно з природженими жінками (Baron-Cohen, Knickmeyer, & Belmonte, 2005). Деякі останні дослідження виявили статеві

відмінності у фенотипі аутизму, але результати були неоднозначними щодо природи таких статевих відмінностей. Наприклад, систематичний огляд і мета-аналіз показали, що хлопчики мають вищий рівень повторюваної поведінки після 6 років, але не було статевих відмінностей у соціальному спілкуванні протягом усього життя хворих на аутизм (Van Der Miesen, Hurley, & De Vries, 2018).

Екстремальна теорія чоловічого мозку аутизму припускає, що когнітивний профіль аутистів характерно «чоловічий», який можна «визначити психометрично як тих осіб, у яких систематизація значно краща, ніж емпатія» (Baron-Cohen, Knickmeyer, & Belmonte, 2005). Цей профіль було позначено як чоловічий через докази статевих відмінностей у цих когнітивних здібностях у загальній популяції, причому жінки перевершують чоловіків у емпатії, а чоловіки перевершують жінок у системних навичках (хоча ці статеві відмінності модулюються культурними нормами та індивідуальною мотивацією). Фізіологічні статеві відмінності також підтверджують цю теорію; жінки, анатомія мозку яких була більш схожа на типову анатомію мозку чоловіків, виходячи з показників товщини кори, мали в три рази більше шансів мати аутизм, ніж жінки з більш типово жіночою анатомією мозку. Тому аутизм був описаний як випадок екстремального чоловічого мозку. Цілковито можливо, що отримання діагнозу аутизм із рисами, які сприймаються як чоловічі, має наслідки для того, як аутистичні жінки ставляться до своєї біологічної статі та гендеру. Існують дані деяких досліджень, які свідчать про те, що жінки з аутизмом можуть не так легко ідентифікувати себе зі звичайними нормами жіночої статі. Результати якісних досліджень свідчать про те, що дівчата та жінки з аутизмом надають перевагу спілкуванню з хлопчиками та чоловіками, а не з жінками, і не легко ототожнюють себе з конструктом фемінності (Kanfiszzer, Davies, & Collins, 2017). Гендерна дисперсія визначається як гендерна ідентичність або гендерне вираження, яке не відповідає традиційним чоловічим або жіночим гендерним нормам. У науковій літературі існують суперечливі дані щодо впливу комплексу маскулінності/фемінності на

адаптацію людини. На думку науковців, психічно здорова особистість чоловічої статі повинна мати яскраво виражені маскулінні характеристики, тоді як для жінок фемінність є найважливішим показником психологічно адаптованої особистості. Інші дослідники пов'язують психологічну адаптацію з поєднанням фемінних і маскулінних якостей – андрогінністю (С. Бем). В українській психології ця ідея розвивається по-різному. Існує точка зору, що поєднання маскулінності та фемінності в психіці чоловіків і жінок протягом життя по-різному впливає на їхню адаптацію. Наприклад, підлітки схильні розрізняти маскулінні та фемінні риси у сприйнятті себе та протилежної статі. Для більшості дівчат, на відміну від хлопців, жінки сприймаються як фемінні, а чоловіки - як маскулінні, а маскулінні та фемінні риси протиставляються більше жіночим, ніж чоловічим образам; це пов'язано з тим, що, порівняно з досвідом пізнання інших, переживання власних фізичних і психічних змін є більш ретельному аналізу.

Сьогодні актуальним є вивчення впливу психологічної статі на Я-концепцію, зокрема й дітей аутистів (Дж. Спенс, І. Дой, П. Ларсон). Я-концепція в психологічній науці визначається як система уявлень людини про себе у зв'язку з її оцінкою (Lemaire, Thomazeau, & Bonnet-Brilhault, 2014). Таким чином, її структура включає три компоненти: когнітивний - уявлення про свою поведінку, здібності, зовнішність та соціальну значущість; емоційний - самооцінка, любов до себе; та оціночний - вольовий - прагнення підвищити самооцінку та здобути повагу. Крім того, поширеним залишається визначення Я-концепції як сукупності ставлень людини до самої себе. І, за аналогією з установками, вона складається з когнітивних аспектів - образу "Я", який є змістом думок людини про себе; емоційно-оцінних аспектів - зокрема, емоційного ставлення до особистості в цілому або окремих її сторін; та поведінкових аспектів - які характеризують вираження попередніх двох аспектів у поведінці та спілкуванні. Я-концепція. Я-концепція виражає і спрямовує діяльність і переживання людини, вивільняє її мотиваційні тенденції і визначає адекватність її реакцій на соціальні зміни. В

основі Я-концепції лежить оціночний компонент, який зазвичай називають самооцінкою. Отже, позитивна Я-концепція характеризується високою самооцінкою, почуттям власної гідності та самоповаги. Негативна Я-концепція є синонімом негативного ставлення до себе, низької самооцінки та почуття неповноцінності. Однак, якщо Я-концепція нормотипових підлітків вивчалася досить ґрунтовно, то щодо статево-рольової поведінки та її впливу на адаптацію аутистів, дана тема практично невивчена.

Спроби встановити основні чинники адаптації особистості робилися багатьма вітчизняними та зарубіжними психологічними дослідниками (З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Гартман, Е. Еріксон). Так, на думку представників психоаналітичного напрямку, процес адаптації визначається конфліктами в розвитку особистості, функціонуванням захисних механізмів, які вирішують ці конфлікти на користь індивіда і визначають (або не визначають) психічну рівновагу особистості. В рамках гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм) основними умовами адаптації є індивідуальні особливості, що характеризують особистість, яка самоактуалізується, високий ступінь конгруентності між "Я-реальним" та "Я-ідеальним", а також ціннісні орієнтації з точки зору «нормальності в суспільстві». Представники біхевіористського напрямку (наприклад, Б.Ф. Скіннер, А. Бандура) вважають середовище головним джерелом розвитку особистості, а головними умовами адаптації - зовнішні умови виховання. У рамках інтеракціоністського напрямку (Л. Філліпс та ін.) на адаптацію впливають як інтрапсихічні фактори (особистісні характеристики - рішучість, активність, самостійність), так і фактори середовища (умови виховання). Представники когнітивного напрямку (наприклад, Ж. Піаже, Л. Фестінгер) розглядають адаптивні властивості інтелекту і роблять висновок, що розвинені інтелектуальні здібності можуть бути умовою адаптації особистості. Отже, наукові розробки виявили багатоаспектність феномену адаптації, який вийшов за межі загальної біології і вивчається в медицині та фізіології.

Реалізація психологічних підходів до адаптації вимагає уваги до процесів взаємодії між людьми та малими групами. Згідно з соціально-психологічним підходом, біологічний, фізіологічний, психологічний і соціальний розвиток людини взаємозалежні і взаємопов'язані, постійно збагачуються і змінюються завдяки активній діяльності людини.

Адаптація людини також проявляється у виникненні адаптивних моделей поведінки при зміні середовища. Іншими словами, суть адаптації полягає в тому, щоб стати частиною середовища, активно впливати на нього та свідомо брати участь у його змінах і перетвореннях. Тільки набувши певних свобод, людина може успішно впливати на середовище, в якому вона функціонує, а індивідуальна діяльність не може існувати поза процесом адаптації.

Однолітки дитини також можуть відігравати вирішальну роль в адаптації та формуванні статево-рольової поведінки. Поведінка, яка відхиляється від норми, така як важлива соціальна самоізоляція (тобто відмова від соціальної діяльності та груп однолітків), пов'язана з неприйняттям однолітками. Крім того, неприйняття однолітками в дитинстві передбачає негативні результати в підлітковому та ранньому дорослому віці. Наприклад, діти, які були нехтуваними однолітками, мають більше шансів на розвиток як екстерналізованих, так і інтерналізованих проблем, ніж їхні однолітки, яких сприймають краще. Отже, оскільки неприйняття однолітками призводить до подальшої поведінкової дезадаптації, а часто це відбувається через демонстрацію гендерно нетипової поведінки, батьки можуть бути більше стурбовані майбутнім своїх аутичних дітей, особливо це стосується хлопців, оскільки саме вони частіше ніж дівчата демонструють статево-рольову нетипову поведінку в дитинстві. Це припущення узгоджується з висновками про те, що дівчата, як вважають, мають більше шансів природним чином «вирости» з нетипової поведінки, на відміну від хлопчиків (Schroeder, Cappadocia, Bebko, Pepler, & Weiss, 2014).

Ще один важливий, хоча й рідко обговорюваний момент, полягає в тому, що гендерно упереджені очікування, як

правило, змінюються з віком. Під час переходу до підліткового віку дівчата стикаються з більш складними соціальними очікуваннями, ніж хлопчики, що створює більший тиск на них, щоб бути соціально нехтуваними. Існування підвищених соціальних очікувань щодо дівчат-підлітків підтверджується висновками про інтереси та вподобання підлітків, які свідчать про те, що дівчата проводять більше часу у справах, пов'язаних із стосунками, тоді як хлопчики проводять більше часу наодинці, граючи в м'яч або відеоігри. Крім того, одностатева дружба дівчат передбачає більшу близькість і турботу, ніж одностатева дружба хлопчиків, яка більше характеризується дружнім суперництвом і ризикованою діяльністю, зазвичай дана тенденція властива нормотиповим підліткам, однак нерідко виражена й у підлітків з аутизмом. Згідно з цими очікуваннями, ми припускаємо, що, досягаючи підліткового віку, дівчата частіше зазнають суворих соціальних санкцій у разі прояву статево-рольової нетипової поведінки, наприклад соціальної самоізоляції, ніж у дитинстві, оскільки тепер це буде контрастувати з гендерно-віковими очікуваннями більш складних соціальних навичок.

Підлітковий вік є складним періодом для звичайних дівчат, а тим більше для дівчат-аутистів, які повинні мати справу як з труднощами, властивими підлітковому віку, так і з труднощами, пов'язаними з їхнім діагнозом. Наприклад, нещодавнє дослідження показало, що дівчата демонструють менше проблем із соціальною комунікацією, ніж хлопчики, але їхні навички погіршуються з підлітковим віком. Здається, що ці висновки збігаються, знову ж таки, із спостереженням, що дівчаткам-аутистам частіше пізніше встановлюють діагноз аутизму, ніж хлопчикам. На даному етапі залишається незрозумілим, чи соціальні труднощі мають пізніший початок у дівчаток-аутистів, чи вже наявні, більш легкі труднощі виявляються через зростаючу складність соціального середовища цих дівчат у підлітковому віці.

**Методи дослідження.** В даному емпіричному дослідженні використані наступні методики: Опитувальник гендерних ролей С. Бем; Методика вивчення самоствавлення.

Опитувальник гендерних ролей С. Бем є найпоширенішим інструментом для вимірювання того, як люди оцінюють себе з точки зору гендеру. Методика складається з 60 характеристик, які респонденти оцінюють за семибальною шкалою, виходячи з того, наскільки точно кожна характеристика відображає їх самих. Двадцять характеристик з цього списку складають шкалу маскулінності: незалежність, рішучість, організаторські здібності, сміливість тощо; ще 20 - шкалу фемінності: гнучкість, сором'язливість, чутливість тощо; і останні 20 - нейтральні: сумлінність, артистизм, чесність. Ці якості були обрані на основі характеристик, які вважалися відповідними для статі на момент створення шкали. Метою цієї методики є визначення місця гендеру в культурному контексті, а не характеру конкретної людини.

*Методика вивчення самоствавлення* призначена для діагностики самоствавлення як афективно-ціннісного компонента самосприйняття, що репрезентує загальний інтегрований образ "Я" людини. Воно розглядається як багатовимірне динамічне утворення, структура якого включає такі елементи, як "позитивне ставлення до себе" (самоповага та самосприйняття) та "негативне ставлення до себе" (самоприниження). Опитувальник складається з восьми шкал: відкритість, впевненість у собі, самоуправління, дзеркальний образ Я, самоповага, самоприйняття, любов до себе, внутрішній конфлікт і самозвинувачення. Ця методика дозволяє визначити ставлення людини до соціальних і нормативних стандартів, таких як мораль, сенс життя і соціальне схвалення, а також ступінь рефлексивності, самокритичності і пластичності Я-концепції.

Отримані дані піддавалися статистичному аналізу (кореляційний r-критерій Пірсона, t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Уїтні) з подальшою їхньою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

**Результати і обговорення.** Насамперед нами було визначено число респондентів за характеристиками статево-рольової поведінки, представленими в методиці С. Бем.



Результати дослідження підлітків з аутизмом а методикою С. Бема.

Значення IS	Шкала	Стать	%
IS > +2,025	Гіперфемінність	Чоловіча	0
		Жіноча	21,9
IS > 1	Фемінність	Чоловіча	14,8
		Жіноча	59,3
- 1 < IS < 1	Андрогінність	Чоловіча	63,0
		Жіноча	18,8
IS < - 1	Маскулінність	Чоловіча	5,6
		Жіноча	0
IS < - 2,025	Гіпермаскулінність	Чоловіча	16,7
		Жіноча	0

Так, для дівчат з аутизмом характерна фемінна (59,3%), гіперфемінна (21,9%) та андрогінна (18,8%) статево-рольова поведінка. Натомість статево-рольова поведінка хлопців характеризується андрогінними (63,0%), гіпермаскулінними (16,7%), фемінними (14,8%) та маскулінними (5,5%) якостями. Зважаючи на великий розкид значень в інтервалі (-1 < IS < 1), для аналізу статево-рольової поведінки доцільно ввести категорії андрогінно-маскулінної поведінки (-1 < IS < 0) для дівчат та андрогінно-фемінної поведінки (0 < IS < 1) для хлопців, що за результатами нашого дослідження є цілком типовим явищем для підлітків з аутизмом.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей у вираженості маскулінності, фемінності та андрогінності у дівчат і хлопців з аутизмом було застосовано t-критерій рівності середніх для незалежних вибірок.

Результати застосування незалежного вибіркового t-тесту за фактором М (маскулінність) показують, що середній бал для вибірки 32 дівчат склав 0,25 бала, а середній бал для вибірки 54 хлопців - 0,6 бала. Тест рівності дисперсій показує, що дисперсії двох розподілів статистично значуще відрізняються (p = 0,001), а різниця в середніх є статистично значущою на високому рівні значущості (p = 0,002). Для фактора F (фемінність) середній бал для жіночої вибірки становить 0,84, а для чоловічої - 0,56; згідно з критерієм рівності дисперсій, дисперсії двох розподілів статистично не відрізняються (p = 0,476). Що стосується фактору андрогінності (IS), то середні бали дівчат і хлопців підліткового віку, які брали участь у цьому дослідженні, становили 1,65 і -0,05 відповідно; t-критерій є статистично значущим (p = 0,001), що

свідчить про те, що дисперсії двох вибірок статистично значуще відрізняються. Водночас різниця між середніми вибірки хлопців і дівчат є статистично значущою на високому рівні (p = 0,005).

Таким чином, різниця між аутичними хлопчиками та дівчатками є статистично значущою для шкал маскулінності та андрогінності, але не є статистично значущою ознакою для шкали фемінності.

Кореляційний аналіз (за критерієм Пірсона) факторів методики С. Бема виявив такі взаємозв'язки: між факторами маскулінності (М) та андрогінності (IS) існує негативний кореляційний зв'язок (r = -0,548) та позитивний кореляційний зв'язок між факторами фемінності (F) та андрогінності (IS) (r = 0,899). Водночас між маскулінністю та фемінністю існує негативний кореляційний зв'язок (r = -0,683).

Таким чином, статево-рольова поведінка підлітків з аутизмом переважно характеризується як фемінізована та гіперфемінізована у дівчат та андрогінно-фемінізована, андрогінна, андрогінна та гіпермаскулінна у хлопців. З одного боку, статево-рольова поведінка аутичних хлопців має тенденцію до фемінізації, а з іншого боку, гіпермаскулінна поведінка переважає у деяких хлопчиків з низькими показниками маскулінності. Статево-рольова поведінка дівчат здебільшого фемінна та гіперфемінна, але андрогінна та особливо маскулінна статево-рольова поведінка практично не спостерігається. Це підтверджує наведені в теоретичному огляді дані про те, що саме хлопці відрізняються від нормотипової вибірки та мають більше проблем зі статево-рольовою адаптацією ніж дівчата.

Результати тесту свідчать, що опитані аутичні підлітки мають низький рівень самооцінки (60,2%), самоуправління (58,8%)

та самоприйняття (35,1%). Вони мають низькі навички саморегуляції та вважають, що їхня доля більше залежить від зовнішніх обставин, ніж від власних зусиль. На думку аутичних підлітків, їхня поведінка та особистість здебільшого викликає лише презирство та осуд з боку оточуючих. Високі показники за шкалою "Самоосудження" (65,4%) свідчать про те, що аутичні підлітки негативно ставляться до себе, є нерелексивними, мають низьку самооцінку та виражене почуття провини за власну соціальну некомпетентність. Водночас, дані за методикою самоствавлення у хлопців та дівчат статистично не відрізняються ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, статево-рольова поведінка дівчат з аутизмом є фемініною, гіперфеміною та андрогінною. Хлопці більш андрогінно-фемінні, гіпермаскулінні, андрогінні та маскулінні у своїй поведінці. У міжособистісних стосунках підлітки з аутизмом недостатньо схильні до пасивності, покірності та орієнтуються на думку референта. Вони часто незадоволені собою, песимістично дивляться на майбутнє, уникають контактів або соціальних ролей, які б привертали увагу оточуючих. Для опитаних підлітків характерна сильна потреба в приналежності та почуття провини за свою некомпетентність. Вони мають низький рівень самооцінки та самоприйняття, схильні до самозвинувачення, покладаючи відповідальність за свою долю на зовнішні чинники, такі як батьки та вчителі, вважаючи, що не можуть контролювати власне життя. Статистичний аналіз показав значущі відмінності між дівчатами та хлопцями за шкалами маскулінності та андрогінності, але не виявив статистичних відмінностей за шкалою фемінінності.

Загалом, статево дозрівання негативно впливає на характер і поведінку аутичних підлітків. Спочатку і хлопці, і дівчата стурбовані термінами появи вторинних статевих ознак. Усвідомлення того, що "я не такий, як інші", часто супроводжується тривогою та емоційним напруженням. З віком актуалізуються критерії статево-рольової поведінки, особливо фемінінності для дівчаток і маскулінності для хлопчиків. Процес формування маскулінної статево-рольової поведінки є особливо складним.

Дівчата вважають за честь бути слабкими і "жіночними", тоді як фемінізовані хлопці засуджуються однолітками. Перебільшені стандарти "маскулінності" часто компенсуються підвищеною агресивністю, грубістю та правопорушеннями, що сприяє формуванню неформальних антисоціальних груп. Ця тенденція характерна як для нормотипових підлітків, так і для таких, що мають аутичні розлади, особливо неважкої форми.

Для оцінки темпів психосексуального розвитку у підлітків з різним рівнем інтелекту було створено спеціальну методику, яка дозволяє батькам і вчителям оцінити рівень психосексуального розвитку своєї дитини і порівняти його з віковими нормами. Наші дослідження показують, що перебіг психосексуального розвитку у підлітків з нормальним рівнем інтелекту в цілому відповідає нормі. У деяких випадках спостерігається прискорення статевого дозрівання, що проявляється, зокрема, у зниженні віку початку менструацій (9-11 років). Водночас підлітки з аутизмом демонструють значні відмінності у формуванні гендерної ідентичності та стереотипної гендерно-рольової поведінки порівняно з підлітками того ж віку з нормальним інтелектом. Зокрема, перша інформація про стать з'являється у віці 5-6 років. Водночас, більшість батьків намагаються відтягнути час, коли діти мають бути поінформовані про гендерні відмінності: ми бачили випадки, коли діти з легкою розумовою відсталістю у віці 11-12 років не мали адекватного уявлення про відмінності між жіночими та чоловічими розмірами тіла, те саме стосується й аутистів. На тлі інформаційних прогалин про гендерні відмінності у людей з аутизмом несвоєчасно розвиваються вторинні статеві ознаки, менструація та сексуальна активність. Це призводить до неврозів (особливо у дівчаток), страху перед статевим дозріванням і неприйняття свого підліткового «Я». Ситуація ускладнюється небажанням батьків бачити своїх аутичних дітей дорослими. Таким чином, з аналізу результатів емпіричного дослідження можна зробити висновок, що в цілому підлітки мають мало або зовсім не мають інформації про ознаки підліткового віку, що негативно

впливає на їхній емоційний стан і подальший розвиток в цілому.

Гендерну дисфорию та гендерну дисперсію можна концептуалізувати як частини спектру гендерної ідентичності, причому всі індивідуальні гендерні ідентичності належать десь у цьому спектрі. Гендерна ідентифікація — це конструкт, відмінний від гендерної ідентичності, і стосується соціальної ідентичності людини як члена гендерної групи. Ми визначаємо гендерну ідентифікацію (з точки зору теорії соціальної ідентичності) як психологічну приналежність до гендерної групи, наприклад, людина з гендерною ідентичністю «жінка», яка сильно ідентифікує себе з іншими жінками через їхню статеву групу. Найбільш домінуючими гендерними групами є «чоловіки» та «жінки», однак гендер все частіше концептуалізується як спектр, а не як бінарна конструкція. Тому існує велика кількість гендерних груп, до яких може належати індивід, і деякі люди можуть вважати, що вони взагалі не належать до гендерної групи, а скоріше є «гендерно вільними». Цілковито може бути, що люди з аутизмом, які, швидше за все, відрізняються статтю, менш схильні відчувати приналежність до будь-якої гендерної групи, будь то «чоловіки», «жінки», «трансгендери», «небінарні люди» і т. д. Це пов'язано з тим, що люди з аутизмом частіше належать до гендерних меншин, з меншою кількістю членів і, отже, меншим доступом до інших членів групи, що може зменшити почуття приналежності до групи.

**Висновки.** Було виявлено, що у людей з аутизмом почуття соціальної приналежності до інших людей з аутизмом пов'язане з покращенням психологічного благополуччя. Емпіричні дослідження показали, що для підлітків аутизмом характерна гіперфемінна та гіпермаскулінна сексуальна поведінка. Значною мірою це

пов'язано з особливостями дитячо-батьківських стосунків у сім'ях, які виховують дітей з функціональними порушеннями, системою виховання в спеціальних школах, а також способом життя людей з порушеннями розвитку. І хоча така ситуація в цілому не сприймається батьками та педагогами як негативна, вона ставить під сумнів потенціал соціальної адаптації підлітків з гіперрольовою поведінкою, незалежно від рівня їхнього психічного розвитку. Отже, дилема "гіперфемінності (пасивності) чи гіпермаскуліності (агресивності)" має бути подолана шляхом популяризації та поширення моделей поведінки, що характеризуються творчим самовираженням підлітків у різних сферах діяльності.

Наші висновки також показують, що дівчата-аутисти мали значно більш різноманітні гендерні ідентичності порівняно з хлопцями-аутистами. Крім того, вони, як правило, менш сильно ідентифікували себе з гендерною групою, ніж хлопці-аутисти. Екстремальна теорія чоловічого мозку висвітлює біологічні фактори, пов'язані з розвитком аутизму та чоловічою статтю, наприклад, високий рівень внутрішньоутробного тестостерону при аутизмі. Цілковито можливо, що ці біологічні фактори впливають на гендерну ідентичність дівчат-підлітків. Однак дівчата-аутисти, які не були гендерно конгруентними, з більшою ймовірністю ідентифікували себе поза бінарною статтю: лише 7% ідентифікували себе як чоловіки, а 26,5% — з небінарною «іншою» ідентичністю. Це свідчить про те, що хоча біологічні фактори, пов'язані з аутизмом, можуть впливати на гендерну ідентичність у дівчат більше, ніж у хлопців, це не призводить до вищої маскуліної гендерної ідентичності, а до того, що люди ідентифікуються поза гендерною бінарністю.

### Список використаних джерел

1. Baron-Cohen, S., Knickmeyer, R. C., & Belmonte, M. K. (2005). Sex differences in the brain: implications for explaining autism. *Science*, 310(5749), 819-823.
2. Kanfiszler, L., Davies, F., & Collins, S. (2017). 'I was just so different': The experiences of women diagnosed with an autism spectrum disorder in adulthood in relation to gender and social relationships. *Autism*, 21(6), 661-669.
3. Lemaire, M., Thomazeau, B., & Bonnet-Brilhault, F. (2014). Gender identity disorder and autism spectrum disorder in a 23-year-old female. *Archives of Sexual Behavior*, 43, 395-398.

4. Schroeder, J. H., Cappadocia, M. C., Bebko, J. M., Pepler, D. J., & Weiss, J. A. (2014). Shedding light on a pervasive problem: A review of research on bullying experiences among children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 44, 1520-1534.

5. Van Der Miesen, A. I., Hurley, H., & De Vries, A. L. (2018). Gender dysphoria and autism spectrum disorder: A narrative review. *Gender Dysphoria and Gender Incongruence*, 82-92.

### Summary

#### INFLUENCE OF GENDER-ROLE BEHAVIOR ON THE SOCIAL ADAPTATION OF AUTISTIC CHILDREN

**Kharchenko N. A.** PhD in psychological sciences, associated professor, an associated professor at the chair of psychology Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

**Perepeluk T. D.** PhD in psychological sciences, Professor of the department of psychology Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

**Introduction.** Increasing attention is now being paid to the increasing prevalence of boys with autism spectrum disorder (ASD) and the implications of this disparity in the ratio for the scientific and practical understanding of autism in girls. One of the unstudied factors related to child development concerns is whether sociocultural factors, such as gender expectations, influence ratings of symptom severity and predictions of future behavioral development, including sex-role development. .

**Purpose.** Description of the analysis of the influence of sex-role behavior on the adaptation of adolescents with autism.

**Methods.** Questionnaire of gender roles S. Bem; Methods of studying self-attribution.

**Originality.** Thus, girls with autism are characterized by feminine, hyperfeminine and androgynous sex-role behavior. Instead, the gender-role behavior of boys is characterized by androgynous, hypermasculine, feminine and masculine qualities. Considering the large spread of values in the interval  $(-1 < IS < 1)$ , for the analysis of sex-role behavior it is advisable to introduce the categories of androgynous-masculine behavior  $(-1 < IS < 0)$  for girls and androgynous-feminine behavior  $(0 < IS < 1)$  for boys, which, according to the results of our study, is quite a typical phenomenon for adolescents with autism.

**Conclusion.** Thus, the sex-role behavior of adolescents with autism is mainly characterized as feminized and hyperfeminized in girls and androgynous-feminized, androgynous, androgynous and hypermasculine in boys. On the one hand, the sex-role behavior of autistic boys tends to feminize, and on the other hand, hypermasculine behavior prevails in some boys with low masculinity scores. Gender-role behavior of girls is mostly feminine and hyperfeminine, but androgynous and especially masculine gender-role behavior is practically not observed. This confirms the data presented in the theoretical review that it is boys who differ from the normative sample and have more problems with gender-role adaptation than girls.

**Key words:** autism; behavioral disorder; sex-role behavior; adaptation; Self-concept.

Концептуалізація – Харченко Н. А.

Методика – Перепелюк Т. Д.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 02.03.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 19.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

## КОНТЕНТ-АНАЛІЗ У ВІЙСЬКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

*Храбан Т. Є.* кандидат філологічних наук,  
доцент, завідувач кафедри іноземних мов,  
Військовий інститут телекомунікації та інформатизації  
<https://orcid.org/0000-0001-5169-5170>

*Храбан М. І.* науковий співробітник  
наукового центру зв'язку та інформатизації  
Військовий інститут телекомунікації та інформатизації  
<https://orcid.org/0009-0006-7771-2307>

У статті пропонуються рекомендації щодо проведення контент-аналізу для вивчення військового колективу як соціально-психологічного феномена та обговорюються складнощі проведення контент-аналізу у військовому середовищі.

**Ключові слова:** контент-аналіз; військове середовище; інтерв'ювання; анкетування; асоціативний експеримент.

**Вступ.** Серія воєн і збройних конфліктів на початку ХХІ століття продемонструвала зростаючі зміни в способах і підходах до ведення бойових дій. Європейське оборонне агентство відзначає такі характеристики сучасного оперативного середовища як нестабільність, непередбачуваність, складність і суперечливість. Ці характеристики поглиблюються завдяки новим технологіям, явищам глобалізації і цифровізації. В сучасних умовах бою набуває реальності оперативна обстановка, що ґрунтується на постійних і багатодоменних загрозах, посилені гібридними методами ведення війни та новою високотехнологічною зброєю. Ще одним важливим елементом є можлива відмова від концепції фізичної лінії фронту на користь нового типу конфлікту, коли дії, зокрема гібридні, відбуваються одночасно в різних точках оперативного театру, зокрема й у нефізичних доменах. Очікується, що в перспективі операції в межах кількох доменів дадуть можливість краще протистояти гібридним загрозам і стримувати сили противника, зберігаючи водночас ініціативу і свободу дій. Технологічні розробки в галузі цифровізації, зв'язку і різних датчиків, а також здатність аналізувати, розуміти та використовувати дані для створення корисної інформації потребуватимуть розширеної багатодоменної оперативної картини для підтримання ситуаційної обізнаності практично в режимі реального часу. Зростаюча цифровізація поля бою також вимагатиме стратегічного й оперативного планування з децентралізованими й

автоматизованими системами командування та управління для забезпечення інформацією осіб, які ухвалюють рішення. У цьому сенсі повна реалізація концепції «бойової хмари» з урахуванням багатодоменних і міжвідомчих проблем безпеки сприятиме створенню надійних, стійких і розподілених систем командування та управління (Enhancing EU, 2023).

На думку фахівців Європейського оборонного агентства, основними факторами, що визначають військовий стратегічний контекст, є 1) зміна клімату, що розглядається як одна з загроз безпеки та перешкод досягненню цілей в умовах складної оперативної обстановки; 2) зміни демографічної ситуації; 3) виникнення нових умов для забезпечення воєнної безпеки країни; 4) проблеми безперервності ланцюжків постачань у зв'язку з розвитком процесів глобалізації та міжнародної економічної інтеграції; 5) зміна характеру війни завдяки створенню, розвитку і загальному застосуванню інформаційних засобів і технологій (Enhancing EU, 2023).

Широке використання цифрових технологій, зростаюча невизначеність у багатьох сферах життя суспільства загострили боротьбу за альтернативне сприйняття реальності та за когнітивну перевагу (Enhancing EU, 2023), що вплинуло на формування основних напрямів досліджень у галузі військової психології. Предметна сфера військової психології потребує не тільки свого розширення, а й зміни акцентів при проведенні військово-психологічних досліджень. Першочерговим

практичним завданням військової психології є постійне вдосконалення когнітивних здібностей військовослужбовців з метою отримання значної військової переваги. У рамках завдання досягнення когнітивної переваги очікується, що до 2040 року буде доступна розширена багатодоменна оперативна картина, що надасть змогу практично в режимі реального часу розглянути картину подій, що розгортаються в тому чи іншому кризовому сценарії, а також перемогти під час зіткнення розбіжних істин (Enhancing EU, 2023). Технологічний прогрес у сфері аналізу великих даних і систем, керованих штучним інтелектом, дасть змогу поліпшити оцінку багатодоменної оперативної обстановки та визначити, як захопити й утримати ініціативу в «битві за наративи». Крім того, очікувані розробки в галузі квантових і блокчейн-технологій слід розглядати як інструмент для створення більш надійних і стійких систем зв'язку. Для забезпечення безперервності та раннього виявлення кібервразливостей необхідно підвищити рівень ситуаційної обізнаності в кіберпросторі (Enhancing EU, 2023). Автоматизація кібердіяльності, яка підкріплена різними алгоритмами штучного інтелекту, – це багатообіцяюча тенденція, яка володіє величезним потенціалом як у сьогоденні, так і в майбутньому. Великою перевагою такої автоматизації порівняно з людськими операторами є оптимізація, здатність до самонавчання та швидкість виконання складних завдань, що потребують великого обсягу даних. Ситуаційна обізнаність у кіберпросторі відіграє вирішальну роль у визначенні найефективнішої стратегії використання комунікаційних та інформаційних ресурсів, націленої на те, щоб ускладнити дії противника і мінімізувати наслідки ворожих дезінформаційних кампаній (Enhancing EU, 2023).

Сучасні тенденції, що мають великий вплив на ефективність збройних сил, вимагають орієнтації дослідників на розширення знань про прикладні аспекти військової психології. Останнім часом контент-аналіз довів свою дієвість у вивченні складних соціальних і психологічних явищ у військовому середовищі. Контент-аналіз – це поширений метод дослідження, який дає можливість систематично й об'єктивно

аналізувати контент, враховуючи водночас надійність, валідність та ефективність цього аналізу (Neuendorf, 2017; Krippendorff, 2018), та який «забезпечує систематичні та об'єктивні інструменти для того, щоб робити достовірні висновки з усних, візуальних або письмових даних з метою опису та кількісної оцінки конкретних явищ» (Downe-Wambolt, 1992). Контент-аналіз – це більше, ніж процес підрахунку, оскільки його мета – пов'язати результати з відповідним контекстом або середовищем, у якому вони були отримані (Hurst, 2023).

Центральне місце в контент-аналізі як дослідницькому методі посідає визнання важливості мови в людському пізнанні. Ключове припущення полягає в тому, що аналіз текстів дає змогу досліднику зрозуміти когнітивні схеми інших людей. Крім того, контент-аналіз являє собою прийнятну методику для доступу до глибоких індивідуальних або колективних структур, таких як цінності, наміри, установки й когніції (Dugiau, Reger, & Pfarrer, 2007; Patton, 2015). Дослідження, що використовують контент-аналіз, фокусуються на характеристиках мови як комунікації, приділяючи увагу змісту або контекстуальному значенню тексту. Текстові дані можуть бути представлені в усній або писемній формі й отримані з оповідань, відкритих опитувань, інтерв'ю, спостережень або друківаних видань, як-от статті, книги або настанови (Kondracki et al., 2002). Контент-аналіз виходить за рамки простого підрахунку слів і переходить до глибокого вивчення мови шляхом класифікації великого обсягу тексту на ефективну кількість категорій, які представляють схожі смисли (Hsieh, & Shannon, 2005). Мета аналізу – зрозуміти особливості комунікації, системно і досконало дослідити її смисли, припущення, теми й моделі (Hurst, 2023).

Слід зазначити такі позитивні аспекти використання контент-аналізу. По-перше, контент-аналіз не пов'язаний з будь-якою конкретною наукою, і в ньому менше правил, яких потрібно дотримуватися. Таким чином, знижується ризик плутанини в питаннях, що стосуються філософських концепцій і дискусій (Bengtsson, 2016). По-друге, контент-аналіз можна застосувати при дослідженні широкого спектра психологічних явищ і процесів, які

становлять науковий інтерес. Ще одна важлива перевага – аналітична гнучкість. Наприклад, аналіз контенту може проводитися на двох рівнях. На першому рівні маніфестний зміст тексту може бути зафіксований і розкритий у низці текстових статистик. На другому рівні дослідника цікавить латентний зміст і глибинний смисл, закладений у тексті, який може потребувати додаткової інтерпретації (Hurst, 2023). Необхідність застосування найефективніших дослідницьких методів і методологій під час проведення досліджень емоційних, когнітивних і соціальних чинників, що впливають на поведінку військовослужбовців, визначає актуальність цієї статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кожен контент-аналіз унікальний своєю специфічною спрямованістю і конкретними даними, що використовуються, тому не існує єдино правильного способу підходу до аналізу (Hurst, 2023). Для цієї статті особливий інтерес становлять роботи, які надають практичні поради щодо проведення контент-аналізу. Увага авторів серії статей, присвячених контент-аналізу (А. Мозер, І. Корстьєнс (Moser & Korstjens, 2018), С. Ерлінгссон, П. Брисевич (Erlingsson & Brysiewicz, 2017), Н. Хсіє, С. Шеннон (Hsieh & Shannon, 2005), В. Дюріау, Р. Перер, М. Пфаррер (Duriau et al., 2007), А. Мессінджер (Messinger, 2012) та інші), сконцентрована на проблемних питаннях вибірки, процесі збору даних, контексті, дослідницьких завданнях і виборі дизайну дослідження. Статті також надають дослідникам, читачам, рецензентам і редакторам рекомендації щодо оцінки трьох чинників ефективності контент-аналізу: надійності, валідності та ефективності.

Розвиток комп'ютерних технологій сприяв удосконаленню інструментів і методів контент-аналізу. Перспективи використання контент-аналізу, здійснених за допомогою програмного забезпечення та штучного інтелекту, розглядається у статтях С. Фрізе (Friese, 2019), К. Джексона, П. Бейзлі (Jackson & Bazeley, 2019), М. Майлза, М. Губермана, Дж. Сальданья (Miles et al., 2019), Л. Лі, А. Дабіряна, І. Маккарті, Я. Кіцманна (Lee et al., 2020) та інших. Дослідники вказують, що заміна ручного

кодування машинним шляхом використання програмного забезпечення і штучного інтелекту пропонує явні переваги для контент-аналізу завдяки високій надійності, високій валідності та достатній ефективності. Однак, хоча комп'ютерні інструменти контент-аналізу знаходять дедалі більше застосування, вони, як правило, вивчають явний зміст (тобто зміст, який можна просто підрахувати, наприклад, конкретні слова в тексті). Коли дослідникам необхідно вивчити латентний зміст (тобто вивести зі змісту смисл, символіку і закономірності), що потребує інтерпретації (Duriau et al., 2007), вони, як і раніше, покладаються на трудомісткий ручний контент-аналіз (Lee et al., 2020). Компромід між валідністю ручного контент-аналізу та ефективністю комп'ютерного контент-аналізу науковці вбачають у використанні «гібридного» підходу, який поєднує переваги обох концепцій аналізу (Jackson & Bazeley, 2019; Miles et al., 2019).

**Мета статті.** У статті пропонується рекомендації щодо проведення контент-аналізу для вивчення військового колективу як соціально-психологічного феномена та обговорюються складнощі проведення контент-аналізу у військовому середовищі.

**Матеріали і методи дослідження.** З метою узагальнення результатів раніше проведених досліджень було застосовано загальнонаукові методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення та інші. Матеріалом для проведення систематичного огляду наукових досліджень послужили публікації, які надають практичні настанови щодо проведення контент-аналізу або використовують контент-аналіз як основний метод наукового дослідження.

**Результати і дискусії.** Попри значні відмінності в застосуванні контент-аналізу, у методології є спільні риси, що простежуються в наукових дослідженнях незалежно від специфіки конкретного предмета дослідження та сфери інтересів науковців. Будь-яке дослідження з використанням контент-аналізу проходить кілька етапів.

Перший етап – формулювання мети, яка визначає структуру плану дослідження і встановлює його межі. Прагнення охопити в дослідженні надмірну кількість аспектів

може завадити досягненню бажаної глибини досліджуваного явища (Bengtsson, 2016).

Другий етап – визначення розміру вибірки та одиниці аналізу. На думку А. Мозер та І. Корстьєнс (Moser & Korstjens, 2018) контент-аналіз не завжди передбачає великі вибірки. Розмір вибірки має визначатися виходячи з інформаційних потреб, щоб можна було з достатньою впевненістю дати відповідь на питання дослідження (Krippendorff, 2018, Patton, 2015). Нами було проведено кілька досліджень у напрямку соціальної психології. На підставі отриманого нами досвіду ми можемо стверджувати, що під час проведення досліджень військового колективу практично неможливо забезпечити велику вибірку, цьому перешкоджають кілька обставин. По-перше, це незацікавленість керівництва військової організації в проведенні таких досліджень, що може відбуватися, у кращому разі, через нерозуміння важливості соціально-психологічних досліджень, пасивність і небажання що-небудь змінювати в колективі. В іншому випадку, причиною є страх, що результати досліджень можуть виявити якісь недоліки в роботі, і це може бути оприлюднено. Вибір одиниці аналізу залежить від методу збору даних. Наприклад, під час проведення асоціативного психолінгвістичного експерименту одиницею аналізу є слово або словосполучення, а під час проведення рецептивного експерименту одиницею аналізу буде вже виступати повідомлення у вигляді тексту.

Третій етап – вибір методу збирання даних. Контент-аналіз можна використовувати стосовно всіх типів письмових текстів, наприклад, продуктів комунікативної кореспонденції або отриманих під час психолінгвістичних експериментів, інтерв'ювання, анкетування (Krippendorff, 2018, Neuendorf, 2017). Однак, вибір методу збору даних впливає на валідність і надійність дослідження (Bengtsson, 2016). Наприклад, інтерв'ювання та анкетування серед курсантів не завжди можуть забезпечити отримання відвертих відповідей. Попри запевнення, що дослідження проводиться відповідно до вимог Етичного кодексу науковців України, в якому передбачено забезпечення

анонімності респондентів, деякі курсанти відмовляються від участі в дослідженні, пояснюючи це своїм негативним досвідом. Вони наводять приклади, коли автори правдивих відповідей були покарані своїми командирами, а авторство «незручних» відповідей виявлялося шляхом зіставлення зразків почерків, всупереч тому, що перед початком опитування їм надавалися гарантії анонімності. Інтерв'ювання (анкетування) серед військовослужбовців може бути успішним, коли дослідник не є «аутсайдером», його давно знають і сприймають як «повноцінного» члена колективу, захисника інтересів респондентів. При проведенні досліджень у військових навчальних закладах такою людиною може бути викладач, який проводить багато часу зі студентами (курсантами), і якому вони довіряють. Якщо дослідник є «стороннім спостерігачем», не бере участі в роботі закладу й сприймається респондентами як аутсайдер, валідність і надійність дослідження може бути досягнута шляхом проведення асоціативних психолінгвістичних експериментів. Досвід проведення таких експериментів серед курсантів показує, що в цьому разі вони не відчують хвилювання з приводу «розсекречення» їхніх справжніх думок, сприймають експеримент як розвагу, почувають себе під час проведення його невимушено і намагаються дати щирі відповіді. Отриманню щирих відповідей також сприяє сам формат проведення асоціативних експериментів, а саме – обмеження часу, який дається на написання відповідей.

Четвертий етап – вибір типу контент-аналізу. У дослідженні Н. Хсіє та С. Шеннон (Hsieh & Shannon, 2005) було визначено та представлено три типи якісного контент-аналізу: загальний (індуктивний) контент-аналіз, сфокусований (дедуктивний) контент-аналіз та універсальний (комплексний) контент-аналіз. Загальний (індуктивний) контент-аналіз часто використовують у дослідженнях, коли теорія або наукова література стосовно досліджуваного явища обмежена (Hsieh & Shannon, 2005). За такого підходу до аналізу дослідник уникає використання заздалегідь визначених категорій, а натомість створює категорії, які формуються на основі проаналізованих даних (Kondracki et al., 2002). Перевага



загального (індуктивного) підходу до контент-аналізу полягає в безпосередньому отриманні інформації від інформантів без нав'язування заздалегідь продуманих теоретичних перспектив (Humble & Mozelius, 2022). Загальний (індуктивний) контент-аналіз можна коротко описати так: 1) активне занурення в інформацію, багаторазове прочитання всіх даних, щоб отримати уявлення як єдине ціле; 2) виведення кодів шляхом уважного ознайомлення з даними, виокремлення ключових ідей і понять; 3) маркування кодів шляхом привласнення їм позначень, що відображають кілька ключових ідей, джерелом яких є дані, що аналізуються; 4) створення категорій (і підкатегорій) шляхом систематизації та організації кодів у кластери; 5) розроблення дефініцій для категорій і кодів із використанням прикладів із даних (Hsieh & Shannon, 2005).

Спрямований (дедуктивний) контент-аналіз довів свою ефективність під час проведення досліджень, які ґрунтуються на наукових теоріях і результатах попередніх досліджень. Цей підхід часто використовують у дослідженнях, мета яких – доповнити наявну інформацію про феномен (Humble & Mozelius, 2022). У разі використання існуючої наукової теорії або попередніх досліджень першим кроком є визначення важливих ключових понять як початкових категорій кодування, за яким слідує другий крок, де операціональні визначення для категорій також визначаються обраною теорією. На третьому етапі дані кодуються і сортуються за заздалегідь визначеними категоріями. Усі дані мало коли вписуються в заздалегідь встановлені категорії, тому на четвертому етапі виокремлюють інші потенційно значущі дані, а потім слідує п'ятий етап, на якому виокремлені дані аналізуються та групуються в нові категорії або в підкатегорії відносно наявних категорій (Hsieh & Shannon, 2005).

Третій підхід – це універсальний (комплексний) контент-аналіз, який має кількісну складову. Виокремлені слова або контент у даних оцінюються кількісно, щоб краще зрозуміти контекстуальне використання слів або контенту, але не для того, щоб зробити висновок про значення, а скоріше для того, щоб вивчити їхне

використання (Hsieh & Shannon, 2005). Однак аналіз, який зосереджується лише на підрахунку або частоті певного контенту в даних і на цьому зупиняється, класифікуватиметься як кількісний (Kondracki et al., 2002). Універсальний (комплексний) контент-аналіз має виходити за рамки простого підрахунку частот і містити в собі також латентний контент-аналіз, що належить до процесу інтерпретації змісту (Humble & Mozelius, 2022). Для початкового кількісного підходу до визначення ключових слів можна використовувати програмне забезпечення або штучний інтелект, тоді як аналіз закономірностей і взаємозв'язків для розуміння контекстуальних значень проводиться дослідниками вручну. Універсальний (комплексний) контент-аналіз, який складається з п'яти етапів, може бути проведений таким чином: 1) розробка початкової схеми кодування на основі теорій, попередніх досліджень або даних; 2) підрахунок частоти вживання певних слів або понять; 3) розрахунок і порівняння виявлених частот стосовно загального обсягу даних та/або різних джерел даних; 4) визначення та кількісне оцінювання альтернатив шляхом підрахунку частот альтернатив до слів або понять, використаних на другому етапі; 5) оновлення обчислень і порівняння з виявленими альтернативними словами та поняттями (Hsieh & Shannon, 2005).

П'ятий етап – кодування. Кодування – це ретельний процес, бо він допомагає дослідникові відмовитися від упереджень та інших помилок у судженнях і визначити, що насправді маніфестується в даних (Hurst, 2023). Кодування в контент-аналізі – це процес, спрямований на розробку кодів шляхом ущільнення значних обсягів текстової інформації без зміни її основного змісту. Код – це слово або коротка фраза, яка формулює основний зміст аналізованих текстових або візуальних даних. Наступний крок – подальше групування цих кодів у категорії. Категорія формується шляхом об'єднання кодів, які пов'язані один з одним своїм змістом або контекстом (Hurst, 2023). Залежно від мети дослідження та якості зібраних даних можна обрати категорії як найвищий рівень абстракції для представлення результатів, а можна піти далі

## Питання психології

й створити теми (Erlingsson & Brysiewicz, 2017). Оперування кодами, категоріями й темами замість цитування великих фрагментів тексту під час роз'яснення суті досліджуваного феномена дає змогу читачам з легкістю слідувати за логічними розмірковуваннями дослідника. Виявлені теми й категорії мають бути внутрішньо гомогенними, але неоднорідними зовні, що означає, що дані не повинні залишатись поза групами або підходити більш ніж до однієї групи (Krippendorff, 2004; Patton, 2002). С. Ерлінгссон та П. Брисевич (Erlingsson & Brysiewicz, 2017) зазначають, що типовою проблемою під час категоризації є допущення дослідниками ситуації, коли коди, включені в одну категорію, здаються

придатними й для іншої категорії. Така ситуація найчастіше виникає, коли аналізовані дані об'ємні та/або дуже складні. Виходом із цієї ситуації може стати диференціація кодів на вужчі категорії, так звані підкатегорії. У процесі кодування доцільно створити таблицю, яка забезпечує послідовність і логічність викладення думки, і дає читачам можливість зрозуміти процес переходу від вихідних даних, які містять смислові одиниці, до кодів, категорій і тем. Тут ми наводимо приклад процесу кодування в дослідженні, мета якого – визначити соціальні уявлення про героїв і героїзм, які є актуальними серед військової молоді, котра навчається у вищих військових навчальних закладах України.

Таблиця 1.

### Приклад створення кодів, категорій і тем на основі даних асоціативного експерименту

Приклади асоціацій	Коди	Категорії	Тема
Коханець, легенда, злодій, богатир, мудрість, переможець, зразок, удача, супергерой, плащ, розумний, творець, казка, щастя, Джокер, Райан Гослінг, Антон Чигур, Титан, кохання, борець, жах, гладіатор, шана, бажання, Бог, рятівник, біль, самопожертва, слава, рука, не я, історія, один, порятунок, спасіння, ціль, перемога, надздібності, вчинки, гроші, дорога, страх, смерть, красунчик, особливий, краса, Тор, Сталін, круто, Давід, Геракл, сила, молодець	Надздібності. Самопожертва. Мудрість. Кохання. Бунтар. Унікальний талант.	Вчинки, що виходять за межі можливостей звичайної людини. Віддати своє життя заради досягнення мети. Утвердження високих моральних цінностей.	Архетипний герой
Жертовність, друг, вірність, потрібний, душа, добра душа, добрий, любов, довіра, вірний, щирість, добро, тій, який не пройде повз, вдаючи, що не помітив нужденного, перевести бабусю через дорогу, думати про людей, які потребують допомоги, доброта, поставити чийсь інтереси вище за свої	Чуйність. Відповідальність. Доброта. Гуманізм. Доброзичливість. Дружелюбність. Безкорисливість. Великодушність.	Альтруїстична поведінка. Соціально-емоційний зв'язок з іншими людьми. Емпатія.	Просоціальний герой
Відвага, честь, сильний, рішучість, справедливість, справедливий, незламний, чесноти, відчайдушний, історичний, мужність, хоробрість, один в полі воїн, сила духу, герой, досконалість, незалежний, віра в успіх, хитрість, досягнення, видатний, могутній, фільм, книга, струс, місто, Мікі Маус, Доріан Грей, герої Marvel, капітан Америка, впевненість, персонаж, сміливість, героїзм, лідер, приклад, команда	Рішучість. Хоробрість. Моральна цілісність. Мужність; Наполегливість. Справедливість.	Внутрішні, особистісні характеристики, які є істинно героїчними. Лідерство.	Прототипний герой
Волонтер, війна, захисник, патріот, українець, ветеран, пенсіонер, воїн, військовослужбовець, Україна, солдат, робота, героїня, чоловік, люди, Азов, комбатант, блокадник, Бахмут, позивний «Гром», ЗСУ, Залужний, АТО, Азовсталь, військовий, Привід Києва, лікар, людина, прапор, натхнення, рятівник, повага, визнання, обов'язок, спецназ, я	Робота. Військовий. Стійкість. Волонтерство. Цивільний.	Довготривалість. Ординарність. Непомітність.	Герой повсякденності

Можна також скласти діаграму кодів з точки зору взаємозв'язку елементів процесу: *Мені подобається моя ушита поношена, але зручна військова форма, і те, як я в ній виглядаю. Мені подобається моя шкіра і міцні нігті, які не потребують манікюру. Мені подобається, що мої руки вічно в подряпинах і бруді, що в'ївся в п'ятки, і мені не треба їх ховати, як я ховала, коли не встигала оновити шелак... Тому зараз я, виходить, опинилася в своїй стихії* (Тетяна Чорновол.

<https://www.facebook.com/chornovol.tana>

11.02.2023) >> психологічна резилентність і психологічне благополуччя >> самоприйняття >> досягнення четвертої фази моделі розвитку ідентичності >> формування збалансованої військової ідентичності.

М. Бенгтссон (Bengtsson, 2016) зазначає, що завжди існує ризик того, що різні дослідники зроблять різні висновки на основі одних і тих самих даних. Для підвищення валідності дослідження запропоновано звернутися до однієї з форм триангуляції, а саме, проведення паралельного кодування одного й того самого матеріалу щонайменше двома дослідниками, після чого вони мають обговорити результати та дійти консенсусу (Graneheim & Lundman, 2004). Використання програмного забезпечення та штучного інтелекту може суттєво допомогти в організації кодування. Програми, що використовуються найчастіше на цей час, – це MAXQDA, ATLAS.ti, NVivo 8, Dedoose, HyperRESEARCH. Ці програми надають безліч інструментів для маркування, порівняння та кодування даних, вони корисні для зберігання та організації інформації. Основний недолік полягає в тому, що програмне забезпечення для контент-аналізу може виявитися надто дорогим, особливо для українських дослідників. Виходом із ситуації, що склалася, може бути залучення до дослідження програмістів та інших фахівців, які мають доступ до цих програм.

Шостий етап – інтерпретація отриманих результатів. На етапі інтерпретації отриманих результатів свою ефективність довело застосування методологічних інновацій в руслі психоаналітичного підходу. Під час проведення низки досліджень нами було виявлено

результативність використання психоаналітичної інтерпретації як наукового методу психоаналізу. Психоаналітична інтерпретація включає два етапи – розуміння і пояснення розуміння (Martin, 1990). Розуміння передбачає здатність дослідника усвідомлювати соціально-психологічні характеристики особистості (групи). Розуміння як складова психоаналітичної інтерпретації вимагає знання специфіки служби (роботи) респондентів та врахування специфіки форми активного відображення в психіці суб'єкта (групи) об'єктивної дійсності (Khraban, 2021). Дослідник повинен враховувати свої знання про предмет дослідження. З одного боку, наявність знань про предмет дослідження та знайомство з контекстом можуть забезпечити перевагу в розумінні контексту та ситуації, в якій цей контекст продукувався, що дає змогу дослідникові виявити та врахувати відхилення, які можуть з'явитися в даних (Bengtsson, 2016). Але з іншого боку, знання про предмет дослідження можуть заманити дослідника в пастку упередженості, що неминуче призведе до спотворення результатів інтерпретації. Ідеться про «складну задачу балансування між збереженням твердої хватки своїх припущень, думок та особистих переконань, не даючи їм можливості несвідомо керувати процесом аналізу, та одночасним усвідомленням застосування свого попереднього розуміння задля поглиблення аналізу даних» (Erlingsson & Brysiewicz, 2017). Тому під час інтерпретації отриманих результатів від дослідника потрібне вміння дистанціюватися від сформованої задалегідь точки зору і готовність прийняти несподівані для нього результати. На другому етапі – поясненні розуміння – отримані результати розглядаються в ракурсі причинності, тобто вони аналізуються через призму мотивації. Пояснення вважається правильним, якщо причини (стимули), зазначені в поясненні, не тільки існували, але ще і були продуктивними. Причому, пояснення розуміння являє собою не просто формальний (механічний) процес пошуку мотивації, а й включає в себе оцінку (Martin, 1990). Для фінальної перевірки дослідник має розглянути, наскільки нові висновки відповідають науковим даним і чи є результат обґрунтованим і логічним

(Richards & Morse, 2013). Щоб підтвердити результат і посилити валідність дослідження, дослідник може звернутися до респондентів і представити їм на обговорення результати його інтерпретації. Ми можемо відзначити наш позитивний досвід валідації результатів досліджень, організованих у вищих військових навчальних закладах, шляхом проведення з респондентами дискусій щодо коректності інтерпретацій їхніх відповідей. Слід зазначити, що під час проведення цього етапу дослідник може постати перед труднощами, оскільки у зв'язку з особливостями військової служби буде досить важко зібрати респондентів у попередньому складі. І в цьому випадку дослідник, який паралельно є викладачем і зустрічається з респондентами на регулярній основі, має низку переваг перед дослідником-«аутсайдером». Слід відзначити високу зацікавленість респондентів-курсантів у проведенні дискусій та їхню емоційну залученість у процес дослідження. На нашу думку, проведення таких дискусій з курсантами не тільки стимулює процес їхнього самопізнання, а і є свого роду педагогічним прийомом культивування наукового пізнання.

**Висновки.** Під час проведення досліджень емоційних, когнітивних і соціальних чинників, що впливають на поведінку військовослужбовців, контент-аналіз має низку переваг порівняно з іншими дослідницькими методами. Характеристиками контент-аналізу є: 1) універсальність, тобто не прив'язаність до конкретних наук, що знижує ризик плутанини в термінології та наукових концепціях; 2) всеосяжність, тобто застосовність до широкого спектра психологічних явищ і процесів, що представляють науковий інтерес; 3) аналітична гнучкість, тобто можливість

здіяння одночасно якісних і статистичних підходів до аналізу; 4) валідність і надійність, тобто зниження ймовірності упередженості та неточності завдяки можливості використання переваг програмного забезпечення та штучного інтелекту.

При виборі контент-аналізу як наукового методу соціально-психологічних досліджень військових колективів необхідно враховувати деякі обмеження: 1) лімітація здобуття великої вибірки внаслідок незацікавленості керівництва військових організацій у проведенні наукових досліджень, що може бути наслідком, у кращому разі, нерозуміння важливості соціально-психологічних досліджень, пасивності й небажання щось змінювати в колективі. В іншому випадку, причиною є страх, що результати досліджень можуть виявити якісь недоліки в роботі, і це може бути оприлюднене; 2) труднощі в отриманні відвертих відповідей через наявність у військовослужбовців негативного досвіду порушень гарантій анонімності під час проведення інтерв'ювання та анкетування; 3) лімітація підтвердження результатів і перевірки валідності дослідження при проведенні з респондентами дискусій щодо правильності інтерпретацій їхніх відповідей, оскільки у зв'язку з особливостями військової служби буде доволі важко зібрати респондентів у попередньому складі.

Дослідник може поставати перед труднощами під час використання контент-аналізу задля соціально-психологічних досліджень військових колективів у разі відсутності у дослідника знань щодо специфіки військової діяльності та субкультури військовослужбовців, яка включає такі компоненти, як особливості військової служби, ціннісні та ідейно-сміслові доміанти, мову, ритуали, символи та інше, що може призвести до неправильної інтерпретації отриманих результатів.

### Список використаних джерел

1. Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001>
2. Downe-Wambolt, B. (1992) Content Analysis: Method, Applications and Issues. *Health Care for Women International*, 13, 313-321. <https://doi.org/10.1080/07399339209516006>
3. Duriau, V. J., Reger, R. K., & Pfarrer, M. D. (2007). A Content Analysis of the Content Analysis Literature in Organization Studies: Research Themes, Data Sources, and Methodological Refinements. *Organizational Research Methods*, 10(1), 5-34. <https://doi.org/10.1177/1094428106289252>
4. Enhancing EU military capabilities beyond 2040 – Main findings from the 2023 Long-Term Assessment of the Capability Development Plan (2023). European Defence Agency. <https://doi.org/10.2836/360180>

5. Erlingsson, C., & Brysiewicz, P. (2017). A hands-on guide to doing content analysis. *African journal of emergency medicine: Revue africaine de la medecine d'urgence*, 7(3), 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>
6. Friese, S. 2019. *Qualitative Data Analysis with ATLAS.ti*. 3rd ed. SAGE Publications Ltd.
7. Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
8. Hsieh, H. & Shannon, S. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
9. Humble, N. & Mozelius, P. (2022). Content analysis or thematic analysis: Similarities, differences and applications in qualitative research. *European Conference on Research Methodology for Business and Management Studies*, 21(1). <https://doi.org/10.34190/ecrm.21.1.316>
10. Hurst, A. (2023). Introduction to qualitative research methods. Oregon State University: Corvallis, OR. URL: <https://open.oregonstate.edu/qualresearchmethods/front-matter/preface/>
11. Jackson, K., & Bazeley, P. (2019). *Qualitative Data Analysis with NVIVO*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE. URL: [https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/114916\\_book\\_item\\_114916.pdf](https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/114916_book_item_114916.pdf)
12. Khraban T. (2021). Psychoanalytic Interpretation as a Research Method for Studying Military Discourse. *Alfred Nobel University Journal of Philology*, 2, 184-192. <https://doi.org/10.32342/2523-4463-2021-2-22-17>
13. Kondracki, N. L., Wellman, N. S., & Amundson, D. R. (2002). Content analysis: review of methods and their applications in nutrition education. *Journal of nutrition education and behavior*, 34(4), 224-230. [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60097-3](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60097-3)
14. Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781071878781>
15. Lee, L.W., Dabirian, A., McCarthy, I.P. and Kietzmann, J. (2020). Making sense of text: artificial intelligence-enabled content analysis. *European Journal of Marketing*, 54(3), 615-644. <https://doi.org/10.1108/EJM-02-2019-0219>
16. Martin, R. (1990). G. H. von Wright on Explanation and Understanding: An Appraisal. *History and Theory*, 29(2), 205-233. <https://doi.org/10.2307/2505226>
17. Messinger, A. M. (2012). Teaching Content Analysis through Harry Potter. *Teaching Sociology*, 40(4), 360-367. <https://doi.org/10.1177/0092055X12445461>
18. Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 4th ed. Thousand Oaks, CA; SAGE.
19. Moser, A., & Korstjens, I. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *The European journal of general practice*, 24(1), 9-18. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375091>
20. Neuendorf, K.A. (2017). *The Content Analysis Guidebook*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781071802878>
21. Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice*. 4th ed. SAGE Publications, Inc., Thousand Oaks, California.
22. Richards L., Morse J. M. (2013). *Readme first for a user's guide to qualitative methods*. 3rd ed. Los Angeles: Sage.

### Summary

#### CONTENT ANALYSIS IN MILITARY STUDIES

**Khraban T.** PhD in Philology, Associate Professor, Head of Foreign Languages Department, Military Institute of Telecommunications and Information Technology

**Khraban M.** researcher at the Scientific Center of Communication and Information Technology Military Institute of Telecommunications and Information Technology

**Purpose.** The article provides recommendations for conducting a content analysis to study the military collective as a socio-psychological phenomenon. It also discusses the challenges of conducting content analysis in a military environment.

**Materials and Methods.** To summarize previous studies' results, we applied general scientific research methods. The material for the systematic review of scientific research was based on publications that provide practical guidance on conducting content analysis or use content analysis as the main method of scientific research.

**Results and discussions.** Content analysis has several advantages, including versatility, comprehensiveness, analytical flexibility, validity, and reliability. Versatility refers to the ability of the method to be applied to different scientific fields. This reduces the risk of confusion in terminology and scientific concepts. Comprehensiveness refers to the applicability of the method to a wide range of psychological phenomena and processes of scientific interest. Analytical flexibility refers to the ability of a research method to make use of both qualitative and statistical approaches to analysis. Validity and reliability, through the use of software and artificial intelligence, refer to the ability of a research method to minimize bias and inaccuracy. The study of military collectives has a number of limitations in the use of content analysis. One limitation is the difficulty in obtaining a large sample due to the lack of interest from military leadership in conducting research. This may be due to a lack of understanding of the importance of socio-psychological research, passivity, and unwillingness to change anything within the organization. Otherwise, the reason may be the concern of the military leadership that the research results may reveal some shortcomings in the work and this may be made public. The second limitation is the difficulty in obtaining honest answers due to military personnel's negative experiences with anonymity guarantees being violated during interviews and questionnaires. Another limitation is the difficulty of confirming the results and verifying the validity of the study by discussing with the respondents the correct interpretation of their answers, since due to the peculiarities of military service it will be difficult to gather the respondents in the same composition. Content analysis may pose challenges for socio-psychological studies of military groups if the researcher lacks knowledge of the specifics of military activities and the subculture of military personnel. This includes components such as the specifics of military service, value and ideological dominants, semantic dominants, language, rituals, and symbols. Without this knowledge, misinterpretation of the results is possible.

**Conclusions.** When researching the emotional, cognitive, and social factors that influence military personnel behavior, content analysis offers several advantages over other research methods. However, when selecting content analysis as a scientific method for socio-psychological research of military groups, it is important to consider several limitations and problematic issues in organizing the research process.

**Keywords:** Keywords: content analysis; military psychology; interviewing; questionnaire; association experiment.

Концептуалізація – Храбан Т. Є.

Методика – Храбан М. І.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 22.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 28.02.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

## ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ ПРИЧИНИ: ВІД ПЕРШОДЖЕРЕЛ ДО СЬОГОДЕННЯ

*Шиделко А. В.* кандидат соціологічних наук, доцент,  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
<https://orcid.org/0000-0003-4789-0445>

*Козут С. Я.* доктор педагогічних наук, доцент,  
Український католицький університет  
<https://orcid.org/0000-0003-1276-6188>

У статті висвітлено проблему прокрастинації від першої її згадки до сьогодення представниками закордонної та вітчизняної психології. Виокремлено етапи формування прокрастинації: донауковий, науковий, експериментально-практичний. Проаналізовано причини прокрастинації в молодій особистості: страх успіху, навчена безпорадність, негативна адаптація до винагороди, перфекціонізм, порушення цілепокладання та інші специфічні причини прокрастинації.

**Ключові слова:** прокрастинація; молодь; особистість; причини прокрастинації; етапи формування прокрастинації.

**Вступ.** Вимоги сучасного суспільства – це особистість, яка є цілеспрямованою, наполегливою, успішною, конкурентоздатною, емоційно стабільною, відповідальною, творчою, яка уміє вирішувати складні завдання та досягати поставленої мети. Розуміємо, що явище прокрастинації перешкоджає розвитку й успіху особистості. Вважаємо, що заявлена тема є актуальною та на часі.

**Мета статті** – висвітлити явище прокрастинації від першоджерел до теперішнього часу, а також розкрити причини відкладання справ на потім у молодого покоління.

**Завдання статті** – здійснити теоретичний аналіз висвітлення явища прокрастинації та його причин, зокрема у молодій особистості, закордонними та вітчизняними вченими у галузі психології.

**Теоретичне підґрунтя.** Стаття передбачає аналіз відомих наукових праць, які присвячені феномену прокрастинації, адже означеному явищу приділена значна увага наукового товариства, зокрема Ellis A., Knaus W. J. (1977), Burka J. B., Yuen L. M. (1983), Lay C. H. (1986), Milgram N. A., Batory G., Mowrer D. (1993), Ferrari J. R., Johnson J. L., & McCown W. G. (1995), Steel P. (2007), Steel P. (2010), Вайда Т. С. (2016), Рудоманенко Ю. В. (2023), Назарук Н. В. (2023).

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та завдань статті використано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз наукової літератури, синтез

та порівняння, класифікація та систематизація отриманої інформації.

**Результати і обговорення.** Термін «прокрастинувати» означає «переносити, відкладати, відстрочувати». Дефініція виникла з двох латинських слів, які означають «pro і crastinus – для і завтра» іншими словами – те, що належатиме завтрашньому дню. Отже, прокрастинація – це будь-яка діяльність, яка може «почекати».

Питання прокрастинації бере свій початок ще у єгиптян, де вони використовували два слова, які перекладалися, як «прокрастинувати» і обидва стосувалися виживання (Ferrari, 1995). Одне слово означало хорошу звичку – заощаджувати свою енергію уникаючи імпульсивних та непотрібних дій у будь-якій діяльності чи роботі. Інше ж слово – означало погану звичку – відкладати діяльність, наприклад, орання полів, коли це потрібно було зробити вчасно, не чекаючи поки стихії природи затоплять усе.

Сучасне пояснення прокрастинації зробили у 1992 році вчені у науковій праці «Прокрастинація: хвороба сьогодення» (Milgram, 1992), проте наукові розвідки й дискусії розпочалися на двадцять років раніше. Згадки ж про це явище та його описи можна зустріти ще раніше, і звісно ж у працях періоду розквіту промислового перевороту середини XVIII ст.

Варто відзначити той факт, що на різних мовах світу існують старовинні прислів'я та приказки, наприклад: «Те, що задумав зробити сьогодні не відкладай на

завтра», «Прокрастинація – викрадач часу» (англ. *procrastination is the thief of time, delays are dangerous – затримки небезпечні*)

В українському фольклорі також є подібні вислови про зволікання: «Лінуватись – весело жити, та нічого не їсти», «Від лежання на печі не буде одягу, а від сну не буде коня», «Догулялись і доспались, що на зиму без хліба zostались», «Пішов по масло, що у печі, аж погасло», «Їхав на обід, але й вечері не застав», «Хочеться їсти та не хочеться лізти» тощо.

Отже, розуміємо, що прокрастинація існувала завжди, і у всіх народів проблема з часом просто ставала актуальнішою, та все ж не вивченою до кінця. Також з'явилися різні теорії, способи та практики подолання прокрастинації.

У середині ХХ ст. явище прокрастинації розпочали досліджувати закордонні психологи. П. Рінгенбах опублікував свою працю «Прокрастинація в житті людини» (1977 р.), де вперше означив дефініцію «прокрастинація», а також описав особливості феномену цього явища. Яке пояснив, як усвідомлене відкладення людиною певних справ, дій, розуміючи, що у майбутньому це (відкладення) спричинить проблеми.

Психологи-практики на основі своїх клінічних досліджень, спостережень, А. Еліс і В. Кнаус опублікували наукову працю у 1977 р. «Подолання прокрастинації» (Ellis & Knaus, 1977).

У 1983 р. Дж. Бурк та Л. Юен публікують науково-популярну книгу «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», яка базувалася на дослідженнях багаторічної консультативної практики. Після публікації цих праць у середині 1980-х років значна кількість вчених зацікавилася феноменом прокрастинації (Burka & Yuen, 1983).

За останні десятиліття між поглядами відомих учених було проведено багато паралелей, опубліковано значну кількість наукових праць, присвячених прокрастинації, її найпоширенішим причинам і наслідкам у діяльності та житті особистості, а також розроблено психодіагностичні методики, опитувальники для вивчення прокрастинації, як феномену (Штепа, 2018; Саннікова & Гордієнко, 2019).

Так, М. Ейткен вивчав академічну прокрастинацію, багато його робіт були присвячені вивченню різних аспектів прокрастинації; спільними зусиллями Дж. Феррарі, Дж. Л. Джонсона, В. МакКовена видали книгу «Прокрастинація та уникнення проблем: теорія, дослідження та лікування»; Дж. Муракамі вивчав когнітивні та поведінкові відмінності у людей з високим і низьким рівнем прокрастинації. Також дослідження В. Дж. Кнауза представлено в книзі «Зроби це зараз! Покинь звичку зволікати» (Ferrari та ін., 1995).

У своїх працях вчені-дослідники пропонують багато теорій, які намагаються пояснити це явище, але жодна з них не є універсальною і в кінцевому підсумку не до кінця ефективною.

Варто також зазначити, що проблема прокрастинації в різних культурах і в різні часи сприймалася по-різному. До прикладу для американців феномен прокрастинації є негативним, який не дозволяє реалізувати «американську мрію: працювати, щоб досягти успіху». У той час як у Франції зволікання сприймалося не так категорично, як в аристократичному суспільстві, ручна праця вважалася ознакою низького статусу. У Стародавньому Єгипті та Римі також вважали, що зволікання є корисним і мудрим рішенням для ефективності виконання завдання.

Однак серед стародавніх текстів є й такі, які засуджують це явище. Давньоримський політик з філософською концепцією мислення Марк Цицерон наголошував, що зволікати із вирішенням справ та повільно їх виконувати – це не припустимі діяння, також римський філософ Луцій Анней Сенека зазначав: «Поки ми відкладаємо життя, воно проходить».

Вперше у своєму виступі-проповіді дефініцію «прокрастинація» вжив Ентоні Уокер (1682), назвавши його гріховним, особливо коли йдеться про зволікання.

Дж. Феррарі та його колеги (1995) вважають прокрастинацію явищем, відомим всьому людству, яке стало вкрай негативним з настанням промислової революції 1750 р., коли разом з технікою виникли точні терміни виконання робіт (Milgram та ін., 1993).



Згідно з дослідженнями багатьох відомих вчених, прокрастинація – це явище, яке стрімко поширюється в наш час, більша частина його зростання пов'язана з технологічним розвитком суспільства, людськими зобов'язаннями на ринку, та встановленням термінів виконання завдань.

Тому можна зробити висновок, що аграрні суспільства, які є менш розвиненими, «страждають» від зволікання значно менше індустріальних країн.

Аналізуючи праці та вислови, трактати про явище прокрастинації, дослідники виокремлюють етапи формування її:

- етап донауковий – (до 1970 рр.) – прокрастинація висвітлюється у літературних творах, а також про неї наголошують окремі дослідники, мислителі тощо;

- етап науковий – (1970-1980 рр.) – вчені здійснюють пошук основних причин та наслідків, симптомів явища прокрастинації, водночас прагнуть мінімізувати феномен прокрастинації завдяки вченим у галузі психології, економіки, медицини та інших;

- експериментально-практичний етап (з 1982 р.) – триває дослідження феномену прокрастинації, як конкретно психологічного явища, та відповідно до вивчення формується й розробляється методологічний інструментарій психодіагностичного характеру (Вайда, 2016).

На сьогодні не існує єдиного правильного визначення явища прокрастинації, як вже зазначалося. Раціоналізація поняття «прокрастинація» рухається не шляхом доповнення, розширення чи спростування, а у зв'язку з постійним формуванням нових уявлень про психологічний зміст чи розгалуження цього явища. Це дає нам розуміння складності та багатогранності досліджуваного явища.

Таким чином, П. Стіл спробував детально проаналізувати дослідження своїх попередників і поєднати основні відмінні риси прокрастинації та вивести єдиний термін. Отже, перше, що об'єднує всі аналізовані поняття, стосується самого факту прокрастинації. Прокрастинація – це завжди затримка, зволікання. По-друге, спільна риса прокрастинації полягає в тому, що відкладені справи завжди мають

конкретний термін – це фактор, який відокремлює справжніх прокрастинаторів від тих, хто періодично коригує свої плани (Steel, 2007).

Такої ж точки зору дотримується К. Лей: «Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладення запланованих дій, попри те, що це буде дорого коштувати, або матиме негативні наслідки для особистості». Багато вчених: Дж. Бурка, Л. Юен, Дж. Сабіні, М. Сільвер вважають, що прокрастинація є ірраціональною затримкою поведінки. Ірраціональність поведінки – це самостійний вибір плану дій, попри високу ймовірність того, що він не буде вигідним особистості як матеріально, так і психологічно (Lay, 1986).

П. Стіл також виділяє інший контекст явища прокрастинації – «чим більше часу розділяє зараз і заплановані події, тим більша ймовірність того, що людина віддасть перевагу миттєвому задоволенню, ніж буде «працювати на майбутнє» (Steel, 2010), тобто відкладати важливі завдання з відкладеним результатом для задоволення поточних, але не значущих потреб.

Вивчаючи сутність явища, багато закордонних дослідників довели, що прокрастинація не є однорідною. Тому існує кілька відомих класифікацій Н. Мілграма, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой.

Таким чином, проаналізувавши різноманітні погляди та тлумачення визначення «прокрастинації», ми виявили, що прокрастинація є багатогранним явищем, оскільки виявляється у багатьох сферах. Відкладання справ та зволікання з вирішенням завдань створює для людини дискомфортні та деструктивні умови життєдіяльності, адже справи все одно потрібно буде вирішувати, або нести за невіршеність справ вчасно – відповідальність. Відтак, прокрастинація викликає емоційний дискомфорт, почуття провини, занепокоєння та розчарування, про що свідчать численні дослідження. Відповідно до зазначеного, це понижує самооцінку особистості й призводить до депресивних станів.

Далі проаналізуємо причини феномену прокрастинації. Зосередимо свою увагу, на молоді, адже – молодь – це майбутнє будь-якого суспільства, і від того, які деструкції мають місце у молодіжному середовищі, так

і у суспільстві буде відображено на різних гранях його життєдіяльності. Феномен прокрастинації є фактором, який починає гальмувати процес розвитку та гальмує формування особистості, особливо молоді, в суспільстві.

Нині відомо кілька гіпотез, які вчені розробили стосовно виникнення прокрастинації у молоді, але не дійшли до єдиного механізму, що лежить в її основі. Феномен прокрастинації у молоді складається щонайменше з кількох фундаментальних компонентів: когнітивного (локус контролю – екстернальний, сприйняття часу є суб'єктивним), емоційного (через занижену самооцінку є страх до успіху та страх до невдачі, а також тривожність, почуття провини), поведінкового (саморегуляція, вміння вчитися не сформовані, хаотичність у діях, негнучка поведінка), біологічного (імпульсивність, концентрація уваги, життєвий тонус на низькому рівні, нейротизм, ригідність) (Назарук, 2023).

Розуміння та ретельне вивчення цього явища може стати основоположним для розробки обґрунтованої та найефективнішої системи психокорекційних заходів для подолання прокрастинації у молоді, тому варто зосередитися на аналізі причин підтримки циклів прокрастинації. Розкриємо їх далі.

*Страх невдачі.* Страх невдачі є основною причиною прокрастинації у молодіжному середовищі за механізмом тривоги, оскільки тривожний мозок не може протистояти невизначеності (це критично для тривожного мозку, хоча невизначеність важко прийняти для когось). Зазвичай молода особистість схильна передбачати невдачу, небезпеку і поразку всюди. З усіх можливих варіацій розвитку подій молоді люди вибірково зосереджують всю свою увагу на гіршому сценарії, незалежно від реальної ймовірності та більшої можливості позитивного результату. Здебільшого будь-яка спроба вчинити будь-які дії супроводжується відчуттям, що «у мене не вийде» або «я не зможу з цим впоратися», «а що як все піде не, так».

Наш мозок так влаштований, що у нас завжди є сценарії майбутніх подій, оцінка ситуації та ризиків при прийнятті будь-яких рішень – це нормальна функція здорової

ситуативної тривожності в певних сферах, але при високому рівні тривожності в поєднанні з уявними негативними прогнозами може призводити до блокування діяльності і, як наслідок, застосовується стиль уникання завдань. Відповідно до цього у молоді виникають побоювання, ну і який є спосіб не помилитись? Вірно, не робити нічого. Тому мозок блокує потенційно продуктивну поведінку.

Що стосується завдання, то зволікання молоді особистості через страх невдачі також уникає його безпосередньої оцінки здібностей через короткі терміни, таким чином особистості вдається підтримувати самооцінку на необхідному рівні, тому що вона просто не змогла проявити свої здібності повною мірою за такий короткий час.

*Страх успіху.* Страх успіху як причина прокрастинації у молоді дуже схожий на страх невдачі. Особистість не хоче привертати зайву увагу, викликати заздрість, роздратування чи стати учасником боротьби за першість. Успішно виконане вручну завдання або процес можуть призвести до появи додаткових обов'язків. Обов'язків, які молода особистість потенційно вважає для неї важкими або нереальними для виконання.

*Навчена безпорадність.* Зволікання може розгортатися і в депресивний спосіб, як бездіяльність у режимі беззмістовності. Феномен навченої безпорадності вперше відкрив у своїх дослідках М. Селінгман, що частково пояснює нездатність особистості змінюватися в незадовільних, нестерпних умовах і незалежно від волі людини за наявності попереднього негативного досвіду. Це створює пригнічений світогляд, що впливає на діяльність і навіть тоді, коли особистість розуміє необхідність і бажаність цих дій, але все одно будь-яка спроба є «безглуздою», бо особистість переконана, що «від неї нічого не залежить»; «її не чекає нічого, крім невдачі», «вона точно не складе цей іспит у цього викладача» тощо.

*Негативна адаптація до винагороди.* Ця передумова прокрастинації у молоді розвивається в ситуаціях ослаблення спонукання до дії. Звичайний сигнал вже не сприймається так, як спочатку. Це може проявлятися в тих випадках, коли почуття задоволення та успіху від, наприклад,

навчальної діяльності: лекцій, публікацій статей, письмових рефератів – втрачають свою значущість. Треба ще виконати завдання, а стимулу немає. Особистості стає все складніше, коли вона хоче не тільки виконувати звичні завдання, а й розвиватися далі. Тобто особистість повинна постійно змушувати себе робити якісь дії, оскільки це здається їй незрозумілими труднощами.

**Перфекціонізм.** Варіант розгортання прокрастинації, який пов'язаний зі страхом невдачі в молоді. Прагнення до ідеалів і стандартів якості – чудова ідея, до якої має прагнути кожен. Але зазвичай є винятки. З одного боку, коли ти намагаєшся зробити щось якнайкраще, у цьому немає нічого поганого, з іншого боку, коли починаєш звинувачувати себе в тому, що не маєш ідеального результату – це деструктивна практика. А, ідеал суб'єктивний, тому так чи інакше він просто недосяжний. Одним із відомих принципів молоді перфекціоністів-прокрастинаторів є судження: «Якщо ви не можете зробити це ідеально, вам краще не робити цього взагалі». Для них властива постановка перед собою занадто складного завдання, а разом з тим неупереджена оцінка власних здібностей, що в кінцевому підсумку робить досягнення поставленої мети приреченими на провал.

**Порушення цілепокладання.** Тут відбувається спотворення у прийнятті рішень та цілей, а також патернів поведінки. Психіка молоді особистості має багато цілей, перевага віддається короткостроковим. У зв'язку з цим увага не фокусується, а «розпорошується», тобто молодим людям важко зосередитися, тривалий час для виконання завдання – це нереально, думки не концентруються, а «літають» тощо. Особистість виявляє, що багато часу витрачає на: соціальні мережі, перегляд серіалів чи іншого контенту,

телефонні («пусті») розмови і водночас не виконує практично ніяких інших дій. Молода людина це усвідомлює, розуміє, що в цьому зволіканні немає нічого корисного, але, на жаль, не може цього змінити. У думках постійно з'являються нові цілі, тому мозок працює в режимі безперервного пошуку, і, звичайно, легше витратити час на прості розваги, ніж тривале і послідовне виконання одного завдання. Дуже схоже працює дитячий мозок, але для них така поведінка є досить корисною, адже потрібна різноспрямована пошукова поведінка. Тут можна прослідкувати дезадаптивний блок, який відволікається і не може зібратися.

**Інші специфічні причини прокрастинації.** Варто також зазначити, що до причин прокрастинації у молоді можна віднести можливу наявність індивідуально-психологічних чинників. Сюди входять імпульсивність, зовнішній локус контролю, схильність легко змінюватися, проблеми в сім'ї чи суспільстві, страх перед невідомим, суб'єктивний дискомфорт, відсутність інтересу до завдання, втома та негативний психоемоційний чи фізичний стан, ірраціональне бажання відкласти справи на потім.

**Висновки.** Таким чином, узагальнюючи та аналізуючи причини прокрастинації в молоді з огляду на властивості самих завдань, які можуть бути відкладені, можна виділити такі характеристики: нав'язування зовнішніх завдань; тривалий термін, наданий на виконання; відстрочені наслідки невиконання; необхідність великого часу для виконання завдання; нудні, рутинні, неприємні завдання; висока зайнятість в інших справах; затримка задоволення чи винагороди, низька самооцінка; низька віра у свої сили та здібності тощо.

### Список використаних джерел

1. Вайда, Т. С. (2016). Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*, (2), 197-211. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1481c5df-4f45-4822-8446-6b190cbb15fd/content>.
2. Назарук, Н. В. (2023). Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (4), 61-65. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/258>. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12>.
3. Рудоманенко, Ю. В. (2023). Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки, 24-30. DOI: 10.31558/2786-8745.2022.1(1).3.

4. Саннікова, О. П., & Гордієнко, І. О. (2019) Презентація психодіагностичної методики «Психологічна диспозиція конституційних показників самоприйняття». *Теорія і практика сучасної психології*, (5). Т.1. 63-67. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.10>.
5. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (39), 380-399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>.
6. Burka, J. B., Yuen, L. M. (1983) Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA : Addison-Wesley. 337.
7. Ellis, A., Knaus, W. J. (1977) Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living. 152-167.
8. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 268.
9. Lay, C. H. (1986) At last, my research article on procrastination // *Journal of Research in Personality*. Vol. 20. 474-495.
10. Milgram, N. A. (1992) Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. Vol. 35:83. 102.
11. Milgram, N. A., Batory, G., Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination // *J. of School Psychol*. V. 31. 487-500.
12. Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. № 133(1). 65-94.
13. Steel, P. (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. № 48. 926-934.

### References

1. Vaida, T. S. (2016). Prokrastynatsiia yak komponent povedinky pratsivnykiv OVS ta yii profilaktyka pid chas profesiinoi pidhotovky kursantiv u VNZ MVS Ukrainy [Procrastination as a component of the behavior of police officers and its prevention during the professional training of cadets in universities of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Yurydychnyi biuletyn*, (2), 197-211. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1481c5df-4f45-4822-8446-6b190cbb15fd/content>. (in Ukrainian)
2. Nazaruk, N. V. (2023). Fenomenolohichne pole prokrastynatsii osobystosti [Phenomenological field of personality procrastination]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (4), 61-65. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/258>. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12>. (in Ukrainian)
3. Rudomanenko, Yu. V. (2023). Psykholohichni osoblyvosti osobystosti, yaka stykaetsia z pozytyvnymy abo nehatyvnyymy naslidkamy prokrastynatsii [Psychological characteristics of a person who faces positive or negative consequences of procrastination]. *Visnyk Donetskooho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Serii: Psykholohichni nauky*, 24-30. DOI: 10.31558/2786-8745.2022.1(1).3. (in Ukrainian)
4. Sannikova, O. P., & Hordiienko, I. O. (2019) Prezentatsiia psykholohichnoyi metodyky «Psykhologichna dyspozytsiia konstytutsiinykh pokaznykiv samopryiniattia» [Presentation of psychodiagnostic methodology «Psychological disposition of constitutional indicators of self-acceptance»]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, (5). Т.1. 63-67. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.10>. (in Ukrainian)
5. Shtepa, O. S. (2018). Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoi metodyky [Questionnaire of psychological resourcefulness of the individual: the results of the development and testing of the author's methodology]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, (39), 380-399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>. (in Ukrainian)
6. Burka, J. B., Yuen, L. M. (1983) Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA : Addison-Wesley. 337.
7. Ellis, A., Knaus, W. J. (1977) Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living. 152-167.
8. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 268.
9. Lay, C. H. (1986) At last, my research article on procrastination // *Journal of Research in Personality*. Vol. 20. 474-495.
10. Milgram, N. A. (1992) Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. Vol. 35:83. 102.
11. Milgram, N. A., Batory, G., Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination // *J. of School Psychol*. V. 31. 487-500.

12. Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. № 133(1). 65-94.
13. Steel, P. (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. № 48. 926-934.

Summary

**PROCRASTINATION AND ITS CAUSES: FROM PRIMARY SOURCES TO THE PRESENT**

*Shydelko A. V. Ph. D. in sociological sciences, associate professor,*

*L'viv state university of internal affairs*

*Kohut S. Ya. doctor of pedagogical sciences, associate professor, Ukrainian catholic university*

**Introduction.** *The article highlights the problem of procrastination from its first mention to the present by representatives of foreign and domestic psychology. The stages of formation of procrastination are allocated: pre-scientific, scientific, experimental-practical. The causes of procrastination in a young person are analyzed: fear of success, learned helplessness, negative adaptation to reward, perfectionism, violation of goal setting and other specific causes of procrastination.*

**Purpose** - *to highlight the phenomenon of procrastination from primary sources to the present, as well as to reveal the reasons for postponing affairs for later in the younger generation.*

**Methods.** *To achieve the goal and objectives of the article, a set of theoretical research methods was used, analysis of scientific literature, synthesis and comparison, classification and systematization of the information received.*

**Originality.** *The scientific novelty of this topic lies in the author's coverage of procrastination and its causes. It is emphasized that procrastination is a disease of the present, the relevance of which does not decrease, but, on the contrary, is gaining momentum. The past few decades have seen the emergence of numerous parallels between the perspectives of renowned scientists, a substantial number of scientific papers have been published on procrastination, its most prevalent causes, and consequences in the lives of individuals, and psychodiagnostics strategies have been developed, including questionnaires for examining procrastination as a phenomenon. In their writings, research scientists propose many theories that try to explain this phenomenon, but none of them is universal and ultimately not fully effective. Analyzing the works and sayings, treatises on the phenomenon of procrastination, researchers distinguish the stages of its formation: the stage is pre-scientific - (until 1970); scientific stage - (1970-1980); experimental-practical stage (since 1982 until now). The reasons for procrastination in young people are allocated and described - fear of failure, fear of success, learned helplessness, negative adaptation to reward, perfectionism, violation of goal setting and other specific causes of procrastination.*

*Practical significance lies in the fact that the results of the presented research in the theoretical aspect can be used in the professional activity of psychologists-practitioners, in the content of academic disciplines by teachers of higher educational institutions, as well as by applicants for higher education when writing term papers or scientific articles, abstracts of conferences and all those who are interested in the issue of procrastination.*

**Conclusion.** *Summarizing and analyzing the causes of procrastination in young people, given the properties of the tasks themselves, which can be postponed, the following characteristics can be distinguished: long term provided for execution; delayed consequences of failure; the need for a long time to complete the task; boring, routine, unpleasant tasks; high employment in other matters; delayed satisfaction or reward, low self-esteem; low faith in their strength and abilities, etc. Prospects for further scientific research are seen in the empirical study of procrastination in students and the coverage of data in this journal.*

**Key words:** *procrastination; youth; personality; causes of procrastination; stages of procrastination formation.*

Концептуалізація – Когут С. Я.

Методика – Шиделко А. В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 17.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 25.02.24.

© 2024. This work is under an open license [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК СКЛADOVA РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇХНЬОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

*Якимчук І. П.* кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0002-4627-2066>

*Сулятицький І. В.* кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри спеціальної освіти  
ЛНУ імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0000-0002-3769-5630>

За результатами дослідження неформальна підтримка від людей із найближчого оточення особистості отримує у студентів-психологів найбільшу довіру, забезпечуючи їм психологічну безпеку, і викликає вищий ступінь намірів звернення до неї у важких ситуаціях. Проте є студенти, більшість із яких потрапили до категорії респондентів із низьким суб'єктивним благополуччям, які не мають цього ресурсу із різних причин. Ці студенти потребують професійної допомоги. Тому соціальна підтримка як складова ресурсного забезпечення студентів-психологів на етапі їхнього професійного становлення потребує подальшого вивчення, як і аналізу можливих шляхів оптимізації надання фахової допомоги.

**Ключові слова:** соціальна підтримка; майбутній психолог; ресурсне забезпечення; благополуччя; професійне становлення.

**Вступ.** Студентський вік є сензитивним періодом для розвитку та формування основного психологічного потенціалу. При цьому високі інтелектуальне та психоемоційне навантаження в процесі навчальної діяльності, часті коливання у режимі праці, відпочинку, перебудова смислових і моральних цінностей та багато інших чинників потребують від майбутніх психологів широкого діапазону ресурсів, які б забезпечували ефективне упорання із важкими життєвими ситуаціями. Останні події у світі, пов'язані із пандемією COVID-19 і широкомасштабною російською агресією, створили соціальні умови, які сприяють посиленню психологічних проблем: страх захворіти або стати жертвою війни, страх за близьких людей, соціальна ізоляція, нові умови дистанційного навчання тощо.

У ситуації адаптації до навчального процесу та змін умов навчання майбутні психологи постійно зазнають стресу різної сили, який може супроводжувати весь термін навчання і спричиняти наслідки, які часто неможливо зняти звичайним дотриманням здорового способу життя. У них можуть виникати різного роду психосоматичні захворювання, а в умовах

пандемії та війни - посттравматичні стресові розлади, що суттєво впливає на якість їхнього життя, їхнє суб'єктивне благополуччя. А якщо студент навчається у чужій країні, стрес посилюється ще більше. У наших дослідженнях ставлення до життя студентів виявлено, що за наявності культурно-специфічних відмінностей існують і труднощі соціально-психологічної адаптації до навчання та життя в інше культурному середовищі в умовах вимушеної міграції.

**Метою дослідження** є презентація результатів емпіричного дослідження ролі соціальної підтримки майбутніх психологів як складової ресурсного забезпечення їхнього суб'єктивного благополуччя на етапі професійного становлення.

**Теоретичне підґрунтя.** Дослідження психоемоційного стану майбутніх психологів після карантину через пандемію COVID-19 засвідчили, що сильний страх, якого зазнавали студенти, був найзначущим чинником ризику психологічного дистресу, супроводжуваного безсонням, особливо у студентів випускного курсу та у студентів, які мешкають у районах, що найбільше постраждали від війни. У нашій вибірці з'явилися студенти з ознаками

посттравматичного розладу (2,8%) і депресії (11,2%). Різке скорочення тривалості сну може виявитися предиктором подальшого погіршення психічного здоров'я (Tang et al., 2020). В аналогічному дослідженні, присвяченому вивченню психічного здоров'я студентів китайських університетів, які провели у карантині місяць, було виявлено, що респондентам із депресією або із симптомами посттравматичного розладу були притаманні й важчі ознаки алекситимії (Tanget al., 2020). Дослідження психологічного впливу карантину, проведене в Іспанії, показало, що у 50,43% респондентів у перші тижні проявилися високі та дуже високі показники тривоги, депресії та стресу (Odrizola-González et al., 2020). Аналогічні результати було отримано і дослідниками з Індії. Так, група дослідників на чолі з N.Karasia вивчала вплив суворої ізоляції на процес навчання студентів та аспірантів під час пандемії COVID-19 у Західній Бенгалії (Karasia et al., 2020). Онлайн-опитування проводилося тоді, коли близько 70% студентів було залучено до онлайн-навчання. Студенти, особливо із віддалених районів і маргінальних верств населення зіткнулися із цілою низкою проблем, пов'язаних із депресією, тривогою з приводу стану здоров'я, поганим підключенням до інтернету та несприятливим для навчання середовищем вдома.

Таким чином, сьогодні проблема пошуку ресурсів успішного подолання життєвих ситуацій студентів є надзвичайно актуальною, зокрема пильної уваги потребує такий ресурс, як соціальна підтримка. Феномен суб'єктивного благополуччя можна розглядати як інтегральний показник позитивної/негативної оцінки людиною задоволеності різними сферами свого життя, який об'єднує також і весь ресурсний потенціал особистості. Адекватне функціонування особистості, ґрунтоване на сформованій ціннісно-смысловій ієрархії з пріоритетом моральних цінностей, є найважливішим ресурсом здоров'я.

Е.Дієнер дав найзагальніше визначення суб'єктивного благополуччя, що містить у собі щастя, позитивні емоції, задоволеність життям і відносну відсутність негативних емоцій і настроїв (Diener et al., 1999). Згідно

з М.Аргайлом, задоволеність - це рефлексивна оцінка, суб'єктивне судження про те, наскільки все було і залишається благополучним (Argyle, 2013). Цей конструкт широко використовується у дослідженнях здоров'я студентської молоді. Саме суб'єктивне благополуччя інтегрально відображає задоволеність життям і може не корелювати з об'єктивними (економічними, матеріальними, фізичними та фізіологічними) показниками якості життя та усіма аспектами здоров'я.

Існують два варіанти пояснення чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя. Згідно із першим варіантом, найбільшу «вагу» мають стійкі риси особистості: одним людям властива глобальна тенденція сприймати життя позитивно, іншим - негативно. У такому розумінні щастя - це накопичення щасливих переживань (Krieke et al., 2015). Інша група теорій припускає, що люди мають спадкову схильність бути щасливими або нещасними, і ця схильність визначає їхню точку самооцінки свого суб'єктивного благополуччя (DeNeve, 1999). Зовнішні події, ситуаційні та демографічні чинники, зокрема здоров'я і сімейний стан, також керують суб'єктивним благополуччям: існують універсальні базові людські потреби, і щастя може бути результатом їхнього задоволення. Однак у деяких дослідженнях показано, що зовнішні події мають набагато меншу частку дисперсії у самозвітах про суб'єктивне благополуччя, ніж властивості особистості (Diener et al., 1999).

Дослідження показали взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя із використанням продуктивних стратегій подолання стресу. Студенти із високим рівнем суб'єктивного благополуччя меншою мірою використовують стратегію уникнення. Студенти, які більш високо оцінюють якість життя і фізичне здоров'я, у важких життєвих ситуаціях частіше беруть на себе відповідальність і вдаються до стратегії планування розв'язання проблем (Diener et al., 1999). Í.J.S. Ribeiro зі співавторами провели систематичний огляд із проблеми зв'язку стресу та якості життя студентів ЗВО (Ribeiro et al., 2018).

Більшість авторів зазначають, що суб'єктивне благополуччя негативно



пов'язане зі стресом; крім того, безсоння та емоційне вигорання також виявилися значними чинниками, що погіршують суб'єктивну оцінку якості життя. Таким чином, зовнішні обставини стресової життєвої ситуації студентів, безсумнівно, впливають на їхнє суб'єктивне благополуччя, але вироблення ефективних стратегій подолання, безумовно, може значно пом'якшити ефект «навчального» стресу.

Е. Ennis і співавтори зазначають, що лише деякі студенти звертаються про професійну допомогу до лікарів і психологів (Ennis et al., 2019). У межах вивчення суб'єктивного благополуччя було обстежено 392 студенти першого курсу. Виявилось, що професійну допомогу отримували лише 37,8% із них. Юнаки меншою мірою, ніж юнки, мали намір звернутися до фахівців. Вони також рідше згадували про незгоду із методами лікування. Ті, хто мали суїцидальні думки, повідомляли про бажання самостійно впоратися із проблемами. Студенти, які не мали суїцидальних думок, не були впевнені у тому, куди саме треба звернутися про допомогу.

В Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини вивчали типи проблемних ситуацій, з якими студенти зверталися до Центру психологічної підтримки університету. Результати показали, що юнки звертаються по психологічну допомогу частіше, ніж юнаки (87% проти 13%). Найчастіше звертаються по психологічну допомогу студенти 2-го та 3-го курсів, друге місце належить старшокурсникам. Аспіранти та слухачі курсів підвищення кваліфікації звертаються про допомогу рідше за усіх. Студенти гуманітарних спеціальностей зверталися до служби психологічної підтримки частіше (67%), ніж студенти природничих наук (33%).

Соціальна підтримка може бути неформальною і надходити з найближчого особистого оточення молодих людей. Показово, що студентами-психологами недостатньо використовується ресурс сім'ї, тоді як родинні стосунки забезпечують соціальний контекст, що сприяє розвитку здорової особистості та здатності до соціальної адаптації, розвивають важливі

психологічні якості, які сприяють як психологічному здоров'ю, так і фізичному, - життєстійкість, відчуття неупередженості, самоприйняття та інші (Grevenstein et al., 2019). Водночас професійна допомога має великі перспективи у знятті стресових станів у молодих людей (Safinet al., 2021; Shuet al., 2020). Загалом питання про те, які саме джерела соціальної підтримки поряд із професійними службами психологічної допомоги використовують майбутні психологи, у науковій літературі висвітлено недостатньо.

**Методи дослідження:** емпіричні (тести), математико-статистичні.

**Результати та обговорення.** Суб'єктивне благополуччя респондентів оцінювалось із використанням скринінгової версії тесту С. Keyes MHC-SF в адаптації Є. Осіна. За підсумковим показником цієї методики майбутніх психологів поділили на «благополучних» і «неблагополучних»: «неблагополучні» мають бали, нижчі за середні, від 1 до 34, а «благополучні» - вищі за середні, від 36 до 70. Далі проводилося порівняння двох груп за показниками сприйняття соціальної підтримки (багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки - The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) D. Zimet, в адаптації В. Ялтонського та Н. Сироти (Zimet et al., 1988). Методика призначена для суб'єктивного оцінювання сприйняття ефективності та адекватності соціальної підтримки за трьома аспектами - «сім'я», «друзі» та «значущі інші». Щоб підвищити точність вимірювання прогнозу поведінки щодо пошуку допомоги, використовувався також «Загальний опитувальник про наміри звернутися про допомогу» із різних соціальних джерел (The General Help Seeking Questionnaire (GHSQ)) (Wilson et al., 2005). Намір - не просто вираження ставлення, а частина вольового акту. Шкала GHSQ є одновимірною. За кожним джерелом соціальної допомоги респондентам пропонувалося пряме висловлювання: «Якби у Вас були особисті або емоційні проблеми, наскільки ймовірно, що Ви звернулися б про допомогу до наступних людей/джерел?». Імовірність респонденти оцінювали за шкалою Лайкерта від 1 до 7. Опитувальник не є тестом у строгому розумінні, проте значущі



кореляційні зв'язки (за критерієм Пірсона) вибору джерел соціальної допомоги за шкалами GHSQ і MSPSS свідчать на користь конструктивної валідності шкали GHSQ ( $r=0,11-0,50, p<0,01$ ).

Метою емпіричного дослідження було вивчення ролі формальної та неформальної соціальної підтримки у забезпеченні суб'єктивного благополуччя студентської молоді. У дослідженні взяли участь 196 студентів-психологів денної форми навчання 1-4 курсів (із них 137 дівчат і 59 юнаків, середній вік  $19,4\pm 1,28$  років) і 650 студентів університету (із них 561 юнка і 89 юнаків, середній вік  $20,5\pm 2,24$  років), що навчаються за напрямами педагогічної освіти інших спеціальностей. До вибірки

увійшли студенти без виражених відхилень здоров'я. Опитування респондентів проводилося до пандемії у режимі онлайн із використанням Google-форм. Порівнювали групи і високим рівнем суб'єктивного благополуччя і з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя за усією вибіркою ( $N=846$ ). Вивчалося також запитання про уподобання видів соціальної підтримки та про наміри звернення студентів до тих чи інших видів соціальної підтримки взагалі.

На рисунку 1 подано розподіл ступеня вираженості намірів звернення студентів за усією опитаною вибіркою до різних джерел соціальної підтримки у ситуації емоційних та особистих проблем.

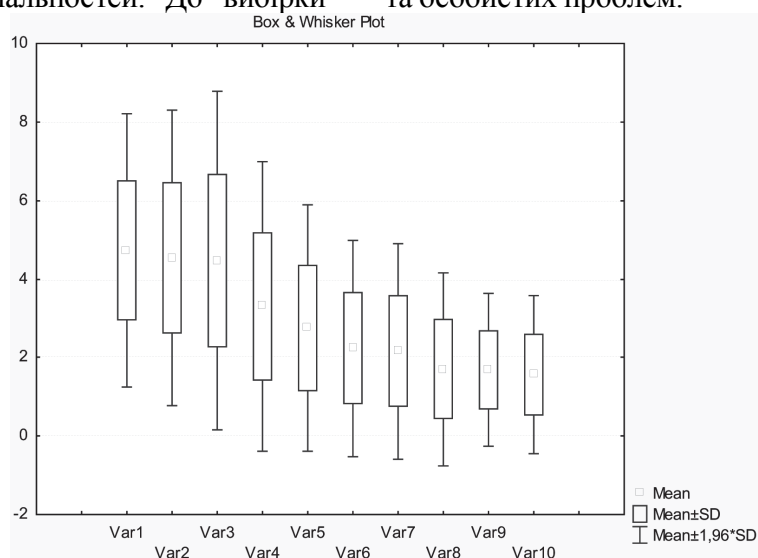


Рисунок 1 – Розподіл ступеня вираженості намірів звернення студентів за усією опитаною вибіркою до різних джерел соціальної підтримки у ситуації емоційних та особистих проблем

Результати свідчать про те, що студенти найохочіше звертаються по соціальну підтримку до людей з їхнього особистого оточення. Це ті, кому вони найбільшою мірою довіряють, - друзі, романтичний партнер, батьки. Професійна допомога відстає від сім'ї та друзів за ступенем довіри та вираженості намірів звернення до неї. Психологи посідають 5-те місце за вираженістю намірів звернутися до них по допомогу, а решта джерел професійної допомоги - лікарі-психіатри та терапевти, телефон служби довіри та служителі релігійних конфесій - посідають з 6-го по 10-те місце, що

свідчить про їхню непопулярність у молодіжному середовищі.

У табл. 1 наведено достовірні відмінності середніх показників сприйняття соціальної підтримки від людей із близького оточення у студентів із високим і низьким рівнями суб'єктивного благополуччя. Результати свідчать, що студенти із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя набагато меншою мірою сподіваються на підтримку від найближчого оточення: сім'ї, друзів, значущих інших людей. Це означає, що молоді люди із хорошими соціальними зв'язками почуваються набагато благополучнішими та упевненішими.

**Достовірні відмінності середніх показників сприйняття соціальної підтримки від людей із близького оточення (методика MSPSS) серед студентів із високим і низьким рівнями суб'єктивного благополуччя**

Джерела соціальної підтримки	Студенти із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, N=294	Студенти із високим рівнем суб'єктивного благополуччя, N=552	t-критерій Стьюдента	p
Сім'я	2,88±1,29	3,57±0,87	-9,31	0,00
Друзі	3,04±1,44	3,67±0,90	-7,51	0,00
Інші значущі	3,24±1,27	3,75±0,70	-7,58	0,00
Загальний бал	9,19±2,92	10,97±1,80	-11,14	0,00

У табл. 2 наведено порівняння соціальних джерел у студентів із високим і вираженості намірів звернутися за низьким рівнями суб'єктивного соціальною підтримкою до різних благополуччя.

Таблиця 2

**Достовірність відмінностей середніх показників вираженості намірів звернутися про допомогу (за методикою GHSQ) до різних джерел соціальної підтримки серед студентів із різними рівнями суб'єктивного благополуччя**

Джерела соціальної підтримки	Студенти із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, N=294	Студенти із високим рівнем суб'єктивного благополуччя, N=552	t-критерій Стьюдента	p
Романтичний партнер	4,16±2,18	4,62±2,20	-2,87	0,004
Друзі	4,32±1,78	4,93±1,72	-5,08	0,00
Батьки	3,82±1,93	4,95±1,81	-8,43	0,00
Родичі	2,57±1,63	3,68±1,90	-8,53	0,00
Лікар-психіатр	2,35±1,56	2,07±1,31	2,83	0,00
Священник	1,58±1,17	1,77±1,31	-1,39	0,00

Таким чином, студенти і з високим, і з низьким рівнями благополуччя першою чергою мають намір звернутися про допомогу до близьких людей, романтичного партнера, друзів, родичів. При цьому у ситуаціях особистих емоційних проблем у студентів із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя меншою мірою виражені наміри звернутися про допомогу до близьких людей, ніж у студентів із високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Тобто до групи респондентів «із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя».

Розподіл показників вираженості намірів звернення про допомогу до людей/джерел допомоги у ситуації особистих емоційних проблем (Box plot, діаграма розмаху): Var 1 - друзі; Var 2 - батьки; Var 3 - романтичний партнер (хлопець/дівчина); Var 4 - родичі; Var 5 - психологи; Var 6 - лікарі-терапевти; Var 7 - лікарі-психіатри; Var 8 - служителі релігійних конфесій; Var 9 - фахівці телефону довіри; Var 10 - учасники груп з аналогічними проблемами, до Інтернету

потрапили студенти з не дуже сприятливими відносинами у їхніх сім'ях.

Про професійну допомогу лікаря-психіатра більшою мірою готові звернутися студенти із низьким рівнем благополуччя, ніж із високим, що також свідчить про меншу надію у них на близьких людей і сім'ю. Проте наміри звернутися за духовною підтримкою більше виражені у студентів із високим рівнем благополуччя. Це опосередковано означає, що серед групи із високим рівнем суб'єктивного благополуччя набагато більше релігійних студентів, ніж у групі із низьким рівнем. При порівнянні вибірок студентів із різним рівнем суб'єктивного благополуччя достовірних відмінностей за показниками готовності звернення за соціальною підтримкою не виявлено. Лише як тенденцію можна відзначити дещо більшу готовність студентів використовувати соціальний ресурс близького оточення.

Результати, які свідчать про високий ступінь довіри студентів до близьких людей і членів їхніх родин у ситуаціях пошуку допомоги, узгоджуються із результатами дослідження D.Grevenstein із колегами, які показали, що для студентів найважливішу роль відіграє їхня сім'я, що є для них захистом від стресу у ситуації адаптації до навчального процесу (Grevenstein et al., 2019). Чим кращі сімейні стосунки, тим більшою мірою у студентів виражені життєстійкість, почуття самоузгодженості, самоспівчуття (прийняття себе) і суб'єктивне благополуччя. Сімейні стосунки забезпечують соціальний контекст, що сприяє розвитку здорової особистості, адекватних соціальних компетенцій і здатності до соціальної адаптації. Звернення про допомогу до людей із найближчого кола та родичів спричинене довірою до них, що забезпечує психологічну безпеку під час звернення по допомогу та робить неформальну соціальну підтримку більш бажаною.

**Висновки.** Життєва ситуація студентської молоді на кожному етапі навчання у ЗВО має свої специфічні риси та обставини, що роблять цю ситуацію важкою, а іноді і стресогенною. Крім важких особистісних обставин, студенти мають основну мету їхнього життя на етапі навчання у ЗВО. Вона, як правило, полягає у здобутті гарної освіти, успішному її завершенні та виконанні вимог освітньої програми. У сучасних соціальних умовах постійно змінюються вимоги до знань, вмінь, особистісної активності тих, хто навчається. Навіть до кардинальних соціальних змін, пов'язаних із пандемією COVID-19 та війною, інноваційна складова освітніх програм була дуже насиченою та інтенсивною, а в умовах пандемії та війни, що призвела не лише до соціальної ізоляції, яка є значним стресс-чинником для усіх людей, а і до повної перебудови процесу навчання на дистанційний режим, життєва ситуація студентської молоді поповнилась ще одним потужним чинником емоційного дистресу.

Дослідники давно шукають особистісні предиктори стресостійкості, що саме керує реакцією у стресових обставинах - глобальні

рисни особистості чи стресогенність самої життєвої ситуації. Отримані результати, можливо, перспективно було б інтерпретувати у контексті ситуаційного підходу, який передбачає аналіз взаємодії особистості та середовища. Дискусія між персонологами і ситуаціоністами, що триває десятиліттями, наразі призводить до визнання моделі особистісно-ситуаційної взаємодії, згідно з якою поведінка є функцією взаємодії особистості та середовища; особистість при цьому позиціонується як активний, цілеспрямовано діючий суб'єкт (Webster, 2009). Одне і те ж саме середовище може по-різному впливати на особистість, що показано, зокрема, на прикладі «сильних» і «слабких» ситуацій (Mischel et al., 2007).

Неформальна соціальна підтримка виявилася більш бажаною для студентів, які у скрутних життєвих ситуаціях більш охоче звертаються до людей зі свого найближчого оточення, друзів, батьків, романтичного партнера. Психологічна допомога посідає лише п'яте місце за ступенем вираженості наміру звернення по неї, що свідчить про недостатню довіру до психологів та організацію допоміжної діяльності. У ситуаціях особистих емоційних проблем у студентів із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя меншою мірою виражені наміри звернутися про допомогу до близьких людей, ніж у студентів із високим рівнем суб'єктивного благополуччя, що, імовірно, пов'язано з тим, що їхні сімейні стосунки не забезпечують їм відчуття психологічної безпеки. Про професійну допомогу лікаря-психіатра більшою мірою готові звернутися студенти із низьким рівнем благополуччя, ніж із високим, що свідчить про менший ступінь їхньої довіри до близьких людей. Однак намір звернутися за духовною підтримкою більше виражений у студентів із високим рівнем благополуччя. Студенти із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя потребують фахової допомоги психологів, лікарів, спеціалістів телефону довіри, тому фахова соціальна підтримка як ресурс здоров'я студентів потребує вивчення можливих шляхів оптимізації надання допомоги.

За результатами дослідження неформальна підтримка від людей із найближчого оточення особистості отримує

у студентів-психологів найбільшу довіру, забезпечуючи їм психологічну безпеку, і викликає вищий ступінь намірів звернення до неї у важких ситуаціях. Проте є студенти, більшість із яких потрапили до категорії респондентів із низьким суб'єктивним благополуччям, які не мають цього ресурсу із різних причин. Ці студенти потребують професійної допомоги психологів, лікарів, фахівців телефону довіри. Тому соціальна

підтримка як ресурс здоров'я студентів-психологів потребує подальшого вивчення, як і аналізу можливих шляхів оптимізації надання фахової допомоги, оскільки, судячи зі світового досвіду вивчення реакцій молодих людей на соціальну ситуацію, що склалася внаслідок пандемії чи воєнних дій, така допомога може знадобитися вже набагато більшій кількості студентів, ніж це було раніше.

### Список використаних джерел

1. Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
2. DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 141-144. doi:10.1111/1467-8721.00033
3. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037//0033-2909.125.2.276
4. Ennis, E., McLafferty, M., Murray, E., Lapsley, C., Bjourson, T., Armour, C., ... O'Neill, S. (2019). Readiness to change and barriers to treatment seeking in college students with a mental disorder. *Journal of Affective Disorders*, 252, 428-434. doi:10.1016/j.jad.2019.04.062
5. Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J., & Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships—higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 14, 200160. doi:10.1016/j.mph.2019.200160
6. Kapasia, N., Paul, P., Roy, A., Saha, J., Zaveri, A., Mallick, R., ... Chouhan, P. (2020). Impact of lockdown on learning status of undergraduate and postgraduate students during COVID-19 pandemic in West Bengal, India. *Children and Youth Services Review*, 116, 105194. doi:10.1016/j.childyouth.2020.105194
7. Safin, O., Kravchenko, O., Mishchenko, M., & Potapchuk, Y. (2021). Peculiarities of psychologists' and social pedagogues' work in terms of quarantine. *Advances in Human Factors, Business Management and Leadership*, 149-157. doi:10.1007/978-3-030-80876-1\_20
8. Kriek, L. V., Jeronimus, B. F., Blaauw, F. J., Wanders, R. B., Emerencia, A. C., Schenk, H. M., ... Jonge, P. D. (2015). HowNutsAreTheDutch (HoeGekIsNL): A crowdsourcing study of mental symptoms and strengths. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 25(2), 123-144. doi:10.1002/mpr.1495
9. Mischel, W., Shoda, Y., & Ayduk, O. (2007). *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person*. John Wiley & Sons.
10. Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruiria, M. J., & De Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. doi:10.1016/j.psychres.2020.113108
11. Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among University students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77. doi:10.1016/j.hpe.2017.03.002
12. Shu, F., Ahmed, S. F., Pickett, M. L., Ayman, R., & McAbee, S. T. (2020). Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 74, 136-148. doi:10.1016/j.ijintrel.2019.11.002
13. Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., ... Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1-7. doi:10.1016/j.jad.2020.05.009
14. Tang, W., Hu, T., Yang, L., & Xu, J. (2020). The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and Individual Differences*, 165, 110131. doi:10.1016/j.paid.2020.110131
15. Webster, G. D. (2009). The person-situation interaction is increasingly outpacing the person-situation debate in the scientific literature: A 30-year analysis of publication trends, 1978-2007. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 278-279. doi:10.1016/j.jrp.2008.12.030
16. Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring Help-Seeking Intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 39(1), 15-28.
17. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). Multidimensional scale of perceived social support. *PsycTESTS Dataset*. doi:10.1037/t02380-000

Summary

**SOCIAL SUPPORT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS AS A COMPONENT OF RESOURCE PROVISION OF THEIR SUBJECTIVE WELL-BEING AT THE STAGE OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

*Yakymchuk I.* Candidate of Psychology Sciences, Docent, Associate Professor of the Department of Psychology, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

*Sulyatytskyy I.* candidate of psychological sciences, associate professor associate professor of the Department of Special Education of the Ivan Franko National University of Lviv

**Introduction.** Studenthood is a sensitive period for the development and formation of the basic psychological potential. At the same time, high intellectual and psycho-emotional stress in the course of educational activities, frequent fluctuations in work and rest, restructuring of semantic and moral values, and many other factors require future psychologists to have a wide range of resources that would ensure effective coping with difficult life situations.

**Methods** - empirical (tests), mathematical and statistical.

**Originality.** Informal social support proved to be more desirable for students who, in difficult life situations, are more willing to turn to people from their immediate environment, friends, parents, and romantic partners. Psychological support ranks only fifth in terms of the degree of intention to seek it, which indicates a lack of trust in psychologists and the organisation of support activities. In situations of personal emotional problems, students with a low level of subjective well-being have a lower intention to seek help from close people than students with a high level of subjective well-being, which is probably due to the fact that their family relationships do not provide them with a sense of psychological security. Students with a low level of well-being are more willing to seek professional help from a psychiatrist than those with a high level of well-being, which indicates a lower degree of trust in their loved ones. However, the intention to seek spiritual support is more pronounced among students with a high level of well-being. Students with low levels of subjective well-being need professional help from psychologists, doctors, and helpline specialists, so professional social support as a resource for students' health requires exploring possible ways to optimise the provision of assistance.

**Conclusion.** According to the results of the study, informal support from people in the person's immediate environment is the most trusted by psychology students, providing them with psychological security, and causes a higher degree of intention to seek it in difficult situations. However, there are students, most of whom fell into the category of respondents with low subjective well-being, who do not have this resource for various reasons. These students need professional help from psychologists, doctors, and helpline specialists. Therefore, social support as a health resource for psychology students requires further study, as well as an analysis of possible ways to optimise the provision of professional assistance, since, judging by the global experience of studying the reactions of young people to the social situation resulting from a pandemic or military action, much more students may need such assistance than before.

**Keywords:** social support; future psychologist; resource provision; well-being; professional development.

Концептуалізація – Якимчук І. П.

Методологія – Сулятицький І. В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 08.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 05.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.



**Порядок оформлення та подання статей до збірника наукових праць  
"Вісник Національного університету оборони України"  
Національного університету оборони України**

**Призначення збірника:**

опублікування результатів наукової діяльності наукових працівників;  
опублікування результатів теоретико-методологічних та експериментально-пошукових досліджень у різних галузях психологічної науки і психологічної практики  
опублікування основних наукових результатів дисертацій здобувачами наукових ступенів;  
опублікування наукових результатів досліджень претендентів на присвоєння вчених звань;  
оцінювання результатів наукової діяльності наукових, науково-педагогічних працівників за опублікованими статтями.

Автор подає рукопис особисто на сайт збірника наукових праць "Вісник Національного університету оборони України"

Щоб подати рукопис, необхідно зареєструватися на сайті збірника наукових праць <http://visnyk.nuou.org.ua/> у Open Journal Systems та пройти процес подання.

У коментарях до редактора Ви можете розмістити супровідний лист. Щоб пришвидшити процес рецензування, Ви можете надати список потенційних рецензентів (філія, адреса електронної пошти, ідентифікатор дослідника, ідентифікатор Scopus або ORCID). Автор і потенційний рецензент не повинні належати до однієї установи/дослідницької групи, і вони не повинні публікувати разом.

**Рукопис має бути такої якості та такого змісту, щоб, на думку редакційної колегії, зацікавити міжнародну аудиторію.**

До друку приймаються рукописи, які містять такі необхідні елементи: постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

**Вимоги до структури основного тексту рукопису**

Основний текст повинен мати цілком визначену структуру. Підрозділи, які наведено нижче, повинні бути виділені у тексті жирним шрифтом і розташовані на окремому рядку як підзаголовки.

**Вступ** (актуальність теми, мета і завдання статті).

**Теоретичне підґрунтя** (огляд літератури і попередніх досліджень з цієї чи суміжної проблематики).

**Методи дослідження** (не загальними фразами, а чітко розписати, які методи і як саме використовувалися для даного дослідження; тобто розкрити сам механізм проведення дослідження – яким чином було отримано його результати).

**Результати і обговорення** (навести основні результати дослідження).

**Висновки.**

Подяки (за потреби).

**Авторські повідомлення.**

Додатки і Таблиці (якщо є Додатки і Таблиці, то вони обов'язково повинні мати заголовки і порядкові номери; примітки слід розміщувати безпосередньо під таблицями. В тексті статті обов'язково мають бути посилання на ці додатки чи таблиці).

У статтях, що написані англійською мовою, необхідно виділити такі елементи: **Introduction, Purpose, Methods, Originality, Conclusion**.

**В одній науковій статті допускається не більше трьох співавторів.**

**Загальний об'єм статті до 30 т. друківаних знаків з пробілами** (кількість знаків можна подивитися у програмі WORD: Сервіс – Статистика).

**Вимоги до технічного оформлення рукопису**

Оформлення здійснюється з дотриманням таких основних правил:

*відповідність* Держстандарту ДСТУ 3008-95;

*мова статті* – українська, англійська;

*формат сторінки* – А 4.

*на першій сторінці* тексту у лівому верхньому куті без абзацного відступу – УДК (шрифт 12); після пропуску в один інтервал *заголовки статті* (після пропуску в один інтервал друкуються великими літерами (шрифт 12, жирно, вирівнювання посередині); під заголовком після пропуску в один інтервал у правому друкуються (шрифтом 12, вирівнювання справа): прізвище та ініціали автора (авторів); науковий ступінь, вчене звання; назва організації, в якій працює автор; ID ORCID; E-mail.

*під відомостями про автора* (авторів) подається: анотація українською мовою (до 400 др. знаків). ключові слова (5-8); для статей англійською мовою – відповідна анотація та ключові слова – англійською мовою (шрифт 12, курсив, вирівнювання по ширині);

**Ключові слова потрібно подавати у називному відмінку через крапку з комою (слово1; слово2; слово3).**

*текст статті* оформляється в текстовому редакторі **Microsoft Word 2003**, у форматі **\*.doc** або **\*.rtf**, шрифтом Times New Roman, (кегель 12), міжстроковий інтервал – 1, відступи зверху та знизу – 2 см, зліва – 2,5 см, справа – 2 см (Графіки, малюнки, які супроводжують текст, повинні бути у форматі JPG, EPS; складні формули повинні бути виконані у Microsoft Equation), сторінки не нумеруються, колонтитули не використовуються;

*посилання на наукову літературу* в тексті подаються за **вимогами стандарту APA** (<http://www.apastyle.org>);

**Внутрішньотекстове посилання** (*in-text citation*) за вимогами APA (7th ed.) містить два основні елементи: автора й дату видання. При цьому розрізняють два типи внутрішньотекстових посилань: посилання в дужках (parenthetical citation) і посилання в оповіді (narrative citation).

Внутрішньотекстове посилання містить інформацію про: автора праці (редактора/укладача/назву цитованого джерела, якщо автор відсутній), що цитується, рік видання та сторінковий інтервал (номери сторінок з яких наводиться цитата). Сторінковий інтервал дозволяється не вказувати, якщо ви не наводите цитату, а висловлюєте якусь ідею чи посилаєтесь на роботу в цілому.

Відповідно до вимог APA, у списку використаних джерел, у внутрішньотекстових посиланнях зазначають таку кількість авторів:

– якщо джерело має одного або п'ять авторів – зазначають усіх авторів. У внутрішньотекстовому посиланні необхідно перерахувати прізвища усіх авторів (через кому). Перед останнім автором пишеться знак «&», якщо автори перераховуються в дужках, або слово «та», якщо автори перераховуються в реченні, а рік видання та сторінковий інтервал в дужках;

– 6 авторів і більше – у внутрішньотекстовому посиланні необхідно вказати прізвище першого автора та слово «та ін.» (в англійській мові – «et al.»).

#### Шаблони оформлення внутрішньотекстових посилань:

1 автор:	2-5 авторів:	6 авторів і більше:
S. Maddi (2004) вказує, що життєстійкість є психологічною живучістю і розширеною ефективністю людини, що пов'язана з мотивацією людини (с. 263). Психологічною живучістю і розширеною ефективністю людини, що пов'язана з мотивацією людини (S. Maddi, 2004, с.263)	(Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 1993) or (Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 1993, p. 199) (Boyko, Petrenko, & Filipiv, 2010) or (Boyko, Grechka, & Polishchuk, 2010, p. 18) The results of the study by Boyko, Petrenko, and Filipiv (2010) confirm... or Boyko, Petrenko, and Filipiv (2010) confirm (2010) claim: "Psychology is a science..." (p. 18).	(Jones et al., 2022) або (Jones et al., 2022, p. 7) (Бойко та ін., 2015) або (Бойко та ін., 2005, с. 18) Результати дослідження Величко та ін. (2020) підтверджують ... або Величко та ін. (2020) стверджують: "Психологія – це наука..." (с. 18).

#### Посилання на роботу під назвою:

Якщо автора (редактора/укладача) праці великого розміру (наприклад, книги) встановити неможливо, тоді у внутрішньотекстовому посиланні на місці автора необхідно вказати курсивом два слова назви праці.

*Наприклад:* (Психологічні дослідження, 2019, с.12).

#### Посилання на кілька робіт різних авторів (одночасно):

Якщо внутрішньотекстове посилання відноситься до кількох робіт різних авторів, тоді після парафрази необхідно вказати прізвище автора однієї книги і рік видання, та після знаку «>» вказати прізвище автора другої книги і рік видання.

*Наприклад:* (Феллер, 2021; Різун, 2022).

#### Посилання на кілька робіт різних авторів з однаковими прізвищами:

Якщо два або більше авторів мають однакові прізвища, у внутрішньотекстовому посиланні необхідно вказати також перші ініціали (або навіть повне ім'я, якщо різні автори мають однакові ініціали).

*Наприклад:* (Р. Міллер, 12; А. Міллер, 46).

*після тексту статті* шрифтом 12 подається «Список використаних джерел». У списку наводяться лише ті першоджерела, на які у тексті статті є посилання; бібліографічний опис списку використаних джерел у роботі оформлюється також за **вимогами стандарту APA**.

#### Список використаних джерел має бути організований в алфавітному порядку;

*Переважна більшість посилань має бути на матеріали, опубліковані за останні 10 років та з посиланням на електронні ресурси.*

*Посилання на власні публікації (самоцититування) є небажаними і допускаються лише в разі крайньої потреби та у кількості не більше двох джерел в списку.*

*При посиланні на електронні ресурси має вказуватися активне діюче URL; посиланням має бути точним; адреси, що ведуть не на конкретну статтю, статистичну збірку тощо, а на сайти є неприйнятними.*

Після списку використаних джерел наводиться (відповідно) «References», який оформляється згідно з **вимогами стандарту APA** (<http://www.apastyle.org>), де всі кириличні **назви статей та книг** транслітеруються латинськими літерами та **перекладаються англійською мовою** (формується наступним чином: *прізвище, ініціали автора (-ів).* (Рік). Транслітерована назва книги [Назва книги англійською мовою]. Місто: Видавництво (мова тексту). Транслітерований список використаних джерел, відповідно до вимог наукометричної бази SCOPUS та Web of Science, є повним аналогом списку використаних джерел при цьому порядок і кількість джерел у списку мають залишатися незмінними. **Посилання на англійські джерела не транслітеруються.** Для транслітерації українського тексту слід дотримуватися вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 27 січня 2010 р. №55, сайт он-лайн транслітерації - <http://ukrlit.org/transliteratsiia>;

У «Списку використаних джерел» та «References» необхідно до джерел обов'язково додавати DOI (*digital object identifier*) – цифровий ідентифікатор об'єкта, якщо він присвоєний цитованому джерелу.

**Детальніше про APA стиль за посиланнями:**

<http://www.apastyle.org>

<http://library.albany.edu/cfox>

<https://owl.english.purdue.edu/owl/resource/664/01/>

після References наводиться Summary. У правому верхньому куті (вирівнювання справа, шрифт 12) англійською мовою: прізвище та ініціали автора; науковий ступінь, вчене звання; назва організації, в якій працює автор; назва статті (прописними літерами); анотація (курсив) – 2500-5000 др. знаків; ключові слова (5-8).

У анотаціях (Summary) згідно з вимогами міжнародних наукометричних баз необхідно відобразити такі елементи: **мета статті, методи дослідження, результати дослідження, наукова новизна, практичне значення дослідження, висновки та перспективи подальших наукових досліджень.**

До рукопису обов'язково потрібно додавати:

а) для здобувачів і ад'юнктів (аспірантів) обов'язково рекомендація наукового керівника (витяг з протоколу засідання кафедри (відділу, управління, навчального закладу), що рекомендує статтю до публікації);

б) експертний висновок про можливість відкритого публікування статті, завірений печаткою;

в) довідка про авторів (для авторів з інших установ) на окремій сторінці;

г) авторські повідомлення.

Рукопис подається українською, (англійською мовою) з підписом автора на останній сторінці та в електронній версії на адресу редакції.

**Відповідальність за оригінальність, науковий рівень, відкритість інформації, формальну сторону статті, за правильність, точність і коректність цитування, посилань та перекладу покладається на автора.**

**Редакція здійснює власне рецензування статей та перевірку на академічну доброчесність.**

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. Редакційна колегія залишає за собою право відхилити неякісні матеріали без пояснення причин *за таких умов*:

не відповідає вимогам до оформлення та до наукового стилю викладу матеріалу;

не має наукової новизни та практичної значущості;

не відповідає тематиці збірника;

виконана з використанням автоматичного комп'ютерного перекладача;

не відредагована (містить граматичні та стилістичні помилки);

порушено етику наукових досліджень, зокрема, якщо у статті виявлено плагіат.

Редколегія може не поділяти світоглядних переконань авторів.

#### ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ

УДК 371.315.6:51

#### УПРАВЛІНСЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВО-СОЦІАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ

*Петренко Б. В.* доктор психологічних наук, професор,  
Національний університет оборони України

<https://orcid.org/0000-0002-5318-9172>

E-mail:

*Анотація українською мовою (до 400 др. знаків).*

**Ключові слова (5-8).** *Вкажіть ключові слова відокремлюючи їх одне від одного крапкою з комою (слово1; слово2; слово3).*

Текст статті (*структура з абзацними відступами*):

**Вступ.**

**Теоретичне підґрунтя.**

**Методи дослідження.**

**Результати і обговорення.**

**Висновки.**

**Подяки (за потреби).**

**Авторські повідомлення.**

#### Список використаних джерел

1. Буц, Ю. В. (2020) Науково-методологічні основи релаксії екогеосистем при техногенному навантаженні пірогенного походження [Автореф. дис. д-ра техн. наук, Сумський державний університет]. eSSUIR. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/76266>

2. Воробйова, О. М., & Іванченко, В. Д. (2009) Основи схемотехніки (2-ге вид.). Фенікс.

3. Головацький, А. С., Черкасов, В. Г., Сапін, М. Р., Парахін, А. І., & Ковальчук, О. І. (2013) Анатомія людини (3-ге вид., Т. 1). Нова Книга.

4. Жовтобрюх, М. А., Волох, О. Т., Самійленко, С. П., & Слинко, І. І. (1979). Історична граматики української мови. Вища школа.



5. Кандиба, М. О. (2015) Емоційна зрілість як умова розвитку професійної толерантності особистості [Неопубл. дис. канд. психол. наук]. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.
6. Круш, П. В. (2009) Макроекономіка та її регулювання. Каравела.
7. Шевченко, Т. М. (2019) Письменницька есеїстика: Осмислення феномену. Вісник Одеського національного університету. Серія: Філологія, 24(2), 113–121. [http://liber.onu.edu.ua/pdf/Visnik\\_Filol\\_2\(2019\).pdf](http://liber.onu.edu.ua/pdf/Visnik_Filol_2(2019).pdf)
8. Collins. (n.d.). Museum. In Collins online dictionary. Retrieved November 18, 2022, from <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/museum>
9. Kyiv Dictionary. (2020, 12 травня) Чому в діалектному слові «без» («бузок») замість літери «у» вживають «е»? <https://www.kyivdictionary.com/uk/grammar/uk/consulenza-linguistica/vypusk5/bez-buzok/>

#### References

1. Buts, Yu. V. (2020) Naukovo-metodolohichni osnovy relaksii ekoheosystem pry tekhnohennomu navantazhenni pirohennoho pokhodzhennia [Avtoref. dys. d-ra tekhn. nauk, Sumskyi derzhavnyi universytet] [Scientific and methodological bases of relaxation of eco-geosystems under man-made load of pyrogenic origin [Author's Ref. thesis Dr. Tech. Sciences, Sumy State University]]. eSSUIR. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/76266> (in Ukrainian)
2. Vorobiova, O. M., & Ivanchenko, V. D. (2009) Osnovy skhemotekhniky (2-he vyd.) [Fundamentals of circuitry (2nd type)]. Feniks. (in Ukrainian)
3. Holovatskyi, A. S., Cherkasov, V. H., Sapin, M. R., Parakhin, A. I., & Kovalchuk, O. I. (2013) Anatomiiia liudyny (3-tie vyd., T. 1) [Human anatomy (3rd ed., Vol. 1)]. Nova Knyha. (in Ukrainian)
4. Zhovtobriukh, M. A., Volokh, O. T., Samiilenko, S. P., & Slyno, I. I. (1979) Istorychna hramatyka ukrainskoi movy [Historical grammar of the Ukrainian language]. Vyshcha shkola. (in Ukrainian)
5. Kandyba, M. O. (2015) Emotsiina zrilist yak umova rozvytku profesiinoi tolerantnosti osobystosti [Neopubl. dys. kand. psychol. nauk] [Emotional maturity as a condition for the development of professional tolerance of the individual [Unpublished. thesis Ph.D. psychol. sciences]]. Skhidnoevropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky. (in Ukrainian)
6. Krush, P. V. (2009) Makroekonomika ta yii rehuliuвання [Macroeconomics and its regulation]. Karavela. (in Ukrainian)
7. Shevchenko, T. M. (2019) Pysmennytska eseistyka: Osmyslennia fenomenu [Essay writing: Understanding the phenomenon]. Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Filolohiia, 24(2), 113–121. [http://liber.onu.edu.ua/pdf/Visnik\\_Filol\\_2\(2019\).pdf](http://liber.onu.edu.ua/pdf/Visnik_Filol_2(2019).pdf) (in Ukrainian)
8. Collins. (n.d.). Museum. In Collins online dictionary. Retrieved November 18, 2022, from <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/museum>
9. Kyiv Dictionary. (2020, 12 travnia) Chomu v dialektnomu slovi «bez» («buzok») zamist litery «u» vzhyvaiut «e»? [Why is "e" used instead of the letter "y" in the dialect word "bez" ("lilac")?] <https://www.kyivdictionary.com/uk/grammar/uk/consulenza-linguistica/vypusk5/bez-buzok/> (in Ukrainian)

#### Summary

### ADMINISTRATIVE COMPETENCE OFFICERS OF MILITARY-SOCIAL MANAGEMENT

*Petrenko B. doctor of psychological sciences,  
Professor National Defence University of Ukraine*

*Summary (3000-5000 др. знаків).*

*Структура Summary з абзацними відступами:*

**Introduction** (проблема)

**Purpose** (мета статті)

**Methods** (методи дослідження)

**Originality** (наукова новизна та практичне значення результатів дослідження)

**Conclusion** (висновки та перспективи подальших досліджень)

**Key words (5-8).** Вкажіть ключові слова відокремлюючи їх одне від одного крапкою з комою (слово1; слово2; слово3).

#### Авторське повідомлення

Автори заявляють:

- про відсутність конфлікту інтересів (або чітко вказують на наявний конфлікт інтересів);
  - про фінансування – вказуються номери та назви грантів, тем дослідження тощо, за рахунок яких фінансувалось дослідження), або вказується відсутність фінансування;
  - про підтримку політики редакції щодо відкритого доступу та обміну даними які пов'язані з дослідженням;
  - про використання штучного інтелекту (ШІ) при написанні статті та проведенні дослідження (у разі використання ШІ це повинно бути описано в розділі Методи дослідження і науково обґрунтовано);
  - про визначення внеску авторів (за наявності) згідно системи **CRedit** (см. «Політика щодо авторства та співавторства»).
- Приклад відображення авторського внеску: концептуалізація, Х.Х. та Я.Й.; методика, Х.Х.; програмне забезпечення, Х.Х.; перевірка, Х.Х., У.У. та З.З.; формальний аналіз, Х.Х.; розслідування, Х.Х.; ресурси, Х.Х.; курація даних, Х.Х.; письмово-оригінал підготовки чернетки, Х.Х.; написання-рецензування та редагування Х.Х.; візуалізація, Х.Х.; нагляд, Х.Х.; адміністрація проекту, Х.Х.; отримання фінансування, У.У

**Х.У. Ім'я та Прізвище**

- про подяки (за наявності) всім особам, які приймали будь-яку участь у дослідженні або підготовці рукопису статті, але не відповідають критеріям авторства.

**Збірник наукових праць**

**В І С Н И К  
НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ОБОРОНИ  
УКРАЇНИ**

**2 (78) / 2024**

**Міністерство оборони України**

Відповідальність за достовірність фактів, цитат,  
власних імен, інших відомостей,  
за порушення авторських прав будь-яких юридичних і фізичних осіб  
несуть автори.

Розповсюдження та тиражування матеріалів  
збірника без офіційного дозволу редакції заборонено.

Редактор  
Комп'ютерна верстка

***В. Осьодло***  
***В. Богайчук***

Підписано до друку 25. 03. 2024. Здано до набору 27. 02. 2024. Формат 20x29  
Обл. вид. арк. 17. Наклад 50 прим.  
Україна, 03049, м. Київ, проспект Повітряних сил України, 30

Віддруковано Поліграфічним центром Осадчого В. В.  
тел. +38 (044) – 587-78-35