

Соціально-психологічні детермінанти впливу на особистість у процесі її самоздійснення

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Соціально-психологічні детермінанти впливу на особистість у процесі її самоздійснення

Колективна монографія

За науковою редакцією І. М. Зварича

Світлій пам'яті професора **Зварича І.М.**
Людині, яка своїм добром, глибинним знанням,
мудрістю, щирістю та здатністю зрозуміти
залишила незгладимий слід у серцях тих, хто її знав



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2026

УДК 159.923.2
С 690

Друкується за ухвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
(*протокол № 8 від 22 червня 2026 р.*)

Рецензенти:
Борисюк А. С. – докторка психологічних наук, завідувачка кафедри психології та філософії Буковинського державного медичного університету;
Брюховецька О.В. – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології та особистісного розвитку Університету менеджменту освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології.

С 690 **Соціально-психологічні** детермінанти впливу на особистість у процесії її самоздійснення : монографія / за наук. редакцією І. М. Зварича. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича , 2026. 339 с.
ISBN 978-617-8711-16-0

Монографія містить результати роботи колективу кафедри психології ЧНУ над науковою темою кафедри з найбільш актуальних аспектів фундаментальних проблем сучасності.

Для викладачів ВНЗ, студентів спеціальностей «Психологія», «Практична психологія», «Соціальна педагогіка»; практикуючих психологів і всіх, кого цікавить дана тема.

УДК 159.923.2

ISBN 978-617-8711-16-0

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ ЗАСАДИ РОЗБУДОВИ ЖИТТЄСТІЙКОГО СЕРЕДОВИЩА В ОРГАНІЗАЦІЇ 4

1.1. Андрєєва Я.Ф. Корпоративна культура як передумова ефективності організаційного управління 4

1.2. Доскач С.С. Стрес-менеджмент як засіб запобігання конфліктів в організації в умовах війни 33

1.3. Поліщук О.М. Від контролю до фасилітативної присутності: трансформація свідомості як чинник професійної майстерності медіатора 76

РОЗДІЛ 2. ВИКЛИКИ ЦИФРОВОЇ ГЛОБАЗІЗАЦІЇ: ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ 101

2.1. Гаркавенко Н. В. Психічне здоров'я юнаків і дівчат в епоху глобалізації 101

2.2. Тритенко І. М. Проблема кіберсексу та інтернет-порнографії в умовах розвитку цифрового суспільства в епоху глобалізації 130

РОЗДІЛ 3. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ВІТАЛЬНІСТЬ І АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ Й ЕТНОСУ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ 154

3.1. Зварич І.М. Актуалізація архаїчних рудиментів ментальної семантики етносу 154

3.2. Чаплак Я.В., Чуйко Г.В., Гайсонюк Н.А., Колтунович Т.А. Проблема соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників у ситуації нестабільності в контексті війни 188

3.3. Гайсонюк Н.А., Шостак А. Особливості посттравматичного зростання в українців із різним досвідом війни 221

РОЗДІЛ 4. ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ 258

4.1. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Толерантність та довіра – непересічні цінності сучасної людини епохи глобалізації та професійно важливі якості психолога-консультанта 258

4.2. Собкова С. І. Совість як морально-життєвий орієнтир у самоздійсненні особистості в умовах глобалізації та екзистенційних викликів 307

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ ЗАСАДИ РОЗБУДОВИ ЖИТТЄСТІЙКОГО СЕРЕДОВИЩА В ОРГАНІЗАЦІЇ

Андрєєва Я.Ф.

1.1. Корпоративна культура як передумова ефективності організаційного управління

Актуальність проблематики дослідження корпоративної культури організації зумовлена безпрецедентними викликами, з якими зіткнулася Україна впродовж останніх років. До них належать глибокі соціально-економічні трансформації, тривале функціонування організацій в умовах світової епідеміологічної кризи COVID-19, а насамперед - збройна агресія проти України, що радикально змінила умови життєдіяльності суспільства, зруйнувала усталені моделі організаційного функціонування та поставила питання виживання, стійкості та відновлення організацій у центр управлінської уваги.

Війна стала не лише кризою безпеки, а й потужним психологічним, управлінським й ціннісним викликом для організацій усіх сфер. Масова травматизація персоналу, вимушені релокації, дистанційні та гібридні форми роботи, кадрові втрати, виснаження, зростання тривожності та невизначеності зумовлюють потребу в переосмисленні підходів до управління персоналом і організаційного розвитку. У цьому контексті корпоративна культура постає як один із ключових ресурсів антикризового та посткризового менеджменту, що забезпечує збереження цілісності організації, психологічну стійкість персоналу та здатність до адаптації та відновлення.

Особливої актуальності набуває використання сучасних концептуальних моделей і ефективних управлінських інструментів, спрямованих на мобілізацію людського потенціалу, підтримку залученості персоналу, формування довіри, взаємної підтримки та спільної відповідальності в умовах високої невизначеності. Саме корпоративна культура здатна виконувати стабілізуючу функцію, виступати ціннісним «каркасом» організації та слугувати підґрунтям для реалізації стратегій посткризового відновлення.

Управлінська діяльність у воєнний і поствоєнний періоди орієнтована на досягнення балансу між стратегічними цілями організації та реальними психологічними можливостями персоналу. Спираючись на гуманістичну парадигму управління, організація розглядається як

культурний феномен і соціально-психологічна реальність, у межах якої люди осмислюють кризовий досвід, формують нові смисли професійної діяльності та знаходять ресурси для подолання наслідків травматичних подій.

Культурний підхід в управлінні в умовах війни зміщує акцент із суто структурних або технологічних змін на роботу з цінностями, переконаннями та смислами, які лежать в основі спільної діяльності. Саме трансформація корпоративної культури дозволяє організаціям переходити від режиму виживання до режиму відновлення, розвитку й інноваційної адаптації.

Загальновизнаним є те, що людські ресурси становлять провідну конкурентну перевагу сучасної організації. В умовах війни це положення набуває особливого значення, оскільки психологічна стійкість, лояльність, ініціативність і здатність до самоорганізації персоналу безпосередньо впливають на ефективність управлінських рішень і життєздатність організації. Відтак розуміння закономірностей організаційної поведінки та ролі корпоративної культури в антикризовому та посткризовому менеджменті є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології управління.

Феномен корпоративної (організаційної) культури є базовим поняттям організаційної психології. Сам термін з'явився у практиці в 70-х роках минулого століття. І в цей час, у 1980-х роках у США, на ґрунті досліджень організаційної поведінки, відбулося формування ключових концепцій феномену організаційної культури. Сучасні психологічні дослідження спрямовані на аналіз феномену, його структури, ознак і рівнів прояву, також на процес формування корпоративної культури, його специфічність та ін. Перспективним напрямом науково-прикладних досліджень є вивчення впливу корпоративної культури на організаційну ефективність. Так, у праці Т. Пітерса і Р. Уотермана [13] на основі масштабних емпіричних досліджень американських компаній було проаналізовано взаємозв'язок між характеристиками організаційної культури й успішністю організації. Автори виокремлюють і детально аналізують низку базових цінностей і переконань, що сприяють ефективності діяльності в організації : орієнтацію на дію, тісний зв'язок зі споживачем, заохочення автономії й ініціативності, визнання персоналу як ключового джерела результативності, чітке усвідомлення сфери компетентності, простоту управлінських структур та поєднання гнучкості та жорсткості в управлінні.

Доволі перспективним є кроскультурний підхід у менеджменті й управлінні персоналом, представлений у працях В. Нікіфоренка і В. Кравченка [12], де запропоновано авторське бачення взаємовпливу культурного підходу та стратегічного управління, а також окреслено

напрями впровадження сучасних управлінських практик в українських організаціях. Дослідження І. Петрової [14] присвячене вивченню адаптації корпоративної культури до сучасних викликів розвитку підприємства, у межах якого підкреслюється визначальна управлінська роль керівника у взаємодії з персоналом.

Проблематика впливу на культуру організації, можливостей зміни цінностей, вірувань і переконань персоналу детально розглядається у працях зарубіжних дослідників. Зокрема, A. Corfield та R. Paton [6] аналізують практичне використання знань про культуру персоналу з метою її трансформації в управлінській діяльності. Специфіка управління корпоративною культурою в умовах культурних відмінностей висвітлюється у класичній роботі P. Harris і R. Moran [19], тоді як суперечливість співіснування організаційних субкультур акцентується у дослідженні B. Barker та L. Ingersoll [4].

У магістерській роботі О. Попович, виконаній під нашим керівництвом, ретельному аналізу піддано змістовні характеристики культури організації та їхній зв'язок із загальним самопочуттям і психологічним благополуччям персоналу в період дії карантинних обмежень, пов'язаних із пандемією коронавірусної хвороби. Отримані результати засвідчили трансформацію корпоративної культури в умовах дистанційної форми діяльності, а також виявили взаємозв'язок між типами корпоративної культури та рівнем агресії, тривожності та фрустрації працівників [15]. Ці висновки узгоджуються із сучасною ситуацією війни, в якій відбувається діяльність організацій, і можуть бути використані при розробці та впровадженні програм психологічної підтримки персоналу організацій. Отже, корпоративна культура організації постає як система цінностей, норм, правил і переконань, що визначають орієнтири поведінки її членів і формують унікальність організації. У межах даного дослідження корпоративна культура розуміється як «потужний стратегічний інструмент, що дає змогу орієнтувати всі підрозділи й окремих працівників на спільні цілі, мобілізувати ініціативу співробітників, формувати відданість організації та вдосконалювати процеси комунікації та поведінки» [10]. Таке трактування дозволяє чітко окреслити напрями управлінського впливу на культуру організації в умовах її (культури) зміни або коригування відповідно до стратегії розвитку.

У сучасних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється ролі корпоративної культури подібно до стратегічного ресурсу, який спрямований на підтримування організаційної ефективності, згуртованості персоналу та готовність до змін. Перспективним напрямом наукових пошуків є аналіз впливу корпоративної культури на адаптацію

організацій до кризових і посткризових умов, зокрема в контексті впровадження інновацій та відновлення діяльності.

Незважаючи на значну кількість теоретичних і емпіричних досліджень, проблематика управління корпоративною культурою в умовах війни та посткризового розвитку залишається недостатньо опрацьованою, особливо в прикладному аспекті. Це зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на виявлення психологічних механізмів впливу культури організації на її адаптаційний потенціал.

Метою даного дослідження є аналіз психологічних особливостей корпоративної культури організації як інструмента управління в умовах кризових і посткризових трансформацій.

Гіпотезою дослідження стало припущення, що певний тип корпоративної культури з притаманними йому специфічними характеристиками може сприяти або, навпаки, ускладнювати адаптацію організації до впровадження інновацій у складних соціально-економічних умовах.

Методи й організація дослідження. Відповідно до мети дослідження, ми розподіли його на два етапи. Метою першого етапу стало визначення повідного типу корпоративної культури організації, її основні характеристик та їх прояву. Подальше дослідження було спрямоване на аналіз психологічних складових корпоративної культури організації з метою розуміння їх можливого взаємозв'язку із адаптаційними можливостями персоналу пристосовуватись до організаційних змін. Отримані результати повинні були сприяти прикладним розробкам і впровадженню заходів, спрямованим на підвищення організаційної продуктивності й управлінських можливостей. Методики, обрані для дослідження:

1) методика «Organizational Paradigm Scales» (Л. Константина);

2) методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса);

4) методика діагностики особистості на уникнення невдач (Т. Елерса);

5) опитувальника PCRS від Родніка- Хезер-Голдом- Хал в адаптації Н.А. Бажанової та Г.Л. Бардієр;

6) метод математичного обчислювання отриманих результатів (програма Statistica 10).

Вибірка дослідження. Дослідження здійснювалося протягом 2022–2024 років і проводилося у два етапи. На першому етапі до вибірки увійшли співробітники чотирьох організацій малого та середнього бізнесу (n = 97). На другому етапі в дослідженні брали

участь менеджери середньої управлінської ланки та працівники двох організацій (n = 43), різні за віком і статтю.

Результати дослідження та їх обговорення. Перший етап дослідження був спрямований на ідентифікацію типів корпоративної культури організацій. Для цього використовувалася методика діагностики типу корпоративної культури, розроблена на основі концепції Л. Константина. Аналіз результатів дозволив визначити домінувальний тип організаційної культури в кожній організації та відібрати для подальшого дослідження дві організації з найбільш відмінними типами корпоративної культури — «закриту систему» (організація А, n = 19) і «відкриту систему» (організація Д, n = 21).

Відкритий тип організаційної культури (організація Д) характеризується високим рівнем демократичності й адаптивності, що забезпечує її здатність до гнучкого реагування на зміни зовнішнього та внутрішнього середовища. У структурному вимірі для таких організацій типове домінування горизонтальних зв'язків. Корпоративна культура відкритого типу має діалогічний характер, а результативність і продуктивність діяльності значною мірою зумовлюються рівнем професійної компетентності персоналу, який, як правило, є достатньо високим. В управлінському аспекті в організаціях із відкритою корпоративною культурою спостерігається децентралізація влади, що передбачає делегування управлінських повноважень працівникам, які на відповідному етапі виступають експертами у ключових напрямах діяльності організації. Персонал таких організацій характеризується сукупністю ознак конкурентоспроможної команди, зокрема високим рівнем мотивації, ініціативності, відповідальності, залученістю до процесів ухвалення управлінських рішень й впровадження інновацій.

Закритий тип організаційної культури («закрита система») (організація А) визначається жорсткою регламентацією владної ієрархії та чітким функціональним розподілом ролей і посадових обов'язків. Управлінські рішення в організаціях цього типу ухвалюються керівником одноосібно, який також здійснює безпосередній контроль за їх виконанням і на власний розсуд застосовує санкції щодо підлеглих.

Ця методика дає нам можливість проаналізувати стилі керівництва та комунікації, орієнтацію персоналу (індивідуальну або групову), домінуючий стиль вирішення проблем та прийняття рішень та ін. у відповідних організаціях.

Результати групи А відображені у вигляді діаграми:

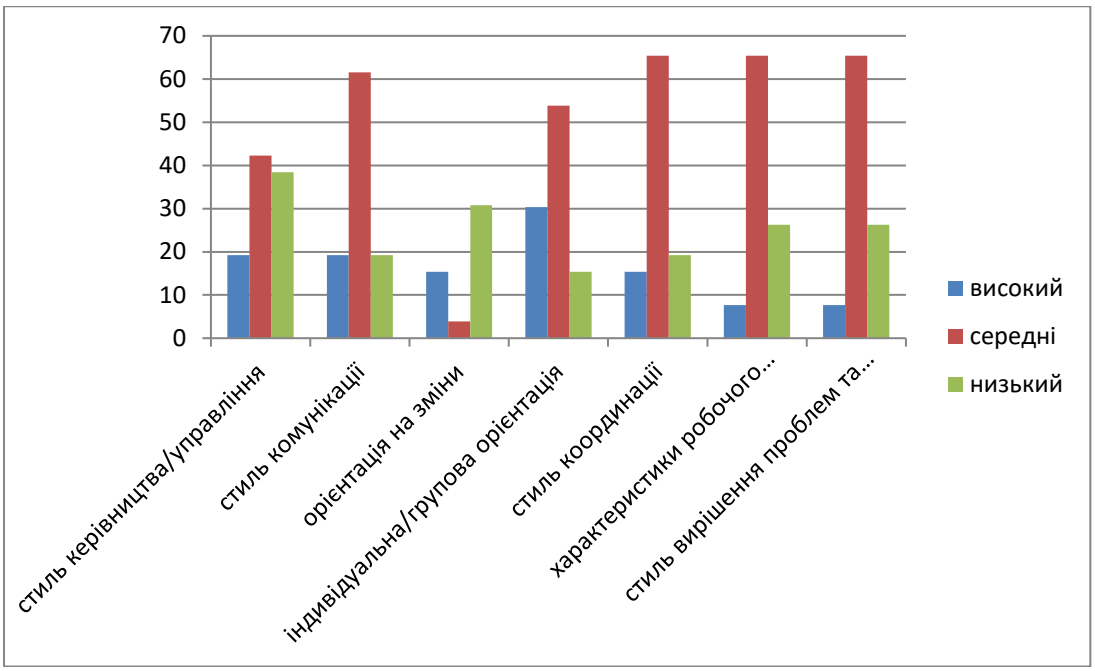


Рис. 1. Рівні прояву показників складових корпоративної культури «закритого типу» (у %)

Отримані емпіричні данні дають змогу здійснити аналіз рівнів задоволеності, незадоволеності та нейтрального відношення співробітників організації до окреслених управлінських тенденцій. Виявлено домінування середнього (нейтрального) рівня задоволеності за більшістю управлінських характеристик, за винятком показника спрямованості на впровадження інновацій, щодо якого зафіксовано негативну орієнтацію на зміни.

Потрібно зазначити, що організації із закритим типом корпоративної культури загалом характеризуються жорстко структурованою та ієрархізованою системою управління, яка детально регламентована на кожному організаційному рівні. За таких умов динамічність середовища й управлінські зміни, що порушують усталену систему функціонування, сприймаються як загроза, викликають психологічний опір і стають чинниками, що гальмують розвиток організації.

Переважання нейтрального ставлення персоналу до управлінських характеристик можна інтерпретувати як прояв організаційної байдужості, зумовленої авторитарним стилем управління та закритістю організації до внутрішніх і зовнішніх впливів середовища. Це знаходить відображення у зниженні ініціативності та мотивації працівників, а також в обмежених можливостях для індивідуального самовираження та професійної самореалізації в межах даної установи.

Низький рівень задоволеності такими параметрами, як стиль управління, особливості робочого середовища та способи вирішення проблем, може вказувати на потенційну конфліктогенність у

колективі. Водночас низький рівень групової орієнтації вказує на недостатню сформованість групової мотивації та зниження колективної цілеспрямованості.

Результати групи Д відображені також у вигляді діаграми:

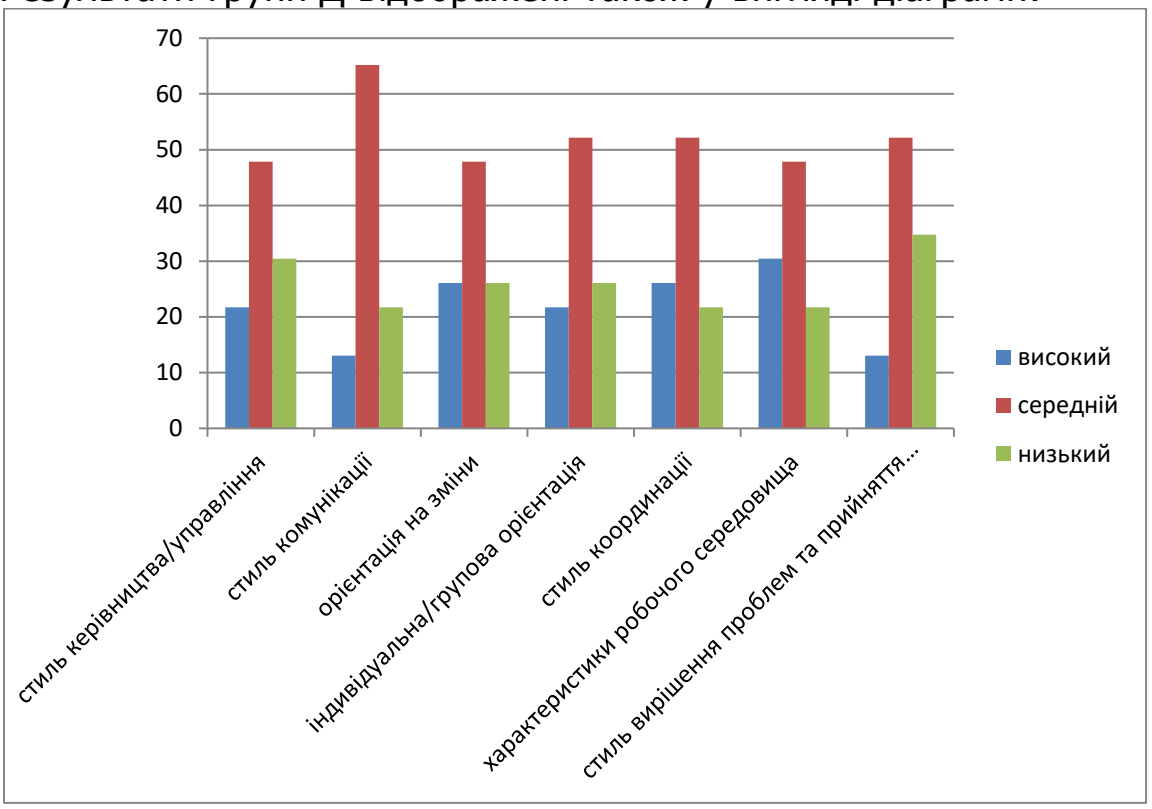


Рис. 2. Рівні прояву показників складових корпоративної культури «відкритого» типу (у %)

Результати дослідження у вибірці Д демонструють домінування середніх значень за всіма управлінськими характеристиками та відсутність суттєвих відмінностей порівняно з даними, отриманими в попередній групі респондентів. Разом із тим зафіксовано дещо вищий рівень високої задоволеності різними параметрами корпоративної культури в організації відкритого типу порівняно з організацією із закритою культурою.

Порівняльний аналіз результатів двох груп дає підстави для таких узагальнень. За шкалою «стиль комунікації» встановлено переважання високого рівня прояву цієї характеристики в організації А (19%) порівняно з організацією Д (13%), яка репрезентує відкритий тип корпоративної культури. Це дає змогу припустити, що стиль комунікації в організаціях із закритою культурною системою є більш формалізованим, структурованим, прогнозованим і, відповідно, зрозумілим для її членів.

Аналіз показників орієнтації на зміни засвідчив, що 25% досліджуваних організації із відкритим типом корпоративної культури демонструють високий рівень, і, відповідно, 46% та 25%

досліджуваних проявили середній і нижче цього показника. Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що орієнтація на зміни більш притаманна членам організацій із відкритою корпоративною культурою, ніж працівникам організацій із закритим типом культури. Ймовірно, це зумовлено особливостями внутрішніх регламентів і системи функціонування таких організацій, оскільки відкриті корпоративні культури характеризуються вищим рівнем гнучкості й адаптивності до дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

На відміну від досліджуваних організації із «закритим» типом корпоративної культури, у групі досліджуваних організації із «відкритим» типом корпоративної культури більш вираженою є групова орієнтація на робочий процес. Так, високий рівень групової орієнтації тут виявлено у 27% опитуваних, тоді як у групі А цей показник становить 14%. Можна припустити, що зазначені відмінності зумовлені специфікою корпоративної культури організацій. Для організацій із закритою культурною системою характерними є чітка ієрархія та формалізований розподіл обов'язків, що сприяє переважно індивідуальній орієнтації на виконання робочих завдань. Натомість в організаціях із відкритою корпоративною культурою домінує орієнтація на спільну мету, а взаємозаміщення та зміни у розподілі функцій, визначаються актуальними потребами діяльності.

27 % досліджуваних організації із «відкритим» типом корпоративної культури продемонстрували високий рівень прояву характеристики «стиль координації», середній рівень 53 %, низький 22 %. Порівняння результатів обох груп свідчить про те, що високі показники цієї характеристики більшою мірою притаманні організаціям відкритого типу, однак і низькі значення також частіше фіксуються саме в цій групі. Це може бути пов'язано з демократичним стилем взаємодії, відкритістю комунікації та можливістю вільного висловлення власної позиції, що, у свою чергу, здатне спричиняти зіткнення різних поглядів. Визначальним у цьому контексті є спосіб розв'язання таких суперечностей і здатність колективу до спільного прийняття рішень. Подібні тенденції простежуються і за характеристикою «стиль вирішення проблем та прийняття рішень»: значна її вираженість проявляється у 14 % респондентів, тоді як мінімальний її прояв — у 35 % досліджуваних організації із «відкритим» типом організаційної культури, що є найвищим показником незадоволеності серед усіх управлінських характеристик. Це може свідчити про наявність потенційної конфліктності в організації, однак з'ясування передумов цієї тенденції потребує подальших, більш поглиблених досліджень управлінської сфери.

Порівняння результатів за шкалою «характеристика робочого середовища» виявило суттєві відмінності між групами. Зокрема, у респондентів групи А чітко виражений характер задоволення середовищем професійної діяльності зафіксовано тільки у 8% респондентів, тоді як у групі Д (організація з відкритою корпоративною культурою) цей показник становить 31%. Отже, можна припустити, що наявна незадоволеність окремими аспектами управління та корпоративної культури в організаціях відкритого типу не чинить суттєвого впливу на загальне суб'єктивне відчуття благополуччя працівників.

Отже, порівняльний аналіз отриманих результатів дає змогу виокремити ключові відмінності між двома групами, а саме: вищу орієнтацію на зміни й інновації в організаціях з відкритою корпоративною культурою, переважання групової форми організації праці, а також більш позитивну оцінку характеристик робочого середовища, порівнянно з організаціями закритого типу.

Узагальнені результати методики діагностики особистості на мотивацію до успіху і методики діагностики особистості на уникнення невдач (Т. Елерса) відображені у наступній діаграмі :

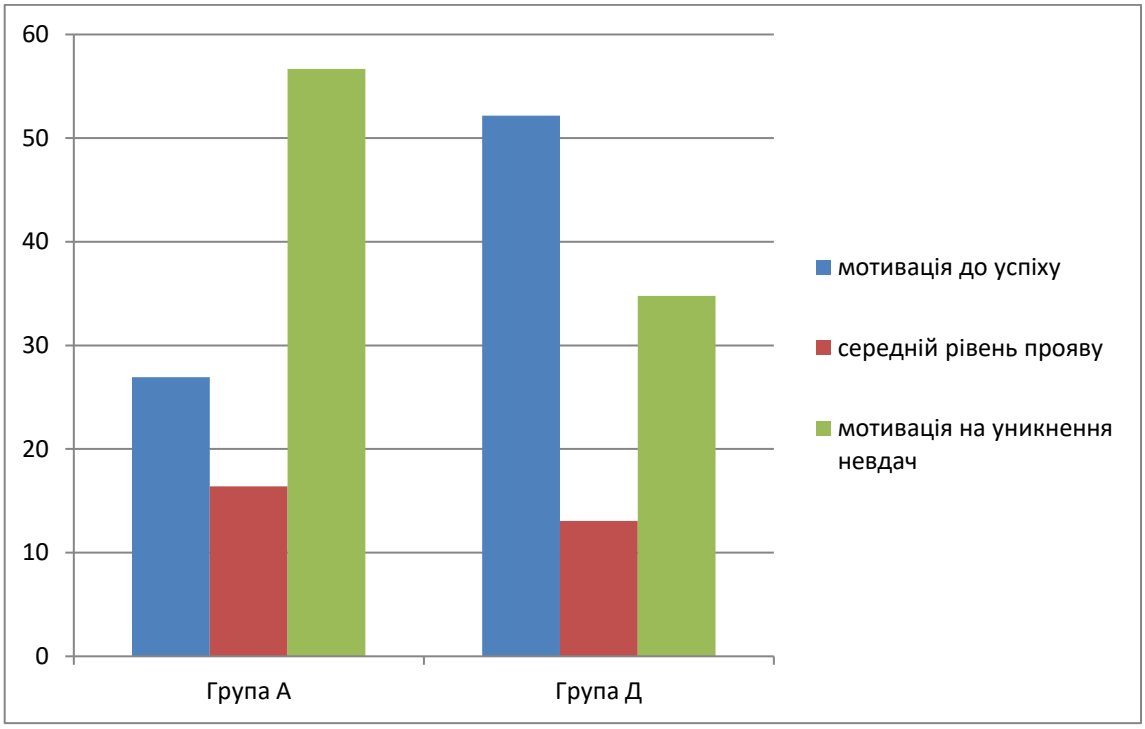


Рис. 3. Розподіл показників мотивації до успіху і мотивації на уникнення невдач (Т. Елерса)

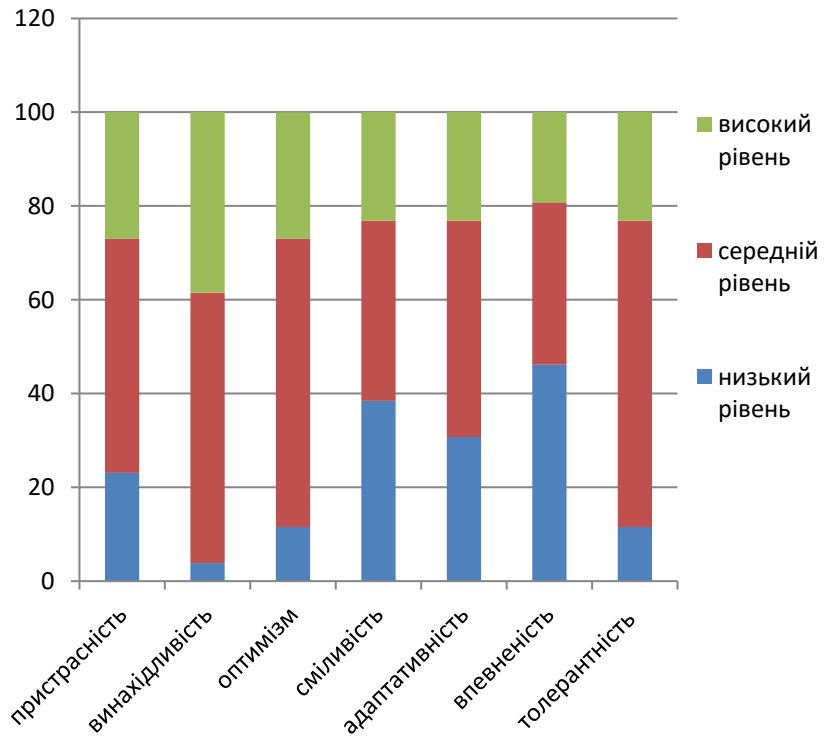
Отримані результати однозначно свідчать про виражену відмінність мотиваційного спрямування респондентів організацій із протилежними типами корпоративних культур. Загалом мотивація

досягнення успіху може розглядатися як стратегія поведінки особистості, орієнтована на активність, ініціативність та спрямованість на результат. Отримані дані свідчать, що респонденти групи Д у своїй професійній діяльності орієнтовані на дієву поведінку без надмірної тривожності щодо можливості припуститися помилки чи зазнати невдачі. Така тенденція відображає їхню здатність до особистісного та професійного розвитку, відкритість до змін і готовність до поступального руху вперед. Натомість для опитуваних групи А характерна переважно пасивна професійна поведінка, зумовлена страхом отримати негативну оцінку або припуститися помилки, що вказує на їх нерішучість і знижену впевненість у власних професійних можливостях.

Важливим чинником формування та розвитку мотивації досягнення успіху в персоналу є стиль взаємовідносин між керівником (лідером) організації та її співробітниками. Свідоме ставлення до своєї ролі в організації, спрямованість на партнерство та командну взаємодію ключові характеристики корпоративної культури відкритого типу, які відіграють визначальну роль у розвитку мотиваційної сфери працівників.

На діаграмі нижче представлені результати опитувальника PCRS від Родніка- Хезер-Голдом-Хал.

Вибірка А



Вибірка Д

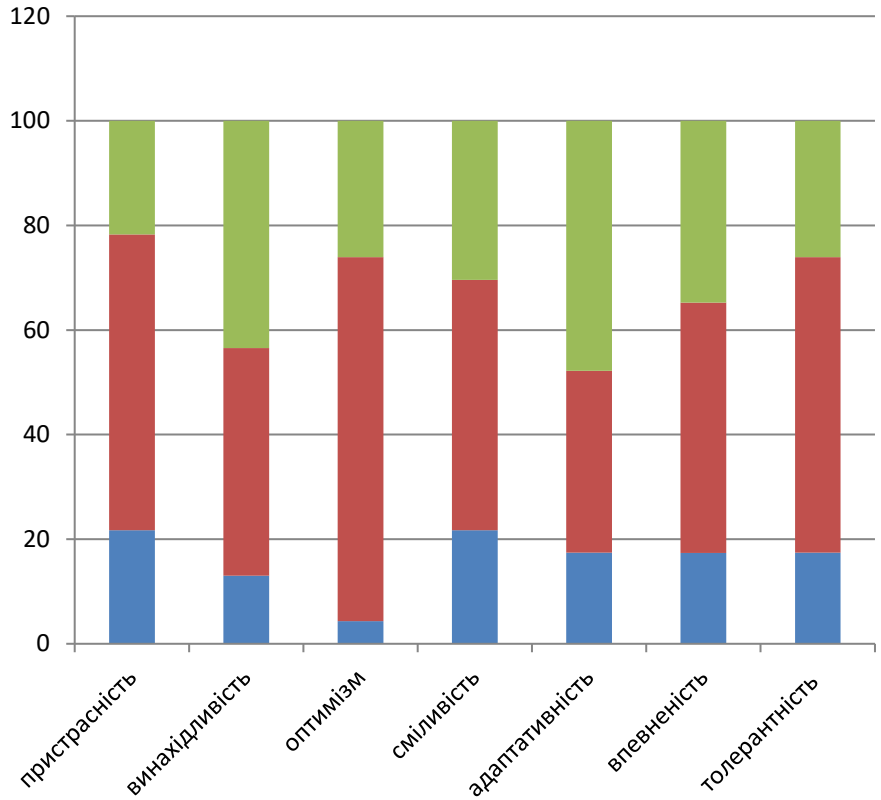


Рис. 4. Показники особистісної готовності до змін

Результати, отримані за підсумками застосування відповідної методики, дозволили здійснити діагностику ключових компонентів готовності особистості до адаптивної й інноваційної діяльності. До таких компонентів належать винахідливість, сміливість, толерантність до невизначеності, підприємливість і адаптивність, а також низка особистісних характеристик, зокрема енергійність, працездатність, віра в успіх, орієнтація не на негативні сценарії розвитку подій, а на пошук можливостей їх конструктивного розв'язання, а також упевненість у собі.

Установлено, що середній показник готовності до змін у групі А (організація із закритим типом корпоративної культури) становить 5,28 бали, тоді як у групі Д (організація з відкритим типом корпоративної культури) 6,3 бали, що свідчить про вищий рівень готовності до змін і адаптивності у представників групи Д. Найбільш виражені міжгрупові відмінності зафіксовано за шкалами «винахідливість», «адаптивність» та «впевненість».

З прикладної точки зору, отримані результати вказують на підвищену стресову навантаженість персоналу організацій із закритим

типом корпоративної культури в умовах упровадження інновацій, що потребує цілеспрямованих управлінських і психологічних інтервенцій. Зокрема, доцільним є впровадження програм розвитку психологічної стійкості, формування навичок саморегуляції та підвищення впевненості у власних професійних можливостях.

Для керівників такі результати можуть слугувати підставою для корекції стилю управління в періоди змін, зменшення надмірного контролю та посилення підтримувальної комунікації. Для організаційних психологів вони окреслюють напрями психологічного супроводу змін, спрямованого на зниження опору інноваціям, профілактику професійного вигорання та збереження продуктивності персоналу. Отже, урахування типу корпоративної культури в процесі управління змінами дозволяє не лише підвищити ефективність упровадження інновацій, а й зменшити психологічні ризики для персоналу.

Кореляційний аналіз за Ч.Пірсоном, проведений за допомогою програми Statistica 10. Зосередимо увагу на статистично значущих кореляційних результатах, які мають принципове значення для нашого дослідження. Зокрема, шкала «орієнтація на зміни» має прямий кореляційний зв'язок зі характеристиками «винахідливість» ($r = 0,67$; $p \leq 0,001$), «адаптивність» ($r = 0,65$; $p \leq 0,001$) та «впевненість» ($r = 0,43$; $p \leq 0,01$). Характеристика «стиль координації» пов'язана із «характеристика робочого середовища» ($r = 0,34$; $p \leq 0,05$) та «винахідливість» ($r = 0,45$; $p \leq 0,01$). Характеристика «стиль вирішення проблем і прийняття рішень» статистично значуще корелює із характеристиками «винахідливість» ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$), «сміливість» ($r = 0,55$; $p \leq 0,001$) та «впевненість» ($r = 0,39$; $p \leq 0,05$).

Отже, корпоративна культура є унікальною характеристикою організації, яка формується на основі системи установок, цінностей, переконань і досвіду як управлінського складу, так і персоналу. Вона безпосередньо впливає на особливості організаційної поведінки, зокрема домінуючий стиль комунікації, управлінські практики, способи ухвалення рішень і розв'язання проблем, орієнтацію на індивідуальну чи командну діяльність, а також готовність персоналу до впровадження інновацій. Усвідомлення цих проявів створює підґрунтя для цілеспрямованого управління корпоративною культурою та її використання як інструменту організаційного розвитку. Отримані результати можуть бути використані в практиці управління персоналом для прогнозування реакцій працівників на організаційні зміни, добору адекватних мотиваційних механізмів, розробки програм розвитку персоналу та підвищення ефективності комунікаційних процесів. Водночас результати дослідження свідчать про недоцільність

універсального підходу до оцінки ефективності того чи іншого типу корпоративної культури. З прикладної точки зору, це означає необхідність контекстно орієнтованого підходу до управління організацією, за якого вибір управлінських рішень має враховувати специфіку діяльності, етап життєвого циклу організації, зовнішні виклики та соціально-психологічний стан персоналу. Такий підхід дозволяє використовувати корпоративну культуру як ресурс підвищення організаційної стійкості, благополуччя працівників і довгострокової результативності діяльності. Процеси глобалізації, мінливість, нестабільність сучасного світу, зростання рівня конкуренції й агресивності зовнішніх умов актуалізують потребу в здатності організацій до швидкої адаптації, пошуку нових управлінських підходів і оптимізації технологій діяльності. Відповідно, ключовими критеріями ефективності сучасної організації виступають показники внутрішньої інтеграції, пластичності, гнучкості та здатності адаптуватися до змін умов її функціонування. У разі виникнення суперечностей між цінностями організації, реальною організаційною поведінкою та вимогами зовнішнього середовища постає необхідність трансформації організаційної культури. Реалізація таких змін потребує від управлінського персоналу творчого підходу, системного планування, оцінювання можливих ризиків і рівня опору персоналу, а також наполегливості, рішучості й упевненості у власних управлінських діях.

Результати, отримані в ході виконаного дослідження, дають нам можливість розробити рекомендації для менеджерів організацій і організаційних психологів.

Практичні рекомендації керівникам і організаційним психологам (з урахуванням умов воєнного часу)

1. Впровадження trauma-informed підходу в управління

Керівникам доцільно будувати управлінські практики з урахуванням можливих наслідків психологічної травматизації персоналу. Це передбачає підвищену увагу до почуття безпеки, передбачуваності управлінських рішень, недопущення повторної травматизації через жорсткий контроль, публічну критику чи неузгоджені вимоги.

2. Регулярний моніторинг психологічного стану персоналу

Організаційним психологам рекомендовано здійснювати систематичну оцінку рівня емоційного виснаження, тривожності, депресивних проявів і готовності до змін. Результати такого моніторингу мають використовуватися не для оцінювання «ефективності» працівників, а для своєчасного надання підтримки та корекції управлінських впливів.

3. Адаптація стилю комунікації в умовах високої невизначеності. Керівникам варто дотримуватися принципів відкритої, регулярної та чесної комунікації, навіть за відсутності повної інформації. Чітке окреслення того, що відомо і що залишається невизначеним, знижує рівень тривоги та сприяє збереженню довіри в колективі.

4. Підтримка адаптаційних ресурсів і працездатності персоналу.

Рекомендується впроваджувати гнучкі режими роботи, враховувати індивідуальні життєві обставини працівників (евакуація, втрати, догляд за близькими), а також переглядати критерії результативності з урахуванням реальних можливостей персоналу в умовах війни.

5. Розвиток культури взаємної підтримки та командної згуртованості.

Організаційним психологам доцільно ініціювати заходи, спрямовані на зміцнення соціальної підтримки в колективах: групові обговорення, фасилітовані командні зустрічі, простори для безпечного висловлення переживань. Це сприяє зниженню ізоляції та підвищенню психологічної стійкості.

6. Профілактика професійного вигорання та вторинної травматизації

Особливу увагу потрібно приділяти керівникам середньої ланки та фахівцям допомагаючих професій. Рекомендується впровадження програм супервізії, психологічного консультування, навчання навичкам саморегуляції та відновлення ресурсів.

7. Контекстне використання корпоративної культури як ресурсу стійкості

В умовах війни корпоративна культура може виступати чинником стабільності та опори. Керівникам доцільно підсилювати цінності взаємної відповідальності, солідарності, людяності та смислотворення праці, що сприяє збереженню залученості персоналу та організаційної життєздатності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на поглиблений аналіз впливу корпоративної культури на показники організаційної ефективності.

Список літератури:

1. Андрєєва Я. Ф. Ментальне здоров’я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу / Я. Ф. Андрєєва // Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення : матеріали VII

Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Чернівці, 11 жовт. 2024 р.). – Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. – С. 20–23.

2. Андрєєва Я. Ф. Адаптаційний потенціал персоналу організацій у корпоративних культурах різного типу / Я. Ф. Андрєєва, О. П. Щотка // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – № 1 (25). – С. 7–16.

3. Андрєєва Я. Психологічні особливості психічного здоров'я працівників у контексті сучасних викликів / Я. Андрєєва, Н. Литовченко // Технології розвитку інтелекту. – 2025. – Т. 9, № 2 (38).

4. Barker B. Understanding CSR culture and subcultures: consensual and conflicting narratives / B. Barker, L. Ingersoll // International Journal of Employment Studies. – 2014. – Vol. 22, № 2. – P. 25–48.

5. Cameron K. S. Diagnosing and changing organizational culture: based on the competing values framework / K. S. Cameron, R. E. Quinn. – San Francisco : Jossey-Bass, 2011. – 288 p.

6. Corfield A. Investigating knowledge management: can KM really change organisational culture? / A. Corfield, R. Paton // Journal of Knowledge Management. – 2016. – Vol. 20, № 1. – P. 88–103.

7. Даниленко О. А. Корпоративна культура в умовах трансформацій: ключові аспекти та оцінювання ефективності [Електронний ресурс] / О. А. Даниленко. – 2024. – Режим доступу: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3de7f6de-dbc6-4bf6-bcb7-778be5166124/content.

8. Карамушка Л. М. «Healthy organizations»: сутність, основні напрями та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу / Л. М. Карамушка // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2021. – № 3–4 (27). – С. 64–74.

9. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. – Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023.

10. Карамушка Л. М. Організаційна культура загальноосвітніх навчальних закладів : монографія / Л. М. Карамушка, А. М. Шевченко. – Біла Церква : КОІПОПК, 2013. – 104 с.

11. Копитко М. І. Корпоративна культура як стратегічний напрям управління підприємством в умовах сучасних викликів [Електронний ресурс] / М. І. Копитко, Н. Я. Михаліцька, М. Р. Верескля // Вчені записки. – 2021. – № 2 (62). – Режим доступу: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4069/1

12. Никифоренко В. Г. Крос-культурний менеджмент і управління персоналом як складові системи стратегічного управління / В. Г.

Никифоренко, В. О. Кравченко // Вісник соціально-економічних досліджень. – 2018. – № 1 (65). – С. 103–118.

13. Peters T. J. In search of excellence: lessons from America's best-run companies / T. J. Peters, R. H. Waterman. – New York : HarperBusiness, 2004. – 368 p.

14. Петрова І. Л. Зміни корпоративної культури як імператив організаційного розвитку / І. Л. Петрова // Вісник Прикарпатського університету. – 2014. – Вип. 10. – С. 76–79.

15. Попович О. П. Психологічні особливості корпоративної культури організації : магістер. робота / О. П. Попович ; Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці, 2021. – Режим доступу: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3837

16. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді / М. М. Слюсаревський // Вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2022. – № 4 (1). – DOI: 10.37472/v.naes.2022.4124.

17. Стамбульська Х. С. Корпоративна культура: сутність, типи та роль у розвитку організації [Електронний ресурс] / Х. С. Стамбульська, Х. С. Передало // Ефективна економіка. – 2022. – № 1. – Режим доступу: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1_2022/206.pdf

18. Фісенко Е. С. Корпоративна культура як фактор підвищення конкурентоспроможності підприємства [Електронний ресурс] / Е. С. Фісенко, І. П. Малик // Актуальні проблеми економіки та управління. – 2016. – Вип. 10. – Режим доступу: https://ela.kpi.ua/handle/123456789/22448

19. Harris P. R. Managing cultural differences / P. R. Harris, R. T. Moran. – Houston : Gulf Publishing Company ; Oxford : Oxford University Press, 1978. – 312 p.

Корпоративна культура і ментальне здоров'я працівників організації в умовах сучасних викликів

Корпоративна культура організації, яка формується та підтримується управлінськими рішеннями та стилем керівництва, визначає соціально-психологічні умови професійної діяльності персоналу та виступає ключовим чинником ментального здоров'я працівників, що безпосередньо зумовлює рівень продуктивності, ефективності та довгострокової стійкості організації. В умовах війни та посткризових трансформацій корпоративна культура набуває функції стратегічного управлінського ресурсу, що забезпечує збереження працездатності організації, стабілізацію психоемоційного стану

персоналу та підтримку управлінської керованості в ситуаціях високої невизначеності.

Корпоративна культура, інтегрована в систему управління, визначає характер управлінських рішень, стиль лідерства, пріоритети HR-політики та способи реагування керівництва на кризові події. Ігнорування ментального здоров'я персоналу в управлінській практиці призводить не лише до індивідуальних психологічних проблем працівників, а й до системних управлінських ризиків: падіння якості прийняття рішень, ослаблення командної взаємодії, втрати довіри до керівництва та зниження організаційної стійкості. За даними Harvard Business Review (2024) [8], працівники, які перебувають у середовищі психологічної безпеки, демонструють на 27 % вищу продуктивність, що безпосередньо пов'язано з управлінськими практиками підтримки, відкритої комунікації та справедливого розподілу відповідальності [20]. Натомість порушення ментального здоров'я персоналу ускладнюють управлінські процеси через зниження когнітивної ефективності, підвищення помилковості управлінських рішень і зростання конфліктності в колективах.

В умовах війни управлінські системи стикаються з додатковими викликами, пов'язаними з хронічним стресом, емоційним виснаженням персоналу, втратами, релокаціями та порушенням організаційних зв'язків. За таких обставин ключовою управлінською задачею стає не лише збереження операційної ефективності, а й підтримка психологічної стійкості персоналу як передумови функціонування організації в посткризовий період. Ризик професійного вигорання, який є одним із провідних чинників плинності кадрів, у воєнних умовах значно зростає. Для управління цим ризиком корпоративна культура повинна включати чітко визначені управлінські механізми: регулярний моніторинг психоемоційного стану персоналу, доступ до психологічної підтримки, гнучкі форми організації праці, розвиток компетенцій керівників у сфері кризового та травма-інформованого управління. Ігнорування цих аспектів призводить до втрати кваліфікованих кадрів, зростання витрат на управління персоналом і зниження адаптаційного потенціалу організації.

Наукові дослідження [1; 2; 3; 5; 4 та ін.] підтверджують, що несприятливе психосоціальне середовище, зумовлене неефективними управлінськими стилями, толеруванням цькування або відсутністю чіткої позиції керівництва щодо психологічної безпеки, призводить до погіршення організаційного клімату та зниження командної ефективності. Натомість управлінська орієнтація на формування підтримуючого середовища сприяє зміцненню довіри, підвищенню залученості персоналу та стабілізації організаційної поведінки [25] .

У контексті тривалої війни управління корпоративною культурою набуває посткризового характеру та передбачає цілеспрямовану роботу з трансформацією цінностей, норм і управлінських практик відповідно до нових реалій. Порушення адаптаційних можливостей персоналу внаслідок хронічного стресу потребує від керівництва впровадження системних програм психологічної підтримки як складової загальної стратегії управління організацією.

Сучасні дослідження доводять, що спрямованість корпоративної культури на підтримку ментального здоров'я персоналу є ефективною управлінською стратегією, яка підвищує життєздатність організації, її готовність до змін і спроможність до відновлення в посткризовий період [6; 14; 24; 1; 2]

В умовах тривалої війни особливої актуальності набуває trauma-informed management (травма-інформоване управління) - підхід до управління організаціями, який ґрунтується на усвідомленні поширеності психотравматичного досвіду серед персоналу й урахуванні його впливу на поведінку, працездатність і міжособистісні взаємодії в організаційному середовищі. У межах даного підходу ментальне здоров'я персоналу розглядається не як індивідуальна проблема окремого працівника, а як важливий об'єкт управлінської уваги й відповідальності керівництва. Теоретичним підґрунтям trauma-informed management є концепція trauma-informed care, розроблена у працях М. Гарріс і Р. Фаллот [10], а також інституціоналізована в рекомендаціях SAMHSA [21, 22], які визначають принципи побудови організацій, чутливих до досвіду психологічної травми, особливо в умовах криз і війни.

Trauma-informed management виходить із положення про те, що значна частина працівників у воєнний і поствоєнний періоди перебуває в стані хронічного стресу або має досвід прямої чи опосередкованої психологічної травматизації. Це може проявлятися у зниженні концентрації уваги, підвищеній емоційній реактивності, униканні відповідальності, зростанні конфліктності або, навпаки, емоційному відстороненні. Ігнорування цих проявів у традиційних управлінських моделях здатне посилювати дезадаптацію персоналу та знижувати ефективність управлінських рішень. Ключовими принципами trauma-informed management є забезпечення психологічного захисту, формування довіри, передбачуваність управлінських рішень, підтримка автономії та залученості працівників, а також запобігання повторній травматизації в організаційному середовищі. Реалізація цих принципів значною мірою залежить від корпоративної культури організації та стилю лідерства, який демонструє керівництво. У межах trauma-informed управління корпоративна культура виконує стабілізуючу функцію,

створюючи умови для психологічного відновлення персоналу та підтримки його адаптаційних можливостей. Управлінські практики, орієнтовані на відкриту комунікацію, емпатійне лідерство, гнучкість у розподілі навантаження, визнання меж людських ресурсів і підтримку балансу між роботою й особистим життям, сприяють зниженню рівня хронічного стресу та професійного вигорання. Важливу роль у впровадженні trauma-informed management відіграють керівники середньої та вищої ланки, які виступають носіями управлінських цінностей і моделей поведінки. Їхня здатність розпізнавати ознаки психологічного виснаження, реагувати на кризові стани персоналу, уникати авторитарних і травматизуючих стилів управління та підтримувати культуру взаємної поваги є критично важливою для організаційної стійкості в умовах війни. Отже, trauma-informed management може розглядатися як складова посткризового управління організацією, спрямована на відновлення людського потенціалу, збереження професійної спроможності персоналу та формування умов для подальшого розвитку й інноваційної адаптації. Інтеграція принципів травма-інформованого управління в корпоративну культуру дозволяє організаціям не лише мінімізувати негативні наслідки війни для ментального здоров'я працівників, а й підвищити ефективність управлінських рішень у довгостроковій перспективі.

Методи та організація дослідження. Актуальність проблеми підтримки ментального здоров'я персоналу в умовах війни зумовила мету дослідження - емпірично дослідити стан ментального здоров'я працівників організації як управлінський фактор, визначити роль корпоративної культури у формуванні системи соціально-психологічної підтримки персоналу в межах антикризового та посткризового менеджменту, а також окреслити управлінські напрями соціально-психологічної підтримки персоналу на основі ресурсів корпоративної культури. Емпіричне дослідження було сплановане та проведене у два етапи. Перший етап представляв пілотне дослідження, науково-прикладну розвідку дослідження особливостей ментального здоров'я персоналу організації в умовах воєнного стану. Отримані емпіричні дані дали змогу скоригувати подальше вивчення досліджуваного феномену та слугували підґрунтям для вдосконалення системи психологічного супроводу персоналу організації.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 43 студенти другого курсу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича віком від 18 до 20 років, середній вік опитуваних 19 років, 40 респондентів жіночої статі, 3 чоловічої статі.

Методика дослідження. Для реалізації емпіричного дослідження було використано такі методики:

1. Анкету «Психічне здоров'я персоналу в умовах війни», розроблену Л. Карамушкою [12], модифіковану відповідно до мети дослідження та вікових особливостей вибірки. Запитання анкети були спрямовані на:

1) визначення якості та домінуючих емоційних станів, що переживалися останнім часом;

2) виявлення суб'єктивної оцінки респондентами власного ментального здоров'я;

3) аналіз досвіду звернення за фаховою психологічною допомогою, а також причин незвернення;

4) виявлення ресурсів психологічного відновлення особистості.

2. **Методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale, PMH-scale)** (J. Lukat, J. Margraf, W. M. van der Veld, H. Becker) в адаптації Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко.

У межах нашої статті звернемо увагу на більш значущі результати.

1. Порівняльний аналіз результатів суб'єктивного оцінювання метального здоров'я досліджуваними і шкали методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» свідчить про те, що суб'єктивна оцінка досліджуваними власного стану як позитивного є суттєво вищою, ніж показники, отримані за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я». З метою уточнення й інтерпретації виявлених розбіжностей, у подальших дослідженнях доцільним є включення до опитувальника запитань, спрямованих на з'ясування критеріїв, якими керуються респонденти під час оцінювання власного ментального здоров'я. Загалом отримані результати вказують на недостатній рівень психічного здоров'я студентської молоді (низький рівень у 42% опитуваних)

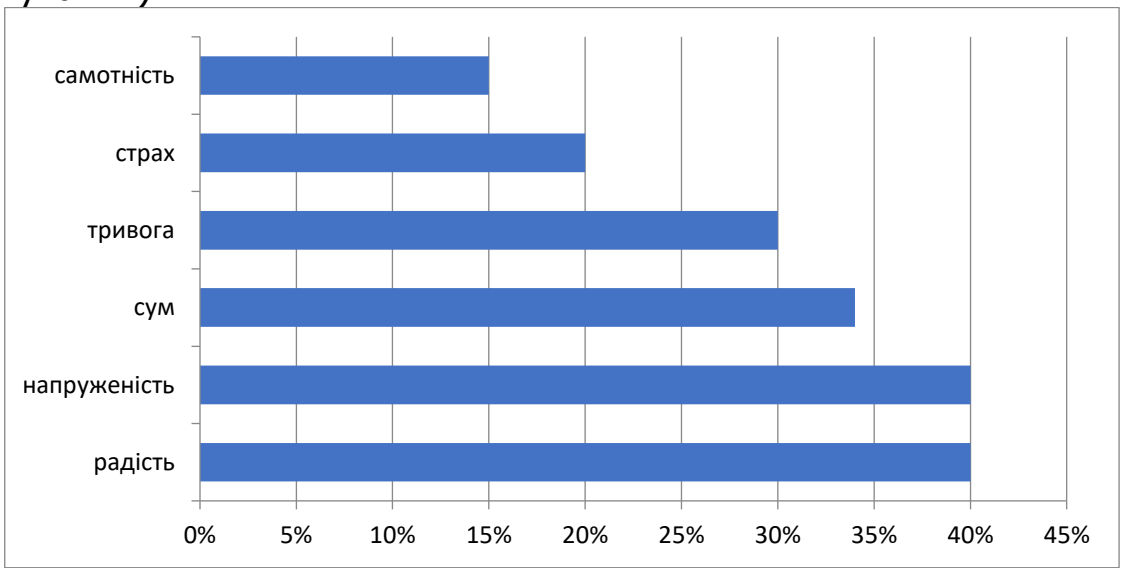


Рис. 5. Якість домінуючих психологічних станів досліджуваних

Отримані результати, зокрема поєднання станів напруженості та тривоги у високих відсоткових показниках, свідчать про наявність проявів емоційного стресу в досліджуваних нашої вибірки. Водночас зафіксовано амбівалентність емоційних станів, що виявляється у значній представленості як емоцій радості, так і суму, що може розглядатися як несприятлива тенденція та свідчити про наявність внутрішньоособистісного конфлікту.

3. Аналіз досвіду звернення за психологічною допомогою показав, що на момент дослідження 100% респондентів не користуються психологічною підтримкою, тоді як лише 2% опитаних мали відповідний досвід у минулому. Узагальнення отриманих результатів емоційних станів досліджуваних та причин незвернення до фахівців переконливо вказує на те, що необхідною передумовою покращення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти є насамперед формування культури психічного здоров'я. У цьому контексті ключовими напрямами мають стати посилення психоедукації та просвітницької діяльності. Отримані дані також засвідчують, що провідну роль у підтриманні ментального здоров'я відіграють близьке соціальне оточення та внутрішньоособистісні ресурси, тоді як підтримка з боку організації має мінімальний вплив. Зазначені результати актуалізують потребу у поглибленому вивченні специфіки організаційної культури та студентського середовища з метою посилення їх позитивного ресурсного впливу на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Висновки. Результати проведеного пілотного дослідження проявів ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни дають змогу скоригувати подальші наукові розвідки з урахуванням виявлених проблемних аспектів. Отримані емпіричні дані однозначно підтверджують необхідність активізації впровадження технологій психологічної підтримки студентської молоді.

Наступний етап нашого емпіричного дослідження був спрямований на дослідження стану ментального здоров'я працівників іншої (торгівельної) організації в контексті аналізу управлінських впливів і сформованої корпоративної культури.

У межах дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1) методика «Organizational Paradigm Scales» (Л. Константина);

2) опитувальник оцінки психічного здоров'я (Mental Health Assessment Instrument).

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження тривало у 2024 - 2025 рр., і дозволило охопити респондентів, які належать до однієї із торгівельних організацій Чернівецької області, n = 54 особи. Гендерна

структура вибірки: 18 чоловіків і 36 жінок, вік досліджуваних від 23 до 46 років. За критерієм професійного статусу: продавці-консультанти, маркетологи, логісти, фахівці з рекламної діяльності, менеджери та інші. Різноманітність вікових і професійних категорій дала змогу проаналізувати соціальні та професійні чинники, які можуть бути впливовими в середовищі професійної діяльності. Отримані результати знайшли відображення в кваліфікаційній роботі Марусяк Н., виконаній під нашим керівництвом [16]. У межах нашої статті наведемо найбільш значущі, на наш погляд, висновки, отримані в емпіричному дослідженні.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати доцільно інтерпретувати крізь призму **травма-інформованого підходу (trauma-informed approach)**, який розглядає організацію як середовище, що має не лише забезпечувати виконання професійних завдань, а й мінімізувати ризики повторної травматизації персоналу в умовах хронічного стресу та воєнної невизначеності [21]. Відповідно до даного підходу, корпоративна культура й управлінські практики виступають ключовими чинниками формування психологічної безпеки, відчуття контролю, довіри та підтримки, що є базовими умовами збереження ментального здоров'я працівників. Методика «Organizational Paradigm Scales» (Л. Константина) дає можливість виявити суттєву представленість характеристик одного із типів корпоративної культури досліджуваної структури [16], а також її специфічні культурні характеристики, що виконують **травма-інформовану адаптаційну функцію** в умовах тривалого стресу та воєнної травматизації. Шкали методики були використані як аналітичний інструмент для оцінювання **організаційних і управлінських чинників психологічної безпеки**, що безпосередньо впливають на збереження ментального здоров'я персоналу в період воєнного стану. Це забезпечило можливість детального аналізу структурних компонентів корпоративної культури як середовища, що або пом'якшує, або посилює психоемоційне навантаження працівників.

Аналіз емпіричних даних засвідчив домінування культури процесів (31 % респондентів), для якої характерні формалізованість, орієнтація на правила та стандарти, передбачуваність управлінських рішень. У trauma-informed перспективі така культура може виконувати **стабілізаційну функцію**, знижуючи рівень тривожності працівників за рахунок чітких структур і зрозумілих вимог. Водночас надмірна регламентованість і низька гнучкість управлінських практик у кризових умовах можуть обмежувати адаптаційні ресурси персоналу, знижувати відчуття суб'єктності та ускладнювати емоційне відновлення працівників, що перебувають у стані хронічного стресу.

Другим найбільш розповсюдженим типом корпоративної культури є культура влади (27 % респондентів), що характеризується централізованим ухваленням рішень і домінуючою роллю керівника. З позицій trauma-informed management такий тип культури може бути ефективним у короткостроковій перспективі як механізм швидкого реагування в умовах загрози. Проте в довготривалому вимірі він не забезпечує базових принципів травма-інформованого підходу, зокрема участі, довіри та психологічної безпеки**.** Отже, домінування в досліджуваній організації культури процесів і культури влади свідчить про орієнтацію персоналу організації на структурованість, регламентованість і централізоване управління, що забезпечує стабільність функціонування. Водночас з позицій trauma-informed management надмірна формалізація й обмежена участь персоналу в ухваленні рішень можуть посилювати відчуття безпорадності, знижувати суб'єктивний контроль і підвищувати рівень тривожності в умовах воєнного стресу [21, 22].

Культура результату (22,64 % респондентів), орієнтована на досягнення показників ефективності та зовнішню мотивацію, у trauma-informed контексті містить підвищені ризики. За умов воєнного часу та хронічного стресу фокус виключно на результаті без урахування психоемоційного стану працівників може сприяти розвитку професійного вигорання, посиленню внутрішньої конкуренції та зниженню рівня психологічної безпеки в колективі.

Виявлений потенціал культури підтримки, попри її меншу представленість (20,75 % респондентів), є особливо значущим у контексті травма-інформованої організаційної моделі. Її ключові характеристики: довіра, взаємоповага, емоційна підтримка та згуртованість, — відповідають базовим принципам trauma-informed підходу: безпеці, прозорості, спільній участі та посиленню ресурсів персоналу [21]. Саме такі культурні елементи сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, профілактиці емоційного вигорання та формуванню стійкості персоналу в кризових умовах. Саме вона найбільш повно відповідає базовим принципам травма-інформованого управління, зокрема забезпеченню емоційної безпеки, довіри, взаємопідтримки та залученості персоналу до процесів ухвалення рішень. У воєнних умовах культура підтримки виконує функцію організаційного буфера, що знижує негативні наслідки травматичного досвіду, сприяє збереженню психологічної стійкості персоналу та підтримує функціональну ефективність організації. Отримані результати вказують на доцільність цілеспрямованої інтеграції елементів культури підтримки в організацію з домінуванням культури процесів як ключового управлінського ресурсу збереження ментального здоров'я персоналу.

Аналіз стилів управління засвідчив переважання демократичного стилю (44 % респондентів), який у trauma-informed перспективі виступає оптимальним управлінським форматом. Він забезпечує участь персоналу, відкриту комунікацію, визнання досвіду працівників і підтримує відчуття контролю над професійною ситуацією, що є критично важливим для осіб, які перебувають у стані тривалої стресової напруги. Демократичний стиль сприяє підвищенню адаптивності колективу та зниженню ризиків емоційного виснаження. Домінування демократичного стилю управління також узгоджується з принципами trauma-informed leadership, оскільки передбачає залучення працівників до управлінських процесів, розвиток автономності, підтримку ініціативності та відкритої комунікації. Водночас результати дослідження свідчать про необхідність гнучкого поєднання демократичних практик із чіткими управлінськими механізмами оперативного реагування, що відповідає сучасним моделям травма-інформованого менеджменту в умовах криз та воєнного стану [22].

Авторитарний стиль керівництва (31 % респондентів), попри його ефективність у ситуаціях гострої загрози, у довгостроковій перспективі не відповідає принципам trauma-informed management, оскільки посилює асиметрію влади, обмежує автономність працівників і може відтворювати досвід втрати контролю, характерний для травматичних ситуацій.

Ліберальний стиль (25 % респондентів), за відсутності чітких рамок і підтримки, також може бути ризикованим у кризових умовах, оскільки не забезпечує достатнього рівня структурованої безпеки.

Аналіз міжособистісних відносин показав домінування гармонійного типу взаємин (59%), що свідчить про наявність ресурсного соціально-психологічного середовища**,** здатного виконувати функцію колективної резилієнтності. Водночас виявлення невротичних (23 %) і конфліктних (19 %) форм взаємодії актуалізує необхідність упровадження trauma-informed практик управління персоналом, спрямованих на зниження напруженості, профілактику вторинної травматизації та відновлення психологічної безпеки в колективі. Аналіз міжособистісних відносин показав, що гармонійні взаємини виступають важливим захисним фактором психічного благополуччя персоналу. Натомість наявність невротичних і конфліктних типів взаємодії може розглядатися як індикатор прихованої організаційної напруги та наслідків хронічної травматизації, що потребує цілеспрямованих trauma-informed інтервенцій: розвитку емоційного інтелекту, формування культури відкритого діалогу, впровадження систем психологічної підтримки та превенції конфліктів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що корпоративна культура та стиль управління виступають ключовими інструментами trauma-informed впливу на ментальне здоров'я персоналу. Запровадження принципів травма-інформованого менеджменту, зокрема розвитку підтримувального лідерства, відкритої комунікації, превенції конфліктів, програм емоційної підтримки та підвищення психологічної грамотності керівників, є необхідною умовою підвищення стійкості організації та її ефективного функціонування в умовах тривалих кризових викликів.

На подальшому етапі нашого дослідження ми використали методику Mental Health Assessment Instrument, яка надала нам можливість надати комплексну оцінку ментального здоров'я досліджуваної вибірки і визначити спрямованість психосоціальної підтримки.

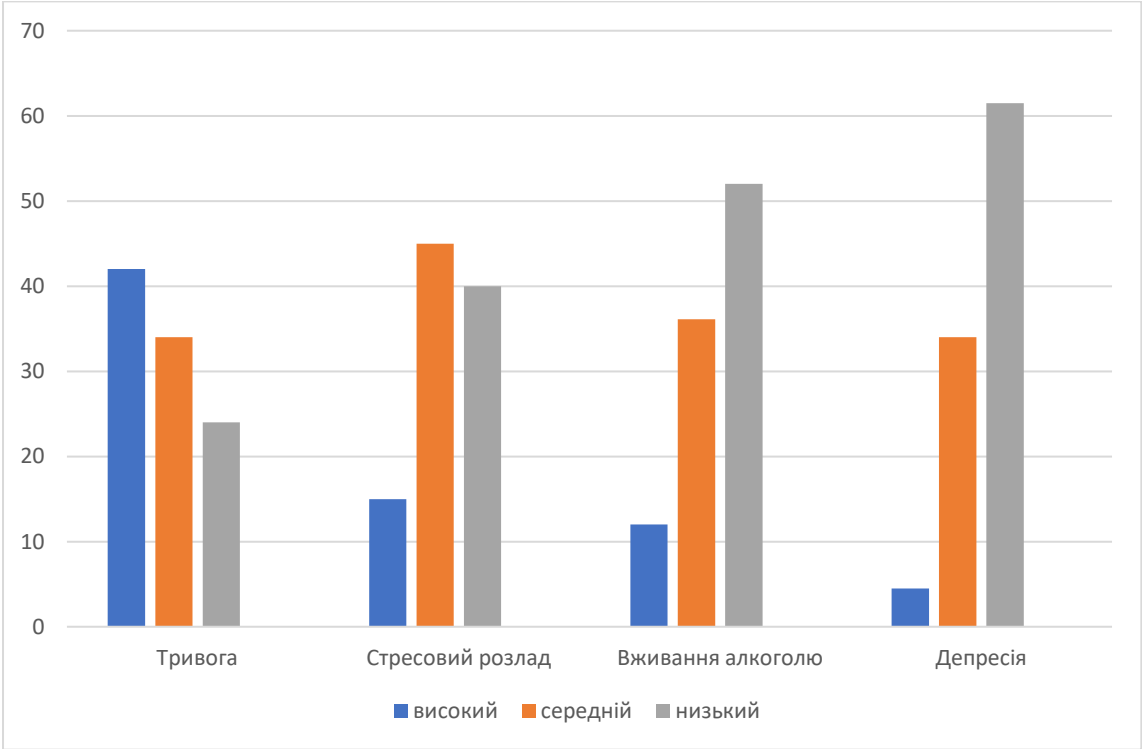


Рис.6. Результати методики Mental Health Assessment Instrument у %

Респондентам із високими показниками за шкалою «Депресія» притаманні пригнічений емоційний стан, стійкі емоційні труднощі, зниження інтересу та мотивації до професійної діяльності. З позицій травма-інформованого підходу, такі прояви можуть розглядатися як наслідки тривалого впливу хронічного стресу та психотравмівних чинників, зокрема умов воєнного стану, нестабільності та втрати відчуття контролю та безпеки. Зазначена категорія працівників потребує особливої уваги, оскільки підвищений рівень депресивних проявів асоціюється з ризиком погіршення соматичного стану (порушення сну, апетиту тощо), що негативно позначається на якості

виконання професійних обов'язків. Формування депресивних станів може бути зумовлене як зовнішніми чинниками (воєнні дії, економічна нестабільність, дефіцит соціальної й емоційної підтримки), так і внутрішніми психологічними передумовами, що вимагає комплексного, чутливого до травми підходу до організації психологічної допомоги.

Респондентам із середнім рівнем показників за шкалою «Депресія» притаманні помірні, але відносно стабільні емоційні труднощі, періодичні коливання настрою та зниження енергетичного ресурсу. Водночас за умови наявності мінімальної підтримки з боку організації та безпечного психологічного середовища вони здатні ефективно виконувати професійні завдання. Особи з низькими показниками депресії характеризуються відносною психоемоційною стабільністю, що свідчить про сформовані адаптивні механізми, наявність індивідуальних копінг-стратегій і підтримувальних ресурсів як у межах колективу, так і поза професійним середовищем.

Високі показники за шкалою «Стрес» зумовлені впливом екзогенних та ендогенних чинників стресу, зокрема загроз фізичній та економічній безпеці, міжособистісних конфліктів у професійному середовищі, дефіциту соціальної підтримки. У межах trauma-informed підходу такий стан розглядається як результат тривалого перевантаження нервової системи та недостатності відновлювальних ресурсів. Дані респонденти перебувають у стані вираженого напруження, що проявляється дратівливістю, хронічною втомою, порушеннями сну, зниженням концентрації уваги та соматичними симптомами.

Середній рівень стресу свідчить про наявність певних ресурсів подолання труднощів: періодичні стресові переживання не блокують професійну активність, однак можуть потребувати залучення додаткових адаптаційних і організаційних ресурсів. Низький рівень стресу в досліджуваних працівників може вказувати на високу залученість і вмотивованість, ефективність і продуктивність, психологічну стійкість, а також на особливість корпоративної культури організації, ефективні практики управління, підтримку і визнання. Працівники з мінімальними проявами стресу проявляють чітко виражену адаптованість до мінливого середовища, вміння управляти емоціями, що дозволяє розглядати їх як потенційний ресурс для колективу.

Особливу увагу звертаємо на показники характеристики «Тривога», які яскраво свідчать про значну інтенсивність прояву в досліджуваних і характеризуються надмірним і неконтрольованим відчуттям неспокою, який може проявлятися як фізично, так і психологічно. Дані прояви позначаються на якості життя і професійної діяльності, знижують їх ефективність, продуктивність [14]. Високий

рівень тривожності персоналу в організації підтримується організаційними чинниками, такими як: брак автономії, самостійності, висока конкурентність, складна комунікація між співробітниками, нечітко сформовані цілі та нестабільністю ситуації. Все це свідчить про «токсичну» корпоративну культуру , що і викликає відчуття неконтрольованості, невпевненності, небезпеки в професійному середовищі. Працівники з високими показниками тривоги потребують окремої уваги менеджменту, індивідуальної соціально-психологічної підтримки та професійної допомоги, спрямованої на підтримку психічного здоров'я й емоційного благополуччя. Зазначимо, що працівники із помірними і низько інтенсивними проявами тривожності можуть бути ресурсною групою підтримки в межах колективу [2].

Високі показники за шкалою «Вживання алкоголю» були зафіксовані лише в окремих респондентів, однак цей факт потребує особливої уваги з позицій trauma-informed підходу, оскільки може свідчити про використання алкоголю як неадаптивної стратегії подолання емоційних труднощів. Подібна поведінка підвищує ризик розвитку залежності та згубних наслідків для соматичного та ментального здоров'я. У цілому, загальна картина психоемоційного стану досліджуваної вибірки доволі неузгоджена: поруч із проявами доволі високих показників депресії, стресу та тривоги, що однозначно говорить про потенційний ризик емоційного виснаження та дезадаптації, ми знаходимо високі показники адаптивності та стресостійкості. Працівники з низькими показниками за вказаними шкалами можуть розглядатися як важливий ресурс для формування позитивного емоційного клімату та підтримувального середовища в організації.

У результаті кореляційного аналізу було виявлено такі статистично значущі взаємозв'язки, як-от: 1) кореляції між характеристиками «Загальна атмосфера в колективі» та «Підтримка з боку колег і керівництва» ($r = 0,434$; $p \leq 0,03$), «Задоволеність корпоративною культурою» ($r = 0,312\%$; $p \leq 0,04$), «Міжособистісні відносини» ($r = 0,458$; $p \leq 0,02$); 2) між шкалами «Командна робота» та «Зміни та адаптація» ($r = 0,417$; $p \leq 0,01$); а також між характеристиками «Підтримка в умовах стресу» та «Зміни та адаптація» ($r = 0,6867$; $p \leq 0,001$).

Висновки. Результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність упровадження травма-інформованих управлінських практик, які передбачають визнання впливу хронічного стресу та травматичних подій на психоемоційний стан працівників, формування психологічно безпечного середовища, розвиток культури підтримки, довіри та залученості персоналу. Такий підхід дозволяє не лише знижувати

ризики емоційного вигорання, а й забезпечувати довгострокову організаційну ефективність і стійкість в умовах кризових викликів

Список літератури:

1. Андрєєва Я. Ф. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу // Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Чернівці, 11 жовт. 2024 р.). Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2024. С. 20–23.
2. Андрєєва Я., Литовченко Н. Психологічні особливості психічного здоров'я працівників у контексті сучасних викликів // Технології розвитку інтелекту. 2025. Т. 9, № 2 (38).
3. Андрєєва Я. Ф., Щотка О. П. Адаптаційний потенціал персоналу організацій у корпоративних культурах різного типу // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1 (25). С. 7–15. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731362/1/document.pdf
4. Бортов А. С. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості // Ментальне здоров'я. 2025. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/53
5. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis // The Lancet. 2019. Vol. 394. P. 240–248.
6. Даниленко О. А. Корпоративна культура в умовах трансформацій: ключові аспекти та оцінювання ефективності [Електронний ресурс]. 2024. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3de7f6de-dbc6-4bf6-bcb7-778be5166124/content
7. Диденко Н. В. Формування механізму організаційної культури // Бізнес Інформ. 2012. № 6. С. 206–207.
8. Дослідження Harvard Business Review. Самотність із ШІ: які негативні наслідки має використання штучного інтелекту на роботі [Електронний ресурс] // Forbes Ukraine. 2024. URL: https://forbes.ua/lifestyle/samotnist-iz-shi-yaki-negativni-naslidki-mae-vikoristannya-shtuchnogo-intelektu-na-roboti-doslidzhennya-harvard-business-review-05072024-22234
9. Godinho J. Top 5 Digital Transformation Trends of 2022 [Electronic resource] // EMERITUS. 2021. URL: https://emeritus.org/blog/digital-transformation-trends/
10. Harris M., Fallot R. Using Trauma Theory to Design Service Systems // New Directions for Mental Health Services. 2001. № 89. P. 1–22.

11. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу // Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 74–81. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-10.

12. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023.

13. Копитко М. І., Михаліцька Н. Я., Верескля М. Р. Корпоративна культура як стратегічний напрям управління підприємством в умовах сучасних викликів // Вчені записки. 2021. № 2 (62). URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4069/1

14. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості [Електронний ресурс]. 2018. URL: https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf

15. Литовченко О., Литовченко О. Травма-орієнтований підхід: актуальність для української соціальної роботи // Соціальна робота та освіта. 2025. Т. 12, № 2. С. 224–231. DOI: 10.25128/2520-6230.25.2.8.

16. Марусяк Н. В. Особливості ментального здоров'я персоналу організації у воєнний час : кваліфікаційна робота. Чернівці, 2024. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11484/m_educ_2025_122.pdf

17. Morina N., Hoppen T. H., Priebe S. Out of sight, out of mind: refugees are just the tip of the iceberg // Frontiers in Psychiatry. 2020. Art. 179.

18. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення // Вісник НАПН України. 2022. № 4 (1). DOI: 10.37472/v.naes.2022.4124.

19. Сокуренко С. Психологічна безпека на роботі: стратегії розвитку // Охорона праці. 2025. № 3. URL: https://ohoronapraci.kiev.ua/article/protectio/psihologicna-bezpeka-na-roboti-strategii-rozvitku

20. Стамбульська Х., Передало Х. С. Корпоративна культура: сутність, типи та роль у розвитку організації // Ефективна економіка. 2022. № 1. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1_2022/206.pdf

21. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. A Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach. Rockville, MD : SAMHSA, 2023. 96 p.

22. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Rockville, MD : SAMHSA, 2014. 20 p.

23. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз // Габітус. 2023. Вип. 53.
24. Фісенко Е. С., Малик І. П. Корпоративна культура як фактор підвищення конкурентоспроможності підприємства // Актуальні проблеми економіки та управління. 2016. Вип. 10. URL: https://ela.kpi.ua/handle/123456789/22448
25. Чернявська Т. П., Хею Вен. Ключові моделі та методи мотивації персоналу та їх управлінське значення // Ментальне здоров'я. 2025. № 2. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/79
26. Ukraine: Situation Report (16 November 2022) [Electronic resource] / OCHA. URL: https://reports.unocha.org/en/country/ukraine

Доскач С.С.

1.2. Стрес-менеджмент як засіб запобігання конфліктів в організації в умовах війни

Війна в Україні завдала значного психологічного потрясіння кожному українцю, котрий переживає його по-своєму. Але об'єднує їх те, що усі постраждалі відчувають неспокій, хвилювання, тривожність, наслідком яких є стрес. Він впливає на усі сфери життя, включаючи професійну діяльність. Стрес не тільки визначає ставлення людини до праці, реалізацію завдань і виконання обов'язків, а й негативно впливає на взаємини між співробітниками. Нині організації часто стикаються з тим, що стрес, пов'язаний з війною, спричиняє конфлікти в колективі.

Уміння попереджати й уникати конфлікти стає особливо важливим завданням, особливо під час війни, коли люди переживають стан підвищеного стресу. Суперечки, розбрат, невміння домовлятися, непорозуміння між людьми, можуть руйнувати стосунки у колективі, здійснювати негативний вплив на психологічний клімат у ньому. Кожному співробітнику необхідно навчитися керувати стресом. Тому актуальним і важливим є застосування стрес-менеджменту в процесі організаційних змін у період війни.

Під час виконання будь-якої професійної діяльності стресові фактори негативно позначаються на психологічному здоров'ї працівників, їх задоволеності роботою, працездатності. Стресори викликають великі емоційні витрати, впливають на самопочуття працівників, їх задоволеність роботою та якісне виконання завдань, що знижує ефективність праці в цілому [34]. Хронічний професійний стрес може призвести до зниження продуктивності праці та збільшення кількості прогулів, що впливає на загальну якість виконання роботи

Уплив стресових факторів визначає самопочуття людини. Відповідальність за виконання роботи та ще й у стислі терміни, з обмеженням часу має більший вплив на виникнення стресу. Відтак, професійна діяльність людини стає основною причиною проблем, що пов'язані зі стресом на роботі. Стресогени визначають ставлення співробітників один до одного та базуються на емоційному підґрунті, що штовхає людей на виявлення нестерпності, небажання поступатися, унеможливлює попередження конфлікту, Якщо з'являється інцидент, то конфлікт миттєво спалахує, і людей вже важко зупинити.

Для того, щоб уміти керувати стресом, потрібна систематична та клопітка робота над собою у внутрішньому плані дій, яка повинна бути спрямована на усвідомлення життєвих цілей і цінностей, настанов і поведінкових проявів. У зв'язку з цим, актуальним є застосування стрес-менеджменту, за допомогою якого у працівників виробляються навички керування власними емоційними станами, надається можливість оволодіти засобами подолання стресу, що сприятиме попередженню конфліктів у колективі.

Визначення поняття «стрес-менеджмент» має глибоке розуміння й у перекладі з англійської (stress management, тобто керування тиском, напругою) – це вдале керування людини власним станом і поведінкою під час потужного психологічного або фізичного напруження, що значно знижує ефективність роботи працівника, впливає на його емоційне, фізичне самопочуття, розумову активність [11].

Вітчизняна наука почала активно звертатися до проблеми впливу стресу на взаємостосунки у колективі та працездатність персоналу порівняно недавно – з початку 2000-х років. Значний внесок у розроблення даної проблематики зробили такі українські дослідники, як Н. Василик, М. Гончар, І. Дорош, О. Кузьмін, М. Налісна, Т. Сазонова та інші.

Основні засади стрес-менеджменту були висвітлені у працях закордонних дослідників, зокрема Г. Бексона, Д. Грінберга, К. Девіса, Д. Льюїса, У. Кеннона, Дж.Ньюстрема та інших. Саме їхні наукові розвідки стали фундаментом для формування теоретико-методологічних підходів до вивчення природи стресу, механізмів його виникнення та шляхів подолання в умовах професійної діяльності.

Попри наявність певних теоретичних напрацювань, питання щодо необхідності системного впровадження технологій стрес-менеджменту у діяльність підприємств, а також визначення їхнього впливу на ефективність взаємодії у колективі потребують подальших наукових досліджень.

Під поняттям «стрес-менеджмент» необхідно розуміти, як правильно керувати стресом. Відповідно до цього розрізняють напрями

роботи з його попередження та подолання: профілактики стресогенних чинників (стресорів), зменшення напруження від стресорів, яких неможливо уникнути, та вироблення підходів щодо усунення негативних наслідків стресу.

Стрес-менеджмент відіграє важливу роль у формуванні здорової атмосфери в колективі. Основні аспекти його впливу включають [5]:

1. Зниження конфліктності, що охоплює такі аспекти:

– контроль стресу співробітниками з метою знизити нервове напруження, що зменшує кількість конфліктів;

– працівники, які володіють навичками стрес-менеджменту, рідше реагують агресивно.

2. Покращення комунікації:

– спокійні й емоційно стабільні працівники уважніше слухають, краще висловлюють свої думкитаі будують конструктивний діалог;

– менше кофліктують, а якщо сперечаються, то частіше йдуть на компроміс.

3. Зміцнення довіри та підтримка включає у себе:

– емоційно стійкі працівники частіше підтримують один одного, що сприяє згуртованості;

– працівники почуваються впевненішими, знаючи, що їхній стан розуміють і підтримують.

4. Підвищення продуктивності та мотивації характеризується:

– зменшенням стресу, спрямування енергії для реалізації мети організації;

– колектив, де панує душевний комфорт, більше вмотивований і зацікавлений в успіху.

5. Формування позитивної корпоративної культури:

– успішний стрес-менеджмент розвиває культуру, взаємоповагу, здатність працівників підтримувати один одного;

– це показник толерантності, готовності будувати конструктивні взаємини.

Для аналізу змісту поняття «стрес» необхідно звернути увагу на традиційні моделі, створені вченими на основі результатів досліджень. М. Грет, Л. Рокк, Г. Сельє одностайні у думці про те, що це реакція на зміни в оточуючому середовищі, яке створює життєву ситуацію, подію тощо [32]. Такі зовнішні умови викликають у людини реакцію загального адаптаційного синдрому. Вона містить три етапи: реакція тривоги, опору та виснаження. Перший етап характеризується переживанням людиною подій, другий викликає опір, який не допускає подальшого негативного впливу стресу на психіку людини; третій етап характеризується емоційним безсиллям, так як багато енергії було витрачено на те, щоб не піддатися стресовому впливу.

Науковці підкреслюють взаємозв'язок між перебуванням працівника в реальних умовах праці та кількістю реакцій на стрес. Таким чином, колектив і ситуативні фактори, особливо індивідуальні відмінності працівників, можуть впливати на зв'язок між стимулом та реакцією. З цієї точки зору, стрес розглядається як послідовний процес: оцінювання, прийняття рішення та дія [13; 29]. Тобто, стресогенними факторами може бути не тільки соціальне середовище в цілому, а й атмосфера в колективі.

Вплив стресу має негативні наслідки, тому необхідно розуміти шляхи його подолання [21]:

– короткочасний, який характеризується застосуванням засобів керування емоціями;

– довготривалий (або стратегічний) заснований на розкритті розуміння емоцій, перетворенні порядку ірраціональних переконань і визначенні позитивних підходів до розуміння проблеми.

Відомо, що хронічний стрес змінює сприйняття людиною конфліктної ситуації та спричиняє незначні непорозуміння. Така підвищена чутливість може утворити «петлю» зворотного зв'язку, коли стрес стає причиною нових конфліктів, які, у свою чергу, призводять до ще більш масштабного стресу. Автор книги «Емоційний інтелект» психолог Д. Ґоулман вважає, що «люди, які перебувають у владі сильних емоцій, можуть мати фактичні когнітивні порушення; тести IQ показують, що люди емоційно стурбовані, не можуть чітко мислити» [21].

Помірний стрес інколи стимулює продуктивність. Проте, його надмірний прояв викликає небажані наслідки, а саме [14]:

– зниження працездатності – через емоційне вигорання та перевтому;

– підвищення рівня конфліктності, що впливає на відсутність толерантності, культури під час спілкування між працівниками;

– погіршення психологічного клімату – коли відсутня довіра та співпраця у колективі;

– зростання надмірної плинності кадрів – коли люди не хочуть працювати у таких умовах.

Взаємини в колективі під час війни мають свою специфіку. Стрес, викликаний впливом війни, – це наслідок переживання емоційного напруження, який позначається на встановлення взаємин у колективі.

Важливо розуміти, як впоратися зі стресом кожній особистості у системі колективних стосунків [11]:

– працівники відчувають хвилювання, пов'язані зі стресом, кожен по-своєму, тому необхідно намагатися спостерігати за емоційними реакціями колег;

– порада застосовувати засоби зниження зниження стресу. Це такі як: розлаблення, медитація, дихальні практики чи фізичні вправи, що сприятиме спокою у напружених ситуаціях;

– необхідно вміти попереджати конфлікт, щоб уникнути його розгортання (ескалації);

– потрібно вміти керувати власними емоціями та не переносити емоційне збудження та роздратування на оточуючих;

– з метою уникнення суперечок і конфліктів, необхідно демонструвати готовність до відкритого діалогу та чути співрозмовника;

– щоб відновити сили і бути емоційно врівноваженим, треба знаходити час для себе. Це дасть можливість не перевтомлюватися.

Для глибшого розуміння поняття «стрес», доцільним є розкриття змісту моделей стресу, створених науковцями. Згідно моделі відповідності, стрес – це баланс між оточуючим світом і людиною, а порушення рівноваги між ними призводить до перевтоми та виснаження. Такі проблеми виникають, коли між особистісними характеристиками людини та вимогами зовнішнього середовища існують розбіжності або, навпаки, умови оточення не відповідають вимогам працівника. Т. Кокс і Дж. Маккей модель стресу розглядають як динамічний процес. Згідно її змісту, людина має, відчуваючи певні труднощі, прикладати зусилля, щоб їх подолати. Іншими словами, стрес переживається кожною людиною індивідуально, але у будь-якому разі викликає стрес ситуація, у якій людина перебуває [30]. Науковці підкреслюють, що це зв’язок певних сторін особистості з її оточенням, до яких належать: особистісні якості, внутрішні потреби й оцінювання, підтримка з боку зовнішнього середовища.

Систематичне перебування людини у стресі негативно позначається на її психічному стані, що може спричинити виникнення соматичних хвороб. Але з іншої точки зору, науковці, визначаючи стрес як негативне явище, не врахували позитивну роль стресу. Він може спонукати працівника до особистісного розвитку, до професійного зростання, вмотивувати його виконувати прості та складні завдання [21; 31].

Аналіз результатів досліджень підтверджує, що сучасна людина досить часто перебуває у стані стресу, який позначається на її стосунках з колегами, керівником та працездатність в цілому.

Прикладом є дослідження стрес-менеджменту в співробітників, метою якого було визначення рівня стресу на робочому місці, основних факторів, що його викликають, За даними онлайн опитування, що проводилося серед 200 співробітників різних рівнів і професійних сфер, яке передбачало застосування таких методів збору даних: анкетування щодо рівня стресу та методів його подолання, інтерв’ю з керівниками та

HR-менеджерами, аналіз ефективності корпоративних програм стрес-менеджменту, основні результати висвітлені в подальшому аналізи такі [36]:

1. Рівні стресу у працівників розподілилися у такий спосіб:
   - 60% співробітників переживають високий рівень стресу;
   - 30% переживають стрес середнього рівня;
   - 10% мають низький рівень стресу;
2. Основними причинами стресу, на думку опитаних, є:
   - надмірне навантаження (45%);
   - недостатня підтримки з боку керівництва (25%);
   - відсутність чітких кар'єрних перспектив (15%);
   - конфлікти в колективі (10%);
   - інші причини (5%);
3. Які методи подолання стресу використовують працівники?
   - 50% самостійні методи (спорт, медитація, хобі);
   - 30% беруть участь у корпоративних програмах (психологічна підтримка, тренінги тощо);
   - 20% не використовують жодних методів подолання.

Як засвідчують результати дослідження, більшості (60%) опитаних притаманний стрес. Якщо він неконтрольований, то це може призвести до конфлікту в зв'язку з тим, що часто людина втрачає розсудливість, через недостатнє терпіння, що може слугувати поштовхом до «емоційних зривів», а також може з'явитися небажання спілкуватися. Особливо це проявляється у ставленні керівника до стресуючого працівника. Наприклад, коли директор неправильно оцінив результат роботи працівника, а він, у свою чергу, сприйняв її як несправедливу критику. У результаті, підлеглий відповів обороною і спровокував конфлікт. Таким чином виникнення конфлікту між керівником і підлеглим, викликав негативний вплив стресу. Так само, співробітник, який перебуває в стресі, може спричинити конфлікт у колективі. Звісно, неможливо спокійно спостерігати за ситуацією, коли між колегами виникає суперечка.

Важливим під час конфлікту є посилення або зниження стресу, в залежності від шляхів його вирішення. Найбільш ефективним засобом вирішення конфлікту є компроміс (дійти згоди обох сторін і задоволеність результатом одного та іншого партнерів зі спілкування). У такий спосіб рідко вирішуються конфлікти у зв'язку з тим, що потрібно прикласти зусилля для усвідомлення причин виникнення конфлікту та деякі поступки обох партнерів. Отже, переживання стресу працівниками та небажання поступитися власним рішенням сприяє виникненню конфліктів між ними.

Ділові конфлікти, як і міжособистісні, не тільки мають негативний ефект, але й позитивно впливають на подальші стосунки. У цьому вони відіграють позитивну роль. Конфлікт є трансляцією незгоди й інформує партнера про певне незадоволення чимось або кимось, про протилежність інтересів і потреб. Часто конфлікти сприяють порозумінню між працівниками, об'єднують їх, організовують і спрямовують на вирішення важливих завдань [4]. Це покращує клімат в колективі та призводить до підвищення продуктивності праці.

Під час конфлікту зростає напруга, голос стає гучнішим, і можна відчути, як рівень стресу різко зростає в оточуючих. Багато людей зіштовхуються з аналогічною ситуацією, де на перетині стресу та конфлікту відбувається випробовування того, наскільки людина вміє володіти собою, приборкати власні емоції та проявляти вміння вирішувати конфлікт [27]. Більшість людей надають перевагу нещастю впевненості над нещастям невизначеності. Це підкреслює природню тенденцію особистості уникати дискомфорту від конфлікту часто ціною внутрішнього спокою [3]. Протистояння не завжди призводить до конфлікту. Необхідні певні психологічні умови, у яких обидві сторони усвідомлюють його причини, а сама ситуація сприймається як значуща. Це стає спонукою до виникнення протилежно спрямованих мотивів і суджень, які сприяють виникненню ситуації непорозуміння між суб'єктами соціальної взаємодії.

Важливими для розуміння особливостей використання методів стрес-менеджменту є аналіз результатів досліджень М. Гончар. Науковець зазначає, що вони являють собою засоби та прийоми впливу на групові, організаційні й особистісні стреси, які виникають в організації та використовуються з метою усунення конфліктів [5].

Роботи Н. Шпака висвітлюють зміст соціально-психологічних методів, які він пропонує застосовувати під час прийому майбутніх працівників на роботу. На думку автора, варто враховувати професійні, морально-етичні, комунікативні й інші якості [5]. Також необхідно звернути увагу на думку О. Кузьміна та О. Мельник [14], які зазначають, що дані методи при відборі працівників розкривають особливості характеру, ставлення, стаж роботи, взаємодію під час виконання завдань.

Характеристикою методів непрямого впливу є їх опосередкованість скерованості на процеси на кшталт подяк, соціальних пакетів, компенсаційних виплат, а також методи формування колективів за психологічною сумісністю тощо. Дані методи сприяють створенню умов для досягнення бажаного результату (усвідомлення, інтерес, емоції, мотиви тощо). Застосовані на практиці методи непрямого впливу не

дають одразу бажаний результат під час керування особистісними, груповими або організаційними стресами [25].

Стрес має наслідки, тому з метою запобігання їх негативним проявам, необхідно визначити основні стратегії стрес-менеджменту [35]:

– уникати та не піддаватися стресовим впливам. Іноді не вдається запобігти стресовим впливам або людина не має бажання уникнути стресу. Тоді його неможливо попередити та повністю уникнути стресори;

– якщо людина прагне та прикладає зусилля для того, щоб вплинути на проблему і готова затратити для цього енергію та власні ресурси, тоді така поведінка вимагає використання значних психологічних зусиль.

У процесі виконання діяльності у колективі застосування стрес-менеджменту реалізується на двох рівнях: керівництво стресом в організації та на рівні окремої особистості.

З іншої точки зору, стрес-менеджмент означає керування стресом. Він є інструментом плідної дії, спрямованої на зниження стресової реакції та швидке забезпечення рівноваги. Зіштовхнувшись з проявом агресії на роботі або з неприємною ситуацією, не потрібно обирати між боротьбою або втечею, бо завжди є шанс знизити напруження, навіть якщо воно накопичувалося і тривало довго [26]. Важливо вміти керувати власним станом навіть у стресових умовах і застосовувати методи саморегуляції як інструмент душевного спокою, що підвищує психологічну рівновагу і витривалість, забезпечує позитивний психофізіологічний стан, покращує працездатність, сприяє гармонійному саморозвитку особистості.

Розуміння поняття «стрес-менеджменту» базується на таких підходах [16]:

– управління організацією, установою, що прагне подолати проблеми, пов’язані з конфліктами, які характеризуються як істотні та екстремальні. Вони здійснюють значний вплив на діяльність підприємства;

– вміння впоратися зі стресом, яке полягає у: профілактиці стрес-факторів, зниженні напруження під впливом стресогенів; використанні засобів подолання негативних наслідків їх впливу;

– це засіб, який спрямований на розгляд внутрішнього стану людини та її взаємодію з оточуючими; зосереджує увагу на знаходження шляхів подолання організаційних та особистих стресів, які періодично з’являються у робітників;

– знаряддя ефективної дії з метою послаблення реакції на стрес і досягнення врівноваженого стану, що сприятиме швидкому його подоланню;

– виважене керування емоційним станом і поведінкою під дією фізичного або психічного тиску. Напруженість, яка виникає знижує ефективність праці людини та негативно позначається на її психологічному самопочутті.

Для попередження виникнення небажаних наслідків розрізняють такі основні стратегії стрес-менеджменту [16]:

– намагатися уникати стресових ситуацій – найшвидший і найбільш досупний варіант. Але є випадки, коли проблему неможливо вирішити, або людина не має бажання це зробити, тоді він не може бути дієвим і стресори повністю не можуть бути усунені;

– заміна стресових чинників виникає, коли людина бажає та здатна впливати на проблему і готова витрачати на це власні ресурси. Саме така стратегія вимагає застосування потужних психічних зусиль.

Стрес-менеджмент визначає напрями подолання стресу:

– короткочасний, що пов'язаний із методиками керування емоціями;

– довготривалий (або стратегічний) сприяє становленню емоційної компетентності, перебудуванні системи переконань та визначенні позитивного підходу.

Основою стрес-менеджменту є клопітка внутрішня робота над собою, яка детерміова усвідомленням життєдайних цілей, цінностей, установок і поведінкових стереотипів. Відтак, це той засіб, котрий розуміється як процес керування стресом, у складі якого розрізняють напрями: профілактику стресогенних чинників (стресорів), зниження напруження від стресорів, яких неможливо уникнути, та створення заходів щодо усунення негативних наслідків стресу [33].

Під час виконання професійної діяльності виокремлюють такі ступені стрес-менеджменту: керівництво стресом в організації та на рівні окремої особи. Е. Рандал досліджував підходи до управління стресом на рівні організації, включаючи зміни в управлінні. Організаційний дизайн і підтримку співробітників вивчали Л. Кері і О. Купер [17]. Ними було окреслено комплексні методи допомоги працівникам на усіх рівнях.

З точки зору вчених У. Беджгота, Л. Гумпловіч, Г. Ратценгофера, У. Самнера, Г.Спенсера, аналіз конфлікту необхідно здійснювати з метою ефективного управління ним, а також стресами в організації [30].

Наукові роботи О. Жмая та О. Коноплі, присвячені дослідженню стратегій поведінки особистості в конфлікті та їх взаємозв'язку з емоційним інтелектом, що є важливим аспектом стрес-менеджменту.

Для змістовнішого розуміння поняття «стрес-менеджменту» й умов його застосування, необхідно проаналізувати погляди вчених, які надають глибоке розуміння його ролі у подоланні конфліктів в організаціях, особливо в умовах військових дій [38]. Провідними є погляди психологів на важливість подолання стресових ситуацій, зокрема, й засобами стрес-менеджменту. Вчені висвітлюють причини виникнення стресових ситуацій та особливості керування ними (В. Бодров, Е. Борисова, Л. Дика, А. Кузнєцова, А. Лєонова, Г. Логінова С. Сєргаєв та інші).

За результатами дослідження Американського інституту стресу, приблизно 80% працівників переживають стрес на робочому місці. 48% опитаних вважають, що їм необхідна допомога, щоб впоратися зі стресом. Така статистика підкреслює ризик: неконтрольований стрес не тільки погіршує здоров'я та продуктивність людини, але й збільшує ймовірність конфліктів [28].

Аналіз сутнісних характеристик стресу як такого, що впливає на мікроклімат у колективі, необхідно розглядати як мінливий процес, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки для взаємин у колективі.

Глибше розуміння впливу стресу на фізіологічні та психологічні наслідки стресу дає можливість оцінити масштабність цього явища, а відтак – віднайти засоби попередження та шляхи подолання. Постійні головні болі, м'язова напруга й утома, можуть зменшити здатність людини ефективно функціонувати під час високих ставок або міжособистісних взаємодій, що робить складним конструктивне вирішення конфлікту. Психологічно стрес впливає на виникнення ригідності мислення, зниження емоційного інтелекту, що може призвести до нездатності раціонально та більш емоційно реагувати. Таким чином, високий рівень стресу значно погіршує когнітивну роботу, загострюючи конфліктні ситуації, знижує здатність творчо вирішувати проблеми й ефективно спілкуватися.

Якщо розглядати конфлікт як каталізатор стресу, то він може викликати стрес. Конфліктна ситуація або співучасть у ній, може спровокувати стресову реакцію організму, що викличе не тільки фізіологічні зміни: прискорене серцебиття, підвищення кров'яного тиску та підвищення рівня кортизолу. Вони є елементом реакції організму «бийся або тікай», що викликає психологічні проблеми, у випадку, коли конфлікт залишиться невирішеним [19]. Напруга у стосунках між колегами, постійні сварки можуть викликати хронічний стрес, результатом якого стане емоційне вигорання, переживання тривоги та депресії, що позначиться на загальному задоволенні роботою. І, навпаки, нездатність подолати стрес часто призводить до порушень у

міжособистісній взаємодії, унеможливлює встановлення контакту між співробітниками під час спілкування.

З іншої точки зору, для більшості людей конфлікт є стресовою ситуацією (якщо людина не є за характером конфліктною). Важливо розуміти витоки та основні причини стресу під час конфлікту. Ними можуть бути [1]:

– емоційна напруга. Конфлікти часто викликають сильні негативні емоції, такі як: страх, образа або гнів;

– невизначеність. Учасники конфлікту не знають чим він завершиться, що підсилює тривожність;

– тиск з боку керівництва. Його вимоги миттєво вирішити проблему можуть посилювати стрес у працівників;

– низький рівень комунікації. Виникаючі непорозуміння між сторонами загострюють конфлікт;

– розбіжність у цінностях, що виникає під впливом різниці між цінностями працівників або їх поглядами та сприяє посиленню напруги під час конфлікту.

Для глибшого аналізу значення переживання стресу для виникнення конфлікту в колективі необхідно визначити зміст термінів «конфлікт» і «конфліктна поведінка». У психологічній науці розрізнюють міжособистісний і внутрішньоособистісний конфлікт. Перший проявляється зовні, між людьми, а другий – у внутрішньому плані дій. Так як у статті розглядається конфлікт в організації, то мова йде про міжособистісний, що спровокований стресовими умовами, у яких перебувають працівники. Про це було зазначено вище.

Ключову роль у виникненні конфліктів між працівниками відіграють психологічні та стресові фактори. Перший включає у себе психологічний клімат у колективі, який є важливою складовою ефективної діяльності та відображає характер емоційних і ділових відносин між працівниками. Він залежить від того, наскільки конструктивно вибудувана взаємодія між членами колективу, як часто виникають або запобігаються конфліктним ситуаціям, а також від психологічного комфорту на робочому місці. Вагоме значення мають моральні стимули, що підтримують позитивну мотивацію до праці та заходи, що попереджають емоційне вигорання у працівників.

Не менш важливою є відповідальність кожного працівника за виконання службових обов’язків, дотримання етичних і моральних норм. Ефективна взаємодія створюється завдяки налагодженим засобам міжособистісних і міжгрупових комунікацій, що сприяє підвищенню довіри, взаємоповаги та зменшенню напруження у колективі. У результаті утворюється стабільний і сприятливий психологічний клімат,

який підвищує ефективність спільної діяльності та задоволеність працею.

Якщо такі умови взаємодії у колективі відсутні, виникає конфлікт. Важливо розуміти значення конструктивних і деструктивних конфліктів. Конструктивний полягає у визначенні ролі конфлікту для розвитку організації та виробленні ефективного засобу управління конфліктом. Для розуміння наслідків конфлікту необхідно звернути увагу на розбіжності між функціональними та дисфункціональними наслідками конфлікту [7].

Подолання суперечностей і зіткнень, повинно відбуватися з урахуванням інтересів і мети усіх учасників конфліктної ситуації, а результатом повинно стати виникнення довірливих та відкритих стосунків. Головним, у таких взаєминах має стати уникнення конформізму, підкорення, зверхності та встановлення міцних партнерських стосунків і прагнення до співробітництва. подолання конформізму, покірності, прагнення до переваги.

Для більш повного розуміння процесу конфлікту необхідно визначити його наслідки [2]:

- спосіб виявлення, фіксації та вирішення суперечностей в колективі;
- сприяє розвитку та впливає на зміни в організації;
- знижує соціальне напруження;
- виконує об'єднуючу функцію;
- дає можливість опиратися змінам;
- підтримує рівновагу та соціальну стабільність;
- спонукає до прояву групової творчості, організовує колектив для вирішення завдань;
- знижує негативні пряви групового мислення;
- згуртовує, консолідує, що унеможливлює появу внутрішньогрупових протистоянь;
- у ситуації, коли конфлікт вирішується шляхом, який підтримується обома сторонами і учасники відчувають приналежність до вирішення протистояння;
- після його завершення сторони стають більш готовими до конструктивної взаємодії в майбутніх складних ситуаціях.
- здатен стимулювати появу нових норм спілкування, правил поведінки та форм співпраці між учасниками колективу.

Дисфункціональними наслідками конфлікту є:

- підвищення емоційної напруги та психологічного дискомфорту в колективі;
- відчуття незадоволеності, погіршення психоемоційного стану працівників, що зумовлює плинність робітників;

– зниження рівня взаємодопомоги та кооперації в подальшій діяльності;

– сприйняття партнера по взаємодії ворогом; уявлення про власні цілі – як позитивні, а іншої людини – негативні;

– сприяє виникненню деструктивних конфліктів.

Отже, який би не був конфлікт, він змінює ситуацію взаємодії, а стосунки – або підіймаються на більш вищий щабель, або втрачаються зовсім. У будь-якому випадку подальша взаємодія між учасниками конфлікту набуває нового змісту, і стосунки не будуть такими, як до конфлікту.

Міжособистісні конфлікти в організації мають свої особливості. З одного боку, вони виникають не залежно від ділової сфери, а з іншого, вони є складовою і певним видом ділових конфліктів, які в результаті проявляються як міжособистісні, набуваючи етичного та психологічного змісту. У зв'язку з чим, міжособистісні конфлікти є неодмінною складовою у діловій (професійній, виробничій) діяльності будь-якої людини.

Керування конфліктами і вміння їх вирішувати необхідно для розуміння причин їх виникнення у міжособистісних стосунках.

Причинами виникнення конфліктів є [7]:

– розбіжності в індивідуально-психологічних властивостях (темперамент, характер, здібності тощо) особистостей – учасників взаємодії;

– неспівпадіння світогляду та системи цінностей;

– відмінність життєвих цілей і особистісних інтересів;

– нерівномірність освітнього рівня учасників взаємодії;

– несхожість у стилі спілкування та поведінкових реакціях;

– психологічна несумісність особистостей;

– недостатній рівень комунікації (так звані «спотворені образи конфліктів»).

У ситуаціях, коли об'єктивні передумови конфлікту відсутні, одна або обидві сторони можуть сприймати взаємини як напружені чи конфліктні. Подібне сприйняття часто зумовлене хибним тлумаченням слів, дій або намірів партнера по відношенню до іншого.

Стрес і конфлікти є універсальними, особливо це помітно в період війни, яка викликає емоційне напруження у суспільстві. Тому надзвичайно важливо справлятися з негативними переживаннями, а при нагоді попереджати такі негативні прояви. Якщо їх не долати, то такі проблеми можуть погіршити психічне, ментальне та фізичне самопочуття, перешкоджатимуть здатності людини приймати раціональні рішення та підтримувати плідні взаємини. Чим глибшим стає занурення у проблематику даного питання, тим актуальнішим постає

проблема управління стресом і пов'язаними з ним конфліктами. Необхідно не тільки вивчати та досліджувати взаємозв'язок між стресом і конфліктом, а й виробити ефективні стратегії для їх вирішення, щоб успішно застосовувати під час міжособистісної взаємодії.

Незалежно від того, чи буде це впроваджено у робітничому колективі між співробітниками, чи у подоланні складних сімейних негараздів, чи просто варто намагатися впоратися зі своїми щоденними стресовими факторами, потрібне розуміння того, як керувати конфліктами та вирішувати їх у разі виникнення, що приведе до більш здорових, продуктивних і позитивних результатів для усіх залучених сторін, що сприятиме зниженню стресу та його подоланню.

Існує взаємозв'язку між стресом і конфліктом, який полягає у їх змісті та природі виникнення. Він є циклічним і складним, де кожен феномен може бути як причиною, так і наслідком іншого. Розуміння цієї динаміки має вирішальне значення для ефективних стратегій управління, які знижують шанси на виникнення стресу та конфліктів в особистому та професійному середовищі (рис.1) [23].

Стресові фактори, як впливові негативні явища, здійснюють вплив на виникнення порушень з боку емоційних станів. Зовнішні з них – це війна, економічна нестабільність, надмірне навантаження, соціальні конфлікти тощо. Внутрішні – тривожність, низька стресостійкість, індивідуальні особливості тощо.

Стресори пов'язані не тільки зі стресовою ситуацією, яка склалася, а й з тим, як людина ставиться до неї. Якщо взяти до уваги розуміння стресу як внутрішнього стану, то він не стільки має відношення до реальної сили дії, скільки до того, як людина оцінює інтенсивність її впливу та ступінь цієї дії неприйняття для себе.

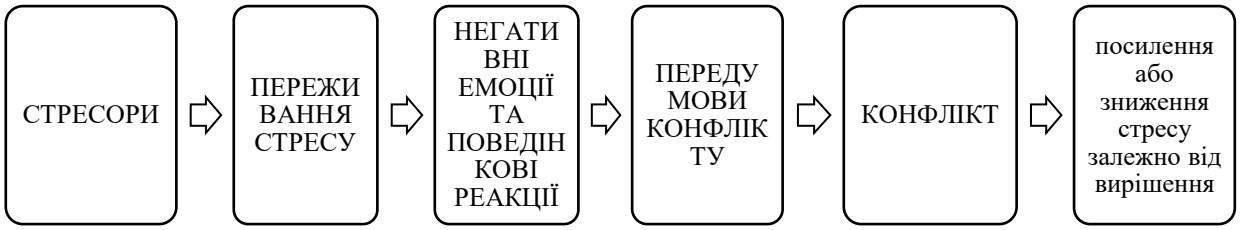


Рис. 1. Структура взаємозв'язку між переживанням людиною стресу і виникненням конфліктів

Один і той самий зовнішній вплив, наприклад, конфлікт, може спричинити виникнення у людини стресу, а для іншої – досвід, знання, поштовх до міркування над стосунками між людьми. Головним чином це пов'язано з тим, що в першому випадку людина сприйняла такий вплив як небезпечний, загрозливий або неприємний для себе, а в другому – емоційно стійко та врівноважено. Зміна власного ставлення до

неприємної ситуації впливає на покращення самопочуття, а відтак, настрою, що дає можливість з меншими втратами впоратися з цією ситуацією. Екстремальні ситуації призводить до звуження свідомості, що дезорієнтує людину в навколишньому просторі. Тривога, переживання, агресія, образи, невпевненість, страх – усе це змінює стратегію поведінки сучасної людини, де вона може помилитися. Прояви неспокою – це не що інше, як предвісники стресу.

Такі переживання мають певні рівні [21]:

– емоційний (тривога, страх, роздратування, апатія);

– когнітивний (обмеженість мислення, негативні атрибуції, упередження);

– фізіологічний (напруження, втома, безсоння).

На кожному з цих рівнів можуть виникати посилені прояви даних переживань або слабко виражені характеристики зазначених станів. Але у будь-якому випадку такі стани будуть помітними. Негативні емоції та поведінкові реакції проявляються у наступних станах: страх, смуток, розчарування, які визначають стани людини. Тоді як агресія, уникання, зниження самоконтролю – поведінкові реакції на стрес. Вони не тільки внутрішньо переживаються людиною, а й проявляються на зовні й у будь-якій час можуть стати предвісниками конфлікту.

На думку О. Донцова, під час міжособистісного конфлікту виникає емоційне напруження, яке супроводжується конфліктними діями, а його зовнішніми ознаками є прояв суперечностей у реальних умовах, які впливають на динаміку активності групи [9]. Таким чином, аналіз міжособистісних конфліктів не можна розглядати за межами взаємозв'язків конфліктних сторін. Розглядаючи механізми виникнення внутрішньо групових конфліктів, необхідно вивчати систему предметних взаємозв'язків у робочій групі, основою яких є соціально обумовлений проблемно-цільовий зміст спільної діяльності.

У свою чергу, механізм виникнення міжособистісних суперечностей в середині групи пов'язаний з феноменом «функціонально-рольової структури групи», яка фіксує місце кожного учасника групи у системі внутрішньо групових зв'язків і процесі діяльності в цілому. Також необхідно розуміти, що відношення між конфліктністю та місцем, яке займає працівник, визначається соціально-психологічними характеристикам групи. Групи високого рівня сформованості характеризуються переважно діловими суперечностями, яким притаманний позитивний психологічний клімат, тому конфлікт не призводить до руйнації міжособистісних стосунків, не супроводжується емоційним негативізмом. Чим ближчі уявлення членів групи про норми поведінки у конфліктній ситуації, тим менш деструктивними стають емоційні наслідки конфліктів.

Проблема рольових очікувань в організації також стосуються стресу, який виникає, коли людина переживає неоднозначність ролі, перевантажена ролями, надмірно використовує свій потенціал або недооцінка себе. Широко поширена думка про те, що психологічне напруження та невдоволення роботою виникає тоді, коли недооцінюється результат роботи керівником, почуття марності того, що людина робить, важко знайти спільну мову з окремими представниками колективу [17]. Такі обставини впливають на виникнення стресу, що порушує стосунки та провокує виникнення рольового конфлікту. Цей фактор стресу полягає в одночасному виникненні двох і більше феноменів тиску або очікувань, де дотримання першого ускладнює дію іншого. Рольовий конфлікт виникає, коли до працівника висуваються суперечливі вимоги. Наприклад, працівник, який є підлеглим декількох керівників, може зіштовхнутися з проблемою, чиє завдання виконати першим.

Дослідження Мічиганського університету – найвідоміше у вивченні рольового конфлікту та стресу було здійснено Р. Каном і його колегами. Було обстежено 434 працівники, у яких визначено, як характер ролі впливає на їх поведінку. Висновки були наступними. Породжені рольовим тиском (рольовим конфліктом) рольові очікування мають вплив на емоційний стан працівника, у якого посилюється напруженість, пов’язана з виконанням завдань, відбувається зниження задоволення від роботи, посилюється внутрішній конфлікт, втрачається довіра до керівника та колективу загалом. Людина у такій конфліктній ситуації відчуває напругу, що призводить до відповіді на подолання або, іншими словами, психологічної та соціальної відмови (небажання спілкуватися, відсторонення від колективу, відокремлення тощо). Внаслідок чого людина встановлює слабші зв’язки, проявляє недовіру, неповагу, втрачає сенс у взаєминах з колегами й управлінцем [6].

У аналізі впливу рольового конфлікту необхідно враховувати індивідуальні особливості людини. Інтровертованим працівникам не вистачає гнучкості, а відтак вони негативно реагуватимуть на рольовий конфлікт. Часто їх психоемоційне самопочуття залежить від координації та співпраці всередені колективу. Керівники повинні розуміти проблему рольового конфлікту та вміти застосовувати засоби попередження негативних наслідків. Виходом може стати гарантія того, що підлеглі не повинні перебувати у суперечливій ситуації або невизначеності, а мати чітке уявлення про очікування керівника на роботу, бути впевнені, що їх підтримують.

Неоднозначність ролі конфлікту полягає й у тому, що працівник переживає стрес, коли він перевантажений роботою або, навпаки, недостатньо використовуються його обов’язки. Стан, у якому людина

відчуває, що її просять виконати більше роботи, ніж вона може зробити, має назву «роль перевантаження». Особистість відчуває перевантаження між кількісними і якісними результатами роботи. Кількісне перевантаження полягає у тому, що працівник отримав більше роботи, ніж він може зробити за деякий часовий проміжок. Якісне перевантаження ролей має інший бік. До уваги беруться знання, здібності, уміння працівника. І розглядається, починаючи від виконання легкої роботи до занадто складної. Таким чином, відбувається невідповідність здібностей до вимог виробничого середовища. Найкращий варіант, коли здібності відповідають вимогам роботи [8].

У ситуації теперішнього часу переважають обидва рольові перевантаження – і кількісні, і якісні. Проблема полягає у тому, що менеджери організацій висувають до працівників надмірні вимоги. Прагнення до швидкого досягнення результатів за короткий проміжок часу призвело до збільшення кількості відпрацьованих годин, що втомлює працівника та у подальшому викликає стрес.

Недовикористання ролі також може стати причиною стресу. Ситуація полягає у тому, що працівнику дозволяється використати лише деякі навички та вміння, навіть якщо він зобов'язаний їх застосувати. Сюди належить виконання рутинної роботи або, коли доводиться виконувати одну й ту саму роботу, періодично повторюючи одне й те саме. Наслідком недооцінення стає низька самооцінка, «зриви» без причини, відсутність задоволеності життям, збій у нервовій діяльності та виникнення соматичних проявів.

Отже, рольові перевантаження та невикористання ролі мають вплив на психологічні та фізіологічні реакції працівника. Позитивною тенденція до зниження стресу є тоді, коли існує рівновага між здібностями та вимогами до виконання роботи. Працівники мають бути високо вмотивовані, володіти високою енергією, бути виваженими та спокійними. Це підвищить якість виконання роботи.

У протилежному випадку, коли співробітники відчувають недооцінення, з'являється нудьга, зниження мотивації, апатія та більш ймовірно, будуть прогули. Рольові перевантаження можуть спровокувати виникнення безсоння, втрати апетиту, дратівливості, нерішучості, помилок у роботі тощо. Усі вище зазначені фактори можуть спричиняти конфлікти у колективі.

Часто відкрита ситуація зіткнення між членами колективу, безкомпромісна суперечка краща, ніж засудження. Це дає можливість попередити небажану поведінку колеги, ніж потурати йому, побоюючись зіпсувати стосунки. На думку М. Вебера «конфлікт слугує очищенням» [24]. Він позитивно впливає на структуру, динаміку та результативність соціально-психологічних процесів і сприяє

самовдосконаленню та саморозвитку співробітників. А відтак, його називають продуктивним (конструктивним) конфліктом.

Відтак, конфлікт як соціальне явище являє собою суперечку, незгоду в протилежних поглядах, інтересах, цілях або цінностях, що виникає між особистостями, соціальними групами або суспільствами у цілому. Наслідком конфлікту є боротьба, активні дій учасників, які ускладнюють ведення конфлікту. Така форма взаємодії детермінує об'єктивні суперечності, що призводить до незадоволення потреб, наслідком чого є деструктивні (розірвання стосунків, насилля), а також конструктивні наслідки (розвиток суспільних відносин, згуртування колективу тощо). Діяльнісний підхід створив уявлення про міжособистісні конфлікти у межах групових взаємостосунків, де головними є суперечності, які ґрунтуються на предметно-діловій основі. Особливості таких форм взаємодії полягають у тому, що це будуть різні за змістом конфлікти. У рамках зазначеного підходу необхідно здійснити аналіз внутрішньогрупових стосунків за Н.Пов'якель [18], який полягає у розкритті особливостей виникнення та ведення конфліктів та виокремленні двох категорій стосунків у групі, які сприяють виникненню суперечностей:

1. Неспівпадіння намірів, що включають емоційну сторону стосунків у групі як складових конфлікту.

2. Протистояння між предметно-діяльнісними взаємозв'язками, які визначають активність людей у колективі.

Таким чином, дослідниця стверджує, що група з високим рівнем стосунків рідше виникають інтереси особистісно-прагматичного складу. Частіше причиною конфліктів стають предметно-ділові стосунки. У таких групах часто виникають конструктивні конфлікти, які не мають негативного забарвлення.

Дослідження доводять, що конфлікти можуть переходити з предметної площини в емоційно забарвлені суперечності, що руйнує творчий процес. Частіше відсутність узгоджень, що виникають у науковій сфері, розглядаються як особисті, що розкриває прагнення працівника до самоствердження.

Емоційно-мотиваційний компонент конфлікту розглядається як реакція та одночасний захист, як відповідь на стрес, на несприятливі, травмуючі особистість ситуації і такі, що перешкоджають досягненню певних цілей (фрустрація) тощо.

Трактування конфлікту з боку взаємостосунків – це зіткнення бажань, думок, принципів, мотивів, настанов, зразків поведінки тощо. Суб'єктами конфлікту виступають особистості, які комунікують між собою, а її форма прояву реалізується у системі: людина-людина, людина-група, людина-частина групи, частина групи-частина групи,

група-група. Таким чином, характеристика конфлікту, як соціального явища визначається [7]:

– протиборством. Конфлікт завжди передбачає протистояння суб'єктів соціальної взаємодії (особистостей, груп), які знаходяться в ситуації конфлікту;

– суперечністю. В його основі лежить об’єктивна протидія бажань, прагнень, інтересів, потреб, поглядів учасників і т.ін;

– активними діями.

І характеризуються: зіткненнями, боротьбою, непорозумінням, унаслідок яких виникають негативні емоції та психологічне напруження.

Сам по собі конфлікт – це прояв суперечностей назовні, які виявляються у протистоянні з приводу непорозуміння між сторонами. Він виникає за умов, де суб’єкти не тільки усвідомлюють зіткнення, а й, переслідуючи власні цілі, активно протидіють один одному. Необхідно зазначити, що наявна протилежність цілей та інтересів, усвідомлення такої розбіжності людьми, окремо самі по собі не створюють підстав для виникнення конфлікту. Його трактування з даної точки зору вимагає його розрізнення за типами, залежно від розподілу на [24]:

– соціально-психологічну систему стосунків (групові інтереси, цінності, мета, формальні та неформальні, групові норми, лідерство);

– організаційно-управлінську (комунікація, етика домовленостей, обіцянки керівництва, управління соціально-технологічними процесами в організації;

– об’єднані з організацією неформального типу (різного виду стосунки; інтереси; методи вирішення проблем тощо).

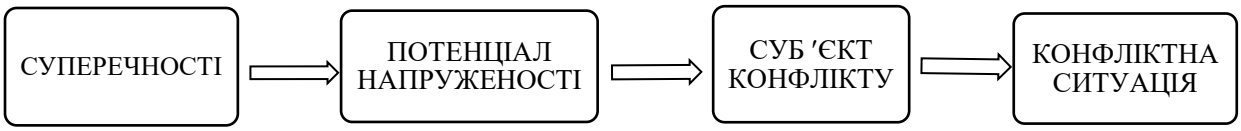
Якщо розглядати умови виникнення конфлікту, то необхідно враховувати рівень, на якому він виникає. В організації – це ділові конфлікти, а за її межами вважається побутовим. Такі конфлікти мають міжособистісний (емоційно-особистісний) та діловий (виробничий) характер. Такого типу конфлікти в організації – це суперечки, що виникають між суб’єктами ділової (виробничої) взаємодії в організації. Значну роль для ділових відносин відіграє уміння попереджувати та вирішувати ділові (виробничі) конфлікти. Вони, на відміну від побутових, обтяжені тим, що при цьому необхідно виконувати завдання, дбати про продуктивність праці і реалізувати мету організації.

З психологічної точки зору, саме у системі групової взаємодії систематично виникають ситуації, які підвищують ризик виникнення незгоди, суперечок, непорозумінь. Люди не завжди спираються на власний досвід в оцінці інших людей. Часто вони помиляються та роблять хибні висновки про психологічні особливості людей. Жодній людині не подобається, коли її не конструктивно критикують. Емоційна

напруга, яка накопичується і не має «виходу», також може слугувати приводом для конфлікту. Нестриманість, нестійкість, емоційна збудливість у будь-якій час може проявитися та спричинити конфлікт. Часті конфліктні ситуації можуть викликати сильні емоційні реакції. У розпалі конфлікту реакція на стрес може призвести до «викрадення мигдалеподібного тіла», коли центр емоційної реакції мозку бере на себе раціональне мислення. Це може впливати на прийняття імпульсивних рішень, підвищення тону голосу, використання різких слів або дій, які поглиблюють конфлікт. Вироблення у себе та інших уміння розпізнавати емоційні реакції і керувати ними допоможе зменшити ескалацію конфлікту, перш ніж вони стануть неконтрольованими.

У колективі співробітники часто конкурують між собою (за посаду, за премії, за прихильність керівника або лідера, за право бути авторитетом для колег тощо). Такі позиції одних працівників, можуть не подобатися іншим, і це впливає на виникнення передконфліктної ситуації. Важливими в аналізі даної проблематики є врахування передумов конфлікту. Їх розрізняють за наступними ознаками [8]:

- викривлене сприйняття поведінки інших;
- зростання чутливості до критики;
- накопичення емоційної напруги;
- підвищена конкурентність у стосунках.



– Рис. 2. Процес виникнення конфліктної ситуації

Конфлікт розгортається в соціальних умовах, де потенційно виникає напруга, яка об’єктивується в існуючу ескалацію та проявляється через дії і вчинки, соціальні очікування, позиції особистості (Т. Дуткевич). Що призводить суб’єкта конфлікту спричинити конфронтацію (рис. 2) [23, С. 93].

Як зображено на схемі, виникненню конфлікту передує незгода, яка переходить у суперечність, що призводить до ситуації напруженості у стосунках. Створення стресових умов реалізуються працівниками. Стрес, який вони переживають, не дозволяє дійти згоди між сторонами та створює між ними протиборство. Люди, як суб’єкти конфлікту або група, створюють конфліктну ситуацію. Іншими словами, вони самі визначають перебіг конфлікту, відповідно до власних уподобань, інтересів. Такі дії впливають на поведінку людей, змінюють її і стосунки між співробітниками. Сюди відносяться не тільки індивідуально-психологічні показники суб’єктів конфлікту, а й рівень самосвідомості,

уміння рефлексувати, володіння емоційним інтелектом, світогляд тощо. У таких умовах люди відчувають дискомфорт, а не тільки сторони, які конфліктують, що порушує ефективні стосунки між співробітниками загалом.

Важливо розуміти, що протистояння не виникає одразу. Це процес, який може мати різний результат його вирішення. На рис. 3 зображено процес переростання конфліктної ситуації у конфлікт.



Рис. 3. Процес переростання конфліктної ситуації у конфлікт

Конфліктна ситуація – це умови, у яких фіксується виникнення реальної незгоди в думках, почуттях сенсах тощо. Це ситуація, в якій один з учасників взаємодії відчуває перешкоду під час досягнення поставленої мети [23, С. 94]. Щоб виникла така ситуація, повинен відбутися зовнішній стимул, поштовх або інцидент (привід). Тільки за таких умов конфлікт набуває психологічного забарвлення для обох сторін. Необхідно вміти долати негативні стосунки з колегами, застосовуючи ефективні засоби. Одним з них є використання методів стрес-менеджменту, результатом застосування яких є: створення успішної взаємодії, сприятливого психологічного мікроклімату, який підвищує задоволення від виконаної роботи, викликає бажання працювати, сприяє командній згуртованості. Завдяки цьому в колективі встановлюються благонадійні та злагоджені взаємостосунки.

Важливим для попередження і вирішення конфліктів є подолання стресу засобами стрес-менеджменту. Методи стрес-менеджменту у вирішенні конфліктів:

1. Контроль емоцій та управління собою. Релаксаційні засоби, дихальні вправи, психологічні практики, медитація або відпочинок, – допомагають знизити напругу. Самоаналіз – важливо розуміти свій стан та причини реакцій на конфлікт. Розвиток емоційного інтелекту – вміння розпізнавати емоції власні й інших людей – допомагає керувати конфліктами ефективніше.

2. Комунікативні навички. Активне слухання – важливо вислухати іншу сторону без перебивань і оцінок. Я-повідомлення – замість звинувачень варто висловлювати свої почуття конструктивно, наприклад: «Мені неприємно, коли мене перебивають». Пошук

компромісу – намагання знайти взаємовигідне рішення допомагає швидше вирішити конфлікт.

3. Раціональний підхід до конфлікту. Аналіз ситуації – необхідно розібратися в причинах конфлікту та можливих наслідках. Фокус на вирішенні проблеми – замість зосередження на особистих якостях сторін варто шукати шляхи подолання конфлікту. Використання медіації – залучення нейтральної особи (медіатора) допомагає знайти оптимальне рішення.

4. Організаційні методи стрес-менеджменту. Створення комфортного робочого середовища – чітко розподілені обов'язки та зрозумілі правила зменшують ймовірність конфліктів. Регулярні командні зустрічі – обговорення проблем і можливих рішень сприяє кращому взаєморозумінню. Тренінги з управління конфліктами – навчання навичкам комунікації та емоційного інтелекту допомагає запобігати конфліктам.

Важливо вміти керувати стресом і конфліктами. Така здатність вимагає стратегій, які вирішують обидві проблеми одночасно. Допоможуть подолати стрес, а заодно – знизити ризик виникнення конфліктів, наступні методи: медитація, усвідомленння проблеми, заняття спортом, достатній сон, самоналаштування. Також подолати конфлікти допоможе розвиток навичок, таких як активне слухання, емпатія, вміння домовлятися. А також попередження ситуацій, що могли б призвести до стресу [31].

Разом долаючи стрес і конфлікти, окремі особистості та організації можуть створити більш продуктивне, здорове та сприятливе середовище. Визнання циклічного зв'язку між стресом і конфліктом та втручання в нього є ключовим фактором для розвитку стійкості та забезпечення сталої продуктивності і благополуччя.

Здійснений аналіз особливостей прояву конфліктів через переживання стресу дозволив упорядкувати його і відтворити у моделі, яка прослідковує процес подолання конфліктів у колективі із застосуванням стрес-менеджменту. Візуально модель можна подати як схему у вигляді циклу, який відображений на рис. 4 [16].

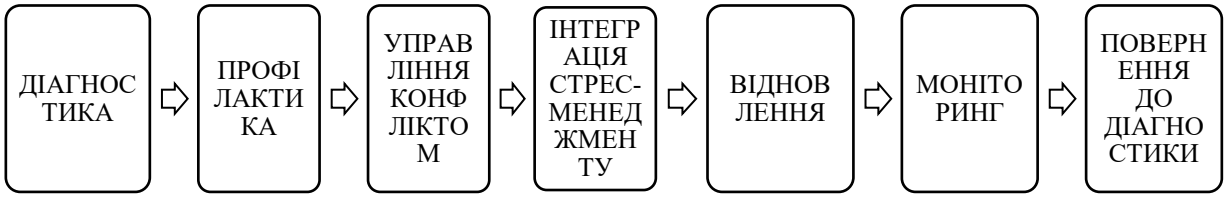


Рис. 4. Подолання конфліктів у колективі із застосуванням стрес-менеджменту

Діагностика та виявлення джерел стресу та конфлікту полягає у наступних діях: аналіз психологічного клімату колективу; виявлення стрес-факторів (перевантаження, нечіткі ролі, низька підтримка); ідентифікація типів конфліктів (міжособистісний, рольовий, ціннісний, організаційний).

Управління конфліктною ситуацією відбувається: із застосування технік самоконтролю (дихальні вправи, короткі перерви, когнітивне переосмислення); з використанням стратегій вирішення конфлікту (співпраця, компроміс, уникання ескалації); завдяки ролі медіатора як нейтральної сторони [14].

Інтеграція стрес-менеджменту у процес врегулювання конфлікту полягає: у навчанні працівників методам колективного стрес-менеджменту (командні тренінги, тимбілдинг); у створенні простору психологічної безпеки; у запровадженні корпоративних програм підтримки (коучинг, психологічні консультації, корекційна робота).

Відновлення та зміцнення колективу після конфлікту здійснюється шляхом: рефлексії (обговорення отриманого досвіду без звинувачень); формування спільних цінностей та правил взаємодії; відновлення довіри та підвищення рівня згуртованості.

Позитивний результат для попередження конфліктів дає їх профілактика, а однією з її інструментів є використання стрес-менеджменту, який має на меті: формування стресостійкості у працівників (тренінги, навчання саморегуляції); оптимізацію умов праці (баланс навантаження, підтримка від керівництва); розвиток комунікативних навичок (асертивність, активне слухання, емпатія) та вироблення особистісних якостей (толерантність, уміння слухати, повага до співврозмовника).

Моніторинг та оцінка ефективності застосування даного методу полягає у: регулярній оцінці психологічного клімату колективу; вимірюванні рівня стресу та конфліктності; коригуванні програм стрес-менеджменту.

Можливість розпізнати ознаки стресу та конфлікту на робочому місці є головним завданням для психолога. Виявлення даних феноменів на початковій стадії в працівників, має вирішальне значення для своєчасного втручання, керування та усунення конфлікту, що сприяє подоланню виникнення суперечок і створює позитивний психологічний клімат в колективі.

З цією метою нижче представлені ознаки стресу та розкрито їх зміст, що дає можливість зрозуміти їх наявність у колективі:

Збільшення кількості прогулів: те, що працівники беруть більше вихідних, ніж зазвичай, може бути тривожним сигналом. Це може

означати, що рівень стресу на роботі досить високий, і люди відчувають потребу «втекти», щоб «відновитися».

Зниження продуктивності праці: стрес може впливати на когнітивні функції, що знижує продуктивності праці. Співробітники, які перебувають у стані сильного стресу, можуть пропустити дедлайни, проявити нестійку увагу до деталей або в них може різко знизитися якість роботи.

Зміни в поведінці: стрес може спричинити зміни у поведінкових проявах. Наприклад, зазвичай зацікавлений і ініціативний співробітник може стати замкненим, проявляти низький енергетичний рівень або бути менш ініціативним під час спільної діяльності.

Фізичні симптоми: хронічний стрес часто позначається на рівні організму. Співробітники можуть повідомляти про постійні головні болі, м'язове напруження, порушення сну або помітну втрату енергетичного потенціалу протягом робочого часу.

Ознаки конфлікту на робочому місці. Виявлення та вирішення конфліктів на робочому місці підтримує здорові стосунки у колективі. Нижче перелічені ознаки, на які варто звернути увагу, саме вони можуть вказувати на основні проблеми у вашій команді:

Порушення спілкування: коли назріває конфлікт, можна помітити, що спілкування в команді стає напруженим. Зростає кількість суперечок, на електронні листи відмовляються відповідати або деякі учасники колективу залишаються поза увагою важливих комунікацій.

Формування клік: наявність даного феномена означає: угрупування людей за спільними інтересами, які зазвичай є замкненими для сторонніх осіб, або наявність підгруп у команді може свідчити про те, що у групі існує конфлікт. Такі розбіжності часто відображають роз'єднані думки або лояльне ставлення керівника до окремих членів колективу (надання їм більших повноважень), що впливає на єдність команди.

Видиме розчарування або невдоволення: невербальні знаки і словесні висловлювання розчарування є наявними ознаками конфлікту. Це можуть бути цинічні коментарі під час зустрічей, саркастичні зауваження або видимі ознаки роздратування, голосне зітхання або демонстрація закритої мови тіла.

Скарги та претензії: збільшення кількості офіційних скарг або претензій, надісланих до вищого керівництва організації, є яскравим показником серйозних глибинних конфліктів у колективі, які потребують негайної уваги.

Усунення такого типу непорозумінь, здійснюється зі застосовунням стрес-менеджменту. Позитивними сторонами якого є сприятливий вплив на стосунки в колективі [35]:

1. Змінення конфліктності. Працівники, які вміють керувати своїм стресом, рідше проявляють агресію або «емоційні зриви». Це зниження рівня конфліктів у команді.

2. Підвищення рівня довіри до колег. Співробітники, які більше довіряють і не підозрюють колег, менше конфліктують.

3. Уникнення прискіпливого ставлення до колег. Розуміння того, що кожна людина переживає емоції, має проблеми та негаразди. Тому звинувачення та претензії стосовно їх поведінки – неприпустимо, тому що не усім подобається, коли без причини на тебе ображаються.

У співробітників, які володіють стрес-менеджментом відбувається зниження конфліктності, що пов'язане з кількома ключовими факторами:

1. Кращий емоційний контроль – працівники, які володіють навичками стрес-менеджменту, легше контролюють свої емоції, що зменшує ймовірність імпульсивних конфліктних реакцій.
2. Розвинена саморегуляція – вміння впоратися зі стресом дозволяє уникати емоційного вигорання та підвищує толерантність до інших людей.
3. Високий рівень комунікативних навичок – стрес-менеджмент часто охоплює розвиток навичок активного слухання, емпатії й асертивної комунікації, що сприяє ефективному вирішенню непорозумінь.
4. Зменшення проєкції стресу на інших – працівники, які не володіють стрес-менеджментом, можуть переносити власну напругу на колег, тоді як навчені співробітники знаходять більш конструктивні способи впоратися з нею.
5. Раціональне вирішення конфліктів – замість емоційної ескалації, такі співробітники схильні шукати компроміси та продуктивні шляхи виходу з конфліктних ситуацій.
6. Збереження здорової атмосфери в колективі – зниження рівня стресу та напруги веде до підвищення загальної взаємної підтримки та кооперації серед колег.

Отже, володіння стрес-менеджментом є важливим фактором у встановленні позитивної взаємодії між співробітниками, формуванні гармонійного та продуктивного робітничого середовища.

Розуміння відмінностей між стресом і конфліктом полягає у прояві поваги до кожної людини, яка є учасником соціальних подій, що є важливим аспектом для цілісного та конструктивного вирішення проблеми та досить важливим у сучасному колективі. Коли між співробітниками розгортається конфліктна ситуація, задіюється значна кількість людей, які впливають на його хід і результат вирішення, який не завжди є успішним. Беззаперечним є той факт, що на успіх будь-якої

організації впливають люди, які не тільки виконують свої обов'язки та вирішують завдання у процесі діяльності, а й мають власні погляди, суб'єктивні думки на усе, що відбувається. Часто це викликає незгоду між опонентами та призводить до виникнення суперечностей, непорозумінь і конфліктів.

Зберігаючи пильність щодо цих ознак стресу та конфлікту, організації повинні вчасно вжити заходи для вирішення таких проблем. Визнання та втручання на ранніх етапах є ключовим для підтримки гармонійного й ефективного робочого середовища, що забезпечує благополуччя співробітників і продуктивність праці в колективі.

Розрізняють типи конфліктів, які виникають через стрес. Він може бути потужним каталізатором конфліктів у проектних командах, впливаючи на динаміку різними шкідливими засобами. Розуміння різних типів конфліктів, допомагає їх ідентифікувати та ефективно долати. Нижче представлено перелік поширених типів конфліктів, спричинених стресом в ситуації вирішення завдань [22]:

1. Конфлікти, пов'язані із завданням. Ці конфлікти з'являються, коли існують розбіжності щодо виконання завдання, хто має його виконувати, або розподіл ресурсів. Стрес загострює ці конфлікти, особливо в умовах стислих термінів або напружених ситуацій, оскільки члени команди можуть мати різні думки щодо пріоритетів або методології. Наприклад, два члени проектної команди можуть конфліктувати щодо найкращого підходу до досягнення мети проекту через напруження у зв'язку з наближенням крайнього терміну виконання завдання.

2. Конфлікти процесу. Виникають через розбіжності щодо робочого процесу або конкретних процедур у рамках проекту. Коли члени команди перебувають у стані стресу, їх витривалість до відхилень від заздалегідь визначених процесів може знизитися, що призведе до конфліктів. Наприклад, член команди може наполягати на дотриманні жорсткого процесу для перевірки якості, тоді як інший, відчуваючи напруження через дублювання обов'язків, наполягає на скороченні термінів.

3. Конфлікти у стосунках. Це особисті конфлікти, які виникають через міжособистісні проблеми між членами команди. Стрес викликає дратівливість, людина стає менш виваженою та схильною ображатися. Таке середовище може перетворити незначне роздратування на повномасштабне протистояння, наприклад, коли зазвичай тривіальне зіткнення між особистостями стає серйозною проблемою, у зв'язку з тим, що люди під час стресу реагують обороняючись або агресивно.

4. Рольові конфлікти. Виникають, коли члени команди не мають чіткого розуміння своїх повноважень або їхні обов'язки збігаються.

Стрес, пов’язаний з невизначеністю ролі або її перевантаженням, може спровокувати конфлікти, оскільки люди відчувають себе перевантаженними або обмеженими. Цей тип конфлікту часто виникає, коли під тиском вимог проекту члени команди беруть на себе ролі, які нечітко визначені або більшою мірою збігаються з ролями інших.

5. Інформаційні конфлікти. З’являються, коли члени команди мають недостатню або суперечливу інформацію. Під час стресу когнітивне навантаження збільшується, що ускладнює людям точну обробку інформації або ефективне спілкування. Це може призвести до непорозумінь і розбіжностей щодо фактів або даних, важливих для прийняття проектних рішень.

Також дієвими у боротьбі зі стресом та конфліктами є інструменти та ресурси. Ефективне керування стресом і розв’язання конфліктів вимагає не тільки бажання; для цього потрібні відповідні програми. Ось кілька основних, які можуть допомогти окремим особам і командам подолати складність стресу та конфліктів на робочому місці:

Комунікативні платформи. Такі інструменти, як Slack, Microsoft Teams і Zoom, сприяють чіткій і постійній комунікації між членами команди, що має вирішальне значення для вирішення непорозумінь і підтримки прозорості. Такі платформи можуть організовувати, у реальному часі, віртуальні зустрічі та чати, надавати місця для обміну оновленнями, гарантуючи, що всі будуть на одній сторінці.

Програмне забезпечення, з метою керування проектами. Використовуються програми, які допомагають керувати проектами, відстежуючи прогрес, терміни та обов’язки. Вони зменшують стрес і конфлікти, усуваючи двозначність щодо володіння завданням і прогресу, забезпечуючи чітку структуру командної співпраці.

Також, до уваги працівників пропонуються програми для боротьби зі стресом. Такі як Headspace і Calm – відомі додатки, що пропонують керовані медитації, але мають відмінності у підходах до навчання. Headspace часто фокусується на покроковому навчанні медитації та розвитку навичок, а Calm більше зосереджується на релаксації та сні, пропонуючи широкий вибір розповіді для сну. Такого типу вправи на уважність і методи релаксації, використовуються з метою допомоги людям контролювати рівень стресу та підвищують їхню стійкість до конфліктів [37].

Навчальні програми з вирішення конфліктів. Організації можуть інвестувати в навчальні програми, які навчать стратегіям вирішення конфліктів, техніці ведення переговорів і навичкам емоційного інтелекту. Такі провайдери, як Американська асоціація менеджменту або місцеві бізнес-школи, часто пропонують семінари та практикуми, які можна пристосувати до конкретних організаційних потреб.

Професійні посередницькі послуги. Професійне посередництво може бути неоціненним для серйозніших конфліктів, особливо тих, які впливають на кілька рівнів організації. Медіатори забезпечують неупереджену точку зору та сприяють структурованому діалогу для вдалого вирішення суперечок.

Ефективне керування стресом має вирішальне значення для підтримки здорового робочого середовища та запобігання конфліктам, які можуть виникнути через високий рівень стресу. Розрізняють п’ять основних стратегій управління стресом на робочому місці. Вони можуть допомогти окремим особам та організаціям ефективно впоратися зі стресом, сприяючи більшій гармонії у міжособистісній взаємодії співробітників [38]:

1. Розробка програми боротьби зі стресом. Організації повинні завчасно розробити комплексні програми управління стресом, які охоплюють методи, що відповідають різноманітним потребам працівників. Ці програми можуть включати навчання, семінари зі зменшення стресу та доступ до терапевтичних ресурсів, які значно знижують рівень стресу. Наприклад, програма Google «Пошук у собі», призначена для оволодіння емоційним інтелектом за допомогою медитації, отримала широке визнання за покращення управління стресом працівників і встановлення загального фізичного й емоційного благополуччя.

2.Заохочення до гнучкого графіку роботи. Регулярні перерви протягом робочого дня дозволяють співробітникам відпочивати та «зарядитися» енергією, що важливо для підтримки розумової діяльності та подолання емоційного виснаження. Крім того, впровадження зручної робочої політики для працівників, наприклад, дистанційна форма роботи та гнучкий робочий графік, може допомогти їм краще розподілити час для праці та особистого життя, обмаль якого часто стає основним джерелом стресу. Такі заходи враховують розмаїття особистих пріоритетів і вподобань працівників, що дозволяє їм працювати таким чином, щоб мінімізувати стрес.

3. Створення сприятливого робочого середовища. Воно характеризується відкритим спілкуванням та організаційною культурою, яка заохочує взаємну підтримку серед колег. Керівники повинні сприяти створенню атмосфери, в якій співробітники відчувають себе в безпеці, обговорюючи причини стресу, не бояться осуду. Такому підходу сприяють регулярні заходи, метою яких є формування команди, що зміцнює зв’язки.

4. Надання можливостей для професійного розвитку. Створення умов для кар’єрного зростання знижує стрес, що надає працівникам відчуття прогресу та значущості. Програми розвитку можуть допомогти

співробітникам розвинути впевненість і компетентність, що усуне відчуття невідповідності та стрес, пов'язані з виконанням роботи. Крім того, такі можливості можуть відволікти увагу від рутинних стресових факторів і надати психологічний стимул через отримання нових навичок і знань.

5. Нормалізація використання ресурсів психічного здоров'я. Інтеграція даних ресурсів у програму пільг для працівників й активне сприяння їх використанню може позитивно вплинути на те, як вони зможуть подолати стрес. Сюди належать: проведення психологічних консультацій, доступ до курсів боротьби зі стресом і програм, які сприятимуть психічному благополуччю. Керівництво повинно показувати приклад і відкрито обговорювати важливість психічного здоров'я для працівників, що дає можливість позбутися стресу та заохочує до проактивного підходу у його подоланні.

Дієвою також є п'ятиетапна техніка подолання стресу та конфлікту. Ефективне управління стресом і конфліктами на робочому місці вимагає практичних стратегій самоконтролю.

Нижче представлено покроковий підхід даної техніки [35]:

1. Самооцінка. Регулярна діагностика себе, щоб оцінити рівень стресу та емоційний стан. Розпізнавання ранніх ознак стресу або розчарування, такі, як напруга, дратівливість або втома. Використовуйте щоденник або додаток для відстеження стресу, щоб відслідковувати свої почуття протягом тижня. Самооцінка допомагає бути обізнаними про стан власного емоційного здоров'я та створює основу для активного керування стресом.

Необхідно щодня виокремлювати час, щоб проаналізувати власний досвід і визначити конкретні ситуації, умови або взаємостосунки, які викликали стрес. Розуміючи ці моделі, можна розробити цілеспрямовані стратегії керування ними. Цей процес також передбачає визнання своїх почуттів без осуду, що може допомогти вам виробити більш лояльний підхід до догляду за собою.

Приклад: наприкінці кожного робочого дня необхідно аналізувати причини стресу і те, які стани людина пережила. Це допоможе визначити закономірності їх прояву та підготуватися до подібних ситуацій у майбутньому.

2. Спокійна відповідь. Застосування методів швидкого розслаблення, щоб впоратися зі стресом. Виконання вправ на глибоке дихання, короткотривала прогулянка або помедитація кілька хвилин, щоб заспокоїти свої фізіологічні та емоційні реакції. Ці прийоми можуть допомогти відновити контроль над емоціями та запобігти ескалації стресу.

Глибокі дихальні практики можуть активувати реакцію тіла на розслаблення, зменшуючи фізичні симптоми стресу. Медитація усвідомленості може допомогти залишатися присутнім і зменшити тривогу щодо майбутніх подій. Включення цих практик у розпорядок дня може покращити загальну здатність впоратися зі стресом.

Приклад: якщо під час зустрічі людина відчуває пригніченість, бажано застосувати дихальні вправи. Здійснити глибокий вдих, рахуючи до чотирьох затримати дихання, видихнути і знову зупинитися. І так зробити на кожному вдиху та видиху – це техніка «квадратне дихання». Цей простий прийом може допомогти знизити негативну реакцію на стрес.

3. Переформулювання перспективи. Доцільним є привертання уваги до стресорів та конфліктів за допомогою когнітивної реструктуризації. Розгляд проблеми як можливості для зростання та навчання, а не як загрози. Така зміна погляду може значно знизити негативний вплив стресу та допомогти розпізнавати проблему із більш позитивним та проактивним мисленням.

Когнітивна реструктуризація включає виявлення й усунення непотрібних моделей мислення та використання більш позитивних та реалістичних. Наприклад, якщо людина часто думає: «Я не можу з цим впоратися», – необхідно перефразувати на переконання: «Мені буде складно знайти вихід, але я це зроблю». Постійно практикуючи дану техніку, особа може розвинути більш стійке мислення, яке сприятиме ефективній орієнтації в стресових ситуаціях.

Приклад: замість того, щоб розглядати стислі терміни як джерело стресу, необхідно переформулювати це як шанс демонстрації власної ефективності та вироблення навички управління часом. Необхідно пригадати минулі успіхи в подібних ситуаціях.

4. Встановлення меж. Чітке визначення своїх обмежень, щоб уникнути надмірних зобов’язань. Необхідно повідомляти про них спокійно та наполегливо, коли буде потреба, щоб зменшити потенційні конфлікти та запобігти виснаженню. Встановлення меж передбачає знання власних кордонів і готовність сказати «ні», коли вимоги перевищують можливості.

Важливо розставити завдання за пріоритетністю та зосередитися на найважливішому. Делегувати обов’язки, коли це можливо, і не соромитися просити допомоги. Ефективне встановлення меж також включає ефективне управління своїм часом, гарантуючи, що приділяється достатньо часу для відпочинку та релаксації. Цей баланс має вирішальне значення для підтримки загального добробуту та продуктивності.

Приклад: обговорення зі своїм керівником пріоритетні завдання, якщо навантаження надто велике. Необхідно ввічливо відмовитися від додаткових проектів, пояснюючи власні поточні зобов'язання та важливість підтримки якісної роботи.

5. Особистісний розвиток. Необхідно займатися діяльністю, яка розвиває витривалість. Читати книги про керування стресом, навчатися, відвідуючи семінари, якщо необхідно, – звернутися до психолога за консультацією тощо. Постійний особистий розвиток допомагає підтримувати врівноважене та позитивне мислення. Інвестування в особистісний розвиток дає іноваційні інструменти та стратегії для управління стресом і конфліктами.

Необхідно поміркувати про приєднання до професійних груп або мереж, що дасть змогу знайти однодумців, з якими можна обмінюватися досвідом, отримувати знання від інших. Хобі та улюблені заняття за межами роботи забезпечують необхідну перерву від стресу та сприяють підтримці балансу між працею та відпочинком. Заняття спортом, дотримання здорового способу життя, здорове харчування та сон, є важливими компонентами особистісного розвитку, які сприяють кращому контролю за стресом.

Приклад: можна взяти участь у семінарі з управління стресом, який пропонує організація, або запланувати регулярні заняття з тренером або консультантом, щоб розробити стратегії подолання, які відповідають потребам.

Усунення стресу та подолання конфлікту передбачає побудову міцних стосунків у сучасному суспільстві. Нині керування конфліктами неодмінно вимагає ефективних навичок спілкування та зосередженості на стосунках. Розуміння відмінностей має важливе значення для ефективного управління конфліктами. Люди можуть легше долати ці виклики, сприяючи усвідомленню та зосереджуючись на ефективних стратегіях спілкування. Регулярні фізичні вправи відіграють важливу роль у зниженні рівня стресу та підтримці збалансованого соціального життя. Він підтримує загальне благополуччя, допомагаючи людям впоратися з тиском міжособистісної динаміки та підвищуючи їх здатність конструктивно вирішувати конфлікти.

Управління конфліктами та налагодження міжособистісних стосунків є важливими навичками в сьогоднішньому сучасному суспільстві. Ефективне наполегливе спілкування та режими конфлікту відіграють вирішальну роль у вирішенні стресових ситуацій із членами родини, колегами, усією командою вашої організації чи членами спільноти. Різні точки зору та, можливо, різні цінності неминуче призводять до розбіжностей, але з такими ситуаціями можна справлятися ефективніше за допомогою самосвідомості й емоційної

регуляції. Розуміння різноманітних інтересів і проблем залучених людей сприяє більш здоровому соціальному порядку, навіть у середовищах з обмеженими ресурсами або під тиском роботи. Керуючи конфліктом за допомогою наполегливого спілкування та розглядаючи різні економічні перспективи, ми можемо зменшити стрес і сприяти гармонії особистих і професійних стосунків.

Отже, подолання викликів стресу та конфліктів на робочому місці має вирішальне значення для підтримки здорового продуктивного середовища. Окремі особи та організації можуть розвивати культуру стійкості та співпраці, розуміючи складний зв'язок між стресом і конфліктом, розпізнаючи ранні ознаки та використовуючи ефективні стратегії управління. Використання інструментів і ресурсів, таких як комунікаційні платформи, програмне забезпечення для управління проектами та професійне навчання, може ще більше підвищити здатність ефективно впоратися з цими проблемами. Зрештою, мета полягає в тому, щоб перетворити потенційні труднощі на можливості для зростання та інновацій. Застосування цих підходів покращує індивідуальне благополуччя та зміцнює здоров'я організації, забезпечуючи успіх у сучасному швидкоплинному та постійно змінюваному робочому середовищі. Шлях до управління стресом і конфліктом полягає в реагуванні, проактивній профілактиці та постійному вдосконаленні.

Одним з основних засобів уникнення надмірного емоційного напруження і стресу є гармонійний саморозвиток особистості, упродовж усього її життя. Сюди належить: розкриття духовних надбань, вироблення стійких базових цінностей та формування індивідуальної світоглядної позиції. Це сприятиме встановленню позитивних взаємозв'язків з колегами, сприятиме досягненню взаєморозуміння під час комунікативного процесу. Встановлення контакту – це шлях до попередження конфлікту. Партнери по спілкуванню повинні не тільки дотримуватися норм і правил, а й вміти прогнозувати та уникати непорозумінь і бар'єрів, знати як їх попереджати. Встановлення взаєморозуміння передбачає вирішення психологічних та етичних проблем. Пошук, добір і зміна складових взаєморозуміння, сприяють злагодженій діяльності, яка спонукає до прагнення з обох сторін встановити позитивні й ефективних зв'язки. Якщо співробітники знаходять спільну мову – це означає, що вони не тільки мають бажання, а й прикладають зусилля для встановлення міцних, довірливих стосунків, що позначається на встановленні позитивного клімату в колективі.

Утворення процесу взаєморозуміння та його механізми, представлені на рис. 5 [23, С. 96].



Рис. 5. Структура механізмів взаєморозуміння

Першим механізмом є рефлексія. Її сутність базується на розумінні того, як особистість або групу, по-справжньому, бачать та оцінюють інші люди або групи.

Другий механізм – це ідентифікація, означає уподібнення людини з іншою особою.

Третій механізм – це емпатія. Здатність співпереживати й співчувати людині.

Організаційний стрес-менеджмент допомагає встановити взаєморозуміння між працівниками, що сприяє попередженню стресу. Адже, важливо вміти оцінювати себе, усвідомлювати власні вчинки, бачити себе зі сторони, уявно «виходити» за межі ситуації, усвідомлювати свої позитивні та негативні сторони; для кращого порозуміння та встановлення контакту важливо вміти ідентифікувати свої психологічні якості з властивостями співрозмовника; проявляти увагу до колег, прагнути допомогти та підтримати у потрібний момент.

У зв’язку з цим, варто розглянути основні аспекти впливу стрес-менеджменту на стосунки у колективі [11]:

Зменшення конфліктності. Працівники, які вміють керувати своїм стресом, рідше проявляють агресію або емоційні зриви. Вони врівноважені та стримані у проявах негативних станів. Можуть усвідомлено і виважено реагувати на некоректне ставлення до себе з боку окремих колег. Такі властивості особистості сприяють недопущенню конфліктів, а також зменшенню їх появи у команді.

Підвищення рівня співпраці. Полягає в умінні особистості бути лабільним, підлаштовуватися під ситуацію, що дає можливість налагодити контакт у будь-якій ситуації. Коли люди почуваються спокійно й емоційно стабільно, вони охоче взаємодіють із колегами, підтримують один одного й ефективно працюють у команді.

Покращення комунікації. Люди, які застосовують техніки стрес-менеджменту, здатні краще комунікувати, правильно формулювати думки та виявляти їх вербально без зайвої напруги. Це сприяє більш відкритому та конструктивному спілкуванню, результатом якого є успішна взаємодія між співробітниками.

Зниження рівня професійного вигорання. Дозволяє спілкуватися без емоційних коливань і перешкод. Чіткі механізми управління стресом допомагають знизити стан напруження, що сприяє підтримці позитивної атмосфери та зменшенню плинності кадрів.

Формування культури взаємопідтримки. Допомагає зрозуміти проблеми один одного та сумісно їх подолати. Колектив, який навчається методам управління стресом разом, частіше розвиває здатність підтримувати один одного, де кожен може отримати допомогу або пораду.

У підтвердження вище зазначеного є результати дослідження сучасних українських науковців, які засвідчують, що ефективний стрес-менеджмент знижує напругу, викликану війною та зменшує кількість конфліктів, пом'якшує їхній ескалаційний потенціал і підвищує здатність працівників і керівництва конструктивно їх вирішувати. Основні механізми – регуляція емоцій, зниження дистресу, підвищення комунікативних навичок і внутрішньої стресостійкості.

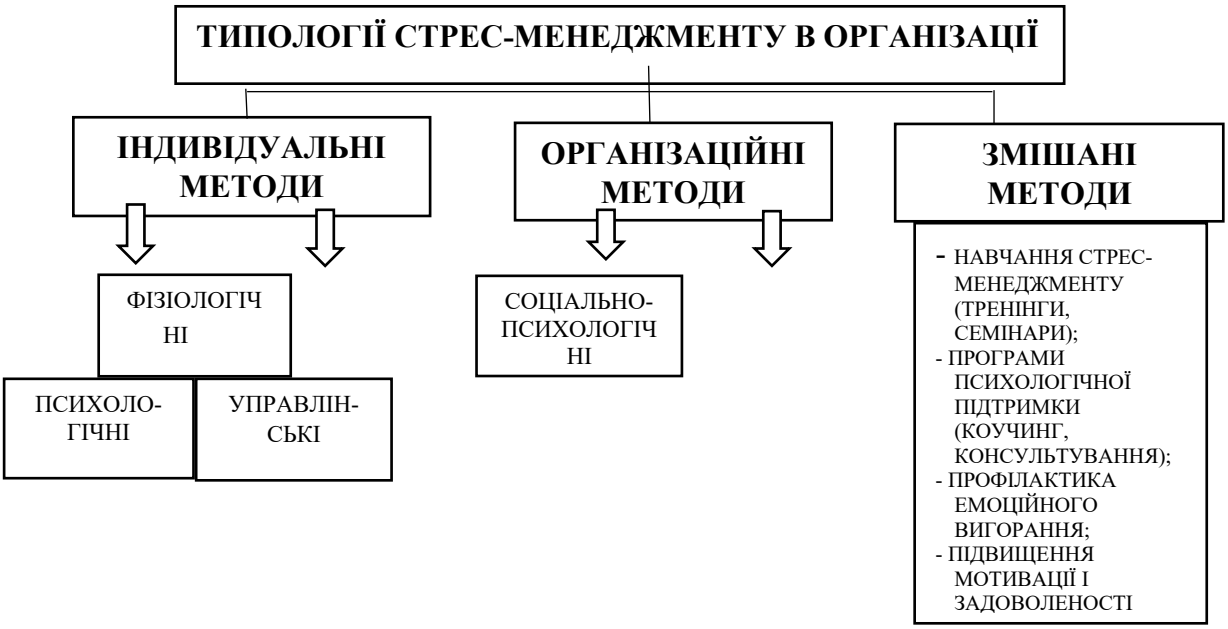


Рис 6. Типологія методів стрес-менеджменту в організації

Як зображено на рис. 6. за типологією засоби стрес-менеджменту об'єднуються у методи [6]:

– індивідуальні, а вони у свою чергу на фізіологічні (релаксаційні вправи, дихальні техніки, фізична активність, медитація, йога);

– психологічні (аутотренінг, когнітивно-поведінкові техніки, рефлексія та самоконтроль, візуалізація та позитивне мислення);

– організаційні, до яких належать управлінські (оптимізація робочого навантаження, гнучкий графік роботи) та соціально-

психологічні (чіткій розподіл ролей і завдань, залучення до прийняття рішень);

– змішані, у складі яких розрізняють: навчання стрес-менеджменту; програми психологічної підтримки; профілактика вигорання; підвищення мотивації і задоволеність роботою.

Організаційні умови впливають на рівень стресу. Необхідно долати негативні емоційні прояви у співробітників, щоб уникнути конфліктів.

Методи стрес-менеджменту, такі як: дихальні техніки, медитація, регулярні перерви, чітке планування роботи, фізична активність і командні заходи, можуть значно покращити емоційне самопочуття та атмосферу в колективі.

Розуміння засобів подолання конфліктів у міжособистісній взаємодії здійснюється через аналіз факторів та умов, які впливають на стрес-менеджмент в організації [29].

1. Організаційні фактори:

– рівень навантаження працівників – надмірна кількість завдань, нестача часу чи ресурсів підвищують рівень стресу;

– чіткість ролей та обов'язків – невизначеність або подвійні ролі викликають напругу;

– організаційна культура – атмосфера підтримки, довіри й відкритого спілкування сприяє зниженню стресу;

– стиль керівництва – авторитарний стиль підвищує напруження, демократичний або партнерський – сприяє стабільності;

– система мотивації та оцінювання праці – несправедливість або непрозорість викликають фрустрацію.

2. Соціально-психологічні фактори:

– взаємини у колективі – конфлікти, ізоляція чи відсутність командної взаємодії підсилюють стрес;

– рівень підтримки колег і керівництва – соціальна підтримка, яка є потужним чинником проти емоційного вигорання;

– можливості для розвитку – коли працівники бачать перспективи професійного зростання, рівень стресу знижується.

3. Індивідуальні фактори:

– особистісні особливості – емоційна стійкість, самооцінка, рівень тривожності;

– копінг-стратегії – уміння керувати власними емоціями, знаходити баланс між роботою та відпочинком;

– фізичний стан і здоров'я – втома, хвороби або відсутність сну знижують здатність до саморегуляції.

4. Зовнішні умови:

– економічна та політична нестабільність, військові дії, мінливі умови на ринку праці – формують додаткові стресові фактори;

– соціальне середовище – рівень безпеки, підтримка з боку сім'ї та громади.

Хотілося б окремо означити психологічні складові, що впливають на стрес-менеджмент в організації. До них належать: особистісні якості працівника (знання, досвід, характер, особливості сприйняття ситуації), характеристика робітничого оточення (взаємодія між працівниками, зворотній зв'язок, рівень навантаження) та соціальний аспект (колектив працівників, міжособистісна взаємодія). Результатом вдалого стрес-менеджменту є показник ефективності управління такими чинниками з боку працівників і керівництва, з метою усунення стресорів і подальша підтримка психологічного благополуччя в усіх учасників виробничого процесу.

Психологічні фактори й умови: особистісні складові: індивідуальний досвід і сприйняття стресової ситуації визначає реакції людини на стрес; емоційна стійкість полягає у тому, наскільки внутрішні ресурси здатні впоратися зі стресом.

Отже, стрес-менеджмент є важливою складовою у вирішенні конфліктів у колективі. Використання ефективних технік саморегуляції, розвиток комунікативних навичок і раціональний підхід до конфліктів допомагають мінімізувати стрес та створити здорову атмосферу в колективі. Коли працівники вміють керувати своїми емоціями й ефективно спілкуватися, це сприяє продуктивній роботі та гармонійним відносинам у команді.

Для визначення виду та рівня стресу серед працівників у колективі психолог може використовувати широкий спектр діагностичних методик і досліджень. Проведення таких заходів здійснюється як внутрішніми спеціалістами підприємства (зокрема, представниками відділу кадрів чи служби персоналу), так і зовнішніми експертами-психологами.

До найбільш поширених психодіагностичних інструментів належать методики [10]:

– Дж. Тейлора для визначення рівня особистісної тривожності;

– Ч. Спілбергера, спрямований на виявлення особистісної та ситуативної тривожності;

– «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера;

– В. Томаса щодо стилів реагування в конфліктних ситуаціях;

– А. Асінгера «Оцінка агресивності у відносинах»;

– Ю. Орлова, який визначає потребу особистості в досягненнях;

– «Адаптивність» О. Маклакова та С. Черм'яніна;

– І. Ладанова та В. Уразаєвої «Експрес-діагностика стресогенних факторів у діяльності керівника»;

– «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (в адаптації Н. Сироти та В.Ялтонського) та інші.

Крім тестових методів, важливо заохочувати працівників до інтроспекції — самоспостереження й аналізу власного емоційного стану під час стресу. Ефективним інструментом виявлення рівня напруженості в колективі також є періодичне анкетування персоналу, зміст якого формується з урахуванням актуальних проблем і запитів організації.

Важливо зосередити увагу на ознаках стресових впливів у колективі [13]:

- деформація особистісного розвитку працівників;
- підвищений рівень тривожності, невротичності;
- несприятливий психологічний клімат;
- зростання конфліктності або, навпаки, надмірна конформність;
- поява груп із протилежними інтересами;
- низький рівень емпатії та комунікативної компетентності;
- неадекватна самооцінка чи рівень домагань;
- дефіцит можливостей для самореалізації;
- незбалансована структура колективу;
- авторитарний стиль управління або відсутність контролю;
- нерозуміння соціально-психологічних закономірностей взаємодії;
- наявність ізольованих чи знедолених працівників;
- невідповідність управлінського стилю рівню розвитку команди.

Методи управління стресом у трудовому колективі можуть мати різний характер і масштаб впливу. Їх реалізація потребує участі як керівництва, так і самих працівників. Вибір конкретних методів залежить від багатьох чинників – ступеня поширеності проблеми, рівня кваліфікації персоналу, наявних ресурсів, технічного забезпечення, а також цілей і завдань системи стрес-менеджменту.

Стрес-менеджмент формується в процесі реалізації управлінських функцій – планування, організації, мотивації, контролю та регулювання. Він є результатом керування організацією та має альтернативний характер, тобто передбачає використання різних способів і прийомів запобігання або подолання деструктивних відхилень (див. таблицю 1.) [24].

Застосування методів стрес-менеджменту створює психологічне підґрунття для успішних взаємин між працівниками в колективі, а також основу для взаємодії керівника та підлеглих, сприяє ефективному прийняттю управлінських рішень у системі підтримки психологічного благополуччя персоналу. Прийнятними дані методи є для впровадження інноваційних заходів щодо підтримки психологічного благополуччя в колективі. Вони не тільки знижують вплив стресу на співробітників, а й

допомагають впоратися з ним. Відтак, встановлюються доброзичливі стосунки в організації, що знижує ризик виникнення суперечок, непорозумінь й протистоянь керівника з підлеглими та конфліктів колег один з одним.

Таблиця 1.

Класифікація методів стрес-менеджменту

Ознака класифікації	**Види методів**
За новизною	стандартизовані, інноваційні
За часом застосування	методи корекції існуючих відхилень; засоби попередження потенційних аномалій
За наявністю змін	незначні, середні, важливі
За іетервалом дії	одноразові, час від часу
За впливом	прямі, непрямі
За характером	кількісні, якісні
Заналагодженням зв'язків	конфліктні, безконфліктні, компромісні
За урахуванням зацікавленості працівників	матеріальні, кар'єрні, моральні
За напрямом реалізації	інституційні, управлінські, технічні
За обґрунтованістю	інтуїтивні, суб'єктивні, раціональні
За змістом	технологічні, соціально-психологічні, адміністративні
За суб'єктами впровадження	внутрішні, зовнішні, комбіновані
За часом	швидкі, послідовні, перспективні

Психологічна профілактика емоційного вигорання та стресових станів передбачає використання технологій, спрямованих на:

- удосконалення професійної діяльності;
- оптимізацію міжособистісної взаємодії;
- підвищення соціально-психологічної компетентності;
- формування позитивного іміджу професії;
- забезпечення сприятливого мікроклімату в колективі;
- розвиток аутопсихологічної компетентності та раннє виявлення стресових симптомів.

На рівні особистості ефективне управління стресом сприяє:

- розвитку саморегуляції, самооцінки, самореалізації;

– зниженню рівня конфліктності;
– зростанню емоційного інтелекту;
– покращенню фізичного й психологічного самопочуття;
– ефективнішому використанню часу та кар'єрному розвитку.

Управління стресом в організаційній системі забезпечує:
– підвищення продуктивність праці;
– зміцнення корпоративної культури;
– покращення психологічного клімату;
– зниження плинності кадрів;
– створення позитивного іміджу та конкурентоспроможності підприємства.

Важливою є думка про те, що стресом необхідно вміти керувати. З метою розуміння процесу керівництва стресом, розроблена модель комплексного підходу до стрес-менеджменту, яка враховує як особистісні, так і організаційні фактори [33].

Необхідно здійснювати ефективність програм стрес-менеджменту в організаціях. Компанії повинні бути зацікавлені у застосуванні даного інструменту та реалізації програми їх застосування. Існує взаємозв'язок між стрес-менеджментом і продуктивністю праці. О. Алтіндаг здійснив аналіз процесу керівництва стресом і його впливу на ефективність роботи співробітників [30].

Методи зниження стресу на робочому місці. К. Річардсон і Г. Ротштейн здійснили мета-аналіз програм управління стресом та їх ефективності [24].

Оволодіння стрес-менеджментом в організації залежить від багатьох факторів, з яких можна визначити такі [26]:

– корпоративна культура – підтримка балансу між роботою й особистим життям, сприяння доброзичливій атмосфері;
– стиль керівництва – демократичний і підтримуючий стиль зменшує стрес, тоді як авторитарний може його посилювати;
– робоче навантаження – рівномірний розподіл обов'язків запобігає перевантаженню співробітників;
– можливість віддаленої роботи, що допомагає мінімізувати стрес;
– підтримка працівників – наявність психологічної служби або програм допомоги працівникам Employee Assistance Program (EAP**).** Перекладається як програма допомоги працівникам. Включають корпоративні ініціативи, які надають співробітникам конфіденційну професійну підтримку для вирішення особистих, емоційних, фінансових, юридичних та професійних проблем. Зазвичай, EAP включає консультації спеціалістів, які допомагають оцінити ситуацію та, за потреби, рекомендують звернутися до спеціалістів окремої галузі.

Отже, успішне керування стресом сприяє: підвищенню рівня саморегуляції, самооцінки та самоактуалізації, знижує конфліктність, розвиває емоційний інтелект, покращує фізичний та психологічний стан, допомагає ефективно організовувати робочий час і сприяє кар'єрному зростанню працівників і керівників.

На рівні організації впровадження системи стрес-менеджменту забезпечує зростання задоволення від роботи, покращення психологічного клімату, зміцнення корпоративної культури, зменшення відтоку працівників, а також створення позитивного іміджу та конкурентоспроможності організації.

Стрес негативно позначається на психологічному кліматі колективу, який часто потерпає від конфліктів. Тому краще вчасно усунути стресові фактори впливу на людину, дати можливість знизити переживання та не допустити конфлікт, ніж потім шукати шляхи його подолання. Тобто важливо розуміти, що конфлікти в організації потрібно досліджувати та попереджати. Прогнозування, профілактика, запобігання та діагностика конфліктів – важливі для їх вирішення.

Багато конфліктів можна було б передбачити й уникнути, якщо своєчасно проаналізувати їх можливі причини та стимули. Усвідомлення джерел напруженості у взаємостосунках між працівниками дає змогу мінімізувати ризики загострення ситуації та зменшити витрати часу й ресурсів на подальше врегулювання суперечностей.

Процес прогнозування конфліктів полягає у виявленні соціальних протиріч і формуванні науково обґрунтованих припущень щодо їх виникнення та розвитку. У межах прогнозування виробничих конфліктів зазвичай виокремлюють два взаємопов'язані блоки – аналітичний і прогностичний [5; 9].

Аналітичний включає комплекс дій, спрямованих на:

– визначення соціально-психологічних характеристик потенційних учасників конфлікту;

– аналіз історії їхніх взаємин і поточного стану комунікації;

– виявлення явних і прихованих суперечностей;

– оцінку значущості цих розбіжностей для учасників взаємодії;

– встановлення чинників, які можуть призвести до конфліктної ситуації.

Також уточнюються індивідуально-психологічні особливості працівників, які можуть бути залучені у конфлікт, і визначаються можливі моделі їх взаємодії.

Прогностичний блок базується на результатах проведеного аналізу і включає: визначення наявних стратегічних патернів поведінки суб'єктів конфлікту;

– передбачення ступеня інтенсивності конфліктної взаємодії;

– прогнозування реакцій інших осіб, здатних долучитися до конфлікту або уникнути його;

– моделювання можливих шляхів розв'язання конфлікту на робочому місці, оцінку його тривалості, гостроти та потенційних наслідків для всіх учасників цього процесу.

Стрес-менеджмент не тільки долає стрес, але й сприяє покращенню умов праці. Взаємодія між співробітниками стає врівноваженою. Важливі завдання вирішуються без суперечок і протистоянь. Стосунки набувають сталих форм прояву, а якщо виникають непорозуміння, то вони успішно долаються завдяки прийняттям конструктивних рішень, враховуючи думку обох сторін. Стрес-менеджмент – це не панацея від конфліктів, але він дає змогу співробітникам усунути перешкоди на шляху до встановлення взаєморозуміння, взаємопідтримки, де результатом є ефективна взаємодія.

Висновки. Отже, стрес-менеджмент відіграє ключову роль у врегулюванні конфліктів в колективі, оскільки допомагає знизити рівень напруженості, покращити комунікацію та створити здоровий психологічний клімат. Його важливою роллю є: керування конфліктом, ведення процесу, забезпечення його вирішення, допомога у зниженні напруги та сприяння ефективній комунікації з метою домовленості.

Непорозуміння, розбіжності у думках, поглядах, цінностях, ставленні до праці викликають конфлікти в організації. Це природнє явище, яке притаманне усім колективам, навіть високого рівня розвитку. Але часті конфлікти призводять до стресу, зниження працездатності працівників, погіршення стосунків, що негативно позначається на психологічному кліматі у колективі тощо. Важливим є застосування засобів попередження конфліктів.

Стрес-менеджмент у сучасних організаціях є важливим інструментом для підтримки продуктивності та добробуту співробітників. Дослідження показують, що ефективні програми управління стресом можуть зменшити рівень вигорання, підвищити рівень залученості персоналу та покращити загальну атмосферу на робочому місці. Основні підходи до стрес-менеджменту включають індивідуальні, організаційні та комбіновані стратегії, які спрямовані на виявлення джерел стресу та зменшення їх впливу.

У період війни дослідження стресів, наслідком яких можуть стати конфлікти між співробітниками в колективі сприяє глибшому розумінню ролі стрес-менеджменту в їх профілактиці та подоланні, що слугуватиме створенню психологічного комфорту для кожного працівника та сприятиме їх успішній взаємодії.

Список літератури:

1. Барабанов І.В., Андрєєва Т.Є., Гетьман О.О. Сучасний конфлікт-менеджмент: монографія. Харків: ФОП Панов А.М., 2019. 204 с.
2. Ващенко І.В. Дослідження проблеми конфлікту в психології. Психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2002. Вип. 17. С. 35-49.
3. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі? (переклад з англ. М. Коваленко). Харків: Моноліт, 2021. 256 с.
4. Волянська О.В., Ніколаєвська А.М. Соціальна психологія: навч. посібн. Знання 3-є видання, доповнене та перероблене. Харків: ХНУРЕ, 2012. 218 с.
5. Гончар М.Ф. Методи стрес-менеджменту та їх класифікація. Бізнес Інформ. 2017. №12. С. 424-429.
6. Горностай П. Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. Проблеми політичної психології. 2021. 24(1). С. 114-133.
7. Доскач С.С. Психологія соціальних і політичних конфліктів: навч. посіб. / уклад. С.С.Доскач. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 108 с.
8. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
9. Ємельяненко Л.М. Конфліктологія: навч. посібник / Ємельяненко Л.М., ПетюхВ.М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. К.: КНЕУ, 2005. 315 с.
10. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / уклад. Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлєва, Г. П. Лазос [та ін.]. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
11. Злочевська Л. Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості. Професійно-технічна освіта. 2012. 2 (63). С. 47-48
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., та ін. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія /за ред. Л.М. Карамушки. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

14. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник. Київ: Ніка-Центр, 2009. 576 с.

15. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій: Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

16. Кузьмін О.Є., Гончар М.Ф. Стрес-менеджмент у системі управління підприємством. Бізнес-Інформ. 2017. № 5. С. 233-239.

17. Купер К.Л., Дэйв Ф, О'Драйсколл М. Організаційний стрес: теорії, дослідження і практичне застосування (пер. з англ.). Харків: Гуман. центр, 2007. 366 с.

18. Ложкін Т.В., Пов'якель Н.І. (2006). Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посібник. Вид-во: «Професіонал», 2006. 416 с.

19. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 128 с.

20. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т.М. Титаренко. К.: Міленіум, 2005. 336 с.

21. Пейн Р., Купер К. Емоції і робота: теорії, дослідження і методи застосування (пер. з англ.). Вид-во «Гуманітарний Центр», 2008. 344 с.

22. Пірен, М.І. Конфліктологія. Підручник. К.: МАУП, 2003. 360 с.

23. Прищак М.Д., Лесько О.Й. Етика та психологія ділових відносин: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2016. 151 с.

24. Психологія вирішення конфліктів [Текст]: навч. посіб. / авт.-уклад. В.О. Джелалі. Київ-Харків: ТОВ «Р.И.Ф», 2006. 320 с.

25. Розов, В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. К.: Кондор, 2005. 278с.

26. Самолюк Н.М., Самолюк Н.Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини: теорія та практика. 2016. № 1. С. 165-175.

27. Слободянюк А.В., Андрущенко Н.О. Психологія управління та конфліктологія: навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, 2010. 120 с.

28. Слюсаревський М., Чуніхіна С., Найдьонова Л. (Ред.). Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Київ: Талком, 2022. 52 с.

29. Щетиніна Л.В., Рудакова С.Г., Іванець О.О. Управління стресами персоналу: підходи до розуміння та практики. Бізнес-Інформ. 2018 № 3. С. 412-417.

30. Altindag O. Relationship between stress management and job performance in organizations. *International Journal of Research in Business and Social Science.* 2020. Vol. 9*,* no. 2. P. 43-49.

https://www.ssbfnet.com/ojs/index.php/ijrbs/article/view/636

31. Gökgöz H., & Altuğ N. A Research Into The Effect of Organizational Stress On The Performance of Teaching Staffs. *Ege Academic Review*. 1993. Vol. 14, no. 4. P. 519-530.

32. Lazarus, R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook. *Published by Annual Reviews in Annual Review of Psychology.* 1993. Vol. 44, no. 1. P.1-21.

33. Molek-Winiarska. Are organizations committed to stress management interventions? *Empl Relat.* 2020. Vol. 42, no. 6. P. 1309-1325

34. Shikieri A.B., & Musa, H.A. Factors Associated With Occupational Stress *And Their Effects On Organizational Performance In A Sudanese University. Creative Education.* 2012. Vol. 3, no. 1. P. 134-144.

Інформаційні ресурси:

35. Броницький, В. Стрес-менеджмент на робочому місці
URL: https://iee.kpi.ua/стрес-менеджмент-на-робочому-місці

36. 76 % українців відчувають стрес кілька разів на місяць, опитування.
URL:https://bazilik.media/76-ukraintsiv-vidchuvaiut-stres-kilkaraziv-na-misiats-opytuvannia

37. Опитування щодо впливу війни на підходи до управління людським капіталом [Електронний ресурс].
URL:https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ua/Documents/Press-release/AmChamDeloitte-Survey-on-impact-of-war-on-HC_UKR.pdf.

38. Спілкування під час війни: поради психолога.
URL: https://civilvoicesmuseum.org/articles/spilkuvannya-pid-chas-viyni-poradi-psihologa

Поліщук О.М.

1.3. Від контролю до фасилітативної присутності: трансформація свідомості як чинник професійної майстерності медіатора

Медіація стає життєво необхідною у сучасному суспільстві. Вона допомагає людям ефективно врегульовувати розбіжності та суперечки, починаючи з робочих місць, закінчуючи різними спільнотами та сім'ями. Професіоналізм медіаторів є все більш затребуваним, тому стає дуже важливим глибоке та комплексне розуміння соціально-психологічної динаміки медіації, а також важливості постійного навчання та рефлексивної практики для медіатора.

Щоб стати успішним медіатором, необхідна безперервна освіта, проте вона не достатньо поширена у цій галузі. Найбільш типовою є нетривала медіаційна підготовка, а також тренінги з медіації, які у своїй більшості зосереджені на опануванні навичок та методів, а не на особистісній та професійній трансформації через рефлексію, саморозвиток та самоусвідомлення.

Мета цієї статті – теоретично проаналізувати особливості розвитку свідомості медіатора, його професійне психологічне зростання та подолання внутрішніх перешкод.

Медіація розвивається як галузь і дослідження і практики, тому існують різні визначення та розуміння даного поняття. *Медіація* розуміється як: неформальний процес сприяння конструктивній взаємодії сторін конфлікту за підтримки незалежного фахівця у якому він допомагає конфліктуючим сторонам спілкуватися, зрозуміти погляди одна одної та досліджувати можливості вирішення ситуації [21]; спільний процес вирішення проблем, у якому професійна присутність нейтрального суб'єкта забезпечує безпечний простір для досягнення сторонами добровільної та взаємної згоди [33]; полегшені переговори, підчас яких посередник допомагає учасникам суперечки створювати та розглядати варіанти його вирішення та досягти згоди [35]; покращення процесу прийняття рішення медіатором через усвідомлення неусвідомлених задовільних рішень, урегулювання чи укладання пріоритетних угод [34]; «альтернативний спосіб досудового або позасудового вирішення суперечок, який забезпечує врахування інтересів конфліктуючих сторін, дозволяє заощадити часові та економічні ресурси держави, а також залучених до цього процесу сторін» [3; с.24].

Таким чином існує багато розумінь медіації, проте немає єдиного погодження щодо її цілей, тому ці визначення дають змогу зрозуміти ширше міждисциплінарну сферу медіації, поєднуючи елементи психології відносин, посередництва, вирішення конфліктів, комунікації та переговорів.

Психологія медіації ж досліджує аспекти та процеси, з яких складається медіація. З точки зору психології *медіація – це*: розуміння та застосування психологічних принципів і технік для полегшення спілкування, управління емоціями, побудови взаєморозуміння та сприяння конструктивному вирішенню проблем під час процесу медіації [16]; вивчення когнітивних, емоційних і поведінкових чинників, які впливають на прийняття рішень, спілкування та стратегії вирішення сторін, залучених до медіації [24]; зосередження на психологічній динаміці, мотивації та упередженнях, які діють на поведінку та прийняття рішень особами, залученими до медіації, включаючи

медіаторів, сторін та адвокатів [26]. Тобто, психологія медіації зосереджена на вивченні різних аспектів та процесів під час медіації, і використовує свої принципи та методи.

У контексті медіації свідомість і самосвідомість медіатора стають важливими чинниками успіху. Медіатор, який усвідомлює себе, здатний розпізнавати власні упередження, реакції та провокації, а тому може краще керувати власними реакціями та станами впродовж процесу медіації. Це, у свою чергу, допомагає йому залишатися нейтральним, неупередженим та об'єктивним, що має вирішальне значення та сприяє продуктивній розмові між сторонами, залученими у суперечку.

Свідомість зазвичай розуміється як стан усвідомлення свого оточення, всього навколишнього, думок, почуттів. Це суб'єктивний досвід, який не можна безпосередньо спостерігати чи вимірювати чимось, його часто описують як потік («потік свідомості» [28, 6]) думок і сприйняття, що складають наш досвід, власну реальність. Насправді визначення свідомості настільки невловиме, що досі не існує його єдиного визначення. *Свідомість – це*: суб'єктивне внутрішнє життя розуму; досвід, що відчувається зсередини [22]; особистий досвід людини [18]; всі відчуття, почуття чи усвідомлення людини [38] та ін.

Свідомість – це будь який досвід, від самого буденного, до самого піднесеного, це відчуття самого життя, без якого людина була б нічим для себе. Вона наділяє людину здатністю усвідомлювати, володіти самопізнанням і набором емоцій і світоглядних установок стосовно зовнішнього середовища та власного "Я" [30]. Призначення свідомості полягає у: сприйнятті навколишнього середовища; соціального спілкування (комунікації) – взаємодії з розумом інших людей і розуміння їх думок; вирішальна роль у контролі дій людини; можливість обдумувати проблеми та події за межами сьогодення; інтеграція та об'єднання різних типів інформації для інформування про те, що відбувається [25].

Людина регулярно відчуває різні стани свідомості та різні рівні усвідомлення. При їх відсутності багато психологічних процесів «проходять ніби фоном», непомітно. Крім того, регулювати поведінкові реакції людини допомагають такі здібності, як передбачення, планування, затримка (гальмування), запам'ятовування, навчання, зважування різних поведінкових реакцій (порівняння, обдумування) і оцінка результатів.

Для медіатора свідомість є ключовим аспектом ефективності. Вона охоплює усвідомлення медіатором власних думок, емоцій, здатність проявляти емпатію та налаштовуватись на потреби та перспективи залучених сторін, а також дозволяє бути чуйним та ефективним у своїй ролі. Свідомість медіатора передбачає: а) здатність залишатися

нейтральною та неупередженою, уникати прийняття чиєїсь сторони та робити судження; б) розуміння власної зосередженості, яку медіатор розвиває під час процесу медіації; в) бути присутнім і уважним до залучених сторін; г) здатність (можливість) активно вислуховувати їхні занепокоєння та точки зору; д) розуміти глибинні проблеми, що спричиняють конфлікт. Медіатори прагнуть підтримувати образ мислення, заснований на відкритості, допитливості та співчутті, культивувати стан уважності, зосередженості та розуміння, що дозволяє їм бути повністю присутніми та пильним до потреб і проблем сторін, а також залишатися зосередженими на потребах та інтересах сторін, а не на своїх особистісних.

Самосвідомість - вищий розвиток свідомості; особливий вид свідомості, який передбачає здатність усвідомлювати себе як особистість, відокремлену від середовища та інших людей, що дозволяє обмірковувати власні думки, емоції та поведінку та розуміти, як вони пов'язані з нашими цілями, цінностями та переконаннями.

Проте людині властиво іноді зосереджуватись на собі, а іноді – на інших, тобто розмірковувати про людей, події, думки, емоції, поведінку інших. Тому вважається, що ступінь, до якої людина може зосередитись на собі, вказує на її рівень самосвідомості. У даному контексті можна визначити два типи самосвідомості: 1) *особистісну* (звичні власні думки, мотиви, почуття, тобто людина добре знає себе і розуміє чому і що вона говорить, і робить те, що робить, та при цьому людина володіє: а) рефлексією (тенденцією до роздумів про минуле, себе самого та свої мотиви) та б) самоаналізом (усвідомлення своїх почуттів та реакцій); 2) *суспільну або зовнішню* (усвідомлення себе людиною соціальною, коли вона думає про те, як вона виглядає для інших: а) усвідомлення поведінки, і як її сприймають інші; б) усвідомлення свого зовнішнього вигляду для інших). Отож самосвідомість є складним метакогнітивним процесом, що забезпечує людині здатність до самодистанціювання, що дозволяє їй не просто існувати в моменті, а спостерігати за власними психічними процесами як за окремим об'єктом пізнання. У професійному контексті це критична здатність ідентифікувати свої емоційні кордони, що запобігає злиттю з почуттями іншої людини та зберігає автономію прийняття рішень.

Самосвідомість включає в себе різні процеси, що взаємодіють між собою, і є важливою у розумінні людиною свого внутрішнього світу і взаємодії з зовнішнім світом. Одним з цих процесів є *самопізнання*, яке полягає в усвідомленні та розумінні своїх знань, уявлень, переконань, цінностей та інших аспектів своєї особистості. Через самопізнання людина здатна осмислювати свої думки, емоції, мотивації та вчинки. Другий процес - *самоактуалізація* - відображає прагнення особистості до

розвитку свого потенціалу і досягнення внутрішньої гармонії та задоволення. Цей процес передбачає пошук і реалізацію власних цілей, цінностей і потреб, а також виявлення своїх унікальних здібностей і творчого потенціалу. Третій процес - *саморегуляція* - відноситься до контролю та управління своїми думками, емоціями і поведінкою. Головним компонентом саморегуляції виступає вольова сфера, яка допомагає свідомо встановлювати цілі, планувати дії, контролювати увагу і використовувати стратегії для досягнення бажаних результатів.

Самосвідомість у медіації передбачає усвідомлення медіатором власних знань, умінь, цінностей, переконань, упереджень і того як саме вони можуть вплинути та процес медіації, а також уміння розпізнавати власні емоційні реакції та керувати ними таким чином, щоб зберегти нейтральність посередництва. Крім того, медіатор, який усвідомлює свої власні думки, почуття та переживання, може краще сприймати невербальні сигнали сторін, залучених у суперечку, що може допомогти їм краще зрозуміти їхні перспективи та працювати над вирішенням, яке задовільнить потреби обох сторін.

Зрештою, самосвідомість є особливо важливим компонентом здатності медіатора допомогти переконатися, що процес медіації є справедливим, неупередженим та ефективним, допомагаючи сторонам досягти взаємоприйнятного рішення.

Сильні та слабкі сторони особистості медіатора можуть мати значний вплив на його ефективність. До деяких сильних сторін можна віднести: хороші комунікативні здібності, емоційний інтелект, здатність бути нейтральним та об'єктивним, глибоке розуміння природи конфлікту та принципів його вирішення. Деякі слабкі сторони можуть включати схильність до емоційної участі у процесі взаємодії сторін, труднощі в управління конфліктом, низький рівень самоусвідомлення, схильність робити поспішні висновки або відсутність досвіду вирішення певних типів конфліктів.

Етапи психологічного розвитку медіатора можна умовно розділити на три фази з орієнтацією на розвиток свідомості: *початкова фаза*, яка передбачає усвідомлення власних емоційних і когнітивних процесів, таких як переконання, ставлення та упередження; *фаза зосередження на саморозвитку,* яка включає активну рефлексію та роботу над розвитком своїх навичок та компетенцій, визначаючи свої сильні та слабкі сторони та працюючи над сферами, які потребують вдосконалення; *фаза розвитку глибшого почуття емпатії та емоційного інтелекту*, що дає змогу краще розуміти сторони, залучені в суперечку, і полегшувати їх спілкування та переговори. Розвиваючи свою свідомість і усвідомлюючи власні упередження та обмеження, медіатор може досягти глибшої самосвідомості.

Етапи розвитку свідомості медіатора можуть відрізнятись залежно від індивідуального розвитку особистості та обставин. Однак деякі загальні етапи включають такі стадії:

– *стадія попереднього усвідомлення*, яка характеризується відсутністю самоусвідомлення або розуміння власних мотивів, почуттів та потреб. Окрім того, на цьому етапі можуть бути присутні упередження та тригери, які впливають на сприйняття інформації і здатність учасників до об'єктивного розгляду питань, тому для медіаторів потрібно зберігати нейтралітет і керувати власними емоціями та станами під час процесу медіації. Ця стадія є підготовчим етапом перед глибшим вивченням конфлікту та пошуком рішень і створює основу для подальшого розвитку процесу медіації.

– *стадія самоусвідомлення*, яка включає у себе поглиблене усвідомлення власних думок, почуттів і поведінки. Це стадія наступних кроків до власного усвідомлення, навчання розпізнаванню власних упереджень, які можуть бути зумовлені обмеженими уявленнями, культурними впливами або особистим досвідом і спотворюють об'єктивність. Крім того, медіатори можуть навчатися керувати тригерами, які можуть викликати їхні емоційні реакції, а це вимагає внутрішньої рефлексії і розвитку навичок емоційного інтелекту, тобто вивчення своїх реакцій на різні ситуації та робота над ефективним керуванням емоціями, щоб не допускати їх впливу на рішення та процес медіації.

– *стадія інтеграції*, яка є останнім етапом на якій медіатор інтегрує свою «оновлену» самосвідомість та набуті навички у свою практику, щоб усвідомлено виявляти свої емоції та упередження, які можуть виникати під час медіації. Медіатори розвиваються у своїй здатності сприяти конструктивному діалогу між сторонами, використовують набуті навички комунікації та ведення процесу медіації, щоб створити безпечне та сприятливе середовище для відкритого обміну інформацією, почуттями та потребами.

Таким чином, на нашу думку для розвитку свідомості та поглиблення саморозуміння медіатора важливою є робота з власними потребами, яка допомагає зрозуміти, як ці потреби можуть впливати на їхнє сприйняття ситуації, прийняття рішень і взаємодію з учасниками конфлікту, що у свою чергу може стати чинником особистісного зростання.

Динаміка зростання фахового потенціалу медіатора безпосередньо залежить від розуміння специфіки кожного етапу *свого професійного психологічного зростання.* Вперше етапи професійного психологічного зростання були описані психологом та дослідником компетентності Д. Колбом [31]. Д. Колб інтегрував поняття

«компетентності» в основу освітнього та професійного розвитку, які на його думку є спіралеподібними, і описав ці етапи як частину своєї моделі циклічного навчання та дослідження досвіду experiential learning cycle). Він використовував цю модель для опису процесу навчання та розвитку дорослих людей у різних професійних контекстах, включаючи психологічну та медіаційну практику. Запропонуємо поетапність професійного психологічного зростання медіатора, беручи за основу модель Д. Колба, доповнивши та поглибивши її змістом. Ці етапи професійного психологічного становлення фахівця мають стадіальний характер при якому кожен етап є необхідним компонентом інтеграції професійних компетенцій та особистісної зрілості і відображає розвиток медіатора від початкової некомпетентності до досягнення високого рівня професійної майстерності. Становлення медіатора на цих етапах - це еволюція від контролю над процесом до вільного володіння ним.

Перший етап: *неусвідомлена некомпетентність*. За несвідомого невміння впізнавати та визнавати свої обмеження, відсутності певних навичок, досвіду та знань, медіатор може недостатньо глибоко розуміти різні аспекти конфлікту, процеси емоційного регулювання та комунікації з учасниками, що, у свою чергу, може призводити до нездатності медіатора ефективно впливати на процес медіації та досягати конструктивного вирішення конфлікту. У даному контексті дуже важливою є відкритість фахівця до трансформації власної суб'єктності та оновлення особистісного досвіду. Процес усвідомлення некомпетентності може стати викликом для людини, але водночас важливим кроком до професійного зростання.

Другий етап: *усвідомлена некомпетентність*. На цьому етапі медіатор усвідомлює власні обмеження та упередження, але все ще може мати труднощі в ефективному керуванні ними. Важливим для медіатора на цьому етапі є прийняття своєї некомпетентності як нормальної та природної частини процесу розвитку; навчитися керувати собою та розуміти, що розвиток медіаторських навичок є постійним процесом, який вимагає часу, практики та відкритості до власного особистісного зростання. Поступово, працюючи над цим, медіатор може залучати колег для підтримки та отримання досвіду, чим відкриває можливості для подальшого вдосконалення навичок та знань, що сприятимуть досягненню вищого рівня ефективності в медіації.

Третій етап: *усвідомлена компетентність*. Етап, на якому медіатор володіє навичками та знаннями, необхідними для ефективності у своїй ролі, але, можливо проте потребує постійного когнітивного контролю за власною професійною поведінкою. Високий рівень усвідомленості дозволяє фахівцю здійснювати аналіз невербальної комунікації та мікроекспресій, ідентифікувати потреби учасників і глибше

інтерпретувати психологічний контекст конфліктної взаємодії. На етапі усвідомленої компетентності медіатор повинен розуміти, що процес медіації є динамічним і постійно змінюється, тому він має бути готовий адаптуватися до різних ситуацій, використовувати різноманітні методи, а також розвивати свої навички.

Четвертий етап: *неусвідомлена компетентність*. Етап, на якому медіатор володіє значним рівнем знань і необхідними навичками та реалізує стратегії управління медіаційним процесом на рівні сформованих динамічних стереотипів, що не потребують постійного фокусування довільної уваги, а оскільки він розуміє основні принципи та техніки медіації, то його дії та реакції стають практично автоматичними. Неусвідомлена компетентність також виявляється у здатності медіатора до інтуїтивного використання різних методів та інструментів, вибору відповідних технік комунікації та підходів відповідно до потреб конкретної ситуації. На цьому етапі медіатор може бути важливою наставницькою фігурою для початківців у сфері медіації. Проте, навіть на цьому етапі медіатору важливо продовжувати професійний розвиток та самонавчання.

П'ятий етап: *рефлексивна компетентність*. На цьому етапі у медіатора розвинутий високий рівень професійної майстерності і він вже володіє широким спектром навичок та знань, виявляє здатність до рефлексії та критичного мислення, а також глибоке розуміння своєї ролі і впливу, який він чинить на сторони конфлікту. Він свідомо оцінює свою роботу, рефлексивно аналізує свої дії та приймає засвоєні знання і навички, прагне до вдосконалення своєї практики, звертає увагу на свої сильні та слабкі сторони, інтегрує нові теорії і методики у свою роботу.

Шостий етап: *інтуїтивна компетентність*. На цьому етапі медіатор досягає рівня майстерності, і його реакції та рішення в процесі медіації стають інтуїтивними та автоматизованими. Він має здатність до адаптації до різних ситуацій, швидко реагує на зміни в динаміці конфлікту і використовує свої знання та інтуїцію для досягнення оптимального результату. Інтуїтивна компетентність дозволяє медіатору бути гнучким та творчим в роботі зі сторонами конфлікту.

Зазначимо, що описані етапи розвитку компетентності медіатора, доповнюючи один одного, створюють сукупну цілісність, яка дозволяє йому вибудувати логічну цілісну картину професійного шляху: неусвідомлена некомпетентність (незнання своїх обмежень) - усвідомлена некомпетентність (визнання браку навичок) - усвідомлена компетентність (ефективна робота під постійним когнітивним контролем) - неусвідомлена компетентність (автоматизація навичок, інтуїція) - рефлексивна компетентність (глибокий аналіз свого впливу

на процес) - інтуїтивна компетентність (найвищий рівень майстерності та гнучкості).

Отже вищі ступені розвитку медіатора характеризуються переходом від технічного виконання обов'язків до глибинної інтеграції професійного та особистісного досвіду, що виявляється у двох ключових аспектах: 1) системна рефлексія та самокорекція, де рефлексивна компетентність третього етапу стає фундаментом для усвідомленого зростання. Медіатор трансформується у «дослідника власної практики», який критично аналізує свій вплив на динаміку конфлікту, свідомо інтегрує нові теорії та перетворює кожну складну ситуацію на ресурс для вдосконалення майстерності. 2) інтуїтивна адаптивність та творча гнучкість, при яких на етапі неусвідомленої компетентності знання переходять у стан «несвідомого знання». Це дозволяє фахівцю миттєво й автоматизовано реагувати на найменші зміни в полі конфлікту. Майстерність тут проявляється як здатність до імпровізації, де глибока інтуїція та накопичений досвід забезпечують оптимальні рішення в умовах високої невизначеності.

Зазначимо, що якщо рефлексія забезпечує чистоту й етичність інструменту «Я», то інтуїція дозволяє цьому інструменту діяти максимально тонко, адаптивно та творчо, забезпечуючи високу результативність медіації без видимих зусиль. Проте реалізація цих компетенцій у критичних умовах конфлікту вимагає особливого психологічного стану, що базується на емоційній стійкості. Відтак, професійне зростання медіатора - це шлях від кількісного накопичення знань до якісної внутрішньої зміни та професійної зрілості.

Емоційна стриманість. У контексті розвиток медіатора як професіонала важливо розглянути *емоційну стриманість* (нейтралітет) як продукт еволюційних змін свідомості та цілеспрямованого формування особистісних якостей фахівця) [13]. Таким чином розвиток свідомості медіатора передбачає перехід від директивного мислення (пошуку винного) до системного та рефлексивного. Свідомість професіонала:

- має бути здатною до «виходу за межі» ситуації, що є не просто спостереженням, а можливістю усвідомлювати власні внутрішні процеси під час конфлікту сторін, щоб вони не впливали на процес;
- відмовитись від егоцентризму та бажання самоствердитися за рахунок успішного (на думку медіатора) фіналу, розуміння своєї ролі як «охоронця процесу», а не «творця рішення»;
- мати власну світоглядну установку, за якої визнавати право кожної сторони на власну суб'єктивну правду без спроб оцінювати її як «правильну» чи «хибну».

Зазначимо, що професійна свідомість фахівця визначається високим рівнем метакогнітивної рефлексії, що забезпечує здатність до дисоційованого спостереження за перебігом конфлікту при одночасному моніторингу власних інтрапсихічних процесів для збереження повної об’єктивності. Фундаментом такої позиції є децентрація особистості, що передбачає відмову від професійного егоцентризму на користь ролі «фасилітатора процесу», а також світоглядна установка на безумовне прийняття суб’єктивної реальності кожної зі сторін без ціннісного оцінювання. Тому можна виділити такі структурні компоненти свідомості професіонала як, наявність: метапозиції, (здатності виходити за межі ситуації для нейтралізації контрперенесення), рольової трансформації (переходу від стратегії «вирішувача» до позиції нейтрального медіатора) та аксіологічної нейтральності (визнання множинності суб'єктивних правд як базова етична установка).

Набуття професійних навичок та компетентностей, зокрема формування емоційної стійкості, відбувається через опанування специфічних інструментів, що стають автоматизованими навичками: вміння миттєво переходити від активного слухання до технік перефразування - рефреймінгу - техніки, «… яка може переорієнтувати весь тон дискусії, оскільки він заснований на тому, що мова, яка при цьому використовується, може змінити сприйняття спірних моментів, а змінене сприйняття може призвести до зміни поведінки» [8, с. 91]; компетентність у виявленні прихованих маніпуляцій та силового дисбалансу між сторонами [5]; навичка самоконтролю, через аналіз власної поведінки, розвиток якої є безперервним процесом, що є безперервним процесом, «який потребує терпіння, систематичної практики та відкритості до особистісного зростання» [7, с. 241]; навичка «заземлення» та швидкого відновлення після роботи з інтенсивним негативним афектом клієнтів, а також емоційної підтримки [9]. Отже, процес формування професійної суб’єктності та специфічних компетентностей фахівця ґрунтується на поетапній інтерналізації когнітивних та поведінкових інструментів, що в процесі систематичної практики набувають статусу автоматизованих навичок. Ключовим напрямом професійної трансформації є розвиток емоційної резистентності та опанування технік комунікативної корекції, зокрема рефреймінгу, що дозволяє здійснювати змістовну переорієнтацію дискурсу та модифікувати установки сприйняття один одного учасниками у процесі взаємодії. Таким чином, професійне зростання постає як безперервний ітераційний процес, що поєднує методичну підготовку з постійним особистісним розвитком.

Емоційна стійкість фахівця не є статичним станом, а базується на динамічних особистісних якостях, що проходять через професійне «шліфування»:

– емпатійна дистантність, як здатність глибокого резонансу з переживаннями іншого при збереженні чітких психологічних кордонів, що дозволяє розуміти феноменологію болю клієнта, не допускаючи ідентифікації з ним, що є критичним для збереження об'єктивної позиції;

– автентичність та конгруентність, як гармонійна єдність внутрішнього досвіду, усвідомлення та зовнішнього вираження, де психологічна прозорість фахівця та його щирість у процесі взаємодії створюють безпечне терапевтичне середовище, що є базисом для формування довіри та підтримки принципу нейтральності [36];

– толерантність до невизначеності, як здатність витримувати стан хаосу та конфлікту, не намагаючись передчасно «навести лад» або прискорити рішення, що дає сторонам простір для самостійного визрівання домовленостей. Все залежить від того як людина сприймає інформацію і тому «можливі два протилежні трактування сприйнятої інформації: якщо людина сприймає неоднозначну ситуацію як загрозливу, - це причина проявити інтолерантність до невизначеності, тоді ж, коли особа вважає не-визначену (полівалентну) ситуацію за бажану, - проявиться толерантність» [15, с. 38].

Підсумовуючи, зазначимо, що професійна компетентність фахівця ґрунтується на синергії автоматизованих технік комунікативного впливу (рефреймінгу та діагностики маніпуляцій) із фундаментальними особистісними якостями - конгруентністю, емпатійною дистантністю та толерантністю до невизначеності. Таке поєднання забезпечує високу психологічну стійкість та здатність до контейнування складних афектів, створюючи безпечний простір для автономного визрівання рішень клієнтів.

Емоційна стійкість vs емоційна стриманість.

Професійна діяльність медіатора здійснюється в умовах інтенсивного міжособистісного конфлікту, що висуває особливі вимоги до його психологічної стійкості. Медіатор не лише фасилітує переговори, а й виступає «контейнером» для інгібованих або експресивних емоцій сторін. У цьому контексті резильєнтність визначається не як статична риса характеру, а як динамічна здатність системи (особистості) успішно адаптуватися до складних умов, відновлюватися після стресових навантажень та розвиватися в процесі подолання професійних викликів. Концепт резильєнтності в медіації базується на поєднанні емоційного інтелекту (EQ) та здатності до диференціації «Я» (self-differentiation) за М. Боуеном (1978), яка описує здатність особистості відокремлювати свій інтелектуальний процес від емоційного, а також зберігати власну

ідентичність, перебуваючи в інтенсивному емоційному полі групи (сім'ї чи сторін конфлікту) [19]. Резильєнтний медіатор здатний залишатися включеним у процес (empathic engagement), уникаючи при цьому симбіотичного злиття з емоційним станом клієнтів.

Медіація є формою інтенсивної «емоційної праці» (emotional labor). Як зазначають Д. Боулінг та Д. Хоффман (2003), «особистість медіатора є його головним інструментом» [20]. Резильєнтність дозволяє медіатору витримувати «емоційне зараження» (emotional contagion) без розвитку втоми від співчуття (compassion fatigue) або вторинної травматизації. Особливою рисою резильєнтності є здатність працювати з власною інгібіцією. Медіатор, який пригнічує власні почуття втоми або роздратування замість їх усвідомленого регулювання, швидше виснажує свій когнітивний ресурс. Резильєнтність, навпаки, передбачає високий рівень метакогніції - здатності спостерігати за власними реакціями в режимі реального часу. Практична реалізація резильєнтності в медіації включає: усвідомлену присутність (mindfulness), яка дозволяє медіатору залишатися в межах власного «вікна толерантності» (window of tolerance) навіть під час гострої ескалації конфлікту між сторонами; когнітивну переоцінку (reappraisal), заміну внутрішньої установки «я маю їх помирити» на «я маю створити безпечний простір для їхнього діалогу». Це знімає надмірний тягар відповідальності за результат, який медіатор не може повністю контролювати; дебріфінг, як професійне обговорення складних випадків, що запобігає накопиченню інгібованого стресу.

Резильєнтність медіатора є фундаментальною умовою забезпечення нейтральності та неупередженості. Без здатності до самовідновлення медіатор стає вразливим до маніпуляцій сторін або підсвідомого прийняття однієї з позицій задля швидшого припинення власного дискомфорту.

Процес медіації за своєю природою є емоційно насиченим, і оскільки медіатор працює в епіцентрі конфлікту, він стикається з агресією, розпачем та маніпуляціями. У таких умовах емоційна стійкість перестає бути просто бажаною рисою і стає професійним інструментом, що забезпечує життєздатність процедури та безпеку самого фахівця. Емоційна стриманість - це переважно зовнішній акт придушення емоційних реакцій. Вона базується на зусиллі волі, спрямованому на те, щоб не показати справжніх почуттів. Стримування веде до накопичення внутрішньої напруги, що з часом спричиняє професійне вигорання та психосоматичні розлади. Медіатор, який лише «стримується», сприймається сторонами як «холодний» або «штучний», що перешкоджає побудові довіри. Отже, *емоційна стійкість* (resilience) - це динамічна характеристика особистісної зрілості, яка дозволяє не

придушувати емоції, а ефективно їх опрацьовувати (регулювати), натомість *емоційна стриманість* (restraint) часто виступає лише як зовнішній акт вольового придушення реакцій, що може призводити до вигорання. Стійкий медіатор відчуває емоції сторін, але не «заражається» ними, зберігаючи стан, який Карл Роджерс називав конгруентністю [36]. Отже, стриманість - це тимчасовий і енерговитратний механізм «маскування» емоцій (негативний контекст), а стійкість/резистентність - це глибока психологічна здатність медіатора контейнувати афекти (позитивний контекст).

Емоційна стриманість - це не вроджена риса, а динамічний стан професійної ідентичності. Вона досягається через постійну супервізію (аналіз власної роботи), розвиток емоційного інтелекту та вибудовування внутрішніх психологічних кордонів. Професійне зростання медіатора полягає у переході від зовнішнього дотримання правил до внутрішньої потреби діяти неупереджено, де особистісні якості стають головним робочим інструментом. Емоційна резистентність фахівця - це не просто риса, а результат його внутрішнього зростання та свідомої роботи над власною професійною ідентичністю: від «судді» до «фасилітатора». Вона стає тим фундаментом, на якому базується здатність медіатора не просто опановувати себе, а активно структурувати діалог сторін. Адже професійний нейтралітет є не кінцевою метою, а лише передумовою для фасилітації, як глибинного процесу супроводу конфлікту.

Трансформація медіатора через призму *фасилітації* - це перехід від ролі «експерта, що розв'язує проблему» до ролі «провідника, що полегшує процес». Фасилітація в медіації вимагає глибокої перебудови особистості, де головним інструментом стає не закон чи знання, а сама присутність медіатора та його вміння керувати груповою динамікою.

Варто детальніше описати ще один критично важливий ефект, про який говорилось вище, і який часто залишається поза увагою дослідників через свою латентну природу - це *емоційна інгібіція* у медіаційному процесі. Вона є не просто пасивним станом, а складним, активним психологічним механізмом, який, попри свою зовнішню схожість із раціональністю, є ключовим деструктивним чинником у медіації. Хоча на перший погляд інгібіція допомагає сторонам конфлікту зберігати формальну стриманість, насправді вона виступає як свідоме чи несвідоме пригнічення експресивних проявів (міміки, голосу, жестів) за умови збереження високої внутрішньої афективної напруги. У медіаційній практиці цей стан часто стає «тихим вбивцею» домовленостей: зовні людина здається спокійною, логічною та згідною, але внутрішній тиск блокує справжній конструктивний діалог, перетворюючи його на формальний акт без реального змісту.

У межах сучасної медіації емоційна сфера учасників конфлікту розглядається не як деструктивна завада, а як «важливе джерело інформації про приховані потреби та інтереси» [9, с. 1555]. Проте на практиці медіатори постійно стикаються з феноменом інгібіції, яка суттєво ускладнює процес примирення, підміняючи реальну стабільність її ілюзією. Як зазначають С. І. Редько та колеги, справжня «емоційна стабільність є фундаментом для вирішення будь-якого спору» [9, с. 1560], тоді як інгібіція є лише її викривленою формою. У такому стані «істинні почуття сторін залишаються поза процесом, що робить будь-які досягнуті угоди нетривкими» [9, с. 1562].

Цей стан тісно корелює з теорією диференціації «Я» М. Боуена. Згідно з нею, особистість із низьким рівнем диференціації у ситуації стресу змушена обирати між двома крайнощами: або надмірною емоційною реактивністю (вибухом), або повною емоційною відстороненістю (інгібіцією) задля захисту власного «Я» від поглинання конфліктом [19, с. 216]. Таким чином, інгібіція виступає як внутрішній щит, який водночас ізолює людину від можливості знайти реальне рішення.

Глибоке дослідження Дж. Гросса (2002) показує, що інгібіція вимагає від суб'єкта колосальних зусиль для самоконтролю. На відміну від адаптивних стратегій (наприклад, когнітивної переоцінки, коли людина змінює погляд на проблему), інгібіція спрямована виключно на маскування зовнішньої поведінки. Це призводить до виникнення когнітивного дефіциту: людина витрачає весь свій внутрішній ресурс на те, щоб «тримати обличчя». Як наслідок, у неї залишається катастрофічно мало когнітивних сил для аналізу варіантів рішень, творчого пошуку виходу з кризи та сприйняття аргументів іншої сторони. Дж. Гросс підкреслює, що пригнічення емоцій погіршує якість міжособистісної взаємодії та знижує здатність до запам’ятовування соціальної інформації [27, с. 289].

Цей ефект пояснюється моделлю «его-виснаження» Р. Баумейстера (Baumeister R. F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D. M., 1998), згідно з якою акт самоконтролю споживає обмежений ресурс волі. Коли цей ресурс вичерпано, людина втрачає здатність до складних когнітивних операцій. У медіації це виглядає як раптове зниження інтелектуальної активності сторони, яка ще годину тому була активним учасником дискусії [17].

У контексті вирішення спорів інгібіція часто постає як захисна реакція на страх вразливості. Сторони помилково припускають, що демонстрація почуттів (суму, образи, розчарування) може бути інтерпретована опонентом як слабкість і використана проти них. Такий підхід створює феномен емоційного дисонансу, де вербальні заяви

сторін («мене це влаштовує») радикально не збігаються з їхніми справжніми інтересами та станом.

Р. Фішер та Д. Шапіро наголошують, що «ігнорування емоційного фону заважає розв'язанню «суб'єктивних аспектів конфлікту», без яких будь-яка формальна угода залишається крихкою» [11, с. 45]. Більше того, пригнічення емоцій призводить до гіперактивності симпатичної нервової системи, а це неминуче веде до «ефекту пружини»: емоції не зникають, а накопичуються, що проявляється у раптовій психосоматичній втомі, деструктивних спалахах гніву або повній відмові від переговорів у найбільш невідповідний момент.

Для медіатора критично важливо вчасно помітити момент, коли інгібіція перетворюється на стан емоційного заціпеніння або пре-вигорання. Продовження процесу в такому стані є порушенням принципу добровільності, оскільки суб'єкт втрачає здатність адекватно оцінювати власні інтереси. Виділяють наступні «червоні прапорці», коли інгібіція стає небезпечною:

1. Когнітивна деградація, коли поява фраз типу «…робіть що хочете, я вже нічого не розумію». Якщо сторона починає плутатися в простих фактах, забувати цифри або постійно перепитувати одне і те ж - це сигнал про те, що ресурс на інгібіцію повністю вичерпано. Теоретична база даного «прапорця» базується на моделі «его-виснаження» Р.Баумейстера [17].
2. Деперсоналізація та цинізм – це про відсутність реакції на об'єктивно вигідні пропозиції. Сторона починає говорити про себе або про опонента у третій особі, з'являється холодний, механічний тон. Це класичний маркер моделі вигорання К. Маслач, що означає втрату інтересу до результату [32].
3. Психосоматичний «колапс» - зовнішні прояви, які тіло більше не може приховувати: тривалий тремор рук, блідість, нехарактерна пітливість або «безбарвний» голос (афонія).
4. «Скляна стіна» (дисоціація), коли людина присутня фізично, але ментально повністю відключена. Це захисна реакція на нестерпний тиск, описана в психотравматології як стан гіпо-збудження поза межами «Вікна толерантності» (window of tolerance) Д. Сігела [40].

Оскільки ефективність медіації прямо залежить від здатності медіатора трансформувати інгібіцію у конструктивну експресію, то це вимагає використання технік фасилітації та легітимізації почуттів. Як було підкреслено вище, ключовим завданням є створення атмосфери, де емоції розглядаються як легітимна частина спору. Валідація почуттів («Я бачу, наскільки це важливо для вас») стає інструментом зниження внутрішньої напруги, що дозволяє сторонам вийти зі стану захисного «заціпеніння» та повернутися до інтегративного розв'язання проблеми.

Таким чином дослідження феномену емоційної інгібіції доводить, що пригнічення афектів є формою активного когнітивного навантаження, яке створює «ілюзорний консенсус». Без професійного втручання медіатора цей стан неминуче призводить до нежиттєздатності угод та ризику раптового зриву всього переговорного процесу.

Розуміння руйнівної природи емоційної інгібіції ставить перед медіатором фундаментальне запитання: яким чином розблокувати когнітивний ресурс сторін, не спровокувавши при цьому неконтрольовану агресію? Оскільки інгібіція є формою внутрішнього «заціпеніння» через страх вразливості та дефіцит безпеки, професійне втручання не може обмежуватися лише правовими чи процедурними аспектами. Виникає потреба у переході від суто директивного управління переговорами до фасилітаційного процесу. Вміння вчасно ідентифікувати «червоні прапорці» - від мікроміміки пригніченого гніву до когнітивного виснаження – дозволяє медіатору вчасно змінити формат взаємодії або зупинити сесію задля збереження етичності та психологічного здоров'я учасників.

Трансформація свідомості: від контролю до «тримання простору». Розвиток фасилітуючих вмінь починається з внутрішньої зміни установки щодо влади та відповідальності:

а) когнітивна децентрація - відмова від експертної позиції та «власних порад». Р. Шварц детально описує зміну ментальних моделей від «одностороннього контролю» до «спільного навчання», де фасилітатор відмовляється від ролі того, хто знає на все відповіді і на його думку - медіатор-фасилітатор усвідомлює, що сторони є найкращими експертами у своєму житті [37]. Особистісна зміна полягає у вмінні стримувати ці власні поради («internal silence») та судження;

б) емоційне контейнування - прийняття невизначенності. С. Кейнер є автором терміну «зона стогнання» (groan zone), який він описує це як природний етап дивергентного мислення, де медіатор повинен витримати дискомфорт групи, не нав'язуючи рішення, і розвиває здатність залишатися спокійним, коли переговори заходять у глухий кут, не намагаючись штучно «проштовхнути» рішення [29];

в) мета-включеність розвиток присутності (presence), як здатності усвідомлювати майбутнє, що народжується в моменті, та глибоке слухання, що є ключовим для «тримання простору» [39]. Це стан повної включеності в момент «тут і зараз», що дозволяє відчувати приховані емоції сторін ще до того, як вони будуть озвучені, - «процес медіації не передбачає заборону прояву сторонами емоцій (які є переважно негативними: гнів, страх, роздратування тощо), і вони так чи інакше проявляються при висловлюваннях обох сторін, проте медіатор прагне

не активізувати емоційні прояви клієнтів (щоб вони «вільно виражалися»), не заохочувати їх, а знизити рівень емоційного напруження до початку медіаційного процесу (зокрема, організовуючи перерви), намагаючись спрямувати дискусію до конструктивного обговорення та вирішення проблеми, оптимального для обох сторін взаємодії» [14, с.431]. Все це шлях від «дії» (втручання та маніпуляцій) до «буття» (свідомої присутності). Саме внутрішня зрілість фахівця, його здатність залишатися нейтральним, але включеним, створює той безпечний простір, у якому сторони конфлікту стають здатними на трансформаційний діалог та самостійне розв'язання власних протиріч.

Отже, становлення професійної свідомості фахівця відбувається через перехід від директивного управління до метакогнітивної рефлексії, де відмова від егоцентризму та аксіологічна нейтральність стають фундаментом для створення безпечного комунікативного простору. Ця внутрішня трансформація свідомості зумовлює розвиток фасилітуючих вмінь, які можна набути, наприклад, за допомогою таких технік:

1. Техніка «Дизайн процесу». С. Кейнер виділяє «дизайн процесу» як архітектуру взаємодії яка обов’язково враховує вихід із зони комфорту, коли старі ідеї вже не працюють, а нові ще не з’явилися. Медіатор свідомо «проектує» цей етап, допомагаючи сторонам не розійтися завчасно, а трансформувати конфлікт у творче рішення, структурувати хаотичну суперечку в чіткий алгоритм, де кожен крок має сенс [29].

2. Техніка «Віддзеркалення», допомагає учаснику почути власні слова збоку. Повторюючи ключові слова учасника, зберігаючи його інтонацію, або роблячи її більш нейтральною, дає змогу побачити і послухати себе збоку, що веде до саморефлексії, і людина або підтверджує свою позицію, або може усвідомити її надмірну емоційність і сама починає її пом’якшувати. Це може створити людині відчуття, що її дійсно почули. Повертаючи сторонам їхні тези без суб'єктивних оцінок, медіатор звикає бути «дзеркалом», а не суддею. Це формує емпатійну нейтральність - унікальну здатність глибоко розуміти кожну сторону, не стаючи на жоден бік.

3. Техніка «Перефразування та рефреймінгу». У праці Фішер Р., Юрі В., Паттона Б. конфлікт розглядається як ситуація, де люди «застрягли» у своїх позиціях (вимогах). Рефреймінг – головний важіль для зміни цієї ситуації, який є не просто повторенням слів, а «очищенням» повідомлення від токсичних часток, перетворення звинувачень на запити про потреби, це перехід від позицій до інтересів [12]. Це мистецтво перекладу зі «мови звинувачень» на «мову потреб», в якій медіатор діє як фільтр.

4. Техніка «Управління енергією групи» - це техніка окремих зустрічей та моментів втручання медіатора для зміни динаміки переговорів. Зрозуміло, що отримані навички: змінюють особистість, оскільки вони допомагають медіатору тренувати власну безпристрасність, коли він стає дзеркалом, а не суддею; навчають витримувати чужий біль та розгубленість, не намагаючись «врятувати» ситуацію занадто швидко; привчають розум миттєво відділяти непотрібні емоції від конструктивного зерна.

Реалізація фасилітаційного підходу в психологічній практиці базується на методологічній концепції «Self-as-instrument» («Я» як інструмент), згідно з якою особистісна архітектура фахівця трансформується у відповіднийий професійний інструментарій [23]. У межах цієї парадигми ключового значення набувають такі психологічні детермінанти, як *професійна конгруентність* (інтегральна здатність медіатора до автентичного самовираження та узгодженості між внутрішніми станами й зовнішніми проявами), *емпатійна нейтральність* (психологічне утворення, що дозволяє фахівцю здійснювати глибокий емоційний резонанс із кожною зі сторін одночасно, зберігаючи при цьому стійку неупередженість та не допускаючи ідентифікації з жодною з позицій), і *професійна «невидимисть»* (вищий щабель фасилітативної майстерності, що полягає у мінімізації суб'єктивної присутності фахівця в структурі рішення де роль медіатора була «непомітною»).

Інтеграція концепції «Self-as-instrument» у професійну діяльність вимагає від фахівця високого рівня усвідомленості, оскільки її реалізації часто перешкоджають несвідомі механізми психологічного захисту та деструктивні динаміки перенесення. Основними перешкодами можуть стати такі захисні механізми як, *контрперенесення* (неусвідомлені емоційні реакції фахівця на клієнта, зумовлені власним минулим досвідом, і якщо медіатор не рефлексує ці стани, він втрачає нейтральність, починаючи несвідомо симпатизувати одній зі сторін або виявляти агресію), *проективна ідентифікація* (механізм, за якого сторони конфлікту «нав’язують» фахівцю певну роль (наприклад, суворого судді або рятівника), коли недостатня опрацьованість власних травм чи проблем може призвести до того, що фахівець прийме цю роль, руйнуючи фасилітативний простір), *інтелектуалізація* (спроба фахівця відгородитися від інтенсивних афектів у «зоні стогнання» через надмірне теоретизування або сухе дотримання протоколу, що блокує емпатійний резонанс і конгруентність), *нарцисизм* (бажання фахівця отримати підтвердження власної значущості через успішне розв'язання конфлікту, що перешкоджає професійній «невидимості», оскільки фахівець починає домінувати, підсвідомо привласнюючи результати праці сторін). Отже, професійна зрілість фахівця полягає не лише в

оволодінні техніками, а й у постійній роботі над реконструкцією власних захисних механізмів, що забезпечує чистоту «інструменту Я».

Підсумовуючи, можна запропонувати короткий чек-лист, для аналізу стану процесу та фахівця:

А. Перевірка маркерів «червоних прапорців»:

1) Чи почала сторона плутати факти, цифри або погоджуватися на все підряд із фразою «мені байдуже, підпишу що завгодно»?

2) Чи з'явився в мовленні холодний цинізм або деперсоналізація (звертання до опонента або до себе в третій особі)?

3) Чи спостерігаєте ви атипові реакції (тремор рук, раптова блідість, «скляний» погляд)?

4) Чи здається вам, що учасник присутній фізично, але ментально «вимкнувся» (стан поза межами «Вікна толерантності»)?

Б. Перевірка на наявність несвідомих захистів та втрату нейтральності:

1) Чи ловите ви себе на бажанні дати «правильну» пораду або нав'язати «розумне» рішення (втрата когнітивної децентрації)?

2) Чи відчуваєте ви раптове роздратування або надмірну симпатію до однієї зі сторін (ознака контрперенесення)?

3) Чи відчуваєте ви вантаж відповідальності за те, щоб сторони «обов'язково помирилися» сьогодні (ознака нарцисизму або страху невизначеності)?

4) Чи не намагаєтеся ви сховатися за процедурою та формальними правилами, коли в залі зростає напруга (втеча із «зони стогнання»)?

В. *Перевірка якості «тримання простору»:*

1) Чи було озвучено та визнано емоції сторін як важливу частину конфлікту, а не як «заваду»?

2) Чи витримуєте ви паузи («internal silence»), даючи сторонам можливість самостійно опрацювати дискомфорт?

3) Чи вдалося перекласти останню атаку сторони з «мови звинувачень» на «мову потреб»?

І якщо медіатор помічає ці маркери «червоних прапорців», то когнітивний ресурс сторін вичерпано і переговори стають формальними, і потрібно переходити до стратегій відновлення процесу (технічна перерва (подолання его-виснаження), валідація через віддзеркалення (пряме озвучення стану), заземлення (повернення до дизайну процесу)).

Отже, розвиток медіатора як професіонала – це шлях глибокої внутрішньої трансформації, де опанування конкретними навичками безпосередньо змінює характерологічне ядро особистості. Центральним елементом цієї зміни є перехід від директивного управління до

фасилітативної присутності. Згідно з підходом К.Роджерса, фасилітатор стає ефективним лише тоді, коли досягає стану конгруентності - повної відповідності між внутрішнім переживанням та зовнішнім проявом [10]. Це дозволяє медіатору трансформувати свою свідомість: відмовитися від ролі «експерта», що знає правильне рішення, на користь ролі «охоронця процесу», який створює безпечний простір для самостійного визрівання домовленостей сторін. Ця особистісна еволюція закріплюється через щоденну практику специфічних фасилітуючих вмінь, кожне з яких детермінує певні професійні якості, як емоційна стриманість, аналітичність, емпатійну нейтральність. Саме ця внутрішня трансформація стає фундаментом для переосмислення професійної ролі: коли емоційна стійкість перестає бути самоціллю, вона стає ресурсом для якісної фасилітації.

Зазначимо, що свідомість медіатора є динамічною системою, яка еволюціонує від простого усвідомлення зовнішнього оточення до вищого рівня самосвідомості. Це складний інтегративний процес, що охоплює самопізнання (розуміння власних цінностей та упереджень), самоактуалізацію (прагнення до гармонізації потенціалу) та саморегуляцію (контроль емоційних реакцій). Ефективність медіації детермінується не стільки набором технічних прийомів, скільки рівнем розвитку свідомості та самосвідомості фахівця, що передбачає перехід від директивного управління до метакогнітивної рефлексії, де медіатор стає «охоронцем процесу». Ключовими компонентами тут виступають когнітивна децентрація, аксіологічна нейтральність та здатність до «виходу за межі» ситуації для збереження об'єктивності.

Становлення медіатора є ітераційним процесом, що проходить шість етапів розвитку компетентності: від неусвідомленої некомпетентності через рефлексивний аналіз до інтуїтивної майстерності. Кожен етап характеризується поглибленням самоусвідомлення, де на вищих стадіях реакції медіатора стають автоматизованими, а його присутність - «невидимою» для сторін, що стимулює їхню власну суб’єктність у прийнятті рішень.

Особистісна архітектура медіатора є його головним робочим ресурсом. Реалізація цієї концепції базується на тріаді: конгруентність (щирість і відкритість) - емпатійна дистантність (здатність співпереживати без ідентифікації з болем клієнта) - толерантність до невизначеності (здатність витримувати «зону стогнання» без передчасного втручання). Успішна робота «собою» потребує постійної супервізії для нейтралізації контрперенесення та проєктивної ідентифікації.

Сучасна парадигма медіації зміщує акцент з маніпулятивного втручання на свідому присутність (presence). Розвиток фасилітуючих

вмінь (рефреймінг, віддзеркалення, управління енергією групи) дозволяє медіатору контейнувати інтенсивні афекти та створювати безпечний простір для трансформаційного діалогу. Це рух професійного самовдосконалення, де емоційна стійкість стає не просто рисою характеру, а динамічним станом професійної ідентичності. Робота з інгібіцією вимагає від медіатора інтегративного підходу: поєднання навичок психологічної діагностики, технік валідації почуттів та суворого дотримання процедурних стандартів. Трансформація пригнічених емоцій у вербалізовані потреби є необхідною умовою для переходу від позиційного протистояння до справжнього інтегративного рішення, що базується на реальних інтересах сторін, а не на їхньому бажанні «зберегти обличчя» за будь-яку ціну.

Шлях медіатора - це шлях від «дії» (втручання) до «буття» (свідомої присутності). Постійне прагнення до розвитку і професійного зростання дозволяє медіаторам ставати більш ефективними у своїй ролі і досягати позитивних результатів у процесі медіації.

Список літератури:

1. Баумайстер Р. Ф., Тіс Д. М. Сила волі. Візьми владу над своїм життям / пер. з англ. М. Яковлєва. К. : Наш Формат, 2018. 312 с.
2. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів : навч. посіб. К. : Алерта, 2015. 408 с.
3. Кацьора О. Проблеми та стан розвитку медіації в Україні. *Scientific Journal «Grani»*. 2021. Т. 24, № 7-8. С. 21–25. URL: https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/1671
4. Кодекс етики медіатора Національної асоціації медіаторів України. URL: http://namu.com.ua/ua/info/about/ethics/
5. Кузів М. З. Компетентність медіатора та її особливості. *Психолого-педагогічні науки*. 2019. № 3. URL: https://www.researchgate.net/publication/339614756_Kompetentnist_mediatora_ta_ii_osoblivosti
6. Лексикон загального та порівняльного літературознавства / за ред. А. Волкова та ін. Чернівці : Золоті литаври, 2001. 636 с.
7. Поліщук О. М. Професійне психологічне зростання медіатора. *Медіація & Університети 1.0* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Чернівці, 15 листоп. 2024 р.) / редкол.: Л. Амелічева та ін. Чернівці, 2024. С. 239–243. URL: https://www.mediation-help.com/wp-content/uploads/2025/01/zbirka-tez-konferenczi%D1%97.pdf
8. Поліщук О. М. Рефреймінг як комунікативна навичка медіатора. *Комунікація як чинник транспарентності соціальної взаємодії: психологічний, історичний, правовий, економічний та політичний виміри*

: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 9–10 трав. 2024 р.). Тернопіль : Університетська думка, 2024. С. 89–93. URL: https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/4dd6dade-ee84-4b99-9040-bcec6740adb9/content

9. Редько С. І., Вятоха І. Ю., Дутчак С. В. Психологічні аспекти медіації: роль емоцій у процесі примирення. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»)*. 2024. № 11 (45). С. 1553–1566. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50670/1/S_Redko_I_Viatokha_S_Dutchak_PIN_11%2845%29_FPO.pdf .

10. Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд на психотерапію / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2021. 432 с.

11. Фішер Р., Шапіро Д. Емоційний інтелект у переговорах / пер. з англ. О. Лотоцької. К. : Наш Формат, 2019. 320 с.

12. Фішер Р., Юрі В., Паттон Б. Шлях до ТАК. Переговори без поразки / пер. з англ. Київ : Основи, 2016. 220 с.

13. Цільмак О. М. Професійно важливі характеристики, які обумовлюють та детермінують емоційний нейтралітет медіатора. *Медіація в судовій, правоохоронній та правозахисній системах* : матеріали міжн. наук.-практ. конф. (Одеса, 30–31 трав. 2019 р.). Одеса : ОДУВС, 2019. С. 235–237.

14. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Основні принципи допомагаючих професій: медіація та гуманістична психотерапія. *Грааль науки*. 2023. № 31. С. 427–431. URL: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.09.2023.68.

15. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Толерантність у житті людини і суспільства. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, вип. 2. С. 29–42. URL: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2.3.

16. Bader E. E. The Psychology of Mediation: Issues of Self and Identity and the IDR Cycle. *Pepperdine Dispute Resolution Law Journal*. 2010. Vol. 10, iss. 2. URL: http://digitalcommons.pepperdine.edu/drlj/vol10/iss2/1

17. Baumeister R. F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D. M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, no. 5. P. 1252–1265. URL: https://faculty.washington.edu/jdb/345/345%20Articles/Baumeister%20et%20al.%20(1998).pdf

18. Blackmore S. Consciousness: An Introduction. 2nd ed. New York : Routledge, 2010. 496 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/330367276_Consciousness_An_Introduction_3rd_Edition

19. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, 1978. 568 p. URL: https://ru.scribd.com/document/541899063/Family-Therapy-in-Clinical-Practice-by-Bowen-Murray

20. Bowling D., Hoffman D. Bringing Peace into the Room: How the Personal Qualities of the Mediator Impact the Process of Conflict Resolution. San Francisco : Jossey-Bass, 2003. 352 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/251128709_Bringing_Peace_into_the_Room_The_Personal_Qualities_of_the_Mediator_and_Their_Impact_on_the_Mediation#fullTextFileContent

21. Bush R. A. B., Folger J. P. The Promise of Mediation: Responding to Conflict Through Empowerment and Recognition. San Francisco : Jossey-Bass, 1994. 320 p. URL: https://archive.org/details/promiseofmediati00bush/mode/2up

22. Chalmers D. Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*. 1995. Vol. 2, no. 3. P. 200–219. https://consc.net/papers/facing.pdf

23. Cheung-Judge M. Y. The Self as an Instrument — A Cornerstone for the Future of OD. *OD Practitioner*. 2001. Vol. 33, no. 3. P. 11–16. URL: https://traininglab.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/09/my_self_as_instrument_article_6-2-01.pdf

24. De Dreu C. K. W., Gelfand M. J. (Eds.). The psychology of conflict and conflict management in organizations. New York : Lawrence Erlbaum Associates, 2008. P. 291–321. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781136679926_A23855965/preview-9781136679926_A23855965.pdf

25. Eysenck M. W., Keane M. T. Cognitive psychology: A student's handbook. Psychology Press, 2015. 670 p. URL: https://hmk.am/wp-content/uploads/2021/11/Cognitive-Psychology_-A-Students-Handbook-PDFDrive.com-.pdf

26. Folberg J., Milne A., Salem P. Divorce and family mediation: Models, techniques, and applications. Guilford Press, 2004. P. 92–111. URL: https://dokumen.pub/divorce-and-family-mediation-models-techniques-and-applications-9781606231586-9781593850029.html

27. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, no. 3. P. 281–291. URL: https://ru.scribd.com/document/762013339/Gross-2002-Emotion-regulation-Affective-cognitive-and-social-consequences .

28. James W. Psychology: Briefer Course. N.Y. : H. Holt & Co, 1893. 478 p. URL: https://archive.org/details/psychologybriefe00willuoft/page/n9/mode/1up

29. Kaner S. Facilitator's Guide to Participatory Decision-Making. 3rd ed. Jossey-Bass, 2014. 432 p. URL: https://www.storypikes.com/workshops/PDFs/Facilitators%20Guide%20to%20Participation%20by%20Sam%20Kaner%20with%20Lenny%20Lind-Catherine%20Toldi-Sarah%20Fisk%20and%20Duane%20Berger-2007.pdf (accessed 28.01.2026).

30. Koch C. The feeling of life itself: Why consciousness is widespread but can't be computed. MIT Press, 2020. 280 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/373662599_Christof_Koch_The_Feeling_of_Life_Itself_Why_consciousness_is_widespread_but_can%27t_be_computed#fullTextFileContent

31. Kolb D. A. Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1984. Vol. 1. 256 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/235701029_Experiential_Learning_Experience_As_The_Source_Of_Learning_And_Development#fullTextFileContent

32. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2, no. 2. P. 99–113. URL: https://www.researchgate.net/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout#fullTextFileContent

33. Menkel-Meadow C. J., Love L. P., Schneider A. K., Sterlight R. J. Dispute Resolution: Beyond the Adversarial Model. 2nd ed. Wolters Kluwer Law & Business, 2011. 912 p. URL: https://larc.cardozo.yu.edu/faculty-books/64

34. Peleg-Baker T. Improving Mediators' Decision-Making by Becoming Conscious of the Unconscious. 2014. URL: https://ssrn.com/abstract=2443930

35. Riskin L. L. Understanding Mediators' Orientations, Strategies, and Techniques: A Grid for the Perplexed. *Harvard Negotiation Law Review*. 1996. Vol. 1, no. 7. URL: https://scholarship.law.ufl.edu/cgi/viewcontent.cgi?httpsredir=1&article=1684&context=facultypub

36. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

37. Schwarz R. The Skilled Facilitator: A Guide for Shared Leadership in Groups. Jossey-Bass, 2017. 480 p. URL: http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/40552/2/49.pdf

38. Searle J. Theory of mind and Darwin's legacy. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2013. Vol. 110 (Suppl 2). P. 10343–10348. URL: https://web.stanford.edu/~paulsko/papers/Searle_2013.pdf

39. Senge P., Scharmer C. O., Jaworski J., Flowers B. S. Presence: Exploring Profound Change in People, Organizations, and Society. 2004. URL: https://lmsspada.kemdiktisaintek.go.id/pluginfile.php/122087/mod_resource/content/2/Presence%20%5BPeter%20Senge%20et%20al%5D.pdf

40. Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York : Guilford Press, 1999. 420 p. URL: https://archive.org/details/developingmindho0000sieg/page/n9/mode/2up

РОЗДІЛ 2
ВИКЛИКИ ЦИФРОВОЇ ГЛОБАЗІЗАЦІЇ: ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Гаркавенко Н. В.

2.1. Психічне здоров'я юнаків і дівчат в епоху глобалізації

Сучасне суспільство стикається з численними викликами, які впливають на всі аспекти людського життя, зокрема на психічне здоров'я. Для юнаків і дівчат, які перебувають на етапі становлення особистості, збереження психічного благополуччя є ключовим фактором розвитку. Молодь знаходиться в процесі пошуку власної ідентичності, самореалізації та побудови життєвих орієнтирів. Однак соціальні, економічні та військові кризи сучасності створюють серйозні загрози їхньому психічному стану [1; 2].

Зростання кількості психічних розладів серед молоді у зв'язку з кризами є тривожним сигналом. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), приблизно кожен п'ятий підліток у світі має психічні проблеми, а в умовах стресових ситуацій цей показник зростає до 30% [3]. В Україні ці цифри набувають ще більшого значення через наслідки військових дій, економічну нестабільність та зростання соціальної нерівності [4]. Молодь опиняється в середовищі підвищеного ризику, стикаючись із тривогою, депресією та посттравматичним стресовим розладом [5].

Кризи впливають не лише на безпосереднє психічне благополуччя, але й на соціальну взаємодію молоді. Юнаки та дівчата, які переживають психологічний дискомфорт, можуть мати труднощі з адаптацією у навчальних закладах, налагодженням стосунків із близькими чи однолітками, що лише підсилює їхній стан ізоляції та тривоги. Крім того, у молоді формуються хибні уявлення про себе та власну цінність, що може мати довгострокові наслідки для їхнього професійного та особистого життя.

Аналіз актуальних досліджень. Дослідження, проведене у 2022 році, показує, що пандемія COVID-19 значно вплинула на психічний стан молоді, збільшивши рівень тривожності та депресії [6]. Особливо вразливою групою є підлітки, які через соціальну ізоляцію втратили можливість отримувати емоційну підтримку від друзів та однолітків. Відповідно до результатів роботи Європейського інституту психічного здоров'я, найбільшими факторами ризику для молоді є нестабільне сімейне середовище, соціальна ізоляція та низький рівень економічної

стабільності [7]. Військові конфлікти також значно підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед молоді) [9].

Дослідження, проведені в США, показали, що школи та університети, які впроваджують програми психологічної грамотності, можуть знизити рівень стресу серед студентів на 25% [14]. Такі програми включають групові тренінги з управління емоціями та індивідуальні консультації з психологами. Інноваційні онлайн-платформи, такі як Crisis Text Line, успішно застосовуються в Канаді та США. За даними досліджень 2021 року, вони допомогли знизити ризик суїцидальних думок серед молоді на 30% [15]. Цифрові інструменти виявляються особливо корисними в кризових умовах, коли фізичний доступ до фахівців обмежений.

Наукові роботи показують, що наявність емоційної підтримки в сім'ї є одним з основних факторів профілактики психічних розладів серед молоді [7].

Батьки, які активно беруть участь у розв'язанні проблем своїх дітей, створюють атмосферу довіри, яка сприяє подоланню стресу. У Швеції програма «Mind Matters» довела свою ефективність, зменшивши кількість депресивних розладів серед школярів на 15% внаслідок роботи з емоційним інтелектом. Аналогічні ініціативи в Німеччині, такі як «Fit for Life», спрямовані на розвиток психологічної стійкості серед молоді [13].

У сучасному світі соціальні виклики набули багатовимірного характеру, впливаючи на молодь, адже ментальне здоров'я впливає на рівень когнітивних здібностей, здатність до навчання та продуктивної діяльності. Наприклад, тривога чи депресія можуть зменшити концентрацію уваги, перешкодити прийняттю обґрунтованих рішень і вплинути на мотивацію досягнення поставлених цілей. Своєю чергою, позитивний психоемоційний стан стимулює особистісний ріст, сприяє активній участі молоді в житті громади та побудові успішної кар'єри.

З огляду на це, **метою** статті є вивчення впливу кризових умов на психічне здоров'я молоді.

Отже, перед нами постають такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення поняття психічного здоров'я молоді.
2. Дослідити основні фактори, що впливають на психоемоційний стан юнацтва.
3. Оцінити вплив соціального середовища, цифрових технологій та економічних факторів на психологічний стан молоді.
4. Виявити основні ознаки та прояви психічних розладів серед молодого населення.
5. Дослідити сучасні підходи до підтримки психічного здоров'я

та розробити рекомендації для молоді, батьків, освітян і державних інституцій.

Виклад основного матеріалу. Психічне здоров’я відіграє важливу роль у становленні особистості, впливаючи на здатність адаптуватися до викликів життя, встановлювати взаємостосунки та ухвалювати раціональні рішення. Гармонійний психічний стан є основою для досягнення життєвих цілей, розкриття потенціалу та реалізації мрій. У кризових умовах стійкість психічного стану стає вирішальним чинником, який дозволяє молоді долати труднощі, знаходити нові можливості для розвитку та забезпечувати соціальну інтеграцію.

Це складова загального стану здоров'я людини, яка становить собою не лише відсутність психічних розладів, а й позитивний стан благополуччя, що дозволяє людям ефективно функціонувати в різних сферах життя. Це поняття включає низку компонентів, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, здатність взаємодіяти із зовнішнім світом і долати життєві виклики.

Визначення психічного здоров'я в сучасній науці охоплює такі аспекти:

1. суб'єктивний добробут. Відчуття внутрішньої гармонії та задоволення життям;
2. функціональна здатність. Здатність людини ефективно виконувати свої соціальні та професійні ролі;
3. рівновага у стосунках із зовнішнім середовищем. Гармонійне сприйняття світу і своєї ролі в ньому.
4. Науковці виділяють три ключові компоненти психічного здоров'я:

Емоційний аспект психічного здоров'я відображає здатність людини розуміти, управляти та адекватно виражати свої емоції.

Емоційна стійкість є кількістю елементів цього компонента. Вона має здатність відновлювати внутрішню рівновагу після стресу, а також адекватно реагувати на життєві виклики. Люди з гармонійним емоційним компонентом здатні уникати емоційного вигоряння, адаптуватися до змін та підтримувати позитивний настрій у навіть складних умовах [1]. Даний аспект також являє собою здатність до емпатії – уміння розуміти й співпереживати емоціям інших людей. Емпатія дозволяє будувати здорові взаємостосунки, уникати конфліктів і знаходити спільну мову навіть у напружених ситуаціях.

Когнітивний аспект охоплює такі функції, як мислення, сприйняття, пам'ять і здатність до навчання. Логічне мислення, яке дає змогу аналізувати ситуацію, ухвалювати обґрунтовані рішення та знаходити ефективні шляхи розв’язання проблеми. Креативність. Це здатність мислити нестандартно і знаходити оригінальні ідеї для досягнення

поставлених цілей. Гнучкість мислення. Вона забезпечує адаптацію до нових умов і пошук інноваційних рішень у стресових ситуаціях.

Соціальний вимір психічного здоров'я у досягненні здатності до побудови та підтримки стосунків з іншими людьми. Комунікативні навички, вміння слухати, домовлятися, співчувати та ефективно взаємодіяти з іншими є базовими для цього компонента. Інтеграція в соціум. Людина із задовільним соціальним компонентом здатна працювати, виконувати суспільні обов'язки та брати участь у колективних заходах. Повага до соціальних норм**.** Це вміння жити за правилами суспільства, що сприяє гармонійному співіснуванню [2].

Психічне здоров'я не є статичним станом; воно змінюється залежно від вікових, генетичних, середовищних і соціальних факторів. Наприклад, у юнацькому віці психічне здоров'я є особливо вразливим через інтенсивні фізіологічні та емоційні зміни, пошук власної ідентичності, формування морально-етичних цінностей. Перехідні періоди (вступ до університету, початок кар’єри) є явно стресовими та можуть як зміцнити, так і послабити психічний стан залежно від умов адаптації.

Для молоді психічне здоров'я є основою для успішного переходу від підліткового віку до дорослого. У цьому періоді основною особливістю є психоемоційна нестабільність. Через гормональні зміни та соціальний тиск молодь може бути схильною до тривожності, депресивних станів і конфліктів. Також формування ідентичності, що включає психічне благополуччя, яке впливає на здатність молоді застосовувати свої життєві сили, моральні принципи та соціальну позицію та розвиток самостійності - гармонійний психічний стан впевненості у власних силах, здатності отримати відповідальність за свої дії та успішно розв'язувати проблеми.

Нездатність впоратися із життєвими викликами в цьому віці може призвести до розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожність, ПТСР. Це негативно позначається на академічній успішності, взаєминах із ровесниками та здатності інтегруватися в суспільство [3].

Психічне здоров'я є багатовимірним і динамічним поняттям, яке досягає здатності людини ефективно функціонувати в різних аспектах життя. Особливо важливо підтримувати його в молодіжному віці, коли особистість проходить через низку критичних змін, які формують модель поведінки.

Юнацький вік є одним із найбільш значущих етапів життя людини, коли відбуваються фундаментальні зміни у фізіології, психології та соціальній поведінці. Він охоплює період від 12 до 22 років і спостерігається періодом інтенсивного розвитку та самопізнання. Цей

етап формує основу для подальшого становлення особистості, її соціальної адаптації та самореалізації.

Юнацький вік характеризується значними змінами у фізичному розвитку. У період статевого дозрівання відбувається інтенсивний гормональний ріст, який впливає на нервовий стан, рівень енергії та поведінку. Під час фізичної трансформації зміна тіла часто стає причиною переживання щодо зовнішності та самооцінки. Особливо це виражено в контексті соціального порівняння серед однолітків.

Формування ідентичності є центральним завданням цього періоду. Молодь активно шукає відповіді на запитання: «Хто я?» і «Яке моє місце у світі?». Відбувається розвиток ціннісної системи, яка вибирає життєві переваги. Юнаки й дівчата експериментують зі всіма соціальними ролями, виявляючи свої інтереси, таланти й життєві цілі.

Через недостатній розвиток навичок емоційної регуляції юнаки та дівчата часто переживають труднощі у підвищеній чутливості до критики, у відчутті тривоги або розчаруванні через невідповідність власних очікувань реальності, що впливає на часті конфлікти з батьками чи однолітками.

Представники цього віку характеризується переходом від конкретного до абстрактного мислення, у них зростає здатність до рефлексії, критичного аналізу та прогнозування наслідків. Також формується самостійність у прийнятих рішеннях. Однак через обмежений життєвий досвід молодь може помилятися у своїх судженнях, що є частиною процесу навчання.

Юнацький вік є періодом активної соціалізації, коли молодь інтегрується в суспільство, формує стосунки та будує власну соціальну мережу. Однак процес адаптації до соціального середовища часто супроводжує низькі виклики, які можуть мати значний вплив на психічне здоров'я [6]. Молодь прагне визнання серед однолітків, що зумовлює бажання відповідати очікуванням соціальної групи. Прагнення до прийняття характеризується бажанням адаптувати свою поведінку, інтереси чи зовнішній вигляд, щоб бути прийнятими в певній соціальній групі.

Щодо негативного впливу, то під тиском однолітків молодь може залучатися до форм ризикованої поведінки, таких як вживання алкоголю, наркотиків або участь у небезпечних активностях.

Не слід збувати і про кібербулінг та соціальні мережі, де постійна взаємодія у цифровому середовищі створює додатковий соціальний тиск, пов’язаний із потребою демонструвати «успішний» спосіб життя та відповідати ідеалізованим стандартам краси чи поведінки.

Прагнення до самостійності у юнацькому віці нерідко стає причиною скарг у сімейних відносинах щодо розбіжностей у цінностях.

Молодь може сформувати власну систему цінностей, яка може відрізнятися від поглядів батьків. Це часто стає причиною непорозуміння і конфліктів. Щодо спроби встановити автономію, молодь прагне більшої незалежності, що може сприйматися батьками як непокора чи ігнорування сімейних правил. Відмінності у сприйнятті світу між поколіннями можуть ускладнювати комунікацію та взаємну підтримку. Тобто у цей період молодь стикається з викликами, пов’язаними зі становленням у суспільстві.

Важливими є також особливості зовнішності, характеру, рівня розвитку чи уподібнення, що можуть стати причиною дискримінації або відчуження. Ризик ізоляції, якщо молоді люди, які не підтримують думку в колі однолітків, можуть відчувати себе відкинутими, що негативно впливає на їх емоційний стан. Соціальна нерівність, що може проявлятися в економічних чи культурних бар'єрах, де ускладнюється соціальна інтеграція, особливо для молоді із меншим забезпеченням родини або мігрантів.

Нереалістичні очікування, деалізовані образи успіху, зовнішності чи стилю життя, які демонструються в соціальних мережах, можуть викликати незадоволення собою та комплекси [4]. Залежність від онлайн-схвалення, лайки, коментарі та підписники стають мірою самовизначення для багатьох молодих людей, що впливає на їхню самооцінку. Дефіцит живого спілкування, може призвести до ослаблення навичок реальної міжособистісної комунікації.

Отже, стрімкий, непередбачуваний сучасний ритм життя та численні зовнішні виклики підвищують вразливість психіки молоді, особливо в умовах стресу. Тривалий або інтенсивний стрес може спричинити серйозні порушення психічного благополуччя, такі як тривожність, депресія чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Існують фактори, що посилюють вразливість: соціальні істоти (про відсутність підтримки з боку родини чи друзів, ізоляція або складні взаємостосунки значно підвищують ризик психічних розладів); економічні труднощі: (постійний фінансовий стрес та невизначеність майбутнього впливу впливають на рівень тривожності серед молоді); кризові події (війна, епідемії, міграція та природні катаклізми створюють додатковий тиск, особливо на молодих людей, які ще не матимуть достатнього досвіду подолання подібних ситуацій).

Слід зазначити і про фізіологічні та психологічні реакції на стрес**.** У такому стані стресу організм активізує так звану «реакцію боротьби чи втечі», що супроводжується підвищенням рівня кортизолу. Хоча короткочасний стрес може бути корисним для мобілізації ресурсів, тривалий стрес призводить до виснаження нервової системи, зниження когнітивних здібностей, порушення сну та проблем із концентрацією [5].

А психологічна вразливість у стресових умовах проявляється у підвищеній емоційній чутливості, вірності до ізоляції, негативному самосприйнятті.

Таким чином, соціальні виклики юнацького віку є багатовимірними та охоплюють різні аспекти соціалізації. Спільне розуміння й ефективне подолання є успіхом для збереження психічного здоров’я та успішної інтеграції молоді в суспільство.

Велике значення має вплив кризових умов на психіку. Нажаль кризові умови сучасності є невід'ємною частиною нашого світу, яка постійно змінюється під впливом глобалізації, економічних викликів, військових конфліктів та природних катаклізмів. Особливу вразливість до цих особливостей виявляє молодь, яка тільки формує власний світогляд і вчиться долати труднощі.

Кризові ситуації – це події чи обставини, що порушують звичний плин життя, викликають високий рівень стресу та потребують швидкої адаптації. До найпоширеніших сучасних кризових ситуацій належать військові конфлікти, тобто **з**бройні протистояння, які супроводжуються фізичними та психологічними втратами, створюють екстремальні умови для виживання. Молодь, яка переживає такі обставини, стикається з травмами, внутрішньою близькими, переселенням та хронічною тривогою. Ще однією кризовою ситуацією є економічна нестабільність у сучасному світі, тобто фінансові кризи, зростання безробіття та інфляція створюють відчуття невизначеності. Для молодих людей це може бути причиною депресії через нестачу стати можливим для особистісного та професійного розвитку. І особливо пандемія (COVID-19) вплинула на спосіб життя багатьох людей. Ідеться про ізоляцію дистанційне навчання, обмеження у спілкуванні та страх за власне здоров’я, що суттєво збільшили рівень тривожних і депресивних розладів серед молоді [1]. Крім того, зміни клімату, природні катаклізми та техногенні аварії також стають значними факторами стресу, які викликають занепокоєння про майбутнє.

Стрес, викликаний кризовими умовами, впливає на фізичний і психічний стан людини, особливо якщо він має тривалий характер. Наслідки стресу можуть проявлятися у вигляді тривожних розладів, що характеризуються постійним почуттям напруження, очікуванням негативних подій і страхом перед майбутнім. Тривога може супроводжуватися фізичними проявами, такими як пришвидшене серцебиття, підвищене потовиділення, порушення сну.

Депресії, коли депресивний стан викликається через відчуття безнадії та внутрішнього контролю над життям. Основними ознаками є апатія, втрата інтересу до улюблених занять, ізоляція, труднощі у виконанні щоденних справ. У важких випадках депресія може

супроводжуватися суїцидальними думками [2].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає після травматичних подій, таких як війна, катастрофа чи насильство і може проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, нічних кошмарів, емоційної відчуженості та гіперчутливості до подразників, які нагадують про пережиту травму [3].

Отже, молодь є особливо вразливою групою до наслідків стресу через недостатній життєвий досвід і нестабільність емоційної сфери. У період соціального та професійного становлення вплив кризових умов може призводити до як до зниження навчальної успішності так і труднощів у встановленні соціальних зв’язків та ризику вживання психоактивних речовин як способу уникнення проблем.

Ефективна підтримка молоді в умовах кризи потребує комплексного підходу. Йдеться про профілактичні програми, про доступ до психологічної допомоги та про підтримку з боку сім'ї та соціуму [4].

Таким чином, кризові умови є невід'ємною частиною сучасного світу, і їх вплив на психіку молоді значний. Для зменшення негативних наслідків необхідно інтегрувати профілактичні заходи, розробити систему психологічної підтримки та забезпечити комплексний підхід до розв'язання цієї проблеми.

Психічне здоров'я молоді є багатьма факторними явищами, на які впливають як внутрішні, так і зовнішні умови. У кризових ситуаціях значення цих факторів лише посилюється, оскільки вони можуть як сприяти підтримці психічного благополуччя, так і погіршувати його. Аналіз впливу соціальних, економічних і військових умов дозволяє виявити окремі загрози та застосувати напрямки їхнього усунення.

Соціальне середовище бере ключову роль у формуванні психічного здоров’я. Це насамперед прийом сім’ї, соціальних мереж та медіа, які впливають на емоційний і соціальний стан молоді. Сім’я є першочерговим джерелом підтримки та безпеки для молодої людини. У здоровій сімейній атмосфері молодь має можливість поділитися своїми проблемами, отримувати емоційну підтримку та розвивати навички подолання труднощів. Протест, якщо сімейне середовище дисфункціональне, це може негативно позначатися на психічному стані молодої людини. До негативних факторів у цьому середовищі належать конфлікти між членами родини, відсутність душевної підтримки, наявність насильства (фізичного, душевного чи економічного), надмірний контроль або, навпаки, байдужість з боку батьків [1]. А особливо в кризових умовах, наприклад, під час війни чи економічних труднощів, напруженість у родині може посилюватися, що негативно впливає на здатність молодих людей адаптуватися до стресу.

Важливо зупинитися на інформаційному середовищі, який має значний вплив на психічне здоров'я молоді, особливо у кризових умовах. Постійний потік негативних новин, дезінформація та тривожний контент у соціальних мережах можуть посилювати тривожність та створювати хибні прояви про реальність, особливо в умовах війни [7].

Згідно з дослідженнями компанії Statista [13], понад 70% молодих людей перебувають у соціальних мережах за 4 роки щодня. Водночас 45% опитаних сказали, що після перегляду новини відчувають тривогу або апатію. Тому для підтримки здорового інформаційного середовища слід використовувати перевірені джерела інформації, обмежувати час поїздки в соціальних мережах та залучати молодь до освітніх проєктів з медіаграмотності [4].

Для молоді соціальні мережі також є простором для самовираження. Вплив соціальної мережі на психічне здоров'я може бути двояким:

- позитивний вплив. Соціальні мережі забороняють молоді підтримувати зв’язки з друзями, проживати однодумців, брати участь у волонтерських проєктах та отримувати інформацію про можливості саморозвитку;
- негативний вплив. Надмірне використання соціальної мережі може призвести до порівняння себе з іншими, втрати впевненості у власних силах, формування комплексу меншовартості. Крім того, поширення тривожної інформації у медіа під час кризових ситуацій може посилити почуття безпорадності, тривожності та страху [2].

Не слід забувати і про економічні та політичні фактори, що мають значний вплив на психологічний стан молоді. У періоди економічної або політичної нестабільності молодь часто стикається з відчуттям невизначеності, що впливає на їхні життєві плани, самооцінку та рівень стресу.

Однією з основних проблем, з якою стикається молодь, є безробіття. Це явище стає особливо гострим у кризові періоди, такі як економічні рецесії, пандемії чи військові конфлікти. Високий рівень молодіжного безробіття тягне за собою емоційні наслідки безробіття. Відсутність роботи створює відчуття безвиході, знижує самооцінку та може призвести до депресії. У молоді це нерідко супроводжується почуттям соціальної непотрібності [1].

Фінансовий стрес –нестабільний дохід чи його виклик спричиняють труднощі у задоволенні базових потреб, таких як харчування, житло, освіта. Молодь, яка переживає такі умови, може вдаватися до ризику способів заробітку чи навіть стикатися із соціальною маргіналізацією [2].

Розрив соціальних зв’язків внаслідок економічної нестабільності часто спричиняє переїзди або ізоляцію від звичних соціальних груп, що

посилюють почуття самотності. Молодь, яка вже має роботу, також може стикатися із фінансовою нестабільністю. Зростання інфляції, зменшення зарплат, затримка виплат або навіть втрата робочих місць через економічні потрясіння створюють тривожність і невпевненість.

Політична ситуація також відіграє важливу роль у формуванні психоемоційного стану молоді. Нестабільність у державних інституціях, відсутність довіри до влади, корупція та інші чинники створюють відчуття небезпеки та безсилля.

Молодь, яка активно бере участь у громадській або політичній діяльності, може страждати від репресій, переслідувань або навіть фізичної небезпеки. Це, своєю чергою, посилює відчуття тривоги та впливає на бажання реалізовувати свої громадянські права.

Тому наслідками економічної та політичної нестабільності є емоційне виснаження, яке символізує тривале перебування у стані стресу через економічні або політичні проблеми, що може призводити до емоційного вигорання; зниження рівня освіти, внаслідок чого молодь, яка постає перед труднощами, часто змушена відмовлятися від навчання, що впливає на їхні кар’єрні перспективи; відтік інтелектуального потенціалу, тобто багато молодих людей, які шукають стабільності, емігрують; та розвиток протестних настроїв, що проявляються у невдоволенні економічною та політичною ситуацією, яка може спонукати молодь до активної участі в протестних акціях, що іноді супроводжуються репресіями.

Також однією із найважливіших проблем молодих людей у ці часи є переселення та міграція. Міграція – це переміщення людей з іншої території проживання на іншу з посадою, роботою чи отриманням освіти. Переселення повністю пов'язане з вимушеними особливостями, такими як війна, природні катаклізми чи економічна нестабільність.

Розглянено основні особливості цієї проблеми: емоційний вплив переселення, проблеми інтеграції, соціальний контекст, відчуття самотності та відірваності. Для молоді переселення означає втрату знайомого середовища, друзів, школу чи університет. Це може викликати почуття тривоги, депресії, а також ускладнення в адаптації до нового соціального контексту [3]. Молоді переселенці часто стикаються з мовними бар'єрами, культурними відмінностями, дискримінацією чи відсутністю доступу до освіти та медицини. У програмах, які приймають мігрантів, наявність розвиненої соціальної адаптації є ключовим фактором у запобіганні маргіналізації та покращенні психічного здоров’я молоді [4]. Наприклад, у Німеччині діють інтеграційні курси для молодих мігрантів, які сприяють швидкому входженню у нове середовище. Молодь часто втрачає емоційну підтримку з боку друзів і родини, що посилює стрес [3].

Міграція до іншої країни є ще складнішим процесом, адже молодь стикається як з мовними бар'єрами, так і з культурними відмінностями – відмінності у звичаях, традиціях і цінностях можуть викликати відчуття відчуженості. Також з дискримінацією, внаслідок якої молоді люди можуть стикатися з упередженнями або негативним ставленням через їхню етнічну приналежність або статус біженця. Слід зауважити і про військові дії та їх наслідки, тому що військові конфлікти є одними з найважчих випробувань для психічного здоров'я молоді. Наслідки війни можуть проявлятися у вигляді хронічного стресу, тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших порушень психіки, які залишають глибокий слід у житті людини.

Отже, економічні та політичні кризи не лише створюють умови для підвищення рівня стресу, але й впливають на соціальну динаміку. Наприклад, політична нестабільність чи військові конфлікти часто супроводжуються економічними труднощами, які посилюють психологічне навантаження на молодь.

Не слід забувати і про втрату близьких людей, яка є однією із найтяжчих аспектів війни. Молодь, яка переживає смерть батьків, братів, сестер, друзів чи інших важливих осіб, стикається з наслідками депресії. Втрата близьких може викликати почуття безнадії, ізоляції та емоційного виснаження. Багато молодих людей переживають так звану «вину того, хто вижив», коли вони відчувають, що їхнє виживання є несправедливим порівняно з тими, хто загинув. Вони не можуть змиритися з втратою, що призводить до тривалих станів шоку, заперечення та емоційної замкненості.

Проживання у зоні бойових дій формує постійний стан тривоги та невизначеності. Молодь, яка живе в таких умовах, стикається з низкою викликів:

- постійний страх за життя (щоденні обстріли, ризик загибелі або поранення стають звичним явищем, що формує хронічний стрес);
- неможливість планувати майбутнє (умови війни позбавляють молодь впевненості у завтрашньому дні, унеможливлюючи побудову довгострокових планів);
- відсутність доступу до базових послуг (перебування у зоні бойових дій часто супроводжується відсутністю освіти, медичної допомоги, транспорту та інших необхідних послуг).

У таких умовах молодь почувається безпорадною, що сприяє розвитку тривожних розладів, депресії та інших психічних захворювань [5].

Якщо говорити про ПТСР, який є поширеним наслідком війни серед молоді, то він проявляється через постійні спогади про травматичні події, так як молодь може переживати нав'язливі думки чи «спалахи

пам’яті», що викликають сильний стрес, через емоційну замкнутість, так як людина намагається уникати ситуацій, які нагадують про пережите, і відчуває емоційне відчуження та через гіпертривожність, тому що постійне очікування небезпеки, дратівливість, безсоння та інші симптоми, пов’язані з постійним перебуванням у стані бойової готовності.

Звертаємо увагу, що тривале перебування у воєнних умовах впливає не лише на психіку, а й на фізіологію молоді: хронічний стрес послаблює здатність концентруватися, приймати раціональні рішення та засвоювати нову інформацію (зниження когнітивних здібностей); молодь часто стає більш агресивною, замкнутою або надмірно емоційною (порушення емоційної регуляції); у спробах впоратися з емоційним болем деякі молоді люди можуть вдаватися до вживання алкоголю, наркотиків або інших деструктивних форм поведінки (розвиток залежностей).

Навіть після завершення військових дій молодь продовжує відчувати наслідки війни, що ускладнює їхню адаптацію до мирного життя. Основні проблеми включають:

- труднощі у соціалізації, тобто молодь часто втрачає довіру до людей, що впливає на побудову стосунків і повернення до нормального життя;
- проблеми з навчанням та роботою, тобто через емоційне та фізичне виснаження молодим людям складно повернутися до навчання або роботи;
- потреба у психологічній допомозі – важко самостійно впоратися з наслідками травматичних подій, тому їм потрібна професійна підтримка.

Військові конфлікти мають руйнівний вплив на психічне здоров’я молоді, залишаючи глибокий слід у їхньому емоційному, когнітивному та фізіологічному стані. Пережиті травматичні події, втрати близьких, постійний страх за життя та тривале перебування у стресових умовах суттєво впливають на психіку, формуючи тривожні розлади, депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші порушення [1].

Як ми вже говорили, особливо гостро молодь переживає втрату близьких, що супроводжується глибокою депресією, почуттям провини та емоційною ізоляцією. Життя в умовах бойових дій створює хронічний стрес через постійні обстріли, невизначеність майбутнього та нестачу базових життєвих умов, таких як доступ до освіти та медичних послуг. Тому ці фактори значно ускладнюють здатність молодих людей адаптуватися до нових умов, розвиватися та будувати своє майбутнє..

Адаптація до мирного життя після завершення війни є також великим викликом для молоді, яка часто стикається із труднощами у

соціалізації, втратою довіри до людей, проблемами з навчанням або працевлаштуванням. Багато з них потребують довготривалої психологічної допомоги та підтримки для подолання наслідків війни.

У цьому контексті особливо важливою є розробка комплексних програм підтримки, які мають включати:

- доступ до психологічної допомоги – створення реабілітаційних центрів, які б надавали якісну психологічну підтримку;
- програми, спрямовані на відновлення довіри, розвиток соціальних зв'язків та міжособистісних навичок, є ключовими для повернення молоді до нормального життя;
- освітні та професійні ініціативи, тобто надання можливостей для навчання, перекваліфікації та працевлаштування, які допоможуть молоді відчути стабільність та впевненість у майбутньому;
- створення безпечного середовища, тобто забезпечення базових потреб та створення умов для стабільності, які є необхідною передумовою для психологічного відновлення.

Отже, комплексна підтримка молоді, яка постраждала від наслідків війни, є надзвичайно важливим завданням для держави, громадських організацій та міжнародної спільноти. Тільки шляхом скоординованих зусиль можна зменшити негативні наслідки конфліктів та допомогти молоді повернутися до повноцінного життя, ставши активними учасниками відбудови мирного суспільства [1].

Однією із проблем, яка не має стояти осторонь і про це не слід за бувати – ознаки та прояви психологічних розладів у молоді**.** Юнацький вік є критичним періодом для психічного здоров'я, однак саме в цей час молодь стикається з численними життєвими викликами, які можуть спричинити різні психологічні розлади. Ці розлади часто залишаються недіагностованими або ігноруються, що ускладнює їхнє подолання. Тут ідеться про основні ознаки порушення психічного здоров'я, ризики їх розвитку та проблеми звернення молоді за допомогою.

Ранні ознаки психічних порушень часто залишаються непоміченими через стигму або недостатню обізнаність. Наприклад, емоційна нестабільність, постійна втома, зміни в поведінці (агресивність або ізоляція) є типовими сигналами, які потребують уваги [6].

Відповідно до звіту ВООЗ [1], у 50% випадків психічних розладів у молодих осіб віком до 14 років. Для раннього виявлення проблеми необхідно:

- ✓ залучати освітні заклади до моніторингу психоемоційного стану учнів;
- ✓ навчати батьків розпізнавати сигнали тривоги;
- ✓ впроваджувати програми скринінгу психічного здоров'я [3].

Розлади психічного здоров'я у молоді мають різні прояви, які

впливають на емоційний стан, поведінку та фізичне здоров'я. Вони можуть виникати як реакція на стресові фактори або бути наслідком серйозних травматичних подій. Основні ознаки таких розладів включають, тривожність, що є однією з найпоширеніших реакцій на стресові умови. У молоді вона може виявлятися через постійне почуття напруженості; відчуття небезпеки або очікування негативних подій навіть у відносно стабільних умовах; проблеми з концентрацією уваги, що може мати труднощі із зосередженням на навчанні, роботі чи виконанні повсякденних завдань; нав'язливе переживання за майбутнє –постійне обдумування негативних сценаріїв, сумніви у власних силах та можливостях та фізичні симптоми, що можуть включати прискорене серцебиття, тремтіння, задишку, підвищене потовиділення та інші ознаки, які супроводжують тривожні стани.

Емоційне напруження може спричиняти агресивну поведінку у молоді як спосіб захисту від зовнішнього тиску чи вираження внутрішнього конфлікту. Типові прояви агресивності включають словесну агресію, фізичну агресію, пасивну агресію.

Агресивна поведінка часто свідчить про відсутність навичок регуляції емоцій або про необхідність отримати увагу й підтримку.

Молодь, яка натрапляє на труднощі, часто замикається у собі, віддаляючись від друзів, сім'ї та соціального середовища. Тут слід згадати про ізоляцію, що проявляється у зменшенні соціальної активності, у депресивних станах, у почутті провини або сорому і в інтересі до улюблених занять, що характеризуються занепадом інтересу до хобі, навчання чи професійної діяльності, які можуть вказувати на серйозні внутрішні конфлікти.

Отже, ізоляція є тривожним сигналом, який потребує негайної уваги з боку близьких та спеціалістів, адже без підтримки це може призвести до важких наслідків, зокрема до розвитку депресії або суїцидальних думок.

Якщо говорити про емоційну нестабільність, то молодь часто стикається з різкими змінами настрою, які можуть бути ознакою перепадів емоцій, підвищеної чутливості та вибухів емоцій. Емоційна нестабільність може бути тимчасовою, але якщо вона триває довго, це може свідчити про глибші психологічні проблеми.

Щодо зниження самооцінки, то багато психологічних розладів супроводжуються негативним сприйняттям себе, що проявляється через постійне самокритичне ставлення, відчуття власної непотрібності або неуспішності та уникання нових можливостей через страх невдачі.

Психічні розлади часто впливають і на якість сну, коли молодь може страждати від безсоння або поверхневого сну, надмірної сонливості, як способу уникнення реальності та нічних кошмарів,

пов’язаних із травматичними спогадами.

У цей складний час може відбуватися і залежність від шкідливих звичок. У спробах зменшити емоційний біль молодь може шукати полегшення у вживанні алкоголю, наркотиків чи інших деструктивних форм поведінки.

Юнацький вік є надзвичайно важливим періодом у формуванні психічного здоров'я, що шукає подальший життєвий шлях . Проте саме в цей час молодь часто стикається з низькими викликами, які підвищують ризики виникнення психологічних розладів [8].

Розлади психічного здоров'я у підлітків мають широкий спектр проявів, серед яких тривожність, емоційна нестабільність, агресивність, ізоляція, порушення сну та залежність від шкідливих звичок. Симптоми не лише ускладнюють щоденне життя молоді, але й можуть спричинити серйозні довгострокові наслідки, такі як депресія, зниження самооцінки чи навіть суїцидальні думки. Важливо розуміти, що такий прояв є не лише особистою проблемою підлітка, а й соціальним викликом, який вимагає уваги з боку сім’ї, шкільних закладів та спеціалістів.

Розвиток психічних розладів у молоді залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні риси, середовище проживання та зовнішні обставини. Ці фактори можуть взаємодіяти, підсилюючи негативний вплив і збільшуючи вразливість до психологічних проблем.

Якщо ідеться про самотність, то це серйозний ризик для психічного здоров’я молоді. Вона може виникати через відсутність друзів або підтримуючого соціального кола, через почуття нерозуміння, через довготривале перебування у стресових умовах: Наприклад, періоди ізоляції під час пандемії чи перебування в новому середовищі (школі, університеті, іншій країні).

Отже, як ми вже вказували вище, тривала самотність часто спричиняє депресію, тривожні розлади та може збільшити ризик виникнення суїцидальних думок.

Ще одне із найпоширеніших сьогодні явищ є булінг, який може мати як фізичну, так і психологічну форму, внаслідок якого молодь починає сумніватися у своїй цінності та важливості, викликає почуття безпорадності, відбувається порушення довіри. Особливо небезпечним булінг є у шкільному середовищі або в соціальних мережах, де уникнути агресорів складно через постійний контакт.

Відчуття безпорадності виникає, коли молодь стикається з постійними невдачами чи несприятливими обставинами. Юнаки та дівчата можуть відчувати сильний соціальний, академічний або сімейний тиск, що супроводжується страхом невідповідності: постійна тривога щодо нездатності відповідати очікуванням батьків, вчителів чи суспільства; виснаженням: молодь може витрачати надмірну кількість

часу та енергії на досягнення цілей, які не є їхніми власними прагненнями; почуттям провини за невдачі: будь-яка помилка сприймається як доказ їхньої неповноцінності. Отже, такий тиск часто є тригером для тривожних розладів, вигоряння та депресії.

Розвиток психічних розладів у молоді є складним процесом, що формується під впливом багатьох взаємозалежних чинників, серед яких особистісні риси, соціальне оточення та зовнішні обставини. Кожен із цих факторів може виступати як окремою причиною, так і каталізатором, що посилює негативний вплив на інші аспекти [7].

Соціальний, академічний і сімейний тиск стає ще одним тригером. Бажання відповідати очікуванням оточення частого страху невдачі, хронічне виснаження та почуття провини. У таких умовах молоді люди стикаються з тривожністю, емоційним вигоранням і втратою інтересу до життя [5].

Розгляд питання звернення молоді за психологічною допомогою є важливим, оскільки своєчасне втручання може запобігти розвитку серйозних розладів. Однак існує низка бар'єрів, які ускладнюють цей процес.

Стигматизація психічного здоров'я залишається серйозною проблемою у багатьох суспільствах. Молодь часто боїться звертатися за допомогою через страх осуду: уявлення про те, що звернення до психолога може бути сприйняте як слабкість або нестабільність; через соціальну ізоляцію: переживання, що друзі, родина чи однолітки можуть відсторонитися через упереджене ставлення; через неправильне розуміння проблеми: у суспільстві часто існує міф, що «всі проблеми можна вирішити самостійно».

Відсутність доступу до фахівців. Обмежений доступ до кваліфікованої психологічної допомоги є однією з основних перешкод для молоді. Причинами цього можуть бути недостатня кількість фахівців, особливо гостро ця проблема стоїть у сільських або віддалених районах; фінансові бар'єри: висока вартість приватних послуг часто є недоступною для молодих людей; відсутність державних програм: у багатьох країнах підтримка психічного здоров'я фінансується недостатньо, що обмежує кількість безкоштовних або субсидованих послуг.

Щоб розв'язувати цю проблему, необхідно інвестувати в підготовку нових кадрів, розширювати державні програми підтримки та забезпечувати субсидіювання послуг для молоді. Особливо важливо приділяти розвиток психологічної підтримки в сільській місцевості та забезпечити доступність гарячих ліній та онлайн-консультацій. Для розв'язання цієї проблеми необхідно розширити мережу фахівців, розробити доступні послуги й інвестувати в розвиток державних

програм підтримки [4].

Слід зауважити про недостатню обізнаність про психічне здоров’я. Молодь часто не розуміє, як розпізнати ознаки психічних розладів або коли варто звертатися за допомогою. Основними причинами цього є відсутність освітніх програм: у школах і вузах питання психічного здоров’я зазвичай висвітлюються поверхнево або взагалі ігноруються; нестача інформаційних ресурсів: молоді люди можуть не знати про існування гарячих ліній, центрів допомоги чи онлайн-ресурсів; міфи та стереотипи: наприклад, думка, що «депресія – це просто лінь» або що «психологія не дає реальної допомоги».

Отже, низький рівень інформованості про психічне здоров'я ще більше ускладнює становище. Впровадження освітніх програм у школах і вищих навчальних закладах, а також створення доступних ресурсів зі знаннями про психічне здоров'я може стати ефективним способом підвищення обізнаності. Крім того, залучення медіа до висвітлення цих питань допоможе створити нові можливості для популяризації важливих знань і сприяти зверненню за допомогою [1].

Існує також і негативний досвід попередніх звернень. Це підриває довіру до системи психологічної допомоги. Некомпетентність спеціалістів, байдужість чи невідповідність очікування від отриманих послуг можуть спричинити відмову від повторних спроб звернення. Для уникнення цього необхідно підвищувати кваліфікацію фахівців, впроваджувати етичні стандарти та створювати умови для якісного й емпатичного підходу до кожного клієнта Це підкреслює необхідність підвищення кваліфікації спеціалістів і впровадження стандартів етичної поведінки в галузі психічного здоров’я.

Звернення молоді за психологічною допомогою є одним з аспектів профілактики та лікування психічних розладів, але цей процес стикається з численними бар'єрами, які значно ускладнюють доступ до ефективної підтримки. Аналіз цих проблем показує, що для покращення ситуації необхідно доповнювати та оновлювати комплексні заходи на рівні суспільства, освіти, системи охорони здоров’я та професійної етики.

Способи підтримки психічного здоров'я молоді.

У складних умовах сучасності зростає потреба у розробці та впровадженні дієвих підходів для підтримки психічного здоров'я молоді. Ці способи мають охоплювати як індивідуальні практики, так і заходи на рівні сім'ї, освітніх закладів, громадських ініціатив та державних програм. Йдеться про основні аспекти підтримки молоді, які можуть допомогти зберегти психоемоційний рівень навіть у кризових ситуаціях.

Сім'я є базовою системою підтримки, яка впливає на емоційний і психологічний стан молодої людини. Ключовими аспектами у

формуванні довірливих стосунків у родині є: активне вислуховування, розуміння та прийняття, стимулювання автономності. У кризових періодах сім'я може стати основним ресурсом для подолання проблем. Деякі з практичних способів взаємодії включають:

- розподіл обов'язків – залучення молоді до вирішення сімейних завдань допомагає їм відчути власну значущість;
- розробка спільних планів – разом обговорені та реалізовані рішення зміцнюють почуття єдності та підтримки;
- створення позитивної атмосфери – підтримка сімейних традицій, спільний відпочинок і прояви турботи знижують рівень тривожності.

Отже, сім’я є фундаментом, на якому будуються особистісні та емоційні характеристики молодої людини. Активне розуміння, прийняття та стимулювання автономності є основними принципами, які можуть створити довірливі стосунки. Надання простору для відкритого обговорення думок та емоцій покращує форму стійкості до стресу та здатності долати труднощі. Особливо є спільне поширення кризових ситуацій. Розподіл обов’язків, колективне планування та підтримка сімейних традицій зміцнюють єдність і допомагають молоді відчувати себе частиною команди. Позитивна атмосфера в родині, підкріплена турботою, знижує рівень тривожності та ускладнення емоційного комфорту [3].

Соціальні взаємодії з однолітками відіграють не менш важливу роль у формуванні особистості та емоційної стабільності молоді, забезпечуючи емоційну підтримку та сприяючи соціалізації. Молодь часто легше ділиться переживаннями з однолітками, що знижують напруженість і відчуття самотності. У складних ситуаціях підтримка друзів стає джерелом розради та мотивації. Крім того, соціальні взаємодії сприяють розвитку важливих навичок, таких як вміння співпрацювати, вирішувати конфлікти та адаптуватися до змін. Групова динаміка допоможе молодим людям краще зрозуміти себе, свої потреби та будувати стосунки на основі взаємоповаги.

Окрім сім’ї та друзів, важливим є вплив школи, університету та громадських організацій. Освітні заклади та громадські організації доповнюють роль сім’ї та друзів, надаючи молоді ресурси й можливості для розвитку. Через тренінги, семінари та інтерактивні заходи молодь отримує навички стресостійкості та управління емоціями. Шкільні психологи, соціальні служби та центри допомоги пропонують важливу підтримку, особливо в періоди криз. Організація клубів за інтересами, волонтерськими програмами та іншими соціальними проявами розвитку почуття належності до спільноти й можливості знайти однодумців [3].

Сім'я, друзі, освітні та громадські інституції соціальної комплексної системи дають підтримку, яка визначає емоційний, соціальний і психологічний розвиток молоді. Кожен із цих елементів змінює свою унікальну роль, створюючи середовище для зростання, самореалізації та подолання життєвих викликів. Їх підтримка є вирішальною для збереження психічного здоров'я молоді. Отож, гармонійна взаємодія в сім'ї, емоційна підтримка з боку однолітків та ефективні дії освітніх і громадських установ здатні значно знизити ризики психологічних розладів і сприяти формуванню стабільної та впевненої у собі особистості.

Освітні установи також виконують важливу роль у підтримці психічного здоров'я молоді, створюючи сприятливе середовище для розвитку, навчання та соціалізації.

Психологічні служби, що функціонують в освітніх установах, забезпечують важливу підтримку молоді. Індивідуальні консультації допомагають студентам та учням відверто говорити про своє переживання, отримувати професійні рекомендації й розробляти стратегії подолання труднощів. Групові тренінги сприяють розвитку комунікаційних навичок, формуванню позитивної самооцінки та вмінню керувати емоціями. Особливо є кризове втручання, яке дозволяє оперативно реагувати на надзвичайні ситуації – конфлікти чи булінг. Крім того, профілактичні заходи, такі як семінари та лекції з теми психічного здоров'я, дають можливість запобігти виникненню негативних проявів психіки.

Навчальні заклади можуть впроваджувати спеціальні програми та курси, які допомагають формувати емоційну зрілість та навички подолання життєвих викликів за допомогою впровадження спеціальної програми. Уроки емоційного інтелекту сприяють розвитку здатності управляти емоціями та співпереживати іншим. Тренінги з подолання стресу та комунікації допомагають студентам долати труднощі, будувати здорові стосунки та уникати конфліктів. Інформаційні кампанії відвідують учнів із доступними ресурсами підтримки, що розширює їхні можливості для отримання допомоги [12].

Для забезпечення комфортного середовища необхідно створити політику інклюзії, яка враховує потреби всіх учнів, зокрема тих, хто має особливості розвитку або переживає кризові ситуації. Створення такої політики є простим кроком для забезпечення комфортного та безпечного середовища в освітніх установах. Антибулінгові кампанії та організаційні групи сприяють формуванню атмосфери взаєморозуміння, що є необхідним для психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу [11].

Викладачі та адміністрація мають бути не лише педагогами, а й

наставниками, які створюють атмосферу довіри й поваги. Завдання виникає у спрямуванні студентів із наявними психологічними проблемами до спеціалістів, а також у підтримці дружніх стосунків у колективах. Регулярне підвищення кваліфікації в галузі психічного здоров'я дає змогу педагогам краще розуміти потреби молоді й ефективніше реагувати на виклики. Тому освітні заклади грають ключову роль у підтримці психічного здоров'я молоді, створюючи умови для її всебічного розвитку, соціалізації та психічного благополуччя.

Отже, впровадження психологічних служб, спеціалізованих освітніх програм і політики інклюзії значно покращують умови для збереження психічного здоров'я. Роль викладачів і адміністрації у створенні сприятливого середовища є надзвичайно важливою, оскільки вони можуть стати джерелом натхнення й підтримки молодих людей. Інтегрований підхід до питань психічного здоров'я в закладах освіти є ключем до формування стійкого, освіченого та емоційно здорового покоління [11].

Громадські організації та волонтерські ініціативи також забезпечують гнучкий і доступний підхід до підтримки психічного здоров'я молоді. Вони доповнюють роботу державних установ і сприяють поширенню ідей про важливість піклування про себе.

Молодіжні центри, організовані громадськими організаціями, стають осередками психологічної підтримки, де молоді люди можуть отримати консультації, взяти участь у групових зустрічах або відвідати творчі майстерні. Така діяльність знижує рівень тривожності, полегшує соціалізацію та вчить молодь ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Семінари та тренінги, які організовуються у цих центрах, сприяють формуванню емоційної стійкості та розвитку навичок самодопомоги.

У цифрову епоху онлайн-платформи стали потужним інструментом підтримки молоді. Вони зручні за часто анонімний спосіб отримання допомоги. Завдяки чатам з психологами, мобільним додаткам, онлайн-форумам і вебінарам молоді люди мають можливість не лише звернутися за порадою, а й побачити і відчути більше про способи покращення свого емоційного стану. Такий підхід дозволяє долати стигматизацію психічних проблем та робить психологічну допомогу доступною навіть для тих, хто не може відвідувати центри фізичної підтримки [11].

Волонтерські ініціативи відіграють значну роль у створенні атмосфери взаємної підтримки та солідарності. Вони організовують підтримку молоді, яка стикається з життєвими труднощами, проводять просвітницькі кампанії, спрямовані на популяризацію здорового способу життя та надають допомогу в кризових ситуаціях. Волонтерський рух формує нові підходи до підтримки молоді, створюючи мережі, які

базуються на довірі, емпатії та взаємодопомозі [10]. Громадські та волонтерські ініціативи є невід'ємною складовою підтримки психічного здоров'я молоді, пропонуючи доступні, ефективні та різноманітні форми допомоги. Вони доповнюють роботу державних установ, одночасно сприяючи підвищенню рівня обізнаності про психічне здоров'я та формування культури взаємної підтримки.

Загалом, участь громадських організацій і волонтерів, їх роль у підтримці психічного здоров'я та формуванні емоційної стійкості молоді завдяки створенню більш відкритого та чуйного суспільства. Діяльність забезпечує доступ до якісної психологічної допомоги, розв'язує стереотипи про психічне здоров'я та створює умови, в яких кожна молода людина може відчувати себе підтриманою. Розширення та інтеграція таких ініціатив у систему суспільної статистики та освіти має один із пріоритетів для забезпечення добробуту майбутніх поколінь [9].

Ще одним кроком для психологічної підтримки молоді є індивідуальні практики, які можуть молодь навчити керувати власним станом, долати стрес та підтримувати внутрішню рівновагу.

Однією з найбільш ефективних практик є медитація, полегшення заспокоєння нервової системи, зниження тривожності та розвитку усвідомленості. Завдяки регулярним медитативним вправам молоді люди можуть навчитися контролювати свої емоції задля уникнення імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях. Важливою складовою цієї практики є дихальні вправи та візуалізація, які сприяють глибшому розслабленню та підвищенню рівня самосприйняття [7].

Серед найпопулярніших технік медитації можна виділити:

- ✓ медитація усвідомленості (*mindfulness*) – зосередження на теперішньому моменті без оцінки та аналізу;
- ✓ дихальні вправи – контрольоване дихання, яке розслабляє та стабілізує емоції;
- ✓ візуалізація – створення в уяві позитивних образів, які допомагають налаштуватися на спокій і впевненість.

Не менш важливим аспектом підтримки психічного здоров'я є фізична активність. Доведено, що поняття спортом сприяють виробленню ендорфінів – гормонів, які покращують настрій і допомагають знизити рівень стресу. Регулярні фізичні вправи не тільки зміцнюють організм, а й розвивають самодисципліну, формують витривалість і мотивацію до досягнення цілей. Важливо, щоб кожна людина обирала вид активності, яка приносить їй задоволення, хоча не лише у такому випадку спорт стане невід'ємною частиною життя [6]. Адже фізичні вправи впливають на емоційний стан людини, і під час активності виробляються ендорфіни – так звані «гормони щастя». Спорт допомагає молоді знижувати рівень стресу та напруги, тобто фізичні

вправи сприяють розслабленню м’язів і покращенню кровообігу; підвищувати рівень енергії – регулярні тренування зміцнюють тіло та стимулюють розумову активність; формувати витривалість, тому що досягнення результатів у спорті розвиває самодисципліну та мотивацію.

Рекомендується вибрати вид фізичної активності, який приносить задоволення. Це може бути прогулянки на свіжому повітрі або біг, йога або стретчинг, які допомагають розслабитися та підвищити гнучкість, командні види спорту, що сприяють соціалізації та взаємодії.

Ще одним елементом навчання технік саморегуляції, що дозволяють контролювати емоційні реакції та адаптуватися до складних особливостей є методи аутотренінгу, рефлексивного письма, когнітивно-поведінкової терапії та глибокого дихання. Їх використання допомагають зменшити напругу, підвищити концентрацію та виробити стійкість до стресових факторів. Отже, розвиток навичок саморегуляції є необхідним для підтримки емоційної стабільності та впевненості у собі.

Загалом, індивідуальні практики – це дієвий спосіб покращити загальне самопочуття, підвищити рівень усвідомленості та зменшити вплив негативних факторів на психічне здоров’я. Їх регулярне застосування покращує якість життя, дає змогу краще розуміти себе та взаємодіяти зі світом. У сучасних реаліях, коли стрес є постійним супутником життя, це сприяє розвитку навичок саморегуляції та приділенню уваги психоемоційному благополуччю [7].

Досвід інших країн у роботі з молоддю в кризових умовах

Вивчення досвіду інших країн є виробництвом для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я молоді в Україні. У світі існує безліч прикладів успішного впровадження програм, спрямованих на допомогу молодим людям у кризових ситуаціях. Європейські країни, США та Канада мають багаторічний досвід у цій сфері, який може стати джерелом цінних ідей для адаптації у кризових умовах України.

Європейські країни демонструють комплексний підхід до збереження психічного здоров’я молоді, об’єднуючи державні ініціативи, громадські проєкти та освітні програми. Однією з ключових особливостей такого підходу є профілактика психічних розладів, раннє виявлення проблеми та забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги. У багатьох країнах впроваджуються національні стратегії, спрямовані на підтримку молоді та створення сприятливого соціального середовища.

Наприклад, у Великій Британії діє програма «Every Mind Matters», яка пропонує широкі ресурси для молоді, їхніх батьків та вчителів. Вона використовує онлайн-курси, мобільні додатки та практичні поради щодо боротьби зі стресом, тривогою та депресією. Також у країні активно

розвиваються шкільні програми психологічної підтримки, які передбачають навчання педагогів навичкам розпізнавання ознак психічних розладів у дітей та своєчасного реагування на них [13].

У Німеччині створено мережу молодіжних консультаційних центрів, які надають безкоштовні послуги психологів та соціальних працівників. Однією з найбільших та найвідоміших ініціатив є програма «Bündnis gegen Depression», яка орієнтована на профілактику депресивних станів серед молоді. Вона охоплює інформаційні кампанії, навчальні заходи, групові консультації та індивідуальні сесії з фахівцями. Особливістю німецького підходу є активна співпраця шкіл, медичних установ і громадських організацій для створення єдиної системи підтримки [15].

У Скандинавських країнах, зокрема у Фінляндії, велика увага приділяється інтеграції емоційного навчання в шкільну освіту. Проєкт «Mielenterveysseura» спрямований на розвиток емоційного інтелекту серед дітей та молоді. Його мета – навчити учнів техніці саморегуляції, сприяти їх соціальній адаптації та формуванню здорових міжособистісних відносин. Крім того, у Фінляндії діють програми, які дозволяють школярам та студентам підтримувати анонімну психологічну підтримку онлайн, що значно підвищує доступність допомоги для молоді.

У Європі широко застосовується практика залучення громадських організацій та волонтерських рухів до розв’язання питань психічного здоров’я. Вони активно проводять інформаційні кампанії, тренінги та зустрічі, спрямовані на боротьбу зі стигматизацією психічних розладів. Наприклад, у Франції діє проєкт «Fil Santé Jeunes», який пропонує молоді конфіденційні телефонні консультації та психологічну підтримку через мобільні додатки.

Європейський досвід показує, що комплексний підхід до збереження психічного здоров’я молоді має включати:

- *раннє виявлення проблем та профілактику* через освітні програми та роботу в школах;
- *доступ до безкоштовної психологічної підтримки* за допомогою консультаційних центрів, гарячих ліній та онлайн-платформ;
- *залучення громадських ініціатив* для підвищення обізнаності про психічне здоров'я та подолання соціальних стереотипів;
- *інтеграцію технологій*, таких як мобільні додатки та онлайн-консультації, що роблять допомогу доступною для кожного.

Отже, досвід європейських країн підтверджує, що психічне здоров’я молоді має бути пріоритетом державної політики. Інтеграція психологічної допомоги в систему освіти, підтримка з боку уряду та активна участь громадянського суспільства сприяють створенню

ефективної та стійкої системи підтримки.

У США та Канаді особливу увагу приділяють психологічній підтримці молоді в умовах кризових ситуацій, таких як пандемія COVID-19, природні катастрофи або соціальні конфлікти. У цих країнах розроблено комплексні підходи, які включають державні ініціативи, цифрові платформи, освітні програми та залучення громадських організацій.

У США функціонує програма «Mental Health First Aid», яка навчає вчителів, соціальних працівників та батьків основам надання першої психологічної допомоги молоді. Це полегшує раннє виявлення ознак психічних розладів, що може запобігти їх загостренню. Програма охоплює не лише школи та соціальні установи, але й громади, що робить її доступною для широкого кола людей [15].

Ще одним аспектом є використання цифрових платформ для підтримки психічного здоров'я. Наприклад, додаток «Calm» пропонує молоді персоналізовані медитативні програми, техніки дихання та вправи для релаксації. Завдяки такому інструменту молодь може самостійно контролювати рівень стресу та покращувати свій емоційний стан].

У Канаді діє державна програма «Wellness Together Canada», яка надає безкоштовну онлайн-підтримку для молоді. Вона включає:

- ✓ консультації психологів (індивідуальні та групові сесії);
- ✓ освітні матеріали з психічного здоров'я;
- ✓ інтерактивні платформи для підтримки молоді в режимі 24/7.

Ця ініціатива була запущена під час пандемії COVID-19, коли зросла потреба у швидкій та доступній психологічній допомозі, і показала високу ефективність при зниженні рівня стресу серед молоді [14].

Ще однією особливістю канадського досвіду є активне залучення громадських організацій до психосоціальної підтримки молоді. Наприклад, ініціатива «Jack.org» спрямована на зміну ставлення до проблеми психічного здоров’я серед молоді. Організація проводить освітні заходи, тренінги, інтернет-кампанії, а також готує молодих лідерів, які допомагають своїм ровесникам долати труднощі.

Отже, досвід США, Канади та європейських країн демонструє ефективність комплексного підходу до підтримки психічного здоров’я молоді. Україна може використовувати ці напрацювання, адаптуючи їх до місцевого контексту, особливо в умовах війни.

Створення національних програм психічного здоров’я

Україна може розробити довготривалі національні стратегії, орієнтовані на профілактику психічних розладів серед молоді. Наприклад, інтеграція навчальних курсів із розвитку емоційного

інтелекту в шкільну програму (за моделлю скандинавських країн) допоможе знизити рівень стресу серед учнів та навчити їх ефективно керувати емоціями.

Розвиток цифрових платформ для надання психологічної підтримки

Створення в Україні аналогів додатків на зразок *«Calm»* або *«Wellness Together Canada»* забезпечить доступ молоді до консультацій та освітніх ресурсів навіть у віддалених регіонах. Така ініціатива може включати:

- чати з психологами та можливість отримати консультації онлайн;
- аудіо- та відеоматеріали з технікою релаксації;
- платформи самопідтримки та взаємодопомоги між молоддю.

Підготовка фахівців та просвітницької кампанії

На прикладі американської «Першої допомоги психічного здоров'я» необхідно впровадити навчальні програми для педагогів, соціальних працівників та батьків, щоб вони могли надавати першу психологічну допомогу дітям та підліткам. Це буде сприяти ранньому виявленню тривожних розладів та депресії.

В Україні можна створити аналоги канадського «Jack.org», які не будуть лише підтримувати молодь, а й змінювати суспільне ставлення до проблем психічного здоров'я. Наприклад, організація таких ініціатив може включати:

- ✓ проведення форумів та освітніх заходів для молоді;
- ✓ розвиток волонтерських програм психологічної підтримки;
- ✓ запуск масштабних інформаційних блоків про захворювання та про важливість психічного здоров'я.

Отже, впровадження подібних рішень в Україні може суттєво покращити доступ до психологічної допомоги, знизити рівень тривожності серед молоді та створити більш стійке суспільство.

Крім того, ключовими напрямками для України є:

- ✓ розробка національних стратегій психічного здоров'я, які інтегрують профілактичні психічні розлади в навчальний процес;
- ✓ створення цифрових платформ для надання анонімної психологічної допомоги;
- ✓ навчання педагогів, соціальних працівників та батьків для надання першої психологічної допомоги;
- ✓ розвиток громадських ініціатив, які сприяють формуванню позитивного ставлення до психічного здоров'я загалом.

Впровадження цих ініціатив допоможе не лише підтримати молодь у складних життєвих позиціях, а й створити культуру відкритого діалогу про психічне здоров'я в українському суспільстві, особливо у кризових

умовах сьогодення.

Висновки. Отже, психічне здоров'я молоді є надзвичайно важливим аспектом загального благополуччя, особливо в умовах кризових ситуацій, які впливають на їхній емоційний стан та соціальну адаптацію. Аналіз сучасних викликів, таких як військові конфлікти, економічна нестабільність, соціальний тиск та цифрове середовище, засвідчили, що психоемоційні розлади серед молоді набувають все більшої поширеності [2].

Ми визначили основні фактори негативно впливу на психічне здоров'я:

- соціальна ізоляція та самотність, які посилюються через недостатню підтримку в родині та серед однолітків;
- булінг і кібербулінг, що руйнують самооцінку та довіру до інших;
- відчуття безпорадності через нестабільну економічну ситуацію та невизначеність майбутнього;
- високий рівень соціального, академічного та сімейного тиску, що сприяє розвитку тривожних станів та емоційного вигорання;
- відсутність доступу до якісної психологічної допомоги через фінансові та інституційні бар'єри.

Значна роль у формуванні психологічної стійкості молоді належить родині, освітнім установам, громадським організаціям та державним програмам. Комплексний підхід, що включає просвітницькі заходи, підтримку психологічного благополуччя у школах та університетах, розвиток цифрових платформ для консультування та доступність професійної допомоги, може значно покращити ситуацію.

Роблячи висновки з вищеописаного, можна виокремити **важливі рекомендації** для молоді:

1. Навчатися навичкам емоційної регуляції. Вона допомагає уникати надмірної реакції на стресові ситуації, знижувати рівень тривожності та підтримувати внутрішній баланс [9]:

- тобто практикувати медитацію та дихальні техніки: а) використовувати метод «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд); б) практикувати усвідомленість, щоб концентруватися на теперішньому моменті та знижувати рівень стресу;

- займатися фізичною активністю: а) регулярно тренуватися для покращення настрою та зменшення рівня кортизолу (гормону стресу); б) спорт на відкритому повітрі, йога чи танці допомагають зняти напругу та підвищити рівень енергії;

- розвивати навички саморегуляції а) вести емоційний щоденник, щоб аналізувати свої емоції та реакції; б) використовувати метод когнітивної реструктуризації: замінювати негативні думки на

конструктивні.

***2. Будувати підтримуюче соціальне середовище*.** Соціальна підтримка допомагає легше переживати труднощі та відчувати зв'язок із суспільством:

- спілкуватися з друзями та рідними: а) відкрите обговорення проблем допомагає емоційно розвантажитися; б) організовувати спільний час без гаджетів, прогулянки, настільні ігри або спільні хобі;

- брати участь у громадських ініціативах: а) волонтерство, або участь у соціальних проєктах підвищують відчуття власної значущості; б) приєднання до молодіжних клубів або студентських організацій, щоб знайти однодумців;

- будувати здорові відносини: а) уникати токсичних людей, які знижують самооцінку; б) вчитися говорити «ні» та встановлювати особисті межі.

3. Не боятися звертатися за допомогою. Звернення за підтримкою – це ознака сили, а не слабкості. Своєчасна консультація може запобігти розвитку тривожних або депресивних станів [7]:

- вчасно розпізнавати емоційні труднощі. Ознаки, які свідчать про необхідність допомоги: постійне відчуття втоми, втрата мотивації, дратівливість, проблеми зі сном;

- звертатися до психолога або психотерапевта. Якщо відчуваєте, що самостійно впоратися складно, шукайте фахівця. В Україні діють безкоштовні гарячі лінії психологічної підтримки, такі як *«Ти як?» або «Розкажи мені»;*

- обговорювати свої переживання з близькими. Друзі або рідні можуть надати підтримку, навіть якщо вони не є фахівцями.

4. Обмежувати вплив негативного інформаційного середовища. Потік новин, соціальні мережі та негативний контент можуть спричиняти стрес і тривожність [11]:

- фільтрувати інформацію: обирати надійні джерела новин, наприклад *BBC, Суспільне, Українська правда;* не переглядати новини перед сном, щоб уникнути підвищеного рівня тривоги;

- обмежувати час у соцмережах. Використовувати функцію «таймер екранного часу» на смартфоні, щоб контролювати, скільки часу проводите в інтернеті. Видаляти або блокувати акаунти, які поширюють дезінформацію чи провокують негативні емоції;

- знаходити позитивний контент: дивитися мотивуючі відео, слухати корисні подкасти та читати книги, що надихають; підписуватися на акаунти, які поширюють корисну та підтримуючу інформацію.

Важливими у підтримці психічного здоров'я юнаків і дівчат є також **рекомендації для батьків**:

***1. Проявляти активну підтримку*.** Емоційна підтримка з

боку батьків допомагає дитині відчувати себе захищеною та цінною, що зміцнює її психологічну стійкість:

- активно слухати дитину без осуду, замість критики використовуйте підтримку: *«Я розумію, що тобі зараз важко. Як я можу тобі допомогти?»* Дати дитині можливість висловити свої думки та емоції без страху бути засудженою;

- підтримувати ініціативи дитини навіть якщо її інтереси відрізняються від ваших, варто проявляти повагу та зацікавленість; важливо підкреслювати не лише досягнення, а й сам процес навчання та зусилля;

- демонструвати свою любов та прийняття (обійми, похвала, спільний час – це все сприяє зміцненню емоційного зв'язку); говорити дитині про свою підтримку: *«Я завжди поруч, якщо тобі потрібно поговорити».*

2. Сприяти автономності молоді. Занадто суворий контроль або нав'язування власних рішень можуть призвести до тривожності та невпевненості в собі. Натомість варто заохочувати самостійність [6]:

- дозволяти дитині приймати власні рішення, навчати аналізувати наслідки своїх вчинків, а не просто виконувати накази;

- не страхувати від усіх проблем: дозволяти дитині робити помилки та отримувати з них досвід, підтримувати її в складних ситуаціях, але не вирішувати всі проблеми замість неї;

- стимулювати відповідальність: доручати посильні завдання вдома або дозволяти самостійно розпоряджатися кишеньковими грошима. Важливо пояснювати, що самостійність – це не лише права, а й обов'язки.

3. Підтримувати відкриту комунікацію. Відвертість у сім'ї допомагає дитині легше переживати труднощі та ділитися своїми проблемами без страху бути незрозумілою:

- обговорювати важливі теми, включаючи психічне здоров'я. Говорити про емоції: *«Це нормально – іноді відчувати стрес чи тривогу. Головне – вміти з цим справлятися»,* не уникати розмов про страхи, розчарування та труднощі;

- бути відкритими та доступними для розмов. Навіть якщо дитина мовчазна, важливо показати, що ви готові вислухати її будь-коли. Намагайтеся не перебивати та не знецінювати почуття дитини;

- бути прикладом відкритої комунікації (говорити про свої почуття та труднощі, демонструючи, що це нормально – ділитися переживаннями).

4. Створювати стабільне сімейне середовище. Сім'я є першочерговим джерелом безпеки та стабільності. Гармонійне домашнє

середовище допомагає знижувати рівень стресу та розвивати впевненість у собі [5]:

- запобігати постійним конфліктам у сім'ї. Якщо виникають суперечки, слід вирішувати їх спокійно, не залучаючи дітей до конфліктів. Навчати дитину конструктивно висловлювати свої думки та емоції;

- підтримувати сімейні традиції (спільні вечері, подорожі або перегляд фільмів створюють відчуття єдності). Дозволяти дитині ініціювати власні традиції, наприклад, спільне приготування їжі раз на тиждень;

- забезпечити емоційну та фізичну безпеку. Домашня атмосфера має бути передбачуваною та комфортною. Дитина має знати, що вдома її люблять і приймають такою, якою вона є.

Не залишаються поза увагою і **рекомендації для освітян**:

- інтегрування програми психологічної грамотності в навчальні заклади, щоб допомогти учням розвивати навички саморегуляції та стресостійкості;
- забезпечення доступності психологічної допомоги у школах та університетах через консультаційні центри, тренінги та анонімні гарячі лінії;
- впровадження антибулінгових програм та формування дружньої та безпечної навчальної атмосфери;
- розвивати навички емоційного інтелекту серед педагогів, що дозволить їм краще розпізнавати ознаки психічних труднощів у студентів [11].

Рекомендації для уряду та **громадських організацій:**

- ✓ розширювати доступ до якісної психологічної допомоги, фінансуючи державні та громадські ініціативи;
- ✓ розробляти цифрові платформи підтримки, що забезпечують онлайн-консультації, тренінги та освітні ресурси з психічного здоров'я;
- ✓ впроваджувати національні програми профілактики психічних розладів, спрямовані на раннє виявлення проблем та допомогу молоді;
- ✓ підтримувати громадські ініціативи, що працюють у сфері психічного здоров'я та просвітництва, зокрема в сільських і віддалених районах.

Отже, психічне здоров'я молоді, особливо під час великого вторгнення на Україну, є пріоритетним завданням для всіх рівнів суспільства. Впровадження комплексного підходу, що включає освіту, психологічну підтримку, державні та громадські ініціативи сприятиме створенню стійкого, свідомого та психічно здорового суспільства. Лише спільними зусиллями ми можемо забезпечити молодому поколінню

можливість реалізувати свій потенціал у комфортному та безпечному середовищі.

Список літератури:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (2021). Психічне здоров'я молоді: виклики та перспективи. Женева: ВООЗ. 112 с.
2. Андрущенко В.П. (2020). Психологічне здоров'я молоді в умовах суспільних трансформацій. Київ: Вид-во Освіта України. 176 с.
3. Бех І.Д. (2019). Формування психологічної стійкості у підлітків: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Наукова думка. 208 с.
4. Василенко І.П. (2021). Вплив економічної нестабільності на ментальне здоров'я студентської молоді в Україні. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 192 с.
5. Гуменюк О.В. (2020). Посттравматичний стресовий розлад у молоді: наслідки воєнних конфліктів та шляхи подолання. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна. 224 с.
6. Державна служба статистики України (2022). Психічне здоров'я молоді: статистичний аналіз за останні 10 років. Київ. 31 с.
7. Європейський інститут психічного здоров'я (2021). Фактори ризику та профілактика депресивних станів у молоді. Брюссель: Видавництво ЄІПЗ. 158 с.
8. Зелінський О.М. (2018). Вплив соціальних мереж на формування емоційного стану підлітків. Київ: Видавництво КНУ імені Тараса Шевченка. 144 с.

Тритенко І. М.

2.2. Проблема кіберсексу та інтернет-порнографії в умовах розвитку цифрового суспільства в епоху глобалізації

Розуміння сексуальності людини складне та багатогранне, адже на способи задоволення цієї фундаментальної потреби людини впливає цілий спектр чинників, починаючи від біологічних імпульсів і закінчуючи складними соціальними конструктами. Аналіз історичної динаміки ставлення різних суспільств до еротики, порнографії та сексуальності в цілому демонструє значну варіативність, зумовлену історичним контекстом, рівнем соціально-економічного розвитку, домінуючими культурними цінностями та політичними ідеологіями. Проте, попри

існування різноманітних релігійних обмежень і суспільних упереджень, еротичні переживання завжди відігравали важливу роль у внутрішньому світі людини, супроводжуючи її на всіх етапах історичного розвитку.

У сфері дослідження сексуальності є багато цікавих аспектів, таких як: біологічні основи сексуальності, різні соціальні норми щодо прояву власної сексуальності, варіативність соціальних норм, гендерні відмінності та інше. Однак окремої уваги заслуговують певні феномени сексуального характеру, які потребують більш детального розгляду в контексті сучасних соціальних і технологічних трансформацій. До таких феноменів належать, зокрема, перетворення сексуальності на товар і віртуалізація сексуальних взаємодій. На сучасному етапі розвитку суспільства реалізація сексуальності індивіда здійснюється не лише у фізичному інтерактивному просторі, але й у цифровому середовищі, зокрема в мережі Інтернет.

У 1990-х роках доступ до Інтернету мали від 9 до 15 мільйонів людей, дослідники у статті «Cybersex Users, Abusers, and Compulsives: New Findings and Implications» відмічали, що кожні три місяці кількість користувачів збільшується в середньому на 25% [8]. На даний момент, за оцінками вчених, доступ до світової мережі мають близько 5,44 мільярди людей, тобто можемо побачити, що майже кожна третя людина в світі перебуває онлайн.

Згідно даних 2023 року, 30% всього Інтернет трафіку належить контенту для дорослих. Якщо говорити про найвідоміші порносайти, деякі з них мають більше 3 мільярдів переглядів за місяць, що перевищує показники відомих стрімінгових та інших платформ, таких як Amazon та Netflix.

На початку війни за офіційною статистикою сайту PornHub кількість переглядів в Україні зросла більше, ніж на 20%, що ще більше ілюструє важливість дослідження даного аспекту в контексті мотивації перегляду даного контенту. Проаналізувавши звіт одного з найбільших порносайтів за 2024 рік, можемо побачити, що 27% усіх користувачів світу, це молоді люди віком віл 18-24 років, цей показник є найвищим. Якщо говорити про українські реалії, то можемо побачити, що тенденція зберігається, частка користувачів від 18-24 років складає 28%, що також є найвищим показником. Тобто молоді люди є активними споживачами такого контенту, що обумовлює актуальність дослідження особливостей споживання такого виду контенту саме цією віковою категорією [3].

Дослідженням сексуальної активності в Інтернеті та її особливостей займалися наступні вчені: А. Купер, С. Бойес, Д. Делмоніко, М. Гріфітс, М. Кіркман. Питання мотивації особисті до перегляду порнографії розглядається в роботах М. МакКіна, У. Фішер, І. Гріффіна, К. Янг та інших. Гендерні особливості потягу особистості до

матеріалів сексуального характеру досліджували А. Купер, К. Шерер, Б. Гордон, Н. М. Маламут, У. Фішер, Дж. Бейлі.

Реалізація сексуальних бажань в Інтернеті включає в себе не тільки перегляд і завантаження порнографії, але й відвідування секс-шопів, рекламу або знаходження сексуальних працівників в Інтернеті, пошук інформації щодо сексу, перегляд кандидатур сексуальних партнерів, взаємодія з різними сексуальними субкультурами та спільнотами [12]. Крім того, кіберсекс на сучасному етапі може включати в себе різні сервіси для обміну матеріалами з оголенням, спеціалізовані чати для дослідження власних сексуальних потягів. Отже, активний розвиток інформаційних технологій призводить до збільшення кількості різних можливостей задля задоволення сексуальних потреб саме в Інтернет просторі.

Питання кіберсексу та проблемного використання порнографії в Інтернеті цікавить дослідників вже не одне десятиліття, та інтерес до дослідження даних явищ тільки росте. Важливим аспектом є «кіберсекс» та «порнографія», тому що саме на цих явищах ми будемо акцентувати увагу в ході даного дослідження. Узгодження визначень є важливим фактором, оскільки серед дослідників існують розбіжності щодо того, що варто включати в межі даних понять, їх співвідношення та де межа між еротикою та порнографією.

Так Al Cooper, David Delmonico, Erik Griffin-Shelley, Robin Mathy визначають явище кіберсексу, як використання Інтернету з метою досягнення сексуального задоволення. Цей феномен може охоплювати різні види активності в кіберпросторі, а саме перегляд порнографії, перебування у чатах з сексуальним контекстом, пошук партнерів для сексу, участь в онлайн рольових сексуальних іграх [8. с. 131].

Patrick J. Carnes визначав кіберсекс як використання сексуальних дій в Інтернеті, що може включати перегляд порнографії, секс-шоу в прямому ефірі, сексуалізованих онлайн-трансляцій або участь у чатах із сексуальним підтекстом. Вважається, що все, що можна сексуально реалізовувати в реальному житті, можна робити і в Інтернеті. Спостерігаючи за активним розвитком Інтернет-середовища та можливостей штучного інтелекту, можна припустити, що скоро світова павутина буде давати навіть більше можливостей або форматів реалізації сексуальних бажань і фантазій, ніж фізична реальність. Натомість автори статті «Cybersex addiction: an overview of the development and treatment of a newly emerging disorder» описують поняття кіберсекс як комплекс можливих дій в Інтернеті, що може включати пошук сексуального контенту для відпочинку, розваг, самоосвіти та дослідження, торгівлі та перегляд сексуальних або романтичних партнерів [10].

Деякі дослідники виокремлюють кілька груп явищ, які можна віднести до кіберсексу. Так можна виділити діяльності, що спрямовані на досягнення одноосібного задоволення (порнографія, Onlyfans), партнерське збудження (наприклад, чати для листування з різної сексуальної тематики, відео-чати та ін.) та діяльність, що не спрямована на відчуття сексуального збудження (просвіта себе або інших з питань, що стосуються сексу).

Наразі в наукових колах спостерігається певна неоднозначність щодо визначення та співвіднесення таких понять, як «кіберсекс» та «порнографія». З одного боку, перегляд порнографії в Інтернеті може бути частиною кіберсексуальної активності та входити в межі цього явища, що ми і бачимо з визначень. Проте з іншого боку, порнографічний контент настільки різноманітний і багатогранний, та поєднує в собі не тільки онлайн ресурси, але і фізичні, що ускладнює його категоризацію. Також труднощі виникають через те, що саме визначення немає узгодженості, важко сказати, що є порнографією, а що — еротикою, дослідники теж не можуть досягти згоди щодо наповненості даного явища.

Переходячи до розгляду поняття «порнографії», варто зазначити, що воно набагато ширше представлено в науковій літературі в порівнянні з поняттям «кіберсексу», проте узгодженості щодо поглядів на сутність даного явища немає.

Якщо говорити про одні з перших спроб систематизувати й описати смисл даного явища в сучасній науковій літературі, то сюди можна віднести погляди Е. Кронхаусен та П. Кронхаусен 1961 року. Вони в більшій мірі акцентувалися на меті створення порнографічних матеріалів і визначали їх як такі, що «мають викликати у споживача певні еротичні образи та думки з подальшим сексуальним збудженням». Тобто це такі собі «психологічні афродизіаки», про успішність яких можна можна стверджувати лише якщо вони досягнуть конкретно зазначеної вище цілі [21]. Тобто можемо спостерігати, що автори в більшій мірі розглядають порнографію як спосіб сексуального збудження та задоволення, що не в повній мірі розкриває глибинну сутність даного явища.

Під терміном «порнографія» Р. Крукс та К. Баур розуміють будь-який письмовий, візуальний або аудіоматеріал, що зображує сексуальну діяльність або геніталії. При цьому науковці підкреслюють основну мету створення такого контенту: викликати сексуальне збудження у користувачів [9, с. 458].

У 1998 році аналізуючи ситуацію, що склалася навколо визначення даного явища, ряд вчених дійшли висновку, що узгодженості в поглядах поки досягти неможливо, оскільки частина дослідників вважає, що дане

визначення взагалі не може бути узгоджено, а інші, - що дане поняття є і так очевидним [20]. Важливо уточнити, що дана тенденція зберігається і зараз, це можна побачити зі статті «Огляд досліджень використання порнографії в Інтернеті: методологія та контент за останні 10 років», де автори, проаналізувавши наявні наукові публікації з даної проблематики, виділили основні тенденції в дослідженнях. Вони зазначають, що тридцять сім досліджень з розглянутих або 84% від загальної їх кількості, не давали визначення порнографії для учасників дослідження, або не повідомляли чи було воно надано. Лише сім досліджень (16%) запропонували визначення порнографії респондентам, проте вони не були однаковими та мали відмінності в певних ключових деталях. Очевидним мінусом такого підходу є те, що респонденти, не маючи спільного уявлення про досліджуване явище, можуть давати неточні відповіді, що може привести до спотворення результатів. Автори зазначають, що якщо визначення порнографії не надано, то ми можемо лише припускати, що всі учасники мають однакове уявлення про дане явище, й усі відмінності у результатах можуть бути пов’язані з відмінностями у трактуванні [31].

У своєму звіті Paul J. Wright, Ashley K. Randall зазначали, що вони не вкладають у цей термін жодного принизливого відтінку, що він використовується лише як скорочення для позначення опосередкованого контенту, що зображає оголеність та відверту сексуальну поведінку. Таке визначення може бути пов’язано з тим, що була тенденція вкладати в саму структуру поняття аспекти засудження тих, хто переглядає порнографію [36; 37].

Так, Тейлор Когут, який описав використання порнографії як «навмисний перегляд, читання або прослуховування відео, фотографій, аудіоматеріалів (наприклад, аудіо еротичних історій, звуків сексуальної активності) або письмових матеріалів з описом оголення людей або сексу»; тобто можемо побачити, що визначення за даним автором не містить в собі ніякого принизливого контексту та більше акцентується на можливих формах втілення даного явища [20].

Alan McKee, Paul Byron, Katerina Litsou, Roger Ingham у своїй роботі, за результатами проведеного глобального дослідження за методом Делфі проаналізували роботи інших дослідників, з метою аналізу поглядів різних авторів. Де ввизначили, що в основному у визначеннях терміну «порнографія» акцентують увагу на двох важливих аспектах: перший полягає в тому, що порнографія є «відвертою», що ми раніше могли спостерігати у визначенні P. Wright та A. Randall і включає зображення оголених геніталій та/або зображення сексуальної поведінки, які є “неприхованими”; другий аспект: порнографія має на меті викликати сексуальне збудження в користувача [4; 24; 36; 37] .

Проте далі вони зазначають, що, незважаючи на визначені вище фактори, в наукових колах існує мало згоди щодо визначення поняття порнографії та відверто сексуальних матеріалів, що використовується як синонім. Оскільки, як вже зазначалося, такі дослідники як P. Wright і A. Randall включають у визначення даного явища лише ті матеріали, які демонструють користувачеві «оголеність» без сексуального контакту. На противагу їм J. Peter і P. M. Valkenburg за результатами дослідження впливу сексуальних матеріалів в Інтернеті на рівень розвитку ризикованої сексуальної поведінки, включають до порнографічних лише ті матеріали, що показують сексуальні акти або збуджені геніталії; власне, дослідники, що послуговуються даним визначенням не вважають Playboy та інші журнали даного формату як один з різновидів відверто сексуальних матеріалів. Щодо другого аспекту, то такі дослідники, як B.Træen та K. Daneback в своїх працях не визначають намір збудити людину, як важливий фактор і охоплюють всі види відверто сексуальні матеріали. Показовим є той факт, що в багатьох дослідження вчені взагалі не дають визначення поняттю порнографії [4; 34].

У огляді 2001 року А. Фішер і А. Барак визначили ряд проблем, що стосуються дослідження саме Інтернет порнографії. Перший аспект: через суб'єктивну природу матеріалів відверто сексуального характеру важко досягти згоди при їх класифікації. Так другий аспект: попередні дослідження були суперечливими та непослідовними. І також дані дослідники зазначили, що існує недостатня кількість досліджень певних областей контенту, а також недостатній аналіз передумов і наслідків використання саме Інтернет порнографії [14; 15].

Якщо говорити про погляди вітчизняних вчених на дане явище, то помітимо, що ця тематика не є широко розкритою в наукових колах. Учений С. І. Бушмін визначає поняття порнографії як явище, що відображає сексуальність у сфері культури та може мати досить нестабільний характер і в деякій мірі може викликати протиріччя та суперечити певним релігійним, етичним або правовим нормам та суспільній моралі [1].

У статті «Загальне поняття порнографії, її види та категорії визначення» Д. Г. Паляничко розкриває проблеми дослідження даного явища в нашому суспільстві й акцентує увагу на необхідності наукового визначення ряду термінів, а саме: порнографія, дитяча порнографія, предмети порнографічного характеру та ін. Дослідниця більшою мірою акцентує увагу на правозахисних аспектах при розслідуванні злочинів, пов'язаних з сексуальними матеріалами, що знайшло відображення у визначенні даних явищ. Так, на думку вченої, порнографія включає в себе твори, зображення та інші матеріали сексуального характеру, що

мають на меті викликати патологічну статеву пристрасть. Основною характеристикою даного явища є акцент на зображенні геніталій та статевого акту або збоченої сексуальної поведінки [2, с. 226].

Якщо говорити про інші вітчизняні визначення, то більшість з них акцентуються на негативному впливі порнографії на суспільні норми. Так, наприклад, Р. С. Джинджолі дане явище визначає як «опис або зображення статевих органів, статевого акту, статевих аномалій і витончень у непристойному вигляді, здійснене всупереч моральним принципам еротичного мистецтва, з порушенням вимог наукової сексології та педагогіки, здатні викликати збочене сексуальне почуття» [2, с. 226]. Також інші автори зазначали, що до порнографічних можна віднести матеріали, які не мають історичної, культурної, мистецької чи іншої цінності. Тобто, в більшій мірі, акцент робиться не визначенні поняття або його складових, а на засудженні існування самого явища.

Загалом ми можемо побачити, що дослідження були непослідовними у визначенні поняття порнографії, вимірюванні й оцінці форм і функцій її використання, що заважає продуктивному дослідженню даного явища. Основні аспекти, на яких ми будемо акцентуватися у даній роботі, такі: порнографія містить відверте зображення геніталій та/або статевого акту, може бути представлена в будь якому форматі (аудіо, відео, зображення, комікси, книги, анімація тощо).

Зростання рівня доступності порнографічного контенту та його постійне оновлення сприяють розширенню аудиторії користувачів різних вікових і соціальних категорій. Якщо говорити про загальну ситуацію, то Україна опинилася на 15 місці серед інших країн в 2024 році за кількістю спожитого трафіку на порносайтах, що говорить про неабиякий інтерес до даного контенту [3], незважаючи на існування доволі жорстких законів щодо обігу порнографії в країні. Саме в Україні заборонено виготовлення, розповсюдження та зберігання з метою розповсюдження порнографії та прописана кримінальна відповідальність за дані дії, в той час як сам перегляд не є незаконним (окрім дитячої порнографії та інших видів забороненої порнографії).

Дослідження кіберсексу та порнографії є важливою сферою наукового знання, оскільки споживання даного контенту може впливати на життя особи в соціумі та її взаємодію з іншими, її фізичне та ментальне самопочуття. Проте не зважаючи на це, дана проблематика є недостатньо дослідженою, оскільки дослідники можуть стикатися з цілим рядом труднощів, серед яких відсутність достатньої кількості інструментарію, єдиного визначення понять «порнографія» та «кіберсекс», табуйованість даної тематики в багатьох суспільствах, що може приводити до спотворення відповідей респондентами у

відповідності до соціальних очікувань.

Саме тому, якщо говорити про великі масові репрезентативні дослідження саме порнографії, їх буде не так багато. Серед них найвідомішими є дослідження П. Дж. Райта щодо використання порнографії серед чоловічого населення США за допомогою Загального соціального дослідження (GSS) [36] та дослідження Дж. Прайса (яке розширює дослідження Райта) [28]. Дані лонгітюдні дослідження мали на меті прослідкувати розвиток споживання порнографічного контенту в період з 1973 року і до 2010х та показали, що хоча рівень використання виріс, проте не так високо, як можна було очікувати. Автори даних статей також зазначають, що існує необхідність у подальших масштабних і експериментальних дослідженнях.

Важливим аспектом є поняття мотивації перегляду та пошуку задоволення в кіберпросторі. Пошук ресурсів для забезпечення кіберсексуальної активності, або платформ для перегляду відверто сексуальних матеріалів є навмисною поведінкою та має на меті задоволення ряду потреб особи. Вводячи у пошуковику слова «секс», «порнографія», «онлайн секс чати» тощо, користувач знає, що він хоче отримати та спирається на попередній досвід використання даного контенту, він обирає чого саме він хоче й у якому форматі має бути задоволена його потреба. Попередні дослідження використання та залежності від кіберсексу в більші мірі акцентувалися саме на процесі розвитку даного патологічного потягу та наслідків, проте рідко зачіпали мотивацію, що спонукає особу до активного використання. Хоча досліджень не так багато, вони все ж таки є і вказують на те, що провідними мотивами, що можуть спонукати особу до використання кіберсексу є спроба у такий спосіб боротися з негативними емоціями та проблемами, що виникають у реальному житті, та сексуальне збудження, задоволення, що пов’язано з сексуальними діями в Інтернеті, що зазначають Matthias Brand, Christian Laier, Mirko Pawlikowski, Ulrich Schächtle, Tobias Schöler і Christine Altstötter-Gleich у своїй статті, яка стосується дослідження ролі психологічних і психіатричних симптомів при надмірному використанні секс-сайтів у Інтернеті [35]. Дослідження поведінкових інтернет-залежностей пов’язували кіберсексуальну залежність з певними психологічними симптомами й ознаками дистресу однак, не мали значного впливу на сексуальну поведінку поза віртуальним простором [13].

У 2002 році Сільвен Бойес досліджуючи студентів університету виділив 4 групи причин сексуальної активності в онлайн та офлайн форматах: пошук сексуальних партнерів, сексуальні розваги, сексуальне задоволення й особисте дослідження [6]. В іншому дослідженні, автор робить акцент на пошуку причин перегляду та

використання порнографії. Інститут Кінсі та Служба громадського мовлення (PBS), опитавши онлайн більше 10 тисяч осіб, виявили, що 5 основних причин використання порнографічних матеріалів включали: мастурбацію або отримання фізичної розрядки; викликати сексуальне збудження в себе або інших; з цікавості; можливість фантазувати про речі, які не обов'язково потрібно втілювати в реальному житті; щоб відволіктися. Тобто можемо побачити, що мотивація використання порнографії та кіберсексу в повсякденному житті особистості складніша, ніж просто отримання сексуального збудження та розрядки [6].

У дослідженнях К. МакКіна стверджується, що мотивами, що лежать в основі використання відверто сексуальних матеріалів, є почуття особистої безпеки (емоційної та фізичної) та сексуальне задоволення [25]. В даному аспекті варто згадати доктора Ел Купера, який зазначав, що збільшення кількості споживачів Інтернет порнографії та кіберсексу загалом можна пов'язати з такими трьома факторами: анонімність, доступність і дешевизна, та назвав це «Triple A Engine» (anonymity, affordability, and accessibility) [7]. Саме фактор анонімності можна пов'язати з почуттям особистісної безпеки, що може виникати при кіберсексуальній активності, оскільки людина немає безпосередньої взаємодії та може вберегти себе від насмішок у разі невдачі, «вийти» з такої взаємодії в будь який момент і створити для себе максимально зручний образ, за яким може приховувати свої справжні почуття та переживання.

Важливо також при розгляді мотивації до використання порнографії в Інтернеті та кіберсексу загалом, розглянути гендерний аспект. Аналіз досліджень з даної тематики показує, що в середньому чоловіки частіше використовують такий вид контенту, відчувають від цього сексуальне збудження та мають стосовно нього позитивні почуття [27]. Н. М. Маламут намагається пояснити гендерні відмінності у використанні порнографічних матеріалів з перспективи особливостей еволюції. Він стверджує, що «споживання відверто сексуальних матеріалів є частково результатом успадкованих відмінностей у механізмах еволюції сексуальності, що взаємодіють із силами навколишнього середовища, а не винятковим побічним продуктом відмінностей в інших еволюційних механізмах або відмінностей у впливі навколишнього середовища (наприклад, соціалізації), або і того, й іншого разом» [23. с. 15]. Згідно з цією точкою зору, адаптаційні процеси пов'язані з проявом сексуальності, дозволили чоловікам і жінкам виробити різні сексуальні стратегії, які впливатимуть на реакцію статей на сексуальні стимули або сексуальну поведінку. Далі він зазначає, що стать може впливати на те, який тип порнографічних матеріалів обиратимуть чоловіки та жінки, виходячи з еволюційної парадигми. Так,

той контент, який схильні обирати чоловіки, відображає їх еволюційно обумовлену схильність до вибору короткострокової сексуальної стратегії. В контексті порнографічних матеріалів це відображається у виборі безособових, не контекстуалізованих та дуже відвертих зображень і відео. У той час як жінки спрямовані на використання довгострокової стратегії, що приводить до меншого за інтенсивністю інтересу до даного контенту [23].

Так, у 2001 році у дисертації Бернс описав шість мотивів перегляду відверто сексуальних матеріалів саме чоловіками: зробити секс цікавішим; зняти сексуальну напругу; збудити сексуального партнера; отримати сексуальне задоволення; насолодитися соціальною подією; дізнатися більше про секс. Автор зосередив увагу не тільки на аспекті сексуального збудження себе чи партнера, але і на аспекті соціалізації та сексуальної просвіти при використанні чоловіками порнографії [11].

Інші дослідження зосереджують увагу на тому, що хоча існують гендерні відмінності у виборі типу порнографічних матеріалів і кількості часу, що цьому приділяється, проте у статей є мало відмінностей у потенціалі сексуального збудження від даного типу матеріалів. У своїй роботі Віліям Фішер стверджував, що і чоловіки, і жінки відчувають той самий рівень сексуального збудження від порнографічних матеріалів, проте жінки менше схильні цілеспрямовано шукати такий тип матеріалів, ніж чоловіки. Такі гендерні відмінності у використанні та пошуку відверто сексуальних матеріалів пояснюються особливостями культурних норм, у яких виховуються жінки та чоловіки. Так, жінки переживають іншу соціалізацію, по-іншому оцінюють природу еротики та соціальну бажаність певних дій [14, 15].

Варто зазначити, що досить мало досліджень, що стосуються саме гендерного аспекту в мотивації перегляду саме Інтернет-порнографії. А. Купер, К. Шерер, С. Бойес та Б. Гордон, виявили гендерні відмінності саме в підборі контенту. Так, чоловіки частіше надають перевагу візуальній еротиці (близько 50% опитаних чоловіків), у той час як жінки схильні обирати саме чати з сексуальним підтекстом (49% опитаних жінок). П. Гудсон та ін. у своєму дослідженні студентів виявили такі тенденції: студенти чоловічої статі частіше повідомляють, що відчувають задоволення та сексуальне збудження від перегляду порнографічних матеріалів. У той час як студентки частіше відчувають відразу та гнів від перегляду [16].

Якщо говорити про різноманіття контенту на даний момент часу, то можемо побачити, що його кількість невпинно росте, саме тому назвати точну кількість жанрів або видів порнографії неможливо. Проте існує узагальнена класифікація, яка налічує 4 категорії матеріалів порнографічного характеру, а саме: легке порно, порно, жорстока

порнографія та нелегальна порнографія.

До легкої порнографії, за даною класифікацією, ми можемо віднести матеріали, які не містять у собі детального зображення статевих органів й у них сам статевий акт є симуляцією. Також у такому контенті сексуальні сцени займають основний хронометраж, проте можуть не грати ключової ролі в самому сюжеті.

Власне порнографія, має містити натуралістичне зображення статевого акту та не рідко закінчується еякуляцією. Зосереджуватися на описі даного типу не є доцільним, оскільки вище міститься вся необхідні інформація щодо наповнення даної категорії.

Жорстока порнографія може включати зображення насильства; принизливі дій по відношенню до іншої особи або осіб, найчастіше — жіночої статі; груповий секс та ін. Також до даної категорії контенту можна віднести такі популярні жанри як BDSM, бандаж, використання сторонніх предметів під час сексуальної активності та ін.

Нелегальна порнографія - це та, яка заборонена законодавством більшості країн світу. До неї ми можемо віднести: секс з тваринами: дитячу порнографія та некрофілію. Вище зазначені види заборонених матеріалів є загальноприйнятими для більшості країн, інші вже будуть відрізнятися в залежності від культурних особливостей суспільства і соціальних норм. Так, у деяких країнах гомосексуальна порнографія також може відноситися до нелегальної.

Коли ми говоримо про залежність особи від порнографічного контенту, важливим аспектом є збільшення інтенсивності його перегляду з часом. Відомий сексолог Джим Пфаус говорив про те, що еякуляція призводить до викиду гормонів «задоволення» і з часом особі стає все важче досягти цієї ж інтенсивності відчуттів від еякуляції, що була раніше. Тому все складніше досягти «фіналу», а відчуття від нього не такі гострі, що спонукає особу шукати більше контенту та більш активних стимулів. З часом залежні від порнографії починають шукати все екстремальніші види з метою досягти минулого рівня задоволеності. Дана тенденція схожа на інші види залежної поведінки, як наркотичної, лудоманії та ін.

Саме по собі використання кіберсексу або порнографії в буденному житті як способу зняття сексуальної напруги або з метою покращити своє сексуальне життя не є патологічним. Ряд вчених, а саме М-Д. Гріффітс і К. Янг, вивчаючи питання сексуальних дій в Інтернеті та порно-контенту, описують їх як специфічні можливості в Інтернеті, що мають високий потенціал адиктивності [17; 18; 19; 38]. Власне, Кімберлі Янг вносить кіберсексуальну залежність до структури залежності від Інтернету [38]. Схожих поглядів дотримуються також Д. Гарретсен та Г. Меркер, які включають до структури залежності від Всесвітньої павутини

перегляд та активне використання Інтернет порнографії.

Тому для нас важливо виокремити ознаки залежності. Тобто, коли ми зможемо зрозуміти, що використання даних явищ є патологічним і має деструктивний вплив на особу в цілому. Оскільки наслідки адиктивного використання порнографії та кіберсексу можуть впливати на фізичне самопочуття, на реалізацію особистості в соціумі, на її продуктивність у професійній діяльності та ін .

У ВООЗ описали розлад імпульсивної сексуальної поведінки. Цей опис можна екстраполювати на залежність від пошуку сексуального задоволення в Інтернеті. До ознак виникнення адикції ми можемо віднести: повторювану сексуальну поведінку в Інтернеті, що стала центральним фокусом життя людини до такої міри, що вона нехтує здоров'ям, особистим доглядом або іншими інтересами, діяльністю й обов'язками; численні безуспішні спроби контролювати або значно зменшити повторювану сексуальну поведінку; повторення сексуальної поведінки, незважаючи на негативні наслідки (наприклад, подружні конфлікти через перегляд порнографії, фінансові або юридичні наслідки, негативний вплив на здоров'я) та повторення патерну поведінки, навіть якщо людина не отримує від нього задоволення або отримує його в незначній мірі.

Вплив порнографії може призводити до зниження самооцінки та рівня задоволеності від образу власного тіла, викликати відчуття вразливості до насильства та посилення почуття беззахисності у жінок, а у чоловіків – ілюзію схвалення демонстрації «гіпермаскулінності» у суспільстві та тенденцію до виправдання насильницьких дій щодо жінок і нормалізації приниження їх гідності [12]. Ці ефекти помітні не тільки в уявленні чоловіків про жінок, але й у власному уявленні жінок про себе. Специфічні гендерні норми та стандарти, що транслюються в порнографічних матеріалах, також певним чином можуть знаходити відображення у музичних відео, різноманітних шоу, серіалах і навіть у дитячих іграшках. Дана тенденція певним чином ускладнює розуміння й аналіз наслідків ефекту відверто сексуальних матеріалів від впливу загально окреслених і прийнятих гендерних стандартів [12].

Загалом автори зазначають, що надмірне використання порнографії може привести до серйозних наслідків як з боку ментального здоров’я, так і фізичного самопочуття та завдати значних труднощів у соціальному житті. Так, зазначається, що використання порно-контенту може впливати на наявність тривоги в стосунках з партнером через можливість викриття компульсивної поведінки або на не бажання починати відносини з іншою людиною, оскільки вважатимуть себе не достойними відносин, так би мовити, «пошкодженим товаром». Дані висновки були зроблені Н. Д.

Леонгардтм, Б. Дж. Віллоубі та Б. Янг-Петерсоном у своєму дослідженні «Пошкоджені товари: сприйняття порнографічної залежності як посередника між релігійністю та тривогою стосунків, що оточують використання порнографії», варто зазначити, що автори зосередилися саме на вивченні релігійних людей. Також надмірне використання порнографічних матеріалів і кіберсексу може приводити до еректильної дисфункції, викликати ознаки дистресу й інших небажаних фізичних наслідків [22].

Нами проведено дослідження, яке акцентувалося на визначенні впливу особистісних факторів і копінг-стратегій на залежність від порнографії та кіберсексу молодих людей. У його ході було опитано 57 студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, віком від 18 до 23 років. У опитуванні брали участь молоді люди, які вчаться на гуманітарних і технічних спеціальностях, їх співвідношення 49% та 51% відповідно.

З метою отримання даних щодо особливостей порнографічної залежності особистості та її реакції на стрес, в опитуванні були використанні такі методики:

1. *Діагностика психологічних типів (методика Д. Кейрсі)* — для визначення особистісних характеристик респондентів з метою знайти взаємозв'язок між ними та потягом до перегляду порнографії або використання кіберсексу;
2. *Методика оцінки потягу до порнографії (PCQ)* за авторства С. Крауса та Х. Розенберга — з метою оцінки рівня зацікавленості та міри використання порнографічних матеріалів нашими респондентами;
3. *Опитувальник для вимірювання рівня залежності від кіберсексу* — з метою оцінки характеристик використання кіберсексу студентами в особистому житті;
4. *Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) або скорочена форма опитувальника копінг-стратегій* авторства К. Еддісона, Б. Кемпбел-Дженкнса, Д. Сарпонга та інших — з метою визначити домінуючі форми копінг-статегій і їх вплив на формування залежності від порно-контенту та кіберсуксуальної взаємодії;
5. Symptom Check List-90Revised (SCL-90-R) або симптоматичний опитувальник — він використовується для діагностики стану особистості після дії стресового фактору;
6. *Методика оцінки емоційного вигорання* розроблена авторами Дж. Л. Гібсоном та Д.-Х.-мл. Доінеллі — з метою діагностики рівня оцінки виснаженості особистості;
7. Спеціально розроблена анкета — для того, щоб ліпше зрозуміти тенденції використання відверто сексуальних матеріалів у особистому житті нашими респондентами.

Якщо аналізувати результати діагностики за опитувальником визначення рівня кіберсексуальної залежності та методикою оцінки рівня потягу до порнографії, можемо побачити, що загалом у більш ніж половині респондентів притаманний низький рівень залежності від кіберсексу та порнографії, тільки у 14% опитаних спостерігається високий показник залежності від порнографічного контенту та у 14% виявлено високий рівень використання кіберсексу.

Якщо говорити про результати розробленої анкети, то можемо побачити, що лише 10% опитаних зазначили, що не цікавляться порнографічним контентом і цілеспрямовано його не шукають. Проте всі 100% студентів зазначили, що хоча б 1 раз в своєму житті стикалися з порнографією в Інтернеті та дивилися її. Також була помічена цікава тенденція, що деякі з респондентів, які зазначали, що «не цікавляться порнографічними матеріалами», в подальших запитаннях щодо «формату порнографічного контенту, який їх цікавить» зазначали літературу 18+. Тобто «твори для дорослих» у їхній уяві не асоціюються з порнографією, що насправді повертає нас до питання невизначеності сутності порнографії та відсутності загальноприйнятого визначення, оскільки як у свідомостях вчених існують різні погляди на те, які матеріали варто відносити до відверто сексуальних матеріалів, так і в побутових користувачів присутні різні уявлення про дане явище. У подальших дослідженнях варто акцентувати увагу на ознайомленні всіх респондентів з єдиним визначенням сутності порнографії, яким ми будемо послуговуватися.

Аналізуючи результати за методикою SCL-90-R можна побачити, що в більшій мірі студенти, під дією стресових факторів схильні відчувати себе пригніченими та безсилими щось змінити, порівнюють себе та свої досягнення з іншими або втікають у хворобу, щоб уникнути надмірної відповідальності, що відображається у високих показниках за шкалами соматизації, інтерперсональної чутливості та депресії.

У ході дослідження нами були застосовані такі методи математичної статистики та обробки даних, як кореляційний аналіз і однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Присутній високий позитивний кореляційний зв’язок залежності від порнографії з залежністю від кіберсексу (r=0,66), що може вказувати на спільні психологічні механізми, що лежать в основі обох типів залежностей. Це також може бути показником того, що власне залежність від порнографічного контенту може бути частиною залежності від кіберсексуальної активності в Інтернеті, на що вказували деякі з вище згаданих авторів.

Обробка даних дала нам змогу побачити, що існує прямий позитивний помірний кореляційний зв’язок залежності від порнографії з

рівнем тривожності особистості (r=0,49). Дані результати можуть вказувати на те, що особи, що відчувають високий рівень тривоги схильні використовувати порнографічні матеріали як спосіб самозаспокоєння. Почуття сильного емоційного та сексуального збудження, викликане переглядом порно-контенту, може пригнічувати почуття схвильованості особи, що в подальшому спонукатиме частіше використовувати такий метод та сформувати залежність у перспективі. Схожий механізм може викликати і зв'язок залежності від порнографії з нав'язливими страхами (r=0,40), оскільки вони можуть супроводжуватися імпульсивними діями з метою змістити фокус уваги з джерела цих думок на щось приємніше. Також ми можемо припустити, що з часом вже залежність від порнографії може сприяти виникненню в особи стривоженості і нав'язливих страхів, що її «захоплення» стане відомим іншим.

Інтерперсональна чутливість — це характеристика особи, схильної порівнювати себе з іншими в негативному для себе ключі, вважати себе неповноцінною та менш важливою, ніж оточуючі, що згодом може викликати труднощі у взаємодії з іншими людьми. Дане явище також має помірний прямий кореляційний зв'язок із залежністю від порнографії (r=0,33), що можна пов'язати з тим, що чим більше людина дивиться порнографічний контент, тим більше вона схильна порівнювати себе з акторами даних матеріалів, принижувати себе та знецінювати. Проте ми можемо припустити і наявність зворотнього сценарію: коли особа відчуває незадоволеність собою та усвідомлює труднощі в міжособистісній взаємодії вона може це компенсувати шляхом отримання задоволення від перегляду порнографічних матеріалів.

Почуття виснаженості особистості має прямий слабкий кореляційний зв'язок з залежністю від перегляду порнографічних матеріалів (r=0,30). Наслідком тривалої дії стресу на організм людини може бути почуття емоційного виснаження, що супроводжується хронічним почуттям втоми, відсутністю мотивації до дії та ін.. У такому стані особа може бути схильна до пошуку швидкого задоволення та того, що дасть заряд позитивних емоцій, саме таким джерелом може стати порнографія. Вона може стати способом компенсувати відсутність в особи інтенсивних почуттів, хоча і будуть вони викликані штучно.

Порнографічна залежність також має слабкий прямий позитивний кореляційний зв'язок з соматизацією особистості (r=0,26). Коли ми говоримо про соматизм у контексті обраної методики, автори визначають його як тенденцію тікати в стан хвороби як реакцію на стресову подію або як втечу від відповідальності. У даному контексті можна припустити, що особи, які схильні у такий спосіб уникати проблем, також схильні тікати від них і в різного роду сексуальний

контент в Інтернеті. В контексті даного зв'язку можна також припустити, що в осіб, у яких існують труднощі в ідентифікації та регуляції емоцій, можуть проявлятися певні соматичні та компульсивні прояви у поведінці, такі як перегляд порнографічних матеріалів. Також, якщо враховувати і зв'язок з інтерперсональною чутливістю, ми можемо припустити, що з часом, чим більше особа буде споживати надмірно сексуальний контент, вона буде схильна шукати в собі недоліки та прояви «неправильності» власного тіла або фізіологічних процесів.

У контексті нашого дослідження ми можемо побачити, що негативні наслідки впливу дистресу на особистість мають зв'язок із залежністю від порнографічних матеріалів і їх використання. Особи можуть компенсувати власні емоційні потреби шляхом отримання швидкого задоволення та емоційного напливу.

Шкала "почуття" (за методикою Д. Кейрсі) має прямий слабкий позитивний зв'язок із залежністю від перегляду порнографічних матеріалів (r=0,29). Дана шкала відображає тенденцію особи орієнтуватися на емоції та почуття та звертати увагу на почуття інших людей. Люди, які схильні пізнавати світ у такий спосіб мають більшу схильність до формування в них надмірного потягу до порнографії. Оскільки сам контент побудований так, щоб викликати в особи, що його дивиться, якомога більше емоцій і почуттів, саме це може робити його таким привабливим. На противагу цьому, наявний слабкий обернений кореляційний зв'язок даного виду залежності з мисленням (r=-0,28), що може свідчити про те, що особи, які схильні спиратися на раціональні судження та критично оцінювати інформацію, менш схильні до надмірного споживання порнографічних матеріалів. Такі люди ліпше регулюють власну поведінку, є менш імпульсивними та більш критичними щодо негативних наслідків використання відверто сексуальних матеріалів. Ще один наявний слабкий обернений кореляційний зв'язок присутній з шкалою «відчуття» (за методикою Кейрсі»), яка вказує на те, як особа схильна збирати та інтерпретувати інформацію. Даний тип послуговується конкретними фактами та надає перевагу власному чуттєвому досвіду. Якщо говорити про цей аспект з точки зору використання порнографії, можна побачити, що вона виступатиме таким собі «симулякром», оскільки особа хоча і відчуває сексуальне збудження, вона не може отримати достатньої кількості реальних відчуттів.

Якщо говорити про залежність від кіберсексу, то був виявлений помірний прямий кореляційний зв'язок з рівнем особистісної тривожності (r=0,42), що може вказувати нам на те, що анонімність та доступність даного виду сексуального задоволення в Інтернеті може забезпечувати відчуття безпеки та контролю над ситуацією, якого може

не вистачати в повсякденному житті. Особи, що характеризуються високим рівнем стурбованості щодо соціальних взаємодій, можуть вважати кіберсекс дуже привабливим через відсутність ризику відторгнення, негативної оцінки та можливість у будь який момент припинити взаємодію. Людина може сховатися за вигаданим образом, у такий спосіб відчуваючи більшу впевненість у собі та реалізовуючи приховані бажання. Проте в подальшому це може викликати залежність, якщо особа не шукає інших способів компенсації тривоги. З іншого боку, тривожні показники можуть бути наслідком розвитку кіберсекс-залежності, що може нести в собі ряд ризиків, таких як порушення структури соціальної взаємодії, почуття сорому та провини, проблеми у фінансовій сфері та ін.

Деперсоналізація в контексті методики, що ми використали, пояснюється як частина емоційного вигорання особи та включає цинічне ставлення до оточуючих, наявність негативних установок щодо інших і взаємодії в цілому, мінімізацію міжособистісних контактів. Отримане значення r=0,31 вказує на наявність слабкого прямого кореляційного зв'язку між даним явищем та кіберсекс-залежністю. В даному аспекті можна припустити, що труднощі в комунікації, що виникають в реальному житті, можуть сприяти використанню Інтернету для пошуку ненав'язливого та приємного спілкування. Навпаки, надмірне використання Інтернету для задоволення сексуальних потреб, наприклад, перебування в різного роду чатах, може спровокувати появу цинічного ставлення до колег, як до об'єктів. Тенденція до об'єктивізації учасників часто прослідковується в сексуалізованому контенті та контекстуальних чатах.

Результати кореляційного аналізу виявили слабкий прямий зв'язок між кіберсекс залежністю та нав'язливими страхами (r=0,26). Наявність нав'язливих думок і страхів може свідчити про загальну схильність особи до труднощів з регулюванням емоцій, що ймовірно підвищуватиме вразливість особи до різних форм компульсивної поведінки. Оскільки, коли ми говоримо про людей, яким притаманні нав'язливі думки, вони часто схильні застосовувати повторювані компульсивні дії з метою самозаспокоєння та зняття напруги. І знову ж таки, можлива ситуація, коли сама залежність може викликати в людини нав'язливі страхи, що її вподобання будуть викриті.

Якщо говорити про наявність обернених зв'язків, то існує взаємозалежність між кіберсекс-залежністю та вирішенням проблеми (r=-0,33), що говорить про те, що зі збільшенням рівня навичок ефективного вирішення проблем проблем спостерігається тенденція до зниження рівня залежної поведінки і навпаки. Тобто це може означати, що особи, які мають достатньо вмінь для того щоб справлятися з

життєвими труднощами, демонструють нижчі показники залежності від кіберсексу. Люди, що використовують стратегії боротьби зі стресом, які пов'язані з безпосереднім вирішенням проблем, менш схильні використовувати дезадаптивні механізми, такі як залежність від сексуальних дій в Інтернеті. Ефективне вирішення проблем може бути пов'язано зі здатністю до рефлексії, самоконтролю та критичного мислення, що може свідчити про те, що такі люди усвідомлюють ризики надмірного використання кіберсексу. Успішне подолання труднощів може сприяти впевненості у власних силах, тому такі особи в меншій мірі потребують зовнішніх джерел задоволення або втечі від реальності. Також це показує, що сама залежність не вирішує проблеми, а тільки допомагає зняти емоційне напруження на початкових етапах, та не сприяє налагодженню особистого та соціального життя.

Слабкий обернений кореляційний зв'язок спостерігається між залежністю від кіберсексу та самокритикою (r=-0,26), це свідчить про те, що особи, які схильні до високого рівня самокритики, менш схильні до формування даного виду адиктивної поведінки. Особи з високим рівнем самокритики уникатимуть ситуацій або стимулів, що можуть викликати в них почуття сорому, провини або тривоги. Також оскільки самокритичні люди можуть боятися осуду інших людей, вони уникатимуть контенту, який може їх дискредитувати та того, який не підтримується у суспільстві. Вони можуть вважати використання кіберсексу проявом слабкості та засуджувати себе за це. У такому контексті особи будуть більше зосереджені на критиці, порівнянні себе з іншими та самоприниженні, ніж на отриманні задоволення, що не сприятиме розвитку залежності.

У ході дослідження з метою перевірки гіпотези — пошуку факторів, що можуть впливати на становлення залежності від порнографії та кіберсексу, також був використаний однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. У результаті виявлено: рівень тривоги може впливати на прояви залежності від порнографії ($F(2,54)=8,38$, $p=0,01$) та кіберсексу ($F(2,54)=6,16$, $p=0,04$). Детальніший аналіз дозволяє зауважити, що у респондентів з низьким рівнем тривоги спостерігаються нижчі показники залежності від порнографічних матеріалів ($M=3,92$, $SD=2,19$), порівняно з респондентами в яких спостерігається високий рівень тривоги ($M=7,35$, $SD=1,68$). Дані результати можуть свідчити про те, що у осіб з низьким рівнем тривожності наявні інші індивідуальні показники, що можуть впливати на становлення залежності від порнографії, на противагу особам з високим рівнем тривоги, в яких спостерігаються високі показники порнографічної залежності, що свідчить про те, що тривожність є груповим чинником. Вплив даного фактору можна пояснити тим, що студенти можуть використовувати

порнографію як своєрідний механізм копінгу для тимчасового зняття стану напруги.

Як вже зазначалося, тривога як фактор також впливає на залежність від кіберсексу. І можемо спостерігати тенденцію до відмінностей між респондентами з низьким рівнем тривоги (M=4,45, SD=2,00) та високим рівнем тривоги (M=7,55, SD=1,89). Тобто респондентам з високим рівнем тривоги більш притаманні високі показники залежності від кіберсексу, таку тенденцію можна пояснити через особливості самого явища. Інтернет — це простір, де людина схильна почувати себе безпечніше, оскільки вона може сховатися за вигаданими образами та «аватарами», до того як розпочати спілкування, так і закінчити його в будь-який зручний момент, що дарує ілюзію контролю над тими процесами, що відбуваються.

Особа може відчувати соціальну ізоляцію, почуватися незручно в оточенні інших людей та боятися їх негативної оцінки як наслідок високого рівня тривоги. У такому випадку і порнографія, і кіберсекс можуть застосовуватися як альтернатива реальним сексуальним або соціальним відносинам. Дана активність може приносити задоволення та заспокоювати особу без потреби взаємодіяти з іншими людьми.

Рівень тривоги також впливає на прояви емоційного виснаження (F(2,54)=3,436, при p=0,39), що дозволяє припустити наявність тенденції до відмінностей між респондентами з низьким рівнем тривожності (M=6,55, SD=2,15). Можемо відзначити, що рівень дисперсії в обох підгрупах: з низьким і високим рівнем вказує на наявність особистісних чинників емоційного виснаження. До того ж можемо побачити істотну відмінність у середніх показниках: у респондентів з низьким рівнем тривоги також проявляється низький рівень емоційного виснаження. У той час як у респондентів з високим рівнем тривоги — помірний рівень емоційного виснаження, що може свідчити про те, що тривога може виснажувати ресурси особистості та призводити до хронічного відчуття втоми, малого показника включеності у взаємодію та інше.

Також фактор тривоги впливає на почуття деперсоналізації особи (F(2,54)=4,85, p=0,01). Відмінність у середніх показниках між групами показує, що зі збільшення рівня тривоги зростає і рівень деперсоналізації (M=7,10, SD=2,18). Дана тенденція може бути пов’язана з тим, що надмірна тривожність може призводити до труднощів при встановленні міжособистісних контактів та до усамітнення як спосіб уникнення емоційної напруги.

Також було розглянуло вплив фактору емоційного виснаження на залежність від порнографії (F(2,54)=4,28, p=0,02) та від кіберсексу (F(2,54)=3,27, p=0,04) та отримані статистично значущі результати.

Подальший детальний аналіз дозволяє зауважити, що у студентів з низьким рівнем показників емоційного виснаження в середньому: нижчі показники залежності від порнографічних матеріалів (M = 4,28, SD=2,05), в той час як в респондентів з середнім рівнем виснаженості характерні вищі показники залежності (M = 6,50, SD=2,31). Якщо говорити про залежність від кіберсексу, там спостерігається схожа картина: зі зростанням рівня емоційного виснаження зростатимуть показними залежності (M = 6,55, SD=2,45). Вплив даного фактора можна пояснити тим, що знижений емоційний фон, притуплення емоцій та менша емоційна включеність можуть стимулювати людину шукати нові джерела задля задоволення потреби в активних переживаннях. Найвищі середні показники залежності від порнографії та кіберсексу спостерігається у груп з середніми показниками емоційного виснаження, можна припустити, що дана картина пов'язана з тим, що при збільшенні рівня емоційного виснаження воно буде проявлятися й у меншому емоційному відгуку від відверто еротичного контенту, який особа використовує. Дана тенденція може бути пов'язана з тим, що при емоційному виснаженні спостерігається зниження лібідо та сексуального потягу загалом, сексуальне збудження вже не буде відчуватися так гостро та хвилююче. Аналіз рівнів дисперсії в обох підгрупах: і з низьким, і з високим рівнем емоційного виснаження, — також вказує на наявність певних особистісних чинників, що впливають на становлення та розвиток даних видів адиктивної поведінки.

Також проаналізовано вплив інтерперсональної чутливості на становлення адиктивної поведінки. Було отримано статистично значущі результати лише із залежністю від порнографічних матеріалів ($F(2,54)=6,17$, $p=0,04$), що свідчить про значний вплив даного фактору. Також можемо спостерігати відмінності між респондентами з низьким рівнем інтерперсональної чутливості (M=3,90, SD=2.50) та високими показниками (M=6,38, SD=1,88). Можна помітити, що зі збільшенням рівня інтерперсональної чутливості зростає рівень залежності особи від порнографічного контенту.

Наступний аспект, який було розглянуто, це вплив орієнтації особистості на вирішення проблеми як фактору розвитку залежності від порнографії та кіберсексу ($F(2,54)=3,77$, $p=0,02$). Студенти з низьким рівнем орієнтації на вирішення проблеми демонструють значно вищі показники залежності від кіберсексу (M = 5,94, SD=2,32), порівняно зі студентами з високим рівнем орієнтації (M = 3,81, SD=1,79). Тобто особи з низькою мотивацією до вирішення проблем схильні вдаватися до сексуальних дій в онлайн просторі з метою відволіктися від наявних проблем та переживань. Така тенденція може бути обумовлена низьким рівнем самоконтролю та низьким рівнем вмотивованості осіб, що не

орієнтовані на вирішення проблеми, тому вони тільки відволікаються від її наявності та негативних переживань, що вона несе. Також можна спостерігати, що чим більше особа спрямована на вирішення власних проблем, тим екологічніші стратегії долання труднощів вона обирає.

Саме тому як наступний фактор було обрано тенденцію до уникнення проблем та взаємозв'язок з розвитком залежностей. Проте з результатів можна помітити, що вони не є статистично значущими: залежність від порнографічних матеріалів ($F(2,54)=1,76$, $p=0,18$) та від кіберсексу ($F(2,54)=0,79$, $p=0,45$). Хоча здається цілком логічним зв'язок уникнення проблеми та різного роду залежностей, в нашій вибірці він не є притаманним для студентів. Респонденти у більшій мірі використовують відверто сексуальні матеріали та дії в Інтернет-просторі як спосіб впоратися з емоційними переживаннями та як один з інструментів самодопомоги в стресових ситуаціях.

Підсумовуючи все вище сказане, можна стверджувати, що питання використання кіберсексу та порнографії молодими людьми є надзвичайно актуальним. Інтернет дарує безліч можливостей для реалізації сексуального бажання в онлайн-просторі, що може призвести для серйозних наслідків для особистості. Табуйованість тематики в суспільстві тільки підкреслює значення її дослідження. Розглянувши стан досліджуваної проблематики закордоном і в Україні, можна зробити висновок, що саме у вітчизняних дослідженнях дані поняття розглядаються в основному в контексті юридичного права, а не психології чи нейрофізіології, в той час як в інших країнах дана тематика викликає неабиякий інтерес і розглядається в різних аспектах. Проте варто зазначити, що не зважаючи на це, західним вченим не вдається досягти узгодженості у поглядах на дані феномени. Оскільки, як було виявлено в ході дослідження, ознаки дистресу та різні емоційні прояви можуть впливати на показники рівня залежності від порно-контенту та сексу у кіберпросторі, особливо в контексті українських реалій. За результатами дослідження факторами, що можуть впливати на становлення залежності від порнографії та кіберсексу, є рівень тривожності особистості, ознаки емоційного вигорання, а саме: деперсоналізація, емоційне виснаження, та інтерперсональна чутливість.

Важливим також факт того, що орієнтація на вирішення проблеми сприяє зменшенню можливості розвитку компульсивного потягу до реалізації сексуальних дій в онлайн просторі. Дана інформація є важливою в контексті профілактики розвитку даного виду адиктивної поведінки у студентів, що говорить про важливість формування в них екологічних і безпечних копінгових-стратегій, щоб ефективно протидіяти негативним наслідкам дистресу.

У ході дослідження також було відмічено, що на становлення надмірного використання порнографії та кіберсексу впливає ряд інших індивідуальних чинників, що свідчить про потребу розвивати дослідження з цієї тематики.

Список літератури:

1. Олішевський О. В. Визначення інформації, що містить пропаганду жорстокості: кримінально-правовий та кримінологічний аспекти / О. В. Олішевський. – 2015.45
2. Паляничко Д. Г. Загальне поняття порнографії, її види та критерії визначенн / Д. Г. Паляничко. // Актуальні проблеми держави і права. - с. 225-232
3. 2024 Year in Review. Pornhub.com. URL: https://www.pornhub.com/insights/2024-year-in-review#traffic.
4. An Interdisciplinary Definition of Pornography: Results from a Global Delphi Panel / A. McKee et al. Archives of Sexual Behavior. 2020. P. 1085–1091. URL: https://doi.org/10.1007/s10508-019-01554-4.
5. Abell J., Steenbergh T. A., Boivin M. J. Cyberporn Use in the Context of Religiosity. Journal of Psychology and Theology. 2006. Vol. 34(2). P. 165–171. URL: https://www.researchgate.net/publication/265966236_Cyberporn_Use_in_the_Context_of_Religiosity.
6. Boies S. C. University students' uses of and reactions to online sexual information and entertainment: Links to online and offline sexual behavior. The Canadian Journal of Human Sexuality. 2002. P. 77–89.
7. Bridges A. Pornography: Triple-A Engine (Anonymity, Affordability, and Accessibility). 2023.
8. Cooper A., Delmonico D. L., Burg R. Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention. 2007. P. 5–29.
9. Crooks R., Baur K. Our Sexuality. 11th ed. Wadsworth/Cengage Learning, 2011. 704 p.
10. Cybersex addiction: an overview of the development and treatment of a newly emerging disorder / I. G. N. Agastya et al. Medical Journal of Indonesia. 2020. Vol. 29(2). P. 233–241. URL: https://www.researchgate.net/publication/342653826_Cybersex_addiction_an_overview_of_the_development_and_treatment_of_a_newly_emerging_disorder.
11. Dworkin A. Pornography and Civil Rights / A. Dworkin, C. McKinnon., 1988. – 143 с.

12. Factors predicting cybersex use and difficulties in forming intimate relationships among male and female users of cybersex / A. M. Weinstein et al. Front. Psychiatry. 2015. Vol. 6:54. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2015.00054/full#B21.

13. Factor structure of the Cybersex Motives Questionnaire / E. Franc et al. Journal of Behavioral Addictions. 2018. Vol. 7, no. 3. P. 601–609.

14. Fisher W. A., Barak A. Internet pornography: A social psychological perspective on internet sexuality. The Journal of Sex Research. 2001. Vol. 38, no. 4. P. 312–323.

15. Fisher W. A. A psychological approach to human sexuality: The sexual behavior sequence. In D. Byrne & K. Kelley (Eds.). Alternative approaches to the study of sexual behavior. 1986. P. 131–171.

16. Goodson P., McCormick D., Evans A. Sex on the Internet: College Students' Emotional Arousal When Viewing Sexually Explicit Materials On-Line. 2015. P. 252–260.

17. Griffiths M. 'Internet Addiction': A Critical Review / M. Griffiths, L. Widyanto. // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2006. – №4. – P. 31–51.

18. Griffith M. Sex on the internet: Observations and implications for internet sex addiction / M. Griffith. // The Journal of Sex Research. – 2001.

19. Griffiths M. Treatment of Sexual Addiction Within the British National Health Service / M. Griffiths, K. Manpreet. – 2014. – P. 561–571.

20. Kohut T. AN EMPIRICAL INVESTIGATION OF THE CONCEPT OF PORNOGRAPHY / T. Kohut., 2014. – 207 p.

21. Kronhausen E. PORNOGRAPHY AND THE LAW / E. Kronhausen, P. Kronhausen. – New York. – 317 p.

22. Leonhardt N. D., Willoughby B. J., Young-Petersen B. Damaged Goods: Perception of Pornography Addiction as a Mediator Between Religiosity and Relationship Anxiety Surrounding Pornography Use. The Journal of Sex Research. 2017. Vol. 55, no. 3. P. 357–368.

23. Malamuth N. M. Sexually Explicit Media, Gender Differences, and Evolutionary Theory. Journal of Communication. 2006. Vol. 46, no. 3. P. 8–31.

24. Morgan, E. Associations between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors and satisfaction: Journal of Sex Research. 2011. 48(6), P. 520–530. https://doi.org/10.1080/00224499.2010.543960.

25. McKenna K. Y. A., Green A. S., Smith P. K. Demarginalization of the sexual self. The Journal of Sex Research. 2001. No. 38. P. 302–311.

26. Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't–A Systematic Review / R. de Alarcón et al. *Journal of Clinical Medicine*. 2019.

Vol. 8, 91. URL: https://www.mdpi.com/2077-0383/8/1/91.

27. Paul B., Shim J. W. Gender, Sexual Affect, and Motivations for Internet Pornography Use. International Journal of Sexual Health. 2008. Vol. 20, no. 3. P. 187–199.

28. Price, J.; Patterson, R.; Regnerus, M.; Walley, J. How Much More XXX is Generation X Consuming? Evidence of Changing Attitudes and Behaviors Related to Pornography Since 1973. J. Sex Res. 2015, 53, 1–9.

29. Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression. / A. Cooper et al. Professional Psychology: Research and Practice. 1999. Vol. 30, no. 2. P. 154–164.

30. Self-perceived effects of Internet pornography use, genital appearance satisfaction, and sexual self-esteem among young Scandinavian adults / A.Stulhofer, B. Traeen, B. Lewin, I. Kvalem. // Cyberpsychology. – 2014.

31. Short M. B., Black L. L., Smith A. H. A Review of Internet Pornography Use Research: Methodology and Content From the Past 10 Years. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2012. Vol. 15(1). P. 13–23. URL: https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0477.

32. The association between pathological Internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. / V. Carli et al. Psychopathology. 2013. Vol. 46, no. 1. P. 1–13

33. Thibaut F. Sexual Addictions / F. Thibaut, F. Garcia. // The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. – 2010. – №36.

34. Træen, B., & Daneback, K. The use of pornography and sexual behaviour among Norwegian men and women of differing sexual orientation: Sexologies. 2013. 22. P. 41–48. https://doi.org/10.1016/j.sexol.2012.03.002.

35. Watching Pornographic Pictures on the Internet: Role of Sexual Arousal Ratings and Psychological–Psychiatric Symptoms for Using Internet Sex Sites Excessively / M. Brand et al. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2011. Vol. 14, no. 6.

36. Wright, P.J. U.S. males and pornography, 1973–2010: Consumption, predictors, correlates. J. Sex. Res. 2013, 50, 60–71

37. Wright P. J., Randall A. K. Internet pornography exposure and risky sexual behavior among adult males in the United States. Computers in Human Behavior. 2012. Vol. 28, no. 4. P. 1410–1416.

38. Young K. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences / K. S. Young. // American Behavioral Scientist. – P. 402–415.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ВІТАЛЬНІСТЬ І АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ Й ЕТНОСУ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

Зварич І.М.

3.1. Актуалізація архаїчних рудиментів ментальної семантики етносу

«Менталітет, ментальність» як феномени ідентифікації та самоідентифікації етносів є узагальненим, надскладним міждисциплінарним результатом аналізу багатоаспектних проявів колективного світобачення.

Поняття «Менталітет» і «ментальність» вживаються як синоніми. Проте часом «менталітет» розуміють як зміст та структуру ментальності. «Жорстокої» однозначності цих термінів загалом не існує. Ми послуговуємося терміном «менталітет» як вираженням змістовної сутності колективної свідомості етносу.

Попри велику кількість публікацій, ми зосередимо увагу на особливостях менталітету росіян, бо актуальність таких досліджень не визначена, а розуміння змісту російського світовідчуття озброює нас раціональними засобами протистояння.

Глибинні архаїчні горизонти колективної свідомості росіян сформовані та успадковані багатовіковим досвідом буття в умовах соціальної катастрофи, на подив усьому цивілізованому світові, актуалізували і явили феномен дикунського варварства, жорстокості вандалізму – абсолютно рудиментарних феноменів колективної поведінки.

Численні військові злочини в містах і селах України шокують сучасну людину відсутністю ясного розуміння причин цих вчинків. Це, здається, лежить за межами розуміння і для нас, українців, і для іноземців, тому що видимі результати діянь, які ми осмислюємо, не вкладаються в причинно-наслідкові зв’язки логіки сучасної людини.

В основі цих феноменів лежить давно пережита і забута людством стадія мислення.

Архетипна юнгіанська основа колективного несвідомого очевидно і вельми переконливо характеризувалася саме колективними

виявами злочинної поведінки – свідченням притаманної етнічній, а не індивідуальній ментальності росіян.

«Загадкова російська душа», що багато віків поспіль билася, як риба об лід, між тоталітаризмом і прагненням індивідуальної свободи, репресована, витіснена, розстріляна залишається міфом, яким ще бавляться закордоном «хорошие руские» у вигляді «прекрасной Росии будущего».

Загальний контекст російської культури, що сформував хрестоматійну уяву про власний менталітет, якому притаманні сімейні цінності, емпатія, повага до літніх людей, терплячість, самозречення і т.ін. насправді виявив декларативний, а не сутнісний характер справжнього світовідчуття росіян: обломовщина, нехлюйства, безтурботність, хамство, пияцтво, хандра (особливо улюблена тема літератури), злостивість і жорстокість, потреба у вождях, кругова порука, правовий нігілізм тощо, характеризують повсякденне буття сучасної росії на всіх щаблях соціальної вертикалі. Перелічені риси російського менталітету теж хрестоматійні. Російська культура з огляду на сучасність досягла абсолютно протилежних декларованим нею результатів. Вона, на жаль, намагаючись протягом усієї історії свого існування виправдати міфічну за суттю вже згадувану нами «загадковість», створила оманливу для самих росіян спокусливу реальність самозакоханості і зверхності, особистісної та етнічної винятковості, тобто стала ґрунтом для того, щоб сьогодні так яскраво оголити націоналістичні, імперські, фашистські і загалом людиноненависницькі риси істинного колективного світовідчуття.

У цьому контексті російська культура є культурою та історією великого компромісу російської колективної душі, в якому повсякчас прагнення декларованої особистісної свободи адаптувалося до ідеократичної дійсності, створюючи потворну за суттю, але переконливу, часом талановиту, викривлену реальність російського повсякдення. Це свідчення історичної колективної травми, результат якої – есхатологічний за суттю екзистенційний кінець, катастрофа апоколіптичного масштабу буття етносу. Прояв архаїчної, рудиментної поведінки та мислення росіян остаточно і легко нищить тонкий шар культурно-цивілізаційних ілюзій як росіян щодо самих себе, так і сучасного світу щодо росії.

Імперський контекст світовідчуття сімсот років плекав звір в архаїчних глибинах колективного несвідомого, бо саме приналежність до державності лестила історичним, культурним діячам росії. Останні, часом підсвідомо, в той чи інший спосіб, явно чи недуже, проповідували

і формували основи виправданої державницької підлеглості ідіократичному тоталітаризмові. При цьому архаїчні архетипні горизонти менталітету етносу без сутнісного рефлексивного впливу протягом довгих віків не змінювалися: побутові, освітні, соціально-політичні, економічні, загальнокультурні, фактори впливу основ буття на безмежних просторах імперії завмирали ледь не одразу за околицями великих промислових та культурних центрів.

Показових факторів засміченої і безнадійної реальності життя «глибинного народу» росії вельми багато. Достатньо, наприклад, навести дані Росстату за 2019 рік про те, що 22,6% населення живе без каналізації, майже 17% – з вигрібними ямами, а в 2005 році рівень газифікації – 50%, а 2475 сіл в 2021 році обезлюдніли, кожна одинадцята школа в росії не має каналізації – це загалом 7028 шкіл. З 2016 по 2019 рік в росії закрили більше трьох тисяч навчальних закладів і т. ін. Загальнодоступні і прикрашені Росстатом дані по модифікації населених пунктів, кількості закритих навчальних закладів, відсутності водопостачання, каналізації та облаштованих вбиралень в тих же шкільних та дошкільних закладах в російській глибинці жахає владною зневагою до гідності людини. І так сім віків поспіль. Відсутність забезпечення саме цих базових елементарних потреб повсякдення, перш за все, закладає стандарти життя в побуті, освіті, культурі загалом і визначає спроможність особистості зокрема та етнічної групи в цілому бути і відчувати себе часткою цивілізованого світу.

Однак, наприклад, на конференції «Кто такие русские-основные архетипы» проф. Зінаїда Сикевич стверджувала, що дані етносоціологічного опитування петербуржців свідчать про посилення у росіян ідей державності та антизахідних настроїв (Петербург, 2005р.). Безсумнівно «росіянами» в цьому опитуванні серед літературних героїв опитувані назвали І. Обломова та О. Бендера, вони пишаються переможними війнами (51 %), соромляться програних воєнних компаній (41 %), на перші щаблі рейтингу героїв росії у них зайшли царі, полководці. Навіть усюдисущий Пушкін опинився тільки на 8 місці з 7 %. Результати більш, ніж промовисті.

Опитування проводила лабораторія етнічної соціології і психології НДІ комплексних досліджень Петербурзького університету. Ми вибрали найпоказовіші результати цього дослідження.

Державництво, антизахідні настрої, гордість за перемоги у війнах (загарбницьких і колоніальних за суттю), авторитет вождів переконують, що російський менталітет треба розглядати в контексті імперської матриці, яка насильницьким чином поширюється на всі

підкорені народи і таким чином утримує єдність того утворення, що ми називаємо РФ.

І. Обломов та О. Бендер – два маргінальні за суттю літературні типи, кардинально протилежні в ставленні до життя: перший в абсолютній опозиції до нього, а другий – в постійному бажанні обійти його сутнісну екзистенційну сутність, що притаманна нормі соціального функціонування. Обидва насправді прагнуть уникнути реальності, різниця – в пасивному та активному характерах цього уникнення, тобто втечі.

Зазначимо, що це вельми промовистий вибір петербуржців: у ньому повною мірою втілена опозиційність російської душі, що змушена або зовсім не торкатися дійсності, або маніпулювали нею. Це чи не єдині два шляхи порятунку в росії. Вони контрпродуктивні: екзистенційний тупик першого очевидний, а омріяний Остапом Ріо – нездійсненна фантазія, фантом.

У реальній повсякденності ці способи втеч від життя проявляються в одвічному пияцтві, в наркотиках, депресивній релігійності, в крадійстві й просякнутому наскрізь кримінальною романтикою побуті, а на вищих щаблях соціальної драбини – в корупції, вседозволеності, розпусті, аморальності та маніпуляціях масами.

Психологічний характер обраних літературних героїв у різних варіаціях реального втілення справжніх «русских» заповнює весь побутовий та духовний простір російського етносу і формує ту цілісність ментальної єдності, що складає домінуючу частку «глибинного народу».

Невипадковість вибору, до речі, підтверджується фактом аналізу М. Енштейном російської політики, яка має глибинний маніакально-депресивний характер. Правда, в цій парі Бендер замінений на П. Корчагіна, що представляє маніакальний політичний полюс, а Обломов – депресивний. Погодьтесь, що маніакальність Бендера таки мало у кого викликає сумніви.

Описане нами проблемне буття російського народу є базовим для розуміння всього спектру загальновідомих і похідних характеристик менталітету.

Багатомільйонний «глибинний народ» росії після впертого витіснення і винищення еліт, що протягом довгого часу в інтелектуальних та емоційних рефлексіях формували згадуване нами поле компромісу для колективної російської душі, в кінцевому результаті залишився напризволяще, сам на сам з державою. Еліти, якою б малою часткою цього народу вони не були, все-таки підтримували ілюзію цивілізованої рівноваги між архаїкою та модерном.

Сьогодні в цій площині суспільного існування народні маси абсолютно позбавлені впливу інтелектуалів з альтернативним баченням світу. Звідси однозначна інтерпретація дійсності, нав'язана пропагандою через монопольне володіння засобами масової інформації. Державний пропагандистський дискурс з цієї причини став безальтернативним і одностайним. Він заповнив увесь простір суспільного життя, де будь-яка індивідуальна рефлексія, що здатна впливати на дійсність, неможлива. Це підтверджується підтримкою війни домінуючою кількістю населення росії, яке живе колективним розумом, будучи становим хребтом тоталітарного режиму.

Описані феномени ментального буття росіян – це ясно окреслені в причинно-наслідковій послідовності логіки явища, це результат руйнації міфу про особливості претензій російських рефлексій щодо своєї загадковості та виняткової духовності.

Війна оголила страшну безодню історичної та культурної порожнечі росії. Вона обнулила всі зусилля та створення образу держави, що вписана в світовий контекст загальноприйнятих норм і правил існування.

Оголилася генеалогія глибинної суті російського буття наскрізь – аж до ординства.

За історичними реаліями архаїки, як проявилася в умовах війни, притлумлює і нищить тонкі нашарування культурно-цивілізаційних стримуючих начал в людині, ми бачимо актуалізацію ще глибших, рудиментарних за всіма ознаками, архетипних виявів мислення та поведінки, що виходять за межі логіки, варварських звичаїв ведення військових дій. Абсолютне, стерильне масове дикунство і зло.

Первісно-общинний лад, що закінчився, як стверджують історики, на теренах росії майже на дві тисячі років пізніше, ніж у інших народів, явив себе світові в 21 сторіччі.

Переплетення доісторичних та фіксованих історією реалій формує контекст російського менталітету, в якому живучість доісторичного досвіду в сучасних умовах виявляться домінуючою і є істинною причиною військових злочинів та ненависті росіян до України і до переважної частини світу.

Це переплетення і є, власне, ментальною основою буття російського етносу. Традиція, архаїка присутні в пам'яті усіх етносів, але на теренах нашого континенту немає жодного іншого народу, який би апелював до традиції не як до атрибуту етнографічного порядку, а як до аргументованої основи геополітичних претензій до світу та обгрунтування нею перспектив майбутнього. Звідси оголена експансія,

архаїчний поділ світу на «своїх» і «чужих», саме тут змістовне ядро протистояння сучасності, тут зосереджений сенс війни архаїки з модерном. Загалом агресію до сусідів у той чи інший спосіб московити виявляли завжди.

Московське князівство як частина орди, вело експансіоністску політику щодо оточуючих народів.

Це була основна ідея, покликання та умова для існування княжої влади.

Експансія без ідеології довгий час, аж до ідей третього Риму (поч. XVI ст.), була панівною рушійною силою державного розвитку, вона сама була єдиною системою поглядів і дій, без жодних чинників гальмування агресії.

Панування ідей третього Риму (християнство), а потім всеслов'янства (панславізм) до кінця XIX ст. утримувало Московію, а потім – росію в межах прийнятих в той чи інший період історії політичних норм поведінки. Ідеологія марксизму-ленінізму під лозунгами звільнення пригноблених буржуазією народів до 90-их років XX ст. все-таки періодично вивільняла глибинну експансіоністску сутність агресії росіян (Фінляндія, західні українські землі, Афганістан тощо). В найзагальніших рисах всі ідейні засади буття росії протягом історії збанкрутували, і вона безсоромно відкинула «фігові листки» ідеологічних супроводів своєї агресії. Вона повернулася на круги своя – до чистої експансії, не обтяжуючи себе мораллю, релігією чи міжнародним правом.

Війна проти модерну – це бажання зупинити час, з лінійної моделі руху перевести час в кільцеву замкнутість, у вічне архаїчне повернення, де повтори, тавтологія буття незмінного проходить одинакові стадії біологічного існування, а не прогресивних змін удосконалення.

Досягнення цієї мети безумовно пов'язане із експансивним заповненням собою простору, з розширенням впливу незмінності – з темною архаїкою землі. Саме архетипна основа землі є тим смисловим центром, що протягом усієї історії супроводжував росіян і в той чи інший спосіб формував і актуалізував зміст загарбницького розширення державництва, імперства, претензій на чужі землі. Практична реалізація розширення простору в політичній площині завжди мала вигляд війни з жахливим супроводом архаїчного жорстокого дикунства. Незнищенність варварства росіян у війнах не залежить від історичних епох і рівня технологічного оснащення. Це архаїчна ознака менталітету, яка, до речі, почасти була спрямована і всередину, на своїх, а не тільки назовні. Вона демонструє свою постійну присутність при першій ліпшій нагоді.

Згадаймо криваві придушення народних повстань, опричнину Івана Грозного, підкорених ним же Новгорода, Казані і т. ін.

Прагнення повернути час через розширення в просторі зіграло з росіянами злий жарт – вони немовби загубилися, заблукали в просторовій безмежності та своїй історичній повторюваності, тавтологічній недолугості та побутовому і державному абсурдизмі.

Простір поглинає росіян, розширення розпорошує росію, розріджує її екзистенційну потенцію і сутність. Росіянин не знає, де власне його земля, замість конкретного, облаштованого під життя місця він бачить далекий горизонт, що завжди віддаляється і зникає. Путінська заява про те, що у росії немає кордонів, дуже влучно виражає сутність психології не тільки експансіоністського сприйняття простору, але і екзистенційного перебування в ньому. Тепер уже і фактично, топографічно, росіянин достеменно не знає меж і кордонів його держави, якщо бере до уваги заяви свого вождя про територіальні «історичні реалії».

Відсутність відчуття своєї землі, місця впорядкованого, сталого і тривалого буття на ньому, є причиною хижацького, суто матеріалісичного, споживацького ставлення до захопленого простору. Засмічення, захаращення, антигігієнічне та антисанітарне нехлюйство як на побутовому, так і на державному рівнях – це відгомін в російському менталітеті ординського стійбища, де все випасуть, витопчуть та зачадять табуни, де буде знищена і з'їдена вся звірина, де завалять струмки побутовим сміттям.

Відчуття тимчасовості перебування в просторі, в конкретному місці, де проходить твоє життя, породжує підсвідоме відчуття, що ти ніде, бо ти всюди. Необлаштованість повсякдення, загубленість і забутість російської душі – це порожнеча простору, її згубний вплив на відчуття перспективи, сумніви у власній наявності в просторі. Це є причиною заздрісної ненависті та вандальної агресивності до захоплених і облаштованих для життя чужих місць. Відчуття упослідженості, безнадійної недолугості, відсталої неоковирності, його, росіянина, буття збуджує мстиве бажання вбивати, ґвалтувати, нищити, мародерствувати, стирати з лиця землі, загалом мститися за своє майже тваринне існування, за відсутність оптимістичної перспективи, відсутність себе для держави, а почасти і для самого себе, бо ідея державницької історії понад усе, а служіння їй вичерпує весь екзистенційний потенціал людини.

Дика, архетипна звірина сутність в архаїстичному кривавому захваті окрім фізичного знищення всього впорядкованого,

функціонального, чистого, гармонійного, зручного і комфортного прагне принизити, максимально знецінити і зневажити місце – чуже житло. Найдоступнішим засобом такої зневаги і приниження в усі часи воєн було для росіян випорожнення в захопленому домі чи подвір'ї. Це теж архетипна архаїка землі. Перетравлений продукт землі повертається непотребом до неї актом хтонічного кругообігу матерії. Дефекація в облаштованому для життя просторі – це акт зневаги, акт зрівнювання і презирства, акт засвідчування своєї присутності і зверхності. Щось архаїчно-тваринне нагадує це бажання помітити територію, засвідчити свою наявність та претензії на захоплене місце.

Про цю російську фекальну «помсту» та нічим не виправдану жорстокість писали багато разів. Досить згадати М.Горького, М. Нікуліна про другу світову війну [3.], лист С. Лема «Опір матерії» та ін.

М. Горький в нарисі «О русском крестьянстве» (1922) писав, що в ментальності російського селянина «не изжито чувсво кочевника» і «чужих», саме тут змістовне ядро протистояння сучасності, тут зосереджений сенс війни архаїки з модерном.

З етичних та гігієнічних міркувань ми не будемо цитувати тексти навіть цих авторів, обмежимося посиланням на них у списку літератури.

Доісторичні архетипні імпульси та ординське відчуття зайнятого простору втілюються в руйнації протягом семи віків як стала, інваріантна ментальна риса росіян. Треба зазначити, що ненависть до облаштованого простору і зневагу до нього через дефекацію росіяни часом демонструють не тільки щодо зовнішнього захопленого місця, в такий спосіб вони виражають цю притаманну їм рису і всередині власних територій, тобто мова не тільки про диференційований поділ простору на «свій – чужий», а про глибинну сутність ментальності, в якій гармонізоване в просторі буття вороже сприймається будь-де взагалі.

Загальновідомі спогади про з'їзд селянської бідноти в 1919 році в Петербурзі. Всі ванни, всі дорогоцінні порцелянові вази в Зимовому палаці, були заповнені фекаліями. При цьому вбиральні працювали, вишуканий посуд використовувався в якості нічних горшків від бажання зганьбити красу речей [15]. Протягом двох революцій та громадянської війни М. Горький сотні разів бачив цю масову дикунську темну мстивість щодо краси, цей результат довгої історії буття в необжитій землі, яка «висмоктує людину».

Описані факти загалом не прояснюють і не пояснюють походження та причини свого жорстокого проявлення. Аналіз сучасного стану російського моделювання дійсності не може обмежуватися тільки актуальними подіями. Подібний погляд є радше констатацією,

описуванням, а не аналізом, що за логікою нашого завдання та внутрішнього природою змісту ментальних основ етносу потребує історично-психологічного погляду на значну історичну протяжність ментальних структур. Мова про культурно-політичну матрицю, що протягом 700 років в своїй архаїчній основі залишилася незмінною, набуваючи різних модифікацій. Модернізація цієї основи не зруйнувала її, а висвітлила на своєму тлі не притаманні сучасним цивілізованим етносам архаїчні і рудиментарні за суттю аспекти етнічної своєрідності світовідчуття.

Російська дійсність в цій матриці постає як особлива цивілізаційна модифікація з альтернативною системою усіх цінностей, що сукупно являє собою інверсійний варіант гуманістичної логіки. М. Епштейн назвав це явище «русским антимиром».

Дійсність в такій системі її моделювання засновується навколо бінарно-опозиційної смислової основи «свої-чужі», логіка якої полягає у ворожому сприйманні зовнішнього простору, який є постійною загрозою внутрішньому, «нашому, своєму» просторовому існуванню. Звідси «свій» простір – це фортеця в облозі. Контекст цієї архаїчної моделі закономірно породжує страх, агресію, недовіру, відчуженість, мобілізаційну готовність, тощо, виводить з аномальної сфери буття в норму.

Причиною утворення такої інверсійної моделі є травматичний історичний досвід росії.

Колективна травма як наслідок катастрофічних історичних подій (монголи, циклічні повтори репресій, часті війни, революції, колективізація, розпад імперії) не була цілісно осмислена, відрефлексована, як це зробила наприклад, Німечинна після Другої світової війни, а перетворилася на міфологічні наративи як світоглядний та ідеологічний доказ особливої, виняткової ролі чи навіть місії, яку нація виконала і виконує у світі.

Травматичний колективний досвід в цьому контексті не долається, а перетворюється на ідеологічний постулат, що поступово набуває однозначної лозунгової змістовності.

Випробування і страждальницький досвід стають основою обраності – месіянства, а відчуття жертовності – правом на моральну перевагу.

Цей контекст світовідчуття сформував фундаментальні глибинні основи ресентименту, що плекає почуття історичної несправедливості, почуття накопиченої образи. Зовнішній небезпечний «чужий» простір і

ворог в такій моделі дійсності однозначно і чітко відділяють «своїх» від «чужих», тобто стають ознаками самоідентифікації.

Ця матриця переформатовує усі фундаментальні основи мисленнєвих норм моделювання дійсності, вона інверсує ці норми, стає фундаментом «антисвіту».

Феномен смерті як біологічний факт завжди і в усіх народів був і є стримуючим, регламентуючим фактором людської поведінки з огляду на те, що він перш за все, базується на інстинкті самозбереження. Культурні, цивілізаційні, морально-етичні та правові нашарування історії людства формують його в цілісний комплекс ставлення соціуму до смерті у всіх своїх світоглядних та інституційно – організаційних виявах.

Попри всі ці загальновизнані цивілізованим світом норми російський менталітет яскраво і переконливо являє світові архаїчну протилежність, в якій смерть сакралізується, бо вона є фактом символічним – жертвою на війні, тобто легітимним фактом вищої моралі. Пропагандистська державна риторика продовжує формувати довгу архаїчну традицію уяви про вторинність життя людини на тлі державної історичної місії.

Культ смерті в сучасній росії актуалізувалася як центральний в комплексі феноменів структури «антисвіту». Описані вже нами явища актуалізації архаїчної рудиментарної основи ментальності російського етносу для переконливої логіки аналізу посилимо переліком низки прикладів, у яких світоглядна реанімація та вельми наочна актуалізація показують не ситуативний характер дій, а історичну безперервну важкість існування в різних модифікаціях найархаїчніших основ світобачення. Вандалізм, варварство, що вже описані нами, в сучасній дійсності актуалізовані парадами, міфологізованого перемогою в світовій війні, безсмертним полком, листами старшокласників до загиблих героїв, патріотичною історією в освітніх закладах, тощо.

Культ смерті як межова подія екзистенції наповнюється особливою силою експресивної напруги в героїзації жертви, її праведності і очевидної природної нормальності, як і війни як нормального очевидно природного стану існування держави. Цей контекст знімає абсурдистський сенс смерті, він її символізує в архаїчній риториці, де смерть – це жертва, ще стверджує переконання у правоті державницької справи.

Ця танатологічна логіка, в якій сакралізується смерть, виводить її, смерть, на рівень культу і доводить до межі найактуальніших постулатів не тільки ідеологічної риторики, але й робить визначальним фактором повсякденного буття.

Деформується основа цінності людського життя, кардинальною зміщується ієрархічна норма усіх аксіологічних засад існування.

На відміну від європейської традиції, де ще з 17-18 ст. формується принцип існування держави як гаранта захисту життя та прав людини, в росії продовжується історична еволюційна логіка, в якій людина – це інструмент і функція держави. Такий стан речей пояснюється майже повною відсутністю громадянських інститутів, домінуванням репресивних силових структур, персоналістьським характером влади, домінуванням мобілізаційних, колективістських (в росії – патріархально-общинних) світоглядно-поведінкових налаштувань соціуму над автономією індивіда.

Мобілізаційний кодекс – ознака мобілізаційної культури, в якій сакралізований культ смерті нейтралізує страх перед втратами, державницька історична місія узаконює (легітимізує) експансивну війну, як наслідок – постійна демонстрація готовності суспільства до жертовної участі у війнах як до обов'язкового виконання однієї із норм функціонування в державному механізмі.

Сакралізовані страждання, які в героїчному наративі обґрунтовують моральну винятковість, зверхність над іншими і є доказом легітимізованої в суспільній свідомості особливої історичної місії, витісняють біль колективної травми. Ресентиментна накопичена образа у такий спосіб перетворюється на обґрунтовану моральну позицію. У цій традиційній матриці росіян відчуття приниження (орда, численні поразки, розпад імперії) перетворюють на моральну перевагу; втрату статусу пояснюють несправедливістю вічного зовнішнього ворога, «чужого» світу, а неспроможність прямої компенсації втрат використовують як аргумент для виправдання реваншу, що нібито відновлює історичну справедливість і встановлює рівновагу.

Символом відновлення історичної справедливості, рівноваги та гідності міг бути тільки вождь, потреба в якому плекається в комплексі ресентиментного колективного прагнення реваншу.

Сильна влада – мрія загроженої нестабільністю, страхом, невпевненістю, ресентиментним комплексом спільноти, бо вона, влада, виступає захисним механізмом [39].

Танатологічний вимір прямо пов'язаний із персоналізацією влади. Така влада обов'язково передбачає символічну ідентифікацію народу з вождем як втіленням своїх чеснот.

Сучасна дійсність актуалізувала архетипну основу культу вождя, що є продовженням архетипного Великого Батька, що захищає і карає [42].

Цей архетип в російській ментальності має особливу стійкість, бо часті зовнішні загрози, вразливість відкритих кордонів безкрайнього простору, досвід насильницької централізації – підкорення експансіоністській зовнішній «чужій» силі актуалізують цей архаїчний рудиментарний культ вождя, який передбачає виконання не обов'язків державного діяча, а втілення символічної фігури порядку.

У такий спосіб проявляється втеча від свободи, добровільне підпорядкування авторитету заради уникнення екзистенційної тривоги, яка супроводжує необхідність самостійного вибору та відповідальність за нього. Актуалізація особистістю цієї архаїчної основи ментальності – наслідок непережитої ідентичності зі спільнотою як відносною чи повною її тотожністю, в якій «я» – це «вони» і навпаки. Така ідентичність забезпечує відчуття захисту та оперування прийнятими спільнотою стереотипними елементами ціннісної системи моделювання дійсності, правилами регламентування соціального функціонування і бачення екзистенційної перспективи.

Свобода в такій спільноті, за Е. Фроммом трактується як нестабільність, а хаос 90-их став для росіян травмою, тому «сильна рука» необхідна як терапевтичний компенсатор. У такій потребі зливається держава та особистість вождя – правителя.

Ностальгія за Й. Сталіном сьогодні засвідчує наявність такої потреби у вожді як взірці «сильної руки».

Загалом такі характеристики притаманні авторитарній особистості (Адорно Т.), яка у страсі невизначеності з ригідністю мислення та агресивним ставленням до «іншого» формує авторитарну культуру, в надрах якої названі риси поступово стають масовим (стереотипними) соціально-психологічними установками. В цьому контексті архаїчний культ вождя – це символ історичної компенсації. Комплекс посттравматичної сакралізації сублімується в колективній символьній ідентифікації з вождем.

Культ вождя в росії довготривалий, майже сталий, якщо не враховувати короткочасні періоди послаблення персоналістської влади в ХХ сторіччі. Посилення владного персоналізму аж до репресії має циклічну повторюваність. Загалом держава безперервно домінує над суспільством, бо в росії ординська модель не була епізодом, а стала сутнісною структурною матрицею влади.

Культ вождя в росії – це не тільки технологія розбудови владної структури, це постійно відтворювана модель державності, яка живиться в архетипних архаїчних сталих глибинах психіки, що підсилюється

постійним геополітичним обґрунтуванням стратегії виживання та інтегральними наративами цивілізаційного самоопису.

Вождь як захисник піднімається до рівня культу, бо він гарантує сенс жертви, він – уособлення історичної необхідності сущого змісту і форми, і реглементації буття спільноти. Стаючи в цій іпостасі символом перемоги над смертю, якою є велич держави, а він їй тотожний, культ формує замкнене коло танатологічної логіки, де вождь – це мобілізуючий центр, що створює наративи легітимності змісту жертви в міфологізованій дійсності посилення і прославлення вождя. Коло замикається саме завдяки танатосові, що знаходиться в центрі описуваних наративів державності як інтегральне ядро сакралізованої смерті.

Таким чином, в загальному підсумку культу смерті ми бачимо, що цей культ в ментальності росіян лежить в основі танатологічного ядра російської політичної культури, бо є символічним центром колективної ідентичності, тобто центральним механізмом самоопису держави. Державний наратив інтегрує втамовану, героїзовану смерть і цим доводить правоту історичної місії, виправдовує жертовність та мобілізує через вождя спільноту на готовність до нових героїчних втрат, утримуючи в культі вождя цілісність центру колективної ідентичності. В цій системі підпорядкувань та ідентифікації сакральність держави надає смерті сенсу, що в героїчних міфологізованих наративах вищий за індивідуальне життя. В цій схемі наочно втілюється процес зникання індивіда у колективній долі: історична місія держави, з якою в смертельних наративах ідентифікує себе етнос, мобілізований на смерть вищою волею вождя, знаходить вищий сенс в індивідуальний жертовності, що є основою безсмертя нації. Інакше кажучи, індивідуальна смерть заради життя всіх є найвищим призначенням буття окремої людини.

«Антисвіт» російського менталітету постає як танатологічна конструкція, в ній зовнішній світ – це джерело загрози, а внутрішній світ – простір священної боротьби, в результаті якої смерть є доказом правоти. Історична місія підпорядковує, підлаштовує під себе цінності життя.

Принципова відмінність між західною та російською традиціями полягає в тому, що публічна рефлексія на Заході деміфологізувала смерть, а в росії смерть залишається сакралізованою часткою історичного наративу, який, як показує дійсність, продовжує мобілізовувати соціум на готовність до жертв, продовжує імортальну практику вмирання, героїзує абсурдність, зводячи трагізм смерті до

норми, доводить, що чим більше жертва, тим вища слава і моральна вага держави.

Мобілізаційно-танатологічна логіка стверджує, що найвища цінність – це історична державницька місія, для виконання якої життя індивіда – це ресурс, а його, індивіда, смерть – це підтвердження правоти і сакральності місії.

Невідрефлексована колективна травма, ресентиментна компенсація, танатологічна сакралізація жертви, домінування державності над приватним (держави над індивідом), персоналізація влади (культ вождя) деформували життєві цінності до межі їхнього заперечення.

Авторитарна трансформація держави в росії пов'язана з глибокою архетипною регресією суспільної свідомості. Політика – це зовнішнє атрибутивне оформлення глибинних внутрішніх регресивних процесів архетипних основ ментальності етносу. Це не просто політичний режим, що спонтанно оформився під впливом різних чинників внутрішнього розвитку суспільства та геополітики, це глибинна активізація архаїчних структур колективної психіки, що знайшла своє найадекватніше втілення для реалізації експансіоністських прагнень, розробки компенсаторних механізмів колективної травми та ресентиментних реваншистських намірів і сподівань. Йдеться про сакралізовану державу, в якій культ смерті та жертви через змістовне наповнення і оформлений міфологічністю «ґрунту і крові» в контексті імперської есхатології постійно посилюється православно-месіанською риторикою.

Історична генеза такого комплексу архаїчних структур суспільної свідомості, що формують світоглядну модель російського етносу сьогодні, доволі тривала і стійка: кожен із названих елементів так чи інакше проявлений певною мірою протягом всієї історії росії.

Цей комплекс структур неминуче стає основою формування архаїчної основи фашизму.

Сучасна гуманітаристика розглядає фашизм не просто як ідеологію XX століття, а як регресію колективної свідомості з тенденцією до радикалізації кожного із названих елементів окремо і цілісної світоглядної моделі загалом. Модерне масове суспільство в таких випадках демонструє активізацію архаїчних основ колективної психіки.

Модерн оптимізує суспільство, індивід ізолюється, автономізується. Це вимагає від нього відповідальності за власний вибір. Ті модерні суспільства, що ми називаємо громадянськими, є тими спільнотами, де загальний рівень культури та горизонтальні зв'язки компенсують екзистенційний вакуум, пом'якшують страхи автономної

особистості та сприяють утвердженню свободи індивіда як найціннішої умови для самореалізації особистості. Гармонізоване модерне суспільство на засадах культури, правових та громадських інституцій забезпечує автономній особистості той оптимізм гармонізованого самосприймання, де свобода є умовою екзистенційної повноти повсякденного існування, а не покинутості та відчуження від інших членів суспільства.

Сучасне російське суспільство в переважній кількості своїх громадян характеризується відсутністю належного рівня культурної автономії, яка заповнює екзистенційну порожнечу здатністю до глибокого рефлексування, відсутністю належного правового захисту та відсутністю горизонтальних зв'язків громадських інституцій. Все це доповнюється вкрай низьким матеріальним забезпеченням. Такий стан речей є причиною і основою екзистенційної самотності, він породжує безпорадність, страх перед майбутнім, він формує безнадійність і відчуття відсутності оптимістичної перспективи буття. Індивід в даному випадку позбавлений опори на власну волю, власну гідність і власну спроможність впливати на власне життя.

Пошуки опори в архаїці – єдиний шлях виходу із цього стану загроженості. Модерне (хронологічно) суспільство регресує до архаїчних структур ментальних основ етносу, і атомізація заміщується колективною ідентичністю – людина ідентифікує себе з «ми», тобто з племінною первісною основою спільноти, в якій нейтралізує перелічені вище страхи і невпевненість екзистенційного вакууму.

Ганна Арендт описала цей рух атомізованих індивідів до організації масових тоталітарних рухів [11].

Ізоляційний вакуум сенсу, змісту існування в тоталітарних суспільствах заповнюється через культ єдності, що гуртується навколо сакрального центру, який продукує і розповсюджує лояльність до кожного індивіда, об'єднаного приналежністю до однієї племінної спільноти. Сила «ми» стає силою індивіда. Така спільнота творить міф про національне відродження після занепаду. В даному випадку Росія, як мантру, повторює в різних вербальних модифікаціях необхідність «вставати з колін». Вказаний міф у своєму змісті описує Золотий вік, за яким прийнято приниження як наслідок зради, потім очищення і відродження. Ця схема міфологенного за суттю походження і змісту виражає класичну логіку обрядової ініціації архаїчних суспільств [21]. Ресентимент як хронічне переживання образи поступово трансформується в моральну систему [41]. В цій системі накопичення приниження підсилюється національним (державним) приниженням, в

якому відсутня можливість прямої дії, вона вимагає пошуків винного (ворогів, «чужих») і виливається в моральну інверсивну систему цінностей.

В ідентифікації з племінною спільнотою індивід думає так, як від нього очікують думати «свої». Дисидентство – це зрада або слабкість. Так індивід втрачає своє власне «Я» і задля безпеки та відчуття сили і розуміння сенсу власного буття стає носієм і захисником змістовної основи міфу (сьогодні – ідеологічної пропаганди) тоталітарної держави.

Ресентимент морально виправдовує і полегшує втечу від свободи [38]. Тоталітарний соціум складається з тоталітарних індивідів, для яких дисципліна – умова виживання, конформізм – спосіб адаптації та ідентифікації, а весь міфологічний зміст ресентименту – сакралізується і стає радше релігією і вірою, аніж системою раціонального пояснення екзистенційних основ буття. Усі характеристики тоталітарної особистості універсально описані Т. Адорно [8].

Фашизм стає модерною формою архаїчної політики, в якій актуалізуються архетипні основи колективного несвідомого.

Зрозуміло, що спільнота з таким міфологізованим мислення потребує сакрального центру, навколо якого гуртується. Таким центром стає вождь (хан, князь, цар, вождь партії, тоталітарний лідер взагалі). В цьому випадку, як зазначав З. Фройд, маса знаходить об’єкт і визначає йому місце свого Я-ідеалу [36].

В змістовному міфологенному контексті культ вождя сакралізується, як і місце його перебування, наприклад Кремль, а сам вождь стає також моральним центром, уособленням сили та носієм історичної помсти. Адольф Гітлер, Беніто Муссоліні найяскравіше втілювали культ вождя. Сьогодні в дещо модернізованих атрибутах та наративах цю роль успішно виконує В. Путін.

Реалізація змісту описаного нами змісту через посередництво вождя вимагає каналізації пригніченої агресії [32] в експансії, дегуманізації «інших», у «ворогах» (внутрішніх і зовнішніх), через згущення відчуття «обложеної фортеці» і, зрештою, через війну.

У надрах цієї міфологічної архаїки тоталітарного суспільства логіка відродження можлива тільки через ініціацію вмирання. Вмирання є підставою для відродження, міф про ініціацію – це міф про здобування оновленої душі, це виведення духу на вищий щабель досконалості і завершеності, виконання.

Тому смерть у змісті архаїчної міфологенної реальності сакралізується. Ми побіжно згадували раніше про цей феномен. Тут уточнимо, що ресентимен, перетворений на мораль та систему

цінностей, естетизує смерть, у якій жертва сакралізується, а через війну та жертовність спільнота морально очищується, претендуючи в такий спосіб на відродження.

Танатологічна логіка, що лежить в основі цього механізму мислення, оперує експресивно забарвленими, емоційно піднесеними наративами спрощення екзистенції до стереотипної схеми архаїки, в якій бінарно-опозиційна схема «ми» – «вони» та її похідні набувають статусу універсального інструментально-операціонального апарату, що пояснює «все». І виправдовує все, стає джерелом історичної правоти, а звідси – множить насильство і експансію, бо визначає моральне право ресентиментної тоталітарної спільноти на особливу місію стосовно «інших», «чужих».

Сакралізація міфологічної за змістом реальності вимагає і сакралізації політики, що перетворює механізми реалізації міфу через ідеологічні пропагандистські наративи, що своєю змістовністю є основою так званої «політичної релігії» (Джентіле Е.), яка державу наділяє трансцендентним сенсом, яка регламентує буття через ритуалізацію (повторюваність), а саму владу виносить на рівень не інституційного центру організовуючого функціонування етносу, а об’єкта віри. Так в модерну добу відбувається повернення влади в домодерну, сакральну, архаїчну стадію.

Ресентимент, що породжує цінності, бо стає творчим, основою рефлексії над «раною» колективної травми вимагає або рабського бунту, або каналізування притлумленої агресії у війну [30], як легітимізовану «історичною правотою і мораллю» можливість довгоочікуваної прямої дії – способу помсти і реваншу.

Не визнаючи чеснот «іншого», наповнюючись ненавистю від довгого безсилля і приниження, ресентиментна спільнота не здатна творити нові цінності. Вона повертається до старих, колективно засвоєних в глибині архаїчної епохи свого існування, вона актуалізує підсвідомі основи архаїчних аспектів моделювання дійсності. Традиція освячується пам’яттю про сакралізовану минувшину, суспільство звертає на узбіччя новітнього шляху розвитку модерних спільнот і регресує до рівня оперування родоплемінними елементами моделювання дійсності, що в сучасних умовах формується в фашистську міфологенність, яка в узагальненому розумінні демонструє описане Ф. Ніцше перетворення ресентиментного безсилля на моральне судження. Державну, геополітичну та національну поразки, що в сукупності є причиною тривалої колективної травми, демонструються собі і світові як

моральну перевагу, національну винятковість та особливу історичну місію.

Історична ретроспектива російського фашизму дає чітке розуміння, що це не «новація», не винахід Путіна на теренах росії, а результат. Винахід довготривалої традиційної діяльності культури і політики. Помилково думати, що новітня форма російського фашизму це тільки і виключно реакція на розпад СРСР.

Ідеологія фашизму формується в міжвоєнний період на основі ще імперських і доімперських релігійно-містичних світоглядних засад політичної державницької політики.

Російський фашизм – це не копія фашистських ідеологічних доктрин Заходу, а синтетична, власна, суто російська, доктрина, що об'єднує православну есхатологію, імперську месіанську ідею та авторитаризм як форму правління та структурування суспільства.

В 1931 році в Харбіні після поразки Білого руху була організована російська фашистська партія. Це був акт формалізації фашизму в довгій російській історії його явлення із глибинних надр архаїки та її культурно-філософських інтерпретацій.

Ця партія засновувала свою боротьбу з більшовизмом на сакралізації протистояння комунізмові як втіленні антихристиянської влади, на поєднанні православ'я з моделлю фашистської партійної організації, що мала, наприклад, молодіжні структурні підрозділи, на сакралізованій фігурі культу вождя, на ритуалізованій практичній діяльності та символах, що підсилювали мобілізаційний ресурс партії. І, що цілком природню, на дикому антисемітизмі, запозиченому з німецької фашистьської доктрини. Зрозуміло, що російські фашисти використовували досвід Б.Муссоліні та А. Гітлера, але доповнили його суто російським метафізичним православним духом. Фашистський рух міжвоєнного періоду не був, що важливо, емігрантською рефлексією, діяльністю вигнанців – маргіналів, а став стійкою і добре структурованою політичною партією з програмними текстами – молодіжними організаціями і постійно підсилюваним мілітарним духом ідеологічної партійної платформи.

У Європі в ці роки, зокрема в Берліні, Белграді і Парижі діяли праворадикальні організації, що ідеологічно були дуже близькими до фашистської світоглядної доктрини. Їхня ідеологія пропагувала ідею органічної держави на чолі з диктаторською владою як формою морального очищення, заперечувала ліберальну демократію і сакралізувала національне відродження через сакралізовану жертовність.

Пострадянська реконструкція фашизму використала ідеологічний ресурс фашистської ідеології, основи якого були закладені 20-30-ті роки XX століття російськими фашистами Харбіна та Заходу.

У російському фашизмі, на відміну від італійського, в якому держава – світська інституція, остання вписується в сакральну семантику історії. В ній державність росії наділяється історичною місією – бути катехоном, запобіжником хаосу, реалізовувати ідею Москви – Третього Риму, а не бути просто адмініструючою установою.

Ця ідеологічна доктрина у XX столітті дещо формально і змістовно змінюється саме завдяки доктрині катехону – силі, яка стримує прийдешнє зло. Політика реалізовує цю доктрину, легітимізуючи авторитарну владу, виправдовує насильство як оборону духовності в протистоянні «сакральної цивілізації» – бездуховному, надто раціоналізованому, аморальному і загалом «занепалому Заходу».

Наратив імперського месіанства в російській доктрині фашизму заслуговує на особливу увагу, бо в її контексті культивується розширювальна і експансивна традиція – основна причина сучасної війни з Україною. Окрім того розширення територіальне трактується як цивілізаційна модель – «русский мир».

«Русский мир» – це особлива цивілізація в цій ідеологічній традиційній парадигмі, в ній буцімто є свої, унікальні й ефективні правові норми і принципи, що кардинально відрізняються від загальноприйнятих на Заході.

Імперський міф, що базується на ідеї історичної обраності та праві на геополітичні реваншистські війни через мобілізаційний ресурс відчуття «обложеної фортеці» та захисті духовного простору (захист російськомовних, де б вони не жили) торкається найархаїчніших, і тому вельми стійких, основ ментальності росіян. Цей міф – центр усіх ідеологічних модифікацій російського політичного, буття він охоплює усі без винятку його, буття, сфери і види діяльності. Сьогодні він має тотальний характер, перетворюючи дійсність, що теоретиками міфології називається абсолютною, бо за межами міфу реальності не існує.

Після розпаду СРСР росія знаходиться в ідеологічному вакуумі, докладає зусиль, щоб інтегруватися в західну модель, наприклад, вступити до НАТО. Специфіка розвитку суспільства в ці роки поступово із екзистенційної розгубленості переходить до фрустраційного розчарування та колективного відчуття втрати – травматичного досвіду переживання усіх попередніх ознак ідентифікації. Це посилює праворадикальний інтелектуальний дискурс.

У цій ситуації особливу увагу привертає до себе творчість Івана Ільїна, яка обґрунтовує ідеологічні засади необхідності національної диктатури, що є інструментом, механізмом та формою духовного очищення.

Трохи згодом, кінець 90-их, в оновлених ідеях євразійства О. Дугін синтезує імперську традицію, російський фашизм міжвоєнного періоду, православний містицизм та геополітичне протистояння із Заходом.

В 2000-х ця концепція доповнюється синтезом державного апарату з православною символікою та воєнною риторикою обґрунтування культу жертви заради мобілізаційної готовності до випробувань.

Поступово в культі вождя, мобілізаційних зусиллях суспільства та злитті церкви з державою все чіткіше проявляли себе структурні та змістовні риси прямо не декларованого фашизму. Особливо в наративах, що сакралізували війну.

Політика сакралізується через православну символіку ідеї Третього Риму (XVI ст.); поступово склалася традиція сприймання виняткової історичної місії росії.

Катехон перетворюється з богословської категорії на політичну і стає центральним семантичним ядром, навколо якого формується фашистський дискурс культу вождя, що стримує хаос у війні, яка обороняє духовність і декларує насильство та жертовність заради виконання державної історичної місії.

Соборність поступово стає моделлю органічної держави в політизованій площині фашизму. В ній декларується пріоритет цілого над індивідом, знецінюється та заперечується ліберальний індивідуалізм, що суперечить створенню органічної моделі нації. Зрозуміло, що через праці І. Ільїна ця концепція стає основою радикалізованої фашистської ідеології пострадянського реваншизму.

Підсумовуючи аналіз російського фашизму та його православної модифікації, зауважимо, що він, фашизм в росії, має глибоку інтелектуальну та культурну генеалогію, яка реалізовувалась в релігійно-апокаліптичному дискурсі кінця XIX – початку XX ст., у філософському обґрунтуванні авторитарної влади та створенні фашистської партії міжвоєнного періоду, а в реанімації через євразійську сакралізовану політику в XX ст. синтезувалася в цілісну ідеологічну модель фашизму з християнським містицизмом есхатологічної змістовності.

Російська культура теж доклалася до формування ідейного ядра фашизму.

Творчість Ф. Достоєвського («Брати Карамазови» (1880), «Записки з підпілля» (1864»), «Щоденник письменника» (1873-1881) та ін.) декларувала ідеї про унікальну місію росії, про Росію як духовний центр людства, що утримує рівновагу між Заходом і Сходом. Достоєвський обґрунтував особливий шлях росії, що на відміну від Європи, йде за законами духу і є хранителем істини і віри. Європа у нього – це простір морального відступництва. В «Братах Карамазових» він розробив мотив про втрату Заходом духовної істини та моральних орієнтирів. росії приписував унікальну здатність до збереження духовності.

У «Щоденниках письменника» письменник розглядав Константинополь як символ візантійської святості і декларував необхідність захоплення його росіянами. З цього контексту випливає масив ідей про особливу і виняткову місію росії як спадкоємиці Візантії та християнського світу загалом [17].

М. Бердяєв теж обґрунтовував у своїй філософії месіанську концепцію росії і критикував Захід як «духовний вакуум».

«Духовним призначенням» і синтезом православ'я з політичним містицизмом просякнута творчість В. Розанова.

У пізніх творах Л. Толстого чітко прослідковуються антизахідні мотиви та критика матеріалістичного Заходу.

До формування фашистського дискурсу російської християнізованої версії долучився і Д. Мережковський. До цієї версії він вніс релігійно-апокаліптичний зміст, бо саму історію розглядав як Апокаліпсис, більшовизм – як прояв антихриста і, зрозуміло, авторитаризм як форму та засіб духовного очищення.

Вже цей далеко неповний перелік діячів російської культури як найбільш показовий приклад ілюструє створення ідеологічного та інтелектуального ґрунту апології авторитаризму, в якому соціум описаний як духовно обраний з покликанням до виконання «вищої історичної місії».

Контекст філософського, містично-християнського та апокаліптичного осмислення російського буття протягом довгого історичного періоду став ґрунтом формування традиції, яка свою важкість забезпечувала певними психологічними механізмами відтворення централізованої та репресивної державності.

Глибинна, архаїчна російська пам'ять – це колективна травма як довготривала матриця сприйняття дійсності. Ординська залежність,

внутрішні криваві конфлікти, бунти, повстання та революції, масові репресії, війни та розпад імперії – це низка історичних катастроф, що стають основою глибинної культурної пам'яті етносу. Без раціонального осмислення та належної моральної рефлексії колективна травма перетворюється на сталу, інваріантну структуру.

Прояви цієї структури спостерігаються в особливій чутливості (підозрілості) до зовнішніх загроз, до бачення світу як ворожого середовища, в постійному підсиленні мобілізаційної готовності до протистояння та відсічі загрозам, у переконанні необхідності жорсткого порядку, що гарантує безпеку і виживання.

Травмований соціум, перебуваючи в постійному усвідомлюваному чи підсвідомому страсі, формує потребу у «сильній руці», тобто центрі, що жорстко впорядковує, регламентує буття і таким чином здатен нейтралізувати загрози зовнішнього світу і страх, що вони породжують, підсилюючи переживання трагічного досвіду історичних катастроф.

Зовнішній світ – це джерело несправедливості, але усі трагедії і поразки – це доказ моральної переваги над іншими, чужими, наші жорсткі дії щодо «чужих» – це відновлення справедливої історичної рівноваги.

Переживання колективної травми в ресентиментній риториці стає енергетичним джерелом політичної консолідації, соціальної цілісності та ідентифікаційної приналежності.

Тривалий страх, часті кризи, що породжують нестабільність і невпевненість, формують психологічну готовність до узалежнення, підпорядкування, підкорення.

Постійне чи довготривале життя в частій повторюваності загроз спонукає людину до вибору не свободи, а жорстко регламентованого порядку, в якому понад усе цінується дисципліна, сприймаються як належне жорсткі рішення, і не сприймається інакодумство, дисиденство, бо чітко вибудувана вертикаль влади, що впорядковує життя і забезпечує безпеку потребує одностайності та уніфікації в усьому. Зрозуміло, що централізована вертикаль влади формує сталу потребу у персоналізації, у вожді.

Тому танатологічна концепція, в якій сакралізується жертва через героїзацію, через перевагу героїзму над життям, через міфологенний пафос історії про велич жертовних страждань, знецінює життя індивіда, зводячи його до функціонального ресурсного статусу. Так спрацьовує авторитарна установка і потреба в ієрархії. В цьому психологічному механізмі повторюваності централізованої репресивної державності яскраво прослідковують архаїчні родоплемінні елементи колективної

свідомості російського етносу (ієрархія племені, «свій» – «чужі», культ смерті – танатологія, культ вождя.)

У цьому контексті деформується ієрархія цінностей. Колективна мета-місія застує індивідуальну автономію, бо держава є носієм і реалізатором цієї місії. Тому вона і є найвищою цінністю, безпека якої стоїть над правами індивіда і над правом як таким, і для безпеки держави можуть бути легітимізовані усі надзвичайні заходи, і соціум їх морально виправдає, як сьогодні виправдовує жертви сталінського терору та реабілітує самого Сталіна і весь період його правління. І взагалі найкривавіші теракти в історії росії є найбільш шанованими.

Централізована влада постійно легітимізується в потребі ієрархії, яка через репресії нормалізує страх, а культ вождя продукує толерантність і лояльність маси, що під впливом мобілізаційної риторики поглиблює ресентиментні переживання та інтерпретацію змісту існування в контексті колективної травми як грунту цих переживань. Коло замикається і протягом століть відтворюється з вражаючою точністю, постійно дублюючи одну й ту саму структурну ієрархічну вертикаль з опертям на ресентиментний набір змістовної, описаної нами тавтологічної схеми, в якій історична травма є основою ресентименту, ресентимент формує потребу у сильному лідері (вожді), а останній через легітимізацію насильства утримує порядок та створює наративи сакралізації жертви в контексті танатологічних наративів (культ смерті), що ведуть до нової жертви. Коло замкнене, наступний цикл історії забезпечується цим же, в основі своїй повторюваним, психологічним механізмом історичної тавтології.

Сучасна доба втілює цей механізм у нових умовах, де сучасні інформаційні технології замістили ритуальні практики і полегшили посилення впливу пропаганди на психологічну мобілізацію заради збереженої вертикальної (архаїчної за суттю) централізованої влади.

Структура психологічного механізму відтворення централізованої влади та репресивної практики залишається сталою та впізнаваною на всіх етапах історичного розвитку росії.

Особлива місія росії в історії – це духовна битва, а страждання нації в цій битві демонструють духовну велич і моральну зверхність над іншими народами. Усі жертви в цій битві виправдані, бо вони святі, мученицькі.

Держава – це духовний організм, сакральна велич, роль якої полягає в об’єднанні та мобілізації індивідів на «святу» битву із зовнішніми ворогами. Вороги, як відомо, постають під загальною назвою

Захід, бо він занадто практичний, раціональний, гріховний, декадентський.

Месіанізм в есхатологічній за суттю історичній битві потребує сакралізації жертв заради великої держави, яка покликана перемогти декадентську західну цивілізацію – це схема, що лежить в основі російського фашизму.

До створення і вибудовування цієї основи окрім письменників доклали зусиль і релігійні філософи росії. Православна есхатологічна семантика сучасного російського фашизму грунтується на їхніх працях, на загальному містичному контексті, на утвореному ними особливому, «винятковому» світосприйманні, що пронизує наскрізь всі горизонти життя й усю культуру росії.

Наведемо кілька найпоказовіших прикладів, що мали і мають особливий вплив на формування тієї моделі дійсності, в якій існує сучасний російський етнос.

Ідеологом російського цивілізаційного месіанізму і супротивником Європи був Микола Данилевський, що обґрунтував тези про Росію як окрему цивілізацію, про Захід, який є ворогом слов'ян і про те, що росія очолить слов'янський світ. Можна вважати, що М. Данилевський (1822-1885) створив перший маніфест російського месіанізму, націоналізму та великодержавного шовінізму.

Костянтин Леонтьєв (1831-1891) обстоював філософсько-релігійні основи деспотії та антидемократизму, де росія– це імперія з жорстокою ієрархічною вертикаллю, і демократія – вияв деградації. Ідеалом держави М. Леонтьєв вважав візантійську теократію.

Василь Розанов (1856-1919) в етнічному містицизмі сакралізував російський народ, особливо акцентуючи увагу на архетипних аспектах культурного антисемітизму.

Серед філософів особливе місце у формуванні основ фашистського світоглядного контексту сучасного російського суспільства займає вже згадуваний нами улюблений філософ В. Путіна Іван Ільїн (1883 – 1954) [4].

Про месіанську і есхатологічну за суттю місію росії писав Микола Бердяєв (1874-1945) [14].

Російський релігійно-філософський ренесанс (кінець XIX – початок XX ст.) сформував і сформулював світоглядний ґрунт росії своєю універсальністю, містицизмом, православною есхатологією та національним пафосом обраності; він надто вдається до вкрай націоналістичних, шовіністичних та реваншистсько-імперіалістичних інтерпретацій аж до їхнього сьогоднішнього фашистського варіанту.

Боголюбство В. Соловйова, софіологія С. Булгакова, містична теологія П. Флоренського, метафізика всеєдності С. Франка, протиставлення віри раціоналізмові Л. Шестова, фашистська творчість І. Ільїна тощо визначають змістовне ядро національної та геополітичної доктрин путінізму.

Головним ідеологом новітньої євразійської версії російського фашизму сьогодні виступає О. Дугін (1962). Окрім релігійно-філософського містицизму, що став традиційною основою роздумів про долю та місце росії в історії, він вочевидь вплітає у свою ідеологічну систему поглядів традиційності ідеї Ю. Еволи (1898-1974). Р. Генона (1886-1951) [16].

Ранні твори О. Дугіна повністю побудовані на ідеях традиціоналізму. О. Дугін прямо визнавав вплив Ю. Еволи та Р. Генона на його світогляд. Зрозуміло, що центром цього світогляду є концептуальне протистояння традиційної цивілізації модернові. Традиція та імперська еліта проти модерну доповнюється О. Дугіним концепцією необхідності збереження та посилення геополітичної імперії. Це синтез метафізики, традицій, аристократичної антропологічної доктрини та геополітичної ідеології.

Традиціоналізм базується на центральній ідеї про те, що сакральне домінує над життям. Трансцендентний порядок – найвища цінність, на тлі якої фізичне існування знецінюється або зводиться до рівня засобу забезпечення названого порядку. Деградація сучасного світу пов’язана з перебільшенням цінності матеріального [16].

Тільки готовністю до смерті людина може довести свою духовну вищість, тому духовність воїна, що не боїться смерті, а приймає її, є умовою правильного і праведного шляху до трансцендентного. В традиціоналізмі образи самурая, лицаря, кшатрія втілюють взірець життя як служіння принципам. Смерть у бою за принципом розглядається як духовний акт, ініціація, посвята.

Тут ми бачимо, як ці аспекти традиціоналізму збігаються з описаними нами культами смерті, сакральної жертви та принципом сакралізації держави.

У модерній культурі, комфорті, безпеці та матеріалізмі людина деградує, бо вона боїться смерті на відміну від традиційної цивілізації, в якій людина стоїть над смертю, вона вища за неї.

Культ героїчної жертви – це готовність до самопожертви. Апелювання до героїчного минулого, до переможних битв у традиціоналістів – це засіб ілюстрації та підтвердження концептуальних основ їхніх теорій.

У контексті політичної ідеології метафізика героїзму перетворюється на культ смерті, що в ХХ столітті втілилася у італійському фашизмі, німецькому націонал-соціалізмі, дещо модифіковано – в більшовизмі та в євразійській ідеології.

Ті суспільства, в яких сакральне вивищується над життям, а смерть, є найвищою доблестю і героїзмом, культура витворює феномени, які смерть виводять у площину політичної цінності. А така цінність з культом сакралізованої смерті стає основою некрополітики [27].

Російська духовна культура, в якій страждання – це шлях до спасіння, бо страждання очищує людину [17], дуже гармонійно лягає в матрицю традиціоналізму і логіки містичної сакралізації жертви та домінування принципів над фізичним буттям. В. Розанов («Русский Нил» (1911)) писав про Росію як про цивілізацію страждання, яка тяжіє до жертовності, сакралізує страждання і шукає в ньому духовну святість.

І. Ільїн стверджував, що тільки історичні випробування формують народ, очищують його, а жорстке владне правління є умовою забезпечення духовного порядку.

У духовній складовій російського менталітету смерть, жертва і страждання наділяються вищим сенсом, який в політичній площині легітимізує владу, сакралізуючи її через сакральну ж історію. Це стає логікою формування некрополітики, яка посилюється есхатологічною моделлю бачення і осмислення історії як апокаліптичної боротьби та виконання особливої духовної місії [14]. Тут традиціоналістська архаїка героїзує смерть, сакралізує жертовність, культивує страждання як шлях до трансцендентного і таким чином велич смерті в ресентиментних рефлексіях витворює психологію імперської ненекрополітичної доктрини та практики, де смерть стає культом. У процесі героїзації смертю захоплюються, руйнація чи знищення «чужого» світу естетизується, готовність стати жертвою стає найшляхетнішою чеснотою і, врешті-решт, смерть набуває самоцінності, що не потребує жодного причинно-наслідкового обґрунтування.

У такий спосіб основи некрополітики формують культуру смерті, де поступово зникає вищий принцип, заради якого вмирає сакралізована героїчна жертва, бо смерть сама по собі є легітимізованим самоцінним актом, в якому сам принцип існує заради смерті, а не смерть є результатом у боротьбі за принцип.

Сучасна тенденція, де знецінення життя все більше посилюється в пропагандистському дискурсі росії, актуалізує описані нами архаїчні аспекти менталітету так званого глибинного народу. Тільки в контексті

некрополітичних практик в сучасному світі на багатомільйонну аудиторію. можна відкрито декларувати вищість смерті над життям, і що цінність життя як такого сильно перебільшена. Про це зокрема вів розмови В. Путін на зустрічі з родичами загиблих.

Некрополітика в умовах війни особливо яскраво проявлюється на полі бою, де п’ятий рік поспіль практикується тактика так званих м’ясних штурмів. Влада через командирів різних рівнів буквально реалізовує привласнення собі права керувати смертю людей. Саме це право є основною ознакою некрополітики [28], її центральним принципом. На окупованих територіях, у фільтраційних таборах, тюрмах для полонених, на лінії фронту життя знецінюється до межі перетворення людей на живих мерців.

Некрополітика живиться військовим станом, репресіями, насильством і страхом. Безперервність конфлікту унормовує війну як форму правління. Некрополітичні практики можливі за умови реанімації архаїчних, рудиментарних основ мислення.

Модерні суспільства керуються владою, завдання якої полягає в управлінні життям. Такий принцип організації влади реалізовує механізми біополітики [41]. Право індивіда на життя визначається симим індивідом. Його буття захищене також юридично усіма інституціями держави, а також моральною та релігійною сферами буття суспільства.

Це той рівень свободи, який суперечить усім принципам традиціоналістського соціуму. Саме тому Захід протягом усієї російської історії був її, росії, супротивником або ворогом і ніколи соратником чи партнером. Окремі винятки співпраці, звісно, бути, але вони ніколи не торкалися глибинних основ співіснування.

У контексті нашої статті особливе місце посідає основний конфлікт російської культури «істина-батьківщина».

У західній традиції істина має універсальний характер, вона трансцендентна і об’єктивна. Сократ, Кант, християнська теологія утвердили істину як таку, що стоїть над політикою, приналежністю до соціальної групи тощо. Російська традиція істиною визнає вірність батьківщині. Цей принцип визначає істинність чи хибність думок і вчинків громадян. Тобто істина, що суперечить лояльності, проголошується ворожою, бо саме лояльність є критерієм істинності в російській культурній традиції.

У своєму універсальному та безособовому статусі, логічному обґрунтуванні та незалежності від актуальної політики істина непорушна і об’єктивна. Але їй постійно суперечить екзистенційний статус актуальної правди. Морально-емоційне (суб’єктизоване) заперечення

правди пов’язане з тим, що вона «наша» і доволі часто ірраціональна. Те, що вона суперечить істині, не є підставою «наших» сумнівів. Навпаки, усіма силами ми будемо стояти за свою правду, бо істина холодна, занадто раціональна, чужинська, західна, дискомфортна. «Наша» правда звична, жива, рідна і належить нам, бо ми її вистраждали і страждаємо тепер, захищаючи її.

А що стосується батьківщини, то вона, Русь-матушка, свята, а народ її – богоносець, тобто носій своєї вищої істини. У такий спосіб в російській традиції батьківщина набуває метафізичного статусу. Ставлення до неї не раціональне, а визначається майже біологічною прив’язаністю, в якій описані нами «земля», «ґрунт», «кров», мають своє суто російське втілення. Сакральність не допускає критики – основної ознаки раціонального осмислення істини. Критика сакрального – це моральне падіння

У цьому контексті сакральність батьківщини виступає в статусі вищої істинності буття спільноти, тобто батьківщина і є істинно, її вищою інстанцією.

У психології російської спільноти батьківщина постає як «матушка Русь», яка дає захист.

Так особистість ототожнюється з цілісністю спільноти і в цій доособистісній регресії відчуває приналежність до великої матері-батьківщини як тотальної захисної інстанції.

Тут істина несе відокремлення, а батьківщина дає захист і відчуття єдності.

Людина боїться істини, бо вона відокремлює від колективу, передбачає відповідальність за свої вчинки та самостійність. Останнє викликає тривогу, породжує самотність екзистенції, страх та відчуття провини за «зраду» сакрального змісту батьківщини.

Тому все, що суперечить образові батьківщини, викривлює її «святість», викликає напругу, недовіру і ворожість. Якими б істинними не були факти, що складають зміст цього «викривлення», вони будуть заперечені, перекручені, переінтерпретовані на свій лад і тільки згустять, ущільнять агресію, яка не намагатиметься спростовувати істину, а нейтралізовувати, пом’якшувати її психологічний вплив.

Західна істина принижує, бо в її контекст російське буття не вписується, вона безжально висвітлює невідповідність російського існування її критеріям.

У цьому випадку відмова від істини є актом самоповаги, бо батьківщина забезпечує гідність і захищає її. Відмова від істини

висвітлює ресентиментну, вже згадувану нами, природу російської ментальності.

Істина передбачає рух до змін, до удосконалення, а батьківщина сакралізує страждання і жертовність. Звідси готовність росіян плекати буття у викривленій реальності, в неправді, а не будувати його згідно з вимогами істини, яка знищує міф – джерело винятковості та богоносної величі.

У проблематиці описуваної нами конфліктності особливо яскраву роль відіграє інтелігенція, яка в росії завжди тяжіла до істини, але продовжувала життя в міфологізованій реальності розриву між істиною та батьківщиною, що плекалася в російській культурі.

Звідси багаторазово описані страждання ізоляції, вигнання, каторги, статус «ворога», «зрадника», «бунтівника» тощо, які супроводжували трагічні долі інтелігентів – прихильників істини.

Більшість інтелігенції в примусовому служінні ідеології, в самозреченні продовжувала творити міфологізовану викривлену реальність батьківщини.

І перші, і другі певною мірою перебували у відчутті самозневаги та самоненависті. Це феномен передусім саме російської довготривалої культурної традиції.

Конфлікт нейтралізується тим, що якщо істина не «наша», то вона не є істиною, бо «наша» істина має національний характер (локалізується), а універсальність істини не є цінністю, бо вона руйнує міфологічну цілісність нашого буття.

У цьому випадку істина підпорядкована сакралізованій батьківщині, що не допускає критики, бо сакралізована ж влада батьківщини втілює «правду», в контексті якої факти істини знищуються, інтерпретуються, переписуються на догоду владній «правді». Лояльність в такій атмосфері, зрозуміло, стоїть над реальністю, бо лояльна позиція об’єднує, а не розділяє, істина завжди в росії сприймалася як загроза ідентичності, влада протистояла їй репресивними практиками, культивувала сакральний зміст влади царя і «отечества», що було для більшості зручним і комфортним лоном гарантії психологічної цілісності.

Конфлікт «істина-батьківщина» – це не проблема інтелектуального розриву інтелігенції, а конфлікт між окремішним автономним, існуванням та психологічним виживанням глибинного російського народу, натовпом.

До крайньої межі конфлікт «істина-батьківщина» довів Ф.М. Достоєвський.

Пошуки істини до каторги закінчилися для нього раз і назавжди, він у аналізованому нами конфлікті однозначно став на бік батьківщини і возніс останню над усіма можливими сенсами будь-якої істинності, бо вона набула у нього статусу абсолюту. Своєю творчістю він описав трагедію істини на російському ґрунті. Віра, любов і самоідентифікація стоять у нього над істиною, Христос – не просто релігія, а «своя» правда», про народ і страждання. Останнє надає сенсу і розумінню всього сущого. Істина часто руйнує людину, тому треба прийняти те, що втілює і зберігає, а не те, що руйнує.

Логічно послідовний, раціональний і холодний, безжальний до людини Захід постає у Ф. М. Достоєвського як втілення «істинни без любві». Навіщо істина без співчуття, якщо в росії є вища правда, що втілена в стражданні та співчутті. Носієм істини у нього є народ, а істина у нього – це не безособова, об'єктивна, універсальна реальність як знання, а як містичний сенс страждання, моральна глибина та «богоносність». Тобто істина у Ф. Достоєвського – це колективне соборне переживання, а не мисленнєвий факт чи процес.

Таким чином, істина в трагічному, містичному, православному контексті творчості письменника зазнає катастрофи, бо вона психологічно нестерпна, а людині потрібна віра, надія, любов. Тому істина в росії завжди прилаштовується до батьківщини, де всі «свої» і їхні помилки не заперечуються, а переосмислюються, перелаштовуються під правду. Наприклад в ХХ ст. росія вела 60 неоголошених воєн, а сьогодні політики вищого рангу заявляють, що вона за всю історію ніколи ні на кого не нападала.

У Ф. Достоєвського росія має вищу істину, яка стоїть над раціоналізованою істиною Заходу. Оскільки ця істина оголошена вищою, тобто абсолютною, то жодного конфлікту не існує між істиною та батьківщиною, бо є тільки «вища» істина, яка абсолютизується, бо вона «наша», а істинна універсальність поглинається її абсолютом, нехтується ним. Висновок: ми – носії істини.

Звідси, мораль не є абсолютною, вона – відносна, страждання виправдовують все («Злочин і кара»), а факти не мають значення.

Тобто контекст «нашої» істини приймає все, бо він «наш». Неправда в ньому приймається як особливий вияв сенсу «вищої» істинності.

У Ф. Достоєвського російська свідомість постає в розриві описуваного нами конфлікту, в якому росіянин вибирає батьківщину і приналежність, а не істину. Він однозначно проголошує і змістом, і пафосом своїх романів, що батьківщина вища за істину. Він не відкидає

її, він приносить її в жертву, свідомо обирає «свою» неправду, виправдовуючи її морально, обґрунтовуючи психологічною необхідністю та культурною героїзацією.

У такий спосіб ресентимент, культ смерті, культ землі та крові знаходять в творчості письменника художньо довершену і змістовно завершену форму ментальної сутності російського етносу.

Підсумовуючи, зазначимо, що людина уникає істини як причини автономії, екзистенційної самотності, тобто вона не руйнує зв'язки зі «своїми». Тому людина обирає приналежність. А це батьківщина, спільнота. Людина відмовляється від істини.

Відмова від істини породжує вакуум, який заповнюється відомим спектром ресентиментних ознак світосприймання.

Колективні історичні травми, відставання, недолугість, слабкість як істинні не можуть бути сприйняті, бо вони руйнують ідентичність, тому порятунок знаходиться в «своїй», «вищій» істині, де поразки – це вияви духовної героїчної глибини і моралі, цивілізаційне відставання – це інша «наша» істина, а слабкість і приниження – це моральна перевага.

Тому Ф. Достоєвський легітимізує ресентиментне світовідчуття піднесенням страждань, очищенням через приниження, домінуванням смирення над силою. Так слабкість в системі цінностей «нашої», «вищої» істини перетворюється на ознаку обраності. Моральна інверсія в цьому контексті заміщує істину і виконує її функцію.

Жертовність очищує, страждання сакралізується, а смерть надає сенсу і виправдовує все. На цьому архаїчному ґрунті базується ще один яскравий феномен російського мислення і буття. Влада починає практику регламентації права людини на життя Ашиля Мбембе. Це широко розповсюджене явище в сучасній війні росії.

Знехтувана на догоду застиглій у часі архаїці істина поступилася місцем політиці, де смерть породжує сенси і є його інструментом. Смерть стає доказом, а не просто фактом кінця, бо ти правий, якщо ти страждаєш, ти вивищуєшся морально, бо ти жертва, ти герой і істина на твоєму боці, бо ти помираєш за «наше».

Істина в цьому контексті не верифікується загальноприйнятою шкалою хибності-істинності, а підтверджується сакралізованою смертю, жертвою.

Батьківщина, заради якої ти помер, абсолютизується, бо вона формує смисл, істину і виправдовує все тобою скоєне. Сакралізована, без критичного ставлення до неї, батьківщина, піднімається до метафізичних висот абсолюту, істина на її тлі відносна.

Істина, що посягає на абсолют батьківщини, ворожа, бо вона загрожує ідентичності, нею нехтують в ресентиментній порожнечі, перетворюючи слабкість на силу, а страждання возноситься до цінності, бо смерть сакралізується заради абсолюту батьківщини.

Стабільність описаної нами схеми пояснюється глибинними психологічними чинниками. Ця система нейтралізує сумніви і не ставить індивіда перед вибором автономного буття, дає відчуття безпеки в ідентифікації себе зі спільнотою, забезпечує гідність навіть після поразок та страждань, надає сакрального сенсу смерті, активізує мобілізаційні внутрішні ресурси індивіда.

У цій системі істиною оголошується те, що сприймається психікою, а не те, що вона не може витримати (істину про себе).

У російській культурній традиції, яка великою мірою сформувала ментальне мислення етносу, істина вже не є однією зі сторін конфлікту «істина» – «батьківщина», бо вона втратила статус автономної інстанції і перейшла до розряду приводів для інтерпретацій, переписувань, замовчувань, відвертого нехтування її фактами тощо.

Узагальнений висновок аналізу дозволяє нам констатувати, що рудиментарний горизонт архаїчної основи російської ментальності протягом багатьох століть демонструє замкнуте коло повторюваності одних і тих самих феноменів, що складають схему матриці, в якій культ смерті, культ вождя, культ жертви, культ держави та «земля і кров» є основою причинно-наслідкової обумовленості її, матриці, існування та історичної тавтологічної актуалізації. Утримуючи в собі семантику архаїчної давнини, матрична схема, зберігаючи сталу структуру та логіку функціонування, дещо змінюється актуальним змістом часу, який більшою чи меншою мірою оголює архаїчну семантику рудиментним, часом варварським оприявленням, що агресивно опирається і протистоїть модернові.

Логіка розвитку сучасного суспільства росії впевнено і переконливо демонструє, що коло матричної схеми замкнулося, воно проявляє ознаки агресивної репресивно-тоталітарної стадії історичного періоду повторення жахів ХХ століття.

Явлене світові жалюгідне лице архаїчного варварства спонукало сучасні народи до ізоляції росії, до бридливого зречення усього російського. З кожним днем ми спостерігаємо, як архаїка російського буття невблаганно розширює свої горизонти в усіх сферах діяльності соціуму. Вона буквально пожирає майбутнє росії і встановлює незмінність своїх основ як сакральних «скреп».

Список літератури:

1. Adorno T. W. Frenkel-Brunsnrik E., levinson z., Santorol R.W. The authoritarion personality. New York: Harper Brothers, 1950. 990 p.
2. Dugin Alexander. Fundation of Geopolitics the Geopolitical future of Russia. London: Aretos. 2025. 300 p.
3. Epstein Mikhail. «Russian Antimir». In: Transcultural Experiments: Russian and American Models of Creative Communication: N Y: St. Martin's Press, 1999 P. 203-226.
4. Ilyin Ivan. On resistance to Evil by Force. In: Readings in Russian Civilization. Vol. 3. Chicago: University at Chicago Press, 1969. P. 743-756.
5. Lem S. Listy albo opor materii. Krakow, 2002. S. 262-263
6. Savitski Pyotr. Eurasia and Continent in: Classics of Eurasionism: Essays by Savitski, Trubetskoi and Others. London: Routledge, 2012 P. 57-73.
7. Scluter M. Ressentiment-Milwakee: morgnette university press. 1994. 179 p.
8. Адорно Т. Дослідження авторитарної особистості. К: Основи, 2019. 216 с.
9. Ар'єс Ф. Людина перед обличчям смерті. Київ: Основи, 2006. 212с.
10. Арендт Г. Витоки тоталітаризму. К: Дух і літера, 2005.
11. Арендт Г. Витоки тоталітаризму. К: Дух і літера, 2005. 423 с.
12. Арент Г. Джерела тоталітаризму. Київ : Дух і літера, 2005. 584 с.
13. Ассман Я. Простори спогаду. Форми та трансформації культурної пам'яті. Київ : Ніка-Центр, 2012. 440 с.
14. Бердяєв М. Джерела і сенс російського комунізму. К: Дух і літера, 2003. 265 с.
15. Бунін І. Окаянні дні. Щоденник. Krakow : Духовне просвітництво, 2013. 160 с.
16. Генон Р. Криза сучасного світу. К: Airland, 2008. 224 с.
17. Достоєвський Ф. Щоденник псисьменника. Т1-т2. К: Дніпро, 1991.
18. Дюркгайм Е. Елементарні форми релігійного життя. К. Юніверс, 2002. 424 с.
19. Евола Ю. Метафізика. Статі. Харків: Фоліо, 2018, 512с.
20. Евола Ю. Повстання проти сучасного світу. К.: Пламін, 2017. 416с.

21. Еліаде М. Міф про вічне повернення. К.: Основи, 2001. 216 с.
22. Еліаде М. Міфи, сновидіння і містерії. К.: Основи, 2000. 304 с.
23. Еткінд О. Внутрішня колонізація: Імперський досвід росії. К: б-ка журн. «Недоторкан. Запас», 2019. 448 с.
24. Еткінд О. росіяпроти сучасності. Київ : Велик. наук. проєкт, 2025. 228 с.
25. Канетті Е. Маса і влада. К. Юніверс, 2001. 608 с.
26. Лебон Г. Психологія натовпу. Київ : Основи, 2002.
27. Мвемве А. Necropolitic. Kyiv: Duk University Press, 2019. 224 с.
28. Мбембе А. Некрополітика. К.: Медуза, 2021. 184 с.
29. Мосс Дж. Полеглі солдати. Переформатування пам'яті про світові війни. Київ : Дух і літера.
30. Ніцше Ф. Генеалогії моралі. Київ : Основи, 2002. 240 с.
31. Райх В. Масова психологія фашизму. К.: Основи, 2002. 384 с.
32. Райх В. Масова психологія фашизму. К.: Основи, 2002. 384 с.
33. Снайдер Т. Шлях до несвободи: Росія, Європа, Америка. К.: Човен, 2018. 392 с.
34. Умберто Е. Вічний фашизм. К.: Фоліо, 2024. 128 с.
35. Фройд З. По той бік принципу задоволення. К.: Основи, 2000. 160 с.
36. Фройд З. Психологія мас і аналіз Я. К.: Основи, 2002. 192 с.
37. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. Київ : Клуб Сімейн. Дозвілля, 1973.
38. Фромм Е. Втеча від свободи. К.: Основи, 1994.
39. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Клуб Сімейн. Дозвілля, 2019. 228 с.
40. Фуко М. Історія сексуальності. Том 1: Жага пізнання. Харків : Око, 1997. 240 с.
41. Шелер М. Ресентимент у структурі моралей. К.: Дух і Літера, 2014. 216с.
42. Юнг К. Архетипи і колективне несвідоме. К.: Основи, 2024. 120 с.
43. Ялом Е. Екзистенційна психотерапія. К.: Ростислава бурлаки, 2026. 656 с.

Чаплак Я.В., Чуйко Г.В.,
Гайсонюк Н.А., Колтунович Т.А.

3.2. Проблема соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників у ситуації нестабільності в контексті війни

Тривалий дистрес, який переживають громадяни України через війну, спонукає людей застосовувати захисні механізми, копінг-стратегії та власну здатність до посттравматичного зростання, намагаючись справитися з ситуацією травматичного стресу та відновити свою соціально-психологічну адаптацію.

Роль адаптації у житті людини та суспільства важко переоцінити. Адаптація допомагає людині не лише збалансувати свої стосунки з іншими людьми, соціумом і світом загалом, але й зберегти стабільним власне ментальне здоров'я та забезпечити виживання людини у складних умовах життя. Причому адаптація не є швидким чи короткочасним процесом з визначеним результатом. Це не просто тривалий, це постійний процес з мало передбачуваним результатом і наслідками, що має бути безперервним, оскільки адаптуватися доводиться до будь-яких змін (у світі, соціумі, групі, стосунках, самій людині), а самі зміни є ознакою плину життя і не припиняються ніколи. Особливо ускладнюється ситуація з адаптацією у світі нестабільності, невизначеності та перманентних психотравматичних і кризових подій, зумовлених війною в Україні. Щоразу, коли у соціальному оточенні чи суспільстві відбуваються зміни, які неможливо свідомо просто пасивно прийняти, виникає необхідність адаптуватися до них, а, враховуючи факт, що зміни в нашому суспільстві відбуваються безперервно і характер їх далеко не завжди позитивний, з'являється потреба у постійній (часто – вимушеній) адаптації, що реалізується у перманентних пошуках нестійкої рівноваги із середовищем, ситуацією та подіями в ній.

Огляд літератури за проблемою дослідження

Про важливість та складність адаптації (її процесу та результату) свідчить велика кількість наукових досліджень, присвячена її аналізу. Так, X. Gao & H. Liao [30] досліджували адаптацію мусульман-мігрантів у Китаї, де у місті існує корінне мусульманське населення, виявивши, що вона залежить як від культурних і релігійних традицій групи респондентів, так і від їхніх індивідуальних характеристик і віку, проте домінує низький рівень адаптації; особливо важко адаптуються

високоосвічені мігранти: вони не змогли інтегруватися до життя містян поза межами власної групи, вважаючи себе вкоріненими на батьківщині; проте найліпше адаптуються мігранти зрілого віку, яким допомогла мусульманська громада міста; етнічна однорідність також допомагає адаптації. J. Serrano-Sánchez, J. Zimmermann та K. Jonkmann [37] аналізують зв'язок між соціально-культурною адаптацією та особистісними властивостями старшокласників, які навчаються закордоном. A G. Manyeruke & E. Tansel [31] вивчають академічну, соціально-культурну та психологічну адаптацію і психологічне благополуччя турецьких студентів на Кіпрі, зазначаючи зв'язок між порушенням їх ментального здоров'я й академічною адаптацією, що виявляється у надмірному цінуванні ними своїх академічних досягнень, сприйняття їх як життєвої мети, та наголошуючи, що зорієнтованість на культуру батьківщини може бути предиктором поганої психологічної адаптації. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб визначається О. Кінаш [11] як складний, суперечливий, диференційований, систематичний і цілісний процес залучення таких осіб до нових економіко-соціокультурних просторів, що сприяє встановленню врівноважених відносин у соціумі. А Л. Магдисюк, Р. Федоренко, А. Мельник, М. Замелюк та Б. Патута [16] досліджують соціально-психологічну адаптацію дітей з внутрішньо переміщених сімей до навчання у школі. Тобто ці наукові статті аналізують адаптацію особистості в умовах зміни місця проживання, що є актуальним для сучасної України.

A. Neely-Prado, G. Navarrete та D. Huepe [32] виявили, що когнітивні та соціально-афективні показники дорослих (самооцінка, локус контролю, рівень переживання ними стресу), життя яких проходить у проблемних умовах, здатні впливати на їх соціальну адаптацію. A L.Y. Saltzman та T.C. Hansel [36] доречно зазначають, що тривалі катастрофи здатні спричинити появу більшої кількості стресових факторів з невизначеним результатом, які можуть виснажити резерви людини та її здатність відновлюватися. Науковцями вивчаються соціально-психологічні детермінанти адаптації, що збільшують стійкість особистості у ситуації довготривалого стресу та збережуть ментальне здоров'я.

G. Quan, H. Xiao та Y. Chen [35], досліджуючи представників ризикованих видів спорту, виявили, що розвинені спортивні навички здатні вплинути на регуляцію спортсменами своїх емоцій, на підтримання потрібного емоційного стану та відновлення після спортивних травм, використовуючи когнітивну переоцінку ситуації,

опосередковано впливаючи на психологічну адаптацію спортсменів та рівень стресу, який вони переживають.

Y. Xia, & M. Muslim Bin Md Zalli [40] вивчають різні виміри та детермінанти психологічної адаптації китайських студентів, трактуючи психологічну адаптацію як складне утворення, що передбачає п'ять вимірів: академічну адаптацію, адаптацію до середовища, міжособистісну адаптацію, самоадаптацію та емоційну адаптацію, - тоді як фактори, що впливають на психологічну адаптацію, поділяються науковцями на зовнішні та внутрішні: на мікро-, мезо- та макрофактори, наголошуючи, що саморегуляція та соціальна підтримка є базовими елементами, що впливають на психологічну адаптацію.

Л. Дмитрук [9] підкреслює, що адаптація студентів до навчального процесу у ЗВО – постійний внутрішньо обумовлений комплексний процес прийняття ними умов процесу та відповідна активність особистості зі зміною цих умов у бажаному для студента спрямуванні.

Н. І. Алендарь [2] розуміє соціальну адаптацію студентів як складний процес засвоєння ними соціальних цінностей і норм, зорієнтованих на розвиток активності особистості з власними життєвими цінностями, розумінням свого місця в житті та соціумі, свободою будувати міжособистісні стосунки.

Ю. Сербін [22] трактує навчальну адаптацію студентів як процес організації взаємодії особистості з групою, що сприяє успішності виконання діяльності, задоволенню соціальних потреб, самоствердженню студентом своїх можливостей та їх відповідність очікуванням групи.

Ми погоджуємося з думкою, представленою Ж. М. Новіковою [18], що адаптація студентів першого курсу – це складний, динамічний процес, у результаті якого отримується новий досвід, вони залучаються до нових міжособистісних стосунків, знайомляться з особливостями та цінностями обраної професії. Науковець, аналізуючи особливості адаптації студентів-першокурсників в умовах невизначеності, зазначає, що адаптація – двосторонній процес: це процес впливу зовнішніх, соціальних умов на життєдіяльність особистості та процес впливу особистості на соціальне оточення.

Л. Л. Борисенко [7] виявляє складність соціальної адаптації молоді в умовах війни, зумовленої переходом до нових цінностей, необхідністю звикати до нової організації ситуації навчання та прояву самостійності у ній.

В. А. Вінс, Ю. В. Прудкай та Т. М. Кузьменко [8] досліджують чинники соціальної адаптації студентів у період навчання під час війни та їх психологічні особливості за таких умов, розуміючи соціальну адаптацію як процес активного пристосування особистості студента-першокурсника до змінюваного соціального середовища, до навчальної, соціально-психологічної, інформаційної, професійної ситуації, що впливає на систему стосунків, ставлень, цінностей студентів.

К. М. Березяк, О. П. Накорчевською та О. А. Васильєвою [5] поняття психологічної адаптації трактується як здатність людини пристосовуватися до умов свого існування, застосовуючи для цього різні фактори (фізіологічні, генетичні, психологічні). Тоді як психологічна адаптація до навчальної діяльності, на думку науковців, передбачає організаційну, діяльнісну, побутову, професійну та соціально-психологічну адаптацію. Адаптація до навчання під час війни, на думку вчених, є складною, тривалою, етапною, обов'язковою та індивідуальною, ускладненою проблемами, що виникають саме під час навчання.

Поняття адаптації зараз є міждисциплінарним, специфіка використання та значень якого певною мірою залежить від науки, де воно використовується, проте спочатку, з часу його першого застосування H. Aubert, це поняття стосувалося адаптивної здатності аналізаторів у медицині та психології.

Зараз адаптацію загалом науковці тлумачать як процес створення максимальної взаємовідповідності між особистістю та зовнішнім середовищем у процесі її діяльності, зорієнтованої на задоволення її потреб і реалізацію поставлених цілей за умови відповідності психічного функціонування людини та її поведінки вимогам, які висуваються до неї середовищем, та збереження її фізичного та ментального здоров'я.

Словник психологічних термінів трактує адаптацію [1] як процес і результат взаємодії людини та середовища, завдяки чому створюється відповідність між актуальними для людини життєвими потребами та реальною можливістю їх задоволення, що забезпечуватиме подальший розвиток особистості. Сучасний тлумачний психологічний словник [27] пропонує розуміння адаптації як пристосування організму до умов зовнішнього середовища, причому наголошуючи, що зміни, які відбуваються в організмі в процесі адаптації, стосуються усіх його рівнів.

О. А. Резнікова [21] зазначає, що адаптація визначається науковцями як системний багатоплановий процес, що характеризує взаємодію особистості із зовнішнім середовищем, а адаптованість – як

характеристика процесу адаптації та стан людини, який є наслідком ефективної адаптації.

На думку М. І. Блажівський [6], у наукових дослідженнях тлумачення адаптації можна представити так: це процес включення до певної сфери діяльності, успіх якої залежить від відповідності здібностей і можливостей людини вимогам діяльності; це поступове збільшення узгодженості між зовнішнім середовищем і особистістю, що передбачає їх взаємовплив; ефективність цього залежить від доповнюваності властивостей особистості та вимог середовища.

Нам також імпонує позиція О. А. Єрьоменко [10], прихильної до тлумачення адаптації як схильності встановити рівновагу між людиною та навколишнім середовищем, уточнюючи, що особистість при цьому не руйнується, а показники її функціонування продовжуються. Науковець розуміє адаптацію не лише як реакцію людини на зміни в середовищі, що відображаються у її власних змінах, але і як взаємну адаптацію людини та середовища, що передбачає вплив людини на середовище з метою його зміни. При цьому вона виділяє такі форми адаптації: прогресивну (постійне динамічне пристосування людини до зовнішніх змін); ідіоадаптацію – пристосування до певних умов життя завдяки окремим змінам в організмі; регресивну, що виявляється у збереженні колишнього змісту за нових умов.

Науковці пропонують різні розуміння поняття адаптації: як розвитку (позитивна модель), як захисту чи відходу (ухилення), що може проявитися у нейтральному та негативному варіантах; адаптацію як реверсію, що передбачає повернення системи до попереднього стану [13].

Поняття «соціальна адаптація» було введено у науку соціологами W. I. Thomas, F. Znaniecki [39]. А Г. Спенсер трактував її як постійну підтримку людиною відповідності між внутрішнім та зовнішнім станами.

Психологічний словник тлумачить соціальну адаптацію [23] як двосторонній процес, який, з одного боку, передбачає засвоєння людиною соціального досвіду завдяки включенню її до соціального середовища, з іншого боку, - вона передбачає відтворення нею засвоєної системи соціальних взаємостосунків.

На думку С. О. Кравцова [13], соціальну адаптацію можна розуміти як пасивне пристосування особистості до вимог, норм суспільства, коли вона жертвує власними переконаннями, цінностями, та як взаємодію та взаємовплив зовнішньої соціальної реальності та особистості, причому соціальне домінує над індивідуальним. Тобто, соціальна адаптація – це процес, що відбувається, ніколи не

припиняючись, а її результати – лише тимчасові, дійсні на певний момент часу.

A. Prado, M. van Elk, G. Navarrete, F. Hola та D. Huepe [34] визначають соціальну адаптацію як здатність людини до ефективної взаємодії з навколишнім соціальним середовищем, де її поведінка змінюється зі зміною зовнішньої ситуації, на протистояння, співпрацю, чи пошук компромісу, емоційно регулюється; це в цілому дозволяє зберігати міжособистісні стосунки та долати труднощі, що виникли.

Ж. М. Новікова [18] підкреслює, що соціальна адаптація пов'язана з індивідуалізацією особистості, оскільки в процесі адаптації вона отримує новий досвід, який в індивідуальному вимірі може як залишитися незмінним, так і перетворитися під впливом ціннісно-смислової сфери та реальних можливостей людини.

Соціальна адаптація І. Козубовською та Г. Шикіткою [12] трактується деталізовано, як процес пристосування людини до умов навколишнього соціального середовища, що передбачає створення системи взаємовідносин з іншими людьми, входження особистості до різних соціальних груп з прийняттям їх норм, вимог і цінностей; як діяльність у відносно стабільних соціальних умовах; й усе це – на основі психічної адаптації особистості.

І. Черненко та М. Маркова [25] підкреслюють, що соціальна адаптація особистості – це її взаємодія із зовнішнім середовищем, що завершуються опануванням новою реальністю, досягненням рівноваги та формуванням стійкості до впливу зовнішнього середовища.

Згідно L. Philips [33], соціальна адаптація – двосторонній процес: з одного боку, людина певною мірою приймає норми та вимоги соціуму до своєї поведінки, з іншого, – намагається це використати, щоб досягти своїх цілей, реалізувати ідеї та життєві цінності. Тоді як О. В. Безпалько [4], визначаючи поняття соціальної адаптації, акцентує увагу лише на першій її стороні: пристосуванні особистості до суспільства на рівні стосунків, залученні до соціальних груп і соціальних цінностей, норм.

А. С. Лобанова [15] вважає, що соціальна адаптація може бути пасивною (використання людиною звичних алгоритмів адаптації, які не порушують стабільний ритм її життя), активною (людина сама прагне адаптуватися до суспільного життя, інтеграції до нього) і ситуативною (зміна процесу пристосування, коли період активності змінюється часом пасивного очікування). Як зазначає науковець, в однакових умовах різні люди використовують різні типи адаптації.

С. О. Мартиненко [17] згадує вимушену соціальну адаптацію, необхідність якої виникає, коли цінності соціуму, напрямки змін в ньому

суперечать цінностям людини, але вона змушена використовувати ситуацію, щоб досягти власних цілей. Тобто це адаптація, на яку людина погоджуються не за власним бажанням, а за необхідністю.

Психологічна адаптація в науковій літературі, як зазначають М. Павлюк та І. Овдій [19], розуміється як процес пристосування людини до ситуацій зовнішнього середовища та включення її до соціальної групи, налагодження стосунків з іншими, що в цілому спрямовується на прийняття суспільних норм і цінностей, тобто, як соціальна адаптація, як і С. І. Лазуренко, С. В. Білошицький та А. М. Семенов [14], які тлумачать поняття психологічної адаптації як процес стабілізації оптимальної відповідності у відношенні між особистістю та соціальним середовищем, що дозволяє людині задовольняти життєві потреби і досягти бажаних цілей за умови збереження ментального здоров'я.

Соціально-психологічну адаптацію С. І. Лазуренко, С. В. Білошицький та А. М. Семенов [14] розуміють як складову психологічної адаптації, що сприяє організації соціальної взаємодії на рівні міжособистісних стосунків і у відповідь на зовнішні соціальні очікування.

О. Р. Ткачишина [24] визначає соціально-психологічну адаптацію як діяльно-пристосувальну поведінку людини до умов зовнішньої ситуації з використанням провідної для віку діяльності та стверджує, що основні чинники цього процесу за умов кризової ситуації поділяються на внутрішні та зовнішні, перші з яких залежні від людини, другі – від ситуації і обставин, у яких вона опинилася, та їх наслідків, та зазначає, що їх вплив на процес адаптації може бути як позитивним, так і руйнівним, порушуючи його. Науковець також описує зміни, які відбуваються в процесі соціально-психологічної адаптації.

В. І. Алещенко [3] робить висновок, що соціально-психологічна адаптація – це результат змін в усіх сферах взаємостосунків людини та способах пристосування особистості до соціального середовища.

Нам імпонує думка І. С. Ревасевич [20], що соціально-психологічна адаптація функціонує на соціальному та психологічному рівнях, при цьому на соціальному (процесуальному) рівні людина адаптується до зовнішнього світу та культурного простору, в якому вона перебуває; до їх вимог щодо неї та очікувань від її поведінки. На психологічному, результативному рівні, розвивається особистісна адаптованість до внутрішнього виміру життя людини та до її духовного виміру. Проте, оскільки науковець у підсумку розуміє адаптацію як повне пристосування («особистісну адаптованість»), зазначимо, що до кризових ситуацій у житті людини повністю пристосуватися неможливо,

тому варто говорити і про адаптацію як звикання до невизначеності життя у ситуації війни, що проявляється у її вимушеному прийнятті, як здатність змиритися з її буденністю.

Підсумуємо: розглянуті нами тлумачення адаптації (як без визначення, так із зазначенням, що обговорюється психологічна, соціальна чи соціально-психологічна адаптація) насправді змістовно, свідчать, що в усіх випадках мова йде саме про соціально-психологічну адаптацію, тобто адаптація, за своєю суттю, є саме соціально-психологічною, де соціальна адаптація особистості відбувається нерозривно із психологічною адаптацією. Зазначимо також, що соціальна адаптація без психологічної нагадує конформізм, тоді як психологічна адаптація без соціальної взагалі неможлива, адже людина живе не в ізольованому просторі, а у суспільстві, відчуваючи усі, навіть мінімальні його впливи [26].

Ми б визначили соціально-психологічну адаптацію особистості як процес і тимчасовий результат врегулювання стосунків і ставлень людини до світу, інших людей та себе і відновлення саморегуляції та втрачених енергетичних ресурсів в умовах кризової ситуації.

Метою цієї роботи є аналіз розуміння концепції адаптації в психології та емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптивності студентів у контексті їхнього досвіду травматичного стресу у воєнній ситуації та їхньої здатності справлятися з ним.

Проблемні питання:

Наскільки сильно переживають студенти-першокурсники травматичний стрес як наслідок кризових подій в країні?

Які захисні механізми та копінг-стратегії використовуються ними для подолання стресу?

Чи допомагає здатність до посттравматичного зростання подолати травматичний стрес?

Як пов’язана з ними соціально-психологічна адаптація респондентів?

Вибірка. У дослідженні взяли участь 69 студентів першого курсу (це 97,18 % залучених у нього студентів двох груп), майбутні психологи. Середній вік учасників становив 17.35 років. Вибірка не узгоджувалася за статтю, оскільки більшість студентів кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – дівчата.

Участь у дослідженні була виключно добровільною, результати – анонімними, їх конфіденційність та захищеність персональних даних респондентам гарантувалися. Мету дослідження було повідомлено його

учасникам безпосередньо перед його початком; тоді ж була отримана їхня усна згода на участь ньому. Респондентам було запропоновано заповнити форми з методиками на прохання дослідників. При цьому для остаточного збору даних було відведено період до трьох тижнів.

Методи та методики. Для дослідження було обрано набір взаємно доповнюючих методів:

- *теоретичних*: аналіз теоретичних ідей і положень науковців щодо поняття адаптації, порівняння, узагальнення та систематизація результатів дослідження;

- *емпіричних*:

•методика діагностики соціально-психологічної адаптації (K. Rogers, R. Dymond, 1954), адаптована А. К. Осницьким, – особистісний опитувальник, що визначає рівень соціально-психологічної адаптованості особистості та пов'язані з нею риси особистості. Методика визначає такі показники (більшість мають протилежні полюси: позитивний і негативний): адаптації, прийняття інших, прийняття себе, емоційний комфорт, локус контролю, прагнення домінування. 101 твердження методики респонденту потрібно оцінити за 7-бальною шкалою, від «це мене зовсім не стосується» – 1 бал, до 7 балів – «це точно про мене»;

•опитувальник посттравматичного зростання (R. G. Tedeschi, A. Cann, K. Taku, E. Senol-Durak та L. G. Calhoun [38]) дозволяє визначити, чи відбулися у житті досліджуваного позитивні зміни, здатні слугувати свідченням про його посттравматичне зростання. Методика діагностує загальний показник посттравматичного зростання (ПТЗ) та 5 його шкал: стосунки з іншими (СІ), нові можливості (НМ), особистісні сили (СО), духовні зміни (ДЗ), збільшення цінності життя (ПЦ), – використовуючи 6-бальну шкалу Likert, де 0 балів відповідає відсутності позитивних змін, а 5 балів – свідчать про реальні, значні та значимі зміни у житті респондентів;

•опитувальник травматичного стресу І. О. Котеньова для діагностики ознак і ступеня вираженості посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та гострого стресового розладу (ГСР) та їх симптомів (події травми, її повторного переживання, дисоціативні симптоми, симптомів уникнення, симптомів гіперактивації, дистресу і дезадаптації, аггравації, дисимуляції та депресії), оцінюючи 110 тверджень методики з погляду відповідності їх змісту стану та самопочуттю респондентів за 5-бальною шкалою: від 1 балу – «зовсім невірно» до 5 балів – «цілком вірно». Результати переводяться у Т-бали, за якими визначаються ступені прояву симптомів ПТСР та ГСР;

•«Індекс життєвого стилю», LSI Р. Плутчика, Х. Келлермана, адаптація Е. С. Романової, Л. Р. Гребеннікова, призначений для

діагностики 8 базових психологічних захисних механізмів (заперечення, витіснення, регресію, компенсацію, проекцію, заміщення, інтелектуалізацію, реактивні утворення) за принципом позитивних відповідей на запропоновані 92 твердження. Результати визначаються за ключем до методики, який передбачає різну кількість тверджень (від 10 до 17) за шкалами методики;

•«Ways of Coping Questionary» (WCQ) С. Фолкман, Р. Лазаруса [29], опитувальник адаптований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, призначений для діагностики копінг-стратегій (конфронтаційного копінгу, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечі-уникання, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки ситуації), які використовує людина, опинившись у стресовій чи кризовій ситуації. 50 тверджень методики оцінюються респондентом в діапазоні від 0 («ніколи») до 3 балів («часто»);

•опитувальник тривожності К. Д. Спілбергера дозволяє діагностувати ситуаційну (СТ) та особистісну тривожність (ОТ) респондентів, використовуючи 2 шкали тверджень та діапазон оцінок від 1 балу – майже ніколи, до 4 балів – майже завжди;

- математичної статистики: Pearson's r; Mann-Whitney U-test; R. Fisher's one-way ANOVA.

Результати

Перш, ніж аналізувати ступінь адаптованості респондентів, варто представити графічно рівні переживання ними травматичного стресу у форму ГСР та ПТСР:

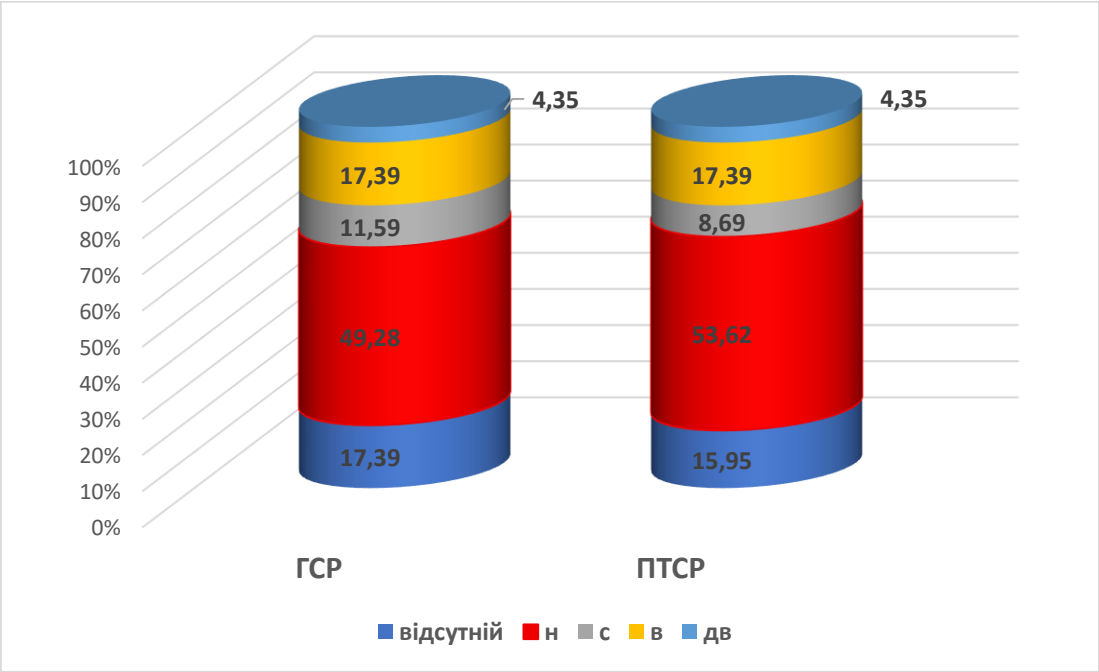


Рис.1. Рівні переживання респондентами ГСР та ПТСР (у %)

Зазначимо, що хоча у більшої частини респондентів наслідки переживання травматичного стресу (ГСР та ПТСР) проявляється на низькому рівні та загалом відсутні, проте особливу увагу залучають ті респонденти, у кого виявлені середній, високий і дуже високий рівні переживання травматичного стресу; це, за сумою показників цих рівнів, у 33,33 % респондентів з ГСР та у 30,43 % респондентів з ПТСР.

Додамо, що особливості юнацького віку респондентів, зокрема зміна їхнього соціального статусу, умов їхньої самореалізації, остаточних етапів формування особистісної ідентичності, початок фахового становлення та умови їхнього проживання в Україні під час війни може бути чинником, який вплинув на розподіл респондентів, згідно якого лише 23 % з них притаманний вищий рівень адаптованості. Можливо, соціально-психологічна адаптація респондентів є недостатньою саме у тому аспекті, що вона вимушена значно більшою мірою, ніж закономірна, що може передбачати певний внутрішній опір як процесу, так і якості адаптації.

Кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном виявив, що інтегральний показник соціально-психологічної адаптації статистично значимо пов’язаний з показниками:

- опитувальника травматичного стресу І.О. Котеньова: симптомів уникнення (ГСР) ($r=-0,26$; $p\leq0,05$); повторного переживання травми (ПТСР) ($r=-0,50$; $p\leq0,001$); дисоціативними симптомами ($r=-0,58$; $p\leq0,001$); симптомів уникнення (ПТСР ($r=-0,69$; $p\leq0,001$); повторного переживання травми (ГСР) ($r=-0,52$; $p\leq0,001$); симптомів гіперактивації (ПТСР і ГПС) ($r=-0,68$; $p\leq0,001$) та ($r=-0,69$; $p\leq0,001$); дистресу і дезадаптації (ПТСР та ГПС) ($r=-0,60$; $p\leq0,001$) та ($r=-0,54$; $p\leq0,001$); аггравації ($r=-0,49$; $p\leq0,001$); дисимуляції ($r=-0,34$; $p\leq0,01$); депресії ($r=-0,75$; $p\leq0,001$); ПТСР ($r=-0,70$; $p\leq0,001$); ГСР ($r=-0,67$; $p\leq0,001$) загалом;
- опитувальника способів подолання Р. Лазаруса, С. Фолкман: конфронтаційним копінгом ($r=-0,38$; $p\leq0,001$); копінг-стратегією уникнення ($r=-0,26$; $p\leq0,05$); копінгом «планування вирішення проблеми» ($r=0,26$; $p\leq0,05$);
- опитувальника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте: заперечення ($r=0,49$; $p\leq0,001$); подавлення ($r=-0,24$; $p\leq0,05$); регресії ($r=-0,44$; $p\leq0,001$); компенсації ($r=-0,46$; $p\leq0,001$); проекції ($r=-0,42$; $p\leq0,001$); заміщення ($r=-0,41$; $p\leq0,001$);
- шкала тривоги Ч.Спілбергера: СТ ($r=-0,75$; $p\leq0,001$) та ОТ ($r=-0,77$; $p\leq0,001$);

• опитувальник ПТЗ (R.Tedeschi, A. Cann, K. Taku, E. Senol-Durak): СІ (r=0,43; p≤0,001); НМ (r=0,47; p≤0,001); СО (r=0,57; p≤0,001); ПЦ (r=0,31; p≤0,01); ПТЗ (r=0,49; p≤0,001).

Продовжуючи аналіз даних, щоб виявити ймовірні впливи соціально-психологічної адаптації особистості на показники інших методик дослідження, ми використали one-way ANOVA, визначивши незалежним фактором показник соціально-психологічної адаптації та виділивши в його межах у досліджуваній вибірці 5 градацій: від 1 – найменші прояви показника, до 5 – найбільші (n_1=8; n_2=22; n_3=23; n_4=9; n_5=7) (див. Таблиця 1).

Таблиця 1

Результати one-way ANOVA

Показники	**методика**	**F**	**p**
симптоми уникнення (ГСР)	Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова	3,016	,024
повторне переживання травми (ПТСР)		6,410	,000
дисоціативні симптоми (ГСР)		11,684	,000
симптоми уникання (ПТСР)		15,036	,000
повторне переживання травми (ГСР)		7,337	,000
симптоми гіперактивації (ПТСР)		14,912	,000
симптоми гіперактивації (ГСР)		15,699	,000
дистрес і дезадаптація (ПТСР)		13,845	,000
дистрес і дезадаптація (ГСР)		9,413	,000
агравація		6,897	,000
депресія		25,275	,000
дисимуляція		2,460	,054
Дистанціювання	Опитувальник способів подолання Р.Лазаруса, С.Фолкман	2,842	,031
Конфронтаційний копінг		3,183	,019
заперечення	Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Г.Келлермана, Х.Р.Конте	6,010	,000
регресія		4,398	,003
компенсація		5,504	,001
проекція		3,808	,008

заміщення		4,668	,002
СТ	Шкала тривоги Ч.Спілбергера	19,459	,000
ОТ		20,583	,000
СІ	Опитувальник посттравматичного зростання (R.Tedeschi, A.Cann, K.Taku, E.Senol-Durak)	4,243	,004
НМ		4,667	,002
СО		6,857	,000
ПЦ		3,185	,019
ПТЗ		5,277	,001

Наступним ми перевірили, чи впливає показник ПТЗ (незалежний фактор) на решту показників методик дослідження, виділивши у цьому показнику 4 градації (n_1=2; n_2=22; n_3=36; n_4=9) за тим самим принципом.

Таблиця 2

Результати one-way ANOVA

Показники	**методика**	**F**	**p**
Адаптація	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд)	6,410	,001
Інтегральний показник адаптації		6,764	,000
Прийняття себе		4,767	,005
дезадаптація		4,725	,005
Неприйняття себе		5,382	,002
Емоційний дискомфорт		3,868	,013
Зовнішній контроль		3,185	,030
Симптоми уникання (ПТСР)	Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова	3,975	,012
Дистрес і дезадаптація (ПТСР)		4,784	,004
Депресія		7,221	,000
заперечення	Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Г.Келлермана, Х.Р.Конте	7,228	,000
інтелектуалізація		3,254	,027

У результаті за допомогою one-way ANOVA виявлено, що рівень готовності особистості до ПТЗ впливає на її показник соціально-психологічної адаптації, переживання нею травматичного стресу, використання механізмів психологічного захисту заперечення та інтелектуалізації (див. Таблиця 2).

Для виявлення, чи впливає переживання ПТСР та ГСР на показники решти методик дослідження, ми застосували one-way ANOVA, визначивши незалежними факторами послідовно показники ПТСР та ГСР. При цьому в межах показника ПТСР, залежно від його проявів у вибірці, ми виділили 4 градації (n=2; n=26; n=29; n=12), а в показнику ГСР – 5 градацій (n_1=2; n_2=29; n_3=23; n_4=12; n_5=3) за тим самим принципом, що й раніше.

Результати представлені у таблицях 3 та 4.

Таблиця 3

Результати one-way ANOVA

Показники	**методика**	**F**	**p**
дезадаптація	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд)	16,352	,000
неприйняття себе		5,607	,002
неприйняття інших		8,669	,000
емоційний дискомфорт		23,313	,000
зовнішній контроль		14,536	,000
підлеглість		4,228	,009
ескапізм (уникання проблем)		7,249	,000
Інтегральний показник адаптованості		14,567	,000
прийняття себе		2,888	,042
прийняття інших		4,105	,010
емоційний комфорт		2,189	,098
конфронтаційний копінг	Опитувальник способів подолання Р.Лазаруса, С.Фолкман	4,736	,005
заперечення	Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Г.Келлермана, Х.Р.Конте	7,780	,000
регресія		8,103	,000
компенсація		4,280	,008
проекція		8,529	,000
заміщення		8,049	,000
СТ	Шкала тривоги Ч.Спілбергера	16,878	,000
ОТ		17,426	,000
СІ	Опитувальник посттравматичного зростання (R.Tedeschi,	3,662	,017

	A.Cann, K.Taku, E.Senol-Durak)		

Таблиця 4

Результати one-way ANOVA

Показники	**методика**	**F**	**p**
дезадаптація	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд)	12,801	,000
неприйняття себе		5,548	,001
неприйняття інших		5,950	,000
емоційний дискомфорт		17,216	,000
зовнішній контроль		12,337	,000
підлеглість		3,785	,008
ескапізм (уникання проблем)		5,604	,001
Інтегральний показник адаптованості		10,864	,000
Прийняття інших		2,613	,043
заперечення	Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Г.Келлермана, Х.Р.Конте	3,715	,009
регресія		6,482	,000
компенсація		4,024	,006
проекція		5,814	,000
заміщення		6,071	,000
конфронтаційний	Опитувальник способів подолання Р.Лазаруса, С.Фолкман	3,543	,011
уникання		2,949	,027
СТ	Шкала тривоги Ч.Спілбергера	10,568	,000
ОТ		16,333	,000
НМ	Опитувальник посттравматичного зростання (R.Tedeschi, A.Cann, K.Taku, E.Senol-Durak)	2,714	,037

Далі у досліджуваній вибірці ми виділили дві підгрупи: студенти – місцеві жителі (n_1=41) та студенти, які переїхали з інших областей у результаті війни і навчаються в нашому університеті (n_2=28), – та провели U-test Манна-Уітні з метою визначити, чи відрізняються результати цих вибірок за вказаними методиками. Виявлені статистично значимі відмінності представлені у таблиці 5.

Таблиця 5

Результати Mann-Whitney U-test
(вибірки відрізняються місцем проживання до навчання у ЗВО)

показники	методики	U	p
$n_1 > n_2$			
прийняття інших	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд)	406,5000	0,041278
заперечення	Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Г.Келлермана, Х.Р.Конте	323,0000	0,002205
ПТЗ	Опитувальник посттравматичного зростання (R.Tedeschi, A.Cann, K.Taku, E.Senol-Durak)	413,0000	0,049844

Аналіз результатів

На основі результатів кореляційного аналізу, можемо припустити, що соціально-психологічна адаптація особистості дозволяє зменшити її тривожність і переживання нею травматичного стресу з відповідними симптомами і наслідками (ПТСР і ГСР); не використовувати конфронтаційний копінг та копінг-стратегію уникнення (не намагатися зіткнутися зі стресовою ситуацією та у такий спосіб вирішити її, не уникаючи, ігноруючи негативну інформацію про наявну проблему), а вдаватися до позитивного копінгу «планування вирішення проблеми»; не застосовувати більшість механізмів психологічного захисту (подавлення, регресію, компенсацію, проекцію та заміщення), віддаючи перевагу запереченню існуючої проблеми, що узгоджується з активністю дисоціації (ознакою переживання травматичного стресу), яка, нашу думку, відповідає запереченню існуючої проблеми; і навпаки, посилити симптоми ПТЗ особистості та значення його інтегрального показника.

За one-way ANOVA (див. Таблицю 1), виявлено вплив соціально-психологічної адаптованості респондентів на переживання ними травматичного стресу та його супутніх ознак за методикою І.О. Котеньова (ПТСР і ГСР); на використання копінгів конфронтаційного та дистанціювання; на застосування механізмів психологічного захисту (заперечення, регресія, компенсація, проекція, заміщення); на

показники СТ і ОТ; на складові та інтегральний показник ПТЗ. Причому, згідно описової статистики (значення середніх), вищий рівень адаптації респондентів впливає на вибір дистанціювання як копінг-стратегії та заперечення як механізму психологічного захисту особистості у стресі; на ознаки ПТЗ. Тоді як слабкий рівень соціально-психологічної адаптації впливає на переживання гострого стресового розладу і ПТСР, високі рівні прояву СТ та ОТ, схильність використовувати конфронтаційний копінг і захисні механізми регресії, компенсації, проекції та заміщення, очевидно, з метою їх подолання чи нормалізації переживання стресу. Зазначимо, що стресогенні умови пандемії COVID-19 також спонукали студентів до вибору конфронтаційного копінгу та уникання проблеми для подолання стресу та використання механізму заміщення [28]; тобто причини переживання стресу не є визначальним критерієм вибору способу його подолати. Отже, добре розвинена адаптованість особистості сприяє як запереченню нею травмуючої ситуації, не визнанню її існування, оскільки вона заважає почуттю самозбереження особистості, так і відокремленню, відмежуванню від ситуації, зменшенню її реальної значимості, намаганню виявити в ній щось позитивне, що, на наш погляд, вдало поєднує дистанціювання та заперечення у певну стратегію поведінки у травмуючій ситуації. Також адаптованість респондентів пов’язана з їх здатністю до ПТЗ: позитивними стосунками з іншими, що уможливлюють взаємну підтримку, зростанням сил особистості, яка у складній життєвій ситуації може виявити нові можливості для себе (зокрема, навчання у ЗВО) та вчиться цінувати власне життя.

Подальший аналіз отриманих результатів дозволив виявити істотні відмінності у рівнях прояву ПТСР та ГСР у респондентів з різними рівнями адаптивності (див. Таблицю 1). До прикладу, за шкалою уникнення переживання стресу звернемо увагу на найбільш статистично значущі відмінності між респондентами зі слабким рівнем адаптивності (M=9.5, SD=2.13) та досліджуваними з помірним рівнем адаптивності (M=7.52, SD=1.59), що дозволяє відзначити, що чим менший рівень адаптованості особистості, тим більше їй буде притаманна схильність уникати стресових подразників і стресу, що узгоджується з результатами дослідження A. Neely-Prado, G. Navarrete, D. Huepe [32]. Зіставлення результатів респондентів за реакцією уникання при ПТСР виявляє істотні відмінності, властиві респондентам з дуже низьким рівнем адаптованості (M=39.13, SD=4.02), порівняно з респондентами з помірним рівнем адаптованості (M=29.7, SD=4.17), а також респондентами з високим (M=27.89, SD=6.79) та дуже високим

рівнем адаптованості (M=21.71, SD=7.27). Отримані результати дозволяють припустити, що особливості уникаючої поведінки, до якої вдаються респонденти з високим рівнем адаптованості, є індивідуальними, проте тенденція менш вираженої реакції уникання в осіб з вищим рівнем адаптованості як тип реагування на ГСР і ПТСР означають, що особам з розвинутими навичками надавати та отримувати підтримку, з наявними «колами підтримки» властивий більш активний спосіб відреагування травмуючої ситуації, що підтверджує відомі наукові дані про те, що своєчасна та відповідна підтримка на базовому рівні може істотно знижувати ймовірність розвитку ПТСР. Зіставлення отриманих даних за шкалою повторного переживання травми вказує на наявність статистично значущих відмінностей у проявах частоти симптомів повторного переживання травмуючої ситуації при гострій стресовій реакції (F(4,64)=7.337, p=0.000) та проявах ПТСР (F(4,64)=6.410, p=0.000). Аналіз за допомогою апостеріорних тестів показав, що якщо повторні переживання травми при ПТСР найбільші відмінні у респондентів з високим рівнем адаптивності (M=18.0, SD=4.12) та з низьким (M=30.45, SD=6.91) та дещо нижчим (M=30.5, SD=4.54) рівнями адаптивності, то істотні відмінності в частоті та яскравості повторних переживань травмівного досвіду при гострій стресовій реакції вирізняє респондентів з низьким (M=27.13, SD=4.58), радше низьким (M=27.32, SD=6.10), помірним (M=22.22, SD=5.89) та дуже високим (M=15.43, SD=2.99) рівнями адаптивності. Це дозволяє зауважити, що у респондентів з дуже високим рівнем адаптивності менше індивідуальних відмінностей у досліджуваному аспекті та істотно нижчий рівень повторного переживання травмівної ситуації як реагування на гостру стресову реакцію. Натомість повторне переживання травмівного досвіду при ПТСР має більше індивідуальних чинників. Зіставлення результатів за шкалою уникання вказує на те, що при ГСР нашим респондентам загалом притаманний досить низький рівень уникаючої поведінки, порівняно з рівнем уникання при ПТСР, що дозволяє інтерпретувати цю відмінність так: безпосереднє переживання травмівної ситуації не дає змоги вдаватися до уникаючої поведінки, що можливе при переживанні ПТСР, коли дія травмівних чинників є більш опосередкованою та віддаленою. Також відзначимо, що найбільш істотні відмінності у використанні поведінки уникання при ГСР помітні між низьким (M=9.50, SD=2.13) та помірним (M=7.52, SD=1.59) рівнями адаптованості. Це може зумовлюватися тим, що наявність досвіду адаптивності, якісних кіл підтримки дозволяють респондентам з помірним рівнем адаптивності

мати істотно нижчий рівень схильності до уникаючої поведінки, порівняно з респондентами з низьким рівнем адаптивності. Можемо зауважити, що найбільш однорідним у цьому контексті є показник підгрупи з найнижчим рівнем адаптованості (M=39.13, SD=4.02), який водночас є і найвищим за рівнем схильності до уникаючої поведінки, особливо у зіставленні з підгрупою з найвищим рівнем адаптованості (M=21.17, SD=7.27). Тоді як для респондентів з низьким рівнем адаптованості характерний найвищий рівень уникаючої поведінки. Отримані дані дозволяють припустити, що посилення уникаючої реакції може здебільшого бути зумовленим браком належної інформації, приймаючого навколишнього середовища, де можна в безпечних умовах пропрацювати отриманий травмівний досвід. Такі тенденції можемо також помітити за шкалами гіперактивації, дистресу і дезадаптації, аггравації та дисимуляції. Зауважена тенденція дозволяє припустити, що рівень адаптованості як поєднання таких навичок, як прийняття себе та інших, формування відчуття емоційного комфорту та розуміння сфер власної відповідальності є визначальним чинником для полегшення перебігу реакцій на неконтрольовану нестабільність, а отже й на особливості переживання травмівних подій.

Аналіз отриманих результатів за відмінностями у переважанні копінг-стратегій дозволив виявити не лише вплив рівня адаптованості на особливості копінг-поведінки респондентів, зокрема те, що найбільш істотними відмінностями вирізняються конфронтація та дистанціювання, але й певну їхню протилежність стосовно адаптованості. Так, найвищі показники схильності до конфронтації, активної протидії стресовим чинникам, характеризують осіб з низьким рівнем адаптованості (M=75.72, SD=19.58), натомість, чим вищий рівень адаптованості, тим нижчий рівень схильності вдаватися до конфронтації (M=50.57, SD=11.67). В той же час вища адаптованість респондентів (M=79.82, SD=8.28) пов’язана з вищим рівнем активного уникання конфліктної проблематичної ситуації.

Аналіз захисних механізмів, які використовують наші респонденти, показав наявність статистично значущих відмінностей у впливі соціально-психологічної адаптивності на прояви заперечення як природного механізму психологічного захисту; регресії як ретро механізму та компенсації, проєкції та заміщення як інтегративних механізмів. Так, найвищий рівень прояву заперечення характерний для респондентів з високим рівнем адаптивності (M=10.29, SD=2.69), порівняно з показником респондентів з дуже низьким (M=5.13, SD=1.46) та низьким (M=6.5, SD=2.58) рівнями адаптивності. Зазначені

показники дозволяють припустити, що постійне перебування під дією травмівних чинників спонукає психіку респондентів вдаватися до спроб заперечити тривожний сенс подій, уникнути яких неможливо, тому заперечення стає способом адаптації з метою виживання у несприятливій ситуації. Також існують статистично значущі показники адаптивності у проявах регресії ($F(4,64)=4.398$, $p=0.003$). Найбільш істотними є відмінності між респондентами з дуже низьким рівнем адаптивності ($M=9.38$, $SD=3.20$) та респондентами з помірним рівнем адаптивності ($M=7.13$, $SD=2.75$), а також між респондентами з дуже низьким рівнем адаптивності та респондентами з високим рівнем адаптивності ($M=3.71$, $SD=2.98$). Варто зазначити поступове зміщення показників цього захисного механізму від найвищого, характерного для низької адаптації, до найнижчого, притаманного особам з високим рівнем адаптованості. Крім того, оскільки респондентам з високим рівнем адаптованості притаманні високий рівень заперечення, низький рівень регресії ($M=3.71$, $SD=2.98$) та компенсації ($M=4.29$, $SD=1.11$), помірний – проєкції ($M=5.00$, $SD=2.89$) і низький – заміщення ($M=3.43$, $SD=1.51$); це дозволяє припустити, що саме зниження тривожного сенсу травмівних подій превалює над іншими захисними механізмами, а відтак знижує їхню значущість і виступає чинником особистісної адаптації до дії травмівних чинників. Це припущення підтверджується показниками респондентів з низьким рівнем адаптації, для яких характерні високі рівні заміщення ($M=9.13$, $SD=2.98$), проєкції ($M=9.38$, $SD=2.50$), компенсації ($M=7.75$, $SD=1.49$), регресії ($M=9.38$, $SD=3.20$) і низький рівень заперечення ($M=5.13$, $SD=1.46$), що дозволяє характеризувати цю підгрупу респондентів як осіб, яким притаманні здебільшого інтегративні механізми захисту, які не дозволяють їм досягти вищого рівня адаптованості.

Зіставлення показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє зауважити, що обидва види тривожності є показниками, що значною мірою залежать від навичок адаптивності. Варто відзначити тенденцію до зменшення показника тривожності по мірі зростання рівня адаптивності та дещо вищу особистісну тривожність порівняно з ситуативною. Так, респондентам з високим рівнем адаптивності притаманний найнижчий у вибірці результат за показником SA ($M=32.57$, $SD=6.29$), що особливо помітно у зіставленні з результатами респондентів з найнижчим рівнем адаптивності ($M=58.13$, $SD=5.49$). Така тенденція характеризує також і прояви особистісної тривожності, де респондентам з високим рівнем адаптивності теж притаманний найнижчий у вибірці рівень тривожності ($M=34.86$, $SD=7.99$), порівняно

з респондентам з низьким рівнем адаптивності (M=63.88, SD=4.67). Не варто випускати з уваги також те, що респондентам з високим рівнем адаптивності у нашій вибірці притаманне домінування захисних механізмів, що сприяють зменшенню значущості тривожного та травмівного досвіду.

Аналіз даних за шкалами ПТЗ дозволяє зазначити, що рівень адаптивності не впливає на SC як стратегію ПТЗ (F(4,64)=0.241, p=0.914), тобто власний травмівний життєвий досвід не сприймається респондентами як фундамент для зростання. Натомість наявність статистично значущих відмінностей за шкалами особистісної сили, підвищення цінності життя, нових можливостей та стосунків з іншими (див. Таблиця 1), дозволяє помітити тенденцію до збільшення показників в міру зростання рівня адаптованості.

Зазначимо, що вищий рівень готовності респондентів до ПТЗ (see Table 2) впливає на їх більшу соціально-психологічну адаптованість, використання ними захисного механізму заперечення, менше переживання стресу і депресії, менші прояви негативних полюсів показників методики К. Роджерса, Р. Даймонд і застосування інтелектуалізації як механізму психологічного захисту. Отже, здатність респондентів до ПТЗ може впливати на їх адаптацію та водночас на зменшення прояву негативних полюсів методики К. Роджерса, Р. Даймонд, що засвідчують дезадаптованість; на переживання ними стресу у формі ПТСР (дезадаптацію та депресію, симптоми уникання), зменшуючи ймовірність його прояву; використання заперечення (тобто ПТЗ, як і достатня адаптованість респондентів, пов’язане з використанням заперечення травмуючої ситуації як психологічного захисного механізму) та уникання застосування інтелектуалізації як раціонально-маніпулятивного способу уникнути переживання наслідків травмуючої ситуації.

Передовсім відзначимо розподіл респондентів за рівнем ПТЗ. Оскільки на час дослідження вони ще знаходилися під дією травмівного досвіду різної сили та значущості, зрозуміло, що лише дев’ятьом респондентам притаманний високий рівень ПТЗ. Те, що низький рівень ПТЗ характеризує лише двох респондентів, може свідчити про високий рівень адаптованості вибірки до проживання в несприятливих умовах завдяки особливостям пластичності, притаманної юнацькому віку. Аналіз показників за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу виявляє істотні відмінності за рівнем ПТЗ за показниками уникнення ПТСР (F(3,65)=3.975, p=0.012) та дистресу і дезадаптації при ПТСР (F(3,65)=4.784, p=0.004). Він показує також, що, за шкалою уникнення

ПТСР, статистично значущими виявилися відмінності показників респондентів з найнижчим рівнем ПТЗ (M=45.0, SD=5.66) та з високим рівнем ПТСР (M=26.89, SD=6.49). Таку саму тенденцію можемо спостерігати з проявами дистресу та дезадаптації (ПТСР), де респондентів з низьким рівнем ПТЗ (M=26.0, SD=0.00) характеризує найвищий у вибірці показник. Тоді як у респондентів з високим рівнем ПТЗ (M=14.0, SD=4.66) виявлена тенденція дозволяє зауважити, що ПТЗ є унікальним поєднанням навичок адаптації та трансформації травмівного досвіду, про що свідчать показники стандартних відхилень у підгрупах респондентів, виокремлених за рівнем ПТЗ.

Варто також зауважити тенденції до зростання особистісної адаптивності респондентів по мірі посилення ознак ПТЗ (F(3,65)=6.41, p=0.001) та зменшення показників соціально-психологічної дезадаптивності (F(3,65)=4.73, p=0,005). Це також характеризує респондентів з вищим рівнем ресурсів для подолання стресу. Зокрема, зіставлення показників респондентів з низьким рівнем ПТЗ (M=139.27, SD=12.02) та з високим рівнем показників ПТЗ (M=165.67, SD=11.50) за шкалою адаптивності виявляє, що високий рівень прийняття себе та інших у поєднанні з внутрішнім контролем може бути пов'язано з такими складовими ПТЗ як особистісна сила та нові можливості. Отже, можемо припустити, що високий рівень адаптивності респондентів, та навички інтернального локусу контролю сприяють формуванню підвалин особистісної зрілості, які стають основою для ПТЗ.

Серед інших показників соціально-психологічної адаптивності відзначимо наявність істотних відмінностей за ознакою ПТЗ у проявах прийняття та неприйняття інших: респондентам з вищим рівнем ПТЗ притаманний не лише вищий рівень прийняття інших (M=26.11, SD=1.9), порівняно з респондентами, з нижчим рівнем ПТЗ (M=17.00, SD=0.00). Тенденція може свідчити, що особистісна резилієнтність потребує здатності формувати якісні стосунки, які можуть стати колом підтримки для особистості в нестабільних травмівних умовах. Можемо припустити, що брак прийняття інших зумовлює як дефіцит комунікативних навичок, так і може посилювати наслідки травмівних переживань особистості, якій бракуватиме підтримки інших. Звернемо також увагу на статистично значущу відмінність між вищими показниками емоційного дискомфорту (M=24.23, SD=9.88), характерними для респондентів з низьким рівнем ПТЗ, порівняно з результатами респондентів з високим рівнем ПТЗ (M=13.67, SD=7.68). Також зазначимо тенденцію до вищого прояву рівня особистісної зрілості, притаманної респондентам з вищим рівнем ПТЗ, про що

свідчить їхня тенденція до нижчого рівня зовнішнього контролю (M=19.33, SD=7.45), порівняно з рівнем зовнішнього контрою у респондентів з нижчим рівнем ПТЗ (M=30.36, SD=11.66). Попри те, що у ранньому юнацькому віці інтернальний локус контролю трапляється істотно рідше, порівняно з екстернальним, тенденція до взаємозв'язку здатності до внутрішнього контролю та особистісної зрілості підвищує шанси особистості, зіткнувшись з травмівних досвідом, опрацювати його та перейти не у ПТСР, а у ПТЗ.

Дещо суперечливими на цьому фоні виглядають виявлені відмінності в особливостях захисних механізмів, притаманних респондентам. Так, рівні ПТЗ впливають на прояви таких механізмів захисту, як заперечення (F(3,65)=7.23, SD=0.0003) та інтелектуалізації (F(3,65)=3.25, SD=0.027). За механізмом заперечення спостерігається тенденція зростання як середніх показників, так і стандартних відхилень в процесі зростання рівня наявних у респондентів навичок ПТЗ. Зважаючи на істотні відмінності між показниками осіб з найнижчим рівнем ПТЗ (M=2.5, SD=2.12), осіб з помірним рівнем ПТЗ (M=7.61, SD=2.17) та з високим рівнем ПТЗ (M=9.00, SD=2.96), можемо дійти висновку, що особам з високим рівнем ПТЗ властиво використовувати природний механізм захисту, за допомогою якого вони можуть або відгородитися від травмівної ситуації, або заперечити її тривожний смисл, у поєднанні з результатами за шкалою інтелектуалізації (інтегративного механізму), що зумовлює спотворення людиною реальності. Зауважимо також, що використання таких логічних маніпуляцій для зменшення переживань травмівної ситуації, більш притаманне і особам з низьким рівнем ПТЗ (M=13.00, SD=12.73). Натомість, чим вищий рівень ПТЗ, тим менше респонденти схильні вдаватися до використання інтелектуалізації для опрацювання травмівного досвіду (M=7.33, SD=1.94).

Результати, представлені у Таблиці 3, дозволяють прийти до таких висновків:

- показник ПТСР впливає на симптоми соціально-психологічної адаптації особистості, використовувані нею захисні механізми та копінги, рівень її тривожності та на ставлення до інших / стосунки з ними. Тобто симптоми ПТСР зумовлюють прояв негативних полюсів ознак соціально-психологічної адаптації та зниження її позитивного полюсу, що приводить до зменшення відчуття адаптованості; активують використання конфронтаційного копінгу та ряду захисних механізмів (регресії, компенсації, проекції, заміщення) для подолання переживання стресу, що не справляються з ним; підвищення рівнів СТ та ОТ і навпаки,

рідше використання механізму заперечення та меншу здатність формування адекватних стосунків з іншими людьми;

- подальший аналіз виявлених відмінностей дозволяє зауважити: у тій чи іншій мірі прояви ПТСР притаманні 60% респондентів (41 особа), що окрім свідчення, що респонденти перебувають під впливом дистресу, прояви якого можуть не надто вирізнятися від ПТСР, вони не отримали належної підтримки на первинній ланці психосоціального супроводу; наявність 40% респондентів з дуже низьким та низьким рівнем ПТСР у нашій вибірці дозволяє припустити, що легший перебіг проявів дистресу може зумовлюватися пластичністю психіки респондентів переважно раннього юнацького віку.

Аналіз статистично значущих відмінностей дозволив зауважити певні закономірності у проявах соціально-психологічної адаптованості респондентів за рівнями прояву ПТСР. Зіставлення показників за інтегральним показником адаптованості показує прогнозований результат: респондентам з високим рівнем ПТСР притаманний істотно нижчий рівень адаптованості (M=52.46, SD=7.76), порівняно з показником, що характеризує респондентів з дуже низьким (M=85.32, SD=3.28) та низьким (M=67.27, SD=8.1) рівнями ПТСР. Зазначимо також, що, чим нижчий рівень ПТСР, тим вищий рівень адаптованості респондентів. Наявна тенденція підтверджується виявленими відмінностями за показником дезадаптації: бачимо не лише зростання дезадаптованості по мірі зростання рівня виявленого ПТСР, але й, зіставляючи показники дезадаптованості осіб з низьким результатом ПТСР (M=77.19, SD=23.48) та з високим рівнем ПТСР (M=130.67, SD=26.4), виявляємо, що низький показник дезадаптованості є більш груповою ознакою, тоді як високий передбачає більшу кількість індивідуальних чинників, що можуть зумовити розвиток ПТСР. Відмінності показників респондентів з різними рівнями ПТСР за інтегральним показником адаптованості підтверджуються відмінностями за показниками полярних шкал, що є складовими адаптованості за методикою Роджерса-Даймонд. Так, респондентам з низьким рівнем ПТСР притаманні вищі показники за шкалами прийняття себе (M=50.5, SD=7.67), прийняття інших (M=26.04, SD=3.64) та емоційного комфорту (M=26.38, SD=5.7). Натомість респондентам з високим рівнем ПТСР притаманні вищі рівні емоційного дискомфорту (M=29.92, SD=7.25), неприйняття інших (M=23.83, SD=6.38) та себе (M=21.33, SD=6.18). Серед інших особливостей адаптованості респондентів зауважимо тенденцію до зростання показника зовнішнього контролю по мірі зростання рівня ПТСР, де респондентам з низьким рівнем ПТСР

притаманні істотно нижчі (M=20.85, SD=7.78) показники зовнішнього контролю, порівняно з високим рівнем зовнішнього контролю у респондентів з високим рівнем ПТСР (M=37.08, SD=9.68). Також респондентам з низьким рівнем ПТСР властиві істотно нижчі показники за шкалами підпорядкування (M=16.9, SD=5.11) та ескапізму (M=14.12, SD=4.32), порівняно з респондентами групи з високим рівнем ПТСР, чиї показники за шкалами підпорядкування (M=23.34, SD=7.66) та ескапізму (M=19.67, SD=5.09) є істотно вищими та знаходяться у високому спектрі вікових нормативів для цієї вікової групи. Отже, можемо припустити, що вищий рівень адаптованості особистості ґрунтується на здатності приймати себе та інших, а також брати на себе відповідальність. Вони мають навички вибудовувати стосунки на засадах взаємної поваги та підтримки, що передбачає менше шансів розгубитися в травмівних обставинах. Відзначимо також тенденцію респондентів з високим рівнем ПТСР частіше використовувати конфронтаційний копінг (M=82.18, SD=12.82), порівняно як з респондентами, яким властивий низький рівень ПТСР (M=60.78, SD=20.22), та з помірним рівнем ПТСР (M=64.53, SD=21.12), тобто респонденти з виснаженими ресурсами більш схильні активно змінювати травмівне середовище, ніж пристосовуватися до нього.

Аналіз впливу рівня ПТСР на прояви захисних механізмів респондентів показує наявність найбільш яскравих відмінностей за механізмами заперечення, регресії, компенсації та проекції. Так, респондентам з високим рівнем ПТСР притаманний низький рівень заперечення і високий рівень проекції, регресії та компенсації, тобто респондентам з високим рівнем ПТСР властивий низький рівень природних захистів. Очевидно, що респондентам з низьким рівнем ПТСР притаманний істотно вищий рівень заперечення (M=8.11, SD=1.82), порівняно з респондентами з високим (M=6.38, SD=2.14) та дуже високим рівнем (M=6.08, SD=2.64) ПТСР. Припускаємо, що ПТСР може виникати у випадках, коли природні захисні механізми психіки перевантажені, а травмівні обставини не виходить заперечити через їх інтенсивність і проникнення у всі життєві сфери особистості.

Респондентам також властива тенденція до зростання рівня ретрозахистів зі зростанням рівня ПТСР. Про це свідчать результати респондентів з високим рівнем ПТСР (M=9.58, SD=2.39), чиї результати у цьому випадку є істотно вищими за результати респондентів з низьким рівнем ПТСР (M=6.23, SD=3.29). Тобто, респондентам з високим рівнем ПТСР властива схильність до неусвідомленого повернення до реакцій, притаманних попереднім віковим етапам, а природні захисти

респондентів є більш набутими, порівняно з ретрозахистами. Очевидно, такі реакції можуть зумовлюватися юнацьким віком респондентів, коли рівень стресу перевищує можливість набутих механізмів його подолання, і особистість вимушена повертатися до вже «перевірених» моделей інтерпретації навколишнього світу. Схожу тенденцію щодо вищого рівня прояву захисних механізмів у респондентів з вищим рівнем ПТСР бачимо також і стосовно проявів інтегративних захистів. Так, респондентам з високим рівнем ПТСР притаманні як вищі рівні компенсації (M=7.42, SD=1.24) та проекції (M=10.17, SD=1.47), порівняно з показниками респондентів з низьким рівнем ПТСР, яких характеризує помірний рівень використання компенсації (M=5.5, SD=1.88) та рівень проекції дещо вищий від середнього (M=6.73, SD=3.00). Припускаємо, що у респондентів, які мали змогу сформувати більш якісні кола підтримки і не перейти, проживаючи травмівний досвід, на рівень ПТСР, є більше індивідуальних чинників, що впливають на поведінкові характеристики та способи подолання травмівного досвіду, порівняно з респондентами, які частіше використовують захисні механізми.

Показник переживання ГСР (див. Таблиця 4) також впливає на прояв симптомів соціально-психологічної адаптації досліджуваних, посилюючи їх негативні та пригнічуючи позитивні полюси (отож, людина із симптомами ГСР має знижену здатність до соціально-психологічної адаптації); на застосування конфронтаційного копінгу та копінг-стратегії уникання, на вищі рівні тривожності (СТ та ОТ); на використання захисних механізмів (регресії, компенсації, проекції, заміщення) у стресовій ситуації та рідше застосування заперечення, на відсутність бачення респондентом нових можливостей для посттравматичного відновлення.

Розподіл за градаціями рівнів ГСР дозволяє припустити, що у переважної більшості респондентів високий рівень ГСР відсутній. Порівняння результатів за складовими показника адаптивності, виявило такі тенденції: респондентам з нижчим рівнем ГСР властиві вищі рівні адаптивності (M=67.05, SD=53,99) та прийняття себе (M=49.79, SD=8.18), нижчі рівні неприйняття інших (M=15.52, SD=5.97) та емоційного дискомфорту (M=15.45, SD=5.31), нижчий рівень зовнішнього контролю (M=20.9, SD=7.44) та соціально-психологічної дезадаптації (M=77.59, SD=22.57). Можемо констатувати, що ці респонденти легше вибудовують соціальні взаємозв’язки і можуть ліпше вписуватися у своє соціальне середовище, тому можуть отримати підтримку, яка стане запобіжником посилення проживання травмівного

досвіду до рівня ПТЗ. Вони легше адаптуються до норм суспільства та легше приймають інших, мають дієвіші алгоритми для контролю власного емоційного стану. Натомість респондентам з високим рівнем ГСР притаманні нижчі рівні адаптивності (M=145.04, SD=18.08) і прийняття себе (M=43.22, SD=10.47) та вищі рівні дезадаптивності (M=103.61, SD=30.42), неприйняття себе (M=20.39, SD=11.00) та інших (M=18.26, SD=6.37), емоційного дискомфорту (M=22.96, SD=6.7) та зовнішнього контролю (M=27.91, SD=7.25). Виявлені показники дозволяють охарактеризувати респондентів з високим рівнем ГСР як осіб, яким складно адаптуватися у навколишньому середовищі, що може посилювати рівень стресу, який вони переживають, і збільшувати ризик розвитку ПТСР; вони критичні до себе та навколишніх, їх алгоритми роботи з власними емоціями менш ефективні.

Аналіз проявів захисних механізмів респондентів з різними рівнями ГСР виявляє найбільш істотні відмінності проявів інтегративних захисних механізмів: компенсації ($F(4,64)=4.024$, $p=0.006$), проекції ($F(4,64)=5.814$, $p=0.000$) та заміщення ($F(4,64)=6.071$, $p=0.000$). Так, зіставляючи дані за механізмом компенсації, можемо зауважити, що респондентам з вищим рівнем ГСР притаманний вищий показник компенсації (M=7.08, SD=1.31), порівняно з респондентами з низьким рівнем ГСР (M=5.41, SD=1.96). Тобто, спроби респондентів компенсувати тривалу травмівну ситуацію, силою волі долаючи несприятливі обставини чи переключаючись на реалізацію в інших сферах діяльності, може лише посилювати реакцію на стрес. Цю тенденцію також зауважуємо у проявах механізму проекції, де показники респондентів з низьким рівнем ГСР (M=7.03, SD=2.98) є істотно нижчими, порівняно з показниками респондентів з високим рівнем ГСР (M=10.33, SD=1.44). Це що дозволяє припустити, що поведінковий алгоритм перекладання відповідальності на навколишнє, або очікування, порятунку від когось (відмова від суб'єктності), посилює ймовірність високого рівня ГСР та перехід ГСР у ПТСР. За механізмом заміщення спостерігається схожа тенденція: у респондентів з низьким рівнем ГСР рівень заміщення істотно нижчий (M=5.48, SD=2.75), порівняно з показниками респондентів з високим рівнем ГСР (M=8.67, SD=2.99). Це дозволяє припустити їх схильність переключатися на задоволення потреб, зумовлених стресом, за допомогою інших об'єктів, що теж не сприяє подоланню стресової ситуації чи накопиченню особистісних ресурсів. Цю тенденцію помічаємо й у проявах ретрозахисту регресії, за яким у респондентів з високим рівнем ГСР помітно вищий показник (M=9.33, SD=2.31), порівняно з показником

респондентів з низьким рівнем ГСР (M=6.24, SD=3.12). Припускаємо, що, зіткнувшись зі стресовою ситуацією, за відсутності відповідних копінгових навичок, респонденти схильні повернутися до базових форм поведінки, якими користувалися раніше. Відмінності за проявом природних механізмів захисту у вибірці можемо зауважити за механізмом заперечення (F(4,64)=3.715, p=0.009). Тут ситуація інакша, адже вищий показник заперечення притаманний респондентам з вищим рівнем ГСР (M=7.62, SD=2.16), порівняно з показниками респондентів з низьким рівнем ГСР (M=6.25, SD=2.56). Це дозволяє респонденту не стільки заперечити наявність травмівної ситуації, скільки її тривожний сенс.

Підсумуємо: у респондентів високим рівнем ГСР переважають психологічні захисти, які спотворюють загрозливу дійсність, що означає меншу суб'єктність у подоланні травмівної ситуації; натомість респондентам з нижчим рівнем ГСР притаманна більша суб'єктність у проживанні травмівної ситуації, що проявляється у зменшенні її тривожного сенсу.

Звернемо також увагу на прояви тривожності респондентів з різними рівнями ГСР: респондентам з нижчим рівнем ГСР притаманні нижчі рівні ситуативної (M=41.66, SD=5.89) та особистісної (M=44.48, SD=6.65) тривожності, порівняно з респондентами з високими рівнями ГСР та показниками ситуативної (M=51.17, SD=9.13) та особистісної (M=51.35, SD=7.04) тривожності.

Отже, переживання респондентами ПТСР та ГСР різного ступеня важкості зумовлює погіршення їх соціально-психологічної адаптації, застосування кількох механізмів психологічного захисту та копінгів, які виявляються непродуктивними та мало здатні справитися з дистресом, зменшення можливості ПТЗ у контексті розуміння ними нових можливостей для цього.

За результатами one-way ANOVA, переживання респондентами ПТСР та ГСР різного ступеня важкості зумовлює погіршення їх соціально-психологічної адаптації, застосування кількох механізмів психологічного захисту та копінгів, які виявляються непродуктивними та мало здатні справитися зі стресом / дистресом, зменшення можливості ПТЗ у контексті розуміння ними нових можливостей для цього.

За результатами of Mann-Whitney U-test усіх трьох випадках (див. Таблиця 5) показники вибірки 1 (згідно середніх), переважають показники вибірки 2: тобто місцевим студентам властиво частіше / більше приймати інших людей, довіряючи їм, використовувати заперечення як механізм психологічного захисту у травматичній

стресовій ситуації; у них сильніше проявляється інтегральний показник ПТЗ, що, на нашу думку, є закономірним, оскільки вони перебувають у звичних життєвих умовах. Це також узгоджується з висновками X.Gao & H.Liao (2016) та O.Kinash (2024), що міграція (переїзд) ускладнює адаптацію особистості.

Варто також зазначити, що складність та нетиповість процесу соціально-психологічної адаптації студентів, які представляють нашу вибірку, полягає в тому, що він поєднує та впливає одна на одну академічну адаптацію (до навчального процесу у ВНЗ, нової соціальної групи та життєвої ситуації), психологічну адаптацію до травматичного стресу та кризових подій, що виникли внаслідок війни в Україні, та соціально-культурну адаптацію, як частини студентів, які є внутрішньо переміщеними особами (переїхали зі східних регіонів, змінивши своє соціально-культурне середовище), так і місцевих студентів, до психологічних та культурних особливостей студентів – внутрішньо переміщених осіб. Причому для всіх респондентів ця адаптація є не бажаною, а вимушеною, хоча й необхідною.

Висновки. Вчені, вивчаючи різні зовнішні та внутрішні фактори адаптації людини в різних контекстах та їх порушення, а також наголошуючи на складності процесу адаптації в умовах війни, доходять висновку, що надмірний вплив стресових факторів може не тільки виснажити резерви людини для протистояння стресу та адаптації, але й повністю знищити її здатність до відновлення.

Адаптація – це складний та динамічний соціально-психологічний процес і результат досягнення відповідності між особистістю та навколишнім світом, що дозволяє їй задовольняти життєві потреби та реалізовувати свої цілі відповідно до зовнішніх умов та вимог суспільства, а також зберігаючи фізичне та психічне здоров'я, відновлюючи втрачені енергетичні ресурси в життєвій кризовій ситуації.

Результати дослідження виявили наступне: 1) близько третини респондентів переживають відносно важкий травматичний стрес, включаючи як РАС, так і ПТСР. 2) для його подолання респонденти часто використовують заперечення як захисний механізм. Вони також застосовують дистанціювання як стратегію подолання. У поєднанні ці підходи допомагають їхній адаптації. 3) соціально-психологічна адаптація пов'язана з їхньою здатністю переживати посттравматичне зростання загалом та за більшістю його компонентів. 4) було виявлено позитивний вплив здатності до посттравматичного зростання на окремі симптоми травматичного стресу, але не на загальне переживання форм стресу.

Список літератури:

1. Адаптація // Словник психологічних термінів. URL: https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/.
2. Алендарь Н. І. Соціальна адаптація учнів 9-11 класів у навчально-виховному середовищі загальноосвітніх шкіл сільської місцевості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2012. 20 с.
3. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал.* 2022. № (8). С. 6–16. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258305.
4. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі. Київ: Центр учбової літератури, 2009. URL: https://www.studocu.com/uk/document/sums%D1%8Ckiy-derzhavniy-universitet/avtomatizatsiya-virobnichikh-protsesiv/sotsial%D1%8Cna-pedagogika-bezpal%D1%8Cko-o-v/103840022.
5. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401-411. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411.
6. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234-242. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_27.
7. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка»*. 2009. Вип. 25. Ч. 2. С. 207-215. URL: https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/23d115a7-c3e2-4187-801c-fc2213181321/content.
8. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023. Серія Психологія. № 4. С. 56-60. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.11.
9. Дмитрук Л. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. № *77*. С. 32-37. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-77-32-37.

10. Єрьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип 27, Том 2. С. 211-218. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203560.

11. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. *Social Work and Education*. 2024. Т. 11, No. 1. С. 136-144. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.1.11

12. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. 2019. Випуск 10. С.98-103. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/27585

13. Кравцов С. О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Український соціум*. 2008. № 3(26). С.83-96 DOI: https://doi.org/10.15407/socium2008.03.083

14. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11. С. 194-207. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_17.

15. Лобанова А. С. Феномен соціальної мімікрії. Київ: Ін-т соціології НАН України, 2004. 300 с.

16. Магдисюк Л., Федоренко Р., Мельник А., Замелюк М., Патута Б. Аналіз соціально-психологічних особливостей адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб та їхніх сімей, *Youth Voice Journal*. 2022. С.2056-2969.

17. Мартиненко С. О. Теоретичні підходи до визначення дефініцІЇ «соціальна адаптація». *Габітус*. 2019. Випуск 10. С.29-33. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2019.10.5.

18. Новікова Ж. М. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокірсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений.* 2018. № 2 (54) лютий. С. 80-84 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2(1)__20.

19. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 6 (70). С. 134-141. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858–22–70–6–134-141.

20. Ревасевич І. С. Особистісна адаптованість як багатопараметричне психодуховне утворення. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4 (73-74). С.132-145. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2018.03.132.

21. Резнікова О. А. Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації. *Психологічні*

перспективи. 2011. Випуск 17. С. 220-232. URL: http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/198.

22. Сербін Ю. Вплив особистісного адаптивного потенціалу студентів гуманітаріїв на процесіхньої адаптації до навчання. *Наука і освіта*. 2018. №5-6. С. 19-25. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-5-3.

23. Соціальна адаптація // Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с. URL: https://upsihologa.com.ua/dictionary/a/adaptatsija/35.

24. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризової ситуації. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т.32(71), № 3. С. 93-98. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/15.

25. Черненко І., Маркова М. Аналіз стану соціально-психологічної адаптації, поведінкового репертуару і соціальної підтримки як базових параметрів психосоціального функціонування хворих з бойовою черепно-мозковою травмою в анамнезі залежно від її тяжкості та тривалості. *PMGP*. 2025. № 31, Т. 10(1). URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/576

26. Чаплак Я.В., Андрєєва Я.Ф., Чуйко Г.В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічний часопис*. 2020. Т.6. Вип. 8. С.36-56. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8.3.

27. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf.

28. Chuyko H., Koltunovych T., Chaplak Ya., & Komisatyk M. Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. *Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională.* 2022. № *14*(1). С. 115–138. DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/510.

29. Folkman S., Lazarus R. S. *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. 32 p.

30. Gao X., Liao H. Social Psychological Adaptation: A Case Study of the of Migrant Muslims in Lanzhou City, China. *Open Journal of Social Sciences*. 2016. № 4. P. 108–119. DOI: https://doi.org/10.4236/jss.2016.48014.

31. Manyeruke G., Tansel E. Investigating social and psychological adaptation among international students: A study of factors influencing wellbeing. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology.* 2024. № *6* (2). P. 105–115. DOI: https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.2.01.

32. Neely-Prado A., Navarrete G., Huepe D. Socio-affective and cognitive predictors of social adaptation in vulnerable contexts. *PLoS ONE.* 2019. Vol. 14(6). e0218236. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218236.

33. Philips L. *Human Adaptation and His Failures*. Academic Press. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781483263496_A23868094/preview-9781483263496_A23868094.pdf

34. Prado A., van Elk M., Navarrete G., Hola F., Huepe D. Social Adaptation in Context: The Differential Role of Religiosity and Self-Esteem in Vulnerable vs. Non-vulnerable Populations – A Registered Report Study. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.519623.

35. Quan G., Xiao H., Chen Y. Exploring the mechanisms influencing psychological adaptation in athletes in high-risk sports: a moderated mediation model. *Scientific Reports.* 2025. № *15*. e2259. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-025-86432-x.

36. Saltzman L. Y., Hansel T. C. Psychological and social determinants of adaptation: the impact of finances, loneliness, information access and chronic stress on resilience activation. *Frontiers in Psychology*. 2024. № 15. e1245765. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1245765.

37. Serrano-Sánchez J., Zimmermann J., Jonkmann K. Personality, behavioral engagement, and psychological adaptation of high school students abroad: A longitudinal perspective on between- and within-person dynamics. *European Journal of Personality*. 2022. № 38(1). P. 3–20. DOI: https://doi.org/10.1177/08902070221124311.

38. Tedeschi R. G., Cann A., Taku K., Senol-Durak E., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *Journal of Traumatic Stress,* (2017). № 1. P. 11-18. DOI: https://doi.org/10.1002/jts.22155.

39. Thomas W. I., Znaniecki F. *Polish Peasant in Europe and America: A Classic Work in Immigration History*. BOSTON: University of Illinois Press, 1996. 382 p.

40. Xia Y., Muslim Bin Md Zalli M. Dimensions and Determinants of Psychological Adaptation Among Chinese College Students. *International Journal of Management Thinking*, (2025). № 3(1). P. 38–60. DOI: https://doi.org/10.56868/ijmt.v3i1.87.

Гайсонюк Н.А., Шостак А.

3.3. Особливості посттравматичного зростання українців із різним досвідом війни

Актуальність нашого дослідження зумовлена наявністю серйозних наслідків як на фізичному, так і на психічному рівнях, що впливають на життя і стан людини, що зазнала психотравмівного досвіду. Процес подолання наслідків травмівного досвіду є складним і тривалим, і вимагає зусиль як самої людини, так і підтримки з боку фахівців у сфері ментального здоров'я. Відновлення особистості до передтравматичного рівня має бути першим етапом такого подолання. А оскільки цей етап потребує переробки й інтеграції травмівного досвіду та адаптації до нових умов життя він може бути не лише складним, але й тривалим. В результаті цієї роботи з подолання наслідків травмівної події в психіці особистості можуть відбутися якісні позитивні трансформації, які ми можемо визначити як власне посттравматичне зростання. Зокрема ці трансформації можуть бути пов'язані зі зміною цінностей, ставлення до життя, усвідомлення своїх сильних сторін, набуттям нових навичок тощо [10]. Тож з урахуванням зазначеного зрозуміло, чому українська дослідниця Ю. О. Котовська зазначає: «Посттравматичне зростання (ПТЗ) неможливо ні прискорити, ні спровокувати, оскільки воно є природним процесом, який відбувається в результаті усвідомлення та осмислення травматичного досвіду».

Наявні джерела свідчать, що концепція особистісного зростання внаслідок травмівних життєвих подій вже давно є предметом досліджень. Відтак концепцію посттравматичного зростання досліджували в галузях філософії, релігієзнавства а також психології. Так, в різних культурах і традиціях можемо відзначити думку про те, що важкі переживання можуть призвести до особистісного зростання. Приміром, у літературних творах та релігійних традиціях і переказах часто зустрічаються історії про людей, які стали сильнішими після того, як пережили важкі випробування. Попри те, як цілісний психологічний концепт цей феномен є порівняно новим, тоді як в українській психології воно набуло актуальності у зв'язку з необхідністю відновлення різних груп населення внаслідок травмівних переживань, зумовлених російсько-українською війною. Наразі дослідники відзначають, що ПТЗ може проявлятися в різних сферах життя людини. Зокрема науковці погоджуються, що в осіб, що зазнали травмівних переживань може зростати рівень емпатії, може почати більше цінувати життя або

зосередитися на пошуках нового життєвого покликання. Втім не можемо також не відзначити, що не кожна травма має за наслідок посттравматичне зростання і значно частіше в науковому та суспільному дискурсі погоджуються щодо того, що травмівний досвід призводить до формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [14].

Явище особистісного зростання після переживання психотравмівної події, набуло особливої актуальності внаслідок воєнних подій, які відбуваються в Україні, адже особистісне зростання як таке є чи не найважливішим «позитивним наслідком воєнної травматизації» [21].

В межах цієї роботи ми будемо використовувати визначення посттравматичного зростання запропонованого в 1995 році Р. Тедеші та Л. Колхауном згідно якого це процес формування позитивних особистісних змін, що можуть бути наслідоком переживання травми.

В основі філософських принципів посттравматичного зростання лежить твердження, згідно якого досягнення особою позитивного стану здоров'я вимагає активної конфронтації з негативними життєвими ситуаціями та подіями. З плином часу можемо відзначити численні спроби уточнення концепції ПТЗ, появу яких в науковому дискурсі зумовив передчасний інтерес до цього феномену. Відтак однією з головних теоретичних концепцій ПТЗ є концепція про руйнування припущень, згідно якої події можуть викликати активацію адаптивних ресурсів та переосмислення світогляду особистості. Таким чином в умовах травматичних впливів може відбутися не лише конфронтація з труднощами, але й переосмислення наявних уявлень і припущень, що сприяє внутрішньому зростанню. Фактично філософія ПТЗ передбачає наявність активного процесу взаємодії із негативним досвідом для досягнення позитивних перетворень у світогляді та життєвій позиції особистості [25].

Так приміром, австрійський психіатр-психотерапевт В. Франкл зазначав, що процес відновлення буде визначатися тим, яке людина надає значення травматичній події, адже травма характеризується суб’єктивністю [19].

Зіставлення досліджуваних понять показує, що посттравматичне зростання будучи за визначенням трансформаційним досвідом, який може сприяти позитивним змінам особистості, а отже перевершує просту адаптацію до стресу. Також важливо відзначити, що травма в рамках інтерпретації дослідниками концепції ПТЗ розглядається не як будь-яка негативна подія, а як сценарій, що ставить під сумнів визначені попереднім особистісним досвідом самопочуття людини, формує

світогляд і змінює сенси. Таким досвідом можуть стати травмівні досвіди не лише спричинені війною, терактами чи іншими нещасними випадками тобто подіями, що впливають на соціум загалом чи окремі його прошарки, але й ті, які стосуються досвіду окремої людини, а саме такі як приміром втрата близької людини, хвороба, незапланована зміна місця проживання чи інша життєва криза, що викликає сумніви у цінностях та пріоритетах. Відтак бачимо, що події, які спричиняють травму, можуть також визначати подальший особистісний розвиток, зумовлюючи позитивні зміни, такі як зростання емпатії, розуміння почуттів та/чи стану інших людей, підвищення цінності життя та поваги до себе, появу нових сил і розвиток здібностей, переосмислення життєвих цілей і цінностей [58, 61].

Варто зауважити, що концепція «посттравматичного зростання» досить радикально змінює наше розуміння травми як такої, адже вона є викликом стереотипного бачення, згідно якого травма завжди спричиняє особистісну дисфункційність. Українська дослідниця Н. Харитонова у своєму дослідженні проблематики посттравматичного зростання зазначає, що: «Наразі у сучасній літературі є можливість відшукати чималу кількість термінів та визначень, які мають схоже значення, що й ПТЗ. Наприклад, "зростання, пов'язане зі стресом", "розвиток, пов'язаний із кризою", "позитивні перетворення внаслідок травми", "страждання, що призвели до позитивної трансформації", "розвиток, активований лихом", "трансформаційний копінг"». Аналіз наукових напрацювань останніх років дозволяє зауважити, що науковці іноді досить довільно оперують поняттям «ПТЗ». Втім, варто зазначити, що деякі науковці використовують термін «посттравматичне зростання» не зовсім коректно, адже тлумачать його як різновид особистісної резильєнтності або копінгової поведінки [69]. Відтак вважаємо доцільним порівняємо деякі з цих понять із ПТЗ для того, щоб внести ясність у різницю між цими явищами, і одним із перших візьмемо поняття резильєнтності [11, 20].

Так, український дослідник Г. П. Лазос у своїй праці наводить визначення Ф. Лозеля: «резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах» [11].

Концепція посттравматичного зростання пояснює появу позитивних психологічних змін як результат боротьби з великою життєвою кризою або травмівною подією. Після пережитого лиха люди можуть мати здатність вчитися на основі цієї події та змінювати своє сприйняття себе, свого життя і свого світу і як наслідок цього процесу

людина починає більше цінувати життя і більше спілкуватися з іншими. Вона також може зазнати духовних або екзистенційних змін, відчути більшу особисту силу або усвідомити нові можливості в житті. Так приміром, після того, як людина пережила втрату близької людини, вона може усвідомити цінність стосунків з іншими і побудувати міцніші зв'язки з родиною та друзями. Прожитий досвід втрати може підвищити рівень її соціальної підтримки, забезпечуючи безпеку і захищеність, якщо неспокійні часи настануть знову [40, 42, 52].

Дослідники погоджуються, що здатність людини оговтатися від травмівного досвіду, за допомогою таких характеристик, як приміром, гнучкість та оптимізм, а також використовуючи різні доступні їй ресурси (наприклад, адаптивні стратегії подолання та соціальну підтримку), дозволяє назвати таку людину резилієнтною. Поняття резилієнтності пояснює ймовірність того, що незважаючи на пережиті труднощі, людина може подолати стресові події надзвичайної сили, залишаючись психологічно здоровою. Відтак концепцію резилієнтності як особистісної риси не слід плутати з посттравматичним зростанням, яке передбачає серйозні психологічні зміни, часто зумовлені руйнуванням основних переконань. Адже резилієнтність передбачає здатність людини адаптуватися до стресових подій в процесі проживання стресових ситуацій і повертатися до нормального функціонування опісля стресу. Так, людина, яка пережила стресову пастку, зумовлену фінансовими проблемами, може використовувати особисті ресурси і механізми (наприклад, навички подолання, регулювання емоцій, надію, оптимізм) набуті раніше, які допоможуть їй пережити важкий час, щоб відновити рівень фінансової стабільності, максимально наближений до того, який вона мала до спаду, і повернутися до нормального життя. Відтак наявність резилієнтності означає, що людина з одного боку не дозволила своїм фінансовим звичкам надалі негативно впливати на її життя, але їй також не потрібно було переосмислювати та глибинним чином переоцінювати як свої світоглядні переконання, так і окремі аспекти свого життя, аж до рівня глибинних трансформацій. Резильєнтність фокусується на адаптації та пристосуванні до негараздів і може включати, так і не включати нових стратегій подолання, тоді як ПТЗ зосереджується на трансформаційних змінах особистості [52, 57, 68].

Дослідники погоджуються, що посттравматичне зростання може бути притаманним не лише в окремих осіб, а й у сім'ях та навіть спільнотах, різних країнах і культурах. Так, окремі прояви ПТЗ відзначали у зв'язку з проживанням різних травматичних подій, включно

з хворобами, які загрожують життю, війнами, насильством, імміграцією та смертю близьких. Це дозволяє визначати ПТЗ універсальним явищем, яке втім може мати певні культурні відмінності [9, 11, 17].

Наступне поняття, яке варто зіставити з ПТЗ це — посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), як психічний розлад, що виникає в результаті пережитої травми. Травма може бути як раптовою так і очікуваною подією, яка викликає сильний стрес і страх. Зокрема до травм, що можуть спричинити розвиток ПТСР можуть відносити:

- Насильство, зокрема те, яке є наслідком воєнних дій, сексуального насильства чи приміром нападу;
- Природні катаклізми, наприклад, землетрус, повінь, пожежа.
- Серйозні аварії, приміром, автомобільна аварія чи авіакатастрофа.

Дослідники проблематики ПТСР відзначають, що розлад може проявлятися по-різному, але найчастішими симптомами є:

Повторювані спогади про травму, кошмари.

Уникнення місць, людей або ситуацій, які нагадують про травму.

Зміна настрою, наприклад, дратівливість, відчуття провини, відчуття відстороненості від інших.

Зміна фізичного стану, наприклад, проблеми зі сном, головні болі, проблеми з травленням.

Відтак ПТСР, як наслідок неотримання особою належної підтримки при подоланні травмівного досвіду може мати серйозний негативний вплив на життя людини, адже його симптоми можуть зумовлювати появу труднощів в роботі, навчанні, стосунках з іншими, також ПТСР може посилювати схильність до зловживання психоактивними речовинами. Дослідники також погоджуються, що не кожен травмівний досвід може спричинити появу ПТСР. Проте варто також зазначити, що деякі люди, які пережили травмівну подію, відчувають не лише дистрес, але й позитивні зміни, які можуть бути визначені як посттравматичне зростання.

Сучасні дослідження визначають три шляхи особистісного зростання після травмівної події [14]:

1. Цінність стосунків. Так, люди, які мали досвід проживання травмівних подій, часто прагнуть більш глибоких та близьких стосунків. Вони цінують підтримку та розуміння близьких людей. Цей шлях особистісного зростання пов'язаний із підвищенням рівня емпатії та здатності до встановлення щирих стосунків.

2. Розвиток самосвідомості. Травматична подія може призвести до зростання самоідентичності та самосвідомості, адже такі люди

починають краще розуміти свої чесноти, сильні сторони та недоліки. Це розуміння дозволяє їм приймати себе такими, якими вони є, без заперечення чи викривлення. Цей шлях особистісного зростання пов'язаний із підвищенням самооцінкою та почуттям цілісності.

3. Покращення сприйняття життя. Досвід проживання важкої травмівної події, може призводити до зміщення акцентів і зокрема зростання навичок цінувати перебування в теперішньому моменті. Це можуть бути практики майндфулнес, як усвідомленого сприйняття сьогодення. Цей шлях особистісного зростання пов'язаний із підвищенням рівня щастя та задоволеності життям [26, 51, 70].

Альберт Елліс, засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії, пояснює розвиток посттравматичного зростання (ПТЗ) за допомогою моделі ABC, згідно якої сприйняття події залежить від фільтрації сприйняття, а не її складності. Подія відбувається (A-Action), утворюється переконання про цю подію (B-Belief), і наступає ефект (C-Consequent effect). На думку Елліса, саме переконання впливає на те, які емоції виникають після події, а отже змінивши переконання, можемо змінити і почуття. Люди, яким притаманне формування ПТЗ після травмівного досвіду, починають сприймати його не лише як нещастя, але і як можливість укріпитися та стати сильнішими через негативні події [62].

Зазвичай, традиційна психотерапевтична парадигма спрямована на зменшення страждань. Однак, особистісне зростання також є важливим результатом психотерапевтичних інтервенцій. Проте деякі підходи терапії посттравматичних розладів можуть не сприяти зростанню, а навіть перешкоджати йому [37].

Як зазначалося вище, травма не завжди призводить до посттравматичного зростання. Реакція людини на травмівний досвід визначається безліччю факторів. Дослідження показали, що соціальна підтримка, когнітивні ресурси та здатність до регуляції емоцій, хоч і є факторами, що можуть сприяти ПТЗ, втім вони не є обов’язковими для його розвитку. Згідно досліджень [61] кожен із наведених нижче чинників стосується ПТЗ, однак не кожен є необхідним для підтримки ПТЗ:

1. Зв'язок між травмою та зростанням. Травма може спричинити дистрес, який проявляється у вигляді таких емоцій, як смуток, депресія, провина, гнів та дратівливість. Люди зазвичай намагаються уникнути болю та страждання, викликаних травмою. Проте спроби зумисного уникання негативних емоцій, може натомість призвести до застрягання в них. Своєю чергою застрягання в проживанні негативних емоцій може

призвести до формування дисфункціональних шаблонів мислення, зокрема інтрузивних думок. Однак дослідження показують, що певний рівень дистресу необхідний для того, щоб розпочався процес посттравматичного зростання. Так у дослідженнях хворих на рак молочної залози було виявлено, що пацієнтки, які сильніше вражені хворобою та мають вищий рівень дистресу, також мають вищий рівень посттравматичного зростання. Подібні результати були отримані у людей, які пережили дрезденське бомбардування. Важливо зазначити, що не зниження дистресу сприяє зростанню, а досвід зростання знижує дистрес. Це свідчить про парадоксальність посттравматичного зростання, яке вимагає як досвіду переживання дистресу, так і дослідження дистресу для початку зростання.

2. Продуктивний та непродуктивний копінг. Дослідження свідчать, що в процесі подолання травматичного досвіду необхідний гнучкий підхід до використання різних стилів копінгу. Зауважено, що і продуктивний, і непродуктивний копінг можуть корелювати з високими рівнями посттравматичного зростання. Так, для того щоб зменшити прояви дистресу, постраждалі від травми потребують коротких і обмежених періодів непродуктивного копінгу, наприклад, заперечення. Після цього починається більш важкий та складний процес продуктивного копінгу. І хоча доведено, що продуктивний копінг є найбільш ефективним у підтримці посттравматичного зростання в травмованих осіб. Однак, його ефективність може бути підсилена специфічним та короткотривалим застосуванням стратегії уникнення, особливо на ранніх стадіях переживання після травми.

3. Травма проявляється різними способами. Важливо підвищувати рівень обізнаності у суспільстві про те, що дистрес є нормальною реакцією на важкі події. Подолання травмівного досвіду необов'язково призводить до пожиттєвого страждання від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У осіб, що мали травмівний досвід помічають різні шляхи вирішення, наприклад, повернення до передтравматичного стану перед, посттравматичне, зростання або психоз.

4. Посттравматичне зростання як новий шлях до процвітання. Необхідно пам’ятати, що особистісний розвиток не є прямолінійним процесом та вимагає особистісно-орієнтованого підходу. Поодинокі зміни, як і досвід екстремальних емоцій чи певний життєвий виклик, відносяться до посттравматичного зростання. Також особистісне зростання може бути болісним процесом. Так Р.Ассаджіолі свого часу зазначав, що духовному зростанню, яке може бути тотожним

посттравматичному зростанню може бути притаманні погіршення самопочуття перед появою прориву в розвитку особистості. В сучасній психологічній практиці, такий розвиток подій може бути подібним до коучингу, де для можливості зміни перспективи та переходу на вищий рівень розуміння та сприйняття потрібна спершу певна кризова ситуація та саморозкриття. Отже, посттравматичне зростання може розглядатись як новий шлях до процвітання.

Перейдемо до аналізу теоретичних моделей посттравматичного зростання.

Автором психологічно-філософської моделі є Р. Пападопулос, який стверджував, що після пережитої травми людина може не просто відновитися, а й змінитися на краще. Воно може проявитися в різних сферах життя людини, наприклад, у зміні цінностей, життєвих цілей, ставленні до себе та до інших людей.

Вчений також виокремлював наступні фактори, що впливають на посттравматичне зростання:

- Особистість людини: її життєва історія, психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, сильні та слабкі сторони.

- Соціальна підтримка: наявність близьких людей, сім'ї, друзів, а також професійної допомоги.

Р.Пападопулос притримувався думки, що посттравматичне зростання можливе навіть у найважчих випадках. Так дослідник виокремив три групи наслідків травматичного досвіду: негативні, нейтральні та позитивні. [11, 49].

У біопсихосоціальній моделі, розробленій М. Крістофером, відзначається, що реакція на травму є еволюційно успадкованим механізмом мета-навчання, який перетворює та відтворює мета-схеми - концепції особистості, суспільства та природи. Однак, зауважується, що не сам механізм мета-навчання, а навколишнє середовище має значущий вплив на посттравматичне зростання. Також аналогічно до концепції Р. Пападопулоса, відзначається, що реакція на травматичну подію може виявитися або у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), або у вигляді посттравматичного зростання (ПТЗ), яке виникає внаслідок перебудови особистісних когнітивних схем [31].

У моделі діяльнісного росту С. Хофболла підкреслюється, що результат переосмислення посттравматичної реальності повинен виражатися в конкретних діях та об'єктивних результатів. Автор висловлює критику на адресу моделі Р. Тедеші та Л. Колхауна, адже, на його думку, визначення посттравматичного зростання не повинно базуватися лише на суб'єктивних самозвітах. Таким чином, С. Хофболл

підсумовує, що помітити посттравматичне зростання особистості можливо лише за допомогою спостереження за змінами в її звичних поведінкових паттернах.

С. Джозеф та П. Лінлей, спираючись на клієнт-центрований підхід К. Роджерса, розробили модель посттравматичного зростання, яка акцентує увагу на особистості. Так, вони визначали посттравматичне зростання як нормальну реакцію, в основі якої лежить когнітивна адаптація до травматичного досвіду та переформування концепції самопізнання у тих, хто зазнав впливу стресора. Таким чином, посттравматичне зростання виникає внаслідок адаптації, де травматичний досвід, що не може бути вбудованим у наявну структуру базових вірувань, призводить до змін у світогляді людини, яка пережила травму. Ці зміни можуть бути як негативними, так і позитивними, і вони спостерігаються лише в тому випадку, коли особа намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки того, що трапилося [41].

Р. Янофф-Бульман, авторка моделі, яка була представлена в рамках соціально-когнітивного підходу, розглядаючи природу посттравматичного зростання ґрунтує своє визначення ПТЗ на уявленні про травматичну подію як таку, що порушує гармонію між основними переконаннями індивіда та новою реальністю після травми. Дослідниця ідентифікує два етапи в процесі подолання травми:

1ший — протягом якого активізуються захисні механізми, такі як уникнення, заперечення та дисоціація;

2гий — протягом якого за наявності підтримки від значущих для людини осіб та зменшення емоційного стресу, відбувається редукція – відновлення попереднього психічного стану, а саме спрощення складного до більш простого, або, іншими словами, конструктивно-орієнтована когнітивна переробка травматичного досвіду.

Крім того, авторка стверджує, що зміна базових світоглядних переконань, в основі яких є переосмислення травматичного досвіду пов’язане з подоланням наслідків травми. Авторка зауважує, також що самі по собі зміни не несуть позитивного забарвлення, проте можуть бути так сприйняті. Таким чином, Р. Янофф-Бульман вважає, що більш адекватно вживати терміни "посттравматичний копінг" та "особистісне зростання" для опису результатів успішної стратегії копінгу [36].

Подібну позицію поділяють також автори моделі «Дволикий Янус» Т. Цольнер та А. Мерке. Вони пропонують розглядати посттравматичне зростання з двох аспектів: функціонального, який включає в себе самоподолання, переоцінку, переосмислення і активний копінг, що призводить до позитивної адаптації, і дисфункціонального

(ілюзорного), який включає в себе стратегії когнітивного уникнення, вводячи особистість в оману. Обидва аспекти посттравматичного зростання, розвиваються в часі і просторі, і кожен по-своєму сприяють адаптації. Відповідно до моделі "Дволикого Януса", сприйняття посттравматичного зростання частково спотворене позитивними ілюзіями, які допомагають особистості збалансувати негативний вплив емоційного стресу [5].

Також окрім вищенаведених моделей, посттравматичне зростання розглядають як копінг-стратегію (Дж. Аффлек, К. Дейвіс, К. Джексон, К. Карвер, Дж. Ларсон; К. Парк, С. Філліпс, С. Фолкман та ін.). Зокрема в термінах теорії копінгу науковці розглядають посттравматичне зростання, як адаптивну копінг-стратегію. У фокусі вивчення інших дослідників (Л. А. Головей, І. Б. Дерманова, В. Р. Манукян, О. М. Толкачова та ін.), копінг-стратегії виступають головними предикатами позитивних особистісних змін. Зокрема, Л. А. Головей, І. Б. Дерманова, В. Р. Манукян, ґрунтуючись на проведених емпіричних дослідженнях, резюмують: «Низка копінг-стратегій має стійкі та множинні зв'язки з параметрами особистісного зростання і розвитку. Так, до прикладу, копінг «планування вирішення проблеми» відіграє позитивну роль у розвитку таких показників особистісної зрілості, як: спрямованість на самоактуалізацію, саморозвиток; визнання буттєвих цінностей; саморозуміння; спонтанність; автономність; потреба в пізнанні. Натомість «Позитивна переоцінка» грає подвійну роль, позитивно позначаючись на показниках креативності, автономності, спонтанності, спрямованості на самоактуалізацію (сприяє їх розвитку і є характерною для їх «носіїв»), але не сприяє саморозумінню, не є характерною для людей з розвиненим саморозумінням».

Досліджуючи соціально-психологічні чинники ПТЗ О. М. Толкачова, узагальнює, що «копінг-стратегії є складовим елементом загальних процесів посттравматичного розвитку особистості», натомість посттравматичне зростання досягається шляхом структурних змін у особистості [5].

В дослідженні предикатів посттравматичного зростання Г. М. Зеляніна та М. А. Падун, визначили, що до таких предикатів слід зокрема віднести соціально-демографічні характеристики, показники здоров'я, індивідуально-психологічні особливості, тощо. Проте вони також зауважили, що з-поміж названих предикатів, когнітивні процеси та структури, які дозволяють оцінювати подію як не лише загрозливу, але й як джерело зростання мають центральне значення [5].

Аналіз явища посттравматичного зростання у роботах Р. Тадеші та Л. Колхауна, основний акцент робиться на визначенні ПТЗ як результату пережитого травматичного досвіду, а саме, можливої вигоди від нього. Вони використовували терміни, такі як «сприйняття вигоди», «позитивні аспекти», «трансформація травми». Однак, в результаті дослідники дійшли висновку, що оскільки мова йде про користь, яку особа отримує від пережитого травматичного досвіду, то термін «посттравматичне зростання» найкраще виражає основну ідею можливих змін в особистості. Р. Тадеші та Л. Колхаун також відзначають, що головним психологічним механізмом посттравматичного зростання є «погодження з реальністю» — прийняття людиною травматичної події як незмінної [58, 59].

Отже, аналіз вищерозглянутих моделей ПТЗ дозволяє підсумувати, що автори надають особливу увагу підтримці у процесі подолання травматичного досвіду та його інтеграцію до особистісної історії, орієнтуючись на позитивне сприйняття та прийняття травматичного досвіду. Зокрема важливу роль в інтеграції травмівного досвіду відіграє робота над зменшенням негативних емоцій шляхом відкриття та осмислення травматичних переживань, а також вивчення прикладів успішного подолання травми через досвід інших людей [5].

Вторгнення Росії в Україну ще з 2014 року стало причиною того, що велика кількість людей втратила свої домівки, а відтак були змушені переїжджати в більш безпечні регіони України. Таких людей назвали вимушено переселеними особами (ВПО). Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році кількість ВПО лише збільшилась, а отже і актуалізувалась потреба у подальшому дослідженні психологічного стану, процесу адаптації та посттравматичного зростання цієї категорії людей.

В.О. Климчук у одній із своїй праць на тему посттравматичного зростання стверджує: «Емпірично виявлено, що незначні травми не ведуть до посттравматичного зростання, оскільки не провокують сильного стресу, і людина справляється з ними звичними засобами копінгу» [8, 37] .

Вимушена міграція за визначенням супроводжується високим рівнем психотравмівних чинників, що можуть призвести до зниження самооцінки мігранта, виникнення невпевненості в собі, проблем із адаптацією, а отже й вищого ризику розвитку ПТСР та психічних розладів. Процес адаптації та інтеграції мігрантів може бути полегшений за рахунок спеціально створеного соціокультурного середовища, яке відповідає потребам мігрантів. І варто зауважити, навіть у сприятливих

умовах, адаптація до нового середовища як така може стати складним і стресовим процесом. У випадку вимушеної міграції, коли людина змушена залишити рідну країну або місто через війну, голод або інші небезпеки, адаптація може бути особливо важкою, адже тоді межа між нормою та патологією починає розмиватися. Авторка даного дослідження наголошує: «Те, що в звичайних умовах розглядається як порушення психічного здоров'я, в умовах вимушеної міграції може бути нормальною реакцією на складні обставини. Трагічні події, які призвели до вимушеної міграції, втрата постійного місця проживання та труднощі адаптації в нових умовах формують специфічний психотравмівний досвід мігрантів» [2].

Психологічні труднощі та психічні проблеми у людей, що потрапили до категорії вимушено переміщених, є складним феноменом, який охоплює всі сфери життя особистості, включно з її когнітивно-поведінковою, емоційно-вольовою та комунікативною сферами. Так, приміром, втрата домівки може призвести до відчуття безпорадності та розгубленості, а психологічне та фізичне насилля пов’язане з воєнними діями, власне вимушеною міграцією або досвідом життя під окупацією може спричинити посттравматичний стресовий розлад. У сукупності всі ці проблеми можуть призвести до широкого спектру порушень, таких як безсоння, депресія, тривога, зміни у харчуванні, особистісні зміни, а також психосоматичні захворювання, які можуть мати серйозні наслідки. Розлука з рідними може ускладнити адаптацію до нового середовища та призвести до посиленого почуття самотності, що у поєднанні з травматичним досвідом воєнних дій та вимушеної зміни місця проживання може призводити до кризи ідентичності. З урахуванням викликів, що спіткають травмовану особистість, надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам є надзвичайно важливою справою, адже вона може допомогти цій категорії людей впоратися з наслідками стресу та травми, а також адаптуватися до реалій нового життя та побудувати нове майбутнє [2].

У своєму дослідженні стосовно вимушених переселенців І. А. Войналович, М. О. Кримова та Л. В. Щетініна розкривають наступні особливості цієї категорії людей: «В мотиваційній сфері зміна потреб та ціннісних орієнтацій призводить до зниження рівня домагань, до зниження самооцінки. ...відмічаються випадки розладу всіх основних пізнавальних процесів: порушення пам’яті, розсіяність уваги, порушення сприйняття (наприклад, часу), розлади мислення. Серйозні проблеми виявляються у міжособистісному спілкуванні, зокрема, у подружніх відносинах, у стосунках з дітьми, у сфері взаємодії з представниками

іншої культури» [3].

Характерною ознакою у місцях проживання переселенців є відчуття відстороненості та недовіри, що призводить до суперечностей та незадоволення у взаємодіях між місцевими та новоприбувшими. Таке негативне ставлення з боку місцевого населення може посилювати пробЖослеми адаптаційного періоду переселенців [15].

Дослідники погоджуються, що міграція може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я особистості. Успішна адаптація здебільшого залежить від особистісних характеристик, таких як гнучкість, адаптивність, стійкість до стресу, оптимізм. За даними дослідження В. В. Гриценко відомо: «Приблизно три чверті вимушених мігрантів відчувають ті чи інші проблеми, пов'язані з адаптацією до нових умов життя» [1, 2]. Саме тому, важливо досліджувати роль, яку відіграють особистісні якості мігрантів та переселенців у процесі адаптації та розробляти програми підтримки, які враховують індивідуальні потреби таких людей.

В розробці зазначених програм психологічного супроводу необхідно враховувати, що посттравматичне зростання є складним явищем, яке може по-різному проявлятися в різних культурах. Так у суспільствах, які цінують індивідуалізм та самовдосконалення, посттравматичне зростання може бути більш поширеним, ніж у тих країнах, де більше схвалюють колективізм та традиціоналізм. Цікавим фактом є те, що у менш релігійних суспільствах люди можуть бути менш схильні до посттравматичного зростання, оскільки вони можуть мати менш розвинене відчуття духовності [18, 44, 46].

Соціальна підтримка також може бути потужним фактором, що сприяє посттравматичному зростанню. Зокрема, стабільна та послідовна підтримка з боку влади чи місцевого населення може допомогти травмованим людям переосмислити своє життя та розкрити в собі нові сили. Так, у одній із праць С. Павела та Р. Роснера зазначається: «Дослідження, проведене серед осіб, які пережили війну в Сараєво, показало, що ті, хто виїхали з країни та опинилися в середовищі з надійною соціальною підтримкою, повідомили про більше посттравматичне зростання, ніж ті, хто залишився в місті. Це свідчить про те, що навіть у найважчих умовах соціальна підтримка може допомогти людям впоратися з трагедією, пережити травму та віднайти новий сенс життя» [49].

Групи взаємної підтримки є одним із ефективних способів забезпечити людям соціальну підтримку. У таких групах люди можуть обговорити свій досвід, розподілити обов'язки та надати один одному

взаємну допомогу, емоційну підтримку, співчуття. Це може допомогти людям інтегрувати свій травмівний досвід, почуватися менш самотніми та знайти нові ресурси для того, щоб вийти з травми [24, 60].

Отже, вимушена міграція та переселення можуть супроводжуватися великою кількістю психотравмівних чинників, які можуть призводити до серйозних наслідків із психічним здоров'ям. Адаптація до нового середовища стає особливо складною для людей, які вимушені були переселятися, оскільки цей процес відбувається на тлі сильного психологічного стресу. Психологічні труднощі та проблеми у вимушених переселенців можуть впливати на всі аспекти їхнього життя, ускладнюючи процес адаптації та інтеграції пережитого травматичного досвіду. Посттравматичне зростання може стати результатом інтеграції травмівного досвіду, але для цього потрібен певний час, для кожної травмованої особистості індивідуально. Саме тому надання психологічної та соціальної підтримки стає особливо важливою для людей, які зазнали вимушеної міграції, бо їм може бути вкрай складно впоратись із усіма труднощами самостійно.

Для емпіричного дослідження та перевірки гіпотези, які стали предметом кваліфікаційного дослідження було обрано дві вибірки досліджуваних, які відрізняються за пережитим досвідом війни: це респонденти, які були в окупації чи біля лінії фронту (n=47) та респонденти, які перебували у відносно безпечних регіонах України (n=46). Загалом у дослідженні взяли участь 93 особи (n=93). Варто зазначити, що до групи респондентів із досвідом окупації входить 23 (n=23) особи, які постраждали від вторгнення росіян починаючи з 2014 року, та 24 (n=24) особи, які постраждали від війни після 24 лютого 2022 року. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою якісних та кількісних методів дослідження. Якісний підхід в дослідженні реалізовувався шляхом використання контент-аналізу, з метою перевірки гіпотези дослідження за допомогою кількісних методів було обрано кореляційний аналіз.

Досліджувані (n=93) – мешканці різних регіонів України, але переважно Чернівецької, Донецької, Луганської, Херсонської, Львівської, Харківської, Одеської, Дніпропетровської та Київської областей. За статтю респонденти були розподілені так: жінки – 90,3%; чоловіки – 9,7%. За віком був наступний розподіл: 14-17 – 3,3%; 18-25 років – 61,1%; 26-30 років – 20,1%; 31-40 років – 10%; 41-50 років – 4,4%; старше 50 років – 1,1%. Дослідження організовано дистанційно із застосуванням гугл-форми і проведено у жовтні 2023 року.

Для організації та проведення експериментального дослідження

був застосований комплекс психодіагностичних методик:

Авторська анкета «Дослідження переживання досвіду війни».

Анкета спрямована на вивчення та збір інформації про досвід війни, пережитий респондентами. Анкета містить дві шкали: «Збір інформації про досвід», яка включає в себе питання про місця перебування респондентів, ресурси, когнітивну сферу та ставлення до майбутнього, з якого було виділено питання у вигляді контент-аналізу; та «Сила травматизації», яка характеризується наявністю у респондентів травматичних чинників, які безпосередньо вплинули на їхнє життя, такі як порушення почуття безпеки, втрата близьких та знайомих, погіршення самопочуття та емоційне виснаження у зв'язку з війною, а також проблеми з адаптацією до життя під час воєнного стану.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [6].

Ця методика є визнаним інструментом самооцінки. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати її для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions. Inventory, PCTI), створений E.B. Foa, A.Ehlers, D.M. Clark, D.F.Tolin, S.M.Orsillo у 1999 р. для оцінки трьох видів посттравматичних когніцій:

«Негативне ставлення до себе»: загальне негативне уявлення про себе, постійні зміни, відчуження, безнадія та негативна інтерпретація симптомів.

«Негативне ставлення до світу»: переконання в тому, що світ небезпечний; недовіра до інших людей.

«Самозвинувачення»: звинувачення себе в тому, що травма сталася [6].

Опитувальник, Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI), розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун [6].

Методика містить п'ять шкал:

«Ставлення до інших»: показник якої свідчить про те, що людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з навколишніми, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

«Нові можливості»: Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

«Сила особистості»: Людина стала краще розуміти, що може долати життєві негаразди, виявилося, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

«Духовні зміни»:Людина стала краще розуміти свої духовні запити і питання, її духовна сфера стала більш усвідомленою.

«Підвищення цінності життя»: У людини змінилися життєві пріоритети, вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

«Індекс посттравматичного зростання»: респонденти з високим індексом ПТЗ характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, вони легко адаптуються до змін, відчувають впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Опитувальник проактивного копінгу (Proactive Coping Inventory, PCI), за авторством Е. Грінгласса, Р. Шварцера та Ш. Тауберта за допомогою якого ми змогли виокремити сім різних видів копінг-стратегій:

«Проактивний копінг»: поєднує цілепокладання з саморегуляцією досягнення цілей у пізнанні та поведінці.

«Рефлексивний копінг»: описує симуляцію та споглядання різноманітних можливих альтернатив поведінки шляхом порівняння їх уявної ефективності та включає мозковий штурм, аналіз проблем і ресурсів, а також створення гіпотетичних планів дій.

«Стратегічне планування»: фокусується на процесі створення цілеспрямованого графіку дій, у якому великі завдання розбиваються на керовані компоненти.

«Превентивний копінг»: має справу з передбаченням потенційних стресорів і початком підготовки до того, як ці стресори розвинуться повністю. Профілактичні зусилля стосуються потенційної загрози в майбутньому, враховуючи досвід, передбачення або знання.

«Пошук інструментальної підтримки»: фокусується на отриманні порад, інформації та відгуків від людей у своїй соціальній мережі під час роботи зі стресовими факторами.

«Пошук емоційної підтримки»: спрямований на регулювання тимчасового емоційного стресу шляхом розкриття своїх почуттів іншим, викликаючи співчуття та шукаючи товариства у своєму соціальному

осередку.

«Уникаючий копінг»: людина ухиляється від дій у важкій ситуації через зволікання [35].

Нами було поділено ці копінг-стратегії на дві категорії:

«Продуктивні копінги»: направлені на вирішення проблем або їх попередження (проактивний, рефлексивний, планувальний, превентивний).

«Непродуктивні копінги»: направлені або на стабілізацію самопочуття, або ж на втечу від власних переживань та рішень проблем (зокрема це інструментальна та емоційна підтримка, уникнення).

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), яка включає в себе десять найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів і визначає резилієнтність як здатність психіки відновлюватися після несприятливих подій [7, 26].

Адаптації названого психодіагностичного інструментарію було взято з посібника Зливкова В.Л., Лукомської С.О., Федан О.В [6].

Для статистичної обробки даних ми використали програмні забезпечення STATISTICA 12.0 та SPSS 22.0 , за допомогою яких змогли виконати кореляційний аналіз.

Зважаючи на те, що навіть перебування в однакових умовах індивідуально відображається у досвіді та переживаннях кожної окремої особистості ми розпочали опитування респондентів з використання контент-аналізу, який дозволив нам дослідити очікування респондентів щодо майбутнього. Як видно з рис. 1., у вибірці респондентів із відносно безпечних регіонів України ми виокремили шість категорій очікувань респондентів щодо майбутнього.

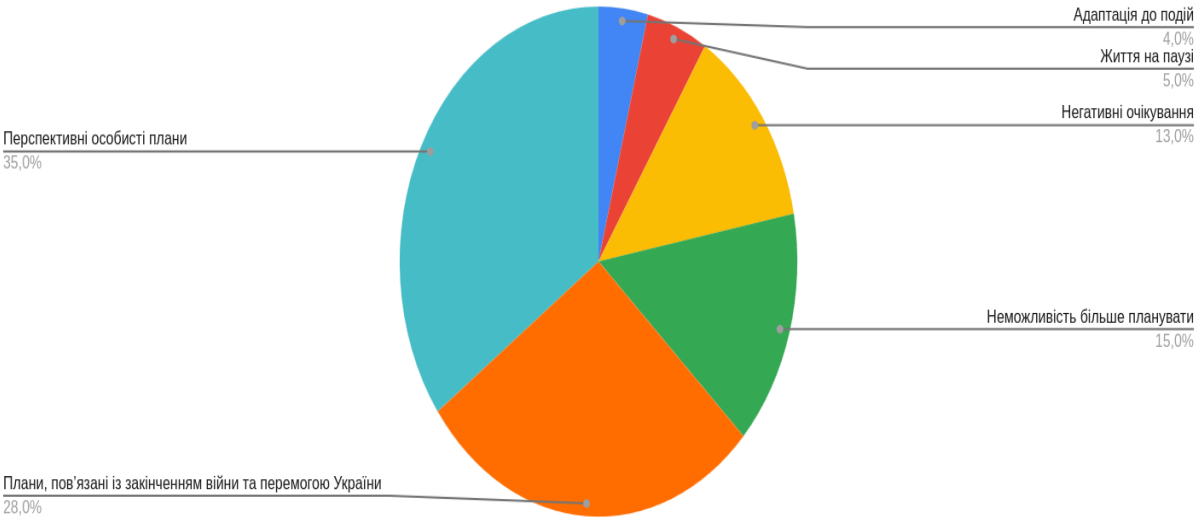


Рис. 1. Очікування стосовно майбутнього у респондентів із відносно безпечних регіонів України

1. Адаптація до подій (4%): характеризується такими висловлюваннями респондентів, як «Мені простіше жити, думаючи, що якось та й буде» і «адаптуємось замість будувати плани» та «Я людина достатньо адаптивна і буду відштовхуватися від подій, що відбуваються».

2. Життя на паузі (5%) характеризується такими висловлюваннями респондентів, як «Мрії всі на паузі, очікують часу, коли закінчиться війна» та «Думаю, що буду займатися чимось зовсім іншим, відмінним від того, чим жила і займалася все життя, бо все це втратилося після повномасштабного вторгнення».

3. Негативні очікування (13%) характеризуються такими висловлюваннями респондентів, як «Якщо війна триватиме, думаю буду почувати себе ще гірше» та «З тим, як в нас багато корупції, то скоріш за все, доведеться емігрувати, бо вижити буде складно».

4. Неможливість більше планувати (15%) характеризується такими висловлюваннями респондентів, як «Не знаю, війна навчила мене жити одним днем. Думки про майбутнє мене лякають, тому я намагаюсь не замислюватись над цим» та «Я так далеко більше не планую, сподіваюся тільки на перемогу та відновлення почуття безпеки, відсутність тривожного стану».

5. Плани, пов’язані із закінченням війни та перемогою України (28%) характеризуються такими висловлюваннями респондентів, як «Дуже сподіваюся, що війна закінчиться в найближчий час. В майбутньому хочу багато подорожувати особливо нашою прекрасною Україною, вивчати для себе нові місця, які на жаль, до війни не встигла побачити» та «Я гадаю, що зможу багатого досягати, що буду відновлювати країну. Мабуть, відчуватиму вину і радість від завершення війни. У країні без війни можна буде втілити всі свої мрії».

6. Перспективні особисті плани (35%) характеризуються такими висловлюваннями респондентів, як «Очікування попри всі обставини - позитивні. Почуватимусь емоційно стабільно, стресостійкість буде на високому рівні, а також буду займатися роботою, що пов’язана з моєю професією. Мрії – подорожувати» та «Буду рухатись далі у сфері яку вибрала, або ж зміню її повністю. Думаю стан буде кращим ніж зараз, бо працюватиму з психологом».

Як видно з рис. 2, у вибірці респондентів, які перебували в окупації або біля лінії фронту ми виділили п’ять категорій, на які можемо розділити очікування респондентів щодо майбутнього.

1. Життя на паузі характеризується такими висловлюваннями

респондентів, як «Для початку вижити. Потім все інше» та «Життя стоїть на паузі, тому що до себе планів не будую».

2. Негативні очікування характеризується такими висловлюваннями респондентів, як «Здебільшого погано, ніяких мрій, хіба що зароблятиму на життя не улюбленою справою» та «Мені здається, мене вже не буде».

3. Перспективні особисті плани характеризується такими висловлюваннями респондентів, як «Скоріше за все буду працювати за професією та здобувати правничий досвід, щоб у перспективі 4-5 років вийти на стабільний дохід, в планах отримати водійське посвідчення за цей час, навчитись водити машину і мати власний транспорт, бо відносити коробки на нову пошту при переїзді я вже втомилась, про те як буду себе почувати не знаю, сподіваюсь, добре. Конкретних мрій не маю» та «Хочу досягти статусу вченої у сфері біології та біомедицини, повернути собі стабільну працю з нормальною заробітною платою. Якщо ціль буде досягнута, буду щаслива. Також хочу позбутися нерухомості у окупованій частині, навіть при її деокупації, життя там було дуже травматичне».

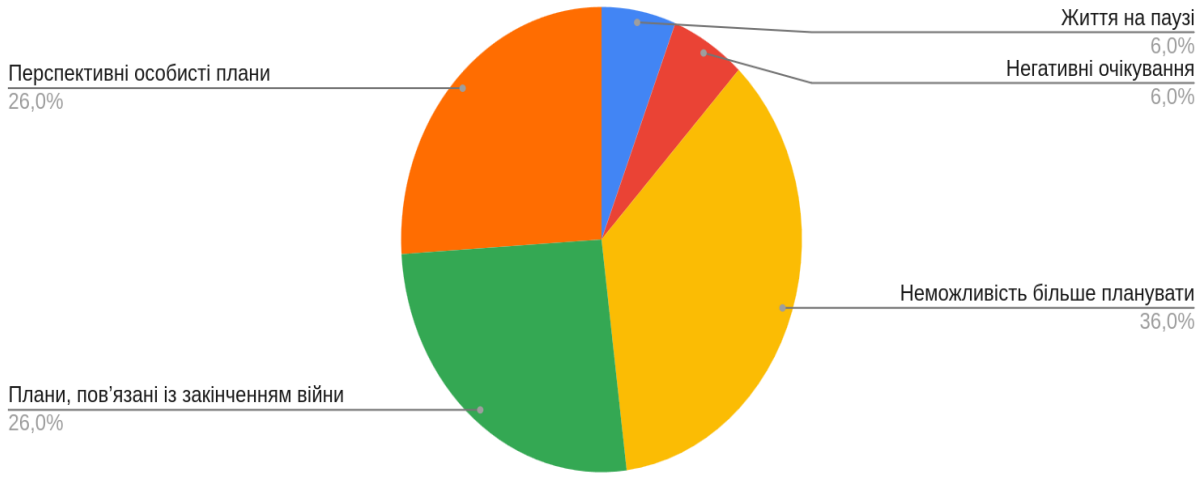


Рис. 2. Очікування стосовно майбутнього у респондентів, які перебували в окупації або біля лінії фронту

4. Плани, пов'язані із закінченням війни та перемогою України характеризується такими висловлюваннями респондентів, як «Є лише віра та надія на скору перемогу України. З мрій лише зміна образу України в очах іноземців, треба добитися того, щоб на міжнародній арені знавці та пересічні люди бачили Україну як незалежну державу, а не через призму російського наративу, яке встигло закріпитися ще ледь не за часів радянського союзу» та «Сподіваюся, що рідне місто вже буде

звільнене, я нарешті побачуся з мамою, зможу туди часто приїжджати, дам там концерт. Ментально, думаю, буду почуватися набагато краще, ніж зараз (якщо закінчиться війна та стабілізується економіка)».

5. Неможливість більше планувати характеризується такими висловлюваннями респондентів, як «Не знаю. Не бачу себе через декілька років взагалі, я не знаю що буду робити завтра, прогнозувати і мріяти це дуже дивно, бо все за декілька хвилин може змінитися і буде важко через нездійсненні мрії» та «Я боюся про це думати. Боюсь щось очікувати. У мене немає дому вже дев'ять років, тому моя ціль та мрія на майбутні роки це знайти собі місце, яке стане моєю домівкою».

Отже, як видно із проведеного нами контент-аналізу, очікування респондентів стосовно майбутнього можемо поділити на 6 категорій, і що важливо відмітити, це різниця у відсотковому співвідношенні. Так, бачимо, що категорія «Неможливість більше планувати» у респондентів із групи відносно безпечних регіонів України становить 15% (7 осіб), у той час як у групі респондентів, які перебували в окупації або проживали біля лінії фронту цей показник становить аж 36% (17 осіб). Категорія «Перспективні особисті плани» у респондентів із групи відносно безпечних регіонів України становить 35% (16 осіб), у той час як у групі респондентів, які перебували в окупації або проживали біля лінії фронту цей показник становить лише 26% (12 осіб). Категорія «Негативні очікування» у групі респондентів, які перебували в окупації або проживали біля лінії фронту становить 6% (3 особи), у той час як у респондентів із групи відносно безпечних регіонів України цей показник аж 13% (6 осіб). Інші категорії мають приблизно однакове відсоткове співвідношення.

Тому можемо зауважити, що особливості досвіду війни вплинули на очікування респондентів щодо майбутнього, а саме:

1. Респонденти, які перебували в окупації або проживали біля лінії фронту, показують більшу тенденцію до неможливості більше планувати, такі люди бояться знову розчаруватися, втратити все та просто не бачать більше сенсу планувати через невпевненість у майбутньому.

2. Респонденти, які проживають у відносно безпечних регіонах України, показують більшу спроможність будувати перспективні особисті плани, які стосуються зокрема навчання та кар’єри, адже не мали досвіду раптового переривання далекоглядних планів.

3. Водночас респонденти, які проживають у відносно безпечних регіонах України, також показують більшу тенденцію до негативних очікувань стосовно майбутнього, зокрема це очікування катастрофи та

погіршення психічного здоров'я респондентів, такий взаємозв'язок може бути спричиненим притаманним респондентам цієї групи меншою обізнаністю щодо деталей того, що відбувається/ може відбуватися, отриманням інформації переважно з медіап, або меншою здатністю вирізняти викривлену інформація з мережевих медіа і більший рівень непевності у завтрашньому дні. Показники респондентів з групи осіб з досвідом окупації вирізнялися меншим рівнем негативних очікувань ще й тому що опитували ми їх тоді, кол вони вже не були в окупації, відтак найгірше вже позаду, відповідно досвід окупації вже змінив їхні цінності та особливості проживання травмівного досвіду.

Згідно із метою нашого дослідження ми застосували кореляційний аналіз, що дав нам змогу визначити значимі взаємозв'язки та окреслити особливості посттравматичного зростання у респондентів.

Так, приміром, якщо проаналізувати взаємозв'язки із посттравматичним зростанням у вибірці, в яку входять респонденти із умовно безпечних регіонів України, можемо зауважити помірний обернений взаємозв'язок за шкалами Ставлення до інших – Депресія (rxy= -0.40, при p≤0.05). На основі цього взаємозв'язку ми можемо припустити, що ті респонденти, які внаслідок подолання травми почали більше розраховувати на інших, а також охочіше виражати свої емоції та співчуття до інших людей, не проявляють симптомів депресії.

Також можемо відмітити слабкі обернені взаємозв'язки між такими шкалами, як Ставлення до інших – Негативні думки стосовно себе (rxy= -0.33, при p≤0.05) та Ставлення до інших – Самозвинувачення (rxy= -0.36, при p≤0.05), що можемо пояснити так: респонденти, які після травми почали докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребують їх підтримки та допомоги, не звинувачують себе в тому, що сталося, а також не відчувають відчуження та безнадію.

Варто зауважити слабкі прямі взаємозв'язки між такими шкалами, як Ставлення до інших – Пошук емоційної підтримки (rxy=0.30, при p≤0.05) та Ставлення до інших – Непродуктивні копінги (rxy= 0.33, при p≤0.05), що дає нам змогу припустити таке: респонденти, які внаслідок подолання травми почали більше розраховувати на інших, а також більше проявляти емпатію, мають потребу в тому, щоб ділитися своїми почуттями з іншими, викликаючи співчуття для регулювання тимчасового емоційного стресу, що в даному випадку є проявом непродуктивного копінгу, який спрямований на стабілізацію емоційного стану, а не вирішення самої проблеми.

Наступні помірні обернені взаємозв'язки можемо побачити між

такими шкалами, як Нові можливості – Сила травматизації (rxy= -0.38, при p≤0.05) та Нові можливості – Депресія (rxy= -0.46, при p≤0.05), які дають нам змогу припустити, що респонденти, в яких після кризової ситуації з'явилися нові інтереси, наразі оцінюють травмівний досвід як менш інтенсивний, або такий, що завдав меншої шкоди, а отже не проявляють симптомів депресії.

Можемо зауважити слабкі прямі взаємозв'язки за шкалами Нові можливості – Проактивний копінг (rxy= 0.36, при p≤0.05) та Нові можливості – Продуктивний копінг (rxy= 0.36, при p≤0.05). На основі цього взаємозв'язку ми можемо припустити, що ті респонденти, які після травми стали впевненішими у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, долають проблеми шляхом цілепокладання та досягнення поставлених цілей, що є проявом продуктивного копінгу, який спрямований саме на вирішення проблем.

Також можемо відзначити помірний прямий взаємозв'язок за шкалами Нові можливості – Резильєнтність (rxy= 0.42, при p≤0.05). На основі цього взаємозв'язку ми можемо припустити, що ті респонденти, що здатність переосмислити травмівний досвід або наявність необхідних ресурсів та підтримки, щоб прожити травмівну ситуацію, сприяє вищому рівню психологічної відновлюваності психіки, який і допомагає їм долати стресові ситуації конструктивним шляхом.

Варто також відзначити наявність помірних обернених взаємозв'язків між такими шкалами, як Сила особистості – Негативні думки стосовно себе (rxy= -0.34, при p≤0.05) та Сила особистості – Депресія (rxy= -0.38, при p≤0.05), що можемо пояснити так: респонденти, які в процесі проживання або після того як травмівна ситуація зменшилася або принаймні частково завершилася, усвідомили, що можуть долати життєві негаразди, адже вони стали значно сильнішими особистісно, не проявляють симптомів депресії, і зокрема не відчувають відчуження та безнадію, або й мають більш позитивний образ себе і менше звинувачують себе у тому, що з ними сталося.

Наступними можемо зауважити слабкі прямі взаємозв'язки за шкалами Сила особистості – Проактивний копінг (rxy= 0.33, при p≤0.05) та Сила особистості – Пошук інструментальної підтримки (rxy= 0.32, при p≤0.05). Наявність таких кореляцій дозволяє припустити, що ті респонденти, які стали розуміти, що можуть долати життєві негаразди, завдяки власній особистісній силі, долають проблеми шляхом цілепокладання та досягнення цілей, а також за допомогою отримання порад, інформації та відгуків від людей у своєму соціальному осередку.

Також можемо відмітити слабкий прямий взаємозв'язок за

шкалами Сила особистості – Резильєнтність (rxy= 0.37, при p≤0.05). На основі цього взаємозв'язку можемо припустити, що ті респонденти, які усвідомили, що вони сильніші, ніж вважали досі, проявляють стійку психологічну відновлюваність після життєвих негараздів.

Можемо відмітити помірний обернений взаємозв'язок за шкалами Індекс ПТЗ – Депресія (rxy= -0.45, при p≤0.05). На основі цього взаємозв'язку ми можемо припустити, що ті респонденти, які пережили травму та інтегрували її досвід, легко адаптуються до змін та позитивно ставляться до життя, не проявляють симптомів депресії.

Також можемо зауважити слабкий прямий взаємозв'язок за шкалами Індекс ПТЗ – Проактивний копінг (rxy= 0.31 при p≤0.05), що можемо пояснити так: можемо припустити, що ті респонденти, які характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, легко адаптуються до змін та відчувають впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми, долають проблеми активно, а саме шляхом цілепокладання та досягнення цілей.

Якщо проаналізувати взаємозв'язки між шкалами інших методик між собою, можемо побачити наступні взаємозв'язки, а саме слабкі прямі взаємозв'язки між шкалами Тривога – Негативні думки стосовно себе (rxy= 0.34, при p≤0.05), Тривога – Негативні думки стосовно світу (rxy= 0.37, при p≤0.05) та Тривога – Самозвинувачення (rxy= 0.31, при p≤0.05). На основі цих взаємозв'язків ми маємо змогу припустити, що ті респонденти, які страждають від відчуття невизначеності та очікування негативних подій, внаслідок психотравмівної події схильні звинувачувати саме себе у травмі, негативно та вороже ставитися до себе та світу.

Також можемо зауважити помірний обернений взаємозв'язок за шкалами Сила травматизації – Резильєнтність (rxy= -0.43 при p≤0.05), що можемо пояснити так: респонденти мають помірну або високу кількість травмівних чинників, які негативно вплинули на їхню здатність впоратися та відновитися після труднощів та стресу.

Наступний прямий помірний взаємозв'язок наявний між шкалами Депресія – Негативні думки стосовно себе (rxy= 0.40 при p≤0.05), що може свідчити про наявність депресії у тих респондентів, які внаслідок травми почали негативно ставитися до себе.

Ще один цікавий обернений взаємозв'язок є між шкалами Депресія – Проактивний копінг (rxy= -0.33 при p≤0.05), який вказує на тенденцію до такого: респонденти, які мають депресію, не здатні використовувати проактивний копінг, який полягає у цілепокладанні та

досягненні цілей.

Можемо відмітити помірний обернений взаємозв'язок за шкалами Депресія – Резильєнтність (rxy= -0.47, при p≤0.05). На основі цього взаємозв'язку ми можемо припустити, що ті респонденти, які проявляють симптоми депресії, мають слабку здатність впоратися з труднощами та успішно відновитися після стресу.

Також варто відмітити обернені взаємозв'язки між шкалами Резильєнтність – Негативні думки стосовно себе (rxy= -0.49 при p≤0.05) та Резильєнтність – Негативні думки стосовно світу (rxy= -0.30 при p≤0.05) що може свідчити про слабку здатність впоратися з труднощами та успішно відновитися після стресу у тих респондентів, які внаслідок травми почали негативно та ворожо ставитися до себе та світу.

Ще один цікавий обернений взаємозв'язок наявний між шкалами Негативні думки стосовно світу – Пошук емоційної підтримки (rxy= -0.33 при p≤0.05), який може свідчити про те, що респонденти, які звикли справлятися з труднощами шляхом розкриття своїх почуттів іншим, не проявляють ворожого ставлення до світу, а навпаки довіряють оточуючим.

Можемо відмітити помірний прямий взаємозв'язок за шкалами Проактивний копінг – Резильєнтність (rxy= 0.50, при p≤0.05). На основі цього взаємозв'язку ми можемо припустити, що ті респонденти, яким притаманне використання проактивного копінгу, загалом мають високу здатність до долання труднощів та успішно відновлюються після пережитого стресу.

Якщо проаналізувати взаємозв'язки із посттравматичним зростанням у вибірці, в яку входять респонденти, які перебували в окупації або біля лінії фронту, то можемо зауважити помірні обернені взаємозв'язки за шкалами Ставлення до інших – Негативні думки стосовно себе (rxy= -0.52, при p≤0.05), Ставлення до інших – Негативні думки стосовно світу (rxy= -0.50, при p≤0.05), Ставлення до інших – Самозвинувачення (rxy= -0.55, при p≤0.05), та слабкий обернений взаємозв'язок між шкалами Ставлення до інших – Депресія (rxy= -0.32, при p≤0.05). На основі цих взаємозв'язків ми можемо припустити, що ті респонденти, які внаслідок подолання травми почали більше розраховувати на інших, а також охочіше виражати свої емоції та співчуття до інших людей, відчувати більшу близькість з іншими людьми, не проявляють симптомів депресії, а також не звинувачують себе в тому, що сталося, не відчувають відчуження та безнадію внаслідок травми, і не сприймають світ як небезпечний.

Можемо відмітити, що існує помірний прямий взаємозв'язок між

такими шкалами, як Ставлення до інших – Пошук емоційної підтримки (rxy=0.46, при p≤0.05) та слабкий прямий взаємозв'язок Ставлення до інших – Продуктивні копінги (rxy= 0.32, при p≤0.05), що дає нам змогу припустити таке: респонденти, які внаслідок подолання травми почали більше розраховувати на інших та довіряти їм, а також більше проявляти емпатію, мають потребу в тому, щоб ділитися своїми почуттями з іншими, отримуючи співчуття, для регулювання емоційного стресу. А також мають слабку тенденцію до того, щоб вирішувати проблеми більш продуктивним шляхом, зосереджуючись на самому вирішенні, а не стабілізації власного стану.

Варто також зауважити слабкі обернені взаємозв'язки між такими шкалами, як Нові можливості – Негативні думки стосовно себе (rxy= -0.36, при p≤0.05), Нові можливості – Самозвинувачення (rxy= -0.36, при p≤0.05), що дають нам змогу припустити таке: респонденти, які після кризової ситуації здобули нові інтереси, стали впевненіші в собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо, не звинувачують себе в тому, що сталося, а також не відчувають відчуження та безнадію, і їх уявлення про себе не набуло негативного забарвлення.

Також можемо відмітити, що існують помірні прямі взаємозв'язки між такими шкалами, як Нові можливості – Проактивний копінг (rxy= 0.41, при p≤0.05), Нові можливості – Стратегічне планування (rxy= 0.41, при p≤0.05), Нові можливості – Продуктивний копінг (rxy= 0.45, при p≤0.05), а також слабкий прямий взаємозв'язок між шкалами Нові можливості – Резильєнтність (rxy= 0.30, при p≤0.05), що дають нам змогу припустити наступне: респонденти, які після травмівної ситуації знайшли для себе нові інтереси, стали впевненіші в собі та у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, мають стійку психологічну відновлюваність, яка дозволила їм повернутися на той рівень стабільності, що був перед травмою, а також проявляють тенденцію до використання продуктивних копінгів, які полягають у процесі ціле покладання, досягнення цілей та створення детального плану і його дотриманні.

Можемо зауважити помірні обернені взаємозв'язки між такими шкалами, як Сила особистості – Сила травматизації (rxy= -0.41, при p≤0.05) та Сила особистості – Тривога (rxy= -0.38, при p≤0.05), Сила особистості – Негативні думки стосовно себе (rxy= -0.34, при p≤0.05) та Сила особистості – Самозвинувачення (rxy= -0.38, при p≤0.05), що можемо пояснити так: респонденти, які після травми стали розуміти, що

можуть додати життєві негаразди, бо вони – сильні особистості, мають невелику кількість травматичних чинників, вони не проявляють симптомів тривоги, а також не відчувають відчуження від інших та безнадію до світу після травми, і не звинувачують себе в тому, що сталося.

Можемо підмітити, що існують помірні прямі взаємозв'язки між такими шкалами, як Сила особистості – Проактивний копінг (rxy= 0.50, при p≤0.05), Сила особистості – Стратегічне планування (rxy= 0.42, при p≤0.05), Сила особистості – Рефлексивний копінг (rxy= 0.43, при p≤0.05), Сила особистості – Продуктивний копінг (rxy= 0.53, при p≤0.05), Сила особистості – Резильєнтність (rxy= 0.43, при p≤0.05), що дають нам змогу припустити наступне: респонденти, які після травми стали розуміти, що можуть додати життєві негаразди, бо вони значно сильніші особистісно, ніж вони думали раніше, мають стійку психологічну відновлюваність, яка дозволила їм повернутися на той стабільний рівень, що був перед травмою, а також проявляють тенденцію до використання продуктивних копінгів, які полягають у вирішенні проблем, а саме використовуючи копінги цілепокладання та досягнення цілей, створення детального плану і його дотримання, та продумування можливих альтернатив власної поведінки шляхом порівняння їх уявної ефективності.

Наступні взаємозв'язки, що існують, це слабкі прямі взаємозв'язки між такими шкалами, як Духовні зміни – Проактивний копінг (rxy= 0.44, при p≤0.05), Духовні зміни – Стратегічне планування (rxy= 0.30, при p≤0.05), Духовні зміни – Рефлексивний копінг (rxy= 0.34, при p≤0.05), Духовні зміни – Продуктивний копінг (rxy= 0.38, при p≤0.05), що дають нам змогу припустити наступне: респонденти, які внаслідок травми стали більш віруючими, для долання проблем прагнуть використовувати продуктивні копінги, а саме проактивний, рефлексивний та копінг стратегічного планування.

Також можемо зауважити, що існують помірні прямі взаємозв'язки між такими шкалами, як Підвищення цінності життя – Проактивний копінг (rxy= 0.43, при p≤0.05), Підвищення цінності життя – Стратегічне планування (rxy= 0.49, при p≤0.05), Підвищення цінності життя – Продуктивний копінг (rxy= 0.44, при p≤0.05), Підвищення цінності життя – Резильєнтність (rxy= 0.30, при p≤0.05), що дають нам змогу припустити наступне: респонденти, які внаслідок травми змінили життєві пріоритети, стали цінувати кожен прожитий день та намагатися зробити своє життя більш змістовним, мають стійку психологічну відновлюваність, яка дозволила їм повернутися на той стабільний рівень

психічного функціонування, що був перед травмою. Вони проявляють тенденцію до використання продуктивних копінгів, які направлені на вирішення проблеми і полягають у процесі цілепокладання та досягнення цілей, створення детального плану і його дотриманні.

Можемо відмітити слабкі обернені взаємозв'язки за шкалами Індекс ПТЗ – Депресія (rxy= -0.38, при p≤0.05) та Індекс ПТЗ – Тривога (rxy= -0.32, при p≤0.05). На основі цих взаємозв'язків ми можемо припустити, що ті респонденти, яким вдалося інтегрувати травмівний досвід, легко адаптуються до змін та позитивно ставляться до життя, не проявляють симптомів депресії та тривоги.

Можемо відмітити помірні обернені взаємозв'язки за шкалами Індекс ПТЗ – Негативне ставлення стосовно себе (rxy= -0.50, при p≤0.05), Індекс ПТЗ – Негативне ставлення стосовно світу (rxy= -0.38, при p≤0.05) та Індекс ПТЗ – Самозвинувачення (rxy= -0.46, при p≤0.05). На основі цих взаємозв'язків ми можемо припустити, що ті респонденти, які попри наслідки травми змогли успішно її інтергувати у власний досвід, характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, не відчувають відчуження та безнадію, а також не звинувачують себе в тому, що сталося, та не вважають світ небезпечним місцем.

Також можемо зауважити, що існують помірні прямі взаємозв'язки між такими шкалами, як Індекс ПТЗ – Проактивний копінг (rxy= 0.50, при p≤0.05), Індекс ПТЗ – Стратегічне планування (rxy= 0.42, при p≤0.05), Індекс ПТЗ – Рефлексивний копінг (rxy= 0.35, при p≤0.05), Індекс ПТЗ – Пошук емоційної підтримки (rxy= 0.37, при p≤0.05), Індекс ПТЗ – Продуктивний копінг (rxy= 0.52, при p≤0.05) та Індекс ПТЗ – Резильєнтність (rxy= 0.39, при p≤0.05). На основі цих даних можемо припустити, що респонденти, які вдало інтегрували свій травмівний досвід, мають стійку психологічну відновлюваність. Вони переважно проявляють тенденцію до використання продуктивних копінгів, які направлені на вирішення проблем і полягають у процесі цілепокладання та досягнення цілей, створення детального плану і його дотриманні, а також вони уявляють різноманітні можливі альтернативи поведінки шляхом порівняння їх уявної ефективності, і регулюють свій емоційний стрес шляхом розкриття своїх почуттів іншим.

Якщо проаналізувати взаємозв'язки між шкалами інших методик між собою, можемо побачити наступні взаємозв'язки, а саме помірні прямі взаємозв'язки між шкалами Тривога – Негативні думки стосовно себе (rxy= 0.53, при p≤0.05), Тривога – Негативні думки стосовно світу (rxy= 0.44, при p≤0.05) та Тривога – Самозвинувачення (rxy= 0.43, при

p≤0.05). На основі цих взаємозв'язків ми можемо припустити, що ті респонденти, які страждають від тривожності та очікування негативних подій, схильні звинувачувати у травмі себе, а також негативно та вороже ставитися до себе та світу.

Важливо зауважити наступний сильний прямий взаємозв'язок між шкалами Тривога – Сила травматизації (rxy= 0.70 при p≤0.05), який дає нам змогу свідчити про те, що чим більша кількість травматичних чинників сталася у житті респондентів, тим сильніше у них проявлятимуться симптоми тривоги.

Можемо відмітити наступний слабкий обернений взаємозв'язок між шкалами Резильєнтність – Сила травматизації (rxy= -0.33 при p≤0.05), який дає нам змогу свідчити про наступне: чим більша кількість травматичних чинників сталася у житті респондентів, тим слабша їхня здатність до психологічної відновлюваності після цих травмівних подій.

Також можемо зауважити слабкі прямі взаємозв'язки між шкалами Депресія – Негативні думки стосовно себе (rxy= 0.35, при p≤0.05), Депресія – Негативні думки стосовно світу (rxy= 0.36, при p≤0.05) та Депресія – Самозвинувачення (rxy= 0.32, при p≤0.05). На основі цих взаємозв'язків ми можемо припустити, що ті респонденти, які мають симптоми депресії, схильні звинувачувати у травмі самих себе, а також вони негативно та вороже ставляться до себе та світу, не довіряють іншим людям.

Наступні слабкі обернені взаємозв'язки наявні між шкалами Тривога – Продуктивні копінги (rxy= -0.30 при p≤0.05) та Депресія – Продуктивні копінги (rxy= -0.35 при p≤0.05), які дають нам змогу свідчити про таку тенденцію: у тих респондентів, копінги яких спрямовані на активне долання проблем, симптоми тривоги та депресії не проявляються.

Наступний помірний обернений взаємозв'язок наявний між шкалами Тривога – Резильєнтність (rxy= -0.50 при p≤0.05), що можемо пояснити так: у тих респондентів, яким властива слабка здатність до психологічної відновлюваності після травматичної події, проявляються помірні або сильні симптоми тривоги.

Також можемо відмітити слабкі прямі взаємозв'язки між шкалами Сила травматизації – Негативні думки стосовно себе (rxy= 0.43, при p≤0.05), Сила травматизації – Негативні думки стосовно світу (rxy= 0.38, при p≤0.05) та Сила травматизації – Самозвинувачення (rxy= 0.30, при p≤0.05). Отримані взаємозв'язки дають нам змогу свідчити про те, що ті респонденти, які мають помірну чи велику кількість травматичних чинників, які безпосередньо вплинули на їх життя, схильні

звинувачувати у травмі самих себе, а також вони негативно ставляться до себе та не довіряють іншим людям, ставлячись до них із ворожістю.

Можемо відмітити помірні прямі взаємозв'язки між шкалами Резильєнтність – Проактивний копінг (rxy= 0.50, при p≤0.05), Резильєнтність – Стратегічне планування (rxy= 0.41, при p≤0.05), Резильєнтність – Превентивний копінг (rxy= 0.33, при p≤0.05), Резильєнтність – Продуктивний копінг (rxy= 0.45, при p≤0.05) та помірний обернений взаємозв'язок між шкалами Резильєнтність – Уникаючий копінг (rxy= -0.42, при p≤0.05). На основі цих взаємозв'язків ми можемо висунути припущення про те, що респонденти, які мають високу здатність до долання труднощів та успішно відновлюються після пережитого стресу, зазвичай обирають продуктивні копінги, спрямовані на вирішення проблем, а саме проактивний, превентивний та копінг стратегічного планування. А також ті респонденти, які мають низьку здатність до долання труднощів та пережитого стресу, обирають непродуктивні копінги, такі як уникання проблеми.

Також можемо відмітити помірні та слабкі обернені взаємозв'язки між шкалами Резильєнтність – Негативні думки стосовно себе (rxy= -0.52, при p≤0.05), Резильєнтність – Негативні думки стосовно світу (rxy= -0.30, при p≤0.05) та Резильєнтність – Самозвинувачення (rxy= -0.39, при p≤0.05). Отримані взаємозв'язки дають нам змогу свідчити про те, що ті респонденти, які мають низьку здатність до психологічної відновлюваності, схильні звинувачувати у травмі самих себе, а також негативно ставляться до себе та не довіряють іншим людям, ставлячись до них із ворожістю.

Якщо здійснити порівняльний аналіз результатів кореляційного методу, можемо прийти до наступних висновків:

1. За шкалою Сили травматизації у групі респондентів із досвідом окупації кількість травматичних чинників вплинула на розвиток симптомів тривоги та всіх трьох видів посттравматичних когніцій, а також знизила рівень резильєнтності та віри в силу особистості. У той час як у групі респондентів із відносно безпечних регіонів кількість травматичних чинників повпливала лише на зниження рівня резильєнтності та нових потенційних можливостей.

2. За шкалами Тривоги та Депресії можемо відзначити, що у групі респондентів із досвідом окупації є взаємозв'язок між Тривогою та депресією, посттравматичними когніціями, і обернені взаємозв'язки із силою особистості та індексом ПТЗ, а також конструктивними копінгами і резильєнтністю. У той час як у групі респондентів із відносно безпечних регіонів взаємозв'язки між Тривогою та посттравматичними когніціями

слабші, а зв’язки між посттравматичним зростанням і копінг-стратегіями відсутні. У групі респондентів із досвідом окупації є прямий взаємозв’язок між Депресією та посттравматичними когніціями, а також обернені зв’язки між духовними змінами, ставленням до інших, індексом ПТЗ та продуктивними копінгами. У той час як у групі респондентів із відносно безпечних регіонів прямий взаємозв’язок є між Депресією та негативними думками стосовно себе, а обернені зв’язки між усіма шкалами ПТЗ, а також проактивним копінгом та резильєнтністю.

3. Зіставлення показників за шкалами посттравматичних когніцій бачимо, що у групі респондентів із досвідом окупації є взаємозв’язок між посттравматичними когніціями та депресією, тривогою, силою травматизації, і обернені взаємозв’язки із усіма шкалами ПТЗ окрім духовних змін, а також між пошуком емоційної підтримки і резильєнтністю. У той час як у групі респондентів із відносно безпечних регіонів взаємозв’язки між посттравматичними когніціями та тривогою і депресією слабші, а обернені зв’язки наявні за двома шкалами ПТЗ (сила особистості та ставлення до інших), а також пошуком емоційної підтримки і резильєнтністю.

4. Порівняння показників за шкалами посттравматичного зростання дозволяє зауважити, що у групі респондентів із досвідом окупації рівень ПТЗ є помірно оберненим до рівня депресії, тривоги, сили травматизації і посттравматичних когніцій, і має прямі взаємозв’язки із проактивним та рефлексивним копінгом, а також між пошуком емоційної підтримки, копінгом стратегічного планування і резильєнтністю. У той час як у групі респондентів із відносно безпечних регіонів наявні слабші обернені взаємозв’язки між ПТЗ та депресією, силою травматизації і негативними думками стосовно себе слабші, а прямі взаємозв’язки наявні із проактивним, продуктивним та непродуктивним копінгом, а також пошуком емоційної та інструментальної підтримки, і резильєнтністю.

5. Якщо розглянути показник Резильєнтності, то можемо помітити, що у групі респондентів із досвідом окупації є обернені взаємозв’язки між Резильєнтністю та тривогою, силою травматизації і посттравматичними когніціями, уникаючим копінгом, і прямі взаємозв’язки із усіма шкалами ПТЗ окрім духовних змін, а також із проактивним, превентивним копінгом та копінгом стратегічного планування. У той час як у групі респондентів із відносно безпечних регіонів наявні обернені взаємозв’язки між Резильєнтністю та тривогою, депресією, силою травматизації і посттравматичними когніціями слабші, а прямі взаємозв’язки наявні із новими можливостями та силою

особистості, проактивним копінгом.

6. Якщо розглянути копінг-стратегії, то можемо зауважити, що у групі респондентів із досвідом окупації є обернені взаємозв'язки між копінгом емоційної підтримки та самозвинуваченням, і прямі взаємозв'язки із усіма шкалами ПТЗ і резильєнтністю. У той час як у групі респондентів із відносно безпечних регіонів наявні обернені взаємозв'язки між проактивним копінгом та депресією, а також пошуком емоційної підтримки та негативним ставленням до світу, а прямі взаємозв'язки наявні із ставленням до інших, новими можливостями, силою особистості та резильєнтністю.

Список літератури:

1. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. Т. 3/XXXX : квітень. С. 12–16.
2. Блинова О. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. вип. 9. К.: Талком, 2016. С. 58–66.
3. Войналович І. А., Кримова М. О., Щетініна Л. В. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан та реалізація їх прав в Україні. Соціально-трудові відносини: теорія та практика. 2014. Т. 2. С. 250–257.
4. Дворник М. С. Мобільний застосунок у системі соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості. / М. С. Дворник // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології.. Київ, 2018. Т. 41, вип. 44. С. 192–201.
5. Діденко Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Т. 1, вип. 2. С. 35–39. (Психологічні науки).
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. С. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резилієнтності (CD-RISC-10). Загальна психологія. Історія. 2020. Т. 14. С. 110–116.
8. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна

сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. Т. 5. С. 46–52.

9. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія 2-ге вид., переробл. і допов. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

10. Котовська Ю. О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.

11. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.. 2016. Т. 1, вип. 45 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.. С. 120–126.

12. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Актуальні проблеми психології зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. С. 74–91.

13. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол.: В. В. Чернєй, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 248 с.

14. Рибак О. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. Психологічний часопис. 2022. Т. 8, вип. 4. С. 69–78.

15. Спринська З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. Т. 6. С. 50–56.

16. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. Т. 4, вип. 29. С. 163–170.

17. Титаренко Т., Дворник М., Климчук В. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / ред. Т. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

18. Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. Вісник Київського національного університету імені Тараса

Шевченка. 2018. С. 57–62.

19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.

20. Харитонова Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. Науковий журнал «Психологічні травелоги». 2023. Т. 1. С. 167–189.

21. Харченко Н. А. Особливості спілкування психолога з учасниками бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2021. 5(63). С. 117–124.

22. Щотка О., Андрєєва Я. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Т. 3-4, № 27. С. 64–74.

23. Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2004). Post-traumatic growth: A developmental perspective. Psychological Inquiry, 15, 19-21.

24. Blackie, L. E. R., Jayawickreme, E., Jayawickreme, N., & Goonasekara, M. A. (in prep). Examining the Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory-Short Form among a War-Affected Sri Lankan Population

25. Blanchard, G. T. (2013). Transcending trauma: Post-traumatic growth following physical, sexual, and emotional abuse. Brandon, VT: Safer Society Press.

26. Boals A, Bedford L.A, Callahan J.L. (2019). Perceptions of Change after a Trauma and Perceived Posttraumatic Growth: A Prospective Examination. Behav Sci (Basel). Jan 15;9(1):10.

27. Bonnano G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American psychologist. 2004. №59. p. 21

28. Brooks S, Amlot R, Rubin GJ, Greenberg N. 2018. Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. J. R. Army Med. Corps.

29. Brown A. V. & Choi J. H. (2017). Towards Care-based Design. Trusted Others in Nurturing Posttraumatic Growth outside of Therapy. Proceedings of the 8th International Conference on Communities and Technologies – C&T '17.

30. Chopko BA, Palmieri PA, Adams RE. 2019. Posttraumatic growth in relation to the frequency and severity of traumatic experiences among police officers in small to midsize departments. J. Interpers. Violence 34(6):1247–60

31. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the

emergence of pathology and/or growth. Clinical Psychology review. 2006. T. 24. C. 75–98.

32. Cohen K, Collens P. 2013. The impact of trauma work on trauma workers: a metasynthesis on vicarious trauma and vicarious posttraumatic growth. Psychol. Trauma: Theory Res. Pract. Policy 5(6):570–80

33. De Rond M, Lok J. 2016. Some things can never be unseen: the role of context in psychological injury at war. Acad. Manag. J. 59(6):1965–93

34. Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth / S. Z. Levine та ін. Journal of Traumatic Stress. 2009. T. 22. C. 282–286.

35. Greenglass E., R. Schwarzer R., Jakubiec D. The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument. The 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR). 1999.

36. Janoff-Bulman R. Posttraumatic grouth: Three explanatory models. Psychological inquiry. 2004. T. 15. C. 30–34.

37. Jin Y., Xu J., Liu D. The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subgroups. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2014. T. 49, вип. 12. C. 1903–1910. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24682472/ (дата звернення: 02.02.2026).

38. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. Psychological Topics. 2009. T. 18 : 2. C. 335–344.

39. Joseph S., Butler L. Positive Changes Following Adversity. PTSD Research Quarterly. 2010. T. 21, вип. 3. C. 1–3.

40. Kanako T., Taylor E. Differences Between Posttraumatic Growth and Resiliency: Their Distinctive Relationships With Empathy and Emotion Recognition Ability. Frontiers in Psychology. T. 13.

41. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: a review. Journal of traumatic stress. 2004. T. 17, вип. 1. C. 11–21.

42. Maitlis S. Posttraumatic Growth at Work. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2020. T. 7. C. 395–419.

43. Maitlis S. Who am I now: sensemaking and identity in posttraumatic growth. Exploring positive identities and organizations: Building a theoretical and research foundation / ред.: L. M. Roberts, J. E. Dutton. New York : Psychology Press, 2009. C. 47–76.

44. McMillan J. C. Posttraumatic Growth: What's It All about?. Psychological Inquiry. 2004. T. 15, вип. 1. C. 48–52.

45. Mobile Apps to Improve Outreach, Engagement, Self-management, and Treatment for Posttraumatic Stress Disorder / J. E. Hoffman та ін. Complementary and alternative medicine for PTSD / ред.: D. M. Benedek, G. H. Wynn. New York, NY : Oxford University Press, 2016. С. 340–342.

46. O'Neill O. A., Rothbard N. P. Is love all you need? The effects of emotional culture, suppression, and work-family conflict on firefighter risk-taking and health. Academy of Management Review.. 2015. Т. 60, вип. 1. С. 78–108.

47. Papadopoulos. R. K. Refugees, home and trauma. Therapeutic care for refugees. No place like home / ред. R. K. Papadopoulos. London : Karnac, 2002. С. 9–40. (Tavistock Clinic Series).

48. Posttraumatic growth: Action and reaction. / R. J. Johnson та ін. Applied Psychology: An International Review. 2007. Т. 56, вип. 3. С. 428–436.

49. PowelI S., Rosner R., Butollo W. Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Saraevo. Journal of Clinical Psychology. 2003. Т. 59. С. 71–83.

50. Psychosocial problems and resilience strategies of children and youth who are living in the front line zone in the east of Ukraine / S. Bogdanov та ін. Bridging Across Generations: Turning Research into Action for Children and Families Abstracts : 15th Symposium on the Contributions of Psychology to Peace, Rome and Florence, Italy, 21–27 трав. 2017. С. 75–76.

51. Raja S. Overcoming trauma and PTSD: A workbook integrating skills from ACT, DBT, and CBT. Oakland, CA : New Harbinger, 2012. 202 с.

52. Rutter M. Resilience, competence, and coping. Child Abuse Neglect. 2007. Т. 31, вип. 3. С. 205–209.

53. Self-perceptions of stability and change in personality at midlife: The UNC Alumni Heart Study / J. H. Herbst та ін. Assessment. 2000. Т. 7, вип. 4. С. 379–388.

54. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. American Psychologist. 2000. Т. 55, вип. 1. С. 5–14.

55. Splevins K., Theories of posttraumatic growth: cross-cultural perspectives/ K. Splevins та ін. Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping. 2010. Т. 15, вип. 3. С. 259–276.

56. Stafford R. L. When public leaders whistleblow: biopsychosocial trajectory for trauma and transformation in posttraumatic growth : PhD thesis. / Fielding Graduate University. Santa Barbara, CA, 2016.

57. Staudinger U. M., Marsiske M., Baltes P. B. Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: perspectives from life-span theory. Development and Psychopathology. 1993. Т. 5, вип. 4. С. 541–566.

58. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Т. 15, вип. 1. С. 1–18.
59. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. Psychological Inquiry. 2004. Т. 15. С. 93–102.
60. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 1996. Т. 9. С. 455– 471.
61. Tedeschi, R., & Blevins, C. Posttraumatic growth: a pathway to resilience. The Routledge international handbook of psychosocial resilience. 2017. С. 324-333.
62. Turner M. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. Frontiers in Psychology. 2016. Т. 7. С. 1423.
63. URL: https://www.semanticscholar.org/paper/Differences-Between-Posttraumatic-Growth-and-Their-Elam-Taku/2e2086d5db8904557e3a3525f00f85a26845044a (дата звернення: 02.02.2026).
64. Vogel R. M., Bolino M. C. Recurring nightmares and silver linings: understanding how past abusive supervision may lead to posttraumatic stress and posttraumatic growth. Academy of Management Review. 2019. Т. 45, вип. 3. С. 549–569.
65. Vough H. C., Caza B. B. Where do I go from here? Sensemaking and the construction of growth-based stories in the wake of denied promotions. Academy of Management Review. 2017. Т. 42, вип. 1. С. 103–28.
66. Wehrle K. Can I come as I am? Refugees' vocational identity threats, coping, and growth. / K. Wehrle та ін. Journal of Vocational Behavior. 2018. Т. 105. С. 83–101.
67. Weiss T. Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice. Lessons Learned from Around the Globe / T. Weiss, R. Berger. NJ : Wiley, Hoboken, 2010. С. 73–85.
68. Wild N. D., Paivio S. C. Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth.. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2004. Т. 8, вип. 4. С. 97–122.
69. Williams J., Allen S. Trauma-inspired prosocial leadership development. Journal of Leadership Education. 2015. Т. 14, вип. 3. С. 86–103.
70. Wong P. T., Reker G. T., Peacock E. J. A resource-congruence model of coping and the development of the Coping Schemas Inventory. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping / ред.: P. T. P. Wong, L. C. J. Wong. New York : Springer, 2006. С. 223–283.

71. Znoj H. Bereavement and posttraumatic growth. Handbook of posttraumatic growth: Research and practice / ред.: L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2006. С. 176–196.

РОЗДІЛ 4
ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Чуйко Г.В., Чаплак Я.В.

4.1. Толерантність та довіра – непересічні цінності сучасної людини епохи глобалізації та професійно важливі якості психолога-консультанта

Суспільні події та ситуація в світі загалом і країні зокрема постійно та невпинно змінюються, суспільство продовжує розвиватися, все більше набуваючи ознак і рис інформаційного. І хоча пересічна людина помічає ці зміни лише тоді, коли вони зачіпають саме її спокійне розмірене життя, руйнуючи відчуття нею безпеки, динамічно-стрімкий і надто часто неочікуваний за напрямком розвиток суспільства цілком закономірний і тому певною мірою передбачуваний. Проте непрогнозовані зміни в суспільстві та житті людини часто створюють ситуацію невизначеності, у якій людині доводиться обирати та вирішувати: діяти чи очікувати самостійного розвитку такої ситуації, пливучи за течією, а якщо діяти – то як саме, коли більшість даних (якщо не всі) про ситуацію залишаються невідомими. У нашій же країні на загальну невизначеність ситуації, зумовлену нестабільністю розвитку світу, накладаються події, які ще більше позбавляють ситуацію, в якій опинилася людина, можливості бути хоча б частково визначеною й осмисленою: спочатку – період ковіду, тепер – війна. За таких умов важко переоцінити таку непересічну якість / властивість людини, як її толерантність загалом та її толерантність до невизначеності зокрема, що в цілому й обґрунтовує актуальність і своєчасність нашого дослідження. Однак не менш важливою для нормального життя людини, а також розвитку та ефективного функціонування суспільства є довіра, як між окремими людьми, так і до соціальних установ, устрою та соціальних систем загалом.

Дещо парадоксально, але не лише взаємовідносини та стосунки між людьми, але й можливість успішного існування самого суспільства засноване на довірі та толерантності. Адже без них неможливо домовитися, вирішувати проблеми, вдосконалювати теперішнє та мріяти про побудову майбутнього. Тому інтерес, виявлений науковцями до цих психологічних феноменів, варто визнати цілком закономірним.

Проблема лише в тому, що вітчизняна психологія зацікавилася цими феноменами відносно недавно, порівняно із зарубіжною, що, можливо, пояснюється ситуацією певного відокремлення / відчуження між людьми в індустріальному постмодерністському суспільстві, зорієнтованому на домінування в суспільстві інформації та знакових систем за умови найбільшого цінування знань людини, зосереджених на інформаційних носіях більше, ніж людської індивідуальності. З іншого боку, - не варто заперечувати і пострадянський слід у цій ситуації. Час у контекст ситуації активізують необхідність ґрунтовного аналізу проблеми толерантності та довіри між різними людьми та у суспільстві в цілому.

Крім того, складається враження, що як тільки толерантність і довіра стають проблемними у суспільстві, як тільки їх гостро бракує, через те, що вони втрачені чи знецінюються, філософські та психологічна науки, навпаки, активізують їх дослідження й аналіз.

Спочатку, переходячи до аналізу означеної проблеми, варто зазначити, що сучасна наука, у тому числі й психологія, наголошує, що вивчати таке явище, як толерантність до невизначеності / неоднозначності почала E. Frenkel-Brunswik [70], аналізуючи антисемітизм у контексті авторитаризму. Проте вчену цікавила ситуація саме відсутності такої толерантності в осіб, схильних до чорно-білого мислення і такого самого маркування явищ у безмежно складному та різнобарвному світі: адже простіше категоризувати ситуації та події, поділивши їх на «чорні» та «білі», щоб уникнути зайвої складності та убезпечити себе від тривоги й інших негативних емоційних переживань.

S. Budner [59] успішно продовжив ідеї науковиці (власне, він відійшов від поняття «толерантність до неоднозначності / багатоманітності», використавши термін «толерантність до невизначеності» та протилежний йому: інтолерантність), започаткувавши традиційний аналіз структури толерантності до невизначеності. Так, учений виокремив такі її складові, як складність, новизну та суперечливість ситуації невизначеності, акцентувавши увагу на обставині, що, якщо людині властиво розуміти невизначену ситуацію як виклик для себе, прийнявши та відповівши на який можна себе показати, вона буде схильна проявити толерантність до невизначеності, на відміну від тієї, яка проявить схильність витлумачити таку ситуацію як загрозу своїй безпеці. S. Budner також вважав, що реагування людини на ситуацію невизначеності може виявлятися у застосуванні нею таких захисних механізмів, як подавлення та заперечення / чи регресія; у посиленні тривожності та відчуття дискомфорту; в уникаючій чи деструктивній поведінці. Зазначимо, що більшість цих реакцій є

психологічним захистом особистості, щоб справитися з відчуттям тривожності, невпевненості та дискомфорту [6, с. 49].

Проблема толерантності до невизначеності та толерантності загалом відносно нова в психології, проте до її аналізу та дослідження її різноманітних аспектів зверталися досить багато науковців, з-поміж яких назвемо E. Frenkel-Brunswik, S. Budner, D. Kahneman, N. Rosen, M. Verkuyten, F. Rainer, I. Cuadrado, L. Adelman, R. Carleton, M. A. Hillen, О. Брюховецька, Г. В. Павленко, Л. Карамушка, Т. В. Чередниченко, Г. Н. Гура, О. Шаюк, В. Волкова, А. Г. Скок, А. О. Молчанова, О. О. Максимова, Л. Глинська, В. Ю. Горєлова, Г. М. Громова та багато інших. Тоді як феномен довіри в психології вивчали та досліджували такі вчені, як J. B. Rotter, P. Sztompka, A. Giddens, J. A. Simpson, S. Reis-Dennis, H.-W. Bierhoff, B.-K. Joo, E. Lalumera, R. Holton, K. J. Rotenberg, R. Borum, S. Castaldo, K. T. Dirks, B. Lahno, R. C. Mayer, T. Williams, С. В. Ситнік, І. М. Пивоварчик, Д. Докторова, Г. В. Чайка, С. Миколюк, Д. П. Лисенко, Н. Яремчук та інші.

Так, зокрема S. Cvetkovska, M. Verkuyten, L. Adelman виявили, що толерантність виявляється проміжною ланкою між дискримінацією меншин та їх прийняттям, а також те, що толерантність потенційно здатна поліпшити добробут представників національних меншин, проте лише в тому випадку, коли група, до якої виявлене толерантне ставлення, включається до основної групи / національності, що дає їм можливість брати повноцінну участь у житті суспільства [66].

X. Li та J. Song [83], вивчаючи можливий вплив інтолерантності до невизначеності та сприйняття зовнішнього середовища як невизначеного на виснаження Я (ego) особистості у період ранньої дорослості, виявили, що поєднання цих показників невизначеності зумовлює використання людиною негативних копінг-стратегій, що, у свою чергу, свідчить про виснаження ego особистості.

D. Dunning, D. Fetchenhauer та T. M. Schlösser, у свою чергу, дослідили, що насправді, вирішуючи, чи довіряти іншій людині, людина далеко не завжди порівнює ризик і зиск від результату своєї довіри (адже довіра не економічне явище), але може проявляти довіру, навіть якщо очікувана від цього винагорода значно нижча від її здатності витримувати ризик, оскільки довіру визначають переважно не ті емоції, які може переживати людина, усвідомлюючи можливі результати від її прояву, а емоції, які володіють людиною в той момент, коли вона вирішила довіряти іншій людині, коли почався процес / дія довіри [69].

A N. Babu, L. Fletcher, S. Pichler & P. Budhwar [53] перевіряють думку / припущення щодо того, що довіра до керівництва потрібна, щоб

справитися з погіршенням психологічного благополуччя та самопочуття співробітників внаслідок ковід-пандемії, оскільки саме керівництво організації повинне визначитися зі стратегічним напрямком її розвитку за об'єктивно складних умов.

У свою чергу, B.-K. Joo, S. K. Yoon, D. Galbraith [76] довели, що психологічна безпека людини в організації є важливим медіатором між організаційною довірою та лідерськими повноваженнями керівництва організацією. Тобто організаційна довіра та сприятливе для членів організації лідерство сприяють розвитку психологічно безпечного середовища в ній, спонукаючи людей висловлюватися, а не замовчувати власну думку; довіряти іншим.

Проте невизначеність / багатозначність і багатомірність поняття толерантності, як і поняття довіри, залишає можливість і потребу їх подальшого вивчення.

Мета цієї статті – ґрунтовно теоретично проаналізувати різні аспекти та виміри феноменів толерантності, толерантності до невизначеності та довіри та їх розуміння в психології.

Проте перш, ніж вдаватися до аналізу феномену толерантності до невизначеності, розглянемо, як розуміють у психології базове поняття – толерантності.

Розуміння феномену толерантності в психології

Почати аналіз розуміння в психології явища толерантності варто з офіційного документу: Декларації принципів толерантності [12], прийнятої Генеральною конференцією ЮНЕСКО у 1995 році, де принципи толерантності тлумачаться як: 1) прояв людиною поваги та прийняття культурного різноманіття світу, що передбачає існування різних традицій, форм і способів вираження індивідуальності, й адекватне їх розуміння; 2) активність і реалістичність ставлення до інших, засноване на визнанні людських прав; 3) відмова від спроби абсолютизації істини чи прояву догматизму; відповідність до міжнародних норм права; 4) проте це не означає водночас, що людина заради цього має відмовитися від власних переконань (вона має дотримуватися власних поглядів і визнавати аналогічне право за іншою людиною) чи терпіти виявлену несправедливість. Толерантність означає, що кожен вільний бути собою та має поважати інших людей, які чимось відрізняються від нього, і які також вільні проявити свою індивідуальність.

Зазначимо, що визначення явища толерантності у Декларації принципів толерантності справляє враження максимально повного, проте, на нашу думку, воно дещо обмежене в тому аспекті, що

толерантність насправді набагато більш проблемне та невизначене через свою неоднозначність / багатозначність явище. Науковці, підтримуючи думку В. Лекторського, схильні вважати толерантність особистості проявом її упевненості в собі, усвідомленні / переконаності у надійності власних принципів і переконань у своїй здатності опиратися негативу та приймати все, що служить розвитку особистості, завдяки чому вона не переживає з приводу можливих порівнянь з іншою людиною [35].

Філософський словник трактує толерантність (від лат. tolerantia – терпимість) як стримано-доброзичливе ставлення до відмінностей різного роду та походження в інших людей, що базується загалом на цінуванні різноманіття у світі [40].

Варто зазначити, що існування поняття толерантності бере свій початок від медицини та філософських наук (тобто поняття / термін «толерантність» стосувався початково медицини (як толерантність до дії ліків, до прикладу), а також філософії, де пов'язувався з релігійними віруваннями та політичними перевагами людини), і саме таке (не суто психологічне) його розуміння знаходимо навіть у психологічному словнику, який тлумачить толерантність як послаблену чи й взагалі відсутню реакцію на появу негативного за характером стимулу, що діє надто довго, через що чутливість до нього знижується, за суттю, наближаючи розуміння толерантності до сенсорної адаптації [48]. О. Л. Канюк та І. І. Іваничко [16] закономірно, як на нас, зазначають, що в психології (зокрема, як бачимо, в психологічному словнику) толерантність тлумачиться як ослаблення чи й повна відсутність реагування людини на який-небудь психотравматичний чи просто несприятливий фактор завдяки зменшенню чутливості до його дії. Так, до прикладу, толерантність людини до тривожної ситуації проявляється, згідно цього принципу (сенсорної адаптації), як виявлення самовладання людини, її здатність справлятися з важкими переживаннями. І. Проценко [33] намагається пояснити феномен толерантності через поняття «терпіння», зазначаючи, що толерантна людина терпляче, позитивно, уважно та з повагою ставиться до іншої людини, до її культури та релігійної належності, проявляючи емпатію, вміння слухати співрозмовника та самовладання.

В.Ю. Горєлова, у свою чергу, наголошує, що обидві категорії, які порівнюються різними науковцями з метою знаходження спільного та відмітного між ними, - толерантність і терпимість, - мають на меті неконфліктність життя людини в суспільстві, в основі чого – цивілізоване, моральне ставлення до інших людей. Проте, на думку

вченої, зміст терміну «толерантність» дещо ширший, оскільки означає не лише відсутність суперечок у процесі міжособистісної взаємодії людей у соціумі, але й проявляються у конструктивному розв'язанні конфліктів у випадку їх виникнення [9].

О. В. Вдовіченко, І. П. Кондратьєва та Л. В. Балла [3] розуміють поняття толерантності як психологічне явище, що сприяє сприйняттю іншої людини (її поглядів, дій, характеристик її індивідуальності та культурних особливостей) як рівної, повазі до неї та принципів її життя.

M. Verkuyten та M. Killen [95] у результаті власного дослідження приходять до висновку, що толерантність може проявлятися у будь-якому віці, як і нетерпимість, і залежить це від ситуації / обставин, що саме, чому, коли та як людину просять бути толерантною / потерпіти відмінності у поглядах і переконаннях та розбіжності у поведінці. І саме існуючі відмінності між людьми та групами людей роблять толерантність необхідною як у міжособистісному (чи діловому) спілкуванні, так і у функціонуванні та розвитку суспільства загалом. Проте терпіти можна не все, і варто розрізняти прийнятні речі / вчинки та цілком не прийнятні.

R. Muldoon, M. Borgida та M. Cuffaro [86] вважають, що основним проявом толерантності є ситуація, коли людина, яка з якоїсь причини не схвалює особистість іншої людини чи її поведінку, усе ж утримується від втручання у ситуацію, не намагаючись нічого змінити чи скоригувати, тобто змиряється з цим випадком; зазначаючи при цьому, що вслід за Дж. Хортоном можна розглядати толерантні стосунки як прояв конфлікту причин, частина з яких спонукає людину не схвалювати поведінку чи особливості особистості іншої людини, решта ж діють в ролі адвоката, заставляючи людину утриматися від втручання в ситуацію, хоча вона і не схвалюється людиною. І толерантність проявляється саме тоді, коли у конфлікті причин перемагають причини / аргументи на користь невтручання. Досить схоже трактує ситуацію Д. Гейд, називаючи це конфліктом перспектив і зазначаючи, що толерантність проявляється, коли людина здатна проігнорувати неприйнятні / неприємні вчинки іншої людини, зосереджуючись на її позитивних особистісних характеристиках. Тобто ці науковці зосереджують свою увагу на мотивах прояву толерантності / інтолерантності людини, не покладаючись на моральну зумовленість толерантності, яка може виявитися нереалізованою, якщо суспільство не демонструє громадянам цінності прояву толерантного ставлення до іншої людини, не мотивує їх раціонально, щоб проявити толерантність [86]. Науковці також доводять, що толерантна людина, здатна помічати цінність у

різноманітності, може стати більш матеріально забезпеченою, ніж нетолерантна, налагоджуючи ділові стосунки з різними людьми.

У роботі L. Adelman, K. Yogeeswaran, M. Verkuyten [52] увага науковців зосереджена на думці щодо неоднозначності не стільки розуміння, скільки смислу / значення поняття толерантності, оскільки толерантне ставлення передбачає не лише ситуацію невтручання / мовчання у випадку, коли інші люди роблять щось чи переконані у чомусь, чого людина явно не схвалює, але й у випадку, коли, з одного боку, толерантність може попередити негативне ставлення чи й приниження іншої людини, проте, з іншого, - свідчить про те, що іншу людину сприймають як небажану чи меншовартісну (L.Laven), власне, таку, на кого й увагу не варто звертати.

Науковці також, на нашу думку, цілком слушно зазначають, що толерантність об'єктивно складається з двох компонентів: початкового ставлення / установки та поведінки, що узгоджується з цим ставленням. Вона проявляється як прийняття, коли людина насправді цінує різноманітність, як відмова, відкидання – коли виявляється негативне ставлення до переконань іншої людини та виключається їх прояв у поведінці. Толерантність у цьому контексті – це випадок, коли ставлення та поведінка відрізняються як протилежні: толерантне ставлення означає тут негативне сприйняття та відкидання іншої людини, тоді як поведінка свідчить про прийняття переконань, індивідуальних особливостей чи вчинків іншої людини [52]. Усе це заставляє визначити толерантність як проміжок (точку) між щирим прийняттям інакшості та таким самим відвертим відкиданням її. Тобто насправді прояв толерантності не означає повного прийняття інакшості, а демонстрація за цих умов повного прийняття є лише його імітацією. Проявляючи толерантність до відмінностей іншої людини, ми ніби кажемо їй: «Терпимо». Проте «терпимо» не означає, що все добре, це, швидше, «погано», з яким можна змиритися.

L. López-Rodríguez, J. L. Ordóñez-Carrasco, I. Cuadrado, A. Vázquez і M. Brambilla зазначають [65], що науковці виділяють два різні концептуальні підходи до аналізу та розуміння толерантності. Згідно першого, толерантність залежить від сформованості упередженого ставлення людини, оскільки толерантність тлумачать як поблажливість у ставленні до тих груп чи окремих людей, які людині чимось не подобаються, особистість / поведінка яких людиною не схвалюються. Тобто тут толерантність розуміється як певний тип ставлення. У свою чергу, другий підхід зосереджений на реагуванні людини на поведінку іншої людини, її ціннісні орієнтації, її життєву філософію і стиль,

незалежно від початкових упереджених переконань людини. Тобто цей підхід трактує толерантність як невтручання людини у світоглядні переконання інших людей, яких сприймає негативно, оскільки наявні моральні передумови це прийняти; при цьому вона може не миритися з поведінкою іншої людини.

Проте автори статті не схильні вважати толерантність і упередженість складовими однієї конструкції, і ми із цим цілком погоджуємося, вважаючи конструкцію толерантності надто складною та багатовимірною, а запропоновані науковцями пояснення такими, що не дають насправді можливості зрозуміти, чи є людина насправді толерантною, та, якщо так, чи добре це.

Далі варто зазначити, що Л. Глинська та Р. Скляров [8] підкреслюють існування можливості розуміти толерантність у таких аспектах, як онтологічному (де толерантність тлумачиться як така, що належить до внутрішньої суті людини та є умовою оптимального буття людини в світі, що проявляється у її залученості до подій свого життя), гносеологічному (обґрунтовує необхідність толерантності, яка забезпечуватиме адекватне сприйняття та прийняття усієї різноманітності та багатовимірності світу, в якому зайве відстоювати ідею / право на абсолютну чи загальну, спільну для всіх істину), аксіологічному (усвідомлення толерантності як певної цінності, ціннісної орієнтації особистості, здатної організувати життєдіяльність людини серед інших людей), етичному аспект толерантності, що проявляється у тому, що її наявність і прояв сприяють моральності поведінки людини, її дій і вчинків, її морального ставлення до світу й інших людей.

Змістовно точно, на нашу думку, визначає толерантність І. Б. Гріншпун [48], вважаючи її проявом здатності людини до саморегуляції за стресогенних умов середовища, з одного боку, та схильність поводитися неагресивно та не провокуючи конфлікт за умови певної незалежності від поведінки та вчинків іншої людини, - з іншого. Тоді як А. К. Абрамян відстоює свій погляд на толерантність, розуміючи її як моральну особистісну характеристику / властивість, що проявляється у беззастережному прийнятті інших людей, не зважаючи на ступінь їх інакшості, та у поведінці, що характеризується прагненням досягти згоди та порозуміння у стосунках (ділових чи міжособистісних) [48]. Хоча, на нашу думку, беззастережно-повне прийняття іншої людини можливе далеко не завжди.

М. К. Джанобілова [48] не лише розвиває цю ідею, але й розширює тлумачення толерантності за межі однієї культури, стверджуючи, що толерантність є не лише проявом моральності особистості, але і її

готовністю до відповідної поведінки у міжнаціональній і міжетнічній взаємодії. Схожі ідеї щодо поняття толерантності висловлює й І. М. Палько, також звертаючи увагу на різноманітність і полікультурність світу, проте водночас наполягаючи на активності прояву толерантності [29]. Тоді як на нас, іноді толерантність може проявлятися й у тому варіанті, що людина просто промовчить, не доводячи іншому власне терпиме ставлення до його індивідуальності та самовираження. Своєрідним продовженням цих наукових позицій можна вважати розуміння поняття толерантності О. Г. Левченко [48], яка акцентує увагу на важливості прояву толерантності в людських стосунках, що забезпечуватиме неупереджено-доброзичливе ставлення до інших людей зі своїми індивідуальними характеристиками. Н. Г. Капустіна, у свою чергу, схильна розуміти толерантність як внутрішній ресурс особистості, що проявляється у її здатності ефективно взаємодіяти з інакшістю в поведінці, поглядах, цінностях тощо іншої людини, не зважаючи на негативну ситуацію чи проблемне середовище [48].

О. А. Рівчаченко [34], на нашу думку, пропонує оптимальне визначення толерантності, об'єднуючи у ньому погляди попередніх науковців. На думку вченої, толерантність – це моральна якість / установка людини, що виражається у повазі до іншої людини, доброзичливому ставленні до неї, проявів її індивідуальності та виявляється у бажанні узгодити різні / відмітні погляди заради досягнення згоди.

Г.В. Гладуш, у свою чергу, доречно наголошує, що проявити толерантність означає не лише розуміти відмітну від себе людину чи допускати її інакшість, але й *приймати* відмінності іншого, якщо вони не зачіпають гідності та не порушують свободи іншої людини [7].

Цікаво, на наш погляд, визначає толерантність B. Simon, пропонуючи розуміти її як несхвалення, вияв якого стримуються повагою [92]. Крім того у підсумку до своєї статті науковець зазначає, що хоча така толерантність стає основою спільної боротьби за позитивні соціальні зміни та справедливість (зокрема, політичну), вона має свої межі та здатна захистити себе перед інтолерантністю. Науковець також схильний трактувати толерантність як комбінацію несхвалення поглядів чи способу життя іншої людини, проте повагу до неї як до рівної, що врівноважує та стримує прояв цього несхвалення, хоча, на наш погляд, це не стільки повага, скільки нейтральне / безоціночне ставлення до дій і / чи особистості іншої людини.

Варто також відзначити цікавий погляд на розуміння толерантності особистості, який виявляємо у О.Г. Левченко, де толерантність

пов’язується з ціннісними орієнтаціями та позитивними особистісними якостями людини [48]. А Г. Г. Кравцов та Т. Нурі, ніби продовжуючи попередні ідеї [48], асоціюють толерантність із сутністю особистості. До цих науковців долучається і Л. П. Шустова, наголошуючи положення, що толерантність означає і визнання свободи та ціннісних орієнтацій іншої людини [48]. Для G. Corneo ж і O. Jeanne толерантність перетворюється на характерну властивість системи особистісних цінностей, яка може бути збалансованою (і тоді людина схильна виявляти толерантність до оточуючих) і незбалансованою (що приводить до інтолерантності людини) [64]. С. О. Колот [48] у цьому ж руслі трактує толерантність як феномен, опосередкований ціннісними орієнтаціями особистості, що визначають соціальну групу, з якою особистість себе ідентифікує, зазначаючи водночас, що чим у більшій мірі людина розділяє цінності власної соціальної спільноти, тим більше загальні цінності можуть впливати на формування індивідуальної толерантності особистості.

Проте, просто неперевершеним у різних аспектах виглядає визначення толерантності особистості, запропоноване Е.А. Панасенко [30], який розуміє її як цілковиту готовність людини сприймати навколишніх такими, якими їх бачить (якими вони презентують себе) й організувати взаємодію з ними на основі доброзичливості та несуперечливої згоди.

Можемо підсумувати: толерантність переважною більшістю науковців розуміється та визначається досить схоже, що не виключає індивідуальних варіацій у її тлумаченні (очевидно, зумовлених ступенем толерантності самих авторів наукових робіт (проекція)). Зокрема, толерантність визнається моральною якістю або моральною позицією особистості стосовно інших; відповідною рисою особистості; певною установкою та налаштованістю людини (з традиційними та відомими складовими) на взаємодію з іншими людьми; доброзичливим, не провокуючим суперечки та конфлікти характером цієї взаємодії, повагою до поглядів, цінностей, свободи людини; пов’язаною з ціннісними орієнтаціями особистості та її внутрішньою суттю.

Ми б визначили психологічну толерантність як диспозиційну характеристику особистості, що виявляється не лише у певному моральному ставленні (особливій моральній позиції чи налаштованості) до інакшості оточуючих людей, це, власне, реалізація готовності людини доброзичливо, без упередження сприймати та приймати найрізноманітніші відмінності співрозмовників (їх культури, традицій, поглядів, переконань, ідеалів, світогляду загалом) як рівних і таких, що

мають право на власні життєві цінності та філософію життя, на вибір способу життя та життєвого шляху, і які не чинять і не налаштовані робити шкоду іншій живій істоті. Ми також вважаємо дуже значим уточнення К. Уейна, що толерантність – це вияв не лише і не просто поваги до поглядів цінностей, ідеалів іншої людини [48]. Головне – це прояв поваги до самої іншої людини, яка будь-чим від нас відрізняється.

Додамо: на нашу думку, толерантність – поняття морального характеру / змісту, що визначає людину як таку, яка доброзичливо, з повагою та неупереджено ставиться до іншої людини, що відрізняється від неї у будь-якому аспекті, виключаючи моральний, залишаючи за нею право на «інакшість», відстоювання власних принципів і переконань, слідування поставленим життєвим цілям, сповідування власних цінностей, збереження індивідуальності; налаштована на ефективну мирну взаємодію задля задоволення спільних інтересів та досягнення принципової згоди та порозуміння [44].

Ми вважаємо, що власна толерантність далеко не завжди усвідомлюється людиною, в іншому випадку в ній був би присутній елемент розрахунку, що позбавляло б це явище морального підтексту. Тобто людина може цілком свідомо чинити толерантно, розуміючи й осмислюючи власну поведінку. Проте в неї зазвичай не виникає у цей час розуміння «я чиню толерантно, я проявляю терпимість до інакшості», тобто вона оцінює свою поведінку не в категоріях толерантності / інтолерантності, а, швидше, в категоріях моральності чи порядності. Тому ми схильні вважати толерантність не завжди / не цілком усвідомленим феноменом.

А.О.Молчанова [26], за суттю, доречно пояснює необхідність і передмову прояву людиною толерантності: істина може бути у кожного своя (що цілком узгоджується з думкою Сократа про наявність істини в душі кожної людини, тобто індивідуальної), що обумовлює існування людей з різними поглядами, переконаннями, принципами, ідеями, думками про те, що саме вони вважають істиною.

А.Г. Скок тлумачить толерантність як певний тип ставлення людини до інших людей, що передбачає визнання їх рівності та прийняття їх відмінностей у культурі, віруваннях, принципах у процесі спілкування [38].

О.Шаюк, у свою чергу, наполягає, що толерантність – це саме «активна життєва позиція», проте, ми схильні припустити існування толерантності як байдужості, що спростовує у певний спосіб думку науковця [50].

Нам також дуже цікава думка та погляд на толерантність (ми вважаємо її гідною особливої уваги) Rainer Forst, який зазначає, що у соціумі існують різні концепції та, відповідно, різне розуміння феномену толерантності [71]. Концептуально толерантність може тлумачитися як: 1) повага як до рівних / рівноправних членів спільноти, 2) прийняття / цінування способу життя та поглядів на нього, відмітних від наших; проте це не означає, що інша життєва філософія може визнаватися за ліпшу від нашої, чи навіть рівною їй за значенням, 3) співіснування представників об'єктивно рівної сили, які погоджуються проявляти взаємну толерантність, щоб досягти згоди та миру; та 4) дозвіл на існування / жити, відповідно до власних поглядів і переконань, поки не проявиться незгода з керівництвом чи більшістю. У цьому контексті толерантність виступає прагматичним рішенням досягти соціальної гармонії, запобігаючи при цьому виникненню конфліктів завдяки самому дозволу існувати (поряд); співіснувати, проявляючи взаємну толерантність у пошуку згоди; повазі до відмінностей іншого та цінуванні позиції / принципів життя іншої людини / різноманітності. Тобто тут, власне, ми стикаємося з різними ступенями прояву толерантності.

R. Forst також вважає, що підсумковий ефект вияву толерантності насправді менший, ніж за умови щирої поваги до іншої людини чи позитивної оцінки її життєвих цінностей, проте відчутно підвищується, якщо порівнювати з «великодушним» неформальним дозволом мирного співіснування в одному соціумі (зазначимо також, що науковці говорять перш за все про політичну та національну толерантність) [71].

Цікавою вважаємо позицію В.Волкової [4], що зрозуміти поняття толерантності, усвідомити його значення допомагає осмислення протилежного йому терміну – інтолерантності, а нетерпимість, на думку вченої, заснована на упевненості людини, що її система переконань і філософія життя вищі / ліпші за ті, що мають решта людей (інші), тим самим асоціюючи прояви інтолерантності з перфекціонізмом і нарцисичними проявами особистості водночас.

Д. Хейд [48] пропонує власну концепцію толерантності, згідно якої насправді толерантній людині властиво концентруватися на особистості іншої людини, а не на її поведінці чи вчинках, з якими ми відчуваємо незгоду, оскільки інша людина може мати власні погляди та цінності. Проте, ми вважаємо, що цей принцип гуманістичної психології: відділяти людину від її поведінки, - навряд чи доступний до реалізації для пересічної людини. Вона не зможе відділити людину від її вчинків, щоб зосередитися на її особистісних характеристиках, особливо якщо дії цієї

людини морально неприйнятні. Крім того, це аж ніяк не означає, що особистісні риси людини значно ліпші від вчиненого нею, від її дій.

Якщо ж звернутися до моделей толерантності, запропонованих В. О. Лекторським [35; 48], то можемо виявити, що різні визначення толерантності, присутні у сучасній психології, відповідають чомусь середньому між третьою філософською моделлю (де толерантність тлумачиться як поблажливість) та четвертою (толерантність як розширення людиною власного досвіду та критичний діалог з іншою людиною), оскільки сучасна наука акцентує увагу на полікультурності толерантності, з одного боку, та на повазі до прав, цінностей і свободи іншої людини, - з іншого.

Г. Г. Кравцов і Т. Нурі [48] наголошують також, що інтолерантність (як брак чи повна відсутність терпимості по відношенню до іншої людини) потрібно розуміти як своєрідну складову / структурну характеристику загальної толерантності. Ми цілком погоджуємося з цією думкою, вважаючи її цілком доречною, хоча й несподіваною, адже її підтверджує обставина, що толерантність може проявлятися у людини різною мірою до різних речей / об'єктів (отже, присутня і певна частка інтолерантності!). Однак, якщо інтолерантність проявляється максимально (на 100 %), як повне неприйняття іншої людини чи / і її вчинків, де толерантність відсутня загалом, мова, на нашу думку, йтиме про інтолерантність як протилежну якість по відношенню до психологічної толерантності.

Щодо визначення можливих видів толерантності, ми схильні спочатку виділити толерантність цілком усвідомлену (це ситуація, коли толерантність людини до іншої людини проявляється зовні та внутрішньо на одному рівні: тобто людина не лише демонструє толерантність до іншої людини, але й внутрішньо із цим погоджується, відповідно налаштована) та часткову (неповну та не цілком усвідомлену) – випадок, коли зовні проявляючи толерантне ставлення до оточуючих людей, внутрішньо особа на це не налаштована, це суперечить її внутрішньому баченню ситуації та внутрішнім переконанням, але вона схильна подавити свою незгоду, не наражаючись на конфронтацію з іншою людиною. І якщо у першому випадку можна говорити про такі рівні толерантності як повний (повне прийняття інакшості іншої людини) і умовний (де умовою стає не переступати межу, не робити нічого, що інша людина могла б сприйняти як неприпустиме чи аморальне, проте це відповідає прояву поваги до співрозмовника), то у другому, при внутрішній незгоді зі співрозмовником / сказаним (зробленим) ним, можна проявити

толерантність у таких формах / випадках: 1) толерантність є особистісною рисою людини, яка спонукає / змушує її проявити толерантність / бути терпимою до того, що вона внутрішньо прийняти ніяк не може; 2) людина відповідно вихована, проявляти до співрозмовника доброзичливу ввічливість, терпимість, що служить моральною забороною висловити власну об'єктивну незгоду з позицією співрозмовника (проявити інтолерантність). Окремим випадком цієї ситуацію вважаємо обставину, коли людина психологічно не здатна сказати «ні» практично нікому і ніколи. До речі, за цим поділом легко помітити, що толерантність, не будучи цілковитою, може містити і частину інтолерантності.

Припускаємо, що толерантність можна тлумачити як певну характеристику особистості людини, що виявляється у визнанні рівності іншої людини, яка може за своїми індивідуальними рисами, досвідом, переконаннями, цінностями, домінуючими емоційними переживаннями відрізнятися, проте не налаштована на причинення шкоди іншій людині, у тактовному та поважному ставленні до неї.

Є. І. Касьянова, розглядаючи критерії прояву й оцінки толерантності, за суттю, перелічує складові толерантної установки особистості, що містить когнітивний компонент (знання, розуміння, що таке толерантність), афективний (певне ставлення до інакшості) та поведінковий (уміння толерантно поводитися з іншою людиною) [44].

Зазначимо також, що в цілому науковці схильні виділяти види толерантності за тими життєвими сферами, де саме вона проявляється (до прикладу, комунікативну, релігійну, наукову, етнічну, політичну тощо толерантність).

Г. В. Бюзелева та Г. М. Шелемова [23] також виділяють певні принципи, які, на думку цих науковців, керують толерантністю особистості. Це принципи довіри у співпраці, екологічності у взаєминах, права та поваги до гідності іншої людини, синергічності розвитку, творчості. Тоді як Р. Валітова, на нашу думку, більш оптимально та доречно визначає основні принципи прояву толерантності: умовної доброчесності, відмови від знання остаточної істини та визнання моральності (не лише власної), - наголошуючи, що толерантність – це основа гуманістичного співжиття.

О. Шаюк, у свою чергу, виокремлює такі рівні толерантності [50]: ситуативний (залежний від людини та ситуації), типологічний (толерантність у ставленні до певних типів, до прикладу, професійних груп людей), професійний комунікативний (проявляється у ставленні до тих, з ким людина співпрацює), загальна комунікативна толерантність

(ставлення до людини загалом, що зумовлене як попереднім досвідом, так і особистісними рисами та поглядами людини). Хоча, на нашу думку, по-перше, це, швидше, види толерантності; по-друге ж, їх характеристика не дає можливості дійти висновку про їх самостійність і відмінність один від іншого, оскільки вони «перекриваються». У цьому контексті вважаємо більш прийнятним і доречним поділ толерантності на рівні прояву, запропоновані О. В. Волошиною та Б. М. Дудник [5], які виділяють високий, середній і низький рівні прояву толерантності залежно від того, наскільки людина розуміє, що таке толерантність, і засвоїла її для власної поведінки. Проте ми схильні припустити, що для того, щоб бути толерантною людиною, зовсім не обов'язково знати та вміти пояснювати іншим, що таке толерантна поведінка.

Цікавим і таким, що відрізняється від інших визначень толерантності, вважаємо її розуміння А.О. Макарьєвою та А.В. Бліновим [15], які трактують толерантність як здатність / уміння людини не сприймати агресивно чи роздратовано поведінку чи слова іншої людини чи групи у випадку, коли вони сильно відрізняються від її власних поглядів.

Нам імпонує та здається оптимальною ідея, висловлена Н.Г. Капустіною [15], яка наголошує на складності, неоднозначності та багатовимірності явища толерантності, через що описати та зрозуміти його непросто, про що свідчать найрізноманітніші авторські його тлумачення (як ставлення, сприйняття та прийняття іншої людини; риси / властивості / характеристики особистості; психічного стану та процесу тощо). Проте відсутність у психології єдиного, прийнятого більшістю науковців розуміння феномену толерантності та визначення її можливих меж, заважають йому стати психологічною категорією з власним змістом. Хоча при цьому інші поняття, які використовуються для пояснення толерантної поведінки людини чи прояву нею толерантності, мають чіткий, зрозумілий, визначений зміст. Крім того, нам здається потрібним наголосити, що, на відміну від особистісних рис, толерантність не можна назвати ні стійкою, ні стабільною / постійною властивістю особистості; вона динамічна за характером і диференційована залежно від об'єкта толерантності. Тобто навіть толерантна людина схильна проявляти свою толерантність не завжди та не до всіх / не до усього. Навіть по відношенню до того самого об'єкта прояв толерантності може змінюватися, зокрема, через отримання нової інформації про нього.

Є. Порядін [32] зазначає, що в психології толерантність тлумачать як особистісну якість, що проявляється у схильності людини виявляти

позитивну реакцію на невизначену ситуацію, що реалізується у продовженні нею активної діяльності за умови нерозуміння ситуації (через брак необхідної інформації) та неусвідомлення її мети. Науковець також вводить поняття «фрустраційної толерантності» як здатності людини витримувати ситуацію фрустрації без негативних наслідків для себе, адекватно її оцінюючи та долаючи перешкоди, застосовуючи конструктивні копінг-стратегії з цією метою; звертаючись до самоконтролю та контролю ситуації, передбачаючи можливі наслідки ситуації та зберігаючи стан психологічної адаптованості. Крім того, він зазначає обставину, що постійне переживання людиною негативних емоційних станів негативно впливає на розвиток професійної толерантності, тоді як ознаки психологічного благополуччя особистості – навпаки, посилюють її.

Т. В. Чередниченко говорить про фрустраційну толерантність як прояв стійкості людини до фруструючих ситуацій, що визначається ступенем напруженості, який може відчувати / витримувати людина без порушення психологічної адаптації чи кардинальної зміни власної поведінки на деструктивну [45].

З погляду ж Г. Н. Гури [11], толерантність до невизначеності – це важлива характеристика керівника у сфері бізнесу, даючи йому можливість інтуїтивно вирішувати ситуацію невизначеності, позитивно чи принаймні нейтрально до неї ставлячись, що, в свою чергу, дозволяє виявити в ній нові можливості навіть у випадку переживання кризової ситуації.

Варто також зазначити те, що толерантність завжди проявляється не до позитивного, звичного, прийнятного / приємного для людини, а до того, що, на перший погляд, їй може здатися неприйнятним, негативним, за суттю, ніби компенсуючи цей негатив і змінюючи його сприйняття, і можливо, саме через це сприймається як позитивна якість, хоча, чи є вона такою насправді? Адже ми проявляємо толерантність і в тому випадку, коли ситуація може потребувати дискусійного обговорення складних і важливих питань, щоб не зачепити гідність / гордість іншої людини [15]. Крім того, ми схильні цілком погодитися з думкою В.І. Самохвалової [15], що в наш час феномен толерантності позбавляється аксіологічного / ціннісного смислу (хоча й продовжує тлумачитися багатьма науковцями як характеристика / особливість ціннісних орієнтацій особистості), оскільки частіше виступає в ролі лише засобу, але не мети. Тобто толерантність потрібна сучасній людині не сама по собі, а для забезпечення чогось іншого, до прикладу, толерантність цінується в суспільстві, а її прояв у відповідних ситуаціях

вважається соціальною нормою. Крім того, В.І. Самохвалова – одна з небагатьох дослідників толерантності, хто помічає неочевидний факт: прояв толерантності не є взаємодією, оскільки толерантність людини може залишитися без відповіді (ми це також зазначали у своїй статті) [15]. Тобто, навіть якщо людина проявляє толерантне ставлення до іншої людини, вона не може чекати толерантності від цієї людини / співрозмовника у відповідь.

І практично немає дослідника толерантності, який би не аналізував чи не акцентував би значення толерантності у житті людини та суспільства загалом. Проте, на нашу думку, найбільш ефективно й оптимально зробив це Л.Уолцер, зазначивши, що завдяки толерантності стає можливим «мирне співіснування» представників різних культур і різної індивідуальності [40].

На нашу ж думку, головна роль толерантності у житті суспільства полягає в тому, що з її допомогою поєднується різне / відмітне та досягається згода за навіть найбільш суперечливих думок комунікаторів; при цьому не порушується ідентичність жодного з них. Щодо меж дії феномену толерантності, то вони, оскільки це саме моральне поняття, окреслюються моральністю особистості, тобто можна проявляти толерантність до тих пір / до того часу, поки співрозмовником не порушені загальнолюдські моральні норми та норми моральності, прийняті в суспільстві. Проте варто зазначити, що і самі моральні норми з часом частково змінюються у сприйнятті людиною того, що є моральним, а що – порушує моральні норми, виходячи за їх межі, і тому є неприйнятним.

Толерантність до невизначеності

Надалі ми перейдемо безпосередньо до теми та предмету нашого дослідження: толерантності до невизначеності та її розуміння в психології.

Так, M. A. Hilllen зі співавторами [74], до прикладу, пропонують власну модель толерантності до невизначеності, проте особливо цінним, на нашу думку, є зазначені вченими обставини: по-перше, толерантність до невизначеності може проявлятися з різним ступенем усвідомлення ситуації невизначеності, зокрема імпульсивно; по-друге, поведінка людини у невизначеній ситуації може бути зорієнтованою як на пошук і розуміння причин появи такої ситуації, так і на ліквідацію її негативних наслідків.

У роботі S. Reis-Dennis [87] представлене розуміння толерантності до невизначеності як соціальної установки, що проявляється унаслідок нерозуміння особистістю того, що відбувається у світі, та реалізується

нею у формі психічного реагування, що полегшує чи нівелює її залежність від ситуації невизначеності.

Г. М. Федоришин, у свою чергу, схильна розуміти толерантність людини до невизначеності як її готовність і налаштованість приймати рішення у ситуації браку необхідної інформації як для її вирішення, так і для оцінки можливих наслідків [41].

Н. В. Перегончук [31], ніби наслідуючи ідею вчених, які аналізують компоненти толерантності, стверджує, що комплексність поняття толерантності до невизначеності полягає у поєднанні в ньому двох цілком самостійних явищ: ситуації невизначеності, з одного боку, та толерантності як риси / властивості особистості, - з іншого. Науковець також виділяє основні характеристики толерантності до невизначеності, серед яких найбільш важлива, на наш погляд, полягає у здатності людини, сприймаючи ситуацію як своєрідний виклик для власних здібностей і можливостей, продовжувати проявляти активність у життєдіяльності.

Для С.О. Хілько толерантність до невизначеності являє собою як соціальну установку з відповідними складовими, так і суттєву особистісну диспозицію [42].

A. Yap зі співавторами [97] натомість наголошують на факті, що наразі не зрозуміло, як саме варто тлумачити феномен толерантності до невизначеності: як стан готовності людини до певного типу реагування на невизначеність (події чи ситуації), як рису / властивість особистості, чи як певний психічний стан людини, що впливає на характер її реагування на ситуацію.

О.В. Милославська з колегами, певною мірою відтворюючи ідеї С. Баднера, наголошують на існуванні двох типів реагування людини на ситуацію невизначеності: сприйняття її як виклику, прийняття та подолання якого дозволить людині продовжувати розвиватися у напрямку самовдосконалення, або розуміння її як джерела тривоги та стресу, що заставляє її відчувати напруженість і непевність [25].

G. Bottesi, I. Marchetti, C. Sica та M. Ghisi [58] зазначають, що інтолерантність до невизначеності є особистісною рисою, що проявляється як страх перед невизначеністю та неочікуваними подіями, а також схильність людини трактувати невизначеність як небажану, оскільки вона не відчуває за собою здатності протистояти такій ситуації, переживаючи стан тривоги та страху, та вважаючи її причиною брак у людини необхідної та достатньої інформації для вирішення ситуації.

E. Daşcı, K. Salihoğlu, E. Daşcı у своїй роботі [67] наводять результати дослідження інших науковців, які визначили чотири виміри

інтолерантності до невизначеності: 1) людина вже має досвід переживання невизначеності, він тривожний і стресовий; 2) невизначеність перешкоджає діям / діяльності; 3) упевненість людини, що невизначеність несе / має на увазі суто негативний вплив чи події; 4) сприйняття людиною невизначеності того, що станеться в майбутньому, як несправедливе. Крім того, науковці зазначають, що інтолерантність до невизначеності є досить суттєвим фактором ризику виникнення проблем для психічного здоров'я людини / психічних порушень, що посилюється у ситуації невизначеності. Вони також аналізують, у якій мірі толерантність до невизначеності (з якою зіткнулися студенти вишів у період пандемії ковід і яка могла викликати у них негативне реагування на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях) може відобразитися на процесі їхньої академічної адаптації внаслідок цієї ситуації. При цьому адаптованість молоді визначалася за параметрами переживання респондентами стресу, їх навчального середнього балу, самоефективності, сприйняття ними успіху та саморегуляції в процесі онлайн навчання, що в цілому впливають на психічне здоров'я особистості.

На нашу думку, толерантність до невизначеності – швидше, не стільки сформована динамічна та стійка риса особистості (на відміну від загальної толерантності), скільки певний психічний стан, що виявляється у готовності людини як зустрітися із ситуацією, прогнози щодо розвитку, продовження, тривалості, результатів і наслідків якої абсолютно відсутні, як і можливість ефективно діяти у такій ситуації, зберігаючи самоконтроль і приймаючи оптимальні рішення. Проте толерантність до невизначеності не є, так би мовити, абсолютним станом психіки, що стає очевидним у будь-якій ситуації невизначеності за різноманітних умов. Вона може проявлятися індивідуально, тобто далеко не в усіх невизначених ситуаціях. На наш погляд, особливою проблемою стає прояв такої толерантності у ситуаціях, які володіють не лише ознакою невизначеності (браку необхідної інформації), але й оцінюються особистістю як життєво важливі – особливо значимі для неї. Оскільки ситуація невизначеності заставляє людину діяти швидше, імпульсивно чи інтуїтивно, ніж цілком осмислено, а дія навмання неприйнятна, коли розвиток ситуації виявляється надто важливим для людини.

Як же розуміють науковці ситуацію та саме поняття невизначеності?

О. М. Подд'яков [46], до прикладу, звертає увагу на стан і відчуття людини у такій ситуації, який має характер негативного через

неможливість для людини зробити осмислений і логічно обґрунтований вибір, що забезпечив би позитивний розвиток і завершення невизначеної ситуації. А. І. Гусєв, у свою чергу [46], пропонує розглядати ситуацію невизначеності як можливість формування ідентичності людини у випадку, якщо сприйняття нею ситуації переважно позитивне: як виклику для прояву творчості, саморозвитку.

Словник же помічає, що поняття невизначеності можна розуміти досить неоднозначно, точніше, багатозначність самого слова, адже, з одного боку, невизначеність можна тлумачити як ситуацію / випадок, коли людина абсолютно не знає і не може передбачити, що може статися навіть за мінімальний проміжок часу (власне, ця невизначеність стосується усього життя людини, коли не можна бути впевненим ні в чому цілковито); з іншого, - так само невизначеною є ситуація, коли людина, запланувавши якусь подію, не знає напевно, чи відбудеться вона, оскільки її дійсність залежить не лише від самої людини чи не власне від неї [27]. Хоча, на нашу думку, йдеться про невизначеність різних (вищого та нижчого) рівнів.

Додамо, що до аналізу ситуації невизначеності та вияву толерантності до неї особливо заставляє / спонукає звернутися ситуація війни, в якій живе Україна, де невизначений не лише кожний день, чи навіть кожна хвилина нашого життя, де невизначеність стає символом часу.

Далі варто зазначити, що критерії невизначеної ситуації, запропоновані С. Баднером [59], на нашу думку, не є достатніми для цього, оскільки можуть виявитися суто суб'єктивними і, за об'єктивної оцінки, - цілком зрозумілими. Це, в свою чергу, спонукає до пошуку інших ознак невизначеної ситуації. Ми у цьому контексті схильні вважати, що невизначеність ситуації диктується не власне самою ситуацією, а її сприйняттям як такої людиною; тим, що зовсім невідомо, як у ній потрібно поводитися, щоб не накликати біди; якими можуть бути її результати чи подальший розвиток / наслідки. Тобто лякає людину не власне ситуація невизначеності, а її майбутній розвиток і прояв. І тут особливо важливою є налаштованість людини: якщо вона схильна / звикла бути толерантною до невизначеності, - то будь-які реальні наслідки такої ситуації сприйматимуться нею більш позитивно, ніж у випадку, якщо їй властиво виявляти нетерпимість до ситуацій невизначеності.

Потрібно додати, що чи не найбільш істотною ознакою / критерієм, що розкриває суть ситуації невизначеності, можна вважати значимість розвитку цієї ситуації для людини, яка в ній опинилася. Тобто важливість

толерантності до невизначеності зростає для людини стократ саме тоді, коли ситуація максимально значима для людини: погодьмося, що у випадку, коли ситуація ніякої цінності для особистості не являє, досить / дуже легко виявляти толерантність до неї. Крім того, справжня невизначена ситуація не стільки та, яку людина не може зрозуміти чи передбачити її подальший розвиток (адже комусь поряд, навпаки, ця ситуація може здатися цілком зрозумілою), скільки ситуація, цілком позбавлена сенсу (в якій не зрозуміло ні що саме відбувається, ні чому, ні навіщо, ні куди це приведе) – саме тоді невизначеність є об'єктивним фактором, а не таким, що лише у сприйнятті людини виглядає невизначеним (коли, до прикладу, вона просто не розуміє, що відбувається). На нашу думку, невизначена ситуація за сучасних українських умов може бути: результатом браку необхідної інформації чи її надмірності; у першому випадку людині не вистачає релевантних відомостей для тлумачення та розуміння ситуації, у другому – їх надто багато, що водночас не означає ні доречності інформації, ні правдивості, ні достовірності; дефіцитом часу / часовим цейтнотом, що унеможливлює адекватне розуміння подій і їх можливого розвитку; реальною новизною ситуації чи її сприйняттям людиною як такої: тоді людина насправді не знає, з чим саме зіткнулася, що робити, чи яке рішення прийняти.

Особливим випадком, коли подія сприймається як невизначена, може бути ситуація, коли людині бракує бажання її зрозуміти / осмислити, проте, як на нас, це несправжня невизначеність.

Однак нам хотілося б закцентувати увагу на цікавій обставині: науковці ретельно аналізують феномен невизначеності та толерантність до невизначеної ситуації, за суттю, звужуючи поняття невизначеності до рівня окремої ситуації, залишаючи поза контекстом ту обставину, що в житті пересічної людини невизначені не окремі ситуації: все життя людини, кожна його мить – невизначені та непередбачувані у розвитку та наслідках. Не випадково кажуть, що людина планує, а Бог керує. А, якщо керівництво ситуацією не за людиною, то будь-яка життєва подія чи ситуація є невизначеними з непрогнозованими та невідомими наслідками.

Зазначимо також, що поняття невизначеності досить багатозначне, поєднуючи брак у людини потрібної у певній ситуації інформації, переживання тривожно-негативного стану, спричиненого особливостями ситуації невизначеності: її незвичністю, новизною, ризикованістю та відсутністю цілісності її сприйняття [36], - та певну відкриту можливість (у психології прийняття рішень) розвитку та

вирішення поставленого завдання [41]. Додамо, що невизначена ситуація не лише певний стан (становище), до якого потрапила людина, але вона може стати досить тривалим процесом, навіть одразу перетворитися на такий, якщо людина вирішить діяти у ситуації невизначеності, не сподіваючись на конкретний результат і без можливості передбачити наслідки свого рішення.

Нас особливо зацікавило визначення явища невизначеності, запропоноване J. Kagan [78], який вважає її нездатністю / неможливістю для людини уявити собі, що може статися всередині та поза ситуацією невизначеності, виходячи зі свого попереднього досвіду та поведінки людини. Варто додати нашу цілковиту згоду із цим визначенням. Так само цілком доречним і логічним ми схильні вважати поділ науковцями [79] феномену невизначеності, згідно її прояву, на зовнішню та внутрішню невизначеність: у той час, коли зовнішня невизначеність є об'єктивною, через що ні зрозуміти її значення, ні вплинути на її перебіг і розвиток неможливо, внутрішня невизначеність – явище суб'єктивне, цілком знаходячись під владою самої людини, її уміння зібратися й осмислено почати діяти у ситуації невизначеності.

Невизначеність – це стан (справ чи ситуації), зіткнувшись з яким людина не може / не здатна зрозуміти, що саме відбувається, чому сталося саме так, що до цієї ситуації / чи події привело, як буде ситуація розвиватися, як можна на неї вплинути, чим вона завершиться та якими будуть її реальні результати та наслідки. Людина може лише виробити / сформувати та проявити своє ставлення до цього.

Щодо толерантності до невизначеності, зазначимо, що толерантність тут не означає готовності чи наміру людини долати ситуацію, справлятися з нею. Ця толерантність, швидше, спрямована на саму людину: дає їй можливість дещо заспокоїтися, не сприймати ситуацію невизначеності надто трагічно / критично, а навпаки, подумати, як цю ситуацію можна використати, перетворивши на сприятливий для життя фактор.

Ми також схильні наголосити, що толерантність до невизначеності може бути різного рівня прояву. Тобто, можна виокремити толерантність до цілковитої невизначеності (випадок, коли людина не просто не може зрозуміти зміст ситуації, з якою зіткнулася, а сама ситуація і не передбачає можливості бути визначеною); толерантність до тимчасової невизначеності – коли ситуація все ж може набути ознак зрозумілості, але з часом; толерантність до амбівалентних ситуацій – коли людині необхідно обрати одне рішення з двох можливих (тут, за суттю, ситуація може бути частково визначеною, «підказуючи» людині

можливі варіанти розвитку подій); толерантність до частково визначеної та частково невизначеної ситуації, причому невизначеність може бути об'єктивного характеру і також такою, що не зрозуміла людині через брак у неї часу чи бажання осмислити ситуацію [49].

Світ навколо змінюється настільки стрімко, подекуди хаотично та часто несподівано, що помітити певну системність чи логіку цих змін пересічній людині (та не лише їй) практично не вдається (що, однак, не означає, що їх немає). Через це більшість життєвих ситуацій (якщо не всі) здаються невизначеними, а їх поява та подальший розвиток – непрогнозованими. Саме тому людині необхідна толерантність до невизначеності зокрема та толерантність як риса особистості – в цілому, як особливе ставлення до світу.

На думку D. L. McLain [85], головною ознакою ситуації невизначеності є брак потрібної інформації, а толерантність до невизначеності – це реакція людини на ситуацію, що володіє ознаками змінюваності, незвичності та неоднозначності в інтерпретації, що і робить її невизначеною.

Цікавий погляд на толерантність / інтолерантність до невизначеності представляє S. Reis-Dennis з колегами [87], зазначаючи, що не варто ці характеристики особистості трактувати однозначно: як позитивну та негативну, оскільки їх якість виявляється у конкретній ситуації та залежить від її змісту. Натомість уникнути проблем, пов'язаних із ситуацією невизначеності, допоможуть вольові якості особистості та її зацікавленість в оптимальному вирішенні ситуації.

О. В. Брюховецька [2], вважаючи толерантність до невизначеності рисою особистості, на нашу думку, цілком логічно зазначає, що вона може проявлятися як у прийнятті людиною ситуацій невизначеності, так і у відкиданні їх як нерозв'язних. Тобто, навіть у випадку відкидання окремих невизначених ситуацій, людина може залишатися в цілому толерантною до невизначеності.

С. Б. Кузікова, у свою чергу, погоджується з попереднім автором у тому, що толерантність до невизначеності – це риса особистості, яка може вплинути на поведінку людини, акцентуючи при цьому свою увагу на положенні, що ситуація сприймається людиною як невизначена саме тому, що опора її на попередній досвід абсолютно відсутня [19].

Тоді як Г. В. Павленко, за суттю, коливається, визначаючи толерантність до невизначеності, з одного боку, як стійку особистісну рису, з іншого ж, - тлумачить її як соціальну установку: налаштованість людини на певну дію, - наголошуючи при цьому, що толерантна до невизначеності людина прагне вирішити таку ситуацію, не беручи до

уваги можливі негативні наслідки свого рішення [28]. Як на нас, суперечливим виглядає як ідея вченого трактувати толерантність до невизначеності саме як стійку рису особистості (адже цей вид толерантності виявляється, по-перше, лише у ситуацій невизначеності, а не постійно: по-друге, навіть у цьому разі вона може виявитися не завжди), так і його думка, що людина понад усе й усупереч всьому намагається вирішити таку ситуацію (адже не виключений випадок, коли вона, раціонально осмисливши ситуацію та свої можливості, відмовиться від такої спроби). Тобто, можна бути толерантною до невизначеності й не прагнути якнайшвидше вирішити, що робити з такою ситуацією, а, до прикладу, вичекати, чи буде ситуація розвиватися та як саме, набуваючи поступово певної визначеності.

Нашу увагу також привернуло коротке, але достатньо містке визначення толерантності до невизначеності, запропоноване С.В. Литвиним [22], який трактує це поняття як особистісну рису, що проявляється у налаштованості людини на те, що буквально будь-що може статися з нею чи світом (іншими людьми) будь-коли, у будь-яку хвилину. Проте ми не схильні розуміти толерантність до невизначеності саме як рису особистості, оскільки рисам властиві певна стійкість у виявленні, тоді як толерантність до невизначеності може і не проявитися, залежно від ситуації, що склалася, - тобто, вона постійністю прояву може не вирізнятися.

Зазначимо також, що науковцями толерантність до невизначеності аналізується як у контексті прийняття управлінських рішень, так і в поведінці людини у невизначених ситуаціях різного характеру.

M. A. Hillen зі співавторами [74], по-перше, схильні трактувати поняття невизначеності як «нерозуміння», по-друге, тлумачать толерантність до невизначеності саме як соціальну установку (attitude) з відповідними складовими, через що вважають його комплексною категорією. До аналогічної думки приходить і О. Г. Луковицька [19], проте, маючи інше пояснення: у терміні «толерантність до невизначеності» поєднані два самостійні поняття: «толерантність» і «невизначеність». У подальшому ж науковець трактує толерантність до невизначеності саме у дусі та за позиціями С. Баднера.

Протилежним поняттям і, відповідно, явищем до толерантності до невизначеності науковці вважають інтолерантність до невизначеності, межі якої варіюються ними від цілковитої неможливості / нездатності людини протистояти ситуації невизначеності, яку вона розуміє як виключно загрозу для себе, до суб'єктивного перебільшення такої небезпеки та загрози, що межує з патологічним реагуванням на

ситуацію невизначеності [91]. Хоча, як на нас, толерантність до невизначеності варто також, з іншого боку, протиставити толерантності до визначеного, або загальній толерантності, оскільки, на відміну від деяких науковців, схильних розуміти толерантність до невизначеності як складову загальної толерантності особистості, нам видається це небажаним, оскільки толерантність до невизначеності проявляється виключно до ситуації невизначеності, тоді як загальна толерантність є рисою особистості та виявляється у спілкуванні та міжособистісних стосунках і може виявитися / чи залишитися прихованою лише в окремих випадках толерантністю до невизначеності.

Нам імпонує «м'яке» розуміння інтолерантності до невизначеності, яке у своїй роботі вживає R. N. Carleton з колегами [60], вважаючи її нездатністю людини змиритися з браком потрібної / необхідної для витлумачення невизначеної ситуації інформації, що, відповідно, пов'язано з досить гострим і негативним реагуванням людини на неї, більш того, це проявляється як неготовність людини адекватно прийняти наявність ситуації невизначеності. N. O. Rosen при цьому зазначає, що ця інтолерантність до невизначеності може бути результатом початкового засвоєння людиною негативного ставлення до ситуації невизначеності, внаслідок чого копінги, які використовує людина для подолання такої ситуації, виявляються неефективними [88].

Такі науковці, як N. O. Rosen з колегами [88], Л. М. Карамушка зі співавторами [17], Т. В. Корнілова [44], Г. М. Громова [10] та ін., виявляють очевидну схильність наслідувати та розвивати ідеї С. Баднера щодо двох основних типів реагування на ситуацію невизначеності: перший передбачає трактування людиною ситуації невизначеності як своєрідного виклику своїм здібностям, рішучості та можливості продовжувати працювати, другий – сприйняття людиною ситуації невизначеності як загрози своїй безпеці, відчуттю психологічної рівноваги, що приводить до появи відчуття дискомфорту, переживання стресу, тривожності та нервового напруження. S. Bokuniewicz [56] висловлює досить схожі думки, проте помічає ще один неочевидний бік толерантності до невизначеності: надмірний її прояв може стати на перешкоді тому, щоб людина справилася із ситуацією невизначеності, що виникла. На нашу ж думку, крім часто обговорюваних науковцями двох основних способів реагування на невизначену ситуацію, визначених ще С. Баднером [59], існує і третій можливий варіант сприйняття невизначеної ситуації / реагування на неї – байдужість.

Комунікативна толерантність

Цікаво також, що крім поняття толерантності науковці-психологи активно аналізують поняття комунікативної толерантності як, за суттю, самостійний вид загальної толерантності. Проте, ми схильні поставити під сумнів як самостійність терміну «комунікативна толерантність», так і необхідність його окремого виділення як виду толерантності загалом. Адже практично все життя людини – це постійний, майже безперервний процес спілкування, тобто власне загальна толерантність людини проявляється як завжди пов'язана зі спілкуванням, комунікацією. І навряд чи можна назвати сфери життя чи види діяльності людини, які б виключали спілкування, проте у яких би проявлялася толерантність особистості. Усе це заставляє дійти висновку, що загальна толерантність і комунікативна толерантність – тотожні за змістом і суттю поняття. Проте, оскільки науковцям властиво виокремлювати комунікативну толерантність як відносно самостійний феномен, звернемося до розуміння комунікативної толерантності у психології.

Так, Ф. Бацевич, досліджуючи даний феномен, зосереджує свою увагу на комунікативній стороні комунікативної толерантності, наголошуючи на тому, що вона проявляється у неконфліктогенному спілкуванні, внутрішній і зовнішній культурі поведінки людини, емпатичному сприйнятті та ставленні до співрозмовника [1].

С. Л. Братченко [4], у свою чергу, схильний відзначати саме поведінкову складову комунікативної толерантності (що передбачає наявність уміння ввічливо та культурно спілкуватися та висловлювати свою думку / позицію (що може кардинально відрізнятися від поглядів іншої людини) виключно толерантно, застосовуючи вміння дійти згоди, домовитися).

Цікаво, що більшість науковців (до прикладу, І. А. Стернін і К. М. Шиліхіна, Є. І. Касьянова, Н. І. Виноградова, Б. Р. Могілевич, О. А. Селютин, К. Ю. Шамсутдінова [44] та ін.), аналізуючи комунікативну толерантність, зосереджують свою увагу не на особливості такого виду толерантності як певного окремого феномену, а на комунікативних проявах такої толерантності. Тоді як Т.О. Шаповалова [44], на нашу думку, цілком доречно зазначає, що, осмислюючи явище комунікативної толерантності, варто розрізняти у цьому понятті два різні плани: вираження та змісту. І план змісту при цьому стосується переважно тлумачення поняття комунікативної толерантності у філософсько-психологічному контексті: як поважливого та шанобливого сприйняття іншої людини, вміння проявляти емпатію в ставленні до співрозмовника, що дозволяє побачити ситуацію та її розвиток з його точки зору / місця.

У той час як план вираження відповідає за поведінкові прояви цього виду толерантності безпосередньо у міжособистісній комунікації. Це у підсумку дозволяє говорити про поєднання у явищі комунікативної толерантності двох рівнозначних і взаємодіючих аспектів: психологічного та мовленнєвого. До речі, саме та психологічному розумінні феномену комунікативної толерантності зосереджується у своїй методиці діагностики цього явища та поглядах на нього В. В. Бойко.

Нам імпонує тлумачення комунікативної толерантності С. А. Гапонової та Н. С. Корнилової [44], які у своєму визначенні цього явища підкреслюють здатність толерантної людини уважно ставитися як до неприємних особливостей співрозмовника, так і до сказаного ним, намагаючись створити оптимальне середовище як для прояву індивідуальності кожного з комунікаторів, так і для конструктивної та доброзичливої взаємодії між ними, що дозволяє висловити свою думку та бачення ситуації, зберігаючи при цьому власні погляди та переконання.

Зазначимо при цьому, що О. В. Костюшина, Є. С. Гребенець, В. М. Грищук, О. М. Зебрева, О. Г. Виноградова [44] та багато інших науковців вважають комунікативну толерантність особистісною характеристикою / якістю, що проявляється безпосередньо у спілкуванні, тоді як І. О. Донченко розуміє її як сукупність якостей особистості.

О. В. Алєксєєва та С. Л. Братченко [44] у власному погляді на комунікативну толерантність акцентують увагу на тому, що це вибір людини, маючи сформовану власну думку та погляди на світоустрій та інших людей, визнавати, поважати та цінувати право іншої людини думати зовсім / кардинально інакше та намагатися зрозуміти позицію іншої людини.

Підсумовуючи, варто зазначити, що дослідники комунікативної толерантності ніби умовно поділилися на дві групи: якщо представники першої акцентують увагу на психологічному боці толерантності, що веде їх до визнання її особистісною характеристикою чи й соціальною установкою, прояв якої супроводжує емпатія, чуйність, доброзичливість і прийняття іншої людини, і ми схильні вважати це саме змістовною характеристикою комунікативної толерантності, то науковці, які належать до другої групи, зосереджуються на стороні вираження – формальному боці комунікативної толерантності, що визначається не тим, що саме людина говорить, а тим, як вона це робить, з погляду її мовлення: ввічливо, культурно, тактовно, уважно слухаючи

співрозмовника, демонструючи йому, що його чують, ведучи коректний за формою діалог. При цьому варто додати, що науковці – представники обох груп активно підкреслюють роль комунікативної толерантності у забезпеченні ефективного та результативного спідкування, як ділового, так і міжособистісного.

Проведений нами аналіз різних авторських визначень феномена комунікативної толерантності дозволяє нам узагальнити його результати у висновку, що комунікативну толерантність можна розуміти як толерантність особистості / особистісну рису, що проявляється у спілкуванні, визначаючи його як доброзичливе, зорієнтоване на суб'єкт-суб'єктний діалог і розуміння співрозмовника, що передбачає наявність його емпатійного сприйняття, тактовність і ввічливість у висловлюваннях і допомагає дійти спільної згоди з урахуванням інтересів обох сторін комунікації. При цьому не лише допускається, але й передбачається, що співрозмовник може мати власні погляди та переконання і висловити свої ідеї щодо предмету розмови, не поступаючись ними та не нав'язуючи їх іншій людині.

Тлумачення поняття довіри в психології

Так, дослідження, проведене S. Castalgo [61], за суттю, служить яскравим свідченням тієї обставини, що в психології досі не створена обґрунтована та прийнята більшістю наукової спільноти теоретична концепція довіри, оскільки вченому вдалося в результаті проведення мета-аналізу наукових джерел, що стосуються феномену довіри, зібрати 72 різні його визначення, що й свідчить про відсутність згоди між науковцями у цьому питанні. Також зазначимо, що R. Borum наголошує, що спільними моментами у цих визначеннях довіри є: 1) наявність суб'єкта (того, хто довіряє); його характеристик; 2) його наміри чи очікування (від іншої людини) та 3) його реальні дії на підтвердження довіри [57]. До речі, сам науковець схильний тлумачити довіру як готовність людини до того, щоб бути вразливою або ризикувати, очікуючи на відповідну поведінку / дії / ставлення іншої людини, та наголошує на ролі довіри у житті та стосунках людини, особливо в умовах обмеженої інформації щодо іншої людини.

Будучи незгодними з тлумаченням довіри у словниках (у тому числі й великому психологічному), ми вважаємо потрібним почати аналіз розуміння феномену довіри з вельми цінної, на наш погляд, думки В. Ю. Кравченко [18], яка наголошує, що основою довіри є не стільки авторитетність співрозмовника чи його позиції для людини, скільки здатність самої людини розуміти / трактувати різні ситуації, події, явища оточуючого світу й іншу людину, її реальні чи майбутні дії як

психологічно безпечні (з ознаками надійності) та важливі (цінні, значущі) для довіряючого; при цьому робити це, не засновуючись на ґрунтовному попередньому досвіді спілкування з цією людиною. Тобто довіру викликає не авторитетна людина, а та, яка виявляється чимось важливою для людини і при цьому не налаштована на руйнування її душевного спокою та психологічного благополуччя.

Нам також імпонує думка, висловлена B. Lahno [80], що довіра виявляється не лише у дії людини щодо іншої людини за певних обставин, але у тих факторах / передумовах / готовності, які спонукають людину саме до такої дії. Хоча, ми б сказали, що у прояві довіри об'єктивно рівно важливим є те, що заставляє людину відповідно діяти, і сама дія (адже можна бажати проявити довіру та бути достатньо вмотивованим зробити це, але в результаті (через якусь випадкову обставину) утриматися від прояву довіри до іншої людини). При цьому науковець зазначає, що потрібно бути упевненим у тому, що співрозмовник проявить довіру у відповідь. Тому, довіряючи, людина перебуває у стані вразливості, оскільки приписує іншому власні цінності, моральні норми та цілі, але може помилитися у цьому. Крім того, у нас викликає внутрішню незгоду думка науковця, що виявляти довіру, за суттю, варто, лише коли сподіваєшся / чи упевнений у прояві довіри у відповідь. Адже тоді довіра виявлялася б украй рідко: ніхто, виявляючи довіру до іншої людини (до прикладу) вперше, не може надіятися чи, тим паче, обґрунтовано розраховувати, що інший теж проявить довіру до нього. Максимум, на що можна сподіватися у цьому випадку, - на те, що ця довіра буде прийнята / не знехтувана іншою людиною.

T. Williams [96], визначаючи поняття міжособистісної довіри, вважає її ситуацією очікування (людиною, яка проявляє довіру), що той, кому вона висловила свою довіру, не проігнорує її, зашкодивши довіряючому; знову наголошуючи, що довіряючи, ми наражаємо себе на ризик і вразливість від дій / відповіді іншої людини. Проте водночас науковець висловлює цікаву думку, що міжособистісна довіра проявляється саме за наявності міжособистісних стосунків між людьми, що передбачає існування як залежності, так і взаємної відповідальності між ними.

B. Barber [54], трактуючи довіру переважно як когнітивне явище, вважає, що вона проявляється в очікуваннях людини (моральної та рольової поведінки іншої людини, розуміння нею феномену партнерства та його особливостей тощо) щодо того, що інша людина буде діяти / поводитися у згоді з прийнятими в соціумі нормами довірчої поведінки.

R. C. Mayer, J. H. Davis & F. D. Schoorman [84], наголошуючи, у свою чергу, на вразливості довіряючої людини, помічають цікаву деталь, що сприймається як причина цієї вразливості: людина, яка проявила довіру й очікує, що інша людина це належно сприйме та буде відповідати довірі до неї, не може бути упевнена в цьому, оскільки контролювати ставлення до себе іншої людини вона не владна.

В. О. Рукавішніков натомість підкріплює розуміння моральності змісту феномена довіри та те, що вона являє собою загальнолюдську моральну цінність [63]. При цьому вчений наголошує, що довіра залежить від попереднього досвіду людини та характеру її стосунків з іншими людьми. Проте основний фактор прояву довіри людиною – існування та культивування довіри у суспільстві, що уможливлює думку людини, що й інша людина так само буде виявляти довіру у відповідь. E. Giddens у цьому контексті слушно додає, що виявлена довіра зобов'язує в певний спосіб іншу людину слідувати певним правилам / нормам поведінки, що свідчитиме про порядність цієї людини [72]. Проте, зважаючи на обставину, що і феномен реципрокності у сучасному суспільстві втратив свою всезагальність, ми схильні висловити сумнів у тому, що людина, якій висловили / продемонстрували довіру, почуватиметься морально зобов'язаною виявити довіру у відповідь чи не знехтує чужою довірою суто через свою порядність.

Т. Яремчук, у свою чергу, помічає обставину, що довіра у соціумі сприяє можливості людини спілкуватися з незнайомими людьми [51].

А. П. Мальцева, говорячи про «повноцінну» довіру [47] (отже, може бути і «неповноцінна» довіра?!), зазначає, що така довіра цілком свідома та полягає у розумінні людиною того, як буде чинити інша людина (на нашу думку, це можливо лише передбачити, проте цілком упевненим щодо дій іншої людини у ситуації довіри бути ніяк не можна).

І тут визначення довіри асоціюється у нас з розумінням у психології феномену толерантності, оскільки А.П. Мальцева далі [47] наголошує, що виявляючи довіру, ми повинні / маємо розуміти та «приймати» іншу людину саме такою, якою вона є (але це саме передбачає і прояв толерантності), та з повагою ставитися до її переконань, відволікаючись при цьому від власних інтересів і поглядів і не претендуючи на всезагальність своєї істини; а також акцентує увагу на тому, що довіра завжди пов'язується з ризиком, оскільки довіра може бути зрадженою.

Цікаву, проте закономірну особливість довіри помітив R. Borum [57], який підкреслює, що у довірі завжди присутня «майбутня» (отже, невідома) складова, адже прояв довіри потребує здатності людини

передбачати ймовірну відповідь комунікативного партнера. Тобто власне специфіку довіри, помічену науковцем, можна представити як ситуацію, що стосується теперішнього, проте заснована вона на минулих подіях (досвіді попередньої поведінки людини), а наслідком мають бути майбутні. У цьому контексті прояв довіри дещо схожий на толерантність людини до невизначеності.

Варто також зазначити, що науковці схильні виділяти два види міжособистісної довіри, оскільки вона може проявлятися як між двома окремими людьми, так і між людьми, які являють собою цілісну та відносно узгоджену команду, де, за логікою, рівень довіри мав би бути значно вищим. У першому випадку вияв довіри лежить в основі формування міжособистісних стосунків, де кожен, проявляючи довіру до іншого, ризикує. У другому випадку – довіра заснована не лише / не стільки на ризику, існування якого передбачає формування міжособистісних стосунків, скільки на підтримці певного довірчого ставлення від колективу, до якого належить людина. При цьому потрібно наголосити, що стосунки в колективі (навіть однодумців) можуть бути досить складними та неоднозначними, адже навіть те, що люди змогли домовитися, щоб разом працювати заради досягнення спільного результату, не означає довіри між усіма ними. І лише колектив, який зумів встановити / сформувати «клімат довіри» [73], розуміючи, що це може вплинути на ефективність, результат роботи в групі та її продуктивність шляхом розподілу ролей у ньому [68], може претендувати на міжособистісну довіру членів цього колективу при врахуванні при цьому думки колективу.

У контексті довіри людей можна умовно поділити на більш і менш довірливих. Перші довіряють навіть тоді, коли ситуація з іншою людиною виглядає зовсім не визначеною. Проте, на думку T. Williams [96], така людина і сама буде схильна виправдовувати довіру іншої людини, поважає її погляди та права, й у випадку проблем у спілкуванні може дати іншій людині другий шанс. Тоді як менш довірлива людина перш за все покладається на власний досвід і розум, вирішуючи, чи довіряти іншій людині, тому схильна сумніватися [63].

С. В. Ситнік та І. М. Пивоварчик зазначають, що люди, яким властивий вищий рівень довіри, вміють приймати та реалізовувати рішення у проблемних ситуаціях, більш сміливо та точно оцінюючи свої здібності / можливості, більш емпатійно ставлячись до партнерів у спілкуванні, не виявляють конфліктності, адекватно розуміють причини поведінки інших людей і віддають перевагу тому, щоб знаходитися серед людей [37, с.65].

Т. А. Гужавіна й І. М. Воробйова [47], у свою чергу, виділяють критерії прояву довіри, якими є надійність, передбачуваність іншої людини, а також її чесність та ідентичність. Передбачити поведінку іншої людини можна у випадку, якщо наявна достовірна інформація про неї. Надійність проявляється як схильність людини передбачати / сподіватися на позитивні дії партнера зі спілкування. Чесність трактується як вірність людини даним нею зобов'язанням. Ідентичність у цьому контексті означає, що людина сприймає іншого як частину спільноти, до якої належить і сама; отже, у них схожі цілі, цінності та переконання. Проте, на нашу думку, таке трактування критеріїв довіри виключає довіру до незнайомців.

B. Lahno [80], на нашу думку, називає / визначає критерії прояву довіри більш логічно, вважаючи, що, вирішуючи, довіряти іншій людині чи ні, людина раціонально зважує та порівнює результат можливого ризику (втрат від довіри) та здобутків від власної довіри у випадку, якщо інша людина проявить довіру у відповідь, що полегшить співпрацю та спілкування між ними, підвищивши її рівень. Учений додає, що не менш важливо, щоб людина була впевнена, що її довірою не зловживатимуть (а для цього необхідна попередня інформація про іншу людину). Тобто зазвичай довіряють людині, про яку мають достатньо позитивної інформації та яку вважають надійною у справах. Надійність, за R. Borum [57], базується на таких характеристиках іншої людини, як її доброзичливість, чесність / порядність і компетентність у своїй професійній діяльності (що передбачає наявність певних здібностей).

У дослідженні довіри J. A. Simpson [93] виокремлює два основні підходи. Перший він назвав диспозиційним і бачить його суть у тому, що людина, яка довіряє іншому, очікує від нього співпраці та надійності у відповідь. Проте науковець наголошує, що люди з певними особистісними характеристиками схильні виявляти значно менше довіри, порівняно з іншими людьми. Другий же пов'язує довіру з формуванням стосунків, що перш за все, забезпечать ефективну співпрацю заради досягнення спільного, значимого для обох результату, причому упевненість кожного, що партнер цінуватиме стосунки та діятиме на користь їх зміцнення, посилює взаємну довіру.

За Дж. Роттером [90], довіра до іншої людини означає, що на неї в цілому можна покластися (тобто, за суттю, що вона не схильна зраджувати довіру). Проте вітчизняні науковці схиляються до цитування у різних варіантах, тією чи іншою мірою визначення довіри, запропоноване Т. Скрипкіною [63], що, до речі, й робить В.Ю. Кравченко [18].

Цікавою також є думка R. Holton [75], щодо того, що по відношенню до об'єкта довіри людина займає позицію «учасника», яка відсутня у випадку, коли ми просто покладаємося на що-небудь (до прикладу, що автобус приїде вчасно).

Г. В. Чайка [43, с.31] визначає довіру як упевненість довіряючого в доброзичливості, чесності та порядності іншої людини, з якою він перебуває у певних стосунках, наголошуючи також, що особистісні характеристики, які відіграють найбільшу роль у забезпеченні психологічного здоров'я особистості, засновані на її довірі до себе.

Д. Докторова [13] визначає довіру як психологічну та соціологічну категорію, що служить для маркування позитивних, відкритих / щирих стосунків між людьми, які являють собою об'єкт і суб'єкт довіри, водночас відображаючи упевненість / переконаність суб'єкта довіри в доброзичливості та моральній порядності її об'єкта; причому обидві сторони довіри перебувають одна з одною у певних стосунках і мають досвід попереднього знайомства / спілкування.

Цікаво та нетривіально тлумачить феномен довіри Д. Козлов [63], вважаючи її станом готовності людини впустити іншу людину до власного внутрішнього світу, до свого Я, поділитися з нею особистою інформацією, бути відкритою перед нею; тобто, на думку / переконання вченого, довіра – це повна відкритість перед іншою людиною. Варто також зазначити, що пізніше схожу думку висловлює й А.Б. Купрейченко (теоретик і дослідник проявів довіри / недовіри особистості) [46].

Т.С. Пухарева [63], у свою чергу, переводить довіру в розряд певного типу ставлення, заснованого на прогнозуванні позитивного характеру її майбутніх поведінкових проявів людини, тоді як І.В. Антоненко [63], навпаки, наголошує на інтегральній суті феномену довіри, трактуючи його як метафеномен – метаставлення / генералізоване ставлення до іншої людини. Ми бачимо логіку в такому розумінні феномену довіри, адже довіра до іншої людини водночас означає цілий комплекс позитивних установок, думок, переживань, дозволів щодо цієї людини. За суттю, схожу думку висловлює Дж. Сімпсон [93], вважаючи, що довіра – настільки складний, комплексний феномен, що це ускладнює його розуміння та тлумачення, тим більше, що він динамічний і схильний до змін і може бути індивідуальним за характером.

Проте, на наш погляд, варто зазначити дещо несподіваний висновок, до якого ми дійшли на даний час, аналізуючи та вивчаючи тлумачення довіри у психології: більшість науковців схильні настільки переоцінювати прозорливість пересічної людини, що вважають її

здатною виявити, ми б сказали, паранормальні здібності: майже не покладаючись на власний попередній досвід спілкування з певною людиною, адекватно оцінити, чи варто довіряти цій людині та зробити це. Хоча життєва практика доводить нам, що так чинять лише легковірні та наївні люди, тоді як більшості потрібний час (іноді – досить значний його період) і досить тривалий досвід спілкування з іншою людиною, щоб почати довіряти їй; і то, не в усьому та не повністю (отже, довіра може мати свій «профіль»). Тобто для більшості тверезомислячих людей довіра – це не очікування, що інша людина вчинить порядно; це упевненість (хай іноді й ілюзорна), що їй не прийде на розумі ідея якось зашкодити довіряючому.

Серед виділених науковцями видів довіри нам імпонує думка Т.П. Скрипкіної щодо того, що варто виокремлювати довіру до світу загалом, до інших людей та до себе, причому довіра до світу тут є базовою, фундаментальною; це трактування світу загалом чи окремої його частини як переважно безпечного місця для людини [63]. Тоді як довіра до іншої людини проявляється як її цінування й упевненість у позитивному характері її можливостей якось діяти / вчинити у майбутньому, а довіра до себе – в аналогічному ціннісному ставленні до себе та власної поведінки / вчинків чи діяльнісних проявів.

П. Штомпка [94], за суттю, дещо конкретизує види довіри, водночас розташовуючи їх у вигляді концентричних кіл, які розрізняються близькістю до людини – суб'єкта довіри. Так, науковцем виділяється довіра особиста (до тих, з ким ми спілкуємося реально чи мислено); категоріальна (пов'язана з віднесенням людини до певної соціальної категорії (класу, релігії, раси тощо)); позиційна / статусна (стосується соціальної ролі особистості); групова (до колективу / групи, до якої входить людина); інституційна (до місця роботи людини); процедурна (до професійних практик, з якими у житті стикається людина); комерційна (до продукції) та системна довіра (до соціальної системи, політичного устрою соціуму тощо). Хоча, на нашу суб'єктивну думку, цей поділ довіри на види не є досконалим. Крім того, з перелічених видів довіри лише окремі є насправді актуальними для людини.

J. Hosking [76] і J. Catlett [62] схильні виділяти лише по два види довіри. І хоча науковці називають їх по-своєму («тонка» та концентрована довіра – перший, безумовна та умовна – другий), насправді, на нашу думку, говорять вони про те саме: так, тонка / безумовна довіра схожа на наївність людини, оскільки виявляється інтуїтивно, коли реальні знання про об'єкт довіри практично відсутні (як

на нас, тут довіра схожа на віру); тоді як концентрована / щільна / умовна довіра базується на здоровому / тверезому міркуванні людини про об'єкт довіри та на достатності знань про цю людину, що може бути результатом досвіду попереднього спілкування з нею.

R. J. Lewicky, M. Stevenson та B. B. Bunker [82] називають три види довіри: з розрахунку (засновану на виконанні обіцяного), таку, що базується на знаннях / уявленнях (попередньому досвіді, що дає можливість передбачити поведінку людини), та довіри, яка заснована на схожості (інтересів, життєвих принципів тощо).

Ми, у свою чергу, схильні виділити два види довіри, не намагаючись диференціювати їх за об'єктом довіри, а зосереджуючись на її можливих причинах: це довіра «тому, що» (завдяки) та довіра «всупереч» (незважаючи на) [47]. У першому варіанті ми вирішуємо довіряти людині тому, що переконані, базуючись на власному попередньому досвіді, що певна людина заслуговує на цю довіру. У другому – нас змушують довіритися навіть незнайомцю складні життєві обставини чи ситуація, що склалася, хоча не лише релевантної, але іноді й будь-якої інформації про цю людину нам бракує.

Визначаючи ознаки / характеристики довіри, Т.П. Скрипченко називає такі три: вибірковість (кому довіряти), міру (наскільки варто проявляти довіру) та парціальність (що саме, яку частину інформації) [63]. Тоді як J. A. Simpson [93] до цих ознак додає четверту: реципрокність, - маючи на увазі обставину, що, на його думку, довіра має бути взаємною: настільки, на скільки одна людина довіряє іншій, в тій самій мірі інша людина довіряє першій. Хоча, на нашу думку, це ідеальний варіант, оскільки набагато частіше можливі випадки, коли довіра одностороння. Ще одну характеристику довіри, кількісну, додає J. Hosking, зазначаючи, що час довіри обмежений, оскільки вона базується переважно на емоційних переживаннях людини, а вони нестійкі [76].

Щодо структури довіри, зазначимо, що науковці її розуміють у психології досить традиційно, як соціальну установку особистості. До прикладу, B. Lahno [80], наголошуючи, що довіра – комплексне, складне явище, зазначає, що у її структурі виділяються афективна, когнітивна та поведінкова складові; кожна з них пов'язана з вирішенням певної проблеми. Так, поведінковий компонент довіри свідчить про те, що поведінка довіри ризикована, оскільки важко передбачити, що інша людина зробить у відповідь. Раціональна складова означає, що у людини має бути досить потрібної та релевантної інформації щодо намірів іншої людини. Довіра ж, яка базується суто на емоціях

довіряючої людини, стає єдино можливою, коли не спрацьовують інші два її компоненти. Проте прояв цієї складової (ми б сказали – виду довіри) передбачає наявність «нормативної згоди» між співрозмовниками. Це заставляє нас припустити, що науковець говорить не стільки / чи не лише про структуру та складові довіри, скільки, принаймні, частково, про її види.

R. Borum, у свою чергу, акцентує увагу лише на двох складових довіри: когнітивній і афективній, оскільки, на думку науковця, іноді людина раціонально вирішує, що / чи можна довіряти іншій людині, іноді – лише почуває / відчуває, що певній людині можна / варто довіритись, у найліпшому ж випадку людина і міркує, і відчуває, що якась людина варта довіри [57]. У такий спосіб R. Borum, за суттю, ігнорує поведінкову складову прояву довіри. Виходить, що людина вважає, що іншій людині можна довіряти, проте це рішення залишається лише у її думках / емоціях [57]. Проте, на нашу думку, це цілком підходить у випадку, коли вирішується питання щодо довіри / недовіри до незнайомця, про якого у людини мінімум інформації / чи вона взагалі відсутня, тож демонструвати власною поведінкою довіру до нього людина не поспішатиме.

Нам видається цікавою також упевненість R. Borum [57], що оскільки довіра являє собою досить / відносно тривалий процес (власне, процес довіри триває доти, поки не зруйнується зрадою (чи за сумою мікрозрад)), можна виокремити стадії виникнення та прояву довіри. Так, на думку науковця, започатковується процес довіри раціональною оцінкою людини, чи варто довіряти, тобто, чи користь від прояву довіри до людини перевищує можливу шкоду від того, що ця людина може зрадити виявлену до неї довіру. Ця ситуація може бути як стадією розвитку довіри та її поглиблення, так і окремим проявом раціональної, когнітивно обумовленої довіри протягом усього часу існування стосунків. На нашу думку, це більше пасує до ділового спілкування, тоді як за поглиблення та близьких стосунків цей варіант довіри стає, на думку вченого (і ми цілком згодні з ним), неактуальним перед розумінням / усвідомленням важливості самих стосунків, які перетворюються на основу довіри, заснованої на емоційній прихильності до іншої людини та близькості із нею. Тобто з погляду R. Borum, раціональна й емоційна довіра не лише складові, але й послідовні стадії розвитку міжособистісної довіри. Тому зрозуміло, чому поведінкова складова довіри тут виявляється необов’язковою.

На нашу думку, міжособистісна довіра виявляється як ставлення та водночас сприйняття іншої людини як вартої довіри, що передбачає

наявність сподівань / очікувань, що вона також відповість довірою, або, принаймні, не зашкодить довіряючому (не використає висловлену їй довіру як зло). Проте ми вважаємо головним у процесі довіри саме емоційні переживання людини, точніше, емоційно-інтуїтивний компонент (раціональна довіра схожа для нас на довіру з розрахунку, що позбавляє її морального забарвлення).

Крім того, варто зазначити, що толерантність за своїм обсягом значно перевищує феномен довіри, оскільки можна проявляти толерантність і до тих людей, яким людина не схильна довіряти.

Зважаючи на те, що в пострадянській психології структура довіри трактується цілком традиційно, як attitude, з відповідними складовими, ми звернемося до структури довіри, запропонованої K. J. Rotenberg. Він, наголошуючи на комплексній складності цього феномену, вважає, що процес довіри базується на трьох основах: 1) надійності іншої людини (власне, на те, що вона дотримається обіцянки); 2) емоційному характері довіри – це віра в те, що інший не розкриє таємниць людини та не наробить їй шкоди; 3) чесності – тенденції бути правдивим і не маніпулювати іншою людиною [89]. Ці основи довіри, відповідно, проявляються у двох сферах довірливої поведінки: когнітивній і емоційній, - та у двох вимірах довіри: її специфічності / спрямованості (на одну людину, кількох, групу тощо) та ступені знайомства з об’єктом довіри (близька людина, добре знайома, поверхово знайома, незнайома).

Функцій довіри науковці виділяють не менше, ніж у толерантності. Проте, на нашу думку, замість їх дробіння, варто зазначити масштабну спільну функцію для довіри та толерантності, розуміючи непересічну роль обох психологічних феноменів у житті людини та суспільства, - робити життя людини більш благополучним, а суспільство – більш успішним.

Отже, міжособистісна довіра – це емоційно забарвлене ставлення до іншої людини, яка сприймається як варта цієї довіри і така, що виправдає сподівання довіряючого, що вона віддасть перевагу відносинам та співпраці перед тим, щоб використати довіру, щоб зашкодити людині, яка висловила довіру; це, за суттю, віра у порядність іншої людини. Найчастіше це взаємна довіра, що стає підґрунтям для розвитку та поглиблення стосунків між людьми та щирого, відвертого спілкування між ними.

Порівнюючи довіру з толерантністю та знаходячи певні точки дотику між ними, не можна упустити питання з’ясування взаємовідношень довіри зі схожими поняттями: віра, впевненість, надія.

До прикладу, С. М. Миколюк [24] схильна трактувати віру як вроджену особистісну властивість, тоді як довіру – як результат життєвого досвіду людини, що видається нам досить сумнівним, адже вірить людина у щось (чи комусь) конкретне, що є результатом певного ступеня знайомства з ним, отже, її досвіду. Ми так само не схильні вважати, що довіра та віра можуть бути компонентами / формами вияву одна одної, оскільки, на нашу думку, це цілком самостійні поняття. На нашу думку, ми віримо у те / тому, на існування / реалізацію чого маємо хоча б мінімальну причину сподіватися (і тут віра близька до надії, хоча й не тотожна їй), тоді як довіряємо ми саме людині й у випадку, якщо є досить обґрунтована причина їй довіряти (тобто, в основі довіри лежать певні особистісні / рольові особливості людини). Тоді як упевненість людини повинна засновуватися на її виправданих очікуваннях, що довіра до іншої людини обґрунтована повністю, і альтернативна відповідь іншої людини на вияв до неї довіри не прогнозується [72] (її поведінка не зміниться). Проте, на нашу думку, варто не стільки розмежовувати поняття довіри та впевненості, скільки поєднувати їх як різні прояви довіри особистості, тобто упевненість – це цілком обґрунтована довіра, коли людина знає, що її довіра буде виправдана, перетвориться на упевненість. І, коли людина упевнена в результаті своїх очікувань, рівень її неспокою щодо можливої відповіді іншої людини значно зменшується. Крім того, вважаємо, що П. Штомпка цілком влучно підмітив, що надія та упевненість (з різних причин) передбачають пасивне споглядальне очікування, тоді як довіра означає певну дію людини навіть у ситуації наявного елементу невизначеності [94].

Необхідно також зазначити, що поняття, з яким довіру науковці пов’язують найчастіше, - це ризик. Саме з ним довіра пов’язана постійно, а ризик передбачає можливі негативні наслідки прояву довіри. Так, Н.В. Фреїк, аналізуючи погляди на довіру П. Штомпки, виділяє такі види ризику в ситуації довіри: 1) що інша людина продемонструє не ту поведінку, яка очікувалася; 2) ризик заради довіри; 3) ризик від невиправданої довіри; 4) ризик у випадку, коли людина довіряє іншій турбуватися про дещо цінне для неї особисто [63]. Проте нам видається, що мова тут насправді не про різні варіанти ризику, а про єдиний фундаментальний ризик: що довіру в той чи інший спосіб не виправдають. Е. Гідденс, у свою чергу, говорить про існування «допустимого ризику» в довірі [72]. А П. Штомпка виокремлює дещо інші варіанти ризику в ситуації довіри: 1) можливість несподіваного розвитку ситуації, незалежно від нашої довіри до іншої людини; 2) довіра до людини, яка об’єктивно її не варта; 3) іншому стає відомо про довіру до

нього, і він будь-що хоче / намагатиметься її виправдати, хоча йому це невигідно (своєрідне поневолення довірою); 4) те, що цінує одна людина, доводиться цінувати й іншій [94].

Крім того, довіра, як і толерантність, має свою протилежність – недовіру. Проте значна частина науковців схильні трактувати ці поняття як цілком самостійні (С.П. Табхарова, А.Б. Купрейченко, Д.П. Лисенко [47] та ін.), з чим ми не можемо погодитися, вважаючи їх взаємно відповідними, коли зменшення прояву одного з них веде до активізації іншого. Проте ми не схильні їх протиставляти в контексті «добре – зле» чи «хороше – погане», оскільки за різних об'єктивних умов хорошою чи поганою ідеєю може бути як прояв довіри до людини / організації, так і недовіра до них. Проте, якщо довіра означає / передбачає усвідомлення ризику, але певне його ігнорування, то усвідомлення наявних і передбачення можливих ризиків, а також активна концентрація на них веде до прояву недовіри.

Цікаво, що П. Штомпка пропонує третє поняття як нейтральне по відношенню довіри чи недовіри: безвір'я (mistrust) – це ситуація, коли ще не проявляються ні довіра, ні недовіра до об'єкта [94]; і рішення, що саме стане актуальним, - відсутнє.

І. В. Антоненко [63], у свою чергу, за суттю, протиставляє довіру та недовіру, визначаючи кожну як «еквівалентне» метаставлення до об'єкта (довіри / недовіри), у випадку довіри – позитивне, при недовірі – негативне, оскільки передбачається, що об'єкт зданий негативно вплинути на успішність діяльності суб'єкта довіри.

У підсумку П. Штомпка тлумачить довіру та недовіру як дзеркальне відображення одне одного [94]. Тоді як Е. Гідденс [72] пропонує розрізняти недовіру до окремої людини та загалом, оскільки вона сприймається як протилежність довірі лише у першому випадку (тоді, коли людина, за суттю, сумнівається у чесності та порядності намірів іншої людини, що може реалізуватися у її діях), тоді як у другому, наполягає науковець, недовіра – дуже слабкий термін, щоб слугувати назвою для протиставлення довірі, оскільки реальною протилежністю довірі тут є певний настрій (душевний стан) людини, який він характеризує як екзистенційний неспокій, що виражається у переживанні тривоги та страху, який межує з жахом.

С. П. Табхарова [47], у свою чергу, довела, що ступінь довіри / недовіри відрізняється, залежно від об'єкта довіри. Так, чим ближчою є людина, тим більше їй довіряють, знижуючи критичну недовіру. І навпаки, критичної недовіри до незнайомої / малознайомої людини надто багато, щоб їй довіряти.

H.-W. Bierhoff і B. Vornefeld [55] зауважують, що людина зазвичай визначає, чи варта інша людина її довіри, оцінюючи, як саме вона співпрацювала з іншими людьми раніше та чи виявила готовність до кооперації, усвідомивши, що власні інтереси зможе реалізувати у цьому випадку швидше та з оптимальними затратами. Толі як Е. Гідденс [72] зазначає, що довіра у стосунках виникає не початково, а розвивається поступово, з розкриттям кожної зі сторін цих відносин.

П. Штомпка [94], натомість, говорить про цілковиту втрату довіри сучасною людиною, що означає, на думку вченого, що людина залишилася без спільного сенсу в усьому на різних структурних рівнях соціуму.

На нашу думку, ступінь довіри людини може бути різним: від мінімальної довіри до іншої людини, яку тій постійно необхідно виправдовувати / доводити, до надмірної довіри / довірливості до людей, які вважаються початково добрими та відповідальними за природою, покладаючись у цьому на власне сприйняття іншої людини та враження, яке вона створила, і не шукаючи об'єктивні підтвердження цьому. Проте ми вважаємо, що шанси бути зрадженим / обманутим у довірі у них рівні.

На нашу думку, довіра – це метаставлення до добре знайомої людини, що передбачає її сприйняття як чесної, порядної, обов'язкової та щирі відносини з нею.

Довіра, на думку Е. Lalumera [81], ґрунтується на компетентності іншої людини та передбачуваності її поведінки, проте крім цього, особа, якій довіряють, має бути доброзичливою (не налаштованою на заподіяння шкоди), цінувати моральні зобов'язання, переслідувати ті власні інтереси, що стосуються підтримки позитивних стосунків з довірителем, що в цілому супроводжується відповідними емоціями. Крім того науковець схильна пов'язувати довіру з надійністю у відповідь. Тобто довіра завжди зорієнтована на надійність іншої людини, засновуючись не лише на певному ставленні до неї, але і її особистісних характеристиках. Е. Lalumera також зазначає, що довіра насправді завжди більше, ніж просто довіра. Зокрема, це проявляється як етичне схвалення людини та визнання її цінністю. Зазначимо, що з більшістю положень, представлених Е. Lalumera [81], ми цілком погоджуємося, особливо це стосується ідеї науковця, що довіра передбачає надійність іншої людини (справді, вважаючи іншу людину ненадійною, чи варто / чи можна зважитися їй довіряти?).

Підсумуємо: незважаючи на велику кількість авторських визначень толерантності різними науковцями, що водночас не означає наявності

суттєвих відмінностей між більшістю з них, толерантність у психології розуміється як надто складне та багатовимірне явище, а його цілісна й узгоджена концепція досі відсутня, хоча феномен толерантності викликає перманентний інтерес вчених. На нашу думку, толерантність людини виражається в тому, що вона налаштована на доброзичливе спілкування з іншими людьми та здатна промовчати, якщо те, чим відрізняється / вирізняється ця людина їй початково не подобається чи якщо її поведінка виглядає неприємною; водночас вона не готова миритися / терпіти неприйнятну поведінку чи вчинки іншої людини навіть у випадку, коли «інакшість» цієї людини зовсім непомітна.

Толерантність до невизначеності проявляється у готовності та налаштованості людини сприйняти ситуацію невизначеності як потенціал можливих позитивних змін у житті людини; як стимул / поштовх для пошуку нового напрямку розвитку, не відчуваючи надмірної тривожності та не переживаючи стресу перед тим, що може означати і до чого веде така ситуація.

Довіра – це позитивне ставлення до іншої людини, що наділяє її ознаками надійності, обов'язковості та порядності, проявляючись водночас як сподівання, що ця людина не підведе. При цьому головною ознакою / причиною довіри є саме надійність іншої людини (якій довіряють) як її готовність / налаштованість виявитися саме такою, як очікує довіритель, і на неї можна покластися у важливих речах. Тобто довіра значно більш вимоглива до того, кому довіряють, ніж толерантність. Хоча, зважаючи на моральний характер обох психологічних феноменів, варто зазначити те спільне, що у них є: і людина, яка проявляє толерантність до іншої людини, і та, хто довіряє іншому, імпліцитно, а іноді й цілком очікувано сподіваються, що інша людина не зашкодить ні їм, ні іншій живій істоті, на те, що інший буде гідний виявленої йому довіри чи толерантності до його інакшості.

Список літератури:

1. Бацевич Ф. Лінгвокультурні аспекти комунікативної толерантності. *Соціогуманітарні проблеми людини. Філософсько-культурологічні проблеми мови і комунікації*. 2010. № 5. С.108–119.
2. Брюховецька О. Оособливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 2 (62). С. 176–184. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-62-176-184.
3. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Балла Л. В. Психологічні

особливості толерантності майбутніх психологів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць. 2022. Т. 1. № 1 (103). С.64-77. https://doi.org/10.33216/2220-6310-2022-103-1-64-77.

4. Волкова В. Сутність і зміст поняття «толерантність». *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер. Педагогіка*. 2015. № 1. С.26–32.

5. Волошина О. В., Дудник Б. М. Модель підготовки майбутніх учителів до виховання толерантності в учнів основної школи. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія*. 2014. № 42(1). С. 126-131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_pp_2014_42%281%29__32

6. Гельбак А. М. Психологічний супровід поліцейської діяльності. *Українська поліцеїстика: теорія, законодавство, практика*. 2024. № 1(9). С.48-52. https://doi.org/10.32782/2709-9261-2024-1-9-9.

7. Гладуш Г. В. Формування толерантності як основи позитивних міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології.* 2011. Т.12. С. 241– 249. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-12.%p.

8. Глинська Л., Скляров Р. Феномен толерантності в соціальнофілософських інтерпретаціях. *Соціологічні студії*. 2019. № 2 (15). С. 42–47. https://doi.org/10.29038/2306-3971-2019-02-42-47.

9. Горєлова В. Ю. Зіставлення понять «моральність», «толерантність» та «терпимість» в якості правових категорій. *Legal Bulletin*. 2023. № 9. С.28–34. https://doi.org/10.31732/2708-339X-2023-09-28-34.

10. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. … доктора філософії за спеціальністю : 053. Київ : Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 208 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf/.

11. Гура Г. Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2023. Вип.2. С.39-49. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-6.

12. Декларація принципів толерантності (схвалена Генеральною конференцією ЮНЕСКО 16.11.1995 р.) URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995503.

13. Докторова Д. Теоретичні підходи до розуміння поняття «довіра». *Соціологічні студії.* 2014. № 1. С. 50-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/socst_2014_1_9

14. Донченко І. О. Формування комунікативної толерантності як складової особистісного компоненту соціальної зрілості студентів вищих аграрних навчальних закладів. *Науковий огляд.* 2017. № 1(33). URL: https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1079/1203.

15. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Толерантність як прояв байдужості. Психологічний часопис. 2021. Т.7. № 6. С.57-73. https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6.6.

16. Канюк О. Л., Іваничко І. І. Деякі наукові підходи до розуміння терміну «толерантність». *Науковий вісник Ужгородського університету : Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. Вип. 2 (51). С. 58–61.

17. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О., Івкін В., Лагодзінська В., Ковальчук О., & Вознюк А. Толерантність до невизначеності як детермінанта забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2021. № 4 (24). С. 30-38. https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.4.

18. Кравченко В. Ю. Довіра як прояв афіліативної потреби особистості в юнацькому віці. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Київ, 2009. 20 с.

19. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Т. 1. Вип. 3. С. 67–72. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326/304.

20. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 196–208. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.196-208.

21. Лисенко Д.П. Довіра як соціо-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 123–126.

22. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Психологічний часопис. 2019. № 1. P. 90-107. https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6.

23. Максимова О. О. Толерантність: погляд на проблему. *Формування дидактичної компетентності педагогів дошкільної та початкової освіти* / за заг. ред. В. Є. Литньова, Н. Є. Колесник, Т. В. Наумчук. Житомир: ЖДУ, 2015. С.60–64.

24. Миколюк С. Підходи до обґрунтування змісту та обсягу категорій «віра» та «довіра*». Методологічний альманах «Вітакультурний млин»*. Модуль 19. Тернопіль, 2017. С. 62–68.

25. Милославська О. В., Гуляєва О. В., & Сапьян Є. О. Tolerance Peculiarities to Uncertainty of Working Students. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*. 2020. № (69). P. 16–22. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-02.

26. Молчанова А. О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога: посібник. Київ: ІПО і ОД НАПН України, 2013. 188 с.

27. Невизначений. Словник української мови: в 11 томах. 1974. Т. 5. С. 257. URL: http://sum.in.ua/s/nevyznachenyj.

28. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 47(7). С. 208–219.

29. Палько І. М. Толерантність. URL: http://eprints.zu.edu.ua/23739/1/%D0%9F%D0% B0%D0%BB% D1%8C%D0%BA%D0%BE_%D0%86.PDF.

30. Панасенко Е. Формування комунікативної толерантності у майбутніх практичних психологів: теоретико-прикладний аспект. *Професіоналізм педагога: теоретині і методичні аспекти.* 2019. № 10. С.127–140. https://doi.org/10.31865/2414-9292.10.2019.182169.

31. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *ScienceRise*. 2016. № 3 (1(20). P. 41–45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2016_3(1)_9.

32. Порядін Є. Детермінанти розвитку професійної толерантності майбутніх соціальних працівників в умовах війни. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка.* 2023. Том 175. № 19. С. 73-77. https://doi.org/10.58407/231914.

33. Проценко І. Формування толерантності у студентів закладів вищої освіти як педагогічна проблема. *Інноватика у вихованні*. 2020. Вип.12. С.192-199. https://doi.org/10.35619/iiu.v1i12.294.

34. Рівчаченко О. А. Психологічне забезпечення формування комунікативної толерантності в працівників Національної поліції України. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 136-144. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2018_2_13.

35. Сагановська Т. П. Толерантність як важлива складова частина принципу ненасилля. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2017. Вип. 19. С. 95–98.

36. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки».* 2020. № 12(41). С.98–123. https:// doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123.

37. Ситнік С. В., Пивоварчик І. М. Довіра до людей та її прояв у міжособистісній взаємодії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 5. С.59-65.

38. Скок А. Г. Соціально-психологічні умови формування

комунікативної толерантності у викладача вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2007. 19 с.

39. Толерантність. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. І. Шинкарука. Київ: Абрис, 2002. С. 642.

40. Уолцер М. Про толерантність / пер. з англ. М. Лупішко. Харків: РАКаравела, 2003. 148 с

41. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*. 2022. № 12. Vol.1. P. 73–79. https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79.

42. Хілько С. О. Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № (38). 421–437. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%p.

43. Чайка Г. В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Т. 33. № 1. С. 31–36. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2022/5.pdf

44. Чаплак Я.В., Чуйко Г.В., Проскурняк О.П. Комунікативна толерантність як психологічна проблема. *Психологічний часопис.* 2020. Т.6. Вип. 3. С.33-44. https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.3

45. Чередниченко Т. В. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. (1), 127-130. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.24.

46. Чуйко Г. В., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Комісарик М. І. Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. *Грааль науки*. 2023. No 30. С.329-338. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054; https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7344

47. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. Психологічний часопис. 2020. Т.6. Вип. 1. С.29-39. https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.3.

48. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Толерантність у житті людини і суспільства. *Психологічний часопис*. 2020. Т.6. Вип. 2. С.29-42. https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2.3.

49. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*. 2024. Vol. 10, № 1(81). С.18-30. https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2; https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9913.

50. Шаюк О. Толерантність як сутнісна характеристика професійного спілкування. *Психологія і суспільство*. 2010. № 2 (40). С.169–177.

51. Яремчук Н. Формування міжособистісної довіри у студентів ВНЗ в умовах освітнього середовища. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2016. № 31. С.19–27. https://doi.org/10.30970/vpe.2016.31.8064.

52. Adelman L, Yogeeswaran K, Verkuyten M. The unintended consequences of tolerance: The experience and repercussions of being tolerated for minority group members. *PLoS One*. 2023 Mar 22. №18(3). P. 0282073. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282073.

53. Babu N., Fletcher L., Pichler S. & Budhwar P. What's trust got to do with it? Examining trust in leadership, psychological capital, and employee well-being in a cross-national context during Covid-19. *European Management Review.* 2024. № 21(1). P. 31–44. https://doi.org/ 10.1111/emre.12561.

54. Barber B. The Logic and Limits of Trust. New Brunswick, NY: Rutgers University Press, 1983. 189 c.

55. Bierhoff H.-W., & Vornefeld B. The Social Psychology of Trust with Applications in the Internet. *Analyse & Kritik*. 2004. № 26. P. 48–62. https://www.ruhruni-bochum.de/socpsy/scholar/ 2004_The_social_psychology_of_trust_with_applications_in_t he_Internet.pdf.

56. Bokuniewicz S. Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society* 2020. № 11(2). P. 224–236. https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.224.236.

57. Borum R. The science of interpersonal trust. *Mental health, law & policy faculty publications*. 2010. № 574. URL: http://scholarcommons.usf.edu/mhlp_facpub/574.

58. Bottesi G., Marchetti I., Sica C., & Ghisi M. What is the internal structure of intolerance of uncertainty? A network analysis approach, *Journal of Anxiety Disorders*. 2020. Vol. 75. P.102293. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102293.

59. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality.* 1962. № 30. P. 29–50. https://doi.org/10.1111/ j.1467-6494.1962.tb02303.x.

60. Carleton R. N., Norton M. A., & Asmundson G. J. Fearing the unknown: a shortversion of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. № 21(1). P. 105–17. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014.

61. Castaldo S. *Trust in market relationships*. Cheltenham, UK:

Edward Elgar Publishing, 2007. 320 p.

62. Catlett J. Trust Issues: Why Is It So Hard for Some People to Trust? Communication between couples, relationship problems, relationships. 2016. https://www.psychalive.org/trust-issues/.

63. Chuyko Halyna, Chaplak Yan, Koltunovych Tetiana. Theoretical Aspects of the Problem of Trust in Psychology. Trends and prospects of the education system and educator's professional training development / Ed. by Mariia Oliinyk, Otilia Clipa, Malgorzata Stawiak-Ososinska. Iasi, Romania: Lumen Publishing House, 2020. P. 163-186. https://doi.org/10.18662/978-1-910129-28-9.ch011; https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/120.

64. Corneo G. & Jeanne. O. Theory of Tolerance. *Journal of Public Economics*. 2009. № 5–6. Vol.93. P. 691–702. https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2009.02.005.

65. Cuadrado I., Ordóñez-Carrasco J. L., López-Rodríguez L., Vázquez A., & Brambilla M. Tolerance towards difference: Adaptation and psychometric properties of the Spanish version of a new measure of tolerance and sex-moderated relations with prejudice. *International Journal of Intercultural Relations*. 2021. Vol. 84. P. 220-232. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.08.005.

66. Cvetkovska S., Verkuyten M., & Adelman L. Being tolerated and minority well-being: The role of group identifications. *International Journal of Intercultural Relations*. 2020. Vol. 74. P. 161-173. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.10.010.

67. Daşcı E., Salihoğlu K., & Daşcı E. The relationship between tolerance for uncertainty and academic adjustment: the mediating role of students' psychological flexibility during COVID-19. *Front. Psychol. Sec. Educational Psychology.* 17 November 2023. Vol. 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1272205.

68. Dirks K. T. The effects of interpersonal trust on work group performance. *Journal of applied psychology.* 1999. № 84. P. 445-455. https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.3.445.

69. Dunning D., Fetchenhauer D., & Schlösser T. M. Trust as a social and emotional act: Noneconomic considerations in trust behavior. *Journal of Economic Psychology*. 2012. Vol. 33. Issue 3. P. 686-694. https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.09.005.

70. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiquity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 1949. № 18 (1). P. 108–143. https://doi.org/10.1111/j.1467- 6494.1949.tb01236.x.

71. Forst R. Toleration in Conflict. Past and Present. NY: Cambridge University Press, 2016. 635 p.

72. Giddens A. The Consequences of Modernity. Cambridge: Polity press, 1990. 186 p. URL: https://voidnetwork.gr/wp-

content/uploads/2016/10/The-Consequences-of-Modernity-by-Anthony-Giddens.pdf.

73. Hacker S., Willard M. L., Couturier L. The Trust Imperative: Performance Improvement Through Productive Relationships. New York: ASQ Quality Press, 2002. 147 c.

74. Hillen M. A., Gutheil C. M., Strout T. D., Smets E. M. A., & Han P. K. J. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine.* 2017. № 180. P.62–75. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024/.

75. Holton R. Deciding to trust, coming to believe. *Australasian Journal of Philosophy*. 1994. № 72. P. 63–76. https://doi.org/10.1080/00048409412345881

76. Hosking G. A. *Trust: A History*. GB: Oxford University Press, 2014. 211 p.

77. Joo B.-K. , Yoon S. K. , & Galbraith D. The effects of organizational trust and empowering leadership on group conflict: psychological safety as a mediator. *Organization Management Journal.* 2023. № 2. P. 4-16. https://doi.org/10.1108/OMJ-07-2021-1308.

78. Kagan, J. Surprise, Uncertainty, and Mental Structures. Cambridge, MA: Harvard University Press; Illustrated edition, 2002. 272 p.

79. Kahneman D., Tversky A. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science.* 1974. Vol. 185. № 4157. P. 1122–1131. https:// doi.org/10.1126/science.185.4157.1124.

80. Lahno B. Three aspects of interpersonal trust. *Analyse & Kritik.* 2004. № 26. P. 30–47. https://doi.org/10.1515/auk-2004-0102.

81. Lalumera E. An overview on trust and trustworthiness: individual and institutional dimensions. *Philosophical Psychology*. 2024. Vol. 37. № 1. P. 1-17. https://doi.org/10.1080/09515089.2024.2301860.

82. Lewicky R. J., Stevenson M., & Bunker B. B. The three components of interpersonal trust: instrument development and differences across relationships. Max M. Fisher College of Business, Ohio State University, Columbus, Ohio, 1997. 25 c.

83. Li X., & Song J. The association between uncertainty intolerance, perceived environmental uncertainty, and ego depletion in early adulthood: the mediating role of negative coping styles. *Front. Psychol*. 2024. № 15. P. 1228966. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1228966.

84. Mayer R.C., Davis J.H., & Schoorman F.D. An Integrative model of organizational trust. *Academy of management review*. 1995. № 20 (3). P. 709–734.

85. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. № 53(1). P.183–189. https://

doi.org/10.1177/0013164493053001020.

86. Muldoon R., Borgida M., & Cuffaro M. The conditions of tolerance. *Politics, Philosophy & Economics*. 2012. № 11(3). P. 322-344. https://doi.org/10.1177/1470594X11417115.

87. Reis-Dennis S., Gerrity M. S., & Geller G. Tolerance for Uncertainty and Professional Development: a Normative Analysis. *Journal of General Internal Medicine.* 2021. № 36(8). P. 2408–2413. https://doi.org/10.1007/s11606-020-06538-y.

88. Rosen N. O., Ivanova E. & Knäuper B. Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping.* 2014. Vol. 27. № 1. P. 55–73. https:// doi.org/10.1080/10615806.2013.815743.

89. Rotenberg K. J. Loneliness and interpersonal trust. *Journal of social and clinical psychology*. 1994. № 2. Vol.13. P. 152–173.

90. Rotter J. B. Generalized expectancies of interpersonal trust. *American Psychologist*. 1971. № 26. P.443–452. https://doi.org/10.1037/h0031464.

91. Saraff P., Shikatani B., Rogic A. M., Dodig E. F., Talluri S., & Murray- Latin, H. Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety: An Experimental Investigation. *Behaviour Change*. 2023. № 40 (4). P.314–327. https://doi.org/10.1017/bec.2022.25.

92. Simon B. Taking tolerance seriously: A proposal from a self-categorization perspective on disapproval and respect. *American Psychologist.* 2023. № 78(6). P. 729–742. https://doi.org/10.1037/amp0001166.

93. Simpson J. A. Psychological Foundations of Trust. *Current directions in psychological science*. 2007. № 5. Vol.16. P. 264–268. https://doi.org/10.1111/j.1467- 8721.2007.00517.x.

94. Sztopmka P. Trust: A Sociological Theory. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. 226 p.

95. Verkuyten M., & Killen M. Tolerance, Dissenting Beliefs, and Cultural Diversity. *Child Development Perspectives.* 2021. Vol. 15, № 1. P. 51–56. https://doi.org/10.1111/cdep.12399.

96. Williams T. The psychology of interpersonal trust. How people feel when it comes to trusting someone. *McKendree University.* 2014. № 22. P. 1–17. https://doi.org/10.1177/1059601106294215.

97. Yap A., Johanesen P. & Walsh C. Moderators uncertainty tolerance (UT) in healthcare: a systematic review. *Advances in Health Sciences Education*. 2023. https://doi.org/10.1007/s10459-023-10215-0.

Собкова С. І.

4.2. Совість як морально-життєвий орієнтир у самоздійсненні особистості в умовах глобалізації та екзистенційних викликів

Актуальність феномена совісті в умовах сьогодення не потребує навіть обґрунтування. Для людського індивіда у процесі становлення як представника соціуму надзвичайно важливо орієнтуватися на певні точки, що стають маяками на життєвому шляху. Упродовж історії людства такими орієнтирами виступали релігійні догми, культурні традиції та філософські системи. Однак в умовах сучасного світу, позначеного прискореною глобалізацією, що стирає межі, технологічним проривом, що розмиває уявлення про реальне, й інформаційною турбулентністю, потреба в надійному внутрішньому компасі стає критично важливою.

Ціннісно-смислові зміни, що виникли у сучасному соціумі, особливо в Україні, проявилися у феномені «розриву поколінь». Представники старшої генерації, які виросли в більш стабільних умовах, більшою мірою дотримуються так званих цінностей виживання (стабільності, незмінності), тоді як молода генерація більше схиляється до пошуку індивідуального сенсу та гідності в діяльності. Це свідчить про зміну парадигми від зовнішнього до внутрішнього орієнтиру, що робить феномен совісті особливо актуальним.

Особливої гостроти це питання набуває в Україні, яка проходить через екзистенційні виклики війни. У цей період, коли зовнішні моральні норми можуть бути зруйновані або поставлені під сумнів, саме внутрішній орієнтир – *совість* – виходить на перший план як фундаментальна основа для самоздійснення, збереження особистої гідності та побудови гармонійного суспільства. Совість, як внутрішнє усвідомлення моральних принципів, допомагає людині розрізняти належне та неналежне, приймати етичні рішення та зберігати цілісність особистості. Вона є невід'ємною частиною морального розвитку, яка, попри свою індивідуальність, формується під впливом соціокультурних та історичних чинників.

У межах цієї публікації є потреба здійснити всебічний аналіз феномена совісті з міждисциплінарної перспективи, розгляд її ролі як життєвого орієнтиру та висвітлення її значення для самоздійснення особистості в умовах сучасних викликів. Для мене совість – це не просто категорія науки чи мистецтва. Це щось глибинне, що сягає суті

людського буття. Вона – це внутрішнє світло, що дозволяє нам чути справжній звук себе і, найголовніше, усвідомити, що совість – це сама людина.

Людська біологічна природа наділена потребою в орієнтуванні у просторі, що задовольняється за допомогою аналізаторів, які отримують сигнали з довкілля. Ці орієнтири важливі не тільки для біологічного існування, але й для соціалізації індивіда в процесі онтогенезу. Вони скеровують дії та вчинки, допомагають надавати життю індивідуального сенсу та є тими кордонами, в межах яких відбувається досягнення людиною поставлених цілей.

Одним із найвагоміших життєвих орієнтирів для людини, яка перебуває в соціумі, є совість. Вона виконує функцію внутрішнього регулятора, що оцінює власні дії з точки зору моралі. Це не просто набір правил, а глибоке, особистісне переживання, що формується на перетині індивідуального досвіду та колективних цінностей.

Можна розглянути етимологію та еволюцію поняття «совість» у філософській думці. Воно має глибоке коріння, що розкриває багатогранність його змісту та культурне значення. У широкому сенсі, «совість» походить від праслов'янського кореня «совѣдь», що означає «спів-знання», «спільне знання», «сумісна вість». Така етимологія відображає ідею внутрішнього усвідомлення моральних принципів, які узгоджуються із загальноприйнятими етичними нормами соціуму та задумом Творця.

Протягом історії філософії та релігії поняття совісті зазнавало змін і доповнень, що відображало еволюцію людського мислення про мораль. Зокрема:

1. *Антична філософія:*

– Сократ (Socrates) не мав прямого аналога сучасного поняття совісті, але його ідея про «даймоніон» (внутрішній голос) є першою філософською спробою описати цей феномен. Даймоніон Сократа не наказував, що робити, а лише попереджав людину про неправильні вчинки, захищаючи її від зла.

– Аристотель (Aristotle) у своїй роботі «Нікомахова етика» [2] писав про «фронезис» (практичну мудрість) як про здатність людини робити правильні моральні вибори. «Нікомахова етика» (дав.-гр. Ἠθικὰ Νικομάχεια) – це одна з найвидатніших і найвпливовіших праць цього філософа (IV ст. до н.е.). Це – фундаментальний трактат, присвячений етиці, який досліджує поняття щастя, чесноти (або доброчесності) та найкращого способу життя. Назва походить від імені сина Аристотеля, Нікомаха, якому, як вважається, була присвячена ця робота. У ній Аристотель намагається дати відповідь на питання: «Що є вищим благом

для людини?». Він стверджує, що цим благом є *евдемонія* (eudaimonia), яку часто перекладають як «щастя», «процвітання» або «блаженство». Однак, на відміну від простого задоволення, евдемонія – це стан повноцінного життя, досягнутий через постійне вдосконалення характеру та поведінки, що Аристотель називає доброчесністю. Він виділяє два типи чеснот людини:

– *Моральні чесноти* (як-от справедливість, мужність, поміркованість), які формуються через звички та виховання.

– *Інтелектуальні чесноти* (мудрість, розуміння), що здобуваються завдяки навчанню та досвіду.

«Нікомахова етика» стала основою для європейської етичної думки та залишається однією з найважливіших праць у філософії.

– *Стоїцизм* (Stoicism), зокрема, філософи Зенон (Zeno) та Сенека (Seneca), розглядали совість як здатність людини жити відповідно до природи та розуму. Вони вважали, що совість є частиною універсального космічного закону, який можна пізнати через розум.

Тема совісті та морального вибору, яка є ключовою у філософії, знаходить своє глибоке відображення у видатних літературних творах. Література дозволяє дослідити совість не лише як абстрактне поняття, а й як рушійну силу, що впливає на долю персонажів, показуючи її прояви в найскладніших обставинах. Наприклад,

– роман *А. Камю, «Чума»* [11]. У цьому романі-притчі совість стає головним рушієм для лікаря Ріє. Він продовжує боротьбу зі смертельною хворобою, незважаючи на абсурдність ситуації. Для нього боротьба з чумою – це не геройство, а моральний обов'язок. Його совість вимагає діяти на благо інших, навіть якщо це не принесе результату. Це – яскравий приклад совісті як внутрішнього імперативу, що стоїть вище за особистий комфорт.

– Твір *М. Хвильового «Я (Романтика)»* [38] є потужним дослідженням конфлікту між внутрішнім сумлінням та зовнішньою ідеологією. Головний герой, чекіст, змушений обирати між вірністю революційній справі та власним моральним відчуттям. Його совість приводить до нестерпних страждань і, зрештою, трагедії.

– *О. Ольжич, «Господь багатий нас благословив»* [23]. Цей вірш-заклик оспівує совість не як тягар, а як джерело внутрішньої сили. Вона спонукає людину до дії та самопосвяти, допомагаючи реалізувати свій потенціал і жити повнокровним життям.

2. *Християнська теологія: А. Аврелій* (Augustine of Hippo) мав погляд на совість як на прямий доказ існування Бога в душі людини. Для нього совість була не просто моральним відчуттям, а божественним осяянням, *Т. Аквінський* (Thomas Aquinas) розглядав совість як практичний розум (synderesis), що застосовує універсальні моральні

принципи до конкретних вчинків. Вона є «голосом Бога» в душі людини, що допомагає їй розрізняти добро та зло [1].

3. Філософія Нового часу:

– *Ж.-Ж. Руссо (Jean-Jacques Rousseau)* у трактаті «*Еміль, або Про виховання»* [26] стверджував, що совість є вродженим, природним почуттям, яке допомагає розрізняти добро та зло. Його знаменита теза «людина є доброю від природи» стала відправною точкою для багатьох гуманістичних і психологічних концепцій. На противагу поглядам, що розглядали совість як результат соціалізації або релігійного виховання, Ж.-Ж. Руссо бачив її як іманентну якість людської психіки, внутрішній інстинкт, що прагне до моральної чистоти. Ця ідея стала потужним поштовхом для подальшого розвитку психологічних теорій, що трактували совість як невід'ємну частину особистості, що формується та розвивається.

– *І. Кант (Immanuel Kant),* один із найвпливовіших філософів Нового часу, розглядав совість як *внутрішній моральний закон* або *«практичний розум».* На відміну від Ж.-Ж. Руссо, для цього філософа совість не була просто почуттям, а активним, раціональним механізмом, що дозволяє людині усвідомлювати свій обов'язок. У своїх роботах, зокрема у «Критиці практичного розуму», він увів поняття *категоричного імперативу* – універсального морального принципу, який зобов'язує людину діяти так, щоб її вчинок міг стати загальним законом. Таким чином, совість для І. Канта – це не просто вроджене добро, а внутрішній суддя, який вимагає від людини відповідальності та слідування універсальним моральним правилам [12].

Отже, етимологія терміну не просто описує його походження, а є відображенням того, як людство поступово прийшло до усвідомлення совісті як ключового внутрішнього механізму. Це не просто суддя після вчинку, а й «спів-знання», яке спрямовує нас до морально правильних рішень, допомагаючи чути внутрішній голос у потоці зовнішніх подразників.

В українській мові вживаються два споріднені, але семантично відмінні поняття: «совість» і «сумління». Хоча в побуті вони часто використовуються як синоніми, їхнє філософське та психологічне розрізнення є ключовим для глибокого розуміння природи внутрішнього морального регулятора вчинків.

Совість тлумачиться як широке та всеосяжне поняття. Це – *внутрішнє усвідомлення людиною моральних принципів* і вчинкових (поведінкових) норм, які формуються під впливом суспільства, виховання, релігії й особистого досвіду. Це – певний моральний компас, що орієнтує особу в просторі етичних дилем, допомагаючи робити вибір до вчинення дії. Її можна розглядати як попередній контроль, що є

частиною свідомого вибору людини та її саморегуляції. Отже, совість охоплює весь процес морального самоконтролю, від усвідомлення до прийняття рішення [15].

Сумління є більш вузьким поняттям, що позначає *емоційну реакцію* на вже вчинений аморальний вчинок. Це і є те гостре *почуття провини* або докору, що виникає після порушення моральних норм, які диктує совість. Якщо совість – це «голос», що попереджає і допомагає уникнути неконструктивного вибору, то сумління – це «біль» або «докір», що є наслідком усвідомлення свого промаху. Це розмежування підкреслює динамічний аспект внутрішнього морального життя людини: совість діє як попередник і наставник, а сумління – як постфактумний рефлекторний механізм, що спонукає до розкаяння, виправлення та зростання [19].

Поняття *совісті та сумління* варто розглянути під кутом зору психології, де вони відіграють ключову роль у формуванні внутрішнього морального світу особистості. Психологи розглядають ці феномени не як абстрактні категорії, а як реальні психічні функції, що взаємодіють і впливають на вчинки людини [18].

Психологія розглядає совість як комплексну, багаторівневу структуру, що формується в процесі індивідуального розвитку, а не є вродженою. Натомість *сумління в психології* розглядається як одна з найважливіших моральних емоцій, до яких також належать сором та почуття провини. Якщо совість є когнітивним і раціональним «компонентом» моральної системи, що попереджає та спрямовує, то сумління – це емоційний, реактивний «компонент», що включається після того, як моральна норма вже була порушена. Це почуття є важливим регулятором, що мотивує людину до каяття, визнання помилки, її виправлення або ж, у крайніх випадках, до саморуйнівної поведінки. Отже, совість – це «голос», який говорить *перед* вчинком, а сумління – це «відлуння», яке залишається після нього, впливаючи на подальший емоційний стан і поведінку людського індивіда [19].

Загалом, власне совість у психології трактується як складний психологічний феномен, що відіграє ключову роль у моральному розвитку особистості, регуляції її поведінки, вчинкових проявів і формуванні її самосвідомості.

Існують різні підходи до розуміння совісті в різних напрямах психології.

Теорія соціального научіння А. Бандури наголошувала на тому, що совість формується через спостереження (моделювання) та наслідування [42]. Людина вчиться, спостерігаючи за іншими й отримуючи позитивне або негативне підкріплення за певні види поведінки.

Л. Колберг розробив *стадійну теорію морального розвитку особистості*, де совість розвивається разом з моральним мисленням. Науковець виокремив три рівні та шість стадій, через які проходить людина на шляху морального розвитку: від орієнтації на покарання та винагороду до орієнтації на універсальні етичні принципи – «чинити по совісті» [45].

Теорія Л. Колберга є однією з найвпливовіших у психології, оскільки вона пояснює, як моральне мислення людини змінюється з віком і досвідом. Кожен рівень має дві стадії, які визначають, наскільки людина орієнтована на зовнішні правила, соціальні норми чи на власні, внутрішні принципи.

*I. Доконвенційний рівень***.** На цьому рівні моральність ґрунтується на особистих інтересах та зовнішніх наслідках. Це типово для дітей, які сприймають моральні правила як щось, що нав'язане авторитетами.

Стадія 1: Орієнтація на покарання та послух. Правильний вчинок визначається лише уникненням покарання. Моральне рішення приймається, щоб уникнути фізичного покарання або отримати винагороду.

Стадія 2: Орієнтація на індивідуалізм та обмін. Моральні рішення приймаються на основі власних потреб. Дія вважається правильною, якщо вона задовольняє індивідуальні інтереси. Це так званий «ти – мені, я – тобі» підхід.

II. Конвенційний рівень. На цьому рівні людина починає усвідомлювати соціальні норми та правила, прийняті в її суспільстві. Моральність ґрунтується на прагненні до соціального схвалення та дотриманні законів.

Стадія 3: Орієнтація на «хорошу дитину» (міжособистісна згода). Правильні вчинки визначаються прагненням відповідати очікуванням інших. Людина прагне бути «хорошою» в очах родини та друзів.

Стадія 4: Орієнтація на закон та порядок. Моральні рішення базуються на дотриманні законів і підтримці соціального порядку. Правильним вважається те, що відповідає законам суспільства, незалежно від особистих інтересів.

*III. Постконвенційний рівень***.** На цьому найвищому рівні моральне мислення виходить за межі соціальних норм і законів. Рішення приймаються на основі універсальних етичних принципів і власної совісті.

Стадія 5: Орієнтація на соціальний контракт. Моральні рішення базуються на усвідомленні того, що закони є соціальним контрактом, який може бути змінений для блага більшості. Правові та моральні принципи можуть конфліктувати, і людина обирає ті, що найкраще віжображають загальнолюдські цінності.

Стадія 6: Орієнтація на універсальні етичні принципи. Це найвища стадія, на якій людина діє, керуючись власною совістю й універсальними принципами справедливості, гідності та рівності. Моральні рішення приймаються навіть тоді, коли вони суперечать закону або соціальним нормам. Цей рівень є ідеалом, до якого прагне людина, що керується власною совістю.

У гуманістичній психології (А. Маслоу**)** совість розглядається як важлива складова процесу самореалізації й особистісного зростання. Вона є частиною «Я-концепції» та «ідеального Я» [47] і – не просто моральним регулятором, а внутрішнім голосом, який спрямовує людину до досягнення найвищих потреб. Згідно з ієрархією потреб А. Маслоу, найвищою є потреба у самоактуалізації – прагненні людини до реалізації свого потенціалу, повного розкриття своїх здібностей. Совість у цій моделі є невіддільною частиною цього процесу: вона допомагає людині визначити, що є «правильним» для її особистісного зростання, та спонукає до дій, які відповідають її істинному, моральному «Я». Отже, совість є тим внутрішнім компасом, який веде людину до гармонії зі своїми цінностями, сприяючи її самореалізації.

К. Роджерс пропонує зовсім інший, «світліший» погляд на цей феномен, а саме [50]: совість – це не голос зовнішнього авторитету чи інстанції, що була засвоєна в дитинстві, а внутрішній голос самої людини, її «організмічне оцінювання». Ця концепція ґрунтується на ідеї, що людська природа за своєю суттю є позитивною. Кожен індивід має вроджену тенденцію до самоактуалізації – прагнення реалізувати свій потенціал, зростати та вдосконалюватися. Совість, у цьому контексті, є тим самим внутрішнім механізмом, який допомагає людині орієнтуватися в моральних питаннях, сприяючи досягненню гармонії між її внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами суспільства. Вона діє як своєрідний внутрішній радар, що спрямовує людину до вчинків, які відповідають її «істинному Я», і віддаляє від тих, що йдуть проти людської природи. Для К. Роджерса, «жити по совісті» означає не слідувати нав’язаним правилам, а слухати себе, своє «краще начало», що спонукає до розвитку та повноцінного життя. Це виводить поняття совісті за межі простого морального регулятора та перетворює її на фундаментальну частину процесу самоздійснення особистості.

У свою чергу, засновник психоаналізу З. Фрейд розглядав совість як частину психічного апарату, що відповідає за мораль, самооцінку та ідеали людини [35]. Це не вроджене відчуття, а результат розвитку особистості під впливом суспільства та виховання. Тому совість у системі

психоаналізу має своє специфічне тлумачення. Як відомо, З. Фрейд поділяв психіку на три основні структури:

– *Воно (Ід):* найглибша, несвідома частина, що керується принципом задоволення. Воно містить базові інстинкти, бажання та пристрасті.

– *Я (Его):* свідома частина, що відповідає за сприйняття реальності, раціональне мислення та прийняття рішень. Вона намагається збалансувати бажання «Воно» з вимогами зовнішнього світу.

– *Над-Я (Супер-Его):* це структура, яка формується під впливом батьків та соціальних норм, і є «моральною поліцією» психіки. Саме в ній, за З. Фрейдом, і знаходиться совість.

І тут варто зазначити, що З. Фрейд виокремлював *два основні компоненти «Над-Я»:*

1. *Совість (Conscience):* цей компонент відповідає за покарання. Він формується через засвоєння заборон і негативних реакцій на неправильні вчинки в дитинстві. Коли людина робить щось, що суперечить цим засвоєним правилам, її совість активується, викликаючи почуття провини, сорому та самокритики.

2. *Ідеал Я (Ego-Ideal):* цей компонент відповідає за винагороду. Він формується на основі позитивних зразків і очікувань, що людина засвоїла від батьків та суспільства. Він мотивує людину до досягнення ідеалів, що приносить почуття гордості і задоволення [35].

Як ці погляди описують вчинки людини? Тут совість – це не внутрішній голос мудрості, а віддзеркалення зовнішнього впливу. Вона – той внутрішній «суддя», який карає нас за «гріхи» минулого та контролює майбутнє. *Наприклад,* якщо людина відчуває провину за якийсь вчинок, це означає, що її «Над-Я» (совість) показує, що цей вчинок суперечить нормам, які вона засвоїла. Це почуття провини є механізмом самопокарання, яке змушує людину або каятися, або приховувати свій вчинок. Коли ми бачимо, як хтось діє всупереч своїм власним інтересам, але «з почуття обов'язку», це може бути проявом домінування «Над-Я» над «Я» та «Воно». *Наприклад,* людина, яка хоче провести вихідні вдома, але йде на зустріч, що їй не подобається, через «почуття обов'язку» перед друзями, може керуватися совістю, яка була сформована на основі соціальних очікувань. Отже, для З. Фрейда совість – це не іманентна мудрість, а скоріше рефлекторний механізм, що змушує людину відповідати засвоєним нормам. Вона може бути джерелом внутрішнього конфлікту, коли бажання «Воно» вступає в протиріччя з жорсткими вимогами «Над-Я».

Українська психологічна школа також має унікальні погляди на совість, які ґрунтуються на власній науковій та культурній традиції. Зокрема:

Академік С. Максименко, який досліджував розвиток особистості, також вважав совість однією з найважливіших категорій етики та психології. У його роботах совість розглядається як складне структурно-функціональне утворення моральної самосвідомості, що формується протягом життя. Науковець стверджував, що совість є найвищим регулятором поведінки, що дозволяє людині робити усвідомлений вибір і відповідати за його наслідки [18].

Г. Балл розглядав совість у контексті своєї теорії чеснот та людської гідності. На його думку, совість – це не просто моральний суддя, а внутрішній механізм збереження та розвитку гідності особистості. Він стверджував, що совість допомагає людині залишатися вірною своїм моральним принципам, навіть коли зовнішні обставини тиснуть на неї. Тут автор виокремлював кілька ключових аспектів:

– *совість як механізм саморегуляції.* Вона допомагає людині оцінювати власні вчинки та спонукає до коригування поведінки, щоб вона відповідала її ідеалам;

– *зв'язок совісті з гідністю.* Совість – це індикатор, що сигналізує про загрозу гідності. Коли людина робить щось, що принижує її або інших, вона відчуває докори сумління, що є захисною реакцією психіки;

– *Внутрішня цілісність.* Для Г. Балла совість – шлях досягнення внутрішньої цілісності та гармонії, що є основою справжнього людського буття.

Для Г. Балла питання добра та зла не обмежувалося лише активними діями. Він розглядав їх через призму особистісної гідності – внутрішнього морального стрижня, що визначає цілісність людини. За його філософією, *пасивність і мовчання перед проявом зла є не нейтралітетом, а формою співучасті у ньому* [3].

Г. Балл стверджував, що людина, яка бачить несправедливість, але не реагує на неї, фактично дозволяє злу існувати та поширюватися. Така бездіяльність не лише шкодить іншим, але й руйнує власну гідність і внутрішню цілісність людини. Коли людина ігнорує голос совісті, що закликає до опору злу, вона втрачає повагу до самої себе та стає мовчазним співучаксником того зла, яке могла б зупинити. Отже, тут совість – це не тільки інструмент для оцінки людиною власних вчинків, а й потужний імператив до дії. Вона є тим внутрішнім голосом, який спонукає людину не лише робити добро, а й активно протистояти злу, щоби зберегти свою моральну чистоту.

В. Костюк у своїх працях наголошував на тому, що совість є невід'ємною частиною самосвідомості особистості. Він розглядав її як усвідомлене почуття моральної відповідальності людини за свої дії та вчинки. За його концепцією, совість є тим інструментом, який дозволяє людині не просто рефлексувати над своєю поведінкою, але й морально оцінювати її. Автор підкреслював, що формування совісті тісно пов'язане з розвитком особистісних цінностей і ціннісних орієнтирів [15].

Біологія поведінки розглядає совість як еволюційно вигідний механізм, що формувався для забезпечення виживання та процвітання соціальних груп. З цього погляду, совість – це *продукт тисячолітньої еволюції*, що допоміг нашим предкам співпрацювати та уникати конфліктів усередині племені. Один із провідних дослідників у цій галузі, Р. Сапольські, стверджує, що моральні рішення та, як наслідок, почуття совісті є результатом складної взаємодії генетики, гормонів і нейронних ланцюгів. Він пояснює, що емпатія, альтруїзм і почуття справедливості – основоположні компоненти совісті – еволюціонували для зміцнення соціальних зв'язків. Наприклад, гормон окситоцин, відомий як «гормон обіймів», сприяє просоціальній поведінці та формуванню довіри, а його рівень може впливати на схильність людини діяти «по совісті». Автор також наголошує на ролі префронтальної кори головного мозку в регуляції поведінки людей. Він стверджує, що совість – це не «холодний» раціональний суд, а динамічний процес, у якому емоції (що виникають в інших ділянках мозку) інтегруються з раціональним аналізом. Коли людина вчиняє аморальний вчинок, цей конфлікт між бажанням (похідним від давніших структур мозку) та соціальною нормою (регульованою префронтальною корою) викликає біологічну реакцію – стрес, докори сумління або почуття провини, що біологічно підкріплює уникання такої поведінки (вчинків) у майбутньому [51]. Отже, з погляду біології, совість – це не лише моральний орієнтир, а й біологічно вбудований механізм, що регулює поведінку людини на користь суспільства, що, в свою чергу, забезпечує виживання та репродуктивний успіх індивіда.

Нейронаука розглядає совість не як абстрактне поняття, а як складну взаємодію різних структур мозку, які відповідають за моральне мислення, емоційну обробку інформації та прийняття рішень. Це, за суттю, не «один центр совісті», а складна нейронна мережа.

Ключові мозкові структури, що беруть участь у формуванні та функціонуванні совісті, такі [49]:

1. *Префронтальна кора (Prefrontal Cortex);* особливо її вентромедіальна частина (vmPFC). Ця ділянка мозку відповідає за *раціональне оцінювання* наслідків людських дій, соціальне пізнання та здатність до емпатії. Вона допомагає людині аналізувати складні

моральні дилеми, розрізняти «правильне» та «неправильне» та робити усвідомлений вибір. У людей з пошкодженням цієї області часто спостерігаються труднощі з моральним мисленням і прийняттям етичних рішень.

2. *Передня поясна кора (Anterior Cingulate Cortex, ACC):* ця структура відповідає за *моніторинг конфліктів* і самоконтроль. Вона активується, коли дії людини суперечать її моральним нормам, або коли вона усвідомлює, що могла б вчинити ліпше. Це саме та область, яка створює відчуття внутрішнього дискомфорту або «докорів совісті», спонукаючи людину до коригування своєї поведінки.

3. *Острівець (Insula):* ця невелика, але важлива ділянка мозку відповідає за *обробку емоцій,* зокрема почуття огиди, сорому та провини. Острівець допомагає усвідомлювати внутрішній стан, який виникає після аморального вчинку. Він також відіграє ключову роль в емпатії, дозволяючи «відчувати» біль або радість інших людей.

Отже, нейронаука пояснює, що совість – це не «набір правил», а скоординована робота кількох відділів мозку, які забезпечують людині можливість відчувати, аналізувати та діяти відповідно до моральних принципів. Це – поєднання раціонального (префронтальна кора) та емоційного (острівець) компонентів, що регулюються системою самоконтролю (передня поясна кора).

Нейробіологічні основи відсутності совісті. Вивчення мозку людей з певними розладами надає унікальну інформацію про природу совісті. У психопатів, які демонструють відсутність емпатії та докорів сумління, спостерігаються значні відхилення в роботі ключових ділянок мозку. Це свідчить, що совість – не просто вроджена риса, а складна функція, яка може бути порушена через біологічні чинники. Зокрема, дослідження виявили знижену активність мигдалини (амигдали) у людей з психопатією [32]. Мигдалина є центром обробки емоцій, особливо страху й емпатії. Її гіпоактивність означає, що людина не реагує на емоційні сигнали інших людей, наприклад, на їхній страх чи біль, що робить її нездатною переживати співчуття. Через це психопат не відчуває провини чи каяття за свої вчинки, оскільки внутрішній «сигнал тривоги», який виникає у здорових людей при завданні шкоди іншим, у нього просто відсутній. .

Крім того, у них також спостерігається дисфункція префронтальної кори, особливо її вентромедіальної частини. Ця область мозку відповідає за моральне мислення, самоконтроль та оцінку наслідків власних дій. Порушення в цій ділянці мозку призводить до нездатності зупинити деструктивні імпульси та спланувати поведінку з урахуванням моральних норм.

Отже, нейронаука пояснює, що відсутність совісті у психопатів не є питанням «злого духу», а результатом конкретних нейробіологічних порушень, які перешкоджають нормальному функціонуванню морального компасу особистості. Це переводить розуміння совісті з площини виключно філософської чи релігійної в площину біологічної науки.

З точки зору *зоопсихології та етології*, совість у її повному, людському розумінні (як самокритичний внутрішній суддя) є унікальним явищем. Однак прояви, або передумови, совісті виникли набагато раніше. Вони розвивалися паралельно з ускладненням психічного відображення – здатності психіки відображати й орієнтуватися у складних аспектах реальності.

Насправді в зоопсихології розрізняють три основні рівні розвитку психіки, які відповідають ускладненню поведінки та, відповідно, появі передумов совісті [16]:

1. *Елементарна сенсорна психіка.* Це найнижчий рівень, який характерний для найпростіших тварин (наприклад, комах, риб). Їхнє психічне відображення обмежується відчуттями окремих властивостей навколишнього середовища (світло, звук, дотик). Їхня поведінка є переважно інстинктивною та рефлекторною. На цьому етапі немає жодних передумов для формування совісті.

2. *Перцептивна психіка.* Цей рівень характерний для вищих тварин (птахи, ссавці). Тут психіка відображає вже не окремі властивості, а цілісні об’єкти та їхні зв’язки. Це дозволяє тваринам вибудовувати більш складні, гнучкі форми поведінки. Саме на цьому етапі з’являються *перші прояви поведінки, що лежать в основі совісті*, як от:

– *емпатія та співчуття:* здатність розпізнавати емоційні стани інших особин.

– *взаємний альтруїзм:* допомога іншим із очікуванням взаємної послуги в майбутньому.

3. *Стадія тваринного інтелекту (ручного мислення).* Це – найвищий рівень психічного відображення, характерний для вищих приматів, дельфінів і деяких птахів (наприклад, воронових). На цьому етапі тварини здатні не лише сприймати об’єкти, а й узагальнювати їх, встановлювати складні зв’язки між явищами, вирішувати нові, нестандартні завдання. Саме завдяки такому інтелекту і формуються ті засади, на яких ґрунтується людська совість:

– *теорія розуму:* здатність розуміти, що інші мають свої думки та почуття;

– *почуття справедливості:* реагування на нерівномірний розподіл благ.

– *усвідомлення соціальних норм:* розуміння та дотримання правил групи, що є критично важливим для її виживання.

Отже, совість у тварин не є свідомим докором сумління, але її *еволюційні передумови* виникли на етапі перцептивної психіки, а з розвитком інтелекту у вищих тварин стали ще більш виразними.

Етологія, як наука про поведінку, розглядає совість не як філософську категорію чи психологічну структуру, а як *набір адаптивних поведінкових механізмів,* що еволюціонували для забезпечення виживання в соціальних групах. З етологічної точки зору, совість у людського індивіда є продуктом багатовікової еволюції, що сформувала в нас схильність до кооперації, емпатії та дотримання соціальних норм. Цікаво, що прояви таких механізмів ми можемо спостерігати й у тварин. Наприклад, у приматів, особливо шимпанзе та бонобо, дослідники фіксують *реципрокний альтруїзм* [16]. Це ситуації, коли тварина допомагає іншій особі, очікуючи взаємної послуги в майбутньому. Така поведінка не є результатом усвідомлених моральних роздумів, але є еволюційно закріпленою моделлю, яка збільшує шанси групи на виживання. У слонів, які мають високорозвинені соціальні структури, спостерігається поведінка, що нагадує емпатію та співчуття: вони можуть доглядати за пораненими або допомагати тваринам, що потрапили в біду.

Етологія наводить багато конкретних прикладів, які слугують ілюстрацією передумов для совісті у тварин. Це не докази наявності совісті у них у людському розумінні, а свідчення еволюційних «будівельних блоків», на основі яких вона сформувалася.

Приклади етологічних проявів совісті у тварин.

1. Прояви емпатії та співчуття.

Шимпанзе. Шимпанзе, що програв у бійці або засмучений, часто отримує «втіху» від іншого члена групи, який обіймає його або гладить. Така поведінка допомагає зменшити стрес і відновити соціальний зв’язок. Етологи вважають це проявом емпатії, адже шимпанзе демонструє здатність розпізнавати емоційний стан іншої особини.

Слони. Ці тварини відомі своєю складною соціальною організацією та надзвичайною емпатією. Слони можуть підтримувати хворих або поранених членів стада, допомагаючи їм ходити, і навіть демонструють поведінку, схожу на оплакування померлих родичів, торкаючись їхніх кісток.

2. Почуття справедливості (рівності).

Мавпи-капуцини. Цей випадок є одним з найвідоміших у дослідженнях Ф. де Вааля. У ході експерименту двом мавпам давали

виконати одне і те ж саме завдання. За виконання завдання одна мавпа отримувала менш бажаний для неї шматочок огірка, а інша – смачний виноград. Мавпа, що отримувала огірок, швидко починала протестувати: вона кидала огірок у дослідника та відмовлялася продовжувати роботу, виявляючи явне обурення через несправедливий розподіл винагороди. Це свідчить про примітивне, але сильне почуття рівності.

3. Взаємний альтруїзм

Кажани-вампіри. Ці кажани, що харчуються кров'ю, можуть померти від голоду за 60 годин, якщо не знайдуть їжі. Однак, якщо один кажан був успішним у цьому, він відригує частину здобичі, щоб поділитися з іншим, що голодує. Така взаємодопомога базується на принципі: «я допоможу тобі зараз, а ти допоможеш мені, якщо я буду в біді». Це яскравий приклад реципрокного (взаємного) альтруїзму, який є однією з біологічних основ для формування совісті.

Ці приклади демонструють, що поведінка, яка лежить в основі людської совісті, – емпатія, почуття справедливості та взаємодопомога – не є унікальною для цього виду. Вона має глибокі еволюційні корені, які сягають високоорганізованих тварин.

У нас, *людей,* ці базові механізми перетворилися на складне поняття совісті завдяки розвитку складного мислення, мови та символічних культур. Те, що у тварини є інстинктом, у людини стає *усвідомленим моральним вибором.* Етологія допомагає зрозуміти, що совість – це не просто «внутрішній голос», а потужний еволюційний інструмент, що спрямовує до дій, які сприяють гармонії та виживанню суспільства. Вона є «клейкою речовиною», що тримає групу разом.

На відміну від тварин, у яких прояви совісті є інстинктивними, у людини совість є свідомим і часто складним моральним вибором. Ось кілька найяскравіших *прикладів*, які ілюструють її прояви в людській поведінці.

1. *Сміливість у повсякденному житті.* Совість проявляється не лише у великих, героїчних вчинках, а й у щоденних, непомітних рішеннях. Наприклад, людина, яка знайшла загублений гаманець із грошима та документами і вирішила його повернути власнику, діє під впливом совісті. Незважаючи на спокусу, її внутрішній моральний компас змушує її вчинити правильно, навіть коли ніхто не бачить. Цей приклад ілюструє, що совість є внутрішнім регулятором, який спрямовує до чесності та порядності.

2. *Захист правди.* Одним з найпотужніших проявів совісті є дії людей, які вирішують розкрити правду про несправедливість чи злочин, навіть якщо це загрожує їхньому добробуту, кар'єрі чи життю. Приклади

включають лікарів, які повідомляють про недбалість у медичних закладах, або інженерів, які викривають небезпечні дефекти у продукції. Ці особи керуються глибоким почуттям обов'язку та усвідомленням того, що мовчання може призвести до шкоди іншим. Їхній вчинок демонструє, як совість може змусити людину протистояти системі заради вищої моральної мети.

3. *Ненасильницький спротив.* Постаті, як Мартін Лютер Кінг-молодший чи Нельсон Мандела, демонструють, як совість може стати рушійною силою для глобальних змін. Вони відмовились від насильства як засобу боротьби й обрали шлях мирного протесту. Їхні дії були проявом глибокої моральної переконаності, що справжня перемога може бути досягнута лише через справедливість і людську гідність. Це показує, як совість може виходити за межі індивіда і формувати колективну мораль, здатну змінити світ.

4. *Альтруїзм в екстремальних ситуаціях.* Учинки самопожертви є кульмінацією совісті. Приклади включають людей, які віддають свої органи для трансплантації, або рятувальників, які ризикують власним життям, щоб витягти незнайомців з-під завалів. Ці дії не є раціонально вигідними для індивіда, але вони підтверджують, що в основі людської совісті лежить глибока емпатія та безумовна готовність допомогти іншому, навіть у найкритичніші моменти.

Ці приклади ілюструють, що людська совість є динамічною силою, яка проявляється як у щоденному житті, так і в екстремальних ситуаціях, спонукаючи людину діяти відповідно до внутрішніх моральних принципів.

Якщо етологія та біологія розглядають совість як еволюційний механізм, то соціологія та психологія розвитку наголошують, що її формування відбувається в процесі *соціалізації* – засвоєння індивідом норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у суспільстві. Совість не є вродженою, а формується завдяки взаємодії з довкіллям. Найважливішу роль у цьому процесі відіграє сім'я [5]. Саме в дитинстві, через взаємодію з батьками, дитина вчиться розрізняти «добро» і «зло», «правильно» і «неправильно». Батьківські заборони, похвала та покарання поступово інтерналізуються, перетворюючись із зовнішнього контролю на внутрішній чинник пове5дінки людини. Замість того, щоб уникати покарання, дитина починає уникати вчинків, які суперечать її власним моральним уявленням, тобто її совісті.

Згідно з феноменологічним напрямом Б. Хеллінгера, також існує не лише індивідуальна, але й колективна совість як несвідома, над-особистісна сила, що керує груповими системами, особливо сімейними.

Вона забезпечує внутрішню гармонію системи, визначаючи, чи належить людина до неї та чи перебуває в ній у балансі.

Індивідуальна совість у цій моделі є інструментом цієї колективної сили. Вона виявляється не як раціональний суд, а як глибинне відчуття невинності або провини. Почуття невинності свідчить про те, що людина діє в злагоді зі своїм місцем у системі, відчуваючи свою належність. Натомість, почуття провини виникає не через особистий гріх, а як сигнал про те, що вона порушила неписані закони системи та ризикує бути виключеною з неї. Отже, совість стає своєрідним внутрішнім радаром, що вказує на гармонію або дисгармонію в колективі [24].

Проте соціалізація не обмежується сім'єю. У міру дорослішання, *на формування совісті впливають* також:

– *групи однолітків:* тут індивід засвоює неписані правила, що регулюють соціальні взаємини, справедливість і довіру.

– *школа, культура та ЗМІ:* ці інститути передають ширші, універсальні моральні цінності, що існують у суспільстві, як-от повага, толерантність та відповідальність.

З цього випливає, що совість є не просто біологічною функцією, а й продуктом соціального навчання. Вона є системою внутрішніх правил, яка формується, коли людина приймає та засвоює норми своєї культури, перетворюючи їх на особистий моральний орієнтир.

Соціальна психологія розглядає совість як динамічне явище, що знаходиться на перетині індивідуальної свідомості та соціального контексту. У її фокусі – вплив групи на моральну поведінку людини. Соціальна психологія стверджує, що совість не існує у вакуумі. Її прояви, сила та навіть зміст значною мірою залежать від соціальних норм, очікувань групи та тиску авторитетів. З цієї точки зору, совість є не лише внутрішнім регулятором вчинків, а й інструментом, що допомагає індивіду адаптуватися до групових правил. Вона спонукає нас не лише уникати аморальних вчинків, а й діяти відповідно до морального консенсусу оточення.

Приклади з досліджень соціальної психології також яскраво ілюструють, як соціальний тиск може приглушити голос совісті:

– *конформізм:* експерименти С. Аша [48] показали, що люди схильні піддаватися тиску групи, навіть якщо бачать, що групове рішення є неправильним. Це демонструє, як зовнішній тиск може заглушити внутрішній моральний орієнтир.

– *підкорення авторитету:* класичний експеримент С. Мілгрема показав, що люди здатні завдавати шкоди іншим, якщо їм наказує це робити авторитетна особа. Це говорить про те, що індивідуальна совість може бути приглушена сліпим підкоренням.

Отже, соціальна психологія визначає совість як внутрішній голос, що тісно пов'язаний із соціальним середовищем. Вона постійно перебуває під впливом зовнішніх факторів, і її сила залежить від того, наскільки індивід здатний чинити опір тиску групи та підкорятися власному моральному імперативу.

У підсумку, можна запропонувати своєрідне всеохоплююче визначення совісті, яке об'єднує всі рівні її функціонування. *Совість – це складна, динамічна та багатокомпонентна система внутрішньої саморегуляції особистості, що виникла як еволюційна перевага, що формується в процесі соціалізації та функціонує як внутрішній моральний компас, забезпечуючи моральну цілісність «Я» у взаємодії із соціальним середовищем*. Ця система діє на декількох взаємопов'язаних *рівнях:*

- *на еволюційно-біологічному рівні:* совість є вбудованим механізмом, який сприяє виживанню та розвитку соціальної групи. Її еволюційні передумови – емпатія й альтруїзм, які простежуються у поведінці багатьох видів, слугують основою для людської моралі;
- *на нейробіологічному рівні:* совість – це результат скоординованої роботи мозкових структур, зокрема мигдалини (відповідає за емоційні реакції, як-от почуття провини) та *префронтальної кори* (відповідає за раціональне моральне мислення). Їхня злагоджена робота дозволяє людині оцінювати наслідки своїх вчинків і регулювати поведінку та вчинкову активність;
- *на соціально-психологічному рівні:* совість формується в процесі соціалізації. Вона є продуктом інтерналізації зовнішніх норм і правил, що трансформуються з вимог соціуму у внутрішній моральний імператив. Водночас, її прояви перебувають під постійним впливом соціального тиску та групових очікувань, що може як посилити, так і придушити її голос;
- *на особистісно-екзистенційному рівні:* совість служить головним орієнтиром для людини в періоди криз, допомагаючи зберігати власну гідність і моральну цілісність. Це – внутрішній голос, що спонукає до відповідальності, дозволяючи робити вибір, який відповідає істинним цінностям особи, навіть коли зовнішній світ руйнується.

Тут видно, що совість – це не просто одне з почуттів, а складна, багатогранна система, яка працює на перетині біології, психології та соціології.

Хоча совість є універсальним явищем, її прояви та пріоритети можуть відрізнятися залежно від статі. Ці відмінності не є вродженими,

а формуються під впливом соціальних ролей, виховання та культурних очікувань, що диференціюють досвід чоловіків і жінок.

Довгий час у психології панувала ідея, що моральний розвиток універсальний, але психологиня К. Гілліган поставила цю тезу під сумнів. Вона стверджувала, що більшість досліджень проводилися на чоловіках і не враховували унікальний моральний досвід жінок. Авторка запропонувала *дві моделі етики*, що відображають ці відмінності.

Етика справедливості (чоловіча модель): ця модель зосереджена на правилах, правах та раціональному аналізі. Совість у цій парадигмі – це внутрішній суддя, який оцінює вчинки на відповідність загальноприйнятим нормам.

Етика турботи (жіноча модель): ця модель ґрунтується на *відносинах, емпатії та відповідальності* [44]. Для цієї совісті головне – не завдати шкоди іншим, підтримувати зв'язки та піклуватися про благополуччя близьких.

Психологи сходяться на думці, що ці відмінності є наслідком гендерних стереотипів, які формуються з раннього дитинства. Хлопчиків заохочують до індивідуалізму та змагальності, що формує совість, орієнтовану на правила. Дівчаток виховують з акцентом на емоційність і співпрацю, що сприяє розвитку совісті, пов'язаної з емпатією та міжособистісними відносинами [13].

У сучасному світі, де гендерні ролі стають менш жорсткими, ці дві моделі морального мислення починають взаємопроникати. Це свідчить, що совість, незалежно від статі, може бути гнучкою, а її розвиток залежить від усвідомленого вибору особи, а не лише від соціальних очікувань.

Попри те, що совість вважається універсальним моральним механізмом, її прояви, трактування та культурне значення можуть суттєво відрізнятися, залежно від домінуючої філософської чи релігійної парадигми. Розуміння совісті у різних культурах допомагає нам ліпше усвідомити її справжню природу та різноманіття людського морального досвіду.

У багатьох *східних культурах*, де домінують колективістські цінності, совість трактується не стільки як індивідуальна, скільки як соціальна категорія.

Китай: у конфуціанстві поняття совісті тісно пов'язане з ідеєю «жень» (仁) – людяності та співчуття. Совість виражається у почутті відповідальності перед сім'єю та суспільством, а моральне самовдосконалення є шляхом досягнення соціальної гармонії. Докори совісті тут виникають не стільки через особистий проступок, скільки через сором, що приніс ганьбу родині або спільноті [50].

Японія: у японській культурі роль совісті виконує поняття «гірі» (義理), що означає обов'язок і відповідальність перед іншими. Совість тут є внутрішнім контролем, який спонукає людину дотримуватися правил поведінки, щоб не порушити гармонію в колективі. Замість глибокого індивідуального докору сумління, людина переживає сором перед своїм соціальним колом за порушення норм [50].

Індія: у філософії буддизму та індуїзму совість є частиною поняття «дхарми» – універсального закону, що визначає обов'язок і правильну поведінку. Совість тут є внутрішнім голосом, що вказує на відповідність вчинків дхармі. Порушення цього закону веде до негативної карми, що впливає на майбутні життя [50].

Окрім філософських і наукових концепцій, *у сучасній західноєвропейській культурі* совість виступає як активний феномен, що формує соціальну відповідальність та громадянську поведінку. Вона втілюється у повсякденних рішеннях і впливає на ключові сфери суспільного життя, такі як право, бізнес та екологія. Тут коректне таке порівняння: індивідуалізм проти колективізму.

1. Феномен громадянської відповідальності та прав людини

У Європі совість стала рушійною силою для громадянського суспільства. Вона спонукає людей брати участь у громадській діяльності та виступати проти соціальної несправедливості. Ця форма совісті проявляється в діях, спрямованих на захист прав людини, допомогу біженцям та боротьбу за соціальну рівність. Вона є моральним компасом для активістів, що виходить за межі особистих інтересів і формує колективну ідентичність [34].

2. Феномен корпоративної та екологічної свідомості

Совість перетворилася на важливу категорію в економічній і екологічній сфері. Вона впливає на споживачів, які приймають рішення, ґрунтуючись на етичних принципах (наприклад, обирають екологічно чисті продукти або підтримують компанії з високою соціальною відповідальністю). Для бізнесу совість є рушієм для впровадження етичних стандартів і відповідального ставлення до довкілля [34]. Вона є своєрідним внутрішнім регулятором, що спонукає як індивідів, так і організації до більш відповідальної поведінки.

3. Феномен законодавчої та політичної практики

На політичному та правовому рівнях совість також має значний вплив. У багатьох європейських країнах існує право на відмову від військової служби за переконаннями совісті. Це є яскравим прикладом того, як індивідуальні моральні переконання захищаються законом [34]. Поняття совісті також використовується в політичному дискурсі для обґрунтування рішень щодо імміграційної політики, допомоги розвитку

й інших глобальних викликів. Вона є своєрідним містком між особистими цінностями та колективними діями.

Ключова *відмінність* між східним та західним підходами полягає в *джерелі моральної мотивації.* У західних культурах, заснованих на «культурі провини», совість спонукає індивіда діяти правильно, щоб уникнути внутрішнього відчуття провини та докорів сумління [21]. Цей внутрішній суддя оцінює вчинки з позиції особистої моральності.

У східних культурах, які часто називають «культурами сорому», совість спонукає людину слідувати нормам, щоб уникнути зовнішнього сорому та ганьби перед суспільством. Докори совісті тут виникають не стільки через особистий поганий вчинок, скільки через порушення соціальної гармонії, яке може принести ганьбу родині або спільноті.

Ця відмінність не означає, що одна культура є більш чи менш моральною, а просто відображає різницю в пріоритетах: в індивідуалістичному суспільстві важливіша особиста цілісність, а в колективістському – *соціальна гармонія.*

Розуміння совісті в Україні завжди було тісно пов'язане з історичними, соціальними та культурними особливостями народу. Це поняття еволюціонувало від колективної моральної норми до глибоко індивідуального імперативу, що є особливо актуальним у сучасних умовах [17; 28; 29].

Давня Русь та козацька доба: совість як колективна честь

У ранній історії України совість була не стільки індивідуальним, скільки колективним поняттям. Вона була невіддільною від честі роду та громади.

З прийняттям християнства совість набула сакрального значення. Вона почала трактуватися як внутрішній голос, що відповідає перед Богом за гріховні вчинки людини. Покаяння і сповідь були механізмами, які допомагали «очистити» совість і повернути індивіда до моральної цілісності в очах спільноти.

У козацьку добу совість була синонімом козацької честі. Вона визначалася вірністю побратимам, слідуванням військовим законам і готовністю віддати життя за спільну справу. Совість тут була не просто внутрішнім голосом, а соціальним договором, порушення якого приводило до вигнання з товариства, що вважалося найвищим покаранням.

У XIX та на початку XX століття, коли українська нація боролася за свою ідентичність, совість вийшла за межі особистого та колективного, ставши національно-політичною категорією. У творчості Тараса Шевченко совість є внутрішнім голосом народу, що страждає від

несправедливості та поневолення. Вона спонукає до боротьби за волю та гідність, засуджуючи рабство та байдужість. Совість у його розумінні — це не просто особиста доброчесність, а моральний обов'язок перед своїм народом та історією. Для інтелігенції того часу совість означала «жити для України». Це було внутрішнє зобов’язання розвивати рідну культуру, мову та боротися за державність, навіть в умовах тотальної заборони.

Радянська ідеологія намагалася замінити індивідуальну совість колективною свідомістю. Моральні норми тут визначалися не особистими переконаннями людини, а «моральним кодексом будівника комунізму». В умовах жорсткого ідеологічного тиску, совість стала притулком для тих, хто не змирився з брехнею та несправедливістю. Для дисидентів і шістдесятників, як, наприклад, В. Стус чи Л. Костенко, совість була єдиним життєвим орієнтиром. Вона була синонімом внутрішньої свободи та непокори. Багато людей були змушені вести подвійне життя: зовнішньо підкорятися режиму, але внутрішньо зберігати власні моральні принципи. Совість у цьому випадку була способом збереження власної ідентичності та психічного здоров’я.

Після здобуття незалежності в 1991 році, Україна пережила трансформацію, що повернула совість у площину індивідуального вибору та громадянської відповідальності. Під час Помаранчевої революції та Революції Гідності гасла «За нашу і вашу свободу», «Революція совісті» стали головними. Совість знову вийшла з особистого простору та стала рушійною силою масового протесту проти несправедливості та корупції.

У сучасній Україні совість залишається важливим моральним орієнтиром. Вона є ключовим поняттям у політичному та суспільному дискурсі, особливо у періоди національних криз. Феномени, як, наприклад, Революція гідності, показали, як совість може спонукати тисячі людей до громадянської дії. У цьому контексті вона є не лише особистим голосом, а й моральним обов’язком перед своїм народом та історією, що відрізняє її сприйняття від суто індивідуалістичних моделей.

В умовах повномасштабного вторгнення росії совість стала синонімом патріотизму, національної гідності та морального обов’язку. Вона спонукає до волонтерства, спротиву та допомоги тим, хто цього потребує. У цьому контексті совість перестала бути абстракцією та стала конкретним моральним вибором, який щодня роблять мільйони українців.

Логічним тут буде занурення у проблематику совісті як орієнтиру в умовах криз та екзистенційних викликів. Отже, хоч совість і є глибоко

особистим феноменом, її зміст і прояви значною мірою формуються під впливом соціального середовища, культурних традицій і виховання. Однак саме в моменти зовнішніх криз та екзистенційних викликів її роль стає особливо важливою, адже вона допомагає людині зберегти свою ідентичність і моральну цілісність.

Коли звичні соціальні норми руйнуються, а стабільні структури суспільства зникають, людина змушена покладатися на свій внутрішній моральний компас [72]. У таких умовах совість перетворюється з простого регулятора поведінки на основу виживання особистості. Вона не дозволяє піддатися паніці, зневірі чи цинізму, а навпаки, спонукає до пошуку внутрішньої опори та сенсу. У моменти, коли зовнішній світ здається хаотичним, совість служить якорем, що дозволяє людині не втратити себе. Цей орієнтир допомагає:

– *приймати рішення:* у складних ситуаціях, коли немає однозначного правильного вибору, совість допомагає зробити вибір, що відповідає індивідуальним цінностям конкретної людини;

– *створювати ідентичність:* людські вчинки «по совісті» формують уявлення про себе. Коли ми діємо згідно з нею, ми відчуваємо внутрішню цілісність і гармонію;

– *підтримувати зв'язок із суспільством:* совість допомагає враховувати потреби та почуття інших людей, що є основою для емпатії та здорових соціальних відносин.

Кожна людина має свій унікальний моральний «кодекс», і совість є тим механізмом, який нагадує їй про нього, слугуючи надійним орієнтиром у повсякденному житті й у моменти кризи [33].

В умовах війни, коли звичні норми, закони та гуманістичні принципи суспільства можуть бути зруйновані або поставлені під сумнів, совість стає єдиним надійним внутрішнім моральним компасом людини. Вона допомагає людині відрізняти добро від зла, навіть коли зовнішній світ намагається стерти ці межі. Це підтверджується дослідженнями, що показують, як саме совість допомагає індивідам зберігати стійкість, як от: *В. Франкл, засновник логотерапії* (від грец. *logos* – сенс), розробив свою теорію, перебуваючи в нацистських концтаборах. Його дослідження зосереджується на тому, як пошук сенсу життя допомагає людині вижити в екстремальних умовах. Він стверджував, що люди, які зберігали свій внутрішній моральний стрижень і відчуття відповідальності, навіть перед обличчям нелюдських умов, були психологічно стійкішими. Це підтверджує припущення про те, що совість допомагає зберегти гідність і є основою для внутрішньої сили особистості. *Р. Тедескі та Л. Калхун,* які є засновниками концепції *посттравматичного зростання,* досліджували позитивні психологічні

зміни, які можуть відбутися після переживання травматичних подій. Їхні роботи показують, що рефлексія і переосмислення, зокрема, морального досвіду, можуть привести до глибшого розуміння себе, зміцнення стосунків і появи нових цілей. Це безпосередньо корелює з ідеєю про «моральне очищення» й особистісне зростання. *Б. Літц та ін.*у концепції *моральної травми* вбачали базу щодо розуміння ветеранів. Ця концепція описує психологічний дистрес, який виникає внаслідок учинків або бездіяльності, що суперечать глибоким моральним переконанням людини. Дослідження показують, що травма може бути спричинена не лише страхом за своє життя, а й докорами сумління за те, що людина була змушена зробити або чого не зробила. Ці роботи підкреслюють, що совість і відповідальність є центральними для процесу психологічної реабілітації травмованої людини.

– *особистісна стійкість і моральне розрізнення.* Совість дозволяє індивіду зберігати власну гідність та моральну цілісність, навіть перебуваючи в умовах, що спонукають до аморальних вчинків. Вона стає основою для внутрішньої сили та спротиву. Це підтверджується дослідженнями, які показують, що люди з розвиненою совістю менш схильні до психологічних травм у кризових ситуаціях, оскільки їхній внутрішній стрижень залишається непохитним;

– *в умовах конфлікту совість змушує людину щодня робити складний вибір.* Вона не дозволяє уникнути відповідальності за свої дії, навіть якщо вони були вимушеними. Відлуння совісті спонукає людей до дій, спрямованих на допомогу іншим, захист своєї країни та збереження людяності;

– *моральне очищення та відповідальність.* Совість є рушійною силою волонтерства, підтримки та співчуття, що особливо яскраво проявилося в Україні під час повномасштабного вторгнення. Ця внутрішня потреба діяти на благо інших і протистояти несправедливості є одним із найпотужніших моральних імпульсів. Для тих, хто пережив травму або був змушений діяти всупереч своїм принципам, совість може стати інструментом для рефлексії та внутрішнього «очищення». Відчуття докорів сумління може спонукати до спокути, виправлення помилок і, як наслідок, до особистісного зростання.

В умовах сучасного світу, де інформаційні потоки є безмежними, а соціальні взаємодії часто відбуваються у віртуальному просторі, совість стикається з *новими викликами, що вимагають переосмислення її ролі.*

Феномен «багатоликості» в мережі та ослаблення совісті. Соціальні мережі дозволяють створювати віртуальні образи, що можуть суттєво відрізнятися від реальної особистості. Це може привести до розщеплення совісті, коли людина керується різними моральними

нормами в реальному житті й у Інтернеті. Ефект анонімності в мережі також може послаблювати почуття відповідальності, що призводить до агресії, булінгу та «тролінгу», які в реальному житті могли б бути стримані докорами сумління. Дослідження показують, що анонімність знижує моральні обмеження, оскільки людина не боїться прямої соціальної реакції [52].

Етичні дилеми у сфері штучного інтелекту. Розвиток ШІ та робототехніки ставить перед людством абсолютно нові етичні питання, що потребують формування «машинної моралі». Наприклад, як має повестися автономний автомобіль у ситуації неминучої аварії: захистити пасажирів чи мінімізувати шкоду для інших учасників руху? Ці рішення вимагають закладення в алгоритми певних етичних принципів, які фактично є аналогом людської совісті. У цьому контексті совість виходить за межі людського розуму та стає об'єктом інженерної та філософської розробки [10].

Совість та епоха «постправди». В епоху «постправди» та фейкових новин, де об'єктивна істина стає менш важливою, ніж емоційна реакція на інформацію, совість піддається серйозним випробуванням. Маніпуляції та дезінформація можуть розмивати моральні орієнтири, змушуючи людину діяти на основі неправдивих даних. У таких умовах совість може виконувати функцію критичного мислення, змушуючи індивіда сумніватися у зовнішній інформації та шукати внутрішню правду. Вона стає важливим інструментом, що допомагає зберегти моральну цілісність в умовах інформаційного хаосу [21].

Совість, хоча й є глибоко особистим феноменом, має як індивідуальний, так і колективний виміри. Ці аспекти взаємопов'язані, і їхній аналіз є ключовим для розуміння її ролі в суспільстві.

Індивідуальна совість: свідомий і несвідомий виміри:

свідома совість – це та її частина, яку ми усвідомлюємо і яка проявляється через саморефлексію, критичний аналіз учинків і прийняття відповідальних рішень. Вона є моральним суддею, який діє на основі раціональних принципів і виражається у відчутті морального задоволення від «правильних» вчинків або докорів сумління від «неправильних» [19];

несвідома совість – цей аспект, описаний у психоаналізі З. Фройда, про який вже згадувалось вище, як Супер-Его, є більш глибинним і неусвідомленим. Це інтерналізовані норми, заборони та ідеали, що керують нашою поведінкою, не завжди усвідомлюючись. Несвідома совість може бути джерелом неврозів і внутрішніх конфліктів, якщо її вимоги надмірно суворі або суперечать реальним потребам особистості. Це внутрішня, ірраціональна сила, що може впливати на поведінку людини через почуття провини або тривоги [35].

У рамках аналітичної психології К. Юнга, совість може бути розглянута як один із проявів колективного несвідомого – універсального, успадкованого пласта психіки, що містить архетипи та символи, спільні для всього людства. Згідно з К. Юнгом, моральні дилеми та докори совісті можуть бути не лише результатом особистого досвіду, але й відголоском універсальних моральних архетипів. Архетип «Тіні» (Shadow), наприклад, містить ті якості особистості, які вона пригнічує або відкидає, включаючи антисоціальні чи аморальні імпульси. Совість у цьому контексті є механізмом, що допомагає інтегрувати ці темні аспекти, не дозволяючи їм домінувати над свідомим «Я». Отже, совість тут є не просто внутрішнім голосом, а проявом вродженої, універсальної структури психіки, яка сприяє моральній еволюції людини [37].

У сучасному світі, особливо в цифровому просторі, совість стикається з *новими викликами*, а деякі аморальні вчинки, здається, навіть набувають популярності.

Онлайн-безкарність і «мода» на аморальність. Інтернет і соціальні мережі створюють простір, де анонімність послаблює почуття відповідальності. Цей «ефект онлайн-розгальмування» дозволяє людям здійснювати вчинки, які в реальному житті були б придушені докорами сумління. Деякі з таких вчинків, на жаль, можуть сприйматися як «круті» чи «модні» у певних субкультурах:

– *блогерство та шахрайство:* створення контенту, який зводиться до маніпуляцій, обману або продажу неякісних товарів під виглядом експертності, стає для деяких способом досягти швидкого успіху. Совість тут відходить на другий план, поступаючись місцем жадобі легких грошей і визнання;

– *булінг та агресія:* агресія, тролінг і знущання в мережі подекуди вважаються сміливим чи дотепним проявом індивідуальності, що дозволяє людині відчувати свою перевагу. Відсутність прямого контакту з жертвою та підтримка групи однодумців створюють ілюзію безкарності та пригнічують відчуття провини.

Окрім викликів у цифровому середовищі, совість також стикається з серйозними випробуваннями у повсякденних міжособистісних взаємодіях, таких як булінг і мобінг. Ці явища викривають, як легко пригнічується внутрішній моральний компас під впливом групового тиску [52].

Булінг – це систематичне цькування, що зазвичай відбувається у школах чи інших освітніх закладах. Совість тут перестає бути індивідуальним орієнтиром і стає жертвою групової динаміки. У агресора совість часто пригнічується прагненням домінувати, отримати визнання чи владу над іншими. Почуття провини може у нього бути повністю

відсутнє або ігноруватися задля досягнення своїх цілей. Найбільший моральний конфлікт переживають свідки булінгу. Їхня совість спонукає захистити жертву, але страх, конформізм і бажання не стати наступною жертвою змушують їх мовчати. Цей внутрішній конфлікт між бажанням вчинити правильно та страхом втратити приналежність до групи є ключовим у моральному виборі. *Мобінг* – це форма психологічного насильства на робочому місці, де група людей систематично переслідує одного співробітника. У цьому випадку совість стає колективним феноменом. На відміну від булінгу, де головний мотив – влада, мобінг часто є результатом колективного страху чи бажання пристосуватися до існуючих правил. Члени колективу беруть участь у мобінгу, або мовчать, свідомо ігноруючи свою совість, щоб зберегти свою позицію в колективі [19; 44]. Відчуття провини тут розмивається, оскільки кожен думає, що «робить те, що роблять усі», а відповідальність розподіляється на всіх учасників. Це дозволяє людям виправдовувати свою бездіяльність, посилаючись на «колективні» правила поведінки.

Незважаючи на ці виклики, совість не втратила своєї цінності у нашому суспільстві. Вона, навпаки, набула особливого значення в контексті пошуку автентичності та внутрішньої опори. У світі, де все можна підробити, совість є останнім бастіоном справжності. Це внутрішній голос, який відрізняє власну правду від чужих очікувань, дозволяючи людині залишатися вірною собі. У суспільстві, де довіра є дефіцитом, совість стає найважливішим капіталом. Люди, які діють за совістю, викликають повагу та довіру, що є фундаментом для здорових стосунків, успішного бізнесу та стабільного суспільства. В умовах інформаційного хаосу, коли моральні норми розмиті, совість слугує надійним компасом. Вона надає людині внутрішню силу та стійкість, дозволяючи протистояти зовнішньому тиску та популізму. Совість – це основа психічного здоров'я. Відсутність докорів сумління дарує людині внутрішній спокій та гармонію, що є найвищою цінністю в епоху стресу.

Отже, совість не «виходить з моди», а, можливо, стає «елітарним» феноменом, який є ознакою зрілості та внутрішньої сили особистості. Підтримувати її сьогодні не просто важливо, а життєво необхідно для збереження людської гідності в умовах сучасних викликів.

Чи можна екологічно «виховувати совість»? Звісно, совість можна і потрібно виховувати. З точки зору психологічно здорового підходу, це процес, який не ґрунтується на маніпуляціях чи почутті провини, а спрямований на формування внутрішнього морального компаса дитини [15].

Ось *основні принципи*:

– *емпатія та співчуття.* Основою для розвитку совісті є здатність відчувати почуття інших. Це виховується через відкритий

діалог про наслідки вчинків і заохочення дитини бачити ситуацію очима іншої людини;

– *моделювання поведінки.* Діти навчаються через приклад. Батьки та вихователі, які самі демонструють чесність, відповідальність і емпатію, створюють здорову модель для наслідування.

– *свобода вибору.* Надання дитині можливості приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність, допомагає їй усвідомлювати наслідки своїх дій. Замість покарання, ліпше обговорювати зроблені вибори, щоб дитина могла сформувати власні моральні висновки.

Отже, виховання совісті – це не нав'язування правил, а створення сприятливих умов для того, щоб вона сформувалася як *внутрішня сила та опора.*

Для психологів, педагогів і батьків надзвичайно важливо розуміти не лише природу совісті, але й механізми її формування. Це дозволяє перейти від теоретичних роздумів до практичних інструментів, що сприяють розвитку морально відповідальної особистості.

Роль сім'ї та довіра. Основи совісті закладаються в ранньому дитинстві. Почуття довіри та безпеки є ключовим для формування здорової совісті [19]. Коли дитина знає, що її почуття визнають, а її вчинки, навіть помилкові, не призведуть до відторгнення, вона вчиться брати на себе відповідальність без страху. Замість покарання за провину, ефективним є конструктивний зворотний зв'язок, який пояснює, чому певний вчинок є неправильним. Це допомагає дитині інтерналізувати моральні норми та перетворити їх на частину свого «Я», а не просто зовнішні правила.

Наслідки авторитарного виховання. Надмірний тиск і страх перед покаранням можуть привести до формування невротичної совісті. У цьому випадку дитина діє правильно не через внутрішні переконання, а через страх перед зовнішнім покаранням. Таке виховання може спричинити постійне відчуття провини, тривожності та нездатності ухвалювати самостійні моральні рішення в майбутньому.

Освіта та розвиток морального мислення. Замість того, щоб просто заучувати етичні правила, сучасна педагогіка повинна зосередитися на розвитку морального мислення та здатності аналізувати етичні дилеми. Використання інтерактивних методів, як-от обговорення кейсів, моральних дилем (наприклад, «проблема вагонетки») та рольових ігор, допомагає учням розвивати *емпатію та критичне мислення* [15]. Це допомагає перейти від «Я так зробив, бо так сказали» до «Я так зробив, тому що вважаю це належним і гідним».

Педагогіка совісті включає навчання, що ґрунтується на цінностях, а не на догмах. Це допомагає учням усвідомити універсальність таких понять, як справедливість, співчуття та відповідальність, що є основою совісті.

Класичний приклад з педагогіки Василя Сухомлинського. Один з учнів школи, якою він керував, таємно взяв з саду яблуко. Хлопчик не зізнався, і про його вчинок знали лише він сам і, як йому здавалося, ніхто більше. В. Сухомлинський не став шукати винного. Замість цього він зібрав клас і розповів історію про хлопчика, який взяв чуже яблуко. Він не засуджував його, а говорив про те, що найважчим покаранням є внутрішнє відчуття провини, а не зовнішнє. Він описав, як совість «болить», як вона стає важким каменем на душі, який можна скинути лише одним способом – зізнавшись і зробивши висновки [30].

Наступного дня хлопчик тихенько підклав яблуко на стіл учителя. Педагог, побачивши це, не став нічого говорити, а лише ласкаво погладив дитину по голові. Він показав, що найважливішим вчинком є не зовнішнє покарання, а внутрішнє примирення з самим собою.

Цей приклад ілюструє, як совість виховується не через страх, а через повагу до особистості та звернення до її внутрішньої гідності. Замість того, щоб публічно присоромити дитину, педагог звернувся до її совісті, дозволивши їй самій прийняти моральне рішення та відчути полегшення від «очищення».

Притча про вчителя та годинник як урок совісті. Чоловік, який досяг значних успіхів у житті, одного разу зустрів свого старого вчителя та звернувся до нього з несподіваною сповіддю. Він нагадав вчителю про випадок у дитинстві, коли в його однокласника зник годинник.

«Ви тоді замкнули двері класу та сказали, що випустите нас тільки після того, як знайдете злодія, – розповів чоловік. Ви попросили всіх заплющити очі, і я відчув, як серце ледь не вистрибнуло з грудей. Коли ви обшукували мою кишеню, я був упевнений, що ви ось-ось витягнете звідти вкрадений годинник, і я буду публічно зганьблений. Але коли ви продовжили обшукувати інших, я зрозумів, що ви знайшли годинник, але нічого не сказали. Ви не змусили мене зізнатися, а просто повернули годинник власнику».

«Саме в той момент моя совість прокинулася, – продовжив чоловік. Ви дали мені шанс на нове життя, не зруйнувавши мою гідність. Це був найважливіший урок, який я отримав».

Учитель посміхнувся у відповідь: «Я не пам’ятаю цього, тому що я теж тоді заплющив очі» [25].

Ця притча ілюструє, що справжній урок совісті лежить не в покаранні, а в співчутті та збереженні людської гідності. Учитель не принизив дитину, а дав їй можливість пережити внутрішній конфлікт і зробити висновки. Отже, совість прокинулася завдяки довірі, а не страху, що перетворило її на надійний внутрішній орієнтир.

Висновки. Розкриття поняття совісті – це не просто розгляд одного поняття, а глибоке занурення в багатогранний феномен, що еволюціонує разом з людством. Від філософських витоків до викликів цифрової доби, совість залишається ключовою частиною нашої моральної ідентичності. Вона є одночасно глибоко особистим внутрішнім голосом і продуктом колективної культури, що формує наші цінності. Совість трансформувалася від колективної честі в давніх суспільствах і східних культурах до індивідуального імперативу в західній філософії. Її психологічні виміри, від свідомого самоконтролю до глибинного несвідомого, показують, що вона є складною частиною нашої психіки. У сучасному світі совість стикається з безпрецедентними викликами: анонімність в інтернеті, фейкові новини та розмитість моральних норм у культурі «постправди». Вона піддається випробуванням у таких явищах, як булінг і мобінг, де групова динаміка може придушити індивідуальну мораль. Проте, саме в цих умовах її цінність стає очевидною. Совість є не просто інструментом морального судження, а основою для автентичності, стійкості та довіри. Вона допомагає людині залишатися вірною собі, протистояти зовнішньому тиску та розпізнавати правду в інформаційному хаосі. Здорове виховання, що ґрунтується на емпатії та повазі, а не на страху, є ключовим для формування сильної совісті, здатної витримати випробування часу.

У фінальному підсумку, совість – це не просто наш внутрішній суддя, а мірило нашої людяності. Це – таємна угода, яку ми укладаємо з собою та з навколишнім світом. Захищаючи та розвиваючи її, ми не лише зберігаємо свою власну гідність, а й будуємо суспільство, що ґрунтується на взаємній повазі, чесності та співчутті.

Совість – це не голос, що кричить, а шепіт, який неможливо заглушити. Вона не є застиглою істиною чи набором правил, а радше внутрішнім дзеркалом, у якому ми бачимо своє справжнє обличчя. Усі наші вчинки, великі та малі, залишають на ньому слід, і лише нам дано вирішувати, чи залишиться цей відбиток чистим, чи покриється тріщинами.

У світі, де зовнішні орієнтири хитаються, а моральні компаси губляться в цифровому шумі, саме це дзеркало є нашим останнім прихистком. Воно не вимагає публічного визнання чи нагороди, а лише

чесності перед самим собою. І, мабуть, найбільша мудрість полягає в тому, щоб мати відвагу дивитися у це дзеркало щодня, адже саме там ми знаходимо не лише свою провину, а й свою найбільшу гідність.

Список літератури:

1. Аквінський, Т. Сума теології. Частина I, питання 79, стаття 13. URL: https://www.newadvent.org/summa/2079.htm
2. Аристотель. Нікомахова етика. URL: https://www.ukrlib.com.ua/books/printitzip.php?tid=244
3. Балл, Г. О. Основи теорії чеснот та людської гідності. Київ: Педагогічна думка, 2009. 216 с.
4. Бусел, В. Т. (уклад. та голов. ред.). Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.
5. Бусел, В. Український тлумачний словник. Київ; Ірпінь: Перун, 2016. 1696 с.
6. Вплив на організми середовища існування. URL: https://www.miyklas.com.ua/p/biologiya/11-klas/adaptatciyi-450389/seredovishche-isnuvannia-450686/re-d5bd0222-3db3-4eb0-8591-cc3c1232b8a0
7. Де Вааль, Ф. Витоки моралі: еволюційні засади людської поведінки. Київ: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017.
8. Джонс, М. Відповідальний бізнес та етика споживання. Лондон: Routledge, 2019. 256 с.
9. Екман, П. Емоції та мораль. Нью-Йорк: Bloomsbury, 2012. 340 с.
10. Етичні дилеми у сфері штучного інтелекту. URL: https://ain.ua/2023/12/28/etychni-dylemy-ai/
11. Камю, А. Чума. Харків: Фоліо, 2015. 352 с.
12. Кант, І. Критика практичного розуму. Перекл. з нім. І. Бурковський. Київ: Юніверс, 2004. 240 с.
13. Кассі, Е. Етика прав людини в сучасному світі. Оксфорд: Видавництво Оксфордського університету, 2021. 300 с.
14. Катехизм Католицької Церкви. URL: http://catechismus.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=125&Itemid=1
15. Костюк, В. Г. Особистість і совість. Тернопіль: Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2010. 180 с.
16. Котенко, О. В. Еволюція психіки та поведінки тварин. Етологія. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/13247065.pdf

17. Липинський, В. Листи до братів-хліборобів. Київ: Філадельфія: Східноєвропейський дослідний інститут ім. В. Липинського, 1995. 520 с.

18. Максименко, С. Д. Генеза існування особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2016. 328 с.

19. Молчанова, О. М. Вплив вини, сорому та докорів сумління на розвиток совісті в юнацькому віці. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 5. С. 44-51.

20. Нік, Б. Машинна мораль та етика штучного інтелекту. Лондон: MIT Press, 2018. 320 с.

21. Ніколс, Дж. Гендерні відмінності у моральному розвитку. Лондон: Routledge, 2015. 210 с.

22. Ніцше, Ф. Генеалогія моралі. URL: https://moyaosvita.com.ua/literatura/genealogi-ya-morali-fridrixa-nicshe-korotkij-zmist/

23. Ольжич, О. Господь багатий нас благословив. URL: https://www.ukrlib.com.ua/books/printitzip.php?tid=330

24. Петтерсен, К. Етика співчуття. Нью-Йорк: Bloomsbury, 2019. 210 с.

25. Притча про мудрого вчителя. Стрічка блогів. URL: https://vseosvita.ua/blogs/prytcha-pro-mudroho-vchytelia-prychytaiesh-za-2-khvylyny-a-zapamiataiesh-na-vse-zhyttia-82571.html

26. Руссо, Ж.-Ж. Еміль, або Про виховання. К : Видавництво Жупанського, 2021. 760 с.

27. Сафонік, Л. Буттєвість сенсу людського життя: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.

28. Сковорода, Г. Повна академічна збірка творів. Харків: Майдан, 2011. 1400 с.

29. Сковорода, Г. Розмова, звана Алфавіт, чи Буквар світу. URL: https://www.ukrlib.com.ua/books/printitzip.php?tid=278

30. Словник української мови: в 11 т. / за ред. І. К. Білодіда. Київ: Наукова думка, 1970.

31. Сухомлинський, В. О. Вибрані твори. Київ: Радянська школа, 1976. 4 т.

32. Фаллон, Дж. Психопат всередині: особиста подорож нейробіолога у темний світ його власного мозку. Київ: Наш Формат, 2017.

33. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 160 с.

34. Франсен, Д. Постправда та моральний хаос. Нью-Йорк: Bloomsbury, 2021. 288 с.

35. Фройд, З. Вступ до психоаналізу. Перекл. з нім. П. Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
36. Хансон, Л. Совість і право: Філософські основи відмови за переконаннями. Гамбург: Видавництво Гамбурзького університету, 2018. 180 с.
37. Харі, Р. Мозок: як ми приймаємо рішення. Лондон: Springer, 2018. 280 с.
38. Хвильовий, М. Я (Романтика): новели. Київ: Знання, 2020. 206 с.
39. Хеллінгер, Б. Порядки любові. Київ: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 320 с.
40. Шоу, Дж. Психологія мобінгу на робочому місці. Нью-Йорк: Bloomsbury, 2017. 224 с.
41. Штраус, В., Гоув, Н. Покоління: Історія майбутнього Америки, 1584-2069. Нью-Йорк: Harper Perennial, 1991. 538 с.
42. Юнг, К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Нью-Йорк: Princeton University Press, 1959. 488 с.
43. Bandura, A. Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977. 247 p.
44. Gilligan, C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press, 1982. 184 p.
45. Kohlberg, L. Stages in the Development of Moral Thought and Action. Holt, Rinehart & Winston, 1969. 240 p.
46. Lickona, T. Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. New York: Bantam Books, 1991. 472 p.
47. Maslow, A. Motivation and Personality. Harper & Row, 1954. 394 p.
48. Minton, H. L., & Schneider, F. W. Psychology: The study of human behavior. Monterey, CA: Brooks/Cole, 1980.
49. Pineda, J. A. The neuroscience of moral reasoning. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2017. 17(5). P. 1040-1051.
50. Predko, O. I. Religiya u filosofiï Fridriha Shleiyermahera. Nauka. Religiya. Suspil'stvo, 2004. № 3. S. 168-174.
51. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
52. Sapolsky R. M. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York: Penguin Press, 2017. 792 p.
53. Sartre J.-P. Existentialism Is a Humanism. New Haven: Yale University Press, 2007. 132 p.
54. Suler J. R. The Online Disinhibition Effect. CyberPsychology & Behavior, 2004. 7(3). P. 321–326.

Наукове видання

Соціально-психологічні детермінанти впливу на особистість у процесі її самоздійснення

Колективна монографія

За науковою редакцією	***І.М. Зварича***
Відповідальна за випуск	***Я.Ф. Андрєєва***
Редактор	***О.В. Лупул***
Технічний редактор	***Г.В. Чуйко***
Верстка та дизайн обкладинки	***Я.В. Чаплак***

Електронне видання

Підписано до друку 02.07.2026 р. Формат 60x84/16.
Ум.-друк. арк.18,6. Обл.-вид. арк. 20,0. Зам.1006.
Видавництво Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича.
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.