**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Кафедра психології**

# КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ І ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ЛЮДИНОЦЕНТРИСТСЬКОГО ВИМІРУ В ЦИФРОВУ ЕРУ

*Колективна монографія*

За загальною редакцією
Цільмак О. М.

Одеса
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
2026

**УДК 159.9:004:316.6**
**К64**
**DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32832**

Затверджено до друку Вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
Протокол №8 від 23 квітня 2026 року

**Авторський колектив:**
Афонін Д. С., Бернадіна Г. П., Будяченко О. М., Гурін Р. С., Джежик О. В., Дубрянська Н. О., Корнута Л. М., Лісовенко А. Ф., Рєпнова Т. П., Самара О. Є., Мотов А. Ю., Татьянчиков А. О., Ташматов В. А., Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І.

**Рецензенти:**
**Лефтеров В. О.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету;
**Шрагіна Л. І.** – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки факультету економіки та управління підприємництвом Одеського національного економічного університету
**Пасько О. М.** – доктор юридичних наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ.

К64 **Концептуальні** засади психологічної науки і практики у контексті людиноцентристського виміру в цифрову еру : колективна моногр. / Афонін Д. С., Бернадіна Г. П., Будяченко О. М. та ін.; за заг. ред. Цільмак О. М. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2026. 399 с. URL: https://hdl.handle.net/11300/32832 ; https://doi.org/10.32837/11300.32832

**ISBN 978-617-7790-73-9**

Колективну монографію присвячено сучасним теоретико-методологічним і прикладним підходам до розвитку психологічної науки та практики в умовах цифрової трансформації суспільства. У виданні розглянуто актуальні проблеми розвитку особистості, формування ідентичності, ціннісно-смислової сфери, психологічної безпеки та психічного здоров'я крізь призму людиноцентристського підходу.

Монографія адресована науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, практичним психологам, фахівцям освітньої та соціальної сфер, а також усім, хто зацікавлений у розвитку сучасної психології в умовах цифрової ери.

© НУ «Одеська юридична академія», 2026

**ЗМІСТ**

Вступне слово (***Ківалов С. В.***).....5

**РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНЕ РЕГУЛЮВАННЯ, МЕДІАЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЦИФРОВУ ЕРУ .....7**

1.1.Зміст складових цифрової компетентності психолога (***Цільмак О. М., Шмаленко Ю .І.***).....7

1.2. Медіація на публічній службі: сучасний стан та перспективи запровадження (***Корнута Л. М., Шмаленко Ю. І.***).....41

**РОЗДІЛ ІІ. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, ІДЕНТИЧНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ В ЦИФРОВУ ЕРУ .....76**

2.1. Розвиток самооцінки жінок як психологічна передумова професійного зростання в умовах цифрової трансформації (***Бернадіна Г. П., Джежик О. В.***).....76

2.2. Розвиток емоційної зрілості майбутніх фахівців у цифрову епоху (***Гурін Р. С.***).....108

2.3. Ідентичність особистості в цифрову еру: когнітивно-поведінкова терапія осіб, котрі мають психологічні проблеми в сфері цифрової ідентичності (***Лісовенко А. Ф.***).....137

**РОЗДІЛ ІІІ. ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....170**

3.1. Індивідуальні і соціальні цінності як джерело сенсів та їх дослідження в умовах цифрового суспільства (***Рєпнова Т. П.***) .....170

3.2. Ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти в умовах кіберсоціалізації (***Татьянчиков А. О.***).....201

**РОЗДІЛ ІV. МЕТОДОЛОГІЯ, ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМ І ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....240**

4.1. OSINT у системі STEM-освіти: психолого-педагогічні аспекти формування критичного мислення та наукової компетентності (***Афонін Д. С.***) .....240

4.2. Людиноцентристський підхід при дослідженні психологічних особливостей підлітків, схильних до протиправної поведінки в умовах цифрової ери (***Будяченко О. М.***).....271

**РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ .....302**

5.1. Психологічна реабілітація осіб із залежністю від кіберпростору: феноменологія, мішені терапії та протоколи втручання (***Самара О. Є., Мотов А. Ю.***) .....302

5.2. Психологічні чинники та напрями профілактики алкогольної залежності у молоді в цифровому інформаційному просторі (***Дубрянська Н. О., Джежик О. В.***).....335

5.3. Особливості застосування логотерапії у вирішенні сімейних конфліктів у цифрову еру (***Ташматов В. А.***).....367

# ВСТУПНЕ СЛОВО
# ПРЕЗИДЕНТА НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Сучасний розвиток суспільства відбувається в умовах стрімкої цифрової трансформації, яка докорінно змінює способи комунікації, освіти, професійної діяльності та соціалізації людини. Цифрові технології дедалі глибше проникають у всі сфери життя, формуючи нові моделі взаємодії, пізнання та самореалізації особистості. Водночас ці процеси актуалізують потребу у збереженні людиноцентристських засад науки й освіти, у фокусі яких перебуває особистість, її гідність, психологічне благополуччя, свобода вибору та відповідальність за власний розвиток.

Психологічна наука і практика в сучасних умовах стоять перед складним завданням – не лише осмислити вплив цифрового середовища на психіку людини, її ціннісно-смислову сферу та ідентичність, а й запропонувати науково обґрунтовані підходи до

підтримки психічного здоров'я, розвитку внутрішніх ресурсів і формування психологічної стійкості. Особливої ваги ці завдання набувають у контексті соціальних криз, воєнних викликів та інформаційної нестабільності, що посилюють екзистенційні переживання, тривожність і психологічну вразливість особистості.

У цьому контексті людиноцентристський підхід постає як методологічна та ціннісна основа сучасних психологічних досліджень і практик. Він дозволяє поєднати технологічний прогрес із гуманістичними цінностями, розглядаючи цифрові інструменти не як самоціль, а як засіб підтримки розвитку особистості, збереження її автономії, смислової цілісності та психологічної безпеки.

Колективна монографія «Концептуальні засади психологічної науки і практики у контексті людиноцентристського виміру в цифрову еру» об'єднує наукові розвідки, присвячені аналізу актуальних проблем сучасної психології в умовах цифрових трансформацій. У розділах монографії представлено теоретичні, емпіричні та прикладні аспекти дослідження розвитку особистості, ціннісно-смислової сфери, психологічної безпеки, професійного становлення та психосоціальної підтримки різних категорій населення.

Запропоновані матеріали відображають міждисциплінарний характер сучасної психологічної науки, інтегрують класичні та новітні підходи, а також враховують український соціокультурний і воєнний контекст.

Монографія адресована науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, практичним психологам та фахівцям допомагаючих професій, а також усім, хто зацікавлений у розвитку психологічної науки і практики в умовах цифрової ери з пріоритетом людиноцентристських цінностей.

***Сергій КІВАЛОВ***
*президент Національного університету*
*«Одеська юридична академія»,*
*доктор юридичних наук, професор,*
*академік Національної академії правових наук України,*
*заслужений юрист України*

# РОЗДІЛ І.
# ПСИХОЛОГІЧНЕ РЕГУЛЮВАННЯ, МЕДІАЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЦИФРОВУ ЕРУ

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32841*

***Цільмак О. М.***
*доктор юридичних наук, кандидат психологічних наук,*
*професор, завідувачка кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»,*
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7348-4876*
***Шмаленко Ю. І.***
*кандидат політичних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0806-7907*

## 1.1. Зміст складових цифрової компетентності психолога

*У розділі автори чітко структурували зміст складових цифрової компетентності психолога, зокрема професійно важливих цифрових знань та умінь, які є фундаментом для ефективної, етичної та безпечної професійної діяльності в цифровому середовищі. пропонуємо розуміти Наголошено, що цифрова компетентність психолога формується не лише через знання, уміння та навички, а й через світогляд, мотивацію та особистісні якості, які забезпечують гнучкість, відповідальність, етичність та здатність до безперервного розвитку в умовах стрімкої цифровізації професійної діяльності. Розвиток цифрової компетентності психолога потребує комплексного підходу, що враховує як технічні аспекти роботи з цифровими інструментами, так і етичні принципи, психологічні особливості онлайн-взаємодії та специфіку українського контексту, зокрема виклики воєнного часу.*

***Ключові слова:*** *психолог, цифрова компетентність, цифрові когнітивні вміння, цифрові операціональні вміння, цифрові методичні вміння,цифрові технічні вміння, цифрові вміння психолога у сфері саморозвитку та самовдосконалення.*

Цифрова трансформація психологічної практики в Україні відбувається в унікальних умовах воєнного стану, що розпочався 24 лютого 2022 року. За даними Міністерства охорони здоров'я України, з початку повномасштабної війни попит на психологічну допомогу зріс утричі, при цьому понад 60% консультацій надається в

онлайн-форматі, що пов'язано з масовою внутрішньою міграцією, обмеженою доступністю очної допомоги в прифронтових регіонах та необхідністю забезпечити психологічний супровід військових і цивільних громадян у територіальній віддаленості.

Водночас український контекст характеризується значною цифровою нерівністю: якщо у великих містах (Київ, Львів, Одеса) покриття високошвидкісним інтернетом становить 85-90%, то в сільській місцевості та деокупованих територіях цей показник не перевищує 40-50%. Систематичні ракетні обстріли енергетичної інфраструктури призводять до тривалих відключень електроенергії, що ускладнює проведення онлайн-сесій та вимагає від психологів високого рівня цифрової адаптивності.

У цих умовах цифрова компетентність психолога перестає бути просто професійною перевагою – вона стає критичною умовою надання психологічної допомоги тим, хто її найбільше потребує. Однак, попри нагальність проблеми, вітчизняні освітні програми підготовки психологів недостатньо враховують специфіку цифровізації практики, а існуючі дослідження не відображають український воєнний і постколоніальний контекст.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням спрямування освіти в бік набуття компетентностей присвячені праці Зеєра Е. Ф., Кременя В. Г., Овчарук О. В., Філя Т. М., Хохліної О. П., Цільмак О. М. [3, 8, 9]. Відповідно до завдань Ради Європи основні компетентності розглядали Гушлевська І. В., Дахін А. М., Єрмаков І. Г., Карпенко О. М., Клепко С. Ф. Проблему формування професійної компетентності спеціалістів вивчали Адольф В. А., Браже Т. Г., Будак С. В., Вершловський С. Г., Галагузова М. А., Добудько О. В., Деркач А. О., Кабардов М. К., Котов І. Б., Кричевський В. Ю., Маслов В. І., Новикова Т. В., Овчарова Р. В., Саранцев Г. І., Соломко Л. Р., Стрельников В. Ю., Харитонова Н. В., Шиян О. М.

Питання цифрової компетентності досліджують вітчизняні науковці Биков В., Литвинова С., Морзе Н., Овчарук О., Спірін О., Сороко Н., Білоус О. [1, 4, 6, 7]. Європейську рамку цифрових компетентностей DigComp 2.1 розробили Феррарі А., Пуні Й., Редекер К. [13]. Специфіку телепсихології та онлайн-консультування вивчали Барак А., Хен Л., Боніель-Ніссім М., Шапіра Н. [11]. Водночас відсутні дослідження, що аналізують цифрову компетентність психологів у контексті воєнного стану та специфічних викликів українського цифрового середовища. Більшість робіт орієнтується на західні моделі, що не враховують обмеження інфраструктури, культурні особливості цифрової взаємодії та етичні виклики роботи з травмованим населенням в онлайн-форматі.

**Мета статті** – здійснити критичний аналіз концептуальних підходів до цифрової компетентності, обґрунтувати структуру цифрових умінь психолога та визначити специфіку їх реалізації в українському воєнному контексті.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури виявляє термінологічну неоднорідність у тлумаченні поняття «компетентність», що вимагає критичного осмислення існуючих підходів та виокремлення їхніх сильних і слабких сторін. Можна виокремити три основні концептуальні напрями у розумінні цього феномену, кожен з яких пропонує власне бачення сутності професійної компетентності та по-різному акцентує її структурні компоненти.

Перший напрям, функціонально-діяльнісний підхід, представлений працями Дьоміна В. А., Безрукавої В. С., Цільмак О. М. [9], розглядає компетентність як рівень умінь, що дозволяє виконувати професійні функції, як здатність особистості кваліфіковано та ефективно реалізовувати конкретні завдання професійної діяльності, досягати поставлених цілей та отримувати вимірювані, об'єктивно оцінювані результати. Відповідно до цього підходу, компетентність визначається передусім здатністю фахівця демонструвати необхідну майстерність у використанні професійних інструментів, методів та прийомів діяльності, застосовувати відповідні алгоритми та процедури, приймати обґрунтовані рішення у типових професійних ситуаціях. Прихильники цього підходу наголошують на практичній спрямованості компетентності, її безпосередньому зв'язку з реальними робочими завданнями, можливості об'єктивного вимірювання та порівняння рівня професійної майстерності різних фахівців за єдиними, стандартизованими критеріями.

Сильними сторонами та незаперечними перевагами функціонально-діяльнісного підходу є, насамперед, його операціональність та конкретність, що робить компетентність зрозумілою, прозорою, доступною для осмислення категорією як для самих професіоналів, так і для роботодавців, викладачів, здобувачів освіти та широкої громадськості. На відміну від абстрактних, філософських, складних для інтерпретації визначень, цей підхід дозволяє чітко, недвозначно визначити, що саме має вміти робити фахівець, які конкретні професійні дії він має здійснювати, які вимірювані результати демонструвати, яким критеріям відповідати. Така конкретність є надзвичайно цінною, практично корисною для розробки освітніх та навчальних програм, оскільки дозволяє сформулювати чіткі, зрозумілі, перевірені навчальні цілі та очікувані результати навчання, які студенти мають досягти по завершенні курсу, модуля чи освітньої програми загалом. Викладачі отримують

ясне, однозначне розуміння того, які саме професійні вміння та практичні навички вони мають цілеспрямовано формувати у студентів, на що спрямовувати навчальний процес, які завдання та вправи пропонувати, а студенти, у свою чергу, чітко усвідомлюють, що від них очікується, які конкретні компетенції вони мають здобути і на що спрямовувати свої навчальні зусилля, час та енергію.

Функціонально-діяльнісний підхід забезпечує можливість об'єктивного, стандартизованого вимірювання та оцінювання компетентності, що є критично важливим, життєво необхідним для функціонування системи професійної сертифікації, атестації, ліцензування та забезпечення якості освіти та професійної діяльності. Оскільки компетентність визначається через конкретні, спостережувані, фіксовані та вимірювані професійні уміння та дії, стає технічно можливим та методологічно обґрунтованим розробити валідні, надійні, об'єктивні інструменти оцінювання, створити професійні стандарти та кваліфікаційні вимоги, які чітко описують мінімально необхідний, достатній рівень компетентності для допуску до самостійної професійної діяльності та забезпечення безпеки клієнтів.

Зазначене є особливо важливо, критично значуще для соціально значущих професій, де професійні помилки, недостатня кваліфікація або некомпетентність можуть мати серйозні, незворотні наслідки для життя, здоров'я, благополуччя клієнтів, пацієнтів, споживачів професійних послуг або суспільства загалом. У контексті психологічної практики функціонально-діяльнісний підхід дозволяє чітко, конкретно визначити базовий, мінімально необхідний набір професійних умінь, які має демонструвати кваліфікований психолог: компетентно проводити діагностичне інтерв'ю з дотриманням етичних принципів, коректно застосовувати стандартизовані, валідизовані психодіагностичні методики відповідно до інструкцій, грамотно інтерпретувати отримані психодіагностичні результати з урахуванням контексту та обмежень методик, складати обґрунтований, структурований психологічний висновок, планувати та ефективно проводити консультативну бесіду з дотриманням меж професійної компетентності, застосовувати конкретні, науково обґрунтовані психотерапевтичні техніки відповідно до потреб клієнта, вести повну, акуратну професійну документацію згідно з вимогами законодавства тощо.

Орієнтація на реальну професійну діяльність та практичні, вимірювані результати робить функціонально-діяльнісний підхід особливо цінним, практично корисним для ефективної організації практичної підготовки майбутніх фахівців, формування у них не лише теоретичних знань, але й реальної, перевіреної здатності застосовувати ці знання у справжній професійній діяльності. Підхід

послідовно підкреслює фундаментальну важливість не лише засвоєння теоретичних концепцій, моделей та принципів, але й обов'язкового формування реальної, практично підтвердженої спроможності ефективно діяти у професійних ситуаціях, що активно стимулює, заохочує впровадження активних, діяльнісних методів навчання, професійних симуляцій, детального аналізу реальних та модельованих професійних кейсів, практикумів з відпрацюванням конкретних професійних умінь, тривалих професійних стажувань під супервізією досвідчених практиків.

Функціонально-діяльнісний підхід послідовно, переконливо нагадує всім учасникам освітнього процесу, що справжня, повноцінна професійна компетентність виявляється не у здатності правильно відповісти на питання стандартизованого тесту чи успішно скласти теоретичний іспит, а у спроможності ефективно, етично, відповідально діяти у реальних, часто складних, неоднозначних, непередбачуваних професійних ситуаціях, приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності та нести професійну відповідальність за їхні наслідки. Для формування цифрової компетентності психолога цей підхід дозволяє сформулювати конкретні, перевірені, практично значущі професійні вміння: технічно грамотно налаштувати та організувати відеоконференцію для проведення онлайн-консультативної сесії, забезпечуючи належну якість звуку та зображення, організувати надійне, захищене, етично прийнятне зберігання конфіденційних клієнтських даних з дотриманням вимог законодавства про захист персональних даних, компетентно користуватися онлайн-платформами для проведення психодіагностики з розумінням їхніх можливостей та обмежень, створювати професійну цифрову документацію відповідно до встановлених стандартів, використовувати різні месенджери та платформи для професійної комунікації з дотриманням етичних меж та професійних кордонів тощо.

Функціонально-діяльнісний підхід забезпечує високий рівень прозорості, відкритості та взаємної зрозумілості для всіх стейкхолдерів, зацікавлених сторін освітнього процесу та професійної діяльності, що сприяє більш ефективній комунікації, узгодженню очікувань та вимог між різними учасниками професійного простору. Роботодавці отримують можливість чітко, конкретно, недвозначно сформулювати свої реальні вимоги та очікування до кандидатів на вакантні позиції, визначити необхідний рівень професійних умінь та досвіду, випускники освітніх програм ясно розуміють, які конкретні професійні компетенції вони здобули, набули, сформували у процесі навчання і можуть упевнено продемонструвати під час проходження співбесід або виконання тестових професійних завдань, клієнти та замовники професійних

послуг мають більш ясне, реалістичне уявлення про те, що саме конкретно може зробити для них кваліфікований фахівець, на яку допомогу, підтримку чи послуги вони можуть розраховувати. Така прозорість, відкритість та взаємна зрозумілість активно сприяє кращому, більш ефективному узгодженню між системою професійної освіти та реальним ринком праці, зменшує суттєвий розрив між академічними, теоретичними знаннями та практичними потребами, вимогами професійної діяльності, підвищує працевлаштовуваність випускників та їхню готовність до реальної професійної практики.

Водночас, попри всі ці незаперечні переваги, сильні сторони та практичну цінність, функціонально-діяльнісний підхід має суттєве, принципове обмеження, критичну слабкість, яку не можна ігнорувати при його застосуванні до складних, соціально значущих професій, таких як психологія. Це обмеження полягає у редукції, спрощенні багатовимірної, складної професійної компетентності виключно до виконавчих, технічних навичок без достатнього, належного урахування ціннісно-мотиваційного, етичного та рефлексивного компонентів професійної діяльності, без визнання важливості внутрішніх професійних установок, цінностей та особистісних якостей фахівця. Такий редукціоністський погляд ризикує серйозно ігнорувати, недооцінювати або навіть повністю упускати з уваги внутрішні, глибинні спонукання фахівця до професійної діяльності, його справжні професійні цінності та етичні принципи, які керують його рішеннями у складних, неоднозначних ситуаціях, здатність до критичного, рефлексивного осмислення власних професійних дій, їхніх мотивів та наслідків, готовність до постійного професійного саморозвитку, самовдосконалення та особистісного зростання.

Компетентний фахівець у вузькому розумінні функціонально-діяльнісного підходу – це той, хто технічно може ефективно, швидко виконати необхідні професійні дії, однак залишається відкритим, невирішеним критично важливе питання: чи дійсно розуміє він глибинний сенс, значення цих професійних дій, чи усвідомлює він їхні можливі короткострокові та довгострокові наслідки для клієнтів, чи готовий він діяти етично, відповідально навіть тоді, коли це не приносить очевидної особистої вигоди або навіть створює додаткові труднощі, обмеження чи ризики. У контексті формування цифрової компетентності психолога ця фундаментальна обмеженість функціонально-діяльнісного підходу проявляється особливо яскраво, гостро і може призвести до небезпечного, проблемного технократичного розуміння цифрової компетентності, коли суто технічна здатність користуватися певною комп'ютерною програмою, цифровою платформою або онлайн-сервісом автоматично, безкритично прирівнюється до справжньої, повноцінної цифрової професійної компетентності. Психолог може бездоганно, досконало

володіти всіма технічними функціями платформи Zoom, майстерно вміти організовувати та проводити онлайн-зустрічі, впевнено користуватися всіма доступними можливостями платформи, демонструючи високий, навіть експертний рівень технічної майстерності та швидкості виконання операцій, однак при цьому може зовсім не усвідомлювати серйозних, потенційно небезпечних етичних ризиків, пов'язаних із некоректним використанням цифрових технологій у психологічній практиці, не розуміти фундаментальних обмежень онлайн-формату для проведення певних, специфічних видів психологічної, особливо психотерапевтичної роботи, не бути готовим критично, професійно оцінити реальну валідність, надійність та придатність онлайн-психодіагностичних тестів та методик або не враховувати важливих культурних, соціальних, економічних особливостей цифрової комунікації, взаємодії з різними, специфічними групами клієнтів.

На противагу функціонально-діяльнісному підходу, інтегративно-особистісний підхід, розроблений Татуром Ю. Г., Пометун О.І., експертами міжнародної програми DeSeCo (Definition and Selection of Competencies), пропонує принципово інше, більш широке та глибоке розуміння феномену професійної компетентності. Підхід визначає компетентність як складне, багатовимірне, багатокомпонентне, динамічне утворення особистості, що органічно, нерозривно поєднує взаємопов'язані та взаємообумовлені компоненти: ***когнітивний компонент*** (знання, розуміння, здатність до аналізу та синтезу інформації), ***операціональний компонент*** (практичні уміння, навички, досвід їхнього застосування), ***аксіологічний компонент*** (цінності, ціннісні орієнтації, професійна етика), ***мотиваційний компонент*** (внутрішні спонукання, професійні інтереси, прагнення до розвитку), ***емоційно-вольовий компонент*** (здатність до саморегуляції, стресостійкість, наполегливість) та ***рефлексивний компонент*** (здатність до критичного осмислення власної діяльності, самооцінка, готовність до самовдосконалення). Підхід виходить з фундаментального, філософськи обґрунтованого розуміння компетентності як цілісної, інтегративної характеристики особистості професіонала, де технічні навички, практичне вміння виконувати професійні операції невіддільні, органічно пов'язані з етичними принципами, ціннісними орієнтаціями, критичним мисленням, здатністю до рефлексії та особистісними якостями фахівця, його мотивацією та готовністю до постійного професійного та особистісного розвитку.

Експерти міжнародної програми «Definition and Selection of Competencies» (DeSeCo), розробленої під егідою Організації економічного співробітництва та розвитку (OECP), визначають компетентність як багатогранну здатність успішно задовольняти як

індивідуальні, особистісні потреби професіонала, так і соціальні, суспільні потреби та очікування, ефективно діяти й успішно виконувати поставлені професійні та життєві завдання у різноманітних, часто складних та непередбачуваних контекстах. Вони особливо наголошують на тому, що кожна справжня, повноцінна професійна компетентність обов'язково побудована на складному, динамічному поєднанні взаємовідповідних, взаємодоповнюючих пізнавальних ставлень, когнітивних здібностей і практичних професійних навичок, глибоких ціннісних орієнтацій, емоційних реакцій та здатності до емоційної саморегуляції, поведінкових патернів та стратегій, теоретичних знань і практичних умінь, досвіду їхнього застосування у реальних ситуаціях, усього того різноманітного психологічного та практичного потенціалу, що можна свідомо мобілізувати, активізувати для ефективної, цілеспрямованої, етично прийнятної активної професійної дії.

Сильними сторонами, незаперечними перевагами та особливою цінністю інтегративно-особистісного підходу є, насамперед, його холістичне, системне, цілісне бачення професіонала як складної, багатовимірної особистості, а не просто як виконавця певних технічних операцій чи носія окремих, ізольованих навичок. Підхід послідовно, переконливо визнає фундаментальну важливість, неминущу цінність та практичну значущість взаємозв'язку, взаємозалежності та взаємообумовленості абсолютно всіх компонентів професійної компетентності, підкреслює неможливість, неефективність та непродуктивність їх механістичного, штучного відокремлення один від одного та ізольованого, фрагментарного розвитку без урахування цілісності особистості професіонала. Інтегративно-особистісний підхід нагадує нам, що справжній, повноцінний, етично відповідальний професіонал – це не механічний виконавець стандартизованих алгоритмів та процедур, не просто технічно підготовлений оператор, а цілісна, розвинена, морально зріла особистість, яка поєднує в собі глибокі теоретичні знання та практичні навички з високими етичними стандартами, професійними цінностями, здатністю до критичного мислення, емпатією, відповідальністю та внутрішньою мотивацією до професійного та особистісного зростання.

Інтегративно-особистісний підхід забезпечує глибоке, фундаментальне розуміння внутрішніх, психологічних механізмів професійної компетентності, що є критично важливим для її ефективного, цілеспрямованого формування та подальшого розвитку впродовж усього професійного життя. На відміну від функціонально-діяльнісного підходу, який фокусується переважно на зовнішніх, спостережуваних, вимірюваних проявах компетентності (що саме робить фахівець, які дії виконує), інтегративно-особистісний підхід

звертає нашу увагу на внутрішні, глибинні основи компетентності: що мотивує фахівця до професійної діяльності, які цінності керують його професійними рішеннями у складних, етично неоднозначних ситуаціях, як він осмислює та інтерпретує професійні ситуації, наскільки він здатний до критичної рефлексії власних дій, помилок та успіхів, як він регулює власні емоційні стани у напружених професійних ситуаціях. Розуміння цих внутрішніх механізмів дозволяє більш ефективно, системно, цілеспрямовано проектувати освітні програми, які формують не лише зовнішні навички, але й внутрішню готовність, мотивацію та цінності, необхідні для справжнього професіоналізму.

Підхід особливо цінний, практично важливий для так званих «соціономічних» професій, професій типу «людина-людина», до яких безперечно належить психологія, медицина, педагогіка, соціальна робота, де успіх професійної діяльності визначається не лише та не стільки технічною майстерністю у виконанні стандартизованих операцій, скільки особистісними якостями фахівця, його здатністю до емпатії, розуміння іншої людини, встановлення довірливих, терапевтичних відносин, етичною зрілістю та готовністю приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності з урахуванням унікальності кожної людини та кожної професійної ситуації. У психологічній практиці, зокрема, недостатньо просто технічно правильно застосувати психодіагностичну методику або формально дотриматися протоколу консультативної бесіди – критично важливою є здатність психолога встановити справжній, глибокий емоційний контакт з клієнтом, створити атмосферу безпеки та довіри, чутливо, емпатійно відчути його внутрішній стан, критично, творчо, гнучко адаптувати свої професійні дії до унікальних особливостей конкретної людини та конкретної ситуації, діяти не механічно за шаблоном, а усвідомлено, відповідально, з глибоким розумінням сенсу та можливих наслідків своїх професійних втручань.

Інтегративно-особистісний підхід визнає, підкреслює та активно заохочує важливість, необхідність постійного професійного саморозвитку, самовдосконалення та особистісного зростання фахівця впродовж усього його професійного життя. Компетентність у розумінні цього підходу – це не статична, раз і назавжди сформована характеристика, не фіксований набір навичок, засвоєних під час базової освіти, а динамічне, що постійно розвивається та збагачується утворення, яке вимагає неперервного навчання, рефлексії власного досвіду, критичного осмислення нових знань та практик, готовності змінюватися, адаптуватися до нових викликів, технологій та соціальних реалій. Підхід формує у майбутніх фахівців не лише конкретні професійні навички, але й фундаментальнішу, довготривалішу метакомпетентність – здатність та готовність

самостійно, свідомо, цілеспрямовано навчатися впродовж життя, критично оцінювати власний професійний рівень, визначати напрямки власного розвитку та активно працювати над своїм професійним та особистісним зростанням.

Інтегративно-особистісний підхід забезпечує етичний вимір професійної компетентності, що є абсолютно критичним, життєво необхідним для професій з високою соціальною відповідальністю, де професійні рішення та дії безпосередньо впливають на життя, здоров'я, благополуччя та права інших людей. Підхід послідовно наголошує, що справжня професійна компетентність неможлива без глибокого усвідомлення, інтеріоризації та неухильного дотримання професійних етичних принципів, цінностей та стандартів, без розуміння своєї професійної та соціальної відповідальності, без готовності діяти етично навіть у складних, конфліктних ситуаціях, коли етичний вибір може створювати особисті труднощі чи обмеження. У контексті цифрової компетентності психолога це означає, що технічне володіння цифровими інструментами має обов'язково супроводжуватися глибоким усвідомленням етичної відповідальності за збереження конфіденційності клієнтських даних, розумінням етичних обмежень онлайн-практики, готовністю відмовитися від використання певних технологій, якщо вони можуть нести ризики для клієнта, здатністю критично оцінювати не лише технічну досконаліть, але й етичну прийнятність цифрових рішень.

Водночас, попри всі ці незаперечні переваги, сильні сторони та глибину розуміння професійної компетентності, інтегративно-особистісний підхід має певні практичні обмеження, що ускладнюють його безпосереднє застосування у практиці професійної освіти та оцінювання. Основне обмеження полягає у надмірній абстрактності, філософській складності та методологічній складності операціоналізації такого багатовимірного, багатокомпонентного конструкту для повсякденної практики розробки, реалізації та оцінювання ефективності освітніх програм. Викладачам, методистам та розробникам навчальних програм об'єктивно важко, технічно складно перекласти такі філософські, абстрактні, внутрішні характеристики як «цінності», «ціннісні орієнтації», «внутрішня мотивація», «здатність до рефлексії» чи «готовність діяти в непередбачуваних, складних умовах» на конкретні, зрозумілі, операціональні навчальні цілі, чіткі навчальні завдання та об'єктивні, валідні, надійні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів. Як саме виміряти, перевірити, об'єктивно оцінити рівень сформованості професійних цінностей чи глибину рефлексивних здібностей? Як розробити валідні діагностичні інструменти для оцінювання внутрішньої мотивації чи емоційної саморегуляції? Ці методологічні труднощі можуть призводити до небезпечного

розриву, дисбалансу між красивою, привабливою теоретичною моделлю компетентності та реальною, повсякденною освітньою практикою, де викладачі змушені працювати з більш простими, операціональними, але й більш редукціоністськими моделями компетентності.

Третій концептуальний напрям, контекстуально-ситуативний підхід, представлений фундаментальними роботами Равена Дж., Шишова С.Є., Агапова І.М., пропонує розуміти професійну компетентність передусім, в першу чергу через призму, крізь оптику її реального, практичного застосування у конкретних, специфічних життєвих і професійних ситуаціях, у певному соціальному, культурному, організаційному контексті. Згідно з фундаментальними принципами цього підходу, справжня, повноцінна компетентність ніколи не є абстрактною, позаконтекстною властивістю особистості, що існує незалежно від умов її реалізації, а завжди виявляється, актуалізується та проявляється у здатності конкретного фахівця встановлювати змістовний, функціональний зв'язок між наявними у нього теоретичними знаннями, практичними навичками, досвідом та реальною, конкретною, часто складною, неоднозначною проблемною ситуацією, що потребує професійного втручання, свідомо, цілеспрямовано знаходити, ідентифікувати та мобілізувати релевантні, доречні знання та адекватні, ефективні способи дії для успішного вирішення конкретних, специфічних професійних завдань у даних, певних умовах з урахуванням усіх особливостей, обмежень та можливостей ситуації.

Равен Дж., видатний дослідник феномену компетентності, визначає компетентність як специфічну, контекстуально обумовлену здатність, можливість особистості установлювати функціональний, змістовний зв'язок між наявними теоретичними знаннями, практичними навичками та конкретною реальною ситуацією, яка потребує професійного втручання, як здатність знайти, ідентифікувати, виявити релевантні, доречні знання й адекватні, ефективні способи дії, конкретні професійні процедури, методи та інструменти, які можна успішно, результативно застосувати до вирішення саме цієї конкретної, унікальної проблеми в даному специфічному контексті з урахуванням усіх його особливостей, обмежень та можливостей. Шишов С. Є. та Агапов І. М., розвиваючи ці ідеї, наголошують на тому, що компетентність – це не просто сума, механічний набір абстрактних знань та ізольованих навичок, а саме інтегративна загальна здатність і внутрішня психологічна готовність особистості до цілеспрямованої, ефективної, результативної діяльності в конкретних умовах, що міцно, органічно основана на глибоких теоретичних знаннях і багатому практичному досвіді, які були свідомо придбані, засвоєні завдяки цілеспрямованому,

організованому професійному навчанню, орієнтовані на активну, самостійну, відповідальну участь особистості в навчально-пізнавальному процесі, а також цілеспрямовано спрямовані на її успішне, ефективне, безконфліктне включення в реальну, складну трудову, професійну діяльність з її непередбачуваними викликами та мінливими умовами.

Сильними сторонами, незаперечними перевагами та особливою практичною цінністю контекстуально-ситуативного підходу є, насамперед, його виразна, послідовна, незмінна практична спрямованість, постійна, неухильна увага до реальних, справжніх, автентичних умов професійної діяльності та принципове, фундаментальне визнання критичної, визначальної важливості конкретного соціального, культурного, організаційного, ситуативного контексту, в якому реалізується, актуалізується, проявляється професійна компетентність фахівця. Підхід послідовно, переконливо нагадує всім учасникам освітнього процесу та професійної спільноти, що абстрактні, позаконтекстні, відірвані від реальності знання та навички, засвоєні у штучних, ідеалізованих, спрощених умовах навчальної аудиторії, часто виявляються недостатніми, неефективними, непридатними для успішного, результативного вирішення справжніх, складних, багатофакторних професійних проблем у реальних, часто непередбачуваних, мінливих умовах професійної практики з усіма їхніми обмеженнями, суперечностями, невизначеністю та тиском часу.

Контекстуально-ситуативний підхід визнає, підкреслює та активно враховує об'єктивну, неминучу мінливість, різноманітність, неоднорідність професійних ситуацій та контекстів професійної діяльності, що вимагає від фахівця не механічного, шаблонного застосування заздалегідь вивчених, стандартизованих алгоритмів та процедур, а гнучкості, креативності, адаптивності, здатності до ситуативного аналізу та прийняття контекстуально обґрунтованих, адекватних професійних рішень. Підхід формує розуміння того, що немає та не може бути універсальних, завжди правильних, придатних для всіх ситуацій професійних рішень чи стандартних рецептів – кожна професійна ситуація є певною мірою унікальною, специфічною і потребує вдумливого, критичного аналізу, врахування множини факторів, обмежень та можливостей, творчої адаптації загальних професійних знань та принципів до конкретних, часто унікальних обставин.

Підхід особливо цінний, практично важливий для підготовки фахівців до роботи у складних, динамічних, швидкозмінних, непередбачуваних професійних середовищах, де не існує чітких, однозначних, завжди правильних алгоритмів дій, де професійні ситуації характеризуються високим рівнем невизначеності,

багатофакторності, суперечливості вихідних даних та необхідністю швидкого прийняття відповідальних рішень в умовах обмеженої, неповної, суперечливої інформації. Контекстуально-ситуативний підхід формує у майбутніх фахівців не лише конкретні професійні навички, але й більш фундаментальні, універсальні метакомпетенції: здатність швидко, адекватно орієнтуватися у нових, незнайомих професійних ситуаціях, аналізувати складні, багатофакторні проблеми, виявляти релевантну інформацію, критично оцінювати альтернативні варіанти дій, приймати виважені рішення з урахуванням усіх особливостей контексту, нести відповідальність за наслідки своїх професійних рішень.

Контекстуально-ситуативний підхід сприяє, стимулює розвиток критичного, аналітичного професійного мислення та рефлексивних здібностей фахівців, здатності не просто механічно відтворювати засвоєні алгоритми, а свідомо, усвідомлено аналізувати професійні ситуації, ідентифікувати їхні ключові, визначальні характеристики, розпізнавати типові патерни та унікальні особливості, критично оцінювати релевантність, придатність, ефективність різних професійних підходів, методів, інструментів для вирішення конкретної проблеми в даному контексті. Підхід формує у професіоналів звичку, потребу постійно запитувати себе: чи адекватний мій професійний підхід особливостям цієї конкретної ситуації? Чи враховую я всі важливі контекстуальні фактори? Чи є альтернативні, можливо більш ефективні способи дії в даних умовах? Які можуть бути наслідки різних варіантів моїх професійних рішень для всіх залучених сторін?

Для психологічної практики контекстуально-ситуативний підхід має особливу, принципову важливість, оскільки психологічна робота завжди, неминуче здійснюється у складному, багатовимірному контексті, що включає унікальні особистісні характеристики клієнта (його вік, стать, освіта, культурне походження, життєвий досвід, актуальний психологічний стан), специфіку його життєвої ситуації (сімейні обставини, професійна діяльність, соціальне оточення, матеріальні умови), культурні та соціальні норми середовища, організаційні умови надання психологічної допомоги (приватна практика, державна установа, онлайн чи очний формат) тощо. Ефективна психологічна допомога неможлива без глибокого, чутливого розуміння, урахування усіх цих контекстуальних факторів, без здатності гнучко адаптувати загальні психологічні знання, теорії, методи до унікальних особливостей конкретної людини та конкретної ситуації. У контексті цифрової компетентності психолога це означає розуміння того, що вибір цифрових інструментів, формату онлайн-роботи, інтенсивності використання технологій має бути контекстуально обґрунтованим, має враховувати технічні можливості

клієнта (якість інтернет-з'єднання, доступність пристроїв), його цифрову грамотність, психологічну готовність до онлайн-формату, культурні установки щодо цифрових технологій, специфіку проблеми та завдань психологічної роботи.

Проте, попри всі ці незаперечні переваги, сильні сторони та практичну цінність, контекстуально-ситуативний підхід має певні обмеження, потенційні ризики, на які необхідно звертати серйозну увагу при його застосуванні у професійній освіті та практиці. Основний ризик, головна небезпека полягає у можливості занадто прагматичного, утилітарного, інструментального тлумачення компетентності, що може призвести до недооцінки, маргіналізації або навіть повного ігнорування етичного, ціннісного виміру професійної діяльності, рефлексивних здібностей фахівця та його фундаментальної спроможності діяти не лише ефективно, результативно у вузькому прагматичному сенсі, але й морально відповідально, етично виправдано, з глибоким розумінням, усвідомленням та прийняттям особистої професійної відповідальності за можливі короткострокові та довгострокові наслідки своїх професійних рішень та дій для клієнтів, організацій, професійної спільноти та суспільства загалом. Якщо компетентність зводиться виключно до здатності ефективно вирішувати конкретні ситуативні проблеми та завдання, існує небезпека формування технократичного, бездушного професіоналізму, позбавленого етичного стрижня, ціннісних орієнтирів, соціальної відповідальності.

Виходячи з критичного аналізу зазначених трьох концептуальних підходів, стає очевидним, що для адекватного визначення цифрової компетентності психолога необхідний синтетичний підхід, який би органічно поєднував сильні сторони кожного з розглянутих напрямів, долаючи при цьому їхні обмеження. Такий синтетичний підхід має одночасно враховувати:

***операціональний рівень***, що включає конкретні цифрові навички та вміння використовувати технології у професійній діяльності,

***когнітивний рівень***, що передбачає глибоке розуміння можливостей і обмежень цифрових технологій, критичне мислення щодо їхнього застосування та здатність до рефлексії власної цифрової практики,

***ціннісно-етичний рівень***, який охоплює відповідальність за використання персональних даних клієнтів, дотримання принципів конфіденційності та інформованої згоди, усвідомлення потенційних ризиків цифровізації для благополуччя клієнтів,

***адаптивний рівень***, що означає готовність до постійного навчання, гнучкість у виборі цифрових інструментів відповідно до контексту та здатність змінювати цифрові практики у відповідь на технологічні, соціальні та культурні зміни.

Лише така багатовимірна, інтегративна модель дозволяє адекватно враховувати специфіку психологічної практики, де цифрова технологія ніколи не є самоціллю, а виступає лише інструментом для досягнення терапевтичних, діагностичних чи консультативних цілей, і де етичні принципи конфіденційності, поваги до автономії клієнта та не нанесення шкоди мають безумовний пріоритет над технологічною досконалістю чи ефективністю. Психолог може володіти найсучаснішими цифровими інструментами та демонструвати високий рівень технічної майстерності, однак якщо він не усвідомлює етичних ризиків, пов'язаних із цифровою практикою, не здатен критично оцінити валідність онлайн-діагностичних методик або не розуміє культурних особливостей цифрової взаємодії з різними групами клієнтів, його не можна вважати цифровокомпетентним професіоналом у повному розумінні цього слова.

Аналіз визначень цифрової компетентності, представлених у роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників, дозволяє виокремити кілька проблемних тенденцій, що суттєво обмежують можливості їхнього застосування до специфіки психологічної професії та українського контексту зокрема.

Перша тенденція, яку можна охарактеризувати як технологічний детермінізм, яскраво представлена у працях Бубного С. М., Матвейчук Л. О., Польового П. В. [2] і проявляється у зведенні цифрової компетентності виключно до навичок використання цифрових технологій та інструментів. Відповідно до цього підходу, цифрово компетентною вважається людина, яка вміє користуватися комп’ютером, планшетом, смартфоном, знає основні програми та додатки, здатна працювати з електронною поштою та месенджерами. Проблема цього редукціоністського розуміння полягає у повному ігноруванні критичного мислення щодо технологій, усвідомлення їхніх обмежень та потенційних ризиків. У контексті психологічної практики ця проблема набуває особливої гостроти: психолог може досконало володіти всіма технічними функціями платформи для відеозв’язку, вміти організовувати онлайн-зустрічі, користуватися віртуальною дошкою та здійснювати демонстрацію екрану, однак при цьому не усвідомлювати серйозних етичних ризиків, пов'язаних із записом терапевтичних сесій без належного інформування клієнта, зберіганням конфіденційних даних на серверах у юрисдикції, що не відповідає вимогам захисту персональних даних, або використанням безплатних версій програм, де персональна інформація клієнтів може бути доступна третім особам для комерційних цілей.

Друга тенденція, яку можна назвати енциклопедизмом, характерна для фундаментальних робіт Бикова В. Ю. [1] та європейської рамки DigComp [13] і проявляється у намаганні

перерахувати абсолютно всі можливі аспекти цифрової діяльності людини без їхньої змістовної пріоритезації та диференціації. Такі визначення зазвичай включають інформаційну грамотність, комунікацію і співпрацю, створення цифрового контенту, безпеку, вирішення проблем, цифрову творчість, етикет, права та обов'язки у цифровому середовищі тощо.

Цифрова компетентність (digital competence) згідно з документом «The Digital Competence Framework» ідентифікується у п'яти областях:

1. Інформаційна грамотність.
2. Комунікація і співпраця.
3. Створення цифрового контенту.
4. Безпека.
5. Вирішення проблеми.

Щодо України, то слід відзначити, що європейську концептуально-еталонну модель цифрових компетентностей DigComp 2.1 адаптовано українськими експертами до особливостей України з врахуванням рекомендацій європейських та міжнародних інституцій у сфері цифрових компетентностей і у 2021 році оприлюднено опис Рамки цифрової компетентності для громадян України.

Рамка цифрової компетентності містить 4 виміри:

1) сфера компетентностей – 6 сфер:

1) основи комп'ютерної грамотності,

2) інформаційна грамотність, уміння працювати з даними,

3) створення цифрового контенту,

4) комунікації та взаємодія у цифровому суспільств,

5) безпека в цифровому середовищі,

6) розв'язання проблем у цифровому середовищі;

2) назва та дескриптори компетентностей – 30 компетентностей;

3) рівні володіння, набуті громадянами за кожною компетентністю – 6 рівнів: базовий (A1, A2), середній (B1, B2) та високий (C1, C2);

4) знання, вміння та навички до кожної компетентності.

Критична проблема такого підходу полягає у відсутності ієрархії важливості різних компонентів цифрової компетентності та нехтуванні професійною специфікою. Для психолога критично важливими, життєво необхідними є саме аспекти конфіденційності даних клієнтів, здатність встановлювати та підтримувати емоційний контакт і терапевтичний альянс в онлайн-просторі, попри технічні обмеження, вміння адаптувати психологічні методи та техніки до цифрового формату без втрати їхньої ефективності. Водночас такі компоненти як створення мультимедійного контенту, просунута аналітика великих даних чи програмування не є пріоритетними для

більшості психологів-практиків і їхня відсутність не робить психолога некомпетентним у професійному сенсі.

Третя, можливо найбільш проблемна тенденція – це контекстна сліпота, яка означає, що жодне з аналізованих визначень не враховує культурний, економічний, інфраструктурний або ситуативний контекст, в якому реалізується цифрова компетентність. Переважна більшість визначень цифрової компетентності розроблені європейськими та північноамериканськими дослідниками для стабільних, економічно розвинених суспільств із надійною цифровою інфраструктурою, стабільним електропостачанням, високошвидкісним інтернетом та відповідним законодавчим захистом персональних даних. Такі визначення передбачають, що професіонал має постійний доступ до сучасного обладнання, стабільного інтернет-з'єднання, широкого спектру цифрових інструментів та сервісів. Однак для українського психолога, який працює в умовах воєнного стану, систематичних блекаутів, руйнування інфраструктури та масових переміщень населення, критичними стають зовсім інші аспекти цифрової компетентності: здатність працювати на мобільних пристроях з обмеженою автономністю, вміння швидко перемикатися між різними каналами зв'язку при обриві з'єднання, організація офлайн-доступу до важливих матеріалів, планування роботи з урахуванням графіків відключень електроенергії, використання безплатних або недорогих цифрових інструментів через економічні обмеження клієнтів та самих психологів.

З 2020-х років цифрова компетентність активно входить до стандартів вищої освіти (особливо в межах євроінтеграційного курсу). Міністерство освіти та науки України та Нова українська школа (НУШ) просувають цифрову трансформацію освіти, зокрема для спеціальностей на кшталт психології.

Сьогодні все швидше відбувається підвищення цифрової культури клієнтів, які самостійно знаходять певні психологічні сайти, програми для психологічної самоосвіти, для самопізнання та ін. Тому, психолог має бути компетентним, щоб надавати поради щодо корисних ресурсів або застерігати від шкідливих чи нефахових.

Так як відбувається розвиток онлайн-психології та телепсихотерапії. Зокрема, все більше клієнтів у віддалених чи прифронтових регіонах України звертаються до психологів через відеозв'язок. А надання якісної кваліфікованої психологічної допомоги не можливе без цифрових знань, умінь та навичок.

Психолог працює з чутливою особистісною інформацією клієнта. Й недостатня цифрова компетентність може призвести до витоку конфіденційних даних. Тому, знання принципів цифрової безпеки,

шифрування, правил GDPR/HIPAA – необхідні для дотримання етичних психологічних стандартів.

Цифрова компетентність психолога має велике значення й для його самоосвіти. В цифровому середовищі досить багато є семінарів, конференцій, курсів, що відбуваються в онлайн-форматі. Мережеві платформи дозволяють психологові брати участь у міжнародних дослідженнях та проєктах, налагоджувати та розширювати професійні контакти.

Цифрова компетентність психолога дозволяє йому просувати власну психологічну практику. Психолог, володіючи цифровим маркетингом, створює сайти, спілкується в соціальних мережах, проводить онлайн-блоги й тим самим формує довіру до себе як професіонала та знаходить клієнтів.

Також цифрова грамотність психолога дозволяє використовувати сучасні психодіагностичні та терапевтичні інструмент, так як більшість тестів, анкет, шкал вже оцифровані. Однак при цьому все ж таки інтерпретувати цифрові результати, працювати з програмним забезпеченням (наприклад, SPSS, PsyToolkit, MindMup тощо), – психолог повинен коректно, грамотно та кваліфіковано.

Виходячи з критичного осмислення існуючих підходів та їхніх обмежень, враховуючи специфіку психологічної професії та особливості українського воєнного контексту, пропонуємо розуміти цифрову компетентність психолога як багатовимірну інтегративну професійно-особистісну характеристику, що включає п’ять взаємопов’язаних компонентів:

***технологічна грамотність***, яка означає здатність ефективно та впевнено використовувати цифрові інструменти, платформи та сервіси для реалізації різних аспектів психологічної практики – від діагностики та консультування до документування та професійної комунікації.

***критичне цифрове мислення***, що передбачає не просто вміння користуватися технологіями, а глибоке усвідомлення їхніх можливостей і обмежень, здатність оцінювати валідність та надійність цифрових інструментів, розуміння того, які психологічні методи можна адаптувати до онлайн-формату, а які втрачають свою ефективність або навіть стають ризикованими у цифровому середовищі.

***етична цифрова відповідальність***, яка включає неухильне дотримання принципів конфіденційності та захисту персональних даних клієнтів, забезпечення інформованої згоди на використання цифрових технологій у роботі, усвідомлення та мінімізацію ризиків цифрової безпеки, розуміння меж та обмежень онлайн-практики, здатність розпізнавати ситуації, коли цифровий формат може бути недоречним або навіть шкідливим для клієнта.

***адаптивність,*** що означає готовність до постійного навчання новим технологіям, гнучкість у виборі цифрових інструментів відповідно до конкретної ситуації, здатність змінювати свої цифрові практики у відповідь на технологічні зміни, зміну потреб клієнтів або зміну зовнішніх обставин, як-от інфраструктурні обмеження чи надзвичайні ситуації.

***соціо-культурна чутливість***, яка передбачає глибоке розуміння цифрової нерівності серед клієнтів, усвідомлення того, що не всі мають однаковий доступ до цифрових технологій, здатність адаптувати формат та інтенсивність використання цифрових інструментів до реальних можливостей та обмежень конкретного клієнта, увага до культурних особливостей цифрової комунікації різних груп населення.

Таке визначення є принципово контекстно-чутливим та етично-центрованим, на відміну від технократичних визначень, що домінують у літературі і ставлять у центр уваги саму технологію, а не людину та якість допомоги, яку вона отримує. Воно визнає, що цифрова компетентність психолога – це не просто набір технічних навичок, а складна інтегративна характеристика, яка нерозривно пов'язана з професійною етикою, критичним мисленням, емпатією та здатністю до рефлексії власної практики.

Отже, на мою думку, цифрова компетентність – це здатність психолога етично та креативно, безпечно та ефективно використовувати цифрові технології для кваліфікованого здійснення психологічної діяльності. Вона є специфічним інтегральним психічним утворенням, що ґрунтується на сукупності професійно важливих цифрових знань, умінь, навичок, світогляду, мотивації та необхідних індивідуально-психологічних характеристик.

Структурування цифрових умінь психолога вимагає ґрунтовного теоретичного обґрунтування. Запропонована класифікація, що включає когнітивні, операціональні, методичні, технічні вміння та вміння саморозвитку, спирається на кілька теоретичних основ.

1. Модель професійної компетентності Цільмак О. М. [8, 9], яка виокремлює операціональний, когнітивний та мотиваційно-ціннісний компоненти. Цифрові вміння є специфічною реалізацією цих компонентів у цифровому середовищі.

2. Таксономія Блума в адаптації для цифрового навчання, розроблена Черчесом А. [12]: пам’ятати → розуміти → застосовувати → аналізувати → оцінювати → створювати. Когнітивні вміння відповідають рівням «аналізувати-оцінювати», операціональні – «застосовувати», методичні – «створювати».

3. Рамка цифрової компетентності для громадян України (2021), що виокремлює 6 сфер компетентностей [6]. Проте критичний аналіз цієї рамки виявляє її обмеженість: будучи універсальною для всіх

громадян, вона не враховує специфіку професійної психологічної діяльності, зокрема етичні аспекти, особливості терапевтичного альянсу, специфіку діагностичної роботи.

4. Модель телепсихологічних компетентностей Махеу М., Друде К., Райта С. [14], що наголошує на необхідності окремих умінь для побудови терапевтичного контакту в онлайн-просторі.

Унікальність авторської класифікації полягає, насамперед, у виокремленні когнітивних умінь як окремої категорії, на відміну від DigComp [13], де вони розпорошені між іншими сферами. Це критично важливо для психологів, оскільки здатність критично оцінити валідність онлайн-тесту або безпечність мобільного додатку може мати прямі наслідки для благополуччя клієнта. Методичні вміння виступають як міст між технологією та професією, оскільки адаптація психологічних методів до цифрового середовища вимагає не просто технічних навичок, а методичної творчості. Наприклад, використання онлайн-дошки Miro для побудови генограми або адаптація гештальт-технік до відеоформату потребує глибокого розуміння як психологічного методу, так і можливостей цифрового інструменту.

Розглянемо більш детально зміст складових цифрової компетентності психолога, зокрема професійно важливих цифрових знань та умінь, які є фундаментом для ефективної, етичної та безпечної професійної діяльності в цифровому середовищі.

***Професійно важливі цифрові знання психолога*** охоплюють широкий спектр теоретичних відомостей, що необхідні для усвідомленого, компетентного використання цифрових технологій у психологічній практиці.

Отже, психолог повинен знати:

- основи роботи з комп'ютером, планшетом, смартфоном;
- основи налаштування звуку, камери, освітлення;
- типи підключень (через браузер, додаток) та їх особливості;
- вимоги до швидкості інтернету для стабільного з'єднання;
- вимоги законодавства (GDPR, Закон України «Про захист персональних даних»);
- основні положення про авторські права та цифрову етику;
- основи цифрової грамотності: файлові формати, хмарні сервіси (Google Drive, Dropbox);
- основи SMM (робота з Instagram, Facebook, TikTok);
- особливості використання офісних програм (Microsoft Office, Google Docs);
- основи онлайн-документообігу: електронні картки, нотатки;
- інструменти планування (Google Calendar, Notion, Trello);
- онлайн-платформи для зберігання клієнтських записів;
- основи роботи з CRM-системами або цифровими журналами;

- основи статистики та аналізу (Excel, SPSS, Jamovi);
- основи роботи з Google My Business, платіжними системами (WayForPay, Fondy);
- особливості створення електронної документації: карта клієнта, план терапії;
- основи кібербезпеки (паролі, антивіруси, VPN);
- особливості захисту особистих і конфіденційних даних, зокрема дотримання етичних норм щодо інформації клієнтів;
- принципи цифрової безпеки, шифрування та захисту персональних даних (GDPR, Закон України «Про захист персональних даних»);
- етичні принципи роботи з даними клієнтів у цифровому середовищі;
- методи збереження, архівування і знищення цифрових записів;
- особливості ведення електронних карток клієнтів, нотаток про сесії, планування терапії тощо;
- особливості та характеристики SEO та контент-стратегії;
- стандарти цифрової етики в психологічній практиці;
- обмеження та ризики онлайн-роботи: від втрати конфіденційності до «цифрового вигорання»;
- особливості побудови графіків, діаграм, таблиць для звітів та досліджень;
- особливості використання цифрових шаблонів для супервізійних звітів;
- особливості проведення онлайн консультування;
- принципи надання онлайн психологічних послуг;
- особливості цифрового маркетингу для просування психологічних послуг;
- техніки побудови терапевтичного контакту в онлайн-середовищі;
- особливості ведення професійного блогу чи каналу;
- особливості цифрового іміджу та репутаційної безпеки;
- особливості психотерапевтичного альянсу онлайн: як побудувати довіру без фізичної присутності;
- особливості впливу дистанційної взаємодії на емоційний резонанс, емпатію;
- комунікативні бар'єри у відеоспілкуванні (затримка звуку, втрата невербальних сигналів) та тощо.

Цифрові знання є критично важливими для сучасного психолога, оскільки діджитал технології проникають у всі аспекти практики: від комунікації з клієнтами до проведення психодіагностики. Цифрові знання лежать в основі **професійно важливих цифрових умінь**

**психолога.** «…Уміння – це здатність особи виконувати певні дії або діяльність на основі здобутих знань і сформованих навичок…».

Професійно важливі цифрові уміння психолога можна згрупувати за такими взаємопов'язаними тематичними напрямками:цифрові когнітивні вміння, цифрові операціональні вміння, цифрові методичні вміння,цифрові технічні вміння, цифрові вміння психолога у сфері саморозвитку та самовдосконалення.

Рис. 1. Взаємозв'язок професійно важливих груп цифрових вмінь психолога

Розглянемо більш детальніше перелік груп професійно важливих вмінь, що детермінують цифрову компетентність психолога. Отже, **цифрові когнітивнівміння психолога** стосуються усвідомленого, критичного, оціночного, аналітичного використання цифрових ресурсів і технологій у професійній діяльності:

Таким чином, до таких професійно важливих ***цифрових когнітивних вмінь психолога*** слід віднести вміння:

– знаходити, перевіряти, аналізувати та зберігати наукову та практичну інформацію з відкритих і спеціалізованих джерел;

– здійснювати аналіз, оцінку, захист цифрових даних, дотримуючись нормативів конфіденційності й орієнтуючись в культурному контексті клієнта;

– узагальнювати та структурувати інформацію з кількох цифрових джерел;

– узагальнювати інформацію з електронних щоденників, трекерів, CRM;

– відрізняти наукову інформацію від псевдонаукової;

– фільтрувати інформацію, уникати дезінформації в соцмережах;

– планувати час в цифровому середовищі (time management онлайн-навчання, роботи);

– здійснювати аналіз та оцінку якості, безпечності та достовірності психодіагностичних інструментів, мобільних додатків, wearable-технологій, враховуючи ризики зберігання даних і приватності;

– здійснювати аналіз та оцінку цифрових додатків з точки зору їх валідності, безпечності та конфіденційності;

– здійснювати аналіз та оцінку цифрових ризиків (витік даних, фішинг) та вживати заходів щодо їх уникнення;

– здійснювати аналіз та оцінку технологічних цифрових інструментів, враховуючи етнічний контекст;

– оцінювати, обрати та впроваджувати цифрові платформи, включно з технічними аспектами (сервери, відповідність GDPR/HIPAA, знищення даних);

– здійснювати аналіз та оцінку психологічного впливу діджитал-контенту на себе й на клієнтів;

– здійснювати аналіз та оцінку мобільних застосунків для саморегуляції, трекінгу емоцій, медитації;

– здійснювати когнітивну рефлексію над власним цифровим стилем роботи та тощо.

Отже, цифрові когнітивні вміння забезпечують якісну обробку, осмислення та адаптацію цифрової інформації до практики, вони лежать в основі науково-обґрунтованого підходу до психологічної практики.

**Операціональні цифрові вміння психолога** дозволяють реалізовувати професійні функції ефективно, точно і безпечно шляхом виконання конкретних дій у цифровому середовищі. Таким чином, до таких професійно важливих ***цифрових операціональних вмінь психолога*** слід віднести вміння:

– орієнтування у меню програм, вкладках браузера, налаштуваннях пристроїв;

– надавати психологічну допомогу онлайн форматі;

– проводити телемедичні сесії (телепсихологія);

– проводити онлайн консультування з дотриманням конфіденційності через Zoom, Google Meet, Telegram, WhatsApp тощо;

– будувати онлайн терапевтичний альянс;

– організувати безпечне й професійне онлайн-спілкування (особливо з уразливими групами);

– здійснювати коректну кваліфіковану інтерпретацію результатів онлайн-тестів (наприклад, PsyToolkit, Testograf);

– дотримуватися норм конфіденційності в онлайн-середовищі;

– просувати послуги психолога через сайт, сторінки в соцмережах;

– вести професійний профіль або блог;

– розробляти цифровий контент: створювати відео, подкасти, писати статі;

– здійснювати адаптацію терапевтичних методик до цифрового простору;

– проводити онлайн вебінари, курси, тренінги;

– просувати власну практику через сайти, блоги, YouTube;

– керувати репутацією в інтернеті;

– використовувати **інструменти для онлайн-запису** клієнтів (Calendly, Setmore)

– створювати та керувати онлайн-розкладами (Calendly, Google Calendar);

– здійснювати за згодою запис сесій (зберігати, передавати відео/аудіо файли) та тощо.

Операціональні цифрові вміння психолога забезпечує впевнене, грамотне й ефективне виконання щоденних професійних завдань.

**Методичні цифрові вміння психолога** – це здатність планувати, організовувати, реалізовувати та оцінювати результати професійної діяльності з використанням цифрових технологій, зокрема в контексті психотерапії, діагностики, просвітницької роботи й навчання. Таким чином, до таких професійно важливих ***цифрових методичних вмінь психолога*** слід віднести вміння:

– використовувати ***вербальні способи*** емоційного відгуку, коли невербальні сигнали обмежені;

– встановлювати межі контакту з клієнтом у діджитал-просторі;

– чітко **структурувати сесію** в онлайн-форматі (початок, ціль, закриття);

– **підтримувати увагу клієнта** та керувати відволіканнями (месенджери, діти, фонові шуми);

– повідомляти клієнта про умови онлайн-консультації: записи, технічні обмеження, безпека;

– оформлювати електронну згоду (через email, Google Forms тощо);

– розпізнавати і діяти при кризових ситуаціях онлайн (суїцидальні думки, психоз);

– створювати плани психокорекційної роботи у цифровому форматі (Google Docs, Notion, OneNote);

– здійснювати формування кейс-менеджменту: цифрової карти клієнта, історії звернень, прогрес у роботі тощо;

– здійснювати вибір цифрових інструментів для різних етапів психологічного втручання;

– здійснювати вибір відповідного онлайн-інструменту відповідно до мети (особистісна, когнітивна, проективна діагностика);

– створювати, адаптувати, тестувати електроні анкети і шкали (Google Forms, PsyToolkit, Typeform);

– здійснювати інтерпретацію результатів цифрових тестів і їх інтеграція в психологічний висновок;

– вести цифровий щоденникпсихолога: самоспостереження, аналіз складних випадків та ін.;

– використовувати цифрові інструменти для збору фідбеку від клієнтів (анкети після сесії);

– здійснювати аналіз результатів роботи (динаміка змін, трекінг емоцій, ефективність втручань);

– вести протокол супервізійних зустрічей у хмарних документах;

– застосовуати онлайн-дошки (Miro, Jamboard) для колективного аналізу випадків та ін.

***Методичні цифрові вміння*** дозволяють психологові впроваджувати у практичну діяльність цифрові інструменти, - роблячи психологічну допомогу сучасною, гнучкою, ефективною та придатною для дистанційної роботи.

***Технічні цифрові вміння психолога*** дозволяють працювати з цифровими програмами, пристроями, та інструментами, необхідними для організації, проведення та супроводу психологічної діяльності в діджитал середовищі. Вони забезпечують технічну реалізацію професійних функцій психолога. До професійно важливих ***цифрових технічних вмінь психолога*** слід віднести вміння:

✔ володіти комп'ютером, смартфоном та офісними програмами (Word, Excel, PowerPoint тощо);

✔ здійснюватишеринг екрану, демонстрацію матеріалів, використовувати віртуальну дошку;

✔ вирішувати технічні проблеми (збій зв'язку, заміна пристрою);

✔ працювати з електронною поштою, месенджерами (Viber, Telegram, Signal) та відеозв'язком (Zoom, Google Meet, Skype);

✔ користування операційними системами (Windows, macos, Android);

✔ встановлювати та оновлювати програми (зокрема, Zoom, браузери, антивірус);

✔ працювати з офісними програмами: Word (створення звітів), Excel (обробка даних), PowerPoint (презентації);

✔ здійснювати організацію відеосесій через Zoom, Google Meet, Skype;

✔ використовувати чат-платформ (Telegram, Signal) з налаштуванням приватності;

✔ працювати з програмами для збору й аналізу даних (SPSS, JASP, Excel);

✔ створювати та вести професійні сторінки в соцмережах (Instagram, Facebook, TikTok);

✔ працювати з онлайн-бронюванням і записом на прийом (наприклад, Calendly, Booksy, Setmore);

✔ автоматизувати нагадування про прийом;

✔ створювати та адаптувати опитувальники у Google Forms, SurveyMonkey, LimeSurvey;

✔ проводити онлайн-тестування через Google Forms, PsyToolkit, SurveyMonkey;

✔ використовувати цифрові інструменти для психодіагностики, зокрема, онлайн-тести й платформи (наприклад, PsyToolkit, iMind, Mind Garden, Psytests, Testometrika тощо);

✔ здійснювати обробку результатів: Excel, автоматичні звіти, графіки;

✔ використовувати програми для аналізу результатів тестування (SPSS, Excel, JASP);

✔ зберігати данні у безпечному середовищі –захищені хмари (Google Drive, OneDrive), офлайн-зберігання;

✔ використовувати складні паролі, менеджери паролів (наприклад, Bitwarden);

✔ шифрувати файли, налаштовувати двофакторну автентифікацію;

✔ використовувати онлайн-платформи для психологічної допомоги, зокрема, платформи для онлайн-консультацій (Zoom, Skype, Therapize, Healthie або BetterHelp); для відеоконсультацій (Zoom, Google Meet, Skype);

✔ вести електронну документацію – створювати та зберігати електронні картки клієнтів, вести нотатки після сесій (з шаблонами, тегами, цифровими підписами), електронні записи сесій без порушення етики;

✔ працювати з електронними формами для збору фідбеку клієнта;

✔ використовувати цифрові інструменти для оцінки ефективності терапії (онлайн-шкали, динаміка змін);

✔ здійснювати пошук нових інструментів та сервісів для підвищення ефективності роботи.

✔ використовувати аналітику сайтів і соцмереж для аналізу ефективності діяльності;

✔ використовувати цифрові щоденники і трекери для фіксації професійного зростання та тощо.

Вказані професійно важливі технічні цифрові уміння психолога є базою для ефективної, безпечної та сучасної психологічної онлайн практики. Тому їх розвиток та формування у психологів є запорукою успішності психологічної онлайн діяльності.

**Цифрові вміння психолога у сфері саморозвитку та самовдосконалення** – це здатність ефективно використовувати цифрові ресурси, інструменти та середовища для підвищення власної кваліфікації, розширення знань, професійної рефлексії та особистісного зростання**.** До них слід віднести вміння:

- використовувати платформи для навчання (Prometheus, Coursera, EdEra);
- працювати з платформами дистанційного навчання (Google Classroom, Moodle);

- реєструватися на онлайн-конференції, слідкувати за новинами у професійних спільнотах (Facebook, LinkedIn, Telegram);
- використовувати Zoom/Webex для участі у вебінарах, ставити питання, завантажувати матеріали;
- налагоджувати професійні контакти онлайн (написати доповідь, поділитися напрацюваннями);
- користуватися науковими базами даних (PubMed, APA PsycNet, ResearchGate).
- використовувати наукові бази даних (Google Scholar, ResearchGate, PubMed) для пошуку актуальних статей;
- орієнтуватися в психологічних базах даних (APA PsycNet, Scopus, Google Scholar тощо);
- створювати навчальний контент (відео, презентації, подкасти);
- шукати та оцінювати якісні онлайн-курси (на платформах: Coursera, Prometheus, EdEra, Udemy, EdX);
- реєструватися, проходити модулі, здавати тести та отримувати сертифікати;
- завантажувати, зберігати та систематизувати навчальні матеріали (PDF, відео, презентації);
- відрізняти наукові джерела від псевдонаукових або популяризаторських;
- оцінювати надійність та актуальність джерел;
- використовувати цифрові засоби для збереження нотаток (Notion, Obsidian, Evernote);
- організовувати особисту бібліотеку статей (наприклад, через Zotero, Mendeley);
- створювати бази знань, шаблони для швидкого перегляду ключових ідей;
- створювати відеозаписи власних виступів, сесій (із дозволу), навчальних проєктів;
- використовувати програми для монтажу або підготовки презентацій (Canva, PowerPoint, OBS);
- рефлексувати через блоги, онлайн-журнали, подкасти;
- використовувати додатки для ментального здоров'я: трекінг емоцій, медитація, планування (наприклад, Moodpath, Insight Timer, Habitica);
- аналізувати власні емоційні стани, визначати тригери.

Таким чином, цифрові вміння психолога у сфері професійного саморозвитку та самовдосконалення – це не лише суто технічна здатність механічно навчатися онлайн, а значно ширша, комплексна компетентність, що включає активну участь у різноманітних цифрових професійних спільнотах, постійне, цілеспрямоване оновлення професійно важливих знань, свідоме, критичне управління

величезним потоком інформації, глибоку саморефлексію та зростаюче самоусвідомлення як професіонала та особистості.

Цифрова компетентність психолога є однією з ключових, визначальних професійних компетентностей сучасного психолога цифрової епохи. Вона формується не лише через механічне накопичення технічних знань, практичних умінь і навичок роботи з цифровими інструментами, а значно глибше – через формування цілісного цифрового світогляду, внутрішньої мотивації до використання технологій та розвиток специфічних особистісних якостей, які органічно забезпечують психологічну гнучкість, професійну відповідальність, неухильну етичність та стійку здатність до безперервного професійного та особистісного розвитку у швидкозмінному цифровому світі.

***Цифровий світогляд психолога*** – це цілісне, внутрішньо узгоджене уявлення, стійка професійна установка та глибоке ціннісне ставлення фахівця до цифрових технологій, що фундаментально визначає його повсякденну професійну поведінку, усвідомлений вибір цифрових інструментів, чіткі пріоритети у цифровій практиці та незмінні етичні підходи у використанні різноманітних цифрових ресурсів у професійній психологічній діяльності. Цифровий світогляд психолога не є поверхневим, він органічно обумовлює глибинну ціннісну готовність психолога діяти завжди усвідомлено, неухильно етично і максимально компетентно в складному цифровому середовищі, активно сприяючи психологічній безпеці та стійкому добробуту клієнтів, а також власному постійному професійному зростанню та особистісному розвитку.

***Цифрова мотивація психолога*** – це складний внутрішній психологічний стан або динамічна система взаємопов'язаних мотивів різного рівня, які послідовно, стійко спонукають фахівця свідомо, активно використовувати цифрові технології у різноманітних аспектах професійної діяльності, безперервному навчанні, цілеспрямованому професійному розвитку та постійному вдосконаленні психологічної практики. Вона фундаментально формує базове ставлення психолога до процесів цифровізації професійної діяльності, істотно впливає на індивідуальний темп адаптації до нових технологічних умов і безпосередньо визначає підсумкову якість, глибину та стійкість цифрової компетентності як інтегративної професійної характеристики сучасного психолога.

Взаємозв'язок груп умінь має ієрархічну структуру: когнітивні вміння є основою для методичних умінь, які реалізуються через операціональні вміння, що спираються на технічні вміння. При цьому вміння саморозвитку пронизують усі рівні, забезпечуючи постійне оновлення компетентності. Необхідно визнати, що запропонована модель є теоретичним конструктом і потребує емпіричної валідації.

Можливими проблемами є складність однозначного віднесення деяких умінь до однієї категорії, відсутність врахування рівнів розвитку умінь та індикаторів для оцінки сформованості кожної групи умінь.

Український контекст цифровізації психологічної практики характеризується унікальним поєднанням викликів та можливостей, що вимагає особливої уваги дослідників. Систематичні обстріли енергетичної інфраструктури України, особливо інтенсивні з жовтня 2022 року, створили безпрецедентну ситуацію для цифрової психологічної практики. Психологи змушені працювати в умовах графіків відключень або раптових знеструмлень, що вимагає специфічних умінь планування сесій з урахуванням графіків, використання мобільних пристроїв з високою автономністю, налаштування автоматичних повідомлень клієнтам та створення офлайн-доступних матеріалів.

Реальна практика ілюструє глибину цих викликів: психолог у Харкові, який працює з ветеранами, має бути готовим, що посеред сесії може зникнути зв'язок. Це вимагає не просто технічної підготовки, а розробки етичних протоколів дій при обриві зв'язку під час емоційно напруженої роботи з травмою, щоб клієнт не залишився сам у стані дистресу. Цифрова нерівність клієнтів створює додаткові виклики: згідно з дослідженнями, близько третини населення має лише мобільний інтернет, що обмежує можливості відеозв'язку. У деокупованих територіях Херсонської, Миколаївської областей покриття залишається нестабільним, що вимагає від психологів володіння багатоканальною комунікацією через відео, аудіо та чат з адаптацією терапевтичної роботи до кожного формату.

Розуміння обмежень кожного каналу комунікації є критично важливим: у чаті неможливо відстежити невербальні сигнали, в аудіоформаті губиться частина емоційного резонансу. Крім того, етична чутливість вимагає усвідомлення, що не всі клієнти можуть дозволити собі необмежений інтернет-трафік, тому пропозиція увімкнути відео може бути класово нечутливою. Безпекові виклики набувають особливої ваги в умовах інтенсифікації кібератак. Витік клієнтських даних психолога може мати не лише етичні, а й безпекові наслідки, особливо якщо серед клієнтів військові, журналісти чи активісти. Це вимагає використання VPN для шифрування з'єднання, вибору платформ з наскрізним шифруванням для чутливих випадків, розуміння ризиків зберігання даних та регулярного оновлення паролів з використанням двофакторної автентифікації.

Специфіка змісту психологічної допомоги в воєнний час визначається масовою травматизацією населення. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я [15], до 10 мільйонів

українців можуть потребувати психологічної підтримки, що суттєво впливає на зміст цифрових умінь психологів. Травмафокусована терапія традиційно вважалася складною для онлайн-формату, проте воєнна реальність змушує психологів адаптувати методи EMDR та когнітивно-поведінкової терапії травми до цифрового середовища. Це включає адаптацію білатеральної стимуляції через використання звуків у навушниках та візуальних стимулів на екрані, створення безпечного місця через спільний перегляд зображень та техніки заземлення через відео.

Етична дилема, яка постає перед психологами, полягає у питанні можливості проведення глибокої травматичної роботи онлайн, коли психолог не впевнений, що після сесії клієнт не залишиться сам у небезпечному середовищі, наприклад, у прифронтовому місті під обстрілом. Це вимагає здатності оцінювати ризики та створювати детальні протоколи безпеки. Культурна чутливість у цифровому просторі набуває особливого значення: українські психологи працюють з клієнтами, що пережили окупацію, депортацію, втрату близьких. Використання російськомовних інтерфейсів навіть нейтральних додатків може викликати тригери, реклама у безплатних версіях програм може показувати контент, пов'язаний із країною-агресором, а робота з українцями у діаспорі по всьому світу вимагає гнучкості у плануванні через різні часові зони.

Попри численні виклики, цифровізація відкриває унікальні можливості для психологічної практики в українському контексті. Психолог може продовжувати роботу з клієнтом навіть якщо обидва евакуювалися з різних міст, що забезпечує терапевтичну континуальність у хаосі війни. Цифрові інструменти дозволяють проводити групові сесії підтримки для великих груп ветеранів, родин загиблих, медиків, причому платформи для відеоконференцій уможливлюють участь понад ста людей з різних регіонів.

Для багатьох людей, особливо військових, звернення до психолога онлайн є психологічно легшим, ніж відвідування кабінету, оскільки цифровий формат знижує сприйнятий ризик бути поміченим та зменшує стигматизацію. Можливість отримання супервізії від міжнародних експертів з травматерапії, зокрема з Ізраїлю, де є значний досвід роботи з колективною травмою, стає реальністю завдяки цифровим платформам без потреби у фізичному переміщенні.

Виходячи з аналізу специфіки українського контексту, освітні програми підготовки психологів в Україні мають бути суттєво модернізовані. Необхідним є включення модуля психологічної допомоги в умовах обмеженої інфраструктури, що охоплює багатоканальну комунікацію, роботу під час блекаутів та використання мобільних пристроїв як основних інструментів.

Модуль кібербезпеки та захисту даних клієнтів має включати вивчення законодавчої бази, зокрема Закону України про захист персональних даних, технічних засобів захисту та етичних дилем зберігання даних у воєнний час. Критично важливим є модуль онлайн-роботи з травмою, що охоплює адаптацію травмафокусованих протоколів, оцінку ризиків дистанційної роботи та планування безпеки для клієнтів у небезпечних локаціях.

Практикуми з використання доступних українськомовних інструментів, таких як телеграм-боти для психоедукації та безплатні версії платформ для відеозв'язку, мають доповнюватися супервізійними групами з фокусом на етичних дилемах цифрової практики у воєнний час. Питання про дії під час повітряної тривоги посеред сесії, роботу з клієнтом в окупації з обмеженим доступом до безпечного зв'язку, етичність запису сесій для власної супервізії за відсутності гарантій безпеки зберігання – усе це потребує ретельного обговорення та вироблення професійних стандартів.

**Висновки**. Проведений критичний аналіз концепцій компетентності та цифрової компетентності виявив необхідність синтетичного підходу, що поєднує операціональний, когнітивний, ціннісно-етичний та адаптивний виміри. Технократичні визначення, що редукують цифрову компетентність до навичок користування інструментами, є недостатніми для професії психолога, де технологія опосередковує інтимну, етично навантажену взаємодію з уразливою людиною. Запропонована класифікація цифрових умінь синтезує таксономію Блума, модель професійної компетентності Цільмак О.М. [8, 9] та Рамку цифрової компетентності України [6], адаптуючи їх до специфіки психологічної діяльності. Унікальність класифікації полягає у виокремленні методичних умінь як мосту між технологією та професією, що є критичним для адаптації психологічних методів до цифрового середовища.

До ключових професійно важливих якостей, які детермінують компетентність психолога, у тому числі й цифрову слід віднести: інтелектуальні професійно важливі якості (розсудливість, гнучкість, критичність, прогностичність, проникливість, спостережливість, креативність, імажинативність та рефлективність); вольові, які складаються з таких підгруп якостей як: цілепокладальна вольова якість – цілеспрямованість; саморегулятивні – терплячість, витриманість, самовладання, саморозуміння; самоорганізаційні – організованість, дисциплінованість; морально-спрямована – відповідальність.

До комунікативних віднесено такі підгрупи якостей як: комунікативно-етичні – толерантність, тактовність, коректність, делікатність, неупередженість; комунікативно-технологічні – дипломатичність, діалогізм; комунікативно-позиціональні –

товариськість, контактність, відкритість, асертивність. До сенсорно-перцептивних належать синтонність, емпатійність, чуйність. До самопрезентаційних віднесено автентичність, доброзичливість, конгруентність. До соціальноспрямованих належать альтруїстичність, надійність, гуманізм.

Цифрова компетентність психолога формується не лише через знання, уміння та навички, а й через світогляд, мотивацію та особистісні якості, які забезпечують гнучкість, відповідальність, етичність та здатність до безперервного розвитку в умовах стрімкої цифровізації професійної діяльності. Розвиток цифрової компетентності психолога потребує комплексного підходу, що враховує як технічні аспекти роботи з цифровими інструментами, так і етичні принципи, психологічні особливості онлайн-взаємодії та специфіку українського контексту, зокрема виклики воєнного часу.

Аналіз українського контексту виявив, що воєнний стан створює як критичні виклики у вигляді інфраструктурної нестабільності, кіберзагроз та цифрової нерівності, так і нові можливості через доступність для внутрішньо переміщених осіб, масштабованість підтримки та зниження стигматизації. Це вимагає контекстно-специфічної підготовки, що не зводиться до універсальних цифрових навичок, а враховує реалії блекаутів, травматизації населення та безпекові ризики. Обмеженнями дослідження є відсутність емпіричної валідації запропонованої структури цифрових умінь, фокус на українському контексті, що обмежує узагальнюваність висновків, та швидкість технологічних змін, що може зробити деякі конкретні рекомендації застарілими.

Перспективами подальших досліджень є емпірична валідація структури цифрових умінь психолога через факторний аналіз та опитування практиків, розробка діагностичного інструментарію для оцінки рівня цифрової компетентності, лонгітюдні дослідження формування цифрових умінь у процесі навчання та професіоналізації. Важливими напрямами є порівняльні дослідження цифрових практик психологів в Україні та інших країнах, що пережили конфлікти, вивчення етичних дилем цифрової практики у воєнний час через якісні методи, а також розробка та апробація освітніх програм з цифрової компетентності, адаптованих до українського контексту. Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання для модернізації освітніх програм підготовки психологів, розробки програм підвищення кваліфікації та формування професійних стандартів цифрової практики психологів в Україні.

## Література:


1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток комп'ютерно-технологічної платформи освіти і науки України. Педагогіка і психологія. 20\9. № 2. С. 15-21.

2. Бубній С. М. (2024). Цифрова компетентність як критичний аспект сучасної професійної освіти . *Академічні візії*, (30). https://doi.org/10.5281/zenodo.11025005

3. Модернізація освіти в цифровому вимірі: монографія / за наук. ред. Н. Морзе, О. Буйницької. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2021. 300 с.

4. Основи стандартизації інформаційно-комунікаційних компетентностей в системі освіти України : метод. рекомендації / В. Ю. Биков, О. В. Білоус, Ю. М. Богачков [та ін.] ; за заг. ред. В. Ю. Бикова, О. М. Спіріна, О. В. Овчарук. Київ : Атіка, 2010. 88 с.

5. Спірін О. М., Ляшенко О. І., Литвинова С. Г., Мальований Ю. І. *Цифрова компетентність наукових та науково-педагогічних працівників НАПН України: аналітичний звіт.* Інститут цифровізації освіти НАПН України, Київ: 2024. 66 с.

6. Спірін О. М., Овчарук О. В. Цифрова компетентність // Енциклопедія освіти / Нац. акад. пед. наук України: 2-ге вид., допов. та перероб. Київ: Юрінком Інтер, 2021. С. 1095-1096.

7. Цільмак О. М. Еталонний психологічний профіль комунікативних професійно важливих якостей психолога-консультанта. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Випуск 1. С. 53-59. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-7

8. Цільмак О. М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. Юридична психологія. 2020. № 2 (27). С. 17-23. https://doi.org/10.33270/03202702

9. AlexanderJ.A.M.vanDeursen,JanA.G.M.vanDijk.DigitalSkills:Unlocking theInformationSociety.PalgraveMacmillan,2014.201 с. URL: https://doi.org/10.1057/9781137437037

10. Anderson, T., Crowley, M. E., Himawan, L., Holmberg, J. K., & Uhlin, B. D. (2015). Therapist facilitative interpersonal skills and training status: A randomized clinical trial on alliance and outcome. Psychotherapy Research, Advance online publication. doi:10.1080/10503307.2015.1049671

11. Anderson, T., McClintock, A. S., Himawan, L., Song, X., Patterson, C. L. (2016). A prospective study of therapist facilitative interpersonal skills as a predictor of treatment outcome. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84, 57-66. doi:10.1037/ccp0000060

12. Barak A, Hen L, Boniel-Nissim M, Shapira N. A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of Internet-based psychotherapeutic interventions. Journal of Technology in Human Services 2008; 26(2-4): 109-160.

13. Bedi, R. P., Haverkamp, B. E., Beatch, R., Cave, D. G., Domene, J. J., Harris, G. E., & Mikhail, A. (2011). Counselling Psychology in a Canadian Context: Definition and Description. Canadian Psychology, 52(2),128-138. doi: 10.1037/a0023186

14. Carretero S. DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use / Stephanie Carretero,

Riina Vuorikari, Yves Punie. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2017. 48 p.

15. Digital competences – Self-assessment grid / EUROPASS. http://europass.cedefop.europa.eu/.

16. Education and skills online assessment. The Online Version of PIAAC : a joint initiative of the OECD and the European Union. http://www.oecd.org/skills/ESonline-assessment/.

17. Ferrari A, Punie Y, Redecker C. Understanding Digital Competence in the 21st Century: an Analysis of Current Frameworks. In: EC-TEL 2012: 21st Century Learning for 21st Century Skills; 18-21 September 2012; Saarbrucken. Lecture Notes in Computer Science 7563; 2012. p. 79-93.

18. Glossary. Quality in education and training. Luxembourg : European Centre for the Development of Vocational Training, 2011. C. 23–24 (157 c.).

19. Goodyear, R., Lichtenberg, J., Hutman, H., Overland, E., Bedi, R., Christiani, K., & … Young, C. (2016). A global portrait of counselling psychologists' characteristics, perspectives, and professional behaviors. Counselling Psychology Quarterly,29(2), 115-138. doi:10.1080/09515070.2015.112839

20. Hidayat, F. Andrew Churches-Bloom's Digital Taxonomy.

21. Learning and Skills for the Digital Era https://ec.europa.eu/jrc/en/research-topic/learning-and-skills.

22. Maheu, Marlene & Drude, Kenneth & Wright, Shawna. (2017). Career Paths in Telemental Health. 10.1007/978-3-319-23736-7.

23. Nebue Mpanya Marceline. Development of Cognitive Skills in the Field of Education. *American Journal of Educational Research*. 2024; 12(7):232-239. doi: 10.12691/education-12-7-3.

24. Redecker, C. European Framework for the Digital Competence of Educators: Dig Comp Edu, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2017. c. 95. URL: https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC107466

25. The Europass documents. URL: http://europass.cedefop.europa.eu/documents.

26. Tsilmak, O., Shcherbakova, I., Berezka, S., Formaniuk, Y., Rudenko, L., & Mateiko, N. (2021). Classification of Professionally Important Abilities and Skills of a Counseling Psychologist. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12 (1), 363-377. URL: https://doi.org/10.18662/brain/12.1/187

27. Vuorikari R. DigComp 2.0: The Digital Competence Framework for Citizens. Update Phase 1: The Conceptual Reference Model / R. Vuorikari, Y. Punie, S. Carretero Gomez, G. Van den Brande. Luxembourg : Publication Office of the European Union, 2016. 44 p. (EUR 27948 EN). DOI: 10.2791/11517.

28. World Health Organization. Mental health and psychosocial support in Ukraine: 2022-2023 situation report. WHO, 2023. URL: https://www.who.int/ukraine/publications

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32842*

***Корнута Л. М.***
*доктор юридичних наук, доцент,*
*професор кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7130-6347*
***Шмаленко Ю. І.***
*кандидат політичних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0806-7907*

## 1.2. Медіація на публічній службі: сучасний стан та перспективи запровадження

*Дослідження розкриває поняття та сутність медіації як альтернативного способу врегулювання спорів та конфліктів. Проаналізовано сучасний стан та перспективи запровадження медіації у сфері публічної служби. Зазначено, що сучасні тенденції розвитку сфери публічного адміністрування диктують абсолютно нові підходи до питань, що пов'язані з вирішенням спорів та конфліктних ситуацій. Сучасна академічна спільнота, а також практики, активно закликають світ застосовувати альтернативні методи для вирішення спорів, зокрема, і в публічному секторі. Одним із таких сучасних способів є універсальний спосіб – медіація, що за своєю суттю є концептом відносно усталеним, проте досить ефективним, при цьому досконало не вивченим явищем. Окрім того, зважаючи на сучасний розвиток та цифровізацію, побудова громадянського суспільства і правової держави є неможливою без налагодження конструктивного діалогу між громадянами країни та управлінцями, які займають відповідні публічні посади.*

*Здійснено теоретико-правовий та практичний аналіз окремих питань впровадження, реалізації та застосування інституту медіації при вирішенні спорів, що виникають у сфері публічної служби, окрім того, на основі практичного та наукового аналізу, узагальнено теоретичні напрацювання, практики застосування медіації у сфері публічного адміністрування. З урахуванням зарубіжного досвіду, обґрунтовано також найбільш оптимальні шляхи удосконалення існуючих та запровадження новітніх підходів щодо застосування медіації на публічній службі з урахуванням сучасної соціально-економічної і політичної ситуації, а також міжнародних стандартів.*

*У першу чергу виокремлено та проаналізовано особливості нормативного та практичного застосування медіації в Україні. З'ясовано особливості реалізації Закону «Про медіацію». Визначено також, що медіація в зарубіжних країнах існує вже більше 20 років, зокрема, цей процес успішно розвивається в Європі (Австрії, Бельгії, Великій Британії, Норвегії, Німеччині, Фінляндії, Польщі та ін.), Сполучених Штатах*

*Америки, Австралії, Новій Зеландії та інших країнах. Незважаючи на те, що на теперішній час Україна знаходиться лише на етапові формування вітчизняної моделі відновного правосуддя та медіаційної діяльності у публічній сфері, уже із впевненістю можна констатувати, що необхідність запровадження інституту медіації у вітчизняній системі права підтримується науковцями, теоретиками та практиками.*

*Встановлено, що медіація у публічній службі є професійною медіацією, окрім того, вона може мати прояв судової. Однак, це далеко не завжди так, зокрема, якщо визначати таку собі «ідеальну медіацію» у сфері публічного адміністрування, то вона радше є позасудовою, аніж судовою. З'ясовано, що важливе завдання медіації полягає у налагодженні ефективного діалогу, сприянні ефективній комунікації сторін, створенні умов для їхньої співпраці з метою пошуку взаємовигідного рішення для тих питань, що між ними виникають. Окрім того, на відміну від судового розгляду, медіація покликана не просто забезпечити вирішення спору, але й примирити сторони потенційного конфлікту, усунути причини їхнього різноголосся. Тут безумовно, важливим є врахування саме технічного боку питання, яке є пронизаним рядом психологічних та психолого-соціальних аспектів.*

*Встановлено, що класична медіаційна схема – це схема, яка заснована саме на процесі переговорів. У науковій літературі вона, як правило, називається «гарвардською моделлю», для якої принципове значення має розмежування двох об'єктів: люди і проблема; зосередження на істинних, часто латентних інтересах; пошук вигідних варіантів усунення суперечок як для одного суб'єкта відносин, так і для іншого, без посягань на інтереси і права третіх сторін; використання об'єктивних критеріїв оцінки ситуації.*

*Визначено, що важливою метою медіації у першу чергу є обговорення, усвідомлення та опрацювання складної конфліктної чи проблемної ситуації, що склалася, в основному для оптимального виходу з такої ситуації. Розв'язання конфлікту – це певна процедура пошуку спільних та актуальних зусиль для вирішення конфліктної ситуації, причому такий конфлікт вирішується спільними зусиллями обох сторін. Зокрема, в рамках тих самих громадських слухань є можливим створення погоджувальних комісій, основною метою функціонування яких буде певна практична діяльність для врегулювання та вирішення неодностайного погляду на одну й ту саму проблематику чи питання з боку різних сторін. Її членами є: посадові особи відповідного органу місцевого самоврядування; представники державного органу; представники професійних об'єднань та спілок, архітектори, науковці; уповноважені представники громадськості, які обираються під час громадських слухань. Безумовно, важливими передумовами медіації є: прагнення сторін на мирне врегулювання конфлікту чи спору, а також особисте бажання та добровільність участі сторін у самій процедурі медіації. Охарактеризовано практичні підходи та техніки, що використовуються в медіації та можуть бути застосованими на публічній службі.*

*З урахуванням національних особливостей та міжнародної практики запропоновано зміни та удосконалення чинного законодавства.*

***Ключові слова:*** *публічна служба, публічне адміністрування, медіація, вирішення конфліктів, альтернативний спосіб врегулювання конфліктів, процедура медіації.*

Європейські інтеграційні процеси, які активізувалися в Україні останніми роками, стали поштовхом для нового етапу реформ та новацій, що спрямовані на удосконалення діяльності інституцій державної влади. При цьому найбільша увага наукової спільноти, законодавців та практиків прикута до трансформаційних змін, які відбуваються в системі функціонування публічної служби і спрямовані, у першу чергу, на кардинальне оновлення механізму забезпечення прав, свобод і законних інтересів людини та громадянина. Один з аспектів, що передує забезпеченню прав, свобод та інтересів публічних службовців, є пов'язаним із вирішенням спорів, що, безумовно, мають місце бути у процесі провадження публічної служби. У той же час, «інтенсивний розвиток інформаційних технологій та процеси глобалізації значно полегшили обмін відомостями і даними на всіх рівнях людських взаємин, що також не оминуло і сферу публічної діяльності. Проте, зазначені ресурси лише частково здатні викорінювати або ж опосередковано впливати на усунення проблем, котрі формуються на зазначеному підґрунті. Сучасні тенденції розвитку сфери управління диктують абсолютно нові підходи до питань, що пов'язані з вирішенням спорів та конфліктних ситуацій. Сучасна наукова спільнота активно закликає світ, причому на усіх рівнях, використовувати альтернативні методології для вирішення спорів, зокрема, і в публічному секторі» [14, с. 23].

Одним із таких сучасних способів є універсальний спосіб – медіація, що за своєю суттю є концептом відносно не новим, проте досить ефективним, при цьому досконало не вивченим феноменом. Більше того, останнім часом медіація виходить за рамки типового способу вирішення конфліктів, окрім того особливістю медіації також є те, що вона пронизує більшість сфер суспільного життя. Сфера публічного адміністрування не є винятком. Окрім того, побудова громадянського суспільства і правової держави не є можливою без налагодження конструктивного діалогу між громадянами країни та управлінцями, які займають відповідні публічні посади. Історія та динаміка розвитку та застосування медіативних технік у публічному адмініструванні та адмініструванні інших держав свідчить про достатню оптимальність указаного інструменту та дієвість саме такого способу врегулювання конфліктів.

Актуальність обраної проблеми є зумовленою низкою обставин. По-перше, сучасний розвиток та становлення України як держави з європейськими цінностями, вимагає реформування багатьох сфер, у

тому числі і сфери публічного управління, у відповідності до європейських стандартів та передбачає становлення механізму функціонування апарату управління таким чином, щоб у першу чергу забезпечити людині її права та гарантувати їх непорушність, будувати ефективну комунікацію в середині апарату публічного управління. По-друге, активне становлення законодавчого підґрунтя публічної служби в цілому та інституту медіації, зокрема, наддасть можливість визначити оптимальний підхід до механізму розвитку та удосконалення цілого ряду питань, що стосуються вирішення та врегулювання спорів, які виникають у сфері публічного адміністрування.

**1. Медіація як спосіб вирішення конфліктів на публічній службі**. На теперішній час медіація – це один з найпоширеніших у сучасному світі альтернативних способів врегулювання та вирішення конфліктних ситуацій та спорів. Активне становлення медіації в Україні на теперішній час є одним із актуальних та пріоритетних напрямків реформування системи доступу громадян та громадських організацій до справедливого правосуддя та є ефективним засобом зниження конфліктних ситуацій у суспільстві. У зв'язку із цим важливими є пропагандування та популяризація того, що кожен професійний юрист має володіти відповідними знаннями та уявленнями про медіацію, уміннями та практичними навичками роботи із цим сучасним інструментом альтернативного вирішення конфліктних ситуацій та спорів [20].

Безумовно, важливою метою медіації є обговорення, усвідомлення та опрацювання складної конфліктної та проблемної ситуації для знайдення оптимального виходу з неї. «В обговоренні такого конфлікту має бути місце різним поглядам та думкам, часто несумісним та навіть протилежним, щодо самих подій або варіантів виходу з важкої ситуації, що склалася. У свою чергу, результатом успішної медіації є досягнута під час обговорення конкретна угода чи домовленість, що задовольняє усі сторони конфлікту та не залишає образ чи непорозумінь. Рішення, що були прийняті в медіації, можуть бути закріплені в угоді лише у тому разі, якщо кожна зі сторін конфлікту (спору) їх визнає та приймає. Проте, варто усвідомити, що головними передумовами медіації є: прагнення сторін до мирного врегулювання конфлікту, а також добровільність участі сторін в процедурі застосування медіації» [7]. Тут важливим є об'єднати зусилля, аби врегулювати проблему, замість того, щоб сприймати опонента як ворога. Сторони конфлікту можуть розраховувати на досягнення домовленостей, та безумовне виконання таких домовленостей, які передбачають взаємну згоду – консенсус (певний компроміс) та співробітництво. Досягнувши консенсусу, сторони конфлікту приймають таке рішення, яке дозволяє їм конструктивно

будувати подальші взаємовідносини і спільну діяльність, при цьому такі домовленості є безумовними та обов'язково мають бути забезпечені сторонами, що урегульовують конфлікт.

Однак, вбачається, що більш правильним та логічним буде перед визначенням особливостей поняття медіації та її практичного запровадження, з'ясувати ряд питань у площині публічного управління та адміністрування. Зокрема, варто дослідити самі категорії та сутність концепту «механізми публічного управління», «державна (публічна) політика», «конфлікт», «посередництво», «медіація». Справа в тому, що правовідносини і коло ситуацій, які виникають у рамках публічно-управлінської діяльності – це питання, що має ряд специфічних рис та особливостей. Загальновідомим є твердження, що механізми як сукупне та комплексне поняття, бувають різними за своєю конструкцією та власним призначенням, проте, важливо, що у будь-якому випадку вони становлять основу більшості приладів та створених конструкцій. У широкому розумінні, під «механізмом» варто розглядати та розуміти внутрішнє наповнення чого-небудь. Із технічної сфери застосування указаний концепт перейшов також і в гуманітарні науки, чим породив плюралізм та багатогранність думок, зокрема при трактуванні поняття «механізми публічного управління». Важливо звернути увагу на те, що на рівні теорії вчені адміністративісти та управлінці досить по-різному розглядають та розуміють зазначені поняття. Серед відомих науковців, які за різних часів вивчали поняття публічного управління та його специфіку варто згадати: В. Авер'янова, О. Амосова, В. Бакуменка, О. Коротича, Л. Корнуту, А. Кульмана, та ін. [17, с. 69].

Так, окремі науковці розкривають категорію механізму публічного управління через призму переліку засобів впливу на суб'єкти публічного управління. «Йдеться про економічні, мотиваційні, правові та організаційні цілеспрямовані, завчасно обрані методики» [20, с. 111]. У той же час, можна стверджувати, що механізм публічного управління слід розглядати як цілісну систему, що призначена практично здійснювати публічне управління та досягати поставлених цілей. При цьому, механізм публічного управління має визначену в законному порядку структуру, особливі методи, важелі та інструменти впливу на об'єкт управління із закріпленим відповідним чином правовим, інформаційним та нормативним забезпеченням. Той чи інший механізм публічного правління застосовується чи функціонує в рамках загальновизначеної публічної політики, а отже, безумовно, є важливим складовим елементом більш загального поняття.

Слід зазначити, що під «державною (публічною) політикою» варто розуміти словосполучення, яке увійшло у вжиток і почало

використовуватися в юриспруденції з англійської мови. «Часто, суміжно із цими словами, вживають такі прикметники, як відкрита, суспільна, соціальна, що полегшує усвідомлення напрямку реалізації і конкретизує вид державно-публічних функцій, на яких акцентується увага.

У той же час, тлумачний словник термін «публічна політика» визначає як: горизонтальна (на відміну від політики владної – вертикальної) складова політичного процесу, що безпосередньо впливає на формулювання і прийняття політичних рішень, забезпечує зв'язок між владними структурами і суспільством – економічними акторами, громадськими організаціями та рухами, експертами, цільовими громадськими групами» [8, с. 478]. У науковій літературі з публічного управління та адміністрування характеристику здійснення публічної політики часто називають співрозмірною істинному відношенню органів публічної влади до свого власного народу [10, с. 46]. І у цьому випадку є певна логіка, адже така діяльність є результатом, своєрідною реакцією на запит громадян та організацій у випадку виникнення відповідних проблем. До речі, доцільно зазначити, що навіть категорії «публічного управління» та «публічна політика» не даремно, зазвичай, стоять поруч, адже вони тісно переплітаються між собою. Публічне є тикам, що висвітлює здатність та уміння публічного службовця відповідати тим встановленим вимогам, що ставить перед таким службовцем власне держава, наділяючи його при цьому певними повноваженнями; що ж стосується процесу управління – це виключно технологічний та механічний процес, з моментами аналізу та інтелектуального наповнення відповідної встановленої процедури.

Автори визначеної концепції дотримуються думки, що у першу чергу публічна політика є результатом публічного урядування. Її мета має сукупний та комплексний характер, що має вираження у досягненні суспільно важливих задач та цілей. У порівнянні із раніше діючою в державі моделлю публічного менеджменту, публічна політика заснована та реалізується на принципові побудови діалогу між управлінцем і суспільством держави. Так, Департамент з економічних та соціальних питань ООН при окресленні і характеристиці належної моделі публічного управління застосовує такі визначення, як зацікавлене, чутливе, стратегічне – чим вказує на ціннісні принципи публічної політики. Перші дві зазначені категорії мають шлях реалізації, що має вираження у партнерському прийнятті рішень та залучення зацікавлених сторін до конструктивного та продуктивного діалогу; остання – шляхом взаємодоповнюваності при винесенні рішення та взаємовідповідальності у разі породження вимог чи назріванні конфліктної ситуації. Така командна робота повністю змінює ціннісні орієнтири та підходи до розуміння

публічного управління. Неможливо не погодитися з тим, що в усій Європі вже давно громадські організації та формування, а також приватні суб'єкти господарювання та звичайні громадяни відіграють важливішу роль у здійсненні ефективної політики держави та її реалізації.

У той же час, стає зрозумілим, що навіть у такій, здавалося б, на перший погляд, ідеальній системі взаємодії та активного залучення громадськості та різноманітних інституцій може відбуватися збій. Провідним фактором у цьому питанні є різноманітні явища, проте нині серед основних виокремлюють «тип політичної системи» та «особливості політичної культури». У їхніх межах вітчизняні та іноземні дослідники класифікують причини виникнення конфліктів та спорів, наприклад, за джерелом виникнення: особистісні, міжособистісні та групові. Серед трьох окреслених видів особливого значення набувають особистісні, адже на практиці саме їх є найбільша кількість і в подальшому саме вони провокують наступні два різновиди. Проте, незалежно від причин походження, більшість конфліктних ситуацій містять у собі чітко виражені ознаки, які дають змогу ідентифікувати таку конфліктність та встановити його приналежність до певного виду суперечок чи конфліктів.

Важливо, що категорію «конфлікту» фахівці у різних сферах наукової діяльності (психологи, соціологи, юристи, політологи та ін.) розглядають та трактують досить по-різному. Зокрема, свого часу, американський соціолог Л. Козер «під конфліктом розглядав «боротьбу за цінності і претензії на певний статус, владу і ресурси, боротьбу, в якій цілями супротивників є нейтралізація, нанесення збитку або знищення противника». Варто звернути увагу, наприклад на те, що Л. Козер підкреслює, що будь-якому суспільству є притаманними неминуча соціальна нерівність і вічна психологічна незадоволеність членів суспільства, які породжують напруженість між індивідами та іншими соціальними групами. Ця напруженість нерідко дозволяється через різного роду конфлікти» [16, с. 37]. У той же час, вітчизняні науковці І. Ващенко та С. Пренко розуміють конфлікт, як «вияв неузгодженості інтересів, незгоду між двома або більшою кількістю сторін, коли кожна сторона намагається зробити так, щоб була прийнята саме її позиція або цілі» [7, с. 10].

Враховуючи викладене, варто стверджувати, що конфлікти є частиною організаційного та суспільного розвитку і займають значну частину провадження управлінської діяльності, спрямованої на їх вирішення та врегулювання. Більше того, вони є невід'ємною складовою життя індивіда та суспільства в цілому, мають прояв і на організаційному рівні. Оскільки можна стверджувати, що організації є основними осередками а ланками в соціальній структурі сучасного суспільного життя, тоді в такому разі складна система всередині

організаційних відносин, що можуть виникати у соціумі, потенційно містить у собі можливість виникнення різного роду та степені конфліктів. Такі конфлікти мають власну специфіку як за змістом, так і за динамікою розвитку, а також і за способом вирішення та можливостей урегулювання такого конфлікту чи суперечки відповідно. У той же час, варто зазначити, що основною властивістю конфліктних ситуацій, що у будь-якому разі характеризують такий конфлікт, є тривалість та динамізм. Виходячи із викладеного, можна констатувати, що зазначене психолого-соціальне явище має складну структуру та містить у собі хронологічно побудовані етапи у вигляді початку розвитку, безпосереднього розвитку та завершення конфлікту. Виходячи із визначеного, можна стверджувати, що розуміння сутності та структури конфлікту є запорукою контролю ситуації, що може розвиватися, коли конфлікт має так званий «піковий стан».

У подальшому важливим є виокремлення етапів розвитку конфлікту. Зокрема, якщо розкривати етапи динамічного розвитку конфлікту, то їх можна окреслити так: 1) передконфлітна ситуація, що характеризується наявністю загрози для формування та розвитку істинного конфлікту. На цьому етапові, при максимально виваженому підході, існує висока ймовірність запобіганню подальшого розвитку суперечки. Загостренню подій та ескалації конфліктної ситуації може посприяти неадекватна поведінка однієї із сторін або ж навмисне загострення ситуації однією із сторін. За таких умов передконфлікна ситуація здатна швидко перерости у відкритий конфлікт. Зазвичай, при відкритому конфлікті кожна із сторін намагається заручитися підтримкою якомога більшої кількості людей, що мінімізує ймовірність згоди хоча б однієї із сторін піти на поступки та вичерпати суперечку. Бажання привселюдно самоствердитися в амплуа «Я – переможець» бере верх, ситуація загострюється та переходить у стадію відкритого протистояння,і події перетворюються на конфліктний інцидент; 2) інцидент являє собою ситуацію, що підштовхує суб'єктів конфлікту вступати у відкрите протистояння та демонструвати виключно власну позицію без можливого вичерпання конфлікту. «Даний концепт не слід ототожнювати із поняттям «привід», адже він передує інциденту і є складовою початкового етапу, будучи лише предметом до початку конфліктних дій. Інцидент оголює позиції сторін, які (зазвичай) ще не в змозі реально оцінити сили опонента та прорахувати ймовірний перебіг подій.

Відсутність точної інформації про інформаційні, матеріальні, фізичні, фінансові ресурси противника породжує невизначеність у контрагентів і також може послугувати причиною для подальших інцидентів, що згодом трансформується у ескалацію» [7, с. 12]; 3)

ескалація конфлікту по праву вважається його найбільш напруженою стадією, за якої відбувається загострення наявних протиріч та протистоянь. У хід ідуть усі можливі методи для досягнення перемоги стороною, у зв'язку з чим мобілізується максимально значна кількість ресурсів, якими володіє одна та інша сторона. Зацікавленості у примиренні немає, сторони переслідують власні позиції та думки. Небезпека конфлікту на вказаному етапові полягає у тому, що активні учасники конфлікту можуть поступитися або втратити свої ціннісні орієнтири з метою отримання перемоги. Досить часто негативні емоції переповнюють людину, вона може втратити думку про первісну причину сварки та головним одразу стає бажання довести свою першість та навіть помститися; 4) піковий стан конфлікту як найвища точка його розвитку. Найбільш вагомого значення тут набуває межа терпимості кожної із сторін.

Кульмінації конфлікту можна уникнути чи принаймні згладити її, якщо сторони вживатимуть заходи щодо його врегулювання чи припинення, якщо бажання досягти компромісу буде вищим за бажання власного твердження. У протилежному випадку, ціна відтягування кульмінації обходиться його суб'єктам занадто дорого: накопичується такий потенціал негативних емоцій, що їх викид спричиняє величезний руйнівний процес та неможливість припинити, а тим паче, мирно врегулювати суперечку; 5) завершення (вичерпання) конфлікту є останнім етапом у рамках його відкритого протистояння. Це може відбутися внаслідок усвідомлення сторонами безрезультатності щодо його продовження, відсутності сил чи ресурсів продовжувати боротьбу, вирішення конфлікту з втручанням чи без активного втручання сторонніх осіб тощо; 6) післяконфліктна ситуація є доволі вагомим елементом у системі відновлення стосунків між сторонами.

Як окрему причину необхідно виділити недостатність матеріальних і духовних благ у працівників зазначеного сектору. У першому випадку сутички інтересів породжує навіть мінімальний дріб'язок, що може мати прояв: від кандидатів на відрядження до незначного підняття заробітної плати. Якщо до цього ще й додати відносно застарілі методи провадження менеджменту в управлінні та стереотипність при підборі кадрів – можна констатувати, що більшість розглянутих конфліктних ситуацій можна було уникнути ще на самому початку та попередити їх подальший розвиток.

Якщо більш структуровано та водночас комплексно підходити до класифікації, то зрозуміло, що «публічне адміністрування – це саме та сфера, де на базі соціально-професійної основи буде формуватися максимально велика кількість спірних ситуацій та конфліктів. Мова йде про наявність ряду прогалин у внутрішніх документах, що покликані організовувати роботу управлінця; правова закріпленість

за посадою або місцем працівника з низьким рівнем ділових якостей за наявності справді кращої кандидатури та неможливість для керівника здійснити заміну; крайнощі кадрової політики в підрозділах (повна заміна фахівців-практиків дипломованими фахівцями або, навпаки, приниження ролі чи навіть ігнорування фахівців з дипломами); намагання працівника обійняти вищу посаду та обмеженість можливостей задовольнити його прагнення безпосередньо у своєму відділі, департаменті тощо» [16]. Так, варто зазначити, що одним з найпопулярніших на теперішній час серед працівників апарату з реалізації державної політики являється конфлікт інтересів. Більшою мірою, як правило, йдеться про політичні партії та їх блоки, громадсько-політичні об'єднання, інші об'єднання громадян, які висловлюють свої соціальні інтереси безпосередньо чи опосередковано, беручи участь у формуванні відповідних програм публічної політики та управлінської діяльності як на державному, так і на місцевому рівні. Предметом, як правило, є управлінські рішення загальнодержавного та місцевого значення; чітко визначений та обраний курс, заснована на його ідеології програма публічної політики, основні вектори державного розвитку тощо.

Вкрай важливу роль відіграють соціально-психологічні чинники, що мають вагомий вплив на утворення і хід самого конфлікту. Як і в повсякденному житті, на базі гніву і незадоволення у сторін конфліктної ситуації часто стирається об'єктивний погляд та підхід до ситуації, помилково відбувається сприйняття хибного за дійсне, незначного – за щось більш вагоме, перебільшення подій, що відбуваються навколо тощо. У науковій літературі, як правило, поняття «гніву» окреслюється психологами, як складова частина стану афекту, тобто короткочасного та бурхливого стану людини. Саме у ці кілька хвилин людина, під надмірним напливом емоцій може здійснити, часом, непоправні речі, які у звичайному стані є незрозумілими та не мають логічного пояснення.

У рамках розгляду та вивчення цього ж питання варто також виокремити проблематику перекручування фактів у ході вирішення конфлікту та відповідних конфліктних ситуацій. Зазначені особливості є характерними і в міжособистісному, і в міжгруповому конфліктах. Загостренню ситуації сприяє наявність внутрішньогрупового так званого «фаворита». Солідарність із його боку може не мати ніякого логічного обґрунтування окрім того, що він підтримує групу виключно через факт того, що до неї належить. Соціально-психологічні складові, з одного боку, будуть здаватись уже не актуальними, але на практиці цей чинник дійсно існує та займає відповідну нішу. І тут є можливим досить різноманітний розвиток ситуації, наприклад, конфлікт молодого покоління із більш

старшими, де перші – прагнуть до новаторства та постійного сучасного розвитку, застосування більш сучасних методик роботи; другі – є адептами і прибічниками класичних підходів та теорій, перевірених роками моделей виконання своїх посадових обов'язків та повноважень. Більше того, сучасне, молоде покоління звикло проявляти свій творчий потенціал в усіх можливих вимірах, і навіть службовці більш старшого покоління, працюючі у сфері публічної служби, наголошують на тому, що креативний підхід та всебічний розвиток нині цінуються на рівні із знанням двох і більше іноземних мов або обізнаністю у сфері ІТ-технологій. Не варто оминати й моменти так званої толерантності та солідарності, що може мати прояв у робочому плані. Природно, що жінкам зазвичай дістається на порядок легша інтелектуальна робота, ніж чоловікам; по-різному розподіляється об'єм роботи; з урахуванням статті та особистих обставин відбувається залучення до роботи понаднормово (якщо така необхідність виникає). Так, «потенційний кандидат на посаду, що передбачає виконання функцій з публічного управління та адміністрування розраховує саме на те, що він буде реалізовувати свій трудовий потенціал на рівні з усіма, проте на практиці часто можуть виникати ситуації, коли його або обмежують у правах, або навпаки – у порівнянні з іншими надають занадто багато привілеїв та можливостей» [20].

У той же час, організаційні причини являють собою ще одну перешкоду, передумовою якої стає не так людський фактор, як недосконаліть законодавчої бази. Тут доречно з акцентувати увагу на застарілих посадових інструкціях, надмірному потоку кадрів, несправедливому або позбавленому певної логіки процесі розподілу заробітної плати, непропорційній зайнятості одного відділу у порівнянні з іншим і тощо. Окрім того, у рамках організаційних причин виокремлюють і матеріально-технічні, адже й досі можна опинитися в ситуації, коли працівник такого апарату за власний кошт вимушений купувати канцелярські прибори, налаштовувати техніку, заправляти картридж друку, встановлювати обігрівач чи кондиціонер, самостійно ремонтувати речі щоденного вжитку (починаючи від персонального комп'ютера і закінчуючи дверною ручкою у власному кабінеті).

Потребує також уточнення інформація щодо диференціації організаційних причин конфлікту та організаційних конфліктів у рамках публічного управління. Так, варто констатувати, що «організаційний конфлікт – це зіткнення учасників конфліктної взаємодії, викликане несумісністю інтересів, норм поведінки, ціннісних орієнтирів, які виникають внаслідок розбіжності формальних організаційних основ і реальних дій членів колективу. Вони є проявом суспільних протиріч та суперечностей, що виникають через неправильний розподіл функцій,

прав і відповідальності, погану організацію праці, несправедливість системи мотивації і стимулювання працівників. Таке розуміння сутності організаційного конфлікту, хоча в кінцевому рахунку носієм конфліктної взаємодії виступає працівник чи службовець, тобто будь-який конфлікт в організаційних системах завжди можна звести до міжособового його виду, однак організаційно-управлінські конфлікти пов'язані більшою мірою з об'єктивними причинами їх виникнення. Тому під організаційним чи організаційно-управлінським конфліктом у державному управлінні слід розуміти прояв протиріч у державно-управлінських системах будь-якого порядку, пов'язаних з несумісністю структури, повноважень та ресурсів їх структурних елементів з цілями, завданнями та покладеними на них функціями» [15].

Далі варто підтвердити, що діяльність працівників публічної влади має цілу низку особливостей та специфічних рис, що тісно пов'язані між собою. У певний період життя службовця або за певних обставин саме напрямок його діяльності може відіграти роль у появі соціальних, побутових, юридичних, міжетнічних, міжнаціональних чи психологічних конфліктів. Недооцінювання причин та наслідків конфлікту та спору позначається на якості надання послуг у публічному управлінні, ефективності роботи працівників, спричиняє виникнення не прогнозованих помилок, конфліктних ситуацій та навіть криз у розвиткові держави. На думку окремих науковців, виникнення будь-якого конфлікту пов'язано, у першу чергу, зі складним переплетінням генетичних зв'язків, що мають різну тривалість дій та різний характер впливу на окремі конфлікти. Варто звернути увагу на те, що оскільки одні передумови мають короткочасний характер, а інші – тривалий, іноді навіть дуже тривалий, одні безпосередньо впливають, інші – опосередкований, у такому разі доцільно усі передумови, що впливають на виникнення конфлікту, поділити на окремі три основні рівні, визначивши їх через такі поняття, як «чинники», «причини», «умови» [9, с. 203].

Важливо також пам'ятати, що для виникнення конфлікту потрібен конкретний привід. Саме це поняття визначається як «зовнішня, часто випадкова обставина, яка дає поштовх для наставання події. Він може проявитись у вигляді випадкового інциденту, провокації, інспірованої акції, події або дії, неправильно сприйнятої або витлумаченої іншою стороною (міжнародні, міжнаціональні, кримінальні конфлікти)» [15, с. 18]. У свою чергу, на основі здійснюваного дослідження варто стверджувати, що вивчення конфліктів як предмета дослідження не є випадковим. Таке вивчення зумовлене низкою об'єктивних умов та тенденцій і спрямоване не тільки на вирішення фундаментальних теоретичних проблем, але й на розробку та використання ефективних технологій та методики запобігання та урегулювання конфліктів, а також їхнє розв'язання.

Якнайповніше вивчення сутнісних характеристик реального конфлікту надає можливість управління процесом розвитку і попередження загострення конфліктної ситуації, дозволяє передбачити його наслідки та знайти оптимальний спосіб розв'язання неприємної ситуації та попередити негативні наслідки для суспільства та окремих сторін конфлікту.

Вивчивши природу, причини та розвиток конфліктів у сфері публічного управління, логічно постає питання про найефективніші способи їх врегулювання. Розуміння особливостей конфліктів на державній службі – їх організаційних, соціально-психологічних та особистісних причин – створює основу для усвідомлення ролі медіації як сучасного інструменту конструктивного подолання суперечок. Якщо конфлікт є природним явищем організаційного та суспільного розвитку, то медіація виступає відповіддю на об'єктивну потребу в дієвих механізмах його врегулювання. Вивчення етапів розвитку конфліктів, їх типів та особливостей прояву в державному секторі дозволяє краще визначити можливості медіації як альтернативи традиційним способам вирішення спорів. У цьому контексті медіація як альтернативний спосіб вирішення конфліктів заслуговує на окрему увагу. Щоб повною мірою оцінити її можливості для державної служби та зрозуміти місце цього інституту в сучасній системі врегулювання суперечок, варто звернутися до історичних витоків медіації, її розвитку та багатогранного значення для стабільності суспільства.

Протягом останніх років в Україні помітно зріс інтерес до медіації як альтернативи судовому розгляду різних категорій спорів. Міжнародний досвід переконливо доводить ефективність медіаційних процедур у вирішенні суперечок у сімейній, професійній, комерційній та інших сферах, що допомагає зменшити навантаження на суди, скоротити витрати часу та коштів учасників, а також досягти стабільних домовленостей на засадах партнерства та взаємоприйнятних рішень. Медіація спрямована на припинення протистояння через сприяння діалогу. З соціологічної точки зору медіація є сучасною дієвою технологією стабілізації суспільства та управління конфліктами, яка базується на принципах відкритої комунікації та самостійності рішень сторін [23].

Поширення медіаційної практики як позасудового механізму є сучасною тенденцією, що відображає перехід до відновного правосуддя. Законодавче закріплення медіації надає громадянам реальну можливість використовувати альтернативні суду способи подолання конфліктів, заохочує громадську активність у захисті власних інтересів та прав, обмежує втручання держави на користь суспільного самоврядування, істотно зменшує навантаження на судові установи та знижує фінансові витрати через зменшення

кількості судових справ. У довгостроковій перспективі це зміцнює соціальну єдність різних верств населення, формує традиції конструктивного діалогу та толерантної взаємодії.

Медіація реалізується тоді, коли учасники спору залучають третю сторону для подолання розбіжностей без застосування примусу або звернення до судової влади. Медіація займає проміжне місце між офіційним державним судочинством та неофіційним вирішенням приватних суперечок, надаючи сторонам більше можливостей для гнучкого пошуку компромісного рішення на основі згоди. Це відповідає потребам сучасного суспільства в мирних засобах подолання суперечностей та подоланні кризи довіри до традиційної судової системи.

В умовах воєнного стану, коли у різних сферах суспільного життя спостерігається зростання практик вирішення конфліктів поза правовим полем через насильницькі способи, важливість медіації зростає багатократно. Медіація нині є однією з найпоширеніших форм врегулювання протистоянь у періоди збройних конфліктів. Затребуваним інститут медіації виявляється також у врегулюванні суспільно-політичних конфліктів, відновленні соціального життя після конфліктів та розбудові демократичних інституцій, формуванні культури консенсусу та діалогу.

На офіційному рівні медіація у соціальних конфліктах вже тривалий час визнається важливим елементом державної стратегії. Чим вищий рівень офіційного визнання медіації, тим більша ймовірність вибору мирного шляху подолання конфлікту, як це демонструють судові (інституційно оформлені) варіанти врегулювання суперечок.

Практика медіації у врегулюванні суперечок бере свій початок із найдавніших часів людської цивілізації. У традиційних громадах саме авторитетні члени спільноти та мудреці виконували роль третейських суддів у конфліктних ситуаціях. Розвиток цієї практики призвів до перетворення від стихійних форм втручання до системної професійної діяльності. Сьогодні медіація визнається дієвим механізмом подолання складних соціальних суперечностей, демонструючи свою ефективність у найрізноманітніших сферах суспільного життя та виконуючи важливу функцію у створенні та підтриманні суспільної гармонії через зменшення конфліктного потенціалу, збереження міжособистісних стосунків та зміцнення єдності в суспільстві.

Медіація у вирішенні спорів створює для конфліктуючих сторін нейтральний простір, де кожна з них може висловити свої потреби та інтереси. Роль медіатора полягає у сприянні конструктивному спілкуванню, що часто завершується досягненням компромісних рішень, прийнятних для всіх учасників. Особлива цінність медіації

виявляється в її здатності не лише вирішувати суперечки, а й відновлювати порушені стосунки: чи йдеться про сімейні непорозуміння, конфлікти на роботі чи громадські суперечності – медіація допомагає учасникам відновити діалог та зберегти взаємини, які за інших обставин могли б бути безповоротно втрачені.

Процес медіації надає людям реальну можливість стати активними учасниками вирішення власних конфліктів. На відміну від класичних судових процедур, де рішення приймається ззовні, медіація передбачає активну участь сторін у виробленні результату, що формує відчуття власної відповідальності та контролю над процесом врегулювання суперечки. Розширення прав та можливостей учасників конфлікту є принципово важливим для формування відповідального ставлення до вирішення спорів та розвитку навичок конструктивної взаємодії.

Медіація має значні переваги перед судовим процесом як у фінансовому, так і в часовому вимірі. Цей підхід знімає частину навантаження з перевантажених судів, роблячи доступ до справедливості реальнішим для різних категорій громадян. Судові системи багатьох держав функціонують на межі своїх можливостей, що призводить до значних затримок у розгляді справ. Медіація пом’якшує цю проблему, дозволяючи судам зосередитися на справах, які справді потребують судового розгляду, що врешті-решт покращує роботу всієї системи правосуддя.

Практика медіації сприяє об'єднанню суспільства через врегулювання суперечностей на різних рівнях – від місцевих громад до трудових колективів та родин. Вона створює середовище, де переговори та взаємні поступки стають нормою, що є основою для мирного співжиття. На рівні місцевих громад медіація виявляється незамінною при врегулюванні територіальних суперечок, питань власності та конфліктів навколо спільних ресурсів. Місцеві служби медіації створюють безпечний та доступний майданчик для жителів, де можливий відкритий обмін думками.

Медіація має здатність зменшувати нерівність у розподілі ресурсів та впливу, що робить її важливим засобом досягнення суспільної справедливості. Медіація часто стає способом висловлення інтересів для соціально вразливих груп та окремих людей, забезпечуючи їм можливість бути почутими та сприяючи вирішенню їхніх проблем. Медіація розширює можливості захисту інтересів найбільш незахищених категорій населення – неповнолітніх, людей похилого віку, осіб з інвалідністю та інших груп, які не мають достатніх ресурсів для участі в тривалих судових процесах і потребують додаткової підтримки в процесі врегулювання конфлікту [22].

Значення медіації виходить за межі окремих справ – вона формує в суспільстві культуру ненасильницького вирішення суперечок, наголошуючи на важливості спілкування, взаємного розуміння та компромісу. Така культура створює довгострокові позитивні наслідки для всього суспільства. Попри численні переваги, медіація стикається з низкою труднощів. Підтримання високих стандартів професійної підготовки медіаторів, забезпечення їхньої неупередженості та дотримання етичних норм, подолання дисбалансу влади між сторонами та поширення медіаційних послуг на недостатньо охоплені території залишаються актуальними проблемами. Водночас, сучасні тенденції – онлайн-медіація, міжнародне врегулювання спорів, застосування медіації в умовах гуманітарних катастроф і збройних конфліктів – вимагають постійної адаптації практики та законодавчого регулювання.

Медіація демонструє значний потенціал у контексті збройних конфліктів та гуманітарних криз, сприяючи зменшенню насильства, покращенню взаємодії між конфліктуючими сторонами, захисту основних прав людини та поліпшенню гуманітарної ситуації, забезпечує залучення громадськості та прискорює процеси відновлення миру та стабільності в зонах конфлікту. Цифрова трансформація відкрила епоху онлайн-медіації, що дозволяє сторонам врегульовувати суперечки незалежно від географічного розташування. Онлайн-платформи забезпечують учасникам зручну та безпечну участь у медіації, що робить її реальною можливістю для міжнародних або дистанційних суперечок.

Медіація є фундаментальною основою соціальної стабільності та справедливості, змінюючи суспільство в напрямку більшої відкритості до взаєморозуміння та конструктивного діалогу. Її різноманітні функції далеко виходять за межі простого вирішення конфліктів, включаючи відновлення відносин, розширення можливостей людей та забезпечення економічно доступного доступу до правосуддя. У міру розвитку суспільних систем роль медіації залишатиметься критично важливою для підтримання злагоди та врегулювання суперечок.

Важливим також є те, що, безумовно, злагоджена та продуктивна робота у сфері здійснення публічного управління не є можливою без профілактики та попередження конфліктів, тобто створення таких умов, які забезпечили б задоволення інтересів усіх суб’єктів владних повноважень та учасників управлінського процесу ще до моменту можливого конфлікту інтересів. «Першою і необхідною умовою є упорядкування правового статусу державних органів та інститутів політичної системи. Така задача вирішується безперервно і саме за участю осіб, що мають пряме відношення до здійснення публічної діяльності. Зазначені дії спрямовані на розмежування повноважень і

проводяться по відношенню майже до всіх категорій: починаючи з парламентарів, урядовців і Президента та закінчуючи звичайними працівниками державного апарату чи органів місцевого самоврядування. Провідні вітчизняні засоби масової інформації доволі часто піднімають питання, що стосується перевищення чиновниками своїх повноважень.У загальному підсумку це може привести до вирішення конфліктних ситуацій далеко за рамками правового поля, що є недопустимим для демократичної країни та громадянського суспільства» [24, с. 41].

При вивченні питання конфлікту саме у сфері публічного адміністрування, заслуговує на увагу досить цікава позиція таких науковців як: С. Телешун, І. Рейтерович,С. Ситник. Так, свого часу науковці,вказували на наявність та застосування легітимізованих каналів (тих, що підтримуються та реалізуються унормованим правом) доступу до прийняття управлінських та владно-політичних рішень як способу розв'язання проблем, пов'язаних з необхідністю виражати ініціативу. З одного боку, це забезпечує рівноправну конкуренцію, а з іншого – може надати додаткові можливості тим, хто бере активну участь у прийнятті рішення ставати «акторами» та ключовими фігурами даного процесу чи дотримуватися нейтралітету. Слід звернути увагу на те, що створення нових каналів особливо актуалізується, коли йдеться про традиційні форми впливу на прийняття певних рішень, що базуються на визначеному механізмові представницьких інститутів, не забезпечують зацікавленим сторонам можливості впливати на творення та практичну реалізацію публічної політики. Важливо також пам'ятати, що ігнорувати технічну складову сучасних політико-управлінських процесів та можливість реалізовувати нові форми впливу на прийняття рішень, наприклад, е-урядування, Інтернет та ін., така позиція є хибною та неможливою. Важливою є також комунікація між публічною владою та службовцями, які реалізовують повноваження, або формування виключно між службовцями так званих «звичаєвих норм», які мають визначати спільні правила гри для кожної окремої особи. У цьому разі важливо зазначити, що такі норми та правила мають знайти своє відображення у законодавчих актах, які є обов'язковими до виконання та застосування.

Враховуючи викладене вище, доцільно викласти такі норми, які не лише регулювали би процедуру вирішення та розвантаження уже існуючого конфлікту, але й були спрямованими на попередження до виникнення нових чи повторних конфліктних ситуацій. Варто пам'ятати, що кінцевим продуктом реалізації публічного управління є саме прийняття та реалізація управлінських рішень, які мають вплив якщо не на все, то на певну частину українського населення чи на конкретну сферу публічного управлінського корпусу. Від того,

наскільки об'єктивним і неупередженим, розумним та законним буде прийнято управлінське рішення, залежить розвиток країни в цілому та соціальний рівень добробуту громадян. Зокрема, на теперішній час вже зроблено певні прогресивні кроки у цьому напрямі. Як приклад варто навести таке: український уряд запровадив певний механізм проведення консультацій з громадянами та об'єднаннями як достатньо дієвий спосіб комунікації за досить простою та зрозумілою схемою «влада – народ».

Для службовців-управлінців рекомендації громадян та виражені їх побажання мають консультативний характер, адже зрозумілим є те, що не всі люди в Україні мають юридичну чи іншу спеціальну освіту та є достатньо професійно обізнаними у тонкощах публічного управлінського процесу. Врахування думки загалу є доброю практикою та приємний бонус не лише для населення, але й для особи, що реалізовує владні повноваження. По-перше, уповноважена особа є також частиною суспільства яка зацікавлена в об'єктивному управлінському процесі як і решта людей, тому на неї повністю або частково будуть поширюватися прийняті рішення; по-друге, це значно підсилює довіру та авторитет української влади в очах громадян та громадських об'єднань; по-третє, така комунікація є хорошим інструментом і підґрунтям для подальшого удосконалення системи взаємодії між суб'єктами публічного управління та народом. Варто акцентувати увагу на тому, що на теперішній час визначено деякі форми консультацій та можливих діалогів з громадськістю, наприклад: публічне громадське обговорення (безпосередня форма), виражена у конференціях, семінарах, форумах, громадських слуханнях, круглих столах, зборах, зустрічах з громадськістю, робота громадських приймальнь, теле- або радіодебати, дискусії, діалог, інтерв'ю, підготовка інших матеріалів для засобів масової інформації, інтернет-конференцій, телефонних «гарячих ліній», інтерактивних спілкувань в інших формах тощо. Важливо пам'ятати, що спільним для вище окреслених процесів є системний підхід, розвиток, підвищена якість та прагнення ефективного кінцевого рішення, яке враховуватиме істинний інтерес громадян до тих подій та ситуацій, що виникають у країні, та вихід на новий рівень взаємодії між суб'єктам, що зацікавлені у кінцевому результаті. У подальшому такі рішення стають доступними загалу в результаті їх оприлюднення у ЗМІ та месенджерах, на офіційних сайтах та сторінках державних інституцій тощо. Таке оприлюднення відбувається не тільки шляхом дублювання самого тексту, але й вказуються підстави для його винесення, описуються причини відхилення інших рішень, обґрунтовується його доцільність із посиланням на норми чинного законодавства. Оприлюднюються не лише прийняті чи схвалені рішення, накази, управлінські акти, але і їх проєкти та процедури

прийняття і обговорення. Це наддасть можливість усім зацікавленим громадянам об'єктивно оцінити виконану роботу, стати ініціатором чи активним учасником процесу, наприклад, проведення науково-юридичної експертизи цього документа вже з подальшою зміною чи скасуванням, надання власних коментарів чи пропозицій.

Украй важливо та необхідно звернути увагу на те, що, якщо розглянути специфіку взаємодії народу з органами місцевого самоврядування, то варто зазначити, що ст. 8, 9 та 13 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» прямо передбачають три форми такої процедури: загальні збори громадян, місцеві ініціативи та громадські слухання. У цьому випадку варто зазначити, що загальні збори громадян є інститутом зовсім не новим і практика його застосування є відомою ще з часів Київської Русі, однак, у сучасному світі він у більш модернізованому вигляді дійшов і до теперішнього часу та позиціонує себе як успішна форма взаємодії суспільства і представників влади. За своєю сутністю такий підхід передбачає спільне вирішення найбільш вагомих питань місцевого значення з урахуванням специфіки території, влади, менталітету та інших особливостей, що можуть застосовуватися. Варто зазначити, що громадські слухання – є певною мірою модуляцією загальних зборів, але спрямовані вони на встановлення довіри між власне, суспільством та представниками влади. Природно, що такі діалоги відбуваються з метою уникнення подальших непорозумінь і встановлення універсального підходу до трактування тих чи інших прийнятих управлінських рішень. Більше того, як свідчить практика, їх застосування поширюється не лише при роботі органів місцевого самоврядування, але й у сфері прийняття рішень загальнодержавного значення і навіть міжнародного. Поняття «місцевої ініціативи», якщо його деталізувати, передбачає право члена територіального округу ініціювати розгляд будь-якого (законного і в рамках компетенції) з питань. І загалом такий підхід є досить логічним. Отже, своєрідним підсумком указаного можна назвати прийняття Закону України «Про соціальний діалог в Україні» 2010 р., який є діючим актом уже досить давно. Стаття 1 відповідного Закону визнає «соціальний діалог як процес визначення та зближення позицій, досягнення спільних домовленостей та прийняття узгоджених рішень сторонами соціального діалогу, які представляють інтереси працівників, роботодавців та органів виконавчої влади і органів місцевого самоврядування, з питань формування та реалізації державної соціальної та економічної політики, регулювання трудових, соціальних, економічних відносин» [5]. Безумовно, що така нормативна база у першу чергу є підтвердженням зацікавленості законодавця у налагодженні комунікації з народом чи об'єднаннями

та вказує на бажання влади працювати на забезпечення прав та свобод українського народу.

Наступне питання,стосується видів медіації на публічній службі. Класифікація видів медіації дає можливість сформулювати повне та системне уявлення про зазначену консенсуальну процедуру, її особливості, сферу її застосування і взаємодію з різними видами юридичної практики, а також визначити місце та роль медіації в системі способів альтернативного вирішення спорів на публічній службі в сучасних умовах розвитку державності. У межах дослідження розглядається професійна медіація. При цьому, варто пам'ятати, що кожен окремий вид медіації має власну специфіку та особливості практичного застосування. Як окремий практичний спосіб реалізації, що має правові наслідки, виокремлюють судову медіацію.

Варто зазначити, що медіація у сфері публічного адміністрування є професійною медіацією, окрім того, вона може мати прояв судової. Однак, це далеко не завжди так, навпаки, якщо визначати таку собі «ідеальну медіацію публічної служби», то вона радше є позасудовою, аніж судовою. Нині залежно від мети проведення процедури медіації виокремлюються:

- превентивна медіація (медіація запобігання спорів);
- медіація врегулювання спорів.

На рівні функціонування органу публічного управління та відповідно до питання застосування медіації, можна виокремити внутрішню та зовнішню медіацію. Відповідно внутрішньою буде медіація, яка реалізується у тому органі публічного управління, в якому виник конфлікт чи спір. Усі інструменти та суб'єкти, які можуть процес медіації запустити та провести, є у самому органі. Зовнішня медіація для публічної служби – це той варіант, коли до урегулювання конфлікту необхідно долучити, наприклад, керівника апарату центрального органу.

Вивчення досвіду іноземних держав надає можливість зазначити, що у більшості держав медіація представлена як добровільний альтернативний спосіб вирішення конфліктів та спорів. Причому важливо пам'ятати, що звернення до нього залежить цілком від волі зацікавлених у спорі сторін. У разі такої згоди суддя або інша особа, що буде арбітром у спорі, може запропонувати або рекомендувати сторонам звернутися до медіатора, однак остаточне рішення щодо використання процедури приймають самі сторони. Обов'язкова медіація зводиться, по суті, до обов'язкової зустрічі з медіатором, що має більше інформаційний характер. Метою такої зустрічі є оцінка сторонами можливості використання медіації як альтернативного способу вирішення певного конкретного спору чи конфлікту, за результатами якої вони можуть або укласти конкретний договір про

проведення процедури медіації, або ж відмовитися від її проведення та звернутися до більш класичного способу врегулювання спору, а саме – судового способу. Таким чином, право сторін спору відмовитися від процедури медіації залишається абсолютним у будь-якому випадку. Відповідно, «допустимою є класифікація медіації та розподіл її на добровільну та обов'язкову. Зрозуміло, що на теперішній час у сфері функціонування публічної служби обов'язкова медіація не застосовується, однак, такий варіант вбачається можливим у випадку нормативного урегулювання питання впровадження та застосування медіації на публічній службі. Також медіацію можна класифікувати на платну та безоплатну, індивідуальна та групова медіація, тощо. У такій класифікації усе залежить, в першу чергу, від умов, котрі визначає та диктує держава» [20]. Наприклад, можливо є категорії спорів, вирішення яких є пріоритетними для держави і тому вони можуть оплачуватися з держбюджету, якщо будуть врегульовуватися у спосіб медіації. Щодо індивідуальної чи групової, усе залежить від масштабування конфлікту та кількості сторін у ньому. При цьому варто пам'ятати, що якщо у конфлікті бере участь велика кількість сторін, то згода на медіацію має бути проявлена усіма сторонами конфлікту без винятку.

**2. Особливості застосування медіаційних процедур на публічній службі.** Варто зазначити, що «публічно-правові спори належать до категорії тих, що вирішуються в рамках адміністративного судочинства. Справа в тому, що в таких правовідносинах однією із сторін завжди присутній орган публічної адміністрації. Посадова особа, що представляє його інтереси, у першу чергу, зобов'язана керуватися положеннями Конституції України» [1] та відповідних Законів.

Незважаючи на те, що на теперішній час в Україні прийнято та функціонує спеціальний нормативно-правовий акт про медіацію – Закон України «Про медіацію». Важливе значення для сфери публічного адміністрування має також нормативне визначення можливості застосування медіації в адміністративному судочинстві на підставі положень Кодексу адміністративного судочинства України [2].

У той же час, на підтвердження визначеної нормативної позиції, варто звернути увагу на позицію теоретиків, зокрема, В. Кузьмишин говорить, що фактично нормою цієї статті допускається ініціювання суддею проведення процедури, що є вкрай подібною до медіації. Стаття 110 Кодексу адміністративного судочинства України передбачає «можливість суду прийняти рішення про залучення спеціаліста, яким може бути й медіатор» [2]. Такі позитивні зміни однозначно мають знайти відображення у більш деталізованих нормах галузевого законодавства та чітко визначити порядок та

випадки, за настання яких медіація може реалізовуватися. Адже логічним є те, що відсутність правового врегулювання та нормативного чіткого закріплення стримує застосування цього інституту при здійсненні публічної управлінської діяльності. Угоди та домовленості у сфері альтернативного вирішення спорів є більш ніж бажаними, зокрема, для оперативного врегулювання конфліктів, що можуть виникати під час провадження публічної діяльності, а також розвантаження судів від надмірної кількості справ та перевантаженості. У цьому разі зрозуміло, що такі випадки та процедури мають бути нормативно врегульованими, зокрема, в «якості обов'язкових критеріїв допустимості укладення мирових угод у адміністративних спорах із органами публічної влади можна виділити:

- законність – основною складовою тут є відсутність у законі прямої заборони на вчинення дій, передбачених угодою;
- суспільна прийнятність – що означає відповідність змісту угоди законам, що охороняють суспільну безпеку, порядок управління, суспільну мораль, права і свободи громадян;
- добровільність – тобто, важливим є наявність вільного волевиявлення сторін;
- правосуб'єктність – має бути наявність у сторони права розпоряджатися предметом угоди;
- спільне благо – важливим моментом є акцент на відповідність суспільним інтересам, дотримання прав і законних інтересів інших осіб;
- відповідність компетенції – тут варто зазначити, що повноваження посадової особи на укладення угоди повинно входити в її компетенцію, визначатися нормативно-правовим чином і реалізовуватися відповідно до приписів компетенційних норм;
- регламентація – при укладенні угоди посадовець повинен діяти у відповідності з тими цілями, задля досягнення яких йому надані повноваження, і не виходити за межі своєї компетенції (предметної, суб'єктної, територіальної та тимчасової);
- непідсудність – неприпустимість угод у спорах про законність нормативних актів, в силу наявності повноваження на визнання таких актів невідповідними законом тільки у суду» [18, с. 154].

Далі в рамках дослідження варто зазначити, що як і будь-якій іншій процедурі чи процесу, медіації є властивою система окремих, взаємопов'язаних етапів, кожному з яких, внаслідок застосування тих чи інших інструментів медіації відбувається врегулювання конфлікту. Отже, дуже важливо заздалегідь визначити правила, які діятимуть під час процедури медіації чи застосування медіативних

прийомів. Як правило, медіація складається з кількох стадій. Найпоширенішим є підхід до виокремлення 5 стадій медіаційної процедури. Виокремлення цих стадій максимально розкриває усю процедуру та відображає усю повноту та зміст цієї процедури. Ці п'ять стадій загалом характеризують розвиток процесу врегулювання спору та укладення медіативної угоди. Поділ на стадії є умовним поділом для того, щоб структурувати процедуру медіації, оскільки діючий Закон України «Про медіацію» не виокремлює стадій чи певних етапів процесу медіації [7]. Не варто забувати про те, що принципи медіації також фігурують та дотримуються на кожній зі стадій: добровільності, конфіденційності, рівноправності сторін, взаємної поваги, прозорості процедури, безперервності та нейтральності медіатора [15, с. 86]. Дотримання цих принципів на всіх стадіях медіації дозволить успішно завершити цю процедуру та уникнути конфліктної ситуації.

Перша стадія – підготовчий етап та заяви сторін. Ця стадія обумовлюється створенням медіатором умов, сприятливих щодо процедури медіації, встановлення контакту між медіатором і учасниками, прояснення добровільності процедури, здатність і готовність сторін брати участь у процедурі медіації. Ця стадія містить: знайомство зі сторонами, інформування про процедуру медіації та роль медіатора, обговорення зі сторонами регламенту процедури медіації. Обсяг інформації та документів, що надаються сторонами, може бути дуже великим, і тут завдання медіатора – знайти баланс, що забезпечує достатню поінформованість про суть спору.

На першому етапові виявляються ті правила, за якими проводитиметься процедура медіації: місце, час та інші нюанси, які відіграють важливу роль для сторін. Ця стадія містить у собі роз'яснення сторонам суті медіації та її основних принципів та узгодження основних правил ведення процедури, вироблення регламенту. Медіатор засвідчує також повноваження сторін та їхніх представників. Потім виявляються позиції сторін, саме суть їхньої суперечки, виявляються всі фактичні умови сторін, виражаються їхні бачення тієї чи іншої ситуації, їхня точка зору. Усе сказане сторонами в результаті резюмується. Узагальнення сприяє встановленню медіатором загального простору для переговорів. Як правило, підготовчий етап завершується підписанням угоди щодо проведення процедури медіації, яка відбиває умови, в яких проводитиметься медіація, її особливості і регламент.

Друга стадія – формування питань. Цю стадію присвячено збору інформації, з'ясуванню причини спору чи конфлікту між сторонами. Подолання невизначеності є важливим аспектом на цьому етапові, оскільки це може стати ключовою умовою у вирішенні конфлікту.

Для цього необхідно визначити усі суттєві аспекти спору, включаючи правові, економічні, психологічні, емоційні та інші фактори бачення кожної із сторін різних питань, що стосуються їхнього конфлікту. За допомогою визначення «порядку денного» медіатор визначає як для себе, так і для сторін, кордону роботи над конфліктом. На цій стадії необхідно визначити, що конкретно потребує врегулювання. Для цього потрібно з'ясувати, у чому сторони готові досягти компромісу, а в чому їх погляди розходяться. Прояснення досягнутих домовленостей допомагає зрозуміти, які питання залишаються спірними. Уже на цій стадії сторони так чи інакше приходять до загального рішення, що безпосередньо впливає на їхній конфлікт [25, с. 141].

Третя стадія – робота над конфліктом. Після того, як сторони сформували питання для обговорення та зафіксувала їх разом з медіатором, починається наступна стадія – робота над кожним із визначених питань. Роль медіатора на цьому етапові полягає в тому, що він повинен допомогти сторонам розпізнати непродуктивні складові конфлікту, через які між сторонами виникла суперечка, усвідомити суть розбіжностей. Особлива увага приділяється не лише змістові питання, але й способу висловлювання цього змісту, інакше кажучи, емоції і ставлення до цього питання. Ця стадія – найскладніша для медіатора, оскільки під час обговорення конкретних питань між сторонами є ризик підвищеної конфліктності, агресії та напруженості [15, с. 145]. Таким чином, медіаторові потрібно уважно стежити за станом сторін, у разі необхідності ліквідовувати моменти, що перешкоджають конструктивному спілкуванню сторін. Під час обговорення питання медіатор розглядає поведінку та взаємини учасників спору через три рівні: конкретні позиції, потреби та інтереси, особистісні цінності. Тому для подолання конфлікту необхідно показати іншій стороні справжні наміри опонента, подолати непорозуміння, що є джерелом конфлікту.

Четверта стадія – розробка та оцінка варіантів рішень. Внаслідок обговорення важливих для учасників спору питань та отримання необхідної інформації, яка є значущою, медіатор сприяє їм у пошуку можливих та прийнятних варіантів вирішення спору. Пошук можливих варіантів вирішення конфлікту передбачає «мозковий штурм», де сторони спільними зусиллями розробляють і шукають шляхи розвитку власних відносин у подальшому. Потім після позначення таких варіантів сторони оцінюють свої подальші дії, яким чином вони надійдуть у майбутньому і який результат вони отримуватимуть у ході виконання поставлених завдань. На цьому етапові завдання медіатора полягає в тому, щоб максимально не втручатися у бесіду сторін, а лише регулювати цей процес ззовні. Це має прояв у підтримці умов щодо конструктивної розмови, зниження

емоційності сторін, щоб знову повертатися до попередньої стадії. Це дозволить тримати під контролем усю складену ситуацію та успішно завершити медіацію. Після визначення варіантів рішення, що потенційно прийнятні для обох сторін, медіатор повинен допомогти зрозуміти сторонам сенс та ймовірні наслідки кожного з варіантів, у тому числі і з правової точки зору. На цій стадії важливо, щоб медіатор максимально залучив до роботи самих учасників, наділивши їх відповідальністю за врегулювання конфлікту, а не діяв одноосібно.

П'ята стадія – укладення медіативного договір. Після того, як сторони досягли певних домовленостей, всі ухвалені ними рішення щодо спору відображаються в медіативному договорі. Під медитативним договором слід розуміти, що зафіксовану на паперовому носії угоду, досягнуто сторонами в результаті застосування процедури медіації щодо конкретного спору чи конфлікту. Медіативий договір складається у письмовій формі і має містити відомості про сторони, предмет спору, проведену процедуру медіації та медіатора, а також обумовлені сторонами обов'язки та строки, протягом яких сторони повинні їх виконати. У законодавстві закріплено дещо інше визначення – договір про проведення медіації [7].

Важливо, що медіативний договір підлягає виконанню на основі принципів добровільності та сумлінності сторін. При укладенні відповідного договору необхідно переконатися, що умови, зазначені у договорі, задовольняють сторони;дозволяють вирішити всі проблеми, які стосуються суперечки; не торкаються інтересів і негативно впливають на третіх осіб; мінімізують ризик виникнення конфлікту у майбутньому[14, с. 24]. Після того, як договір укладено та перевірено, він підписується сторонами. Усі визначені стадії є обов'язковими та необхідним у процедурі медіації для успішного врегулювання спору між сторонами. Важливо те, щоб усі стадії були реалізованими у ході медіації, тому що кожна із стадій має свої характерні риси, які безпосередньо впливають на поліпшення взаємин між опонентами. Найважливішою вимогою до медіатора є вміння залишатися посередині, а отже, бути неупередженим, без особистої зацікавленості, уважним слухачем, який може перебувати на задньому плані, коли сторони ведуть конструктивне обговорення.

Важливо також пам'ятати, що для того, щоб успішно врегулювати суперечку чи конфлікт між сторонами, медіатор або особа, яка застосовує медіативний підхід, має володіти необхідним багажем спеціальних знань, умінь і навичок, яких спрямовано на вирішення конфлікту. У медіації існує багато підходів до вирішення конфлікту, наприклад, розуміючий підхід, спрямований на взаєморозуміння сторін, їх потреб, бажань і переживань, у наративному підході застосовується інструмент відображення конфлікту, де суперечка «ділиться» на історії, і розбирається

частинами окремо від емоцій. В Україні під керівництвом Української академії медіації використовуються різноманітні європейські та американські підходи та техніки врегулювання конфліктів та спорів.

**3. Перспективи запровадження механізму медіації у сфері публічного адміністрування в Україні.** Сучасний розвиток України та принципово новий, європейський підхід до управлінських процесів вимагає пошуку нових підходів до забезпечення ефективної публічної управлінської діяльності. У той же час, не варто забувати, що воєнний стан у країні вносить свої корективи до будь-якої сфери та будь-яких процесів управлінської діяльності. В такий час вкрай важливим є впровадження дійсно дієвих механізмів та практик, які спроможні, з однієї сторони, дати максимальний результат, а з іншої – потребують мінімальних людських, матеріальних та інших ресурсів, скорочених процедур та строків. Медіацію, як спосіб урегулювання спорів та конфліктів, варто відносити до таких новітніх підходів. Однак, незважаючи на практичне застосування та нормативне вираження, в Україні такий підхід до врегулювання відносин не отримав масштабного розвитку, особливо у сфері публічного управління. У той же час, досвід передових європейських країн підтверджує ефективність медіації як у приватних відносинах, так і на публічному рівні. Тому, вивчення та запровадження такого практичного досвіду є доброю практикою на шляху до становлення національної системи медіації на публічній службі.

На основі здійсненого дослідження, зарубіжного досвіду та національного практичного та нормативного застосування, варто звернути увагу, що на теперішній час, незважаючи на те, що в Україні профільний законодавчий акт, а саме Закон «Про медіацію» було прийнято порівняно не так давно, однак інститут медіації, особливо на публічній службі, на жаль не задовольняє сучасних поглядів та підходів до суспільного розвитку та не відповідає європейським стандартам [7]. У такому разі вкрай важливим є визначення напрямків реформування та розвитку медіації у цілому та питань застосування та практичної реалізації медіації на публічній службі, зокрема.

Варто зазначити, що опрацювавши значну кількість досліджень, що стосуються медіації, можна констатувати, що межі застосування при вирішенні публічно-правових спорів мають обов'язково бути обумовленими суб'єктним складом, а також предметом спору. Ініціювання розгляду конкретних справ за участю медіатора, що виникають із конфліктів публічно-правового характеру, має здійснюватися безпосередньо публічними посадовими особами. Виходячи із цього, можна констатувати, що медіація у сфері публічного управління – це процедура, під якою слід розуміти

альтернативний спосіб врегулювання публічно-правового конфлікту (спору) стороною якого є орган публічної влади, за участю медіатора, що являє собою поетапне досягнення взаємовигідного рішення між сторонами конфлікту у формі добровільної угоди між ними. Керуючись таким баченням варто зазначити, що звернення до суду з метою вирішення публічно- правового спору має являти собою крайню дію на той випадок, якщо є чітко зрозумілим, що медіація невзмозі врегулювати існуючий конфлікт.

Виникає обґрунтована необхідність залучення третьої нейтральної сторони до вирішення цілої низки спорів. Зокрема, підтримуючи думку З.В. Красіловської, «це доцільно в разі, коли мова йде про спори такі як: 1) оскарження правових актів індивідуальної дії, дій чи бездіяльності органу місцевого самоврядування чи посадової або службової особи органу місцевого самоврядування; 2) конфлікти, що виникають з приводу прийняття громадян на публічну службу, її проходження та звільнення, за винятком, якщо відповідачами у таких справах є ВРУ, КМУ, центральні органи виконавчої влади, НБУ, ВСУ, спеціалізовані суди та інші органи центрального рівня; 3) конфлікти, що виникають з приводу укладання, виконання, припинення, скасування чи визнання не чинними адміністративних договорів (можливі винятки за суб'єктним складом); 4) окремі спори чи конфліктні ситуації за зверненням суб'єкта владних повноважень; 5) окремі виборчі конфлікти чи спори; 6) конфлікти з приводу оскарження рішень, дій або бездіяльності державної виконавчої служби; 7) усі адміністративні справи щодо спорів чи конфліктів фізичних осіб з суб'єктами владних повноважень з приводу обчислення, призначення, перерахунку, здійснення, надання, одержання пенсійних виплат, соціальних виплат непрацездатним громадянам, виплат за загальнообов'язковим державним соціальним страхуванням, виплат та пільг дітям війни, інших соціальних виплат, доплат, соціальних послуг, допомоги, захисту, пільг тощо; 8) конфлікти фізичних чи юридичних осіб із розпорядником публічної інформації щодо оскарження його рішень, дій чи бездіяльності у частині доступу до публічної інформації» [17, с. 70].

У будь-якому випадку можна констатувати, що у разі, якщо держава доручає, довіряє чи надає право медіаторові приймати рішення щодо вирішення таких серйозних справ, то така особа має відповідати цілому ряду вимог, що будуть гарантією професійного надання відповідних послуг. Варто зазначити, що особлива відповідальність покладається на організації, які займаються професійною підготовкою медіаторів, перевіряють рівень спеціально необхідних знань та ведуть реєстр працюючих медіаторів. З технічного боку такі особи чи конкретні організації мають

забезпечити вільний доступ населенню до такого ресурсу та надати можливість отримати інформацію щодо особи медіатора, його професійного досвіду тощо. Більше того, вбачається, що при функціонуванні таких організацій доречно створити на постійній основі дисциплінарні комісії, які матимуть повноваження розглядати скарги сторін медіації на дії або бездіяльність медіаторів, які є членами об'єднань або знаходяться в реєстрах організацій, що забезпечують проведення медіації, або об'єднань медіаторів.

Варто зазначити, що як варіант, розгляд скарги може відбуватись організацією, яка безпосередньо організовувала та супроводжувала навчання медіатора або об'єднанням кваліфікованих медіаторів, що було офіційно створено, функціонує та має певну позитивну репутацію. У разі, якщо дії чи бездіяльність медіатора у ході залучення його до участі у вирішенні конфлікту, призвели до порушення норм чинного законодавства або якоюсь мірою обмежили права сторін – доцільно звертатися до суду та вирішувати конфлікт згідно з нормами процесуального законодавства. За результатами розгляду справи у суді можуть виноситися такі рішення: або медіатора виключають із функціонуючого реєстру (а у випадку його входження до складу членів організації – виключення з неї); або судом застосовуються ті санкції, що передбачені відповідним законодавством.

Виходячи з аналізу здійсненого дослідження варто констатувати, що основним у цьому випадку, що має бути зроблено практично для ефективної практичної реалізації медіації на публічній службі, варто визначити таке:

1) практичне застосування діючого Закону України «Про медіацію», в обов'язковому порядку дотримання визначених процедур підготовки медіаторів та всіх процедур їх роботи;

2) внесення ряду змін до Кодексу адміністративного судочинства України, передбачивши в нормативному акті наявність інституту медіації, а також строки медіації та, відповідно, зупинення провадження у справі на період медіаційної процедури. Такі зміни у діючий процесуальний акт допоможуть розвантажити систему правосуддя, а також, забезпечать врегулювання конфлікту більш ефективно для самих сторін.

Окрім того, важливим є впровадження у сфері публічної служби таких категорій як «менторство», що дозволить врегульовувати конфлікти більш якісно та забезпечить такий собі супровід сторін конфлікту, певний проміжок часу з метою налагодження взаємин та повного вичерпання конфліктної ситуації не декларативно, а дійсно якісно. Доцільним є передбачення у Податковому кодексі України норми про можливість укладення так званого «податкового компромісу». Адже, одними з найпроблемніших конфліктів є саме

конфлікти у сфері податків та загальнообов'язкових платежів. Підтвердженням можливості функціонування такого способу врегулювання конфліктів є досвід Німеччини, США, Нідерландів, Норвегії, «котрий вказує на можливість успішного впровадження медіаційних технік у дану сферу за обґрунтованості підходу та ініціативності законодавця» [19, с. 48].

Важливе місце у системі забезпечення ефективної медіації на публічній службі є також запровадження та підтримання якісної інформаційної політики публічними інституціями. Адже забезпечення населення ознайомлення з можливістю мирного врегулювання конфліктів та спорів шляхом проведення спеціальних консультацій та зустрічей примирення, інформування на офіційних сайтах публічних інституцій, реклами у засобах масової інформації привело б до значної популяризації медіації та її значного укорінення на публічній службі. У цьому випадку особливо актуальним є навчання та популяризація технік медіації, окремих працівників органів публічної влади, які могли б надавати відповідну допомогу при врегулюванні конфліктів чи спірних ситуацій як із приватними особами у зовнішніх зв'язках, так і при внутрішньо-організаційних конфліктах органу публічної влади через навчання чи то підвищення кваліфікації публічних службовців та працівників органів місцевого самоврядування, вбачається, що особлива роль у цьому важливому процесі має належати Національному агентству з питань державної служби України, як суб'єкту, що займає провідне місце у процесі забезпечення та реалізації державної служби.

Варто звернути увагу на ще один важливий аспект медіації на публічній службі, а саме на те, що техніки медіації є доцільними не лише у випадку врегулювання спорів із суб'єктом владних повноважень, але й фізичними чи юридичними особами, чи між суб'єктами владних повноважень, у судовий чи позасудовий спосіб, але також і при врегулюванні конфліктів та прийнятті управлінських рішень на рівні публічної служби. Адже всередині функціонування апарату публічних інституцій досить часто виникають розрізнені позиції та конкретні питання, що часто завершуються справжнім конфліктом. Безумовно, варто пам'ятати, що перед інтеграцією медіації в загальну систему публічного управління та адміністрування потрібно звернути увагу на те, що опрацювання не лише є доречним на нормативному рівні, вкрай важливою є сумісність з уже існуючими Законами та підзаконними актами. Безумовно важливою є також необхідність дослідити загальнонаціональні програми в зазначеній сфері і зрозуміти, настільки гармонійно основні елементи імплементують з обраним напрямком та вписуються в нього. Однією з останніх із нам відомих стала концепція «належного урядування» (good governance), що

активно розвивається та застосовується у всіх напрямах державно-управлінської публічної діяльності. Варто зазначити, що основна сутнісна природа концепції зводиться до налагодження ефективної та постійної активної комунікації між громадськими об'єднаннями, публічними інституціями а також бізнесом. Близькою по кінцевій меті та принципах і взаємопов'язаною з концепцією «належного урядування» можна назвати також концепцію «електронного урядування». «Доволі розумним кроком зі сторони законодавця було створення мережі центрів надання адміністративних послуг, котрі уповноважені забезпечувати прозору схему заочної взаємодії між громадянами, котрий бажає отримати певну адміністративну послугу та безпосереднім виконавцем – суб'єктом публічного адміністрування. Також в рамках інтеграції медіаційного процесу в концепцію «електронного урядування», варто більш детально розглянути Урядовий портал як базову онлайн платформу та деталізувати спосіб взаємодії вищевказаних елементів. Особливою перевагою надання адміністративних послуг в режими онлайн є зручність, комфорт та орієнтація перш за все на громадян при їх обслуговуванні, створення їм максимально зручних умов, чи то при їх фізичному відвідуванні органів влади, чи при електронному, дистанційному їх обслуговуванні» [11, с. 32].

Урядовий портал є однією із тих стратегічно важливих державних електронних ресурсів, що полегшують взаємодію та комунікацію громадян і влади та дозволяють ефективно вирішувати різноманітні питання, що пов'язані з управлінням чи забезпеченням законних прав чи інтересів. Публічне управління і адміністрування не були б настільки ефективними, якби держава не ініціювала розробку порталів. «У свій час серед основних переваг порталів варто виділити: 1) дозволяють повно й об'єктивно інформувати громадян про обсяг надання публічних послуг і соціального забезпечення; 2) ініціюють активність громадян й організацій з обговорення, критики та підтримки курсу, ініціатив і програм Уряду; 3) забезпечують прозору, постійну і оперативну взаємодію державного органу із господарюючими суб'єктами з істотною економією часу і засобів, учасників взаємодії, а також їх бюджетів; 4) запроваджують у практику публічного управління концепцію «єдиного вікна» для рішення широкого кола питань регулювання соціально-економічної діяльності (реєстрація, ліцензування, податки, субсидії тощо); 5) забезпечують оптимізацію внутрішньої взаємодії державних структур при розв'язанні стратегічних і оперативних питань» [12].

Варто зазначити, що перехід до електронного урядування та надання адміністративних послуг через глобальні відкриті мережі – це явище, яке сприймається доволі позитивно та активно реалізується у сучасному світі комунікаційних технологій. Проте, в контексті

аналізу Урядового порталу України доцільно зазначити, що подібні вітчизняні веб-сторінки і сама процедура взаємодії з ними має ряд недоліків та потребує коригування та активного електронного розвитку. По-перше, зменшений ступінь контролю за суб'єктами, яким надаються адміністративні послуги та можливість зловживати власними повноваженнями, порушувати строки реалізації тощо. Процес взаємодії посадової особи та клієнта є більш дієвим у разі необхідності отримання консультації чи конкретної поради; уточнення певних колізійних моментів тощо. У той же час, банальна відсутність у користувача досвіду, певних знань законодавчої бази може у подальшому призвести до додаткових затрат по часу та фінансовим ресурсам для проходження однієї і тієї ж процедури знову. Або і зовсім не принести жодного позитивного результату. По-друге, веб-портал має містити більш узагальнену головну сторінку, що групуватиме інформацію по більших за об'ємом блоках, така інформація має бути супер доступною та зрозумілою. Кількість інформації, яка написана стисло і малим шрифтом – перебільшена, а це створює певний дискомфорт для користувачів похилого віку чи тих, хто намагається користуватися таким ресурсом уперше.

Варто також з акцентувати увагу на тому, що по такому ж принципу має бути налагоджено та доступно працювати інститут медіації на публічній службі, основою має бути відкритість, зрозумілість та доступність. З метою удосконалення національної платформи доречно провести також паралелі та практичні порівняння із тим, як організовується робота урядових порталів за кордоном. До прикладу, портал уряду Великої Британії являє собою централізований інтернет-ресурс, побудований за схемою «зверху вниз». «Його метою є інтеграція інтернет-сервісів усіх органів публічного управління для надання публічних послуг в єдиному інформаційному просторі. Портал являє собою сукупність власних сервісів і шлюзів до порталів і субпорталів, а також є єдиним центром відповідальності за надання послуг для заявників» [12].

У той же час, «у США діє інший підхід до розробки порталів публічних послуг. Портал побудований за принципом «знизу вгору». Оскільки регіональні і місцеві органи влади до моменту створення федерального порталу вже мали розвинуті системи надання публічних послуг за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, метою такої метасистеми стало формування своєрідної бази метаданих про публічні послуги. Вся інформація на порталі розбита на чотири групи: для громадян, для бізнесу, для держслужбовців і для гостей країни. Сам же інтернет-ресурс являє собою єдиний функціональний центр, що забезпечує своїм відвідувачам можливість пошуку і отримання інформації про порядок надання публічних послуг і додаткових сервісів» [12]. Загалом,

незважаючи на окремі недоліки існуючого Урядового порталу, вбачається за доцільне запровадження надання окремого виду адміністративних послуг – медіаційних консультацій.

**Висновки.** Важливим для сфери публічного адміністрування є популяризація та практичне застосування інституту медіації у різних його формах та проявах на основі законодавчо визначених процедур та порядку з урахуванням особливостей, що притаманні саме цій сфері. Окрім того, важливим для ефективного провадження медіації на публічній службі є заохочення до активної діяльності та навчання медіації керівників публічних інституцій, адже, саме керівник дуже часто вирішує конфлікти та спірні ситуації, що можуть виникати під час провадження діяльності органом публічного управління.

Відтак, у залежності від того, наскільки керівник обізнаний в особливостях конфліктології та медіації, буде залежати результат вирішення конфлікту. Вивчаючи переваги та досвід практичного застосування процедури медіації на міжнародному рівні, слід зазначити, що найбільш успішно, для вирішення спорів з органами публічної влади медіація застосовується в Австралії, Бельгії, Сполучених Штатах Америки, Німеччині, Нідерландах, Норвегії та Польщі. Особливу увагу щодо практичного функціонування медіації варто приділити досвіду Сполучених Штатів Америки. Ця система настільки добре себе зарекомендувала у публічному управлінні та адмініструванні, що жодні серйозні переговори нині не відбуваються без попереднього залучення до таких спірних ситуацій професіоналів-медіаторів.

Медіацію, як спосіб урегулювання спорів та конфліктів, варто відносити до таких новітніх підходів. Однак, незважаючи на практичне застосування та нормативне вираження, в Україні такий підхід до врегулювання відносин не отримав масштабного розвитку, особливо у сфері публічного управління. У той же час, досвід передових європейських країн підтверджує ефективність медіації як у приватних відносинах, так і на публічному рівні.

З'ясовано, що основним у цьому випадку, що має бути зроблено практично для ефективної практичної реалізації медіації у сфері публічного адміністрування, варто визначити таке: 1) практичне застосування діючого Закону України «Про медіацію», в обов'язковому порядку дотримання визначених процедур підготовки медіаторів та усіх процедур їх роботи; 2) внесення ряду змін до Кодексу адміністративного судочинства України, передбачивши у нормативному акті наявність інституту медіації, а також строки медіації та, відповідно, зупинення провадження у справі на період медіаційної процедури. Такі зміни до діючого процесуального акту допоможуть розвантажити систему правосуддя, а також, забезпечать врегулювання конфлікту більш ефективно для самих сторін. Окрім

того, важливим є впровадження у сфері публічної служби таких категорій як «менторство», що дозволить врегульовувати конфлікти більш якісно та забезпечить такий собі супровід сторін конфлікту певний проміжок часу з метою налагодження взаємин та повного вичерпання конфліктної ситуації не декларативно, а дійсно якісно.

Розв'язання конфлікту – це у першу чергу процедура пошуку спільних зусиль для вирішення конфліктної ситуації саме спільними зусиллями усіх сторін, що зацікавлені у вирішенні ситуації. Так, зокрема, у рамках громадських слухань є можливим створення погоджувальних комісій, мета роботи яких буде виражатися у врегулюванні неодностайного погляду на одну й ту саму проблематику з боку різних сторін. Її членами є: посадові особи відповідного органу місцевого самоврядування; представники державного органу; представники професійних об'єднань та спілок, архітектори, науковці; уповноважені представники громадськості, які обираються під час громадських слухань.

У межах дослідження було також розглянуто окремі практичні техніки медіації, ті, котрі вбачаються як оптимальні та допустимі саме у сфері публічної діяльності.

**Література:**

1. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР.Дата оновлення : 01.01.2022 р. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80

2. Кодекс адміністративного судочинства від 6 липня 2005 р. / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2747-15#Text

3. Про державну службу : Закон України від 10 грудня 2015 р. № 889-VIII/ Верховна Рада України. Дата оновлення : 01.01.2022 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19

4. Про медіацію : Закон України від 16 листопада 2021 2020 р. № 1875-IX/ Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text

5. Про соціальний діалог : Закон України від 23 грудня 2010 р. № 2862-VI / Верховна Рада України URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2862-17#Text

6. Директива 2008/52 / ЄС Європейського Парламенту та Ради від 21 травня 2008 року про деякі аспекти посередництва у цивільних та комерційних питаннях. URL: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32008L0052

7. Ващенко І.В. Загальна конфліктологія: навч. посіб. / заг. ред. І.В. Ващенко, С.П. Пренка. 2-ге вид. Харків : Оригінал, 2001. 384 с.

8. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.

9. Грень Н.М. Медіація як новітнє соціальне явище. *Митна справа*. 2014. № 5(2.2). С. 201–205.

10. Державне управління в України (пошук моделі): наукові, правові, кадрові та організаційні засади : навч. посіб. / за заг. ред. Н.Р. Нижник, В. М. Олуйко. Львів : вид-во нац. ун-ту «Львів. Політехніка», 2003. 300 с.

11. Електронний уряд: науково-практичний довідник / Чукут С.А., Клименко І.В., Линьов К.О. URL: http://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2016/02/Elektronnij-uryad_nauk_prak-dovidnik_CHukut_Linov_Klimenko.pdf

12. Європейський кодекс поведінки для медіаторів. URL: http://ec.europa.eu/civiljustice/adr/adr_ec_code_conduct_en.pdf

13. Єрьоменко Г. Медіація як спосіб вирішення спорів. URL: http://innovations.com.ua/uk/interview/6/39/374

14. Калашник А.А. Медіація як інструмент управління. *Сучасне державотворення.* 2019. № 2. С. 23–26.

15. Кирій С.Л. Організаційний конфлікт у публічному управлінні як індикатор необхідності змін. *Державне будівництво.* 2014. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeBu_2014_2_4

16. Козер Л.А. Функції соціального конфлікту. *Американська соціологічна думка.* Київ : 1996. 556 с.

17. Корнута Л.М. Щодо питання впровадження медіації в публічній службі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 4. С. 69–75. URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/465/418.

18. Красіловська З.В. Становлення інституту медіації в системі публічного управління: теоретико-правовий аспект: дис. … канд. наук держ. упр. Одеса, 2017. 221 с.

19. Кузьмишин В. Перспективи впровадження процедури медіації в адміністративному судочинстві України. *Вісник Вищого адміністративного суду: офіційне наук.-прак. видання.* 2009. № 3. С. 45–49.

20. Леко Б., Чуйко Г. Медіація: підручник. Чернівці: Книги – ХХІ, 2014. 520 с.

21. Романадзе Л. Про медіацію та українське законодавство. URL: http://law.ucu.edu.ua/malymy-krokamy-doyevropy-luyiza-romanadze-pro-te-yak-mediatsiya-spryyayenablyzhennyu-ukrayinskogo-ta-yevropejskogo-zakonodavstva/.

22. Шмаленко Ю. Медіація як ключовий інструмент соціальної стабільності: діяльність та вплив на сучасне суспільство. *Поліцейська медіація як інструмент захисту прав та інтересів громадян*: матеріали ІІІ Міжнародної наук.-практ. конф. (Одеса, 20 вересня 2023 р.) / за заг. ред. Л.Г.Матвєєвої. Одеса, ОДУВС. 2023. С.115-116.

23. Шмаленко Ю., Єнін М., Мельник Л. Інституціоналізація медіації в Україні: ключові етапи, сучасний стан та перспективи. *Соціологічні Студії*, 2023. №2(23), С.6-12 https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-11-11

24. Яновська О., Біцай А. Особливості участі адвоката у процедурі медіації. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. 2014. № 1(99). С.21–24.

25. Шульц фон Тун Ф. Говорити один з одним: анатомія спілкування / пер.: Н. Денисенко. Ужгород : FBKCoaching. 2015. 255 с.

26. Independent Office for Police Conduct. URL: https://policeconduct.gov.uk/complaints-and-appeals/information-police-officers-and-staff.

## РОЗДІЛ ІІ.
## РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, ІДЕНТИЧНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ В ЦИФРОВУ ЕРУ

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32843*

***Бернадіна Г. П.***
*магістрант ОП «Психологія»*
*Центру заочного та дистанційного навчання*
*НУ «Одеська юридична академія»,*
***Джежик О. В.***
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID:https://orcid.org/0000-0003-2570-2589*

### 2.1. Розвиток самооцінки жінок як психологічна передумова професійного зростання в умовах цифрової трансформації

*У розділі розглянуто проблему впливу самооцінки як чинника професійного розвитку у сучасних жінок, що є актуальною проблемою в умовах інтенсивних соціально-економічних змін та зростаючих викликів сучасності у еру цифрових трансформацій.*

*Проаналізований вплив самооцінки на професійний розвиток сучасних жінок, розкриті психологічні аспекти самооцінки, які впливають на професійне зростання, та розробка практичних рекомендацій для підвищення рівня самооцінки у сучасних жінок.*

*Емпіричним шляхом досліджено статистично значущий зв'язок між компонентами самооцінки та показниками задоволення професійним розвитком та перспективами.*

*Виявлено, що поведінкова та емоційна самооцінка більшою мірою впливають на професійний розвиток у сучасних жінок. Загальна самооцінка сприяє професійному розвитку та формуванню професійної Я-концепції, в той час як високий рівень домагань зменшує задоволення професійним розвитком та перспективами і відповідно існує тенденція до зниження рівня самооцінки у жінок.*

*Розроблено комплекс психокорекційних вправ для підвищення самооцінки у жінок. Запропоновані заходи спрямовані на системний розвиток самооцінки за допомогою технік арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії.*

***Ключові слова:*** *самооцінка, професійна діяльність, професійний розвиток, професійна Я-концепція.*

1. Теоретико-емпіричний аналіз впливу самооцінки та рівня домагань на професійне зростання жінок

Особливості розвитку українського суспільства сьогодні зумовлюють підвищення особистісних та професійних вимог у сучасних жінок. Динамічні соціально-економічні зміни суттєво впливають на місце жінки у професійній сфері. Професійне становлення тісно пов'язане із самоставленням особистості, тобто розумінням себе, як людини та як професіонала, задоволенням власними досягненнями та, водночас, рівнем домагань.

Всі ці якості можна поєднати поняттям самооцінки. Самооцінка впливає на соціальну активність особистості та вважається регулятором поведінки в соціальному та особистому житті. Саме здатність до самооцінки є істотною умовою розвитку особистості як професіонала.

У роботі розглянуто ідею, що задоволеність собою, емоційний стан, власні переконання та реалістичне сприйняття себе сучасними жінками визначають траєкторію долі особистості, задоволеністю змістом професійної діяльності, ставленням до неї та рівнем професійних досягнень.

Адекватна самооцінка є одним з ключових факторів, який допомагає досягти самореалізації, професійного зростання та лідерства. Однак на цьому шляху жінки часто стикаються з внутрішніми психологічними бар'єрами, їх суб'єктивна думка про себе часто заважає досягти поставленої мети.

Питання самооцінки для жінок набуває особливого значення, оскільки воно пов'язане з гендерними стереотипами, суспільними очікуваннями, уявленнями про визнання та власними завищеними вимогами до себе. Намагаючись поєднати всі сфери життя і досягти бажаного рівня задоволення, жінки часто стикаються з емоційним вигоранням, внутрішнім виснаженням та втратою мотивації до професійного зростання.

Постійна необхідність балансувати між професійними обов'язками, соціальними очікуваннями та сімейними ролями призводить до постійного психологічного навантаження.

Отже, саме адекватна самооцінка допоможе зберігати психологічну рівновагу, усвідомлювати власну цінність, приймати кар'єрні виклики, зберігати активну життєву позицію та прагнути до самореалізації.

Слід зазначити, що сформована занижена самооцінка призводить до незадоволення професійним розвитком, відсутності мотивації, схильності до прокрастинації та незадоволення рівнем життям в цілому. У свою чергу, завищена самооцінка спричиняє переоцінку своїх якостей та можливостей, може призводити до емоційного виснаження через завищені вимоги до себе та не адекватною оцінкою своїх сил та ресурсів.

Феномен реальної (адекватної) самооцінки базується на тому, що якщо ми щось цінуємо і паралельно досягаємо, то саме тут відбувається закріплення стабільної самооцінки. І навпаки, якщо ми прагнемо до більшого і не досягаємо в силу об'єктивних та суб'єктивних причин, то саме в цьому місці ми найбільш не задоволені та вразливі.

Попри велику кількість досліджень, питання взаємозв'язку самооцінки з професійним розвитком сучасних жінок залишається не достатньо висвітленим у сучасному соціокультурному аспекті.

***Аналіз останніх досліджень і публікацій.*** Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був Уільям Джеймс – «образ самого себе» у структурі особистості. У теорії У. Джеймса структура особистості складається з трьох частин. По-перше, це її складові елементи; по друге – відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); по-третє, це вчинки, що обумовлені цими елементами особистості [17].

Також важливий внесок, який вплинув на формування теорії самооцінки, вніс феноменологічний підхід Карла Роджерса. Він стверджував, що головним мотивом, яким керується людина при поведінці є прагнення до самоактуалізації. Розвиток свого «Я», своїх можливостей та здібностей призводить до розвитку самодостатності, незалежності, соціальної відповідальності, зрілості і компетентності [28].

Карл Роджерс у своїх дослідженнях дотримується принципу зв'язку між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Вчений вважає, що варіативність самооцінки ґрунтується на внутрішній узгодженості – стані конгруентності. Внутрішня узгодженість, на думку К. Роджерса, характеризує відсутність у людини конфлікту між різними образами себе, а конгруентність описує відсутність конфлікту між сприйманням себе та реальним суб'єктивним досвідом [28].

Щоб краще зрозуміти, яким чином самооцінка впливає на життя людини, варто звернутися до основних теоретичних підходів, що пояснюють механізми її формування. Згідно з теорією соціального навчання Альберта Бандури, відчуття власної гідності та цінності виникає не лише на основі особистих досягнень, а й через спостереження за поведінкою інших та оцінку, яку людина отримує від свого соціального оточення [20].

У межах теорії самовизначення, запропонованої Едвардом Десі та Річардом Раяном, підкреслюється значення трьох фундаментальних потреб - автономії, компетентності та належності - у процесі формування позитивного образу себе [10].

Отже, самооцінку можна розглядати як динамічне утворення, яке змінюється під впливом особистісних успіхів, емоційних станів і міжособистісних стосунків. Розуміння цих закономірностей дозволяє більш цілісно підходити до подолання труднощів, що виникають у

разі заниженої самооцінки, враховуючи взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників.

Проблема формування самооцінки як невід'ємного компонента процесу становлення особистості різноаспектно відображена у численних працях іноземних дослідників, а саме: Р. Бернс, У. Джеймс, А. Маслоу, Р. Мейлі, Дж. Мід, Р. Нігард, Ф. Перлз, К. Роджерс, Н. Фізер, К. Хорні, К. Шнайдер тощо [14].

Теоретичні та практичні аспекти взаємозв'язку самооцінки та практичної діяльність людини відображені в роботах таких вітчизняних вчених: О. Ю. Воронової, О. А. Столярчук, Л. В. Бахмат, І. І. Чеснокової, та ін. У цих роботах підкреслюється зв'язок самооцінки з «Я-образом», «Я-концепцією», засобом формування яких і виступає самооцінка [21].

Водночас поняття професійної Я-концепції є важливою складовою професійної самоактуалізації дорослої людини.

Якщо розглядати самоактуалізовану особистість як таку, що досягає більш гармонійного, ефективного й здорового рівня життєвого функціонування, то особливої ваги набуває питання формування професійної Я-концепції. Саме вона виступає одним із ключових чинників самоактуалізації особистості.

На думку О. Шевцової, професійна Я-концепція формується як результат розвитку професійної самосвідомості й постає як рухлива система уявлень людини про себе як фахівця. Вона охоплює емоційно-ціннісні переживання, самооцінки й поведінкові прояви, що розкриваються у сфері професійної діяльності, кар'єри, взаємодії з професійною спільнотою та в процесі професійного становлення й розвитку [37].

Останні наукові роботи доводять, що професійна Я-концепція формується поступово, проходячи декілька стадій, і при цьому значною мірою визначається сукупністю внутрішніх та зовнішніх впливів. Цим питання займалися такі вчені: А. Маркова, Л. Подоляк, С. Ренке, О. Романова, Л. Шнейдер, Н. Шевченко, В. Юрченко та виокремили наступні етапи: професійний вибір; професійна підготовка; входження у професію [32, с. 40].

У своєму дослідженні ми спиралися на те, що професійна Я-концепція сучасних жінок охоплює чотири ключові складові: когнітивну, емоційно-оцінну, поведінкову та професійно-мотиваційну (Я-образ).

Самооцінка розглядається дослідниками як складний та багатогранний аспект індивідуальності, який виступає важливим показником психологічного стану та суттєвою складовою загального благополуччя людини. Багато наукових досліджень показують, що люди із здоровою та оптимістичною самооцінкою краще

усвідомлюють свої можливості і проявляють більшу мотивацію до освоєння нових викликів.

Аналіз різних підходів до розуміння самооцінки показує, що вона є природною та унікальною складовою людського досвіду.С.Хартер розглядає самооцінку як загальний рівень очікувань, які людина формує щодо самої себе [10]. При цьому Е. Еріксон, підкреслює її значення для становлення особистісної ідентичності: на його думку, самооцінка формується і зміцнюється в міру того, як людина успішно долає життєві завдання на різних етапах розвитку [41].

Таким чином, самооцінка це складне динамічне утворення, що формується на основі власного досвіду, досягнень, самоактуалізації, соціальної взаємодії та відображає не тільки знання про себе, а й супроводжується емоційними реакціями, переживаннями та відповідним поведінковим супроводом.

М. Чекрижова розглядає самооцінку як систему з трьох взаємопов'язаних елементів: когнітивного, самооцінного та поведінкового [12].

Когнітивна складова стосується того, що людина знає про себе: свої риси, здібності, можливості, соціальну роль і досвід. Ці уявлення формуються під впливом власних спостережень та взаємодії з іншими.

Самооцінна складова пов'язана з тим, як людина емоційно ставиться до себе – чи відчуває повагу, власну цінність, чи задоволена своїм життям. Саме вона визначає внутрішній емоційний фон та здатність підтримувати себе.

Поведінкова складова проявляється в тому, як людина діє та реагує у різних ситуаціях, спираючись на свої уявлення про себе та переживання. Сюди входять звичні способи спілкування, самопрезентація, вибір стратегій поведінки.

Загалом цей підхід описує самооцінку як цілісне поєднання того, що людина про себе знає, як вона до себе ставиться та як поводиться, виходячи з цих знань і почуттів [19].

О. Столярчук виділяє три ключові складові самооцінки: як ми думаємо про себе (когнітивний компонент), як ставимося до себе емоційно (афективний) та як це проявляється в наших діях і поведінці (поведінковий або регулятивний компонент) [30].

Когнітивний компонент самооцінки охоплює систему знань людини про власну особистість, а також оцінні судження, що формуються на основі цих знань. До нього належать уявлення про індивідуальні риси, здібності, компетентності, цінності та переконання. Завдяки аналізу власних переваг і недоліків, успіхів і помилок особистість поступово вибудовує цілісне уявлення про себе та формує свою ідентичність.

Афективний компонент виражає емоційне ставлення людини до самої себе та поєднує мотиваційні (конативні) й емоційні (емотивні) складові, які визначають характер самосприйняття та рівень самоповаги.

Конативна складова пов'язана з внутрішньою мотивацією особистості, її прагненням досягати визначених цілей, розвивати власні можливості й реалізовувати ідеали. Емотивна складова відображає спектр емоційних реакцій, що виникають у відповідь на оцінку себе: від позитивних переживань (задоволення, гордість) до негативних (почуття провини, сором).

Поведінковий, або регулятивний, компонент характеризує те, як людина реалізує свої уявлення про себе в повсякденній діяльності. Він проявляється у прийнятті рішень, виборі моделей поведінки, здатності контролювати власні дії та реагувати на зовнішні події відповідно до сформованої самооцінки [30].

Протягом останніх десятиліть поняття жіночої самореалізації зазнало істотних змін, що зумовлено необхідністю адаптації до умов сучасного життя. Рівноправність, закріплена в Конституції, сприяла суттєвим перетворенням у становищі жінок у суспільстві. Вони стали активніше залучатися до різних сфер діяльності, прагнуть до професійного зростання, соціальної активності та участі у громадсько-політичних процесах.

У психологічній науці значний вплив на вивчення проблем самореалізації жінок справили як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Зокрема, теоретичні підходи до розуміння особистості були розроблені такими відомими вченими, як А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Юнг, Е. Еріксон. Вагомий внесок у дослідження професійної самореалізації зробили Н. Борисова, Т. Вівчарик, В. Горчакова, Л. Коростильова, К. Федосенко, Ю. Поваренков, а також західні автори - Д. Сьюпер, Д. Холл, В. О'Лірі, Г. Шихі та інші, які розглядали кар'єру як важливу складову процесу самореалізації [11].

Поняття «самореалізація» (self-realization), «самоактуалізація» (self-actualization) та «самоздійснення» (self-fulfillment) часто використовуються як близькі за змістом. Вони позначають прагнення особистості розкрити свої можливості, реалізувати природний потенціал і досягти внутрішньої гармонії. Так, К. Роджерс визначав це як прагнення людини до розвитку та самовираження, А. Маслоу – як бажання стати тим, ким вона може бути, К. Юнг – як процес індивідуації, а А. Адлер – як прагнення до компенсації та самовдосконалення [12].

У гуманістичній психології, насамперед у концепції А. Маслоу, самоактуалізація посідає центральне місце й розглядається як головний мотив людського розвитку. Саме завдяки цьому процесу

людина має змогу повністю розкрити свої здібності й реалізувати себе [18].

Професійна діяльність є важливою сферою життя, у якій людина може відчути власну значущість і досягти самореалізації. Проте, за даними сучасних досліджень, саме жінки часто стикаються з перешкодами на цьому шляху. Це пов'язано з існуванням соціальних упереджень щодо поєднання професійних досягнень, сімейного життя та материнства. Як зазначають Б. Гарднер, А. Менегетті, М. Мід і Г. Шихі, жінкам найчастіше вдається досягти гармонійного поєднання цих сфер уже у більш зрілому віці [27].

Під професійним розвитком особистості розуміють поступовий процес її розвитку, що відбувається під впливом соціального середовища, професійної діяльності та власної активності людини, спрямованої на самовдосконалення і реалізацію свого потенціалу. Цей процес передбачає наявність потреби у зростанні та саморозвитку, можливість її задоволення, а також прагнення до збереження власної професійної стабільності.

Професійний розвиток є складним, багатовимірним і циклічним процесом, у межах якого людина не лише вдосконалює свої знання, уміння й навички, розвиває професійні здібності, але й може зазнавати негативного впливу професійного середовища. Це, у свою чергу, може призводити до появи професійних деформацій або станів, які знижують ефективність діяльності й негативно впливають на особисте життя. Таким чином професійний розвиток може мати як висхідну (прогресивну) та низхідну (регресивну) стадію.

За весь час професійного розвитку людини відбувається переосмислення свого місця у світі професій, усвідомлення власної ролі, ставлення до роботи, колективу та до себе як фахівця. У різні періоди життя людина стикається з необхідністю знову визначати своє ставлення до професії, аналізувати власні досягнення, приймати рішення щодо подальшого професійного шляху чи зміни напрямку діяльності, а також вирішувати інші питання, пов'язані з розвитком кар'єри.

Ось чому часто питання професійного розвитку перетинається з визначенням з професійної самореалізації чи самоактуалізації, які є більш ширшими поняттями і відносяться вже до призначення особистості, в якому вона зможе себе повністю реалізувати. Тому досліджуючи питання професійного розвитку важливо дослідити задоволення професійним зростанням та перспективами, тому що такі динамічні зміни відбуваються на протязі всього життя.

В. А. Гупаловська виділити такі критерії професійної самореалізації особистості (стосовно жінок):

1) відповідність діяльності принципу задоволення-корисності стосовно самої людини, соціуму, світу;

2) досягнення цілей, здійснення планів – реалізація цінностей і сенсожиттєвих орієнтацій;

3) відчуття себе суб'єктом власної життєдіяльності, що можна розуміти як вміння приймати самостійні рішення і діяти згідно з ними, нести за них відповідальність – автономність;

4) відчуття власної спроможності, віра в себе, націленість на подальший творчий розвиток – позитивне самоставлення, самоповага, креативність [11, с. 12].

Як бачимо одним із ключових та вагомих факторів професійного розвитку займає самооцінка. Саме вона визначає рівень упевненості жінки у власних силах, впливає на здатність ставити й досягати професійних цілей, адекватно сприймати власні можливості та результати діяльності. Від рівня самооцінки залежить, наскільки жінка може реалізувати свій потенціал, проявляти ініціативу, приймати відповідальні рішення й відчувати задоволення від обраної професійної діяльності. Адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої мотивації, підвищує рівень самоповаги та підтримує позитивне емоційне ставлення до себе як до суб'єкта професійного становлення.

Виходячи з вищевикладеного, ми вирішили провести власне емпіричне дослідження впливу самооцінки на професійне ставлення сучасних жінок.

В психологічних дослідженнях досить часто використовується математична статистика, яка дозволяє: доводити правильність і обґрунтованість методичних прийомів і методів, які використовуються; знаходити взаємозв'язки між емпіричними даними; наочно демонструвати психологічні процеси за допомогою графіків чи діаграм та узагальнювати дані емпіричного дослідження.

Для вивчення та дослідження психологічних особливостей впливу самооцінки на професійний розвиток сучасних жінок, нами був обраний метод емпіричного описового дослідження, який дозволяє описати сукупність отриманих результатів в межах відповідних умов маючи за мету пояснити взаємозв'язки самооцінки жінок та їх професійного розвитку.

Процес організації та побудови емпіричного дослідження впливу самооцінки на професійний розвиток сучасних жінок передбачав такі етапи:

- аналіз наукової літератури за темою роботи;
- побудову стратегії дослідницької поведінки;
- вибір психодіагностичного інструментарію;
- написання наукового теоретично-діагностичного висновку отриманих емпіричних даних в результаті проведення психодіагностичного дослідження.

Розглянемо детальніше кожен з вищезазначених етапів дослідження.

Науковий обґрунтований аналіз дав змогу виокремити характерні особливості теми, що забезпечили ефективну організацію дослідження впливу самооцінки на професійний розвиток сучасних жінок. Зокрема основною базою для подальшого емпіричного дослідження стали результати теоретичного аналізу зарубіжних та українських джерел, що направлені на дослідження та вивчення самооцінки і її впливу на професію та самоактуалізацію особистості. У свою чергу викладений у вступі магістерської роботи матеріал теоретичного аналізу визначає напрями емпіричного дослідження.

Наступним з основних завдань цієї частини роботи було розроблення напрямку емпіричного дослідження впливу самооцінки на професійний розвиток сучасних жінок, його організація, обґрунтування репрезентативності вибірки, визначення комплексу методів та методик, що є релевантними для досягнення визначеної мети в роботі та досягнення поставлених автором задач.

Серед різноманіття психодіагностичного інструментарію для нашого емпіричного дослідження були обрані наступні методики:

1. Авторська анкета для вивчення думки кореспондентів про самих себе, свій власний рівень домагань та оцінку професійних досягнень.
2. Шкала самооцінки Морріса Розенберга для визначення рівня самооцінки.
3. Опитувальник «Професійна Я-концепція» для вивчення уявлень людини про себе у професійній сфері.
4. Методика оцінки суб'єктивного задоволення кар'єрою А. Халла для виявлення власного ставлення до своїх професійних досягнень та перспектив.
5. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан) адаптована для он-лайн формату для виявлення ставлення до себе в контексті «Я-реальне» та «Я-ідеальне».

Розглянемо їх більш детально.

Для діагностики показників задоволеності собою, професійного досвіду та рівнем домагань респондентів використано власну анкету, яка включає 20 запитань, спрямованих на оцінку задоволеності в професії та життям в цілому. Цей інструмент дозволяє проаналізувати різні життєві аспекти особистості, які впливають на професійний розвиток, а також дослідити суб'єктивне ставлення жіночої статі до професії, розвитку та самоактуалізації.

Анкета допомагає нам краще побачити об'єктивні сторони життя опитуваних та проаналізувати їх вплив, як на самооцінку, так і на професійний розвиток. Вона охоплює такі показники, як рівень

освіти, наявністю шлюбу та дітей, частоти зміни сфери діяльності. Поставлені питання також дають змогу проаналізувати суб'єктивне бачення себе жінками, включаючи ступінь задоволеності власним розвитком, професією та проаналізувати життєві цілі, рівень домагань та суб'єктивну оцінку своїх можливостей та якостей. Таким чином, об'єктивні складові характеризують зовнішні умови самооцінки та розвитку, тоді як суб'єктивні – відображають індивідуальне сприйняття себе та бачення професійного розвитку .

Шкала самооцінки Морріса Розенберга є однією з найвідоміших і найчастіше застосовуваних методик для вимірювання рівня самооцінки особистості в соціально-психологічних дослідженнях. Вона призначена для оцінювання глобальної самооцінки, що розуміється як позитивне або негативне ставлення особистості до себе. Це специфічна форма установки (атитюду), яка включає когнітивний та емоційний компоненти. Автор наголошує, що самооцінка, вимірювана за цією шкалою, не передбачає усвідомлення власної досконалості чи переваги над іншими людьми, а характеризується загальним позитивним ставленням до себе та відчуттям себе «достатньо доброю» особистістю. Високий рівень самооцінки свідчить про стабільне відчуття власної цінності, самоприйняття, самоповагу, задоволеність собою та впевненість у власних можливостях. Низький рівень самооцінки, навпаки, проявляється через незадоволення собою, сумніви у власних силах та неприйняття власного «Я» [6].

Шкала містить 10 тверджень, серед яких присутні як позитивно, так і негативно сформульовані. Приклади таких тверджень: «Я часто відчуваю себе невдахою», «Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші», «Я до себе добре ставлюся». Опитувані мають обрати один із чотирьох варіантів відповіді, що оцінюються від 1 до 4 балів: від «абсолютно не згоден» (1 бал) до «повністю згоден» (4 бали). Підрахунок загальної кількості балів дозволяє визначити рівень самооцінки: 10-18 балів – низький рівень, 18-22 – людина балансує між самоповагою та самоприниженням, 23-34 – середній, 35-40 – високий.

Методика оцінки суб'єктивної задоволеності кар'єрою А. Халла використовується у психології праці та організаційній психології для вивчення рівня задоволеності людини своєю професійною діяльністю, розвитком і просуванням у кар'єрі.

Дана методика ґрунтується на ідеї, що кар'єра – це не лише послідовність посад чи зовнішні досягнення, але й внутрішнє переживання успішності та відповідності професійного шляху власним цінностям і очікуванням.

Досліджується суб'єктивна сторона – як сам працівник оцінює свій професійний розвиток і чи задоволений він поточним станом та перспективами.

Структура опитувальника включає 20 тверджень, які відображають основні аспекти задоволеності кар'єрою: професійне зростання (можливості розвитку, навчання); службове просування (позиція, статус, визнання); економічні умови (рівень матеріальної винагороди); загальна задоволеність кар'єрою (відчуття реалізованості, самоповаги, перспектив). Респондент оцінює кожне твердження від «повністю не згоден» до «повністю згоден», що оцінюється від 1 до 5 балів. Методика дозволяє виокремити три рівні задоволеності професійним розвитком та перспективами, зокрема: низький рівень (до 50 балів), середній (50-79 балів) та високий (80-100 балів).

В дослідницькій роботі був використаний опитувальник «Професійна Я-концепція», який досліджує смислове ставлення до професії, а також знаходження глибинних смислів своєї професійної діяльності у поєднанні особистісних психологічних властивостей із професійними компонентами, які складають суть професійної концепції особистості. Вибір методики пов'язаний з тим, що вона вдало поєднує когнітивний компонент (уявлення про свої професійні здібності, знання та компетенції), емоційно-оцінний компонент (рівень задоволеності собою як фахівцем, оцінка професійних якостей), поведінковий компонент (готовність до самореалізації, вміння робити необхідні дії, прагнення до розвитку, активність у професійній сфері) та власне «Я-образ» (уявлення про професійний розвиток).

Також в досліджені використана методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан) та адаптована для он-лайн формату. Вона допомагає дослідити самооцінку за різними параметрами (зовнішність, розум, здібності, авторитет, впевненість). Методика заснована на безпосередньому оцінюванні жінками своїх особистих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольнив (бажаний). За допомогою цієї методики дуже гарно простежується розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Величина такого розриву допомагає проаналізувати та дослідити рівень домагань та важливі кореляційні зв'язки: рівня домагань та задоволеності від професійного розвитку, рівня домагань та впливу на самооцінку.

Крім цього отримані результати дозволяють виявити не лише загальний рівень самооцінки, а й ступінь адекватності очікувань, що є важливим показником гармонійного особистісного розвитку. Водночас, методика дає змогу простежити, як реалістичність

домагань впливає на емоційний компонент професійної Я-концепції та самооцінку.

Таким чином, процедура емпіричного дослідження за допомогою вдалого поєднання використаних методик сприяла комплексному вивченню взаємозв'язку між самооцінкою та професійним розвитком жінок, що дало змогу забезпечити валідність і надійність отриманих результатів.

Зазначені вище методики дали змогу провести якісний і кількісний аналіз отриманих експериментальних даних із застосуванням методів математичної статистики під час їх опрацювання. Використання цих методів є важливою складовою ефективного проведення дослідження.

Найзручнішою для досліджуваних стала дистанційна форма опитування. Тому були використані саме ті психодіагностичні інструменти, які зручно використовувати в он-лайн форматі.

Основними завданнями емпіричного дослідження були виокремлені наступні:

1. Дослідити рівень самооцінки сучасних жінок.
2. Дослідити рівень домагань сучасних жінок та його вплив на самооцінку та задоволення у професійній діяльності.
3. Кількісно та якісно визначити компоненти методики «Професійна Я-концепція», а також встановити кореляційні зв'язки між даними компонентами та задоволенням професійним розвитком та перспективами.
4. Проаналізувати результати.
5. Розробити практичні рекомендації щодо корекції низької самооцінки та корекції окремих компонентів самооцінки при нормальному рівні самооцінки.

Наступним етапом було розроблено та впроваджено електронну форму для тестування з використанням вищезазначених методик на платформі Google Forms, яка є зручною та простою у використанні. Інформування респондентів про опитування відбувалося за допомогою оповіщення у різних чатах або в особистих повідомленнях. Таким чином метод web-опитування значно спростив процедуру психодіагностичного етапу дослідження.

Усі учасниці дослідження взяли участь у тестуванні та заповнили опитувальник, розроблений відповідно до обраних психодіагностичних методик, що були спрямовані на виявлення особливостей впливу рівня самооцінки на професійний розвиток жінок у сучасних умовах.

Також було визначено, що вибірка з 50-ти респондентів працюючих жінок з різних сфер професійної діяльності має достатню кількість даних для досягнення поставленої мети (табл.1.1.). Віковий діапазон учасниць становив від 20 до 60 років.

Варто зазначити, що репрезентативність вибірки, крім загальної кількості задіяних осіб, забезпечувалася: по-перше, тим, що серед респондентів є представники різної сфери діяльності; по-друге, і що на нашу думку досить важливо, респонденти мають різний професійний досвід; по-третє, респонденти мають різний сімейний статус.

Таблиця.1.1
Характеристика вибірки

| Сфера діяльності | Кількість осіб | Відносна величина % |
|---|---|---|
| Медицина/фармацевтика | 11 | 21,6% |
| Освіта/наука | 10 | 19,6% |
| Бізнес/економіка | 8 | 15,7% |
| Державний службовець | 7 | 13,7% |
| Менеджмент/продажі | 7 | 13,7% |
| Психологи/допомогаючі спеціалісти | 2 | 3,9% |
| Інші сфери діяльності | 5 | 11, 8% |

На третьому, останньому етапі дослідження була здійснена математична обробка отриманих емпіричних даних за допомогою програмних засобів Microsoft Excel. Така робота з даними потребувала якісного та кількісного аналізу отриманих даних. Водночас застосування кореляційного аналізу допомогло виявити взаємозв'язків між змінними. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. В підрахунках використовується коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Отже, в основному в дослідженні прийняли участь жінки віком від 26 до 35 років, що становить 31,4% та від 36 до 45 років, що становить 43,1% загальної кількості респондентів.

Встановлено, що 90% опитуваних мають вищу освіту за кваліфікацією бакалавр та магістр, із них 15,7% мають два і більше магістерських рівня. При цьому 72% респондентів перебувають у шлюбі та мають дітей.

За методикою самооцінки Морріса Розенберга було встановлено, що лише 12% опитуваних мають високу самооцінку. Решта 88% жінок мають нормальну (середню) самооцінку. Низького рівня самооцінки серед даної вибірки не було виявлено.

Середній бал самооцінки за методикою М. Розенберга знаходиться на рівні 30, 4 та середнє відхилення ± 3,12, що є в межах нормальної (адекватної) самооцінки.

Цікавим фактом стало, що серед жінок, які мають нормальну та високу самооцінку 15% не погоджуються з твердженням «Часто відчуваю самоповагу, самосприйняття, гордість за свої досягнення» і майже 61% з них позитивно відповіли «Здебільшого відчуваю переживання почуття незадоволеності собою, сорому чи самокритики стосовно свого професійного розвитку». Такі відповіді свідчать про наявність у жінок внутрішніх суперечностей у системі самосприйняття, емоційної нестабільності та самокритичності.

Самооцінка має соціальний відтінок, що і знайшло своє підтвердження у відповідях респондентів, зокрема, 13,7% постійно порівнюють свої досягнення з досягненнями інших людей, 47,1% роблять це час від часу і 25, 5% - дуже рідко (рис. 1.1).

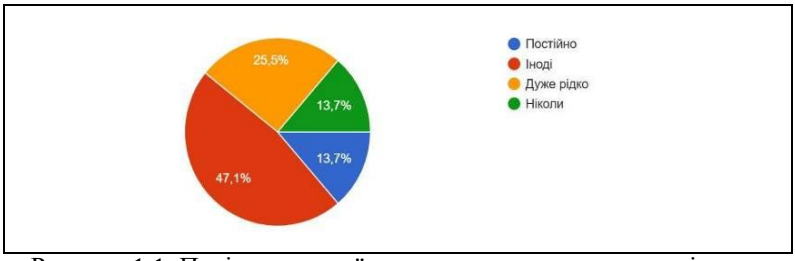



Рисунок 1.1. Порівняння своїх досягнень з досягненнями інших.

За анкетними даними майже половина респондентів задоволена рівнем свого життя та досягненнями і в той же час 43% не відчувають стабільність і впевненість у своїй професійній діяльності. Це свідчить про те, що незважаючи на загальне задоволення життям і власними досягненнями, значна частина опитаних жінок переживає внутрішню невпевненість у професійній сфері. Така невідповідність може вказувати на недостатній рівень професійної самореалізації. Серед причин можуть бути, як страх змін або нестабільність умов праці, так і пошук свого професійного призначення, що знижує відчуття впевненості у майбутньому.

У майже 65% респондентів оцінили свій потенціал для подальшого професійного розвитку на високому рівні. Це в свою чергу свідчить про позитивне ставлення до професійного зростання та внутрішню мотивацію до самореалізації, а також наявності впевненості у власних можливостях у основної частини учасниць.

Відомо, що самооцінка формується не тільки на базі оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвідношення реального та ідеального уявлення про себе. Такий зв'язок легко дослідити за психодіагностичною методикою самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан).

Провівши аналіз кількісних характеристик за вищезазначеною методикою, було визначено, що лише 11 учасниць мають порівняно високий рівень домагань, що свідчить про реалістичне усвідомлення власних можливостей та є вагомим чинником особистісного розвитку. В той час, дуже високий (нереалістичний) рівень домагань мають 39 опитуваних, що може вказувати на наявність завищених очікувань до себе, перфекціонізму. Такий розрив між баченням себе та бажаними можливостями може призводити до фрустрації, внутрішньої напруги та негативно впливати на рівень самооцінки (табл.1.2).

Досліджуючи рівень самооцінки за вищезазначеною методикою спостерігаємо, що половина учасниць має рівень «середній» та «високий», що засвідчує реалістичне (адекватне) оцінювання себе, а інші 50% кореспондентів мають дуже високу самооцінку, що шкодить реальній оцінці себе та своїх досягнень.

Таблиця 1.2.
Рівень самооцінки та рівень домагань

| Параметр | Норма | | | | | | Дуже високий | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Низький | | Середній | | Високий | | | |
| | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| Рівень домагань | - | - | - | - | 11 | 22% | 39 | 78% |
| Рівень самооцінки | | - | 1 | 2% | 24 | 48% | 25 | 50% |

Завищена самооцінка може сприяти формуванню закритості до нового досвіду, неуважності до невдач та зауваженням, рекомендаціям тощо.

Після підрахунку результатів за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан), нами було отримано наступні дані.

Порівнюючи рівень домагань учасниць за методикою Дембо-Рубінштейна та питанням власної анкети «Який рівень цілей Ви обираєте в своєму професійному розвитку?» знаходимо підтвердження отриманих результатів, а саме: більше 60% жінок ставить високі, але реалістичні, іноді дуже завищені цілі.

Прослідкуємо статистичний аналіз даних за допомогою діаграми відповідності реального та ідеального уявлення про себе у кожної учасниці (рис. 1.2).

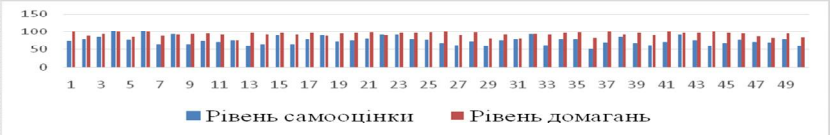


Рис. 1.2. Відповідність самооцінки рівню домагань.

Аналізуючи отримані кількісні результати, спостерігаємо, що розбіжність між «я-реальне» (самооцінка) та «я-ідеальне» варіюється від 0 до 40, при цьому середнє значення дорівнює 18. Отримані результати свідчать про тенденцію у жінок до нереалістично завищених цілей, які складно досягти та про не вміння 78 % учасниць дотримуватися власного плану розвитку в усіх сферах.

При дослідженні суб'єктивної оцінки жінок задоволеністю своєю професійною діяльністю та можливостями професійного зростання за методикою А. Халла отримано результати, які висвітлені в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.
Оцінка задоволення поточним станом професійного розвитку та перспективами.

| Бали | Рівень задоволення | К-сть осіб | % |
|---|---|---|---|
| 80-100 | Високий рівень | 14 | 28% |
| 50-79 | Середній рівень | 33 | 66% |
| 20-49 | Низький рівень | 3 | 6 % |

За допомогою методики самооцінки «Професійна Я-концепція» вдалося визначити, що когнітивний компонент самооцінки та формування «Я-образу» розвинені краще в порівнянні з емоційним та поведінковим.

Це свідчить про те, що існує певне не задоволення собою як професіоналом на емоційному рівні та труднощі у вираженні професійної ідентичності через поведінкові прояви. Такий дисбаланс між когнітивним, емоційним і поведінковим компонентами може вказувати на те, що особа має достатній рівень усвідомлення власних професійних якостей, знань і можливостей, однак не завжди відчуває внутрішнє прийняття свого професійного «Я» і впевненість у реалізації цього образу на практиці. Як наслідок це може проявлятися у зниженій мотивації, сумнівах щодо правильності професійного вибору або у труднощах у самопрезентації та прийнятті професійних рішень. Компоненти професійної Я-концепції наочно зображені на рисунку 1.3.

Рис. 1.3. Компоненти самооцінки професійної Я-концепції у жінок.

Після підрахунків щодо встановлення кореляційних зв'язків між самооцінкою жінок і задоволенням поточним станом та перспективами професійного розвитку за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, нами було встановлено, що наявний слабкий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки сучасних жінок та її задоволенням професійною діяльністю ($r_{емп.}$=0,22, $r_{емп.}$<$r_{кр.}$ при P≤0,05).

Отже, можна зробити висновок, що зі зростанням рівня самооцінки у жінок спостерігається тенденція до підвищення задоволеності власним професійним розвитком, проте такий зв'язок є незначним і статистично слабко вираженим. Таким чином, самооцінка жінки може впливати на її ставлення до професійних досягнень, але не є ключовим чинником задоволеності кар'єрного зростання. І навпаки, задоволення професією незначною мірою впливає на рівень самооцінки та задоволення собою.

Аналізуючи кількісні показники самооцінки за методикою М. Розенберга з показниками методики «Професійна Я-концепція» була виявлена статистично значуща позитивна кореляція між рівнем самооцінки та сформованістю професійної Я-концепції (при $r_{емп.}$= 0,5, що перевищує $r_{кр.}$= 0, 364 на рівні значущості p<=0,01).

Таким чином, підтверджено альтернативну гіпотезу: з підвищенням самооцінки особистості спостерігається зростання цілісності та усвідомленості її уявлень про себе у професійній сфері, а також розуміння можливостей та перспектив, що засвідчує тісний взаємозв'язок між особистісною та професійною самосвідомістю.

Дослідивши кореляційний зв'язок між рівнем самостприйняття зовнішності та задоволенням професійним розвитком за методикою А. Халла, отримали слабкий позитивний кореляційний $r_{емп.}$= 0,27, $r_{емп.}$=$r_{кр.}$ при P≤0,05.

Таким чином, думка про те, що повне вподобання своєї зовнішності приносить задоволення в інших сферах, зокрема у професійному становленні, не знайшла свого підтвердження. Даний вплив є досить не значним.

Наявний значний зворотній зв'язок ($r_{емп.}$= -0,6) між рівнем домагань та задоволенням професійним зростанням, тобто при збільшенні розриву між я-реальне та я-ідеальне, жінки менше

задоволені поточним станом та перспективами професійного розвитку.

Аналізуючи кореляційні зв'язки професійного «я-образу» та його поведінкового, емоційного, когнітивного компонентів із вдоволенням професійним зростанням та можливими перспективами у жінок, отримали наступні результати:

- позитивні кореляційні зв'язки досліджуючи емоційно-ціннісне ставлення до себе і професії ($r_{емп.}$= = 0,64, $r_{емп.}>r_{кр}$) та сформованого професійного «я-образу» ($r_{емп.}$= 0,64, $r_{емп.}>r_{кр}$), що свідчить про те, що жінки, які емоційно наповнені та які обирають рід діяльності в погодженні зі своїми бажаннями та за покликанням, мають вищий рівень задоволення свою діяльністю;

- позитивні кореляційні зв'язки на менш вираженому рівні поведінкового компоненту, а саме $r_{емп.}$= 0,42, $r_{емп.}>r_{кр}$ на рівні значущості p<=0,01;

- не значний прямий зв'язок когнітивного компоненту професійного «я-образу» із задоволенням професійним розвитком, а саме $r_{емп.}$= 0,22, на рівні значущості P≤0,05. Можна говорити про те, що чим більше жінка усвідомлює особистісні професійні якості, здібності та можливості, тим дещо вищим є рівень її задоволеності власним професійним зростанням, але цей чинник є менш значним у порівнянні з емоційним та поведінковим впливами.

Таким чином, розвиток емоційно-ціннісного ставлення до себе та своєї професійної діяльності є одним з ключових чинників підвищення задоволеності професійним становленням і загального психологічного благополуччя жінок.

Водночас розвиток поведінкового компоненту самооцінки допоможе жінкам більш впевнено реалізовувати себе в різних життєвих і професійних ситуаціях, приймати зважені рішення та послідовно досягати поставлених цілей.

Отже, нами було практично визначено наявність взаємозв'язку між проявами самооцінки жінки і її впливом на професійний розвиток, виокремлено основні параметри, що впливають на задоволення професійною діяльністю. Отримані дані можуть використовуватися нами для подальшого вивчення проблематики і розробки корекційних програм в роботі із самооцінкою.

2. Техніки психологічної корекції самооцінки у жінок.

У сучасному тлумачному психологічному словнику дається визначення: «Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Належачи до ядра особистості, вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим вона

впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості [38, с. 446].

Нами було досліджено вплив самооцінки на професійний розвиток сучасних жінок, зокрема, рівень задоволення професійною діяльністю, впливу рівня домагань на професійний розвиток та встановлено, що більш стійкі кореляційні зв'язки існують між емоційним та поведінковим компонентом самооцінки жінок та їхнім задоволенням розвитком та перспективами у професії.

Проводячи інтерпретацію отриманих результатів, можна зауважити, що опитувані кореспонденти з адекватною (нормальною) самооцінкоювсе ж таки прагнуть до абсолютної ідеальності, що суперечить самому визначенню адекватної самооцінки.

На це значною мірою впливають як тенденції сучасного швидкого розвитку технологій, так і можливість швидко отримати нові знання, вміння чи професію, розвитком індустрії «краси тіла», бажанням жінок бути успішними в усіх сферах життя.

Розглянемо найвідомішу модель самооцінки, запропоновану американським психологом і філософом Вільямсом Джеймсом, яка визначає, що самооцінка залежить від співвідношення між вашими досягненнями та вашими очікуваннями:

*Самооцінка = Успіх / Рівень домагань*

З проведеного дослідження спостерігаємо такий феномен: рівень вимог сучасної жінки до себе значно занижує її самооцінку.

Як бачимо при нормальній самооцінці жінки сприймають як свої переваги так і недоліки, але схильні звинувачувати себе, що щось не передбачили або не встигли досягти. Така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо та заважає рішуче діяти в тих випадках, де потрібно швидко реагувати та проявляти свої здібності та досвід.

Можна стверджувати, що самооцінка особистості є відносно сталою величиною, що формується ще в дитинстві й зазвичай зберігає свій рівень (високий, адекватний або низький) протягом життя. Водночас вона має й динамічну складову, яка може змінюватися під впливом життєвого досвіду та діяльності людини.

Таким чином запропоновані методи психокорекції самооцінки повинні бути направлені на коригування одночасно всіх складових, а саме: емоційної (відображає ставлення до своєї особистості), когнітивної (включає систему знань та переконань про власні характеристики) та поведінкової (проявляється у вигляді вчинків, виборів, готовності діяти).

Слід зазначити, що вибір методу психокорекції є одним з ключових факторів ефективності психологічного втручання. При роботі над самооцінкою важливо враховувати індивідуальні особливості клієнта, зокрема його рівень інтелекту (IQ), який впливає

на здатність до саморефлексії, абстрактного мислення, усвідомлення емоцій і аналізу поведінкових патернів.

Клієнти з високим рівнем інтелекту (IQ вище середнього) зазвичай володіють добре розвиненим логічним мисленням, критично ставляться до власних оцінок і здатні до когнітивного аналізу. Для таких осіб найбільш доцільною є когнітивно-поведінкова терапія (далі - КПТ), яка базується на усвідомленні взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. КПТ допомагає ідентифікувати та коригувати ірраціональні переконання, що лежать в основі заниженої або завищеної самооцінки, а також формує адаптивні способи мислення. Цей метод ефективний, коли клієнт здатний до самоспостереження, аналітичної діяльності та абстрактного осмислення когнітивних технік.

Водночас для клієнтів із низьким або середнім рівнем інтелекту (IQ нижче 90–100) характерні труднощі у вербалізації власних переживань, тому їм більше підходять наочні та емоційно забарвлені методи. У таких випадках ефективним методом у корекції самооцінки буде арт-терапія, яка забезпечує підвищення самооцінки через невербальні форми самовираження. Різноманітні техніки арт-терапії (малювання, ліплення, колаж, музика, тілесно-рухові вправи) допомагають актуалізувати несвідомі аспекти «Я-образу», знижують внутрішню напругу та сприяють розвитку самосприйняття й емоційної стабільності, допомагають встановити контакт з тілом та емоціями. Вони доступні навіть для клієнтів із обмеженими когнітивними ресурсами.

Такий диференційований підхід підвищує результативність психокорекційної роботи та забезпечує оптимальну підтримку розвитку позитивної самооцінки відповідно до когнітивних можливостей клієнта.

Водночас інтерпретуючи результати емпіричного дослідження та кількісні анкетні дані було встановлено, що емоційний та поведінковий компонент самооцінки менш розвинений в порівнянні з когнітивним. Таким чином запропоновані методи корекційної роботи можна вдало поєднувати для роботи із самооцінкою у жінок.

На підставі проведеного нами теоретичного аналізу феномену самооцінки та рівня домагань, а також емпіричного дослідження впливу самооцінки на професійне становлення жінок, ми розробили наступні техніки корекції самооцінки: метод «Я-жінка» та «Я-дівчинка», метод «Все є в мені», техніки з використанням метафоричних асоціативних карт «Шлях до себе» та «Я: мої слабкі та сильні сторони», методика когнітивно-поведінкової терапії: «Мої дії - шлях до мети» та «Поведінкова активація шести сфер».

Розглянемо запропоновані методи корекції заниженої або низької самооцінки більш детально:

**Технологія застосування методу «Я-жінка» та «Я-дівчинка».**

**Суть методу** – допомагає виявити систему цінностей, переконань та силу зовнішніх факторів у формуванні власного сприйняття.

**Переваги застосування методу:**

- знайомство клієнта зі своїми сильними та слабими сторонами;
- показати клієнту вплив зовнішніх факторів та внутрішніх ресурсів на прийняття рішень та дій в його житті;
- трансформація емоційного ставлення до себе;
- метод ефективно поєднує сфери: сім'я/стосунки, освіта/розвиток, краса/тіло, самореалізація/професійний розвиток.

**Необхідні матеріали для застосування методу:**різнокольорові олівці чи ручка, аркуші формату А4: 5-10 шт.

Перший етап даного методу полягають в тому, що терапевт просить клієнта на чистому аркуші паперу зобразити жінку/дівчину (час для виконання 5-7 хв.). Далі консультант пропонує відповісти письмово на аналітичні запитання:

1. Які емоції у Вас викликає даний персонаж?
2. Що відчуває дана дівчина/жінка на малюнку?
3. Які у неї відносини з оточуючими? Що вона відчуває у відносинах?
4. Які у неї відносини з близькими? Що вона відчуває по відношенню до них?
5. Вона себе вважає достатньо хорошою, красивою?
6. Які у неї мрії?
7. Хто цей персонаж?
8. Чим вона займається у вільний час?

На другому етапі клієнт на чистому аркуші малює себе дівчинкою у віці 7-9 років (або той вік, який найбільше зафіксувався у його уяві) та дає письмово відповіді на аналітичні запитання:

1. Які відчуття вона у Вас викликає?
2. Що вона думає про себе?
3. Що про неї думають рідні?
4. Що вона про себе знає?
5. Які думки до неї приходять?
6. Чого вона найбільше боїться?
7. Про що вона найбільше мріє?

Третій етап. За результатами попередніх етапів заповнюємо таблицю та обговорюємо (табл. 2.1).

Таблиця 2.1
Узагальнення суджень (переконань)

| № | Переконання/ судження. | Судді | Які сформувались страхи | Втрати. Чого я лишаюсь? (можна обговорити приклад з життя) |
|---|---|---|---|---|
| *1.* | *Наприклад. Ти повинна вчитися не гірше за інших однокласників* | *Мама, бабуся* | *Страх бути в будь якій сфері гіршою. Перфокціонізм. Краще не починати, бо якщо вийде погано - це соромно.* | *Вибору робити свій вибір.* |
| 2. | | | | |

На четвертому етапі повертаємо клієнта до його сильних сторін та можливостей для підсилення самоставлення. Аналізуємо рівень задоволення даними компетенціями, рисами характеру тощо, аналізуємо хто це вирішує та здатний на це впливати, чого хоче та може досягти клієнт завдяки своїм сильним сторонам (табл. 2.2).

Таблиця 2.2
Сильні сторони клієнта, рівень задоволення (бажаний) та які можливості формують.

| Мої сильні сторони | Рівень розвитку даної якості (рівень задоволеності від 1 до 10) та бажаний | Судді | Чого я хочу і можу досягти завдяки своїм сильним сторонам |
|---|---|---|---|
| *1. Наприклад. Вміння планувати* | *6 (8 бажаний)* | *я* | *Планувати свої дії в професійному розвитку. Кожного дня прописувати плани на тиждень.* |
| 2. | | | |

На завершальному етапі даної техніки, просимо клієнта зробити висновки та підвести підсумки. Зокрема ставимо питання: «Що самедана вправа дала змогу побачити цінного для Вас?».

Підсилюємо відповідь клієнта: «Свої сильні сторони визначаю тільки «Я», то чому «Я» можу дозволити, що мої установки та судження, страх визначав хтось інший, хтось інший їх формував?!».

Також в даній вправі можна запропонувати клієнту намалювати себе «нового», саме ту особу, яка буде повною мірою користуватися своїми сильними сторонами та компетенціями. Це може відбуватися на занятті, якщо клієнт вже готовий, або пізніше (по відчуттям).

**Технологія застосування методу «Все є в мені».**

**Суть методу** – допомагає сформувати позитивне ставлення до себе, надає ресурс та сприяє емоційному наповненню.

**Переваги застосування методу:** арт-терапевтична вправа є діагностичною та трансформаційною.

**Необхідні матеріали для застосування методу:** різнокольорові олівці чи ручка, аркуші формату А4: 2 шт.

У процесі особистого консультування консультант пропонує клієнтові розказати про його відчуття, стан зараз, емоції, які він відчуває останнім часом (5-10 хв).

Далі просимо заплющити очі, розслабитися, зробити повільний вдох-видих та відчути де саме в тілі та яку емоцію він відчуває і якою думкою вона підкріплена (знаходимо установки).

Поволі клієнт відкриває очі і на чистому аркуші паперу пропонуємо йому зобразити схематично чоловічка та перенести на нього всі емоції та судження.

На наступному етапі консультант задає питання: «Як чоловічку з цим жити?», «Чи заважає такий вантаж чоловічку?». Досліджується кожне твердження та кожна емоція, обговорюємо причину виникнення, фіксуємо хто всилив таку думку.

Просимо клієнта взяти новий аркуш, зобразити схематично чоловічка і всі негативні твердження та емоції винести поза межами малюнка, а в середині прописати тільки ті, які відповідають власному баченню себе, сюди ж можна додати мотивуючі вислови, девіз тощо. Даного чоловічка необхідно вирізати, а все «лишнє» клієнт може порвати, порізати, спалити (клієнт вирішує сам).

На наступному етапі запрошуємо клієнта закрити очі та подумки злитися зі своїм намальованим образом, важливо відчути, що зараз вже є все необхідне в ньому. Дану техніку бажано робити наприкінці сесії, не обговорюючи стану клієнта, закінчуємо сесію і даємо завдання жити з цим відчуттям до наступної зустрічі.

**Техніка з використанням метафоричних асоціативних карт «Шлях до себе».**

**Суть методу** – підвищення рівня самооцінки, шляхом усвідомлення та трансформації факторів, що впливають на неї.

**Переваги застосування методу:** метафоричні асоціативні карти (далі - МАК) допомагають у роботі з самооцінкою, оскільки дозволяють через проекцію опрацьовувати внутрішні конфлікти, страхи та обмеження. МАК працюють з уявою та дають змогу людині краще візуалізувати. Через проекцію виходять назовні неусвідомлені

аспекти психіки, м'яко відкриваються тіньові сторони особистості і таким чином клієнт має змогу глибше зрозуміти себе, виявити як сильні, так і слабкі сторони, знайти ресурси та шляхи для особистісного зростання. Також метафоричні асоціативні карти в роботі психолога допомагають налагодити соціальну взаємодію клієнта з консультантом.

Важливо: спочатку ставити питання (запит) і лише потім обирати карту.

**Мета методу:** дослідити власне бачення своєї самооцінки. Визначити, що зможе підвищити рівень власної самооцінки. Трансформувати власне бачення себе з негативного в позитивне.

**Необхідні матеріали для застосування методу:** різнокольорові аркуші формату А4: 2 шт. (у разі роботи в розширеному варіанті), колоди метафоричних карт: портретна та ресурсна.

*Перший етап.* Із портретної колоди обираємо 3 карти (у відкриту), які будуть характеризувати стан зараз і через інтерпретацію карт потрібно розповісти про себе.

Перша карта описує як я відчуваю себе на одинці з собою.

Друга показує, як я відчуваю себе в соціумі.

Третя карта відкриває відчуття та думки клієнта в професійній сфері (у випадку коли йому потрібно прийняти рішення, виконувати свої професійні обов'язки або саме те, що покаже свідомість).

Можна додатково підсилювати питаннями та розкривати саму карту:

1. «Про що ця картинка з вашого життя?».
2. «Що відчуваєте в тілі, коли дивитесь на цю карту?».

*Другий етап.* Обрати три карти (в закриту) та дослідити які емоції я відчуваю. Кожна карта відповідає одній сфері: особиста, соціальна, професійна.

*Третій етап.* Витягнути по черзі із ресурсної колоди три карти (в закриту). Кожна карта буде давати відповідь на питання:

1. «Які дії я не роблю для себе?».
2. «Які мої вчинки чи бездіяльність створюють сааме такі соціальні відносини?».
3. «Які мої вчинки не дають досягнути бажаного в професійному розвитку?»

Таким чином на перших трьох етапах ми працюємо із основними компонентами самооцінки клієнта: когнітивною, емоційною та поведінковою.

Далі обираємо по одній карті (в закриту) з ресурсної та портретної колоди і даємо відповідь на питання:

1. «За що я можу себе похвалити?».
2. «Чим я в собі пишаюсь?».

Обираємо нову карту, якою даємо відповідь на питання: «Якою я хочу бути?», «Які мої ресурси стануть помічниками у досягненні цього стану», «Які дії можу зробити, щоб досягти цього стану та емоцій?».

Консультант допомагає клієнту сформувати список сильних сторін та необхідних дій.

Для більш глибокої роботи, просимо намалювати новий образ себе, таким чином закріплюючи новий стан у підсвідомості.

**Техніка з використанням метафоричних асоціативних карт «Я: мої слабкі та сильні сторони».**

**Суть методу** – гармонізація внутрішнього образу «Я» через усвідомлення та прийняття власних сильних і слабких сторін.

**Переваги застосування методу:** підвищення розуміння власних якостей, зниження самокритики, підвищення самооцінки та емоційного стану.

Важливо: спочатку ставити питання (запит) і лише потім обирати карту.

**Мета методу:** дослідити сильні та слабкі сторони власного Я, стабілізувати емоційний стан.

**Необхідні матеріали для застосування методу:**колоди метафоричних асоціативних карт (універсальна та ресурсна), ручка, блокнот.

На першому етапі пропонуємо клієнту розслабитися, подумати про свої сильні сторони та обрати (в закриту) 2-3 карти з універсальної колоди. Дати відповіді на наступні питання:

1) Який мій внутрішній ресурс показує дана карта?;
2) Як ця якість допомагає мені в житті?

На другому етапі пропонуємо клієнту подумати про свої тіньові сторони та обрати 2-3 карти (в закриту). Ставимо такі запитання:

1) Яку мою рису показує дана карта?;
2) Яке моє відношення до цієї якості?;
3) Яку вигоду я отримую маючи таку якість?

Обговорюємо всі якості клієнта, отримуємо зворотній зв'язок про його особистісні якості.

На третьому етапі задаємо питання: «Який стан я хочу мати? До якого стану я прагну» та беремо (в закриту) карту із ресурсної колоди.

Пропонуємо подумати клієнту, як його сильні та слабкі сторони можна гармонійно поєднати для досягнення такого стану самооцінки та прописати, як кожна якість допомагає в поставленій задачі.

Тут можна поставити питання: «Як Ви себе почуваєте знаючи всі свої якості?», «Які емоції Ви відчуваєте?», «Чи характеризує це Вас як добру чи погану людину, більш чи менш досвідчену,

привабливішу чи менш привабливішу?», «Які Ви відчули зміни в тілі?».

**Технологія застосування методу когнітивно-поведінкової терапії «Мої дії – шлях до мети».**

**Суть методу** – допомагає сформувати поетапний план професійного розвитку за допомогою самопідтримуючих переконань та дій.

**Переваги застосування методу:** допомагає виявити та узагальнити позитивний досвід для подальшого застосування при реалізації поставлених завдань. Метод підходить для визначення професійного шляху. В методі використовуються поведінкові втручання у КПТ спрямовані на те, щоб людина активніше включалась у життя, знаходила нові джерела задоволення і відчуття успіху. Наприклад, коли людина планує свою діяльність і визначає чіткі та реалістичні цілі, вона може переконатися, що її зусилля дають відчутні результати. Використання дій, які раніше давали гарний результат допоможуть клієнту відчувати себе безпечніше та впевненіше.

**Необхідні матеріали для застосування методу:** ручка, аркуші формату А4: 2 шт.

Консультант пропонує заповнити таблицю. На кожному етапі професійного зростання (чи зміни роду діяльності) виписати по 3-5 тверджень, які допомагали досягти кращого результату (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Таблиця переконань та суджень на всіх етапах професійного розвитку.

| Етапи професійного розвитку | Загальні твердження про себе | Соціальні (твердження, що стосуються контакту з оточуючими) | Професійні | Що вдалося досягти |
|---|---|---|---|---|
| *1. Менеджер з продажу* | *В мене все виходить. Я все встигаю. Отримую задоволення від процесу та результату. Мені* | *Я вільно налагоджую зв'язки. Мені легко спілкуватися з клієнтами.* | *Мені легко спілкуватися з спеціалістами різного рівня (від працівників цеха до керівника). Я отримую гарну винагороду за* | *Стати кращим менеджером.* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *подобається творчий підхід.* | | *свою працю.* | |
| *2. Спеціаліст з нерухомості* | *Я відчуваю, що багато хто працює краще мене.* | *Порівнюю свої результати з результатами інших. Відчуваю себе невдахою, коли хтось має кращий результат.* | *Маленький досвід заважає бути гарним професіоналом. Дуже багато конкурентів, складно проявитися.* | *Звільнення. Мінімальні досягнення.* |
| 3. | | | | |

Просимо клієнта проаналізувати тенденцію в успіхах та невдачах. Що йому допомогло в досягненні певних цілей, обговорити відчуття, думки та кроки які робив клієнт, записати їх.

Далі клієнт озвучує його найближчу професійну ціль. Пропонуємо розбити її на досяжні етапи, так щоб проходження кожного етапу не викликало опору та труднощів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Формування етапів найближчої цілі у професійному розвитку.

| Етапи | Твердження, які мені вже допомогли | Які дії я вже зараз готова зробити, щоб досягти поставленої мети, керуючись даним твердженням. |
|---|---|---|
| 1. | | |
| 2. | | |

**Технологія застосування методу когнітивно-поведінкової терапії «Поведінкова активація шести сфер».**

**Суть методу** – допомагає виявити уникаючи дії та замінити їх поведінкою, яка допоможе досягнути бажаного результату в кожній сфері життя.

**Переваги застосування методу:** спрямований на виявлення негативних автоматичних думок та оцінку рівня емоцій та дій, якими підкріплюються дані твердження. При цьому даний метод КПТ базується на поведінкових втручаннях, щоб допомогти клієнту вибудовувати та закріпити нові механізми поведінки.

Опрацювання кожної сфери життя (особистісної, міжособистісної, духовної, творчої, професійної, навчальної) дозволяє клієнту сформувати нові моделі реагування, розвинути здатність до саморегуляції, посилити усвідомлення власних ресурсів і підвищити рівень упевненості у собі. У такий спосіб техніка виконує функцію практичного засобу оптимізації поведінки, відновлення внутрішньої рівноваги та стимулювання позитивних особистісних змін.

**Необхідні матеріали для застосування методу:** ручка, аркуші формату А4: 2 шт. або заготовлені бланки.

Таблиця 2.5
Поведінкова активація п'яти сфер життя

| Сфери життя | Негативні глибинні переконання | Емоції | Уникаючи дії | Корегуючий досвід |
|---|---|---|---|---|
| Особиста. Самоставлення | | | | |
| Міжособиста. Соціальна | | | | |
| Духовна | | | | |
| Професійна | | | | |
| Навчальна | | | | |
| Творча | | | | |

Техніка «Поведінкова активація шести сфер» орієнтована на усвідомлення взаємозв'язку між когнітивними процесами, емоційними станами та поведінковими реакціями в різних аспектах життєдіяльності людини. Її використання сприяє ідентифікації уникаючої поведінки, яка підтримує емоційне напруження, та поступовій її заміні на конструктивні дії, що забезпечують досягнення особистісно значущих цілей і підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

**Висновки.** Представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження мають елементи наукової новизни, яка полягає в уточненні визначальної ролі емоційно-ціннісного компоненту професійного «Я-образу» в системі чинників, які впливають на задоволення професійним розвитком жінок, а також у встановленні співвідношення вагомості когнітивного, емоційного та поведінкового складників у цьому процесі. Авторами розроблені техніки корекції самооцінки в межах різних психологічних напрямків.

Автори вважають, що в сучасному, стрімко розвиваючому світі актуальним є питання коригування не тільки низької самооцінки у жінок, а й постійна підтримка нормальної самооцінки, яка допоможе вирівнювати емоційну складову самооцінки та коригувати поведінкову. Розроблені за результатами проведеного дослідження практичні рекомендацій та запропоновані техніки коригування самооцінки у жінок допоможуть мати не тільки високий рівень самооцінки, а й відповідно, досягати бажаного рівня професійного зростанням та самореалізації.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки можуть бути використані для розробки та вдосконалення психокорекційних програм, спрямованих на підвищення самооцінки, розвиток професійного «Я-образу» та підтримку особистісно-професійного зростання жінок. Виявлені особливості взаємозв'язку між емоційним, когнітивним і поведінковим компонентами самооцінки та рівнем задоволеності професійним розвитком дозволяють більш цілеспрямовано формувати психологічні інтервенції, спрямовані на самовизначення у професійній сфері та підвищення рівня самореалізації.

**Література:**

1. Бахмат Л. В. Вплив самооцінки на формування професійної педагогічної самосвідомості. Scientific Notes of the Pedagogical Department, 2015. Vol. 33. P. 27–33.

2. Бернадіна Г. П. Арт-терапія як ефективний сучасний метод корекції та підвищення самооцінки у жінок. Сучасна психологія: виклики та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.). Одеса. С. 4

3. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта Філософські проблеми освіти. 2011. № 2. С. 13–20.

4. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології: Навч. посібн. К.: Центр учбової літератури, 2008. 360 с

5. Велитченко Л. К. Системний механізм змін особистості в інтерактивних взаєминах / Л.К.Велитченко. *Трансформація соціально-політичних та економічних змін*. Чернівці, 2007. С. 48-60.

6. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адап-тація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2025. № 13. С. 142–172. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7

7. Войтко В.І. Психологічний словник/ В.І. Войтко. Київ: Вища школа, 1982. 218 с.

8. Вплив соціального середовища на самооцінку дитини – формування позитивного самовизначення – Psyhologist. Психологічна допомога. URL: https://psyhologist.com.ua/vpliv-sotsialnogo-seredovisha-na-samootsinku-ditini-

yakvplivayut-otochennya-ta-vzaemodiya-na-formuvannya-pozitivnogo-samoviznachennya/ (дата звернення: 17.09.2025).

9. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с. (Першотвір).

10. Гресько І. М. Роль самооцінки у підтриманні психологічного здоров'я особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції ; матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. Вінниця: ДНУ ім. Василя Стуса, 2019. С. 65–68.

11. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2005. 192 с.

12. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник 52 Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Серія: Психологія, 2023. № 1(17). С. 30–35.

13. Даценко О. А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць / гол. ред. Н. М. Токарева ; за ред. Ю. М. Карандашева. Кривий Ріг, 2017. Вип. 7. С. 17–27.

14. Дмитрієва К. В., Шевякова О. В. Особливості трансформації самооцінки особистості в сучасному українському суспільстві. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро: ВНПЗ «ДГУ», 2021. С. 73–75.

15. Дмитрієва, Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога : [в дошкільному дитячому закладі] / Людмила Дмитрієва. *Психолог дошкілля*. 2014. № 8. С. 31–41.

16. Етичний кодекс психолога : І Установчий з'їзд Товариства психологів України від 20.12.1990. URL: https://web.znu.edu.ua/psychologicalservice/docs/normatyvni_dokumenty/etichnijkodeks-psikhologa.pdf (дата звернення: 14.10.2025).

17. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods, 2023. № 9. P. 379–381.

18. Коваленко Е.А. Ціннісна природа усвідомленого саморозвитку особистості: соціально-філософський аналіз: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / Е.А. Коваленко. Харків, 2005. 16 с.

19. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади : Навч.-метод. посібник. Луцьк, СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2014. 136 с.

20. Михайлишин У. Б., Гернешій М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods fusing modern technologies». Melbourne, Australia, 2023. P. 390–393.

21. Міщенко М. С. Вплив самооцінки на рівень успішності професійної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2016. Вип. 6(1). С. 78–82.

22. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій / Л. А. Онуфрієва // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 396–412.

23. Перфільєва Л. П., Дячук П. В., Яценко А. А. Сутність самооцінки, її структура і функції в особистісному розвитку. *Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини*. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/10/visnuk _19.pdf (дата звернення: 26.09.2025).

24. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 38. С. 7073. 55

25. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія соціальної фобії, 2015. Методичні матеріали. 98 с.

26. Романчук О. КПТ Низької самооцінки, 2012. Методичні матеріали. 22 с.

27. Слободянюк А., Гречановська О. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 2018. URL: https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20168/4175.pdf?sequence=3 (дата звернення: 10.10.2025).

28. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2016. Ч. 2. С. 168–170.

29. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.

30. Столярчук О. А. Професійна самооцінка фахівця: теорія і практика. Навч.-метод. посіб. Київ, Науковий світ, 2010. 103 с.

31. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.10 ; Ін-т психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.

32.Ушакова К.Ю. Психологічні чинники становлення професійної «Я-концепції» у студентів медичних коледжів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 ; Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 223 с.

33. Хоржевська І. М. Професіоналізм та професійний розвиток особистості. Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія: Державне управління, 2013. Вип. 202. Т. 214. С. 110–113.

34. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»).

35. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»)

36. Чайка І.В. Проблема самоактуалізації вчителів початкової школи у вітчизняній психолого-педагогічній літературі. Технології розвитку інтелекту. 2020. Т. 4. № 1.

37.Шевцова О.М. Розвиток професійної Я-концепції вчителів початкової школи в умовах інноваційної діяльності : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Б.в., 2012. 21 с.

38. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

39. Шутько Д.О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 752–762. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ Pspl_2014_24_64.

40. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., &Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.

41.Erikson E. Childhood and Society. New York: W.w. Norton and CompnyInc., 1950. 389 p.

42. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. – In: Challenges of Humanistic Psychology. N. Y., 1967.

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32845*

***Гурін Р. С.***
*кандидат педагогічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8552-0878*

## 2.2. Розвиток емоційної зрілості майбутніх фахівців у цифрову епоху

*Дослідження присвячено аналізу проблеми розвитку емоційної зрілості майбутніх фахівців у цифрову еру. Проведена теоретична робота дала можливість виокремити низку підходів, які характеризують поняття «емоційна зрілість» та різняться сутністю визначень зазначеного феномена. Так, представники першого підходу тлумачать її як відповідність емоційної реактивності людини нормам для дорослого в даному суспільстві.*

*Представники другого підходу вважають, що вона характеризує особистість внутрішньо несуперечливу, здатну розпізнавати й виражати власні емоції адекватно переживанню, що виникає. Вчені третього напрямку підходять до розуміння цього феномену як характеристики різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, що забезпечують успішне здійснення діяльності.*

*Визначено структуру емоційної зрілості, яка характеризується такими компонентами, як: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія. Теоретичний аналіз джерел наукової розвідки дозволив встановити, що професійне становлення майбутніх фахівців повинно сприяти розвитку емпатії як особистісної потреби.*

*Систематизація наукового пошуку за предметом дослідження дала можливість встановити, що феномен «емпатія» неновий, а її еквіваленти (емпатійне переживання, співчуття, співпереживання) розглядаються багатьма психологічними школами, які пов'язані з дослідженням спілкування, розвитку особистості та взаємодії.*

*Визначено та охарактеризовано модулі (підготовчо-теоретичний, емпірично-діагностичний, аналітико-інтерпретаційний, орієнтовно-практичний) констатувального етапу емпіричного дослідження емпатії як компонента емоційної зрілості майбутніх фахівців. Упродовж дослідження доведено, що рівні розвитку емпатії пов'язані з успішністю професійного становлення майбутніх фахівців, яке проявляється у схильності до спілкування,мотивації у навчанні та рефлексії.*

***Ключові слова:*** *емоційна зрілість, емпатія, майбутні фахівці правоохоронної діяльності та психології, цифрове суспільство.*

Актуальність дослідження полягає у здатності майбутніх фахівців усвідомлено керувати своїми емоціями, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно взаємодіяти в умовах

інтенсивного цифрового впливу на них. З іншого боку, зростання стресових чинників (інформаційне перенавантаження, підвищений темп комунікації, висока конкуренція), ускладнення емоційного розпізнавання(спілкування відбувається без невербальних сигналів, що вимагає вищого рівня емпатії та саморегуляції), поширення цифрових ризиків(кібербулінг, хейт, порівняння себе з ідеалізованими образами, що негативно впливають на самооцінку та психічне здоров'я)наголошують на розвитку емоційної зрілості, яка стає важливою умовою їхньої успішної інтеграції в цифрове суспільство під час професійного становлення [33].

Розв'язання зазначеної проблематики полягає у невідповідності між зростаючою потребою в конкурентоздатності майбутніх фахівців і недостатнім науково-методичним обґрунтуванням розвитку емоційної зрілості під час їхнього професійного становлення, яке б ураховувало всі чинники цього процесу. При цьому, спираючись на завдання, що відображено в Стандартах і рекомендаціях щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти [31] і Законі України «Про вищу освіту» [9], розвиток емоційної зрілості майбутніх фахівців у цифрову епоху не викликає сумніву.

Аналіз наукового фонду доводить, що методологічні основи емоційної зрілості наведено в роботах: О. Афоніна, С. Максименка, І. Мельничук, О. Назарова, Л. Ніколаєва, О. Носенко, Л. Онуфрієва, І. Павлової, Л. Перелигіна, О. Півень, Ю. Приходько, О. Саннікової, Н. Світличної, Т. Титаренко, С. Харченко, О. Чебикіна, В. Черевко, Н. Чепелєвої,О. Штепита ін.

Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців висвітлено в роботах: Н. Гузій, Р. Гуревича, М. Євтуха, І. Зязюна, Е. Карпової, Н. Кічук, О. Пєхоти, І. Підласого, В. Рибалко, Р. Хмелюкта ін. Вивченню особистості як активного суб'єкта навчальної та професійної діяльності висвітлено в роботах: Г. Балла, В. Лефтерова, В. Моляко, В. Плохіх, О. Степанова, О. Цільмак, Т. Яценко та ін. Проте, вченими здебільшого досліджується процес розвитку емоційної зрілості особистості, а в умовах цифрової ери під час професійного становлення майбутніх фахівців на сьогодні вона досліджена недостатньо, що також засвідчує актуальність зазначеної проблеми.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні феномену «емоційна зрілість» у психолого-педагогічній літературі та емпіричному дослідженні її розвитку в цифрову епоху під час професійного становлення майбутніх фахівців. Для досягнення мети дослідження було поставлено такі завдання: визначити зміст та сутність феномену «емоційна зрілість» у психолого-педагогічній літературі; здійснити аналіз результатів констатувального етапу дослідження емоційної зрілості майбутніх фахівців. Під час

розв'язання окреслених завдань використано методи вивчення та аналіз психолого-педагогічної літератури з об'єкту та предмету дослідження, анкетування та критерій *хі*-квадрат.

**Логіка категоріального аналізу феномена «емоційна зрілість».**

Наслідки пандемії COVID-19, яка змінила спосіб життя, мислення й спілкування людей в усьому світі, що вплинуло на популярізацію проблем самотності, тривожності, страху й соціальної ізоляції, а також війна – випробування не лише для держави, а й для кожної людини, тобто переживання страху, втрати, болю і невизначеності, вплинули на вищу освіту, яка вимушена поєднувати традиційні заняття із дистанційними. Внаслідок цього, окрім позитивних моментів, які забезпечують гнучкість, індивідуалізацію освітнього процесу, поширення можливостей для самоосвіти, водночас є й невирішені, з якими стикаються майбутні фахівці такі, як: зниження емоційної чутливості через тривале перебування в онлайн-середовищі; відчуття ізоляції та самотності, яке послаблює здатність до співпереживання; нестача живого спілкування, що ускладнює формування довіри; цифрова втома, яка знижує емоційну включеність у процес навчання.

Реальність сьогодення вказує, що людина в цифровому суспільстві значну частину часу проводить у віртуальному середовищі. Віртуальна реальність приваблює людину неформальністю, свободою, відсутністю необхідності налагодження реальних соціальних відносин, зручністю в доступі, привабливістю та яскравістю медійної форми. Зважаючи на те, що електронне існування сучасної людини трансформується в бік цифрового суспільства, у сучасних гуманітарних науках на перший план висуваються такі проблеми, як:виявлення гуманістичного сенсу та змісту екзистенції людини в технізованому світі; усвідомлення причин і сутності цифровізації життя та освіти зокрема; усвідомлення гуманітарних критеріїв соціокультурного буття тощо [33].

Питання професійного становлення, професійної самореалізації та самоактуалізації особистості протягом тривалого часу знаходяться у полі посиленої уваги науковців [6]. Зокрема, помітний інтерес для дослідників становить інформатизація освіти, яка не лише змінює способи навчання, а й активно впливає на розвиток емоційної зрілості майбутніх фахівців.

Так, на думку авторського колективу (О. Назарова, Л. Перелигіна, Ю. Приходько, Н. Світлична) зрілість є певною якістю, що характеризує рівень розвитку особистості з погляду «досягнень». Вчені наголошують на тому, що зрілість характеризує співвідношення її рівня розвитку відповідно з вимогами до адаптації та стану її психічного й фізіологічного здоров'я [25]. В. Купчишина

вважає, що зрілість людини виступає умовою та критерієм успішної реалізації нею нових статусів і ролей, соціально та біологічно обумовлених функцій тощо [17].

Теоретичний аналіз започаткованої проблеми надав можливість встановити, що вчені визначають соціальну (О. Іващенко, С. Поліщук, В. Радул, А. Реан, А. Чхаідзе та ін.), особистісну (Т. Лисянська, З. Мірошник, О. Остапчук, Л. Потапчук, Д. Туркова, І. Шапова та ін.) [2], емоційну (О. Афоніна, І. Мельничук, Л. Ніколаєв, Л. Онуфрієва, І. Павлова, О. Півень, С. Харченко, О. Штепа та ін.) [34], професійну (Л. Камєнєва, Т. Комар, С. Стрельбицька, О. Чуйко та ін.) [35], психологічну (О. Москаленко, Т. Тимошенко, В. Фефелова та ін.) [19] зрілість. У межах предмету дослідження доречним є розгляд емоційної зрілості.

Зауважимо, що вчені виокремлюють три підходи щодо розуміння поняття емоційної зрілості. Представники першого підходу (А. Ребер, Ж. Піаже, П. Фресс та ін.) тлумачать її як відповідність емоційної реактивності людини нормам для дорослого в даному суспільстві. Представники другого підходу (А. Жук, А. Маслоу, О. Яковлева та ін.) вважають, що емоційна зрілість характеризує особистість внутрішньо несуперечливу, здатну розпізнавати й виражати власні емоції адекватно переживанню, що виникає. Вчені третього напрямку (Д. Ісаєв, Н. Максимова, А. Маурер, Є. Чудіна та ін.) підходять до розуміння цього феномену як характеристики різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, що забезпечують успішне здійснення діяльності [34].

Вчені Л. Ніколаєв та С. Харченко визначають емоційну зрілість як чинник соціальної успішності людини [20]. Проведене І. Павловою та О. Чебикінимдослідження дозволило констатувати, що в усіх напрямках визначення поняття «емоційна зрілість» виступає здатність до адекватного емоційного реагування з урахуванням вікового періоду, тобто розвитку особистості в конкретних соціальних умовах [34].

Узагальнення досліджень (О. Коблянська, О. Лібін, Т. Мироненко, О. Носенко, Т. Титаренко, В. Черевко та ін.), дало можливість встановити, що емоційну зрілість тлумачать, як: 1) інтегративне явище суто емоційного порядку; 2) певний рівень емоційного розвитку людини; 3) якість особистості, що характеризує адекватність емоційного реагування.

Розглядаючи структуру емоційної зрілості, слушним є дослідження І. Павлової, в якому авторка визначила такі компоненти: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія. У психолого-педагогічній літературі зустрічаються відомості, за якими можна простежити, як кожний з цих компонентів впливає на прояв

інших.У межах предмету дослідження розглядаємо лише емпатію як складову емоційної зрілості [24].

Аналіз наукового фонду доводить, що методологічні основи емпатії та емпатійностінаведено в роботах: Н. Авдєєвої, Є. Басіної, М. Боришевського, Т. Василішина, Т. Гаврилова, Л. Журавльової, С. Максименко, К. Роджерса, М. Савчина, О. Саннікової, Л. Стрелкова, В. Філатова, Н. Чепелєвої та ін. Вивченню емпатії як психологічного феномена присвятили свої дисертаційні дослідження такі вітчизняні вчені, як: О. Алпатова, Т. Василишина, О. Кайріс, І. Коган, В. Кротенко, І. Кузнецова, Т. Павлюк, О. Орищенко, О. Юдіна та ін.Проте, незважаючи на широкий спектр вищезазначених наукових праць, питання вивчення емпатії майбутніх фахівців,особливо в цифрову епоху, залишається відкритим.

Зауважимо, що період навчання у закладі вищої освіти, під час якого відбувається професійна адаптація, самовизначення, ідентифікація майбутнього фахівця, важливі для розвитку його особистості,впливає на психологічний розвиток. На думку С. Максименка, О. Саннікової, О. Чебикіна, Н. Чепелєвої тощо до одного з елементів психологічної складової підготовки майбутніх фахівців відносять емпатію.

Так, термін «емпатія» в науковому просторі неновий. Підтвердженням висновку є ґрунтовне дослідження генезису становлення цього феномену вітчизняною вченою Т. Гавриловою ще у 1975 році. Емпатія в перекладі зі стародавньої грецької означає сильне, глибоке, чутливе почуття, близьке до страждання. Під емпатією стоїчна філософія розуміла духовну об'єктивну спільність усіх речей, через яку люди співчувають один одному. В кінці XIX ст. – на початку XX ст. емпатію стали використовувати як засіб або метод пізнання витворів мистецтва. Вивчаючи цей період, Л. Журавльова дійшла висновку, що вчені розглядали емпатію, з одного боку, як метод пізнання предмету або явища, з іншого – як властивість або здатність людини. Як зазначає авторка, у психології емпатія та її еквіваленти (емпатійне переживання, співчуття, співпереживання) розглядаються багатьма психологічними школами, що пов'язані з дослідженням спілкування, розвитку особистості та взаємодії [8].

Зауважимо, що у психологічних теоріях феномен «емпатія» вченими трактується по-різному, а саме як: важливий чинник морального розвитку особистості (за І. Бехом [3]); вища психічна функція, опосередкована високою особистісною зрілістю суб'єкта, у якого смислова сфера перебуває на духовному рівні розвитку, можемо спостерігати повне взаємопроникнення, злиття внутрішніх світів двох людей, спілкування «Я» і «Ти». З іншого боку – пізнавальні процеси, за допомогою яких сприймається, оцінюється,

пізнається соціальний об'єкт за зовнішніми ознаками (анатомічними, експресивними, статевими особливостями та мовленнєвими інтонаціями) (за Л. Виготським [8]); психічний процес (спрямований на моделювання внутрішнього світу переживань іншої людини), психічна реакція у відповідь на стимул, властивість або здатність особистості (умінні давати опосередкований емоційний відгук на переживання іншого (за В. Кротенко [14]); складний психічний процес, який дозволяє емоційно проникати у внутрішній світ об'єкта, щоб пройнятися його душевними переживаннями як власними, зберігаючи свою лінію поведінки, та відобразити після усвідомлення його стану своє емоційно-забарвлене ставлення, відповідно до власних домінуючих моральних установок (за С. Кузьміним, І. Петровською [16]); помірно сильним предиктором результату терапії (за R. Elliott, A. C. Bohart, J. C. Watson, та ін. [37]); майбутнє людства, розвиток якого знаходиться в площинах спільного розуміння необхідності співчуття, взаємної допомоги, співпереживання у повсякденних реаліях буття пересічних людей на всіх континентах (за J. A. Hall та R. Schwartz [38]); розуміння людиною власного «Я» (за E. O. Luis, M. Martínezта ін. [39]).

Водночас І. Кузнецова під час дослідження педагогічних умов формування емпатійної культури студентів вищих медичних навчальних закладів встановила, що вчені (С. Борисенко, Т. Гаврилова, В. Кан-Калік, Р. Карамуратова, А. Ощепкова, К. Роджерс, Л. Стрєлкова, Т. Шибутані та ін.) розглядають емпатію як синтезовану якість, яка включає співчуття, співпереживання, чуйність, жаль, виступає як здібність, властивість, уміння, процес, елемент цілісної структури особистості та стан [15].

В роботі О. Кайріс, що спрямована на розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих педагогічних навчальних закладів визначено, що емпатією слід розглядати як специфічну здатність людини відзиватися на переживання іншого, а також особливий чуттєвий спосіб осягнення його внутрішнього світу [11].

На думку О. Юдіної, під час дослідження психологічних особливостей формування емпатійності майбутніх лікарів встановлено, що емпатія виникає в результаті ідентифікації в оточенні людей. Авторка вважає, що емпатію необхідно розглядати як властивість та процес [36].

В аспекті дослідження, слушним є висновки О. Орищенко, яка проводила диференційно-психологічний аналіз емпатії та встановила, що серед показників емпатичної спрямованості слід виокремлювати: емпатію до рідних, близьких, друзів; до колег, клієнтів, учнів; до незнайомих та малознайомих людей; до самого себе; до представників тваринного світу та рослинного відповідно; до героїв художніх творів; до подій в минулому та майбутньому; до

навколишнього світу в цілому. На думку авторки, емпатію слід розглядати як відносно стійку, інтегральну властивість особистості, що виявляється у: а) здібності емоційно відгукатися на переживання іншої людини (іншого об'єкту емпатії) та розумінні його емоційних станів; б) передбаченні афективних реакцій, в активних спробах допомогти; в) спрямованості на певний об'єкт емпатичних переживань [21].

Наукові розвідки в галузі вікової психології (А. Горянська, В. Пісоцький [26], М. Савчин [29], П. Сахно [4], Т. Середняк [5], О. Сергєєнкова [30], та ін.) та Л. Журавльової [8] надали можливість встановити, що розвиток емпатії відбувається в онтогенезі за такими періодами життя, як: немовлячий вік – вродженість почуття емпатії у людини (взаємодії з матір'ю, природжена потреба в спілкуванні); межа першого і другого років життя впливає на розвиток усього розмаїття емпатійних ставлень за типом «Я – Він»; дошкільний вік – виникає смислове опосередкування емпатійності (атрофується, руйнується здатність до жалю, співчуття, співпереживання); молодший шкільний вік – схильність прояву егоцентричних емпатійних ставлень (співпереживання), ніж суб'єктноцентричні (переживання з приводу почуттів інших); підлітковий вік – відбувається різка диференціація значущості об'єктів емпатії (емпатійними об'єктами є поодинокі однолітки-друзі або референтні групи); юнацький вік – з одного боку, позитивна динаміка розвитку емпатії, яка репрезентує інтеграційні процеси у становленні емпатійності як особистісної якості (досягнення високого рівня розвитку самосвідомості, особистісної зрілості, духовного розвитку та поява переживань кохання); з іншого – репрезентація дисонансної емпатії відбувається на фоні негативного, озлобленого ставлення до людей; зрілий та похилий вік – невід'ємна ознака зрілої особистості (моносуб'єктне родинне ставлення до дітей, онуків і до духовного, універсального ставлення до життя, Бога, Світу) [8].

Як справедливо визначає М. Заміщак, навчання у закладі вищої освіти має сприяти особистісному зростанню майбутнього фахівця шляхом послідовного проходження етапів становлення емоційної зрілості [10]. Такої ж думки О. Чуйко, в дослідженні якої наголошено, що становлення емоційної зрілості пов'язане із появою особистісної здатності до безоцінного прийняття та адекватного реагування на об'єкти психічної реальності [35].

Отже, вищезазначене дало можливість встановити, що в межах зазначеної проблематики емпіричного дослідження привертає увагу твердження, що професійне становлення майбутніх фахівців повинно сприяти розвитку емпатії як особистісної потреби, яка взаємопов'язана з комунікативними здібностями, мотивацією в навчанні та рефлексією [7]. Підґрунтям цьому є дослідження

О. Алпатової, в якому авторка доходить висновку, що емпатія сприяє підвищенню мотивації учнів до навчання та міжособистісної взаємодії, розвитку ефективної комунікації та розуміння психічних станів особистості у певних ситуаціях [1].

Відтак, сучасні тенденції, що існують в освітньому процесі вищої освіти та аналіз розробленості теоретичних і прикладних аспектів феномену «емпатія», сприяли емпіричному дослідженню.

**Емпіричне дослідження емпатії як складової емоційної зрілості майбутніх фахівців: констатувальний етап.**

У професійній діяльності фахівців соціальної, педагогічної, психологічної, медичної та інших сфер уміння розуміти емоційні стани людей, співпереживати, підтримувати та ефективно взаємодіяти з ними є запорукою професійного успіху та психологічного благополуччя.

Розв'язання започаткованої проблеми, пов'язаної з вивченням психологічних особливостей емпатії майбутніх фахівців, передбачала проведення емпіричного дослідження на констатувальному етапі, яке охоплювало такі модулі, як: підготовчо-теоретичний, емпірично-діагностичний, аналітико-інтерпретаційний, орієнтовно-практичний.

Так, метою першого,підготовчо-теоретичного модулю було визначення теоретико-методологічних засад дослідження емпатії як психологічного феномена. Результати аналізу наукового фонду виявили, що до вивчення феномену «емпатія» використовують діяльнісний (О. Орищенко, К. Роджерс, Н. Сарджвеадзе, О. Чебикін та ін.), еволюційний (В. Ділтей, В. Кротенко, Т. Ліппс, Е. Тітченер та ін.), особистісний (І. Бех, М. Боришевський, І. Булах, О. Полуніна та ін.), соціокультурний (Л. Виговська, С. Максимець та ін.), суб'єктний (Т. Василишина, О. Коваленко, Л. Малицька, О. Саннікова, Т. Яценко та ін.) підходи. Реалізація даного модулю також включала розробку авторської анкети, що відповідає предмету дослідження.

Другим модулем дослідження психологічних особливостей емпатії майбутніх фахівців є емпірично-діагностичний, метою якого було отримання емпіричних даних щодо рівнів та особливостей емпатії у майбутніх фахівців. Завданнями модулю було:визначення вибірки дослідження (кількість, спеціальність, вік, стать респондентів);проведення анкетування та аналіз отриманих даних (з позиції методології психологічного дослідження В. Осьодло [23], М. Лемак, В. Петрище [27], Ю. Палеха, Н. Леміш [22], В. Руденко [28]).

Зауважимо, що під час реалізації завдань цього модулю була сформована репрезентативна вибірка дослідження, яку склали 70

осіб – здобувачі перших курсів та 60 осіб – здобувачі третіх курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються у Національному університеті «Одеська юридична академія» за спеціальностями С4,053 «Психологія» та 262 «Правоохоронна діяльність» на відповідних факультетах «Психологія, політологія та соціологія» та «Цивільна та господарська юстиція». Віковий склад вибірки становить 17-21 рік. Характеристики вибірки дослідження подано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Характеристики вибірки дослідження психологічних особливостей емпатії майбутніх фахівців

| Курс /спеціальність | К-сть респон-тів | Чоловіки | Жінки | Вікова група |
|---|---|---|---|---|
| 1 Психологія | 35 | 2 (6%) | 33 (94%) | 17-18 років |
| 3 Психологія | 30 | 3 (10%) | 27 (90%) | 19-21 років |
| 1 Правоохоронна діяльність | 35 | 12 (34%) | 23 (66%) | 17-18 років |
| 3 Правоохоронна діяльність | 30 | 16 (53%) | 14 (47%) | 19-21 років |

Як бачимо з таблиці 1.1, кількість респондентів за спеціальностями та курсами майже однакова, але є розбіжності. На першому курсі в емпіричному дослідженні взяли участь по 35 осіб як спеціальності «Психологія», так і «Правоохоронна діяльність». На третіх курсах ця кількість склала по 30 осіб на кожній спеціальності. Зауважимо, що анкетування психологічних особливостей емпатії майбутніх фахівців здійснювалося добровільно та анонімно.

Майбутніх психологів-чоловіків взяло участь 2 особи, що склало 6 % від загальної кількості респондентів на першому курсі та 3 особи, що склало 10 % від загальної кількості респондентів на третьому курсі. Жінок – 33 особи, що склало 94 % на першому курсі та 27 осіб, що склало 90 % на третьому курсі від загальної кількості респондентів. Серед майбутніх фахівців правоохоронної діяльності взяло участь – чоловіків 12 осіб (34%) першого курсу та 16 осіб (53%) третього курсу. Жінок – 23 особи (66%) першого курсу і 14 осіб (47%) третього курсу. Такий гендерний розподіл вибірки неоднозначний та пояснюється тим, що за спеціальністю «Психологія» здебільшого навчаються саме жінки, порівняно зі спеціальністю «Правоохоронна діяльність».

Спираючись на здобутки педагогічної психології було встановлено, що відмінність між здобувачами вищої освіти 1та 3 курсів за віком полягає насамперед у вікових особливостях розвитку особистості – тобто у тому, на якому етапі юності чи молодості вони перебувають. До основних відмінностей вчені (А. Горянська, В. Пісоцький [26], П. Сахно [4], Т. Середняк [5], О. Сергєєнкова [30], Н. Токарева, А. Шамне [32] та ін.) відносять: юність (17-18 років) – період адаптації до нового середовища (заклад вищої освіти), пошук себе, формування професійних інтересів. У ці роки юнак залежить від думки батьків, викладачів, однолітків. Мотивація навчання часто залежить від оцінки та схвалення. З'являється інтерес до обраної професії, але ще відсутня, як зазвичай, глибока професійна мотивація. Проявляється емоційна нестабільність, потреба в підтримці та самопізнання на початковому рівні. Юнаки намагаються планувати, ставити цілі, організовувати власну діяльність.

Юність або рання дорослість припадає на 21-22 роки. Провідна діяльність цього періоду життя людини полягає у професійній підготовці, завершенні навчання у вищому закладі освіти. З'являється усвідомлене ставлення до майбутньої професії, формується професійна ідентичність. Психологічні особливості юнаків цього віку характеризуються розвиненою Я-концепцією та усвідомленням майбутньої ролі фахівця. Вони самостійні, відповідальні, емоційно врівноваженні, здатні до саморегуляції. Мотивація до навчання переважно внутрішня, що пов'язано із самореалізацією. В них уже сформовані моральні орієнтири, життєві цінності та професійні наміри. В цьому віці вже наявні емоційна врівноваженість, здатність до самоаналізу, самоконтролю, рефлексія зокрема.

Наступним завданням емпірично-діагностичного модулю було проведення анкетування та аналіз отриманих даних. Відомо, що метод анкетування є найбільш ефективним інструментом для збору даних у психолого-педагогічних та соціологічних дослідженнях. Сутність методу анкетування полягає в тому, що це спосіб збирання психологічної, педагогічної або соціологічної інформації за допомогою спеціально розробленого набору запитань – анкети, які респондент заповнює самостійно без прямого впливу дослідника. З іншого боку, сутність цього методу полягає в:отриманні інформації від великої кількості людей за відносно короткий час;використанні стандартизованих запитань, однакових для всіх респондентів; фіксації суб'єктивної думки респондентів у зручній формі для дослідника,забезпеченні анонімності (що підвищує щирість відповідей респондентів) [13]. Для реалізації завдань дослідження, розроблено анкету для визначення рівнів емпатії майбутніх фахівців, яка складається з чотирьох блоків (особисті дані, рівень прояву

емпатії у спілкуванні, рівень прояву емпатії в навчанні, рівень прояву рефлексії в емпатії).

Кожний блок, окрім першого, включає по п'ять запитань на визначення рівнів емпатії (високий, достатній, середній, низький), сутність яких полягає в такому: 60-75 балів – високий рівень (глибоке розуміння емоцій інших та своїх, здатність до свідомого співпереживання). 45-59 балів – достатній рівень (адекватне сприймання почуттів, настрою та переживання тих, хто оточує). 30-44 бали – середній рівень (обмежене розуміння емоцій інших, слабка рефлексія). менше 30 балів – низький рівень емпатії (емоційна нечутливість, неусвідомлення власних реакцій).

Метою третього, аналітико-інтерпретаційного, модулю констатувального етапу емпіричного дослідження були обробка, аналіз та інтерпретація одержаних результатів. Завдання цього етапу полягали у порівнянні результатів анкетування за різними спеціальностями.

Методи математичної статистики у психологічних дослідженнях використовуються для обробки й аналізу даних. Вони допомагають робити: об'єктивні висновки про закономірності у психічних явищах, перевіряти наукові гіпотези, визначати достовірність результатів. Ці методи спрямовані на: опрацювання результатів експериментів або методик діагностування, тестів (обчислення середніх показників, варіацій тощо); виявлення закономірностей і зв'язків між психологічними змінними; перевірку гіпотез – чи є виявлені відмінності / зв'язки статистично значущими; прогнозування поведінки або розвитку на основі отриманих даних та ін. До основних методів математичної статистики, які використовуються в дослідженнях з психології, відносять: описову статистику (таблиці, діаграми, гістограми), кореляційний (наприклад коефіцієнт Пірсона) та регресійний (лінійна, логістична, множинна регресії) аналізи, тестування, кластерний та факторний аналізи, а також аналіз валідності та надійності [28]. Даний модуль передбачав обробку отриманих емпіричних даних, які збирались, систематизувались та оброблялись за процедурами, що описані в конкретних методиках із використанням табличного редактора Microsoft Excel. Отримані результати були інтерпретовані та обчислені за допомогою комп'ютерного програмного пакету IBM SPPS Statistic.

Останній, узагальнювально-практичний, модуль дослідження психологічних особливостей емпатії майбутніх фахівців полягав у формулюванні висновків.

Так, анкетування було проведено в першому семестрі 2025-2026 навчального року; було залучено 130 осіб серед майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психологів. Результати анкетування подано в таблицях 1.2 і 1.3.

Таблиця 1.2.
Результати анкетування прояву емпатії у майбутніх психологів

| № | Діагностувальний блок Рівні емпатії | | Навчальні курси | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 абс (%) | 3абс (%) |
| 1 | Рівень прояву емпатії в спілкуванні | низький | 8 (22,6) | 5 (16,7) |
| | | середній | 15 (42,6) | 6 (20) |
| | | достатній | 9 (25,7) | 11 (36,6) |
| | | високий | 3 (8,5) | 8 (26,7) |
| 2 | Рівень прояву емпатії в навчанні | низький | 9 (25,7) | 4 (13,3) |
| | | середній | 18 (51,4) | 9 (30) |
| | | достатній | 7 (20) | 13 (43,4) |
| | | високий | 1 (2,9) | 4 (13,3) |
| 3 | Рівень прояву рефлексії в емпатії | низький | 10 (28,6) | 6 (20) |
| | | середній | 18 (51,4) | 9 (30) |
| | | достатній | 5 (14,3) | 9 (30) |
| | | високий | 2 (5,7) | 6 (20) |

Як бачимо з таблиці 1.2, на запитання анкети «Чи легко розумієте почуття як одногрупників, так і викладачів під час взаємодії на заняттях?», «Ви намагаєтесь зрозуміти, чому одногрупник засмучений, перш ніж реагувати на його поведінку?», «Коли Ви бачите, що однокурсник нервує під час відповіді, чи намагаєтесь не створювати додаткового тиску?», «Чи складно Вам залишатися байдужим (-ою), коли хтось із одногрупників відчуває стрес або труднощі під час навчання?», «Коли Ви помічаєте, що комусь у групі складно висловитися, чи намагаєтесь підтримати його?». Рівень прояву емпатії у спілкуванні серед майбутніх психологів першого курсу: констатовано на низькому рівні 8 осіб, що складає 22,6 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 15 осіб, що складає 42,6% від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 9 осіб, що складає 25,7% від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 3 особи, що складає 8,5% від загальної кількості респондентів.

На запитання другого блоку анкети, що пов’язані з навчанням майбутніх психологів першого курсу та рівнем їхньої емпатії, такі, як: «Вміння розуміти емоції інших мотивує Вас краще навчатися в академічній групі?»; «Чи вважаєте Ви, що наявність емпатії сприяє більш усвідомленому навчанню?»; «Співпереживання іншим допомагає Вам глибше осмислювати ставлення до навчання?»; «Чи приємно Вам, коли хтось сміється з помилок іншого одногрупника?»;

«Якщо Ви бачите, що викладач нервує, чи намагаєтесь не погіршувати ситуацію?». Після відповідей одержано такі результати: на низькому рівні прояву емпатії в навчанні – 9 осіб, що складає 25,7% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 18 осіб, що складає 51,4% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 7 осіб, що складає 20% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 1 особа, що складає 2,9% від загальної кількості респондентів.

Результати анкетування рівня прояву емпатії, пов'язаного з рефлексією, отримано за допомогою відповідей майбутніх психологів першого курсу на такі запитання: «Після спілкування з одногрупниками Ви замислюєтеся, чи не образили когось ненароком?»; «Чи розумієте Ви, як Ваш настрій може передаватися одногрупникам?»; «Чи аналізуєте, чому відчули саме такі емоції під час спілкування з одногрупниками або викладачем?»; «Після образи одногрупника, Ви розмірковуєте, як це сталося і що варто змінити у Вашій поведінці?»; «Чи аналізуєте Ви, як Ваші почуття пов'язані з реакціями інших людей?». На низькому рівні прояву емпатії в навчанні – 10 осіб, що складає 28,67% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 18 осіб, що складає 51,4% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 5 осіб, що складає 14,3% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 2 особи, що складає 5,7% від загальної кількості респондентів.

Згідно з відповідями майбутніх психологів третього курсу під час анкетування щодо запитань першого блоку анкети отримано наступні дані, які подано в таблиці 1.2. Так, на низькому рівні прояву емпатії у спілкуванні було діагностовано 5 осіб, що складає 28,6% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 6 осіб, що складає 20% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 11 осіб, що складає 36,6% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 8 осіб, що складає 26,7% від загальної кількості респондентів.

Відповіді майбутніх психологів третього курсу на запитання «Вміння розуміти емоції інших мотивує Вас краще навчатися в академічній групі?», «Чи вважаєте Ви, що наявність емпатії сприяє більш усвідомленому навчанню?», «Співпереживання іншим допомагає Вам глибше осмислювати ставлення до навчання?», «Чи приємно Вам, коли хтось сміється з помилок іншого одногрупника?», «Якщо Ви бачите, що викладач нервує, то стараєтесь не погіршувати ситуацію?» другого блоку анкети дали такі результати.

На низькому рівні прояву емпатії у спілкуванні було діагностовано 4 особи, що складає 13,3% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 9 осіб, що складає 30% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 13 осіб, що

складає 43,4% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 4 особи, що складає 13,3% від загальної кількості респондентів.

Рівень прояву рефлексії, пов'язаного з емпатією, було діагностовано завдяки відповідям майбутніх психологів третього курсу на такі запитання, як: «Після спілкування з одногрупниками Ви замислюєтеся, чи не образили когось ненароком?»; «Чи розумієте Ви, як ваш настрій може передаватися одногрупникам?»; «Чи аналізуєте, чому відчули саме такі емоції під час спілкування з одногрупниками або викладачем?»; «Після образи одногрупника, Ви розмірковуєте, як це сталося і що варто змінити у Вашій поведінці?»; «Чи аналізуєте Ви, як Ваші почуття пов'язані з реакціями інших людей?». На низькому рівні прояву емпатії у спілкуванні було діагностовано 6 осіб, що складає 13,3% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 9 осіб, що складає 30% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 9 осіб, що складає 30% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 6 осіб, що складає 20% від загальної кількості респондентів.

Для більшої наочності було побудовано діаграму результатів анкетування прояву емпатії у майбутніх психологів, див. рисунок 1.1.

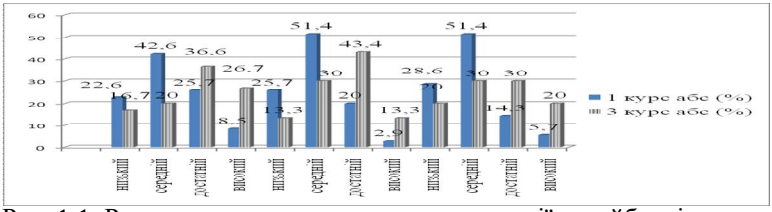



Рис. 1.1. Результати анкетування прояву емпатії у майбутніх психологів першого та третього курсів.

Як бачимо з рисунку 1.1, результати анкетування дали можливість встановити, що існує відмінність між проявом емпатії у майбутніх психологів на першому та третьому курсах. Так, на низькому рівні прояву емпатії у спілкуванні серед респондентів, відповідно до вибірки першого курсу, було на 5,9% більше порівняно з третім роком навчання. На середньому рівні – на першому курсі більше на 22,6% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На достатньому рівні – на першому курсі менше на 10,9 % порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На високому рівні – на першому курсі менше на 18,2% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів.

Такі результати дали можливість дійти висновків, що майбутні психологи-першокурсники, на відміну від третього курсу, лише починають знайомитися з базовими поняттями психології, ще не

мають навичок самоспостереження та активного слухання. Їхнє спілкування часто інтуїтивне, емоційне, поверхневе. Вони прагнуть висловлюватися, доводити власну думку, домінувати у спілкуванні. Теми для спілкування більш побутові, зосереджені на соціалізації у новому середовищі. Навпаки, четвертокурсники спілкуються частіше в межах майбутньої професійної діяльності – обговорюють клієнтів, кейси, методи, етичні питання. При цьому, вони більш емоційно зрілі, спокійні, порівняно з першокурсниками. Майбутні психологи третього курсу вже здатні аналізувати власну поведінку та реакції інших, більше орієнтовані на співрозмовника та повагу до його позиції, уміють підтримувати конструктивний діалог та робити висновки для самовдосконалення.

У рівнях прояву емпатії в навчанні також визначено відмінності між майбутніми психологами перших і третіх курсів. На низькому рівні – на першому курсі більше на 12,4% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На середньому рівні – на першому курсі більше на 21,4% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На достатньому рівні – на першому курсі менше на 23,4% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На високому рівні – на першому курсі менше на 10,4% порівняно з четвертим, відповідно до вибірки респондентів.

Така різниця прояву емпатії в навчанні між студентами першого і третього курсів пояснюється тим, що у першокурсників домінують зовнішні мотиви: бажання отримати диплом, схвалення викладачів, визнання у групі, бажання отримати позитивні оцінки. У них, як зазвичай, навчання сприймається як продовження шкільного процесу. Інтерес до психології існує, але має загальний, емоційний характер (цікавість до людей, бажання допомагати іншим). У здобувачів третього курсу вже є досвід практики. Вони глибше розуміють специфіку майбутньої професійної діяльності. У них, на відміну від першокурсників, домінують внутрішні мотиви: прагнення до саморозвитку, професійного вдосконалення, набуття реальних умінь психологічної допомоги та самореалізації.

У рівнях прояву рефлексії в емпатії констатовано також різницю між майбутніми психологами перших і третіх курсів. Низький рівень – на першому курсі більше на 8,6% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Середній рівень – на першому курсі більше на 21,4% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Достатній рівень – на першому курсі менше на 15,7% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Високий рінь – на першому курсі менше на 14,3% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Такі результати пояснюються тим, що майбутні психологи першого курсу, на відміну від третього, перебувають на етапі становлення професійної свідомості. Їхнє

уміння рефлексувати має переважно ситуативний і поверхневий характер – вони усвідомлюють свої дії та емоції лише після подій, часто емоційно, без глибокого аналізу.

Рефлексія здебільшого спрямована на власні переживання, самооцінку та адаптацію до нового навчального середовища. В них бракує уміння об'єктивно аналізувати власну поведінку та розуміти мотиви інших. Майбутні психологи третього курсу, на відміну від першокурсників, вже здебільшого здатні аналізувати власні думки, почуття, мотиви, поведінку, а також процеси взаємодії з тими, хто оточує. У них простежуються уміння оцінювати ефективність власних дій у спілкуванні, консультуванні, діагностиці, а також здатність до самоконтролю, критичного мислення, усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

Результати анкетування прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності подано в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.
Результати анкетування прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності

| № | Діагностувальний блок<br>Рівні емпатії | | Навчальні курси | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 абс (%) | 3 абс (%) |
| 1 | Рівень прояву емпатії в спілкуванні | низький | 11 (31,4) | 6 (20) |
| | | середній | 18 (51,4) | 16 (53,3) |
| | | достатній | 5 (14,3) | 7 (23,3) |
| | | високий | 1 (2,9) | 1 (3,4) |
| 2 | Рівень прояву емпатії в навчанні | низький | 10 (28,6) | 7 (23,3) |
| | | середній | 17 (48,6) | 9 (30) |
| | | достатній | 5 (14,3) | 8 (26,7) |
| | | високий | 3 (8,5) | 6 (20) |
| 3 | Рівень прояву рефлексії в емпатії | низький | 12 (34,3) | 5 (16,6) |
| | | середній | 19 (54,3) | 11 (36,7) |
| | | достатній | 2 (5,7) | 6 (20) |
| | | високий | 2 (5,7) | 8 (26,7) |

Як бачимо з таблиці 2.2,рівень прояву емпатії в спілкуванні серед майбутніх фахівців правоохоронної діяльності першого курсу констатовано на низькому рівні 11 осіб, що складає 31,4 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 18 осіб, що складає 51,4% від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 5 осіб, що складає 14,3% від загальної кількості респондентів.

На високому рівні – 1 особу, що складає 2,9% від загальної кількості респондентів.

На запитання другого блоку, що пов'язані з навчанням майбутніх фахівців правоохоронної діяльності першого курсу та рівнем їхньої емпатії, констатовано такі результати: на низькому рівні прояву емпатії в навчанні – 10 осіб, що складає 28,6% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 17 осіб, що складає 48,6% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 5 осіб, що складає 14,3% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 3 особи, що складає 8,5% від загальної кількості респондентів.

Результати анкетування майбутніх фахівців правоохоронної діяльності першого курсу за рівнем прояву рефлексії, пов'язаним з емпатією, свідчать, що на низькому рівні було діагностовано 12 осіб, що складає 34,3% від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 19 осіб, що складає 51,4% від загальної кількості респондентів. На достатньому та високому рівнях було діагностовано рівну кількість респондентів – по 2 особи, що складає 5,7%.

Згідно з відповідями майбутніх фахівців правоохоронної діяльності третього курсу під час анкетування на запитання отримано наступні дані, що подано в таблиці 1.3. Так, на низькому рівні прояву емпатії у спілкуванні було діагностовано 6 осіб, що складає 20% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 16 осіб, що складає 53,3% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 7 осіб, що складає 23,3% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 81 особа, що складає 3,4% від загальної кількості респондентів.

Відповіді майбутніх фахівців правоохоронної діяльності третього курсу другого блоку анкети дали такі результати. На низькому рівні прояву емпатії у спілкуванні було діагностовано 7 осіб, що складає 23,3% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 9 осіб, що складає 30% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 8 осіб, що складає 26,7% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 6 осіб, що складає 20% від загальної кількості респондентів.

Прояв рефлексії було діагностовано завдяки відповідям майбутніх фахівців правоохоронної діяльності третього курсу. На низькому рівні було діагностовано 5 осіб, що складає 16,6% від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 11 осіб, що складає 36,7% від загальної кількості респондентів; на достатньому рівні – 6 осіб, що складає 20% від загальної кількості респондентів; на високому рівні – 68 осіб, що складає 26,7% від загальної кількості респондентів.

Для більшої наочності було побудовано діаграму результатів анкетування прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності (див. рис. 1.2).

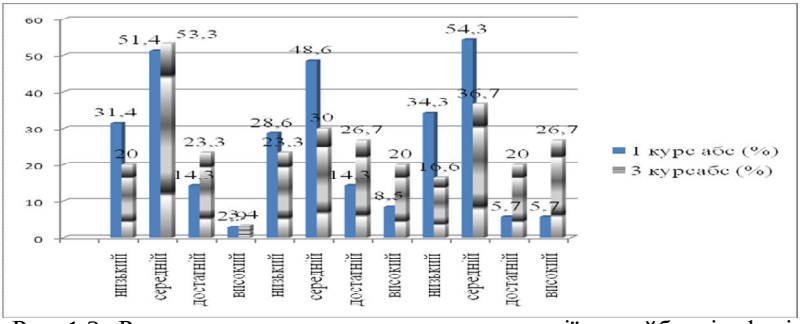



Рис. 1.2. Результати анкетування прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності перших і третіх курсів

Як бачимо з рисунку 1.2, результати анкетування надали можливість встановити, що існує відмінність між проявом емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності на першому та третьому курсах. Так, на низькому рівні прояв емпатії у спілкуванні серед респондентів, відповідно до вибірки першого курсу, було діагностовано на 11,4% більше порівняно з третім. На середньому рівні – на першому курсі менше на 1,9% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На достатньому рівні – на першому курсі менше на 9% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На високому рівні – на першому курсі менше на 0,5% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів.

Такі дані дали можливість встановити, що відмінності у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності полягають у різниці між рівнями культури спілкування та професійно-комунікативної компетентності зокрема. Так, у здобувачів першого курсу знання з психології спілкування та правових норм ще поверхові; вони не завжди розуміють, як застосовувати їх у реальних ситуаціях.

У них часто домінує неформальне, емоційне спілкування, жаргон, спираючись на вікові особливості. У майбутніх фахівців правоохоронної діяльності третього курсу вже формується офіційно-діловий стиль мовлення, який проявляється у правильному використанні юридичних термінів, культура мовлення наближається до стандартів правоохоронних органів. Вони вже вміють контролювати емоції, дотримуються службової дистанції, розуміють межу між особистим і професійним спілкуванням. Намагаються правильно реагувати на агресію чи стресові ситуації тощо.

У рівнях прояву емпатії в навчанні також визначено відмінності між майбутніми фахівцями правоохоронної діяльності перших і третіх курсів. На низькому рівні – на першому курсі більше на 5,3% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На середньому рівні – на першому курсі більше на 18,6% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів.

На достатньому рівні – на першому курсі менше на 12,4% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. На високому рівні – на першому курсі менше на 11,5% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Такі результати свідчать, що відбувається перехід від зовнішньої мотивації («треба», «цікаво спробувати», «отримати диплом» та ін.), яка притаманна майбутнім фахівцям правоохоронної діяльності першого курсу, до внутрішньої професійної («намагаюся стати компетентним фахівцем»), що притаманне вже третьокурсникам. У майбутніх фахівців правоохоронної діяльності на першому курсі простежується ідеалізоване уявлення про професію, що засноване на кіно, стереотипах, чужому досвіді. Їхня активність під час навчання залежить від зацікавленості викладачем або конкретною темою. На відміну від них, у третьокурсників вже формується реалістичне розуміння вимог, обов'язків, ризиків, що пов'язані із самореалізацією в майбутній професії. Під час навчання вони прагнуть глибше зрозуміти навчальний матеріал, шукають зв'язок між теорією та практикою.

У рівнях прояву рефлексії в емпатії констатовано також різницю між майбутніми фахівцями правоохоронної діяльності першого і третього курсів. Низький рівень – на першому курсі більше на 17,7% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Середній рівень – на першому курсі більше на 17,6% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Достатній рівень – на першому курсі менше на 14,3% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів. Високий рінь – на першому курсі менше на 21% порівняно з третім, відповідно до вибірки респондентів.

Загальна відмінність у розвитку рефлексії полягає в тому, що на першому курсі майбутні фахівці правоохоронної діяльності лише починають формувати професійну свідомість і навички самоаналізу. Їхня рефлексія переважно стосується особистих переживань («чи впораюся?», «чи подобається мені спеціальність?» і т. ін.), нові знання сприймаються як даність. Вони схильні покладатися на викладача. На третьому курсі рефлексія набуває професійного характеру – студенти вміють оцінювати власні знання, дії, моральні рішення з погляду правових норм, етики юриста, логіки судження та ін. Вони здатні аналізувати різні точки зору, ставити запитання, критично оцінювати правові ситуації.

Результати анкетування середніх показників за рівнями прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психологів подано в таблиці 1.4.

Таблиці 1.4.
Середні показники анкетування за рівнями прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психологів

| № | Респонденти<br>Рівні емпатії | | Навчальні курси | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 абс (%) | 3абс (%) |
| 1 | Майбутні психологи | низький | 9 (25,7) | 5 (16,7) |
| | | середній | 17 (48,6) | 8 (26,7) |
| | | достатній | 7 (20) | 11(36,6) |
| | | високий | 2 (5,7) | 6 (20) |
| 2 | Майбутні фахівці правоохоронної діяльності | низький | 11 (31,5) | 6 (20) |
| | | середній | 18 (51,4) | 12 (40) |
| | | достатній | 4 (11,4) | 7 (23,3) |
| | | високий | 2 (5,7) | 5 (16,7) |

Як бачимо з таблиці 1.4,середні показники анкетування за рівнями прояву емпатії відрізняються не тільки за факультетами, а й за курсами. Так, відповідно до курсів за обраним факультетом, одержано такі дані: низький рівень прояву емпатії у майбутніх психологів на першому курсі було діагностовано більше на 9% порівняно з третім, від загальної кількості респондентів; середній рівень – на 21,9% більше на першому курсі, ніж третьому; достатній рівень – на 16,6% більше на третьому, порівняно з першим; високий рівень – більше на 14,3% було констатовано у респондентів третього курсу порівняно з першим.

Результати, що отримані під час анкетування майбутніх фахівців правоохоронної діяльності, такі: низький рівень прояву емпатії було засвідчено на 11,5% більше у респондентів першого курсу порівняно з третім; середній рівень – на 11,4% більше у респондентів першого курсу порівняно з третім; достатній рівень – на 11,9% більше у респондентів третього курсу порівняно з першим; високий рівень – на 11% більше у респондентів третього курсу порівняно з першим. Такі дані дали можливість стверджувати, що респонденти перших курсів перебувають на етапі адаптації до нового середовища, тому взаємодія в педагогічному процесі має переважно емоційний, спонтанний характер. Вони легко співпереживають одногрупникам, але ще не завжди вміють глибоко розуміти причини й мотиви чужих почуттів. Прояв емпатії на цьому етапі професійного становлення зазвичай є нестійким, що пов’язано із потребою бути прийнятим в

академічній групі. Натомість у майбутніх фахівців старших курсів рівні прояву емпатії вже набувають когнітивного характеру – здатності не лише відчувати, а й розуміти емоційні стани інших людей. Розвинені схильність до спілкування, професійна мотивація та рефлексія дозволяють майбутнім фахівцям зберігати емоційну рівновагу й будувати більш конструктивні стосунки у спілкуванні та під час навчання.

Результати середніх показників анкетування за рівнями прояву емпатії у майбутніх фахівців перших курсів за відповідними факультетами є такими: низький рівень було констатовано на 5,8% більше у респондентів з правоохоронної діяльності порівняно з психологами; середній рівень – на 2,8% більше у респондентів з правоохоронної діяльності порівняно з психологами; достатній рівень – на 8,6% більше у респондентів з психології порівняно з правоохоронною діяльністю. Високий рівень прояву емпатії у майбутніх фахівців засвідчила однакова кількість респондентів, що складало 5,7% від загальної кількості, які прийняли участь в емпіричному дослідженні.

Такі дані дали можливість встановити, що ця відмінність полягає в такому: по-перше, першокурсники головним чином намагаються адаптуватися до умов вищої школи та специфіки майбутньої професійної діяльності; по-друге, навчальна діяльність майбутніх фахівців правоохоронної діяльності орієнтована переважно на дисципліну, правові норми, самоконтроль, дотримання інструкцій. Для них важливо вміти контролювати емоції, діяти раціонально та зберігати професійну дистанцію. Майбутні психологи, навпаки, часто демонструють підвищену або високу емпатійність – вони схильні до співпереживання, цікавляться внутрішнім світом інших людей, мають розвинену чутливість до емоційних станів. Їм потрібно усвідомити, що майбутня професія вимагає здатності розуміти, відчувати і приймати іншу людину.

Середні показники анкетування за рівнями прояву емпатії у майбутніх фахівців старших курсів за відповідними факультетами дали наступні результати: низький рівень було засвідчено на 3,3% більше у респондентів із правоохоронної діяльності порівняно із психологами; середній і достатній рівні – на 13,3% більше у респондентів-психологів порівняно з правоохоронною діяльністю; високий рівень – на 3,3% більше у респондентів-психологів порівняно з правоохоронною діяльністю. Такі дані свідчать, що порівняно із психологами майбутні фахівці правоохоронної діяльності розуміють та усвідомлюють, що емоції в них повинні виявлятися помірно або стримано, взаємодія з людьми виявляється через допомогу, захист, підтримку порядку, але без надмірної емоційності. Вони знають, що майбутня професійна діяльність

пов'язана з умовами стресу, агресією та конфліктами, тому надмірна емпатійність може заважати її ефективності. У психологів, навпаки, взаємодія з людьми відбувається за допомогою активного слухання, підтримки, вербального та невербального спілкування та емоційної чутливості. Майбутня професійна діяльність пов'язана з допомогою, розумінням, корекцією та розвитком людини.

Останнім кроком обробки результатів анкетування була систематизація відповідей за рівнями прояву емпатії майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психологів, яка подана в таблиці 1.5.

Таблиця 1.5.
Рівні прояву емпатії майбутніх фахівців за фахом

| № | Майбутні фахівці | Рівні емпатії | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Низький абс (%) | Середній абс (%) | Достатній абс (%) | Високий абс (%) |
| 1 | Психологія | 14 (21,5) | 25 (38,5) | 18 (27,7) | 8 (12,3) |
| 2 | Правоохоронна діяльність | 17 (26,2) | 30 (46,1) | 11(16,9) | 7 (10,8) |
| Всього респондентів | | 31 (23,9) | 55 (42,3) | 29 (22,3) | 15 (11,5) |

Як бачимо з таблиці 1.5, майбутніх фахівців із психології було констатовано на низькому рівні 14 осіб, що складало 21,5% від загальної кількості респондентів, які взяли участь в емпіричному досліджені першого та третього курсів. Середній рівень було діагностовано у 25 осіб, що склало 38,5% від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 18 осіб, що склало 38,5% від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 8 осіб, що склало 12,3% від загальної кількості респондентів.

Майбутніх фахівців правоохоронної діяльності на низькому рівні – 17 осіб, що складало 26,2% від загальної кількості респондентів, які взяли участь в емпіричному досліджені першого та третього курсів. На середньому рівні – 30 осіб, що склало 46,1% від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 11 осіб, що склало 16,9% від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 7 осіб, що склало 10,8% від загальної кількості респондентів першого та третього курсів.

Всього респондентів було констатовано на низькому рівні – 31 особа, що складало 23,9% від загальної кількості респондентів, які взяли участь в емпіричному дослідженні емпатії майбутніх фахівців двох спеціальностей. Такі респонденти демонструють: слабке реагування на почуття, проблеми чи страждання інших людей;

труднощі у розумінні невербальних сигналів (міміки, тону голосу, жестів). Вони зосереджені на власних думках і переживаннях, не бажають враховувати позицію одногрупників та не вміють ділитися почуттями. Намагаються уникати глибоких емоційних контактів і мають проблеми у командній роботі та виконанні навчальних завдань у парах та ін.

Середній рівень було визначено у 55 осіб, що складає 42,3% від загальної кількості, яка взяла участь в емпіричному дослідженні емпатії майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психології. Такі респонденти зазвичай мають труднощі у розумінні та сприйнятті емоційного стану одногрупників та викладачів. Їм складно співпереживати, виявляти чутливість до почуттів оточення та встановлювати довірливі міжособистісні стосунки. До основних особливостей здобувачів вищої освіти на цьому рівні відносять: слабке реагування на переживання інших, вони іноді здаються байдужими або надто раціональними; їм важко поставити себе на місце одногрупників. З іншого боку, вони переважно зосереджені на власних потребах, інтересах і емоціях, що ускладнює побудову гармонійних міжособистісних стосунків; також потребують розвитку емоційної чутливості, навичок активного слухання та усвідомлення власних і чужих емоцій через спеціальні психологічні тренінги або рефлексивні вправи.

Достатній рівень було діагностовано у 29 осіб, що складає 22,3% від загальної кількості, яка взяла участь в емпіричному дослідженні емпатії майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психології. Такі респонденти здатні розуміти емоційний стан одногрупників та викладачів, проте ця здатність проявляється не завжди стабільно й залежить від ситуації, настрою чи власного досвіду. Такі здобувачі вищої освіти вміють співпереживати, але вони не завжди глибоко відчувають стан співрозмовника. Вони намагаються зрозуміти інших одногрупників та викладачів, зберігаючи при цьому власну емоційну стабільність. Легко вступають в контакт, але не завжди помічають тонкі емоційні зміни у поведінці інших та ін.

Високий рівень емпатії майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психології було діагностовано у 15 осіб, що складає 11,5% від загальної кількості, яка взяла участь в емпіричному дослідженні. З таким рівнем емпатії майбутні фахівці проявляють високу чутливість до настроїв, переживань і потреб інших, що дозволяє їм легко встановлювати контакт, підтримувати доброзичливі міжособистісні стосунки й уникати конфліктів. Їм притаманні: здатність тонко відчувати зміни в емоційному стані як одногрупників, так і викладачів, навіть без прямих вербальних сигналів; схильність допомагати, підтримувати, виявляти доброзичливість і милосердя; уміння бачити ситуацію очима

співрозмовника, враховувати його думку, почуття та потреби; здатність усвідомлювати власні емоційні реакції та регулювати їх задля ефективної взаємодії як у навчальному процесі, так і за його межами.

Для більшої наочності побудована діаграма рівнів прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психології, що подано на рисунку 1.3.

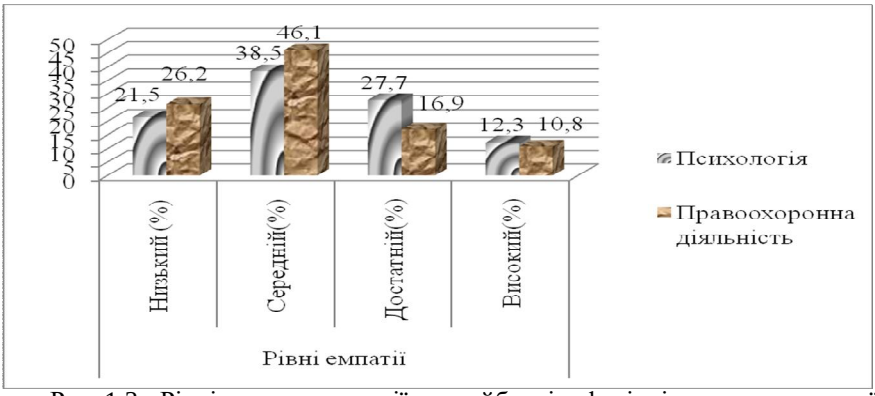



Рис. 1.3. Рівні прояву емпатії у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психології

Як бачимо з рисунку 1.3, на низькому та середньому рівнях прояву емпатії було діагностовано більше майбутніх фахівців правоохоронної діяльності, відповідно на 4,7% і 7,6% порівняно з психологами. На достатньому та високому рівнях навпаки – більше на 10,8% і 1,5% відповідно майбутніх психологів порівняно з фахівцями правоохоронної діяльності. Рівень прояву емпатії майбутніх фахівців, які прийняли участь в емпіричному дослідженні, подано на рисунку 1.4.

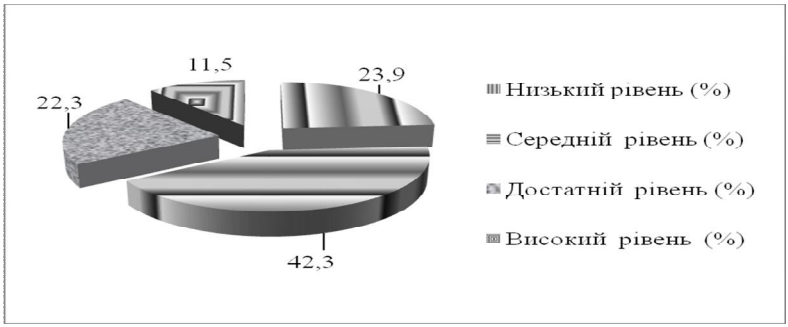



Рис. 1.4. Рівень прояву емпатії майбутніх фахівців

Як бачимо з рисунку 1.4, рівні прояву емпатії за високим і достатнім рівнями складають 33,8% від загальної кількості респондентів двох спеціальностей, які взяли участь в емпіричному дослідженні, що на 66,2% менше порівняно із сумою низького та середнього рівнів. Одержані результати дали можливість зазначити, що на розвиток емпатії у майбутніх фахівців впливає багато чинників, серед яких є: відсутність високого рівня емпатії у викладачів, яким властивий авторитарний стиль навчання; низька самооцінка або невпевненість у собі; проблеми під час спілкування в педагогічному процесі; відсутність навичок саморегуляції; стресові умови під час проходження практики та ін.

Резюмуючи, доходимо висновку, що дана анкета допомагає оцінити особистісний розвиток майбутніх фахівців, а також сприяє визначенню напрямків для подальшої роботи в межах діагностичної та корекційної діяльності. Зважаючи на те, що вона не є стандартизованою, виникає необхідність у використанні діагностувального інструментарію для більш глибокого вивчення предмету дослідження.

Останнім кроком було вирішення питання: «Чи однаковим за курсами є рівень прояву емпатії майбутніх психологів за такими альтернативами, як: ніколи; іноді; часто; майже завжди; завжди?». Отримані відповіді респондентів, що взяли участь в емпіричному досліджені на констатувальному етапі, було занесене в таблицю.

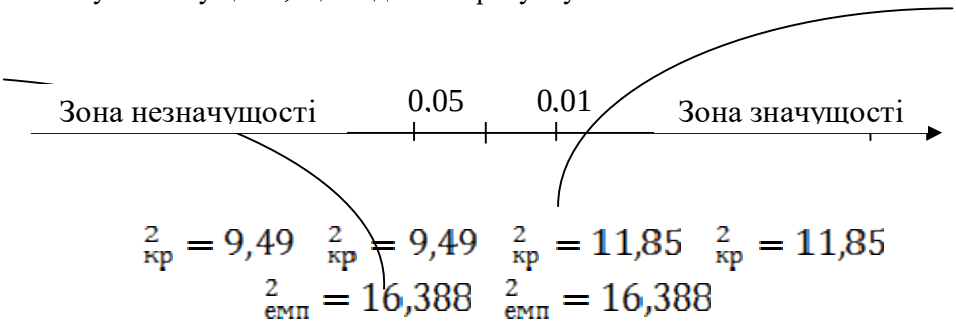
| № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | № 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| Альтернативи | $f_э$ | $f_m$ | $(f_э,-f_m)$ | $(f_э,-f_m)^2$ | $(f_э,-f_m)^2/f_m$ |
| Ніколи 1 | 7 | 13 | -6 | 36 | 2,77 |
| Іноді 2 | 23 | 13 | +10 | 100 | 7,69 |
| Часто 3 | 14 | 13 | +1 | 1 | 0,08 |
| Майже завжди 4 | 9 | 13 | -4 | 16 | 1,23 |
| Завжди 5 | 12 | 13 | -1 | 1 | 0,08 |
| Сума | 65 | 65 | 0 | | $\chi_{емп}^2$= 11,85 |

Для розрахунку даних було використано багатофункціональний критерій *хі*-квадрат за формулою:

$$\chi^2_{емп} = \sum_{i=1}^{k} \frac{(f_e - f_m)^2}{f_m} \quad \chi^2_{емп} = \sum_{i=1}^{k} \frac{(f_e - f_m)^2}{f_m},$$ де $f_e$ – емпірична частота $f_e$ – емпірична частота, $f_m$ – теоретична частота $f_m$ – теоретична частота, $k$ – кількість розрядів ознаки. Після використання зазначеної формули отримано $\chi^2_{емп} = 11{,}85 \quad \chi^2_{емп} = 11{,}85$. Число ступенів свободи дорівнює 4. Відповідно до табличних даних [28]

$$\chi^2_{кр} = \{9{,}49 \text{ для } P \le 0{,}05 \; 13{,}28 \text{ для } P \le 0{,}05$$

Відтак, отримана емпірична величина критерію *xi*-квадрат попала в зону незначущості, що подано на рисунку:




Як бачимо з рисунку, величина $\chi_{емп}^2$ попала в зону невизначеності. Можна вважати, що отримані відмінності значимі на рівні 5% та прийняти гіпотезу $H_1$ про відмінності теоретичного та практичного розподілу. У зв'язку з цим можемо припустити, що на 5% рівні значимості вибір альтернатив респондентами нерівно ймовірний. Таким чином, вважаємо, що емпіричний розподіл вибору альтернатив значно відрізняється від теоретичного припущення рівномірного розподілу альтернатив. Зауважимо, що аналогічна робота було проведена серед майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Такі висновки сприяють подальшому проведенню емпіричного дослідження, добору відповідного психодіагностичного інструментарію.

**Висновки.** Проведений аналіз наукового фонду психолого-педагогічних досліджень дав змогу визначити, що питання професійного становлення, професійної самореалізації та самоактуалізації майбутніх фахівців активно впливає на розвиток у них емоційної зрілості. Розглядаючи сутність зазначено феномену, було проаналізовано погляди вчених на його сенсові наповнення та різновиди.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури дав можливість встановити, що науковці тлумачать емоційну зрілість як: 1) інтегративне явище суто емоційного порядку; 2) певний рівень емоційного розвитку людини; 3) якість особистості, що характеризує адекватність емоційного реагування.

Резюмуючи результати теоретичного аналізу структури емоційної зрілості, наголошено, що до її компонентів доцільно відносити: емоційну експресивність, емоційну саморегуляцію та емпатію.

Проаналізувавши наукові джерела із різних галузей наук, було встановлено, що феномен «емпатія» вченими трактується по-різному, а саме як: важливий чинник морального розвитку особистості; вища психічна функція, яка опосередкована високою особистісною зрілістю суб'єкта, психічний процес (спрямований на моделювання внутрішнього світу переживань іншої людини), психічна реакція у відповідь на стимул, властивість або здатність особистості (уміння давати опосередкований емоційний відгук на переживання іншого);складний психічний процес, який здатний емоційно проникати у внутрішній світ об'єкта, щоб пройнятися його душевними переживаннями як власними, зберігаючи свою лінію поведінки, та відобразити після усвідомлення його стану своє емоційно-забарвлене ставлення, відповідно до власних домінуючих моральних установок.

Систематизація наукового пошуку за предметом дослідження сприяла формулюванню твердження, що професійне становлення майбутніх фахівців повинно сприяти розвитку емпатії як особистісної потреби, яка взаємопов'язана з комунікативними здібностями, мотивацією в навчанні та рефлексією.

З метою вивчення психологічних особливостей емпатії як складової емоційної зрілості майбутніх фахівців було здійснено констатувальний етап дослідження. Для отримання об'єктивної інформації щодо психологічних особливостей емпатії було здійснено анкетування майбутніх фахівців правоохоронної діяльності та психології.

Для визначення достовірності збігів і відмінностей експериментальних даних було використано критерій *хі*-квадрат. Результати обчислення показали, що емпіричний розподіл вибору альтернатив значно відрізняється від теоретичного припущення рівномірного розподілу альтернатив. Це дозволило стверджувати про необхідність подальшого використання психодіагностичного інструментарію під час дослідження емпатії як компонента емоційної зрілості майбутніх фахівців, а також інших її компонентів.

До перспективних напрямів наукового пошуку відносимо розробку та проведення анкетування за іншими компонентами

емоційної зрілості, підбір відповідного психодіагностичного інструментарію, а також розробку навчально-методичних рекомендацій розвитку емоційної зрілості майбутніх фахівців в умовах закладу вищої освіти.

**Література:**


1. Алпатова О. В. Психологічний аналіз регулятивної функції емпатії педагога у процесі керування учінням молодших школярів : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 20 с.
2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність : соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь – Україна, 2020. 364 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості у 2-х кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади : наук. видання : Либідь, 2003. 280 с.
4. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі : П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 194 с.
5. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник [електронне виданння] : Дніпро : Середняк Т. К., 2021. 162 с.
6. Гурін Р. С. Психологічна культура як чинник професійного становлення майбутніх учителів. Педагогіка XXI століття : сучасний стан та тенденції розвитку : колективна монографія : у 2 ч. Ч. 2 / Відп. за випуск О. Є. Карпенко. Львів-Торунь : Ліга-Прес, 2021. С. 701-735.
7. Гурін Р. С., Геращенко О. С. Роль емпатії в педагогічній взаємодії «викладач – здобувач вищої освіти». Сучасна психологія : виклики та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.). Одеса, 2025.
8. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
9. Закон України «Про вищу освіту» : № 1556-VII. 01.07.2014. URL: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.
10. Заміщак М. І. Психологічні особливості формування емпатії в майбутніх педагогів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». Випуск 1. 2023. С. 62-66.
11. Кайріс О. Д. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. … канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 20 с.
12. Калюжна Є. М.Теоретико-методологічні проблеми психології : навчальний посібник. Київ : ІПК ДСЗУ, 2019. 136 с.
13. Колобич О. П. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
14. Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 22 с.
15. Кузнецова І. В. Педагогічні умови формування емпатійної культури студентів вищих медичних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 13.00.04. Харків, 2005. 23 с.
16. Кузьмін С., Петровська І. Природа та процесуальність емпатії. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2018. Вип. 2. С. 64-72.

17. Купчишина В. Ч. Дослідження емоційної зрілості особистості : теоретичний аналіз. *Педагогічна та вікова психологія*. Том 36 (75). № 2. 2025. С. 17-22.

18. Маєр Ю. В. Ообливості взаємозв'язку рівня розвитку емпатії та власного рольового кола сучасної жінки. *Психологія особистості*. Габітус. Випуск 41. 2022. С. 155-160.

19. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал «Науковий огляд»*. 2021. № 4 (76). С. 1-14.

20. Ніколаєв Л. О., Харченко С. Д. Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості.Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина». 2023. № 14 (23). С. 724-735.

21. Орищенко О. А.Диференційно-психологічнийаналіземпатії :автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Одеса. 2004. 20 с.

22. Основи науково-дослідної роботи : навч. посібник / Ю. І. Палеха, Н. О. Леміш. К. : Видавництво Ліра-К, 2013. 336 с.

23. Осьодло В. І. Методика діагностики професійної мотивації. Вісник Національної академії оборони: зб. наукових праць. 2007. № 2 (4). С. 142-151.

24. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 20 с.

25. Перелигіна Л. А., Назаров О. О., Приходько Ю. О., Світлична Н. О. Структурні показники психологічного здоров'я особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 10. С. 79-86.

26. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології : навчальний посібник для закладів вищої освіти; 2-е вид., випр. і доповн. / В. П. Пісоцький, А. М. Горянська. 2023. 232 с.

27. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [текст] / [уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправ. Ужгород : Видавництво Олександри Гаргуші, 2012. 616 с.

28. Руденко В. М. Математична статистика : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.

29. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія :навчальний посібник. К. : Академвидав., 2005. 360 с.

30. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В.Вікова психологія: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

31. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). К. : ТОВ «ЦС», 2015. 32 с.

32. Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

33. Цифрова епоха : міждисциплінарний дискурс : монографія / [А. А. Гедзик, Т. В. Ковальова, О. Ю. Коцюрба та ін.]; Аналіт. центр сучас. гуманітаристики. Харків : Право, 2024. 214 с.

34. DOI: https://doi.org/10.31359/9786178518141.

35. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.

36. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях : монографія. К. : АДЕФ-Україна, 2018. 280 с.

37. Юдіна О. М. Психологічні особливості формування емпатійності майбутніх лікарів : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.
38. Elliott R., Bohart A. C., Watson J. C., & Murphy D. (2018). Therapist empathy and client outcome : An updated meta-analysis. Psychotherapy, 55(4), 399-410. https://doi.org/10.1037/pst0000175
39. Hall, J. A., and Schwartz, R. (2019). Empathy present and future. Soc. Psychol. 159, 225-243.https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1477442
40. Luis E. O, Martínez M, Akrivou K, Scalzo G, Aoiz M. and Orón Semper J. V. The role of empathy in shared intentionality: Contributions from Inter-Processual Self theory.Psychol.2023. 14:1079950. https://doi.org/0.3389/fpsyg.2023.1079950

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32846*

***Лісовенко А. Ф.***
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1794-270X*

## 2.3. Ідентичність особистості в цифрову еру: когнітивно-поведінкова терапія осіб, котрі мають психологічні проблеми в сфері цифрової ідентичності

*У розділі монографії представлено комплексний аналіз трансформації особистості в цифровому середовищі, де ідентичність розглядається як багатокомпонентний конструкт, що охоплює реальне, презентоване та оціночне «Я». Дослідження виявляє, що перехід від самопізнання до «самодизайну» та феномен онлайн-дезінбіції породжують ризики екзистенційної неавтентичності. Емпірично доведено деструктивний вплив кіберзалежності та ідеалізації віртуального образу на самоприйняття й автономію молоді, водночас визначено ресурсний потенціал конструктивних мережевих субкультур для формування життєвих цілей. Через синтез особистісних факторів Р. Кеттела, виокремлено «залежний» та «компенсаторний» типи цифрової дезадаптації, де віртуальна активність слугує механізмом уникнення емоційного дискомфорту або надкомпенсації глибинних ірраціональних установок та схем дефективності і сорому. Практичним результатом роботи є авторська програма тренінгу, що поєднує інструменти КПТ та схема-терапії для зміцнення емоційної стабільності, вольової регуляції та активізації режиму Здорового Дорослого. Наукова новизна полягає у вперше здійсненому цілісному поєднанні класичних теорій ідентичності з сучасними когнітивно-поведінковими метриками задля збереження автентичності особистості в алгоритмізованому світі.*

***Ключові слова:*** *цифрова ідентичність, кіберзалежність, віртуальний образ, психологічне благополуччя, автентичність, ірраціональні установки,*

*схема-режими, самоприйняття, емоційна стабільність, когнітивно-поведінкова терапія.*

**1. Поняття цифрової ідентичності.**

Психологія ідентичності в епоху глобальної цифровізації набуває особливої актуальності, оскільки мережеві технології кардинально змінюють механізми самосвідомості та самопрезентації. Проблема ідентичності в цифрову еру не зводиться лише до зміни каналів комунікації, а охоплює глибинні трансформації структури «Я», цілісності особистості та її відношення до соціальних норм. Дослідження у цій галузі вимагають інтеграції класичних теорій ідентичності, зокрема психосоціальної теорії Еріка Еріксона [19, с. 347], із концепціями кіберпсихології.

Цифрова ідентичність розглядається як багатокомпонентний конструкт, що включає персональну ідентичність (реальне «Я»), презентовану ідентичність (аватари, профілі, публікації) та оціночну ідентичність (сукупність даних і оцінок, що генеруються іншими користувачами та рейтинговими алгоритмами) [15, с. 112]. Ключовою особливістю є фрагментація ідентичності, коли індивід створює множинні, часто непов'язані між собою, або навіть суперечливі «Я» для різних платформ. Дослідниця Шеррі Теркл (S. Turkle), відома своїми працями у сфері кіберпсихології, зазначала, що Інтернет став «другим Я», де індивід може «грати» з ідентичністю та експериментувати з різними її аспектами [31, с. 195]. Це явище створює простір для конструювання ідеального «Я» через вибірковість інформації та саморедагування.

Важливим механізмом формування цифрової ідентичності є самопрезентація, яка у віртуальному просторі набуває вибіркового та гіперболізованого характеру. Цифрова комунікація дозволяє здійснити «редагування Я», видаляючи небажані елементи та акцентуючи ідеалізовані риси. Це сприяє підвищенню залежності самооцінки від зовнішньої, часто нестійкої, валідації (лайки, коментарі). Українські дослідники наголошують, що динаміка цього процесу може впливати на структуру ідентичності молоді, створюючи нові патерни онлайн-поведінки [1-9].

Проблема цілісності ідентичності в цифрову еру залишається однією з найбільш дискусійних. Хоча мережа дає простір для експериментування та інтеграції різних аспектів «Я», постійна необхідність керувати множинними профілями може призводити до посилення відчуття екзистенційної неавтентичності та емоційного вигорання [30, с. 18]. Зберігається високий ризик формування деструктивних типів етнічної ідентичності, наприклад, етнофанатизму, коли відсутність реального контакту з аутгрупою та

гіперлояльність до ін-групи посилюють когнітивну ригідність та сприяють збільшенню соціальної дистанції [11, с. 95].

Ідентичність особистості в цифрову еру є динамічною, мультимодальною і перманентно конструйованою. Успішна адаптація вимагає від індивіда мета-когнітивних навичок для інтеграції віртуальних та реальних «Я» та критичного осмислення впливу алгоритмічного середовища на власні установки.

Глибинний аналіз структури ідентичності в цифровому середовищі виявляє низку механізмів, які суттєво відрізняються від традиційного процесу формування «Я» [4; 5; 6; 9]. Крім феноменів фрагментації та селективної самопрезентації, необхідно детально розглянути роль алгоритмічного середовища та інформаційних бульбашок у процесі самопізнання.

Цифрова ідентичність формується під постійним впливом соціального зворотного зв'язку, але цей зворотний зв’язок є інтерпретованим та модифікованим алгоритмами. Соціальні мережі надають індивідам необмежений простір для соціального порівняння, яке, за класичною теорією, є ключовим у формуванні самооцінки [7; 20, с. 248]. У цифровій ері це порівняння стає асиметричним: індивід порівнює своє повсякденне, реальне «Я» з ідеалізованими та відредагованими профілями інших. Це створює постійний когнітивний дисонанс та значно підвищує ризик негативної самооцінки, депресивних симптомів та відчуття власної недостатностіабо меньшовартості [7; 33, с. 301]. Дослідження демонструють, що чим більше часу молодь проводить у пасивному споживанні контенту, тим сильніший цей негативний ефект, оскільки вони бачать лише кінцевий, успішний продукт самопрезентації.

Феномен онлайн-дезінбіції [28, с. 321] також потребує глибшого розгляду, оскільки він прямо впливає на морально-етичний компонент ідентичності. Анонімність у поєднанні з відчуттям невидимості та асинхронності комунікації призводить до тимчасової деіндивідуалізації. Втрата чітких соціальних та особистісних обмежень у кіберпросторі дозволяє індивіду відступати від своїх звичних моральних стандартів, що проявляється у токсичній поведінці: кібербулінгу, тролінгу або участі у воєнних інформаційних операціях [2, с. 88]. У таких випадках, віртуальна ідентичність функціонує як захисний щит, що відокремлює деструктивну поведінку від реального «Я», дозволяючи зберігати позитивну самооцінку в офлайні. Це ускладнює інтеграцію ідентичності та порушує цілісність особистості, заважаючи формуванню сталого етичного ядра.

У цифровій ері ідентичність перетворюється на керований ресурс або навіть товар, а не лише на внутрішній психічний процес. Індивіди постійно займаються моніторингом та коригуванням своєї цифрової

присутності (наприклад, видаленням старих постів, які не відповідають поточному бажаному «Я»). Цей процес постійної саморегуляції та самоконтролю вимагає значних когнітивних та емоційних ресурсів [21, с. 450]. Основна психологічна особливість цифрової ідентичності полягає в її рефлексивності та конструйованості: люди активно створюють та редагують свій образ, використовуючи алгоритми платформ, фільтри та вибіркове представлення інформації, що перетворює процес самопізнання на процес самодизайну [21, с. 49]. Успішне управління ідентичністю вимагає медіа-грамотності та цифрової компетентності, що є ключовими навичками для запобігання інформаційним маніпуляціям та захисту свого психологічного благополуччя. Саме критичне осмислення алгоритмічного впливу та свідоме відокремлення оціночної (репутаційної) ідентичності від персональної є важливим кроком на шляху до автентичності в цифровому світі [15, с. 19]. Це підтверджує, що в нових умовах ідентичність стає активним проектом, а не пасивним результатом соціалізації.

Критичним викликом для психологічного благополуччя в цифрову еру є потреба в інтеграції віртуальних, часто ідеалізованих, «Я» із реальним, автентичним «Я». Неуспішна інтеграція створює розрив ідентичності, який є джерелом внутрішнього конфлікту, тривожності та синдрому самозванця, оскільки особа постійно відчуває себе фальшивкою, що підтримує неіснуючий образ.

Автентичність, традиційно визначена як відповідність поведінки внутрішнім цінностям і досвіду, у цифровому середовищі стає динамічним і ситуативним конструктом [12, с. 145]. Дослідники стверджують, що повна автентичність в мережі практично неможлива через саму природу платформ, які заохочують пост-гуманістичну суб'єктивність – ідентичність, опосередковану технологіями та фільтрами. Однак, існує поняття «автентичності вибору», коли особистість свідомо обирає, які аспекти свого «Я» вона презентує, але робить це чесно (тобто, її онлайн-образ дійсно є частиною її реального «Я», хоча й не повною) [17, с. 55].

Для мінімізації негативних наслідків фрагментації та досягнення психологічної рівноваги, індивіду необхідно розвивати мета-когнітивні навички та рефлексію. До механізмів інтеграції цифрової ідентичності можна віднести:

- Усвідомлення того, що алгоритми є кураторами ідентичності, формуючи як зовнішній зворотний зв'язок (що ми бачимо), так і внутрішній (що ми думаємо про себе). Подолання цього впливу вимагає розвитку медіа-критичного мислення [23, с. 88].
- Здатність встановлювати чіткі психологічні кордони між ролями, які виконуються в офлайні, та профілями в онлайні, запобігаючи рольовому перенесенню та конфлікту ідентичностей.

Таким чином, ідентичність у цифрову еру перестає бути стабільною конструкцією. Вона перетворюється на постійний динамічний проєкт самотворення, успіх якого визначається здатністю індивіда до критичної рефлексії та свідомої інтеграції своїх множинних «Я» у цілісну та автентичну особистість.

Науковий дискурс щодо цифрової ідентичності часто зосереджується на питанні: чи може ідентичність, сформована через фільтри та алгоритми, бути автентичною? Класичне розуміння автентичності вимагає узгодженості між внутрішнім світом і зовнішнім проявом. Однак, кіберпростір пропонує нове бачення.

Деякі дослідники вважають поняття «автентичності» застарілим у цифрову еру, оскільки ідентичність завжди є соціально сконструйованою та ситуативною [14, с. 44]. Вони пропонують замінити його на поняття «цифрової автономії». Цифрова автономія – це здатність індивіда свідомо обирати, які аспекти його «Я» презентувати, контролювати доступ до його персональних даних та визначати власні правила взаємодії з алгоритмічним середовищем, а не підкорятися йому [32, с. 192]. Цей підхід переносить акцент з відповідності внутрішньому «Я» на здатність до саморегуляції та вольового вибору в умовах постійного зовнішнього тиску.

Вплив цифрового середовища на самоактуалізацію, концепцію, розроблену А. Маслоу, також є предметом наукового інтересу [24, с. 149]. Віртуальний простір може виступати як потужний каталізатор самоактуалізації, надаючи безпрецедентні можливості для:

- Самопізнання. Анонімні платформи дозволяють індивідам досліджувати заборонені або пригнічені аспекти свого «Я» без соціальних наслідків.
- Творчості та самовираження. Створення цифрового контенту, ведення блогів чи подкастів слугує засобом для реалізації творчого потенціалу та передачі внутрішнього досвіду.
- Соціальної місії. Інтернет дає можливість швидко об’єднуватись із однодумцями для вирішення глобальних проблем, що відповідає мета-потребамза А. Маслоу [24, с. 149].

Однак, потенційна самоактуалізація може бути підмінена симуляцією (симулякром) – коли індивід фокусується на створенні ілюзії досягнень у мережі замість реальних зусиль в офлайні. У цьому випадку, цифрова ідентичність стає пасткою, що фіксує увагу на дефіцитарних потребах ( таких як потреба у визнанні та схваленні) і гальмує рух до вищих, буттєвих цінностей.

Найближчі наукові дослідження можуть стикнутися з феноменом синтетичної ідентичності, генерованої штучним інтелектом. Розвиток технологій deep fake та персоналізованих ботів ставить під сумнів саму фундаментальну презумпцію психології: чи є співрозмовник людиною з автентичною свідомістю, чи це алгоритмічний конструкт?

Це вимагатиме від психології розробки нових теоретичних моделей, що враховують змішану реальність та етичні наслідки взаємодії з нелюдськими суб'єктами [29, с. 405; 32]. Збереження людської цілісності та етичної відповідальності на тлі цих технологічних змін стане головною філософсько-психологічною задачею.

***2. Емпіричне дослідження: цифрова ідентичність та психологічне благополуччя***

Мета дослідження: встановити кореляційні зв'язки між характеристиками віртуальної ідентичності та рівнем психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж. Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: «кіберзалежність» (КЗ) негативно корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя (ПБ) (за К. Ріфф).

2. Часткова гіпотеза 1: високі показники «віртуального образу» (ВО), що свідчать про його ідеалізацію, негативно корелюють із параметром «само прийняття» (за К. Ріфф).

3. Часткова гіпотеза 2: «прийняття субкультури» (ПСК) позитивно корелює із показниками «позитивні стосунки з іншими» та «цілі в житті» (якщо субкультура конструктивна).

2. Методологічний інструментарій

- Шкала психологічного благополуччя (ПБ) К. Ріфф (C. Ryff) [27] для вимірювання шестикомпонентної структури ПБ (загальне ПБ та 6 суб шкал: Самоприйняття, Позитивні стосунки з іншими, Автономія, Цілі в житті, Особистісне зростання).
- Тест віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорєлова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності (шкали: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО)).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Виявлені кореляційні зв'язки (при $p < 0.01$) між ключовими шкалами представлені в Таблиці 1.

4. Обговорення результатів

Виявлено значимий негативний кореляційний зв'язок між Кіберзалежністю (КЗ) та Загальним ПБ ($r = -0.58$), що підтверджує основну гіпотезу. Найсильніший зв'язок КЗ має зі шкалою «Самоприйняття» ($r = -0.69$) та «Автономія» ($r = -0.50$).

Домінуючий зв'язок КЗ із Самоприйняттям свідчить про глибоку девальвацію реального «Я», що відображає відчуття провини та невдоволення своїм реальним статусом і часом, витраченим на непродуктивну мережеву активність. Залежність часто є

Таблиця 1

***Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної ідентичності та психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж***

| Шкали ПБ К.Ріфф | Кіберзалежність (КЗ) | Прийняття субкультури (ПСК) | Віртуальний образ (ВО) |
|---|---|---|---|
| Загальне ПБ | – 0.58** | 0.35* | – 0.45** |
| Самоприйняття | – 0.69** | | – 0.55** |
| Позитивні стосунки з іншими | – 0.38* | 0.42** | |
| Автономія | – 0.50** | | – 0.30* |
| Цілі в житті | – 0.45** | 0.51** | – 0.33* |
| Особистісне зростання | – 0.41* | 0.30* | – 0.40* |

**p < 0.05; **p < 0.01*

компенсаторною поведінкою: особа втікає у віртуальний простір від нереалізованості та невдоволення своїм офлайн-життям. Це створює замкнене коло: чим більше часу витрачається на залежну (і часто непродуктивну) активність, тим нижче оцінюється реальна особистість, що, своєю чергою, посилює потребу у втечі. Висока КЗ, як правило, супроводжується втратою контролю над часом, ігноруванням реальних соціальних ролей та зниженням мотивації до офлайн-діяльності. Зниження Автономії відображає відчуття втрати контролю над власним життям та поведінкою, що є центральною ознакою будь-якої залежності. Особа не відчуває себе суб'єктом власних рішень, що є протилежним ідеальному стану ПБ за Ріфф.

Шкала Віртуальний образ (ВО), яка відображає ступінь його ідеалізації та відмінності від реального «Я», показала значний негативний зв'язок із Самоприйняттям (r = – 0.55). Цей результат підтверджує Часткову гіпотезу 1 і є ключовим для розуміння розриву ідентичності. Чим більше індивід інвестує в гіперболізований та недосяжний віртуальний образ, тим менш він здатний прийняти своє реальне, недосконале «Я». Віртуальний образ стає постійним еталоном для негативного соціального порівняння, що руйнує внутрішню гармонію та Самоприйняття. Зв'язок ВО зі Самоприйняттям підтверджує теорію екзистенційної неавтентичності. Особа свідомо створює фасад, що відповідає суспільним очікуванням (високий статус, успіх), але її внутрішнє «Я» не відповідає цьому образу. З точки зору Ервіна Гофмана

(E. Goffman) [21, с. 259], індивід постійно виступає на «передній сцені» віртуального простору, але не має можливості відпочити на «задній сцені». Ця постійна рольова напруга виснажує емоційні ресурси і призводить до зниження загального ПБ. Самоприйняття руйнується, оскільки індивід відчуває себе шахраєм, який обманює аудиторію та самого себе.

Шкала Прийняття субкультури (ПСК) показала помірний позитивний зв'язок із Загальним ПБ (r = 0.35) та значні зв'язки з «Позитивними стосунками з іншими» (r = 0.42) та «Цілями в житті» (r = 0.51). Цей результат підтверджує Часткову гіпотезу 2. ПСК, якщо вона є конструктивною (наприклад, професійні спільноти, освітні групи), несе ресурсний потенціал. Інтеграція в таку субкультуру дає індивіду соціальну підтримку, спільні цілі та відчуття приналежності, що прямо сприяє Позитивним стосункам та Цілям у житті (якщо ці цілі є спільними для групи). ПСК може бути здоровим механізмом самоактуалізації у мережі, на противагу Кіберзалежності. Ці результати є ключовою противагою деструктивним факторам. Прийняття мережевої субкультури (спільноти за інтересами, професійні групи) виконує функцію групової ідентифікації та соціальної підтримки.

- Зв'язок із Позитивними стосунками вказує, що субкультура стає джерелом значущих, підтримуючих зв'язків (на противагу поверхневим контактам, які домінування у КЗ). Ці стосунки є валідуючими (підтверджуючими цінність особистості).
- Зв'язок із Цілями в житті показує, що субкультура часто надає спільний ціннісний контекст або конкретну траєкторію розвитку (наприклад, навчання, творчість, активізм). Це допомагає індивіду інтегрувати своє віртуальне життя у ширший, осмислений життєвий наратив, що є фундаментальним для зрілого ПБ.

Висновки за цим дослідженням:

1. Кіберзалежність (КЗ) є найбільш деструктивним фактором віртуальної ідентичності, що призводить до системного зниження ПБ, особливо за параметрами Самоприйняття та Автономії.
2. Розрив між реальним та ідеалізованим Віртуальним образом (ВО) є прямим психологічним чинником, що перешкоджає Самоприйняттю.
3. Прийняття конструктивної мережевої субкультури (ПСК) є ресурсним чинником, що сприяє соціальній інтеграції та формуванню життєвих цілей.

Здійснюючи психокорекцію необхідно працювати не лише зі зменшенням часу в мережі, а й з усвідомленням неавтентичності Віртуального образу та переорієнтацією індивіда на ресурсні (конструктивні) субкультурні спільноти.

Результати дослідження чітко вказують на необхідність диференційованого підходу в психокорекції:

1. Першочергова увага повинна бути приділена відновленню автономії та самоприйняття шляхом обмеження кіберзалежності, тобто лікування цієї залежності.

2. Робота з віртуальним образом повинна бути спрямована на зниження ідеалізації та примирення віртуального образу з реальним "Я", тобто на розвиток автентичності.

3. Необхідно стимулювати індивіда до пошуку конструктивних мережевих субкультур, які забезпечать справжню соціальну підтримку та допоможуть сформувати позитивні життєві цілі, використовуючи мережу як інструмент, а не як втечу.

Когнітивно-поведінкова терапія є золотим стандартом у лікуванні залежностей та корекції дисфункціональних переконань. У контексті цифрової ідентичності, КПТ фокусується на зміні дисфункціональних когніцій (які підтримують неавтентичний Віртуальний образ та низьке Самоприйняття) та дезадаптивних поведінкових патернів (які призводять до Кіберзалежності).

1. Корекція Кіберзалежності (КЗ) та порушення Автономії.

КЗ розглядається як поведінкова залежність, підтримана хибними переконаннями та порушенням саморегуляції.

Таблиця 2

***КПТ корекція Кіберзалежності (КЗ) та порушення Автономії.***

| Напрямок КПТ | Когнітивна стратегія | Поведінкова стратегія |
|---|---|---|
| Реструктуризація залежних переконань | Виявлення та оскарження думок: *«Я можу бути успішним/цікавим лише в мережі»* або *«Мій відпочинок залежить тільки від контенту»* (наприклад, техніка «Запис дисфункціональних думок»). | Метод «Контрольованого доступу»: Створення графіку «цифрових детокс-зон та використання програм, що обмежують час доступу до проблемних платформ». |
| Відновлення Автономії | Виявлення та зміна переконань про втрату контролю («Я не можу зупинитися») на переконання про компетентність («Я обираю, як | Планування альтернативної активності: складання списку офлайн-занять (спорт, хобі), які замінюють час, |

| | | |
|---|---|---|
| | використовувати свій час»). | витрачений на мережу, що сприяє відновленню Автономії та Керування середовищем. |
| Профілактика зривів | Аналіз «тригерів» (емоції, час, місце), що спричиняють бажання зайти в мережу. | Розробка «копінг-плану» для реагування на тригери без використання залежної поведінки (наприклад, техніка «заміни реакції»). |

2. Корекція Віртуального образу (ВО) та зниженого Самоприйняття

Проблема криється в неавтентичних когніціях, які створюють розрив між «Я-ідеальним» (ВО) та «Я-реальним» (низьке Самоприйняття).

Таблиця 3

***КПТ корекція Віртуального образу та зниженого Самоприйняття.***

| Напрямок КПТ | Когнітивна стратегія | Поведінкова стратегія |
|---|---|---|
| Реструктуризація ідеалізації | Техніка «Деконструкції образу»: аналіз того, *що саме* індивід приховує або гіперболізує у своєму ВО. Оскарження думки: *«Якщо я буду чесним, мене відкинуть»* та *«Моя цінність = кількість лайків»*. | Експерименти з автентичністю: свідоме розміщення у мережі неідеального, реального контенту (що показує вразливість, помилки, боротьбу), щоб спростувати переконання про необхідність ідеальності. |
| Розвиток Самоприйняття | Техніка «Пошук внутрішньої валідації»: перенесення фокусу цінності із зовнішньої оцінки (лайки) на внутрішні досягнення та цінності (що підсилює Автономію). | «Щоденник реальних досягнень»: щоденна фіксація дій та якостей, які підтверджують цінність особистості незалежно від соціальних мереж. |
| Зниження соціального | Когнітивна переоцінка: усвідомлення, що | Обмеження пасивного скролінгу: зменшення |

| | | |
|---|---|---|
| порівняння | «ідеальний» контент інших є таким же відредагованим ВО, а не реальністю. | часу, витраченого на пасивне споживання контенту, що запускає негативне соціальне порівняння. |

3. Посилення ресурсної функції Прийняття субкультури (ПСК)

КПТ використовує ПСК для посилення Позитивних стосунків з іншими та Цілей у житті.

- Когнітивна стратегія: допомога клієнту у виокремленні конструктивних мережевих спільнот (які сфокусовані на навчанні, хобі, творчості) від деструктивних (які заохочують агресію чи залежність).
- Поведінкова стратегія: структурована інтеграція. Розробка плану активної участі в конструктивних ПСК (наприклад, коментування, публікація власних напрацювань), що сприяє автентичному соціальному внеску та формуванню Цілей у житті.

Отже, КПТ пропонує чіткий, структурований підхід до корекції дисфункцій цифрової ідентичності, працюючи на рівні думки (когніції), почуття (емоції, Самоприйняття) та дії (поведінкова залежність). Це дозволяє особистості відновити контроль над власним «Я» та використовувати цифрові інструменти для здорової самоактуалізації, а не як механізм втечі.

## 3. Емпіричне дослідження: цифрова ідентичність та особистісні фактори Кеттела (16 PF)

1. Мета та гіпотези

Мета дослідження: Встановити кореляційні зв'язки між особливостями віртуальної ідентичності (Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО)) та сталими особистісними факторами (16 PF) у користувачів соціальних мереж.

Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: існує значущий кореляційний зв'язок між Кіберзалежністю (КЗ) та факторами, що відображають емоційну нестабільність та низький самоконтроль (фактор C та Q3 за Кеттелом).
2. Часткова гіпотеза 1: висока орієнтація на Віртуальний образ (ВО) позитивно корелює з факторами тривожності та прагненням домінувати у спілкуванні (фактор C та E).
3. Часткова гіпотеза 2: прийняття субкультури (ПСК) позитивно корелює з факторами, що відображають товариськість та групову залежність (фактор A та Q2).

2. Методологічний інструментарій

- Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник (16 PF) Р.Б. Кеттела (R. B. Cattell) [16] для вимірювання 16 факторів особистості: Фактори A (Товариськість), C (Емоційна стабільність), E (Домінантність), G (Сумлінність), Q2 (Самостійність), Q3 (Самоконтроль), Q4 (Напруженість/Тривога) та ін.
- Тестві́ртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорєлова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Отримані кореляційні зв'язки (при p< 0.01) між ключовими шкалами VISMU та особистісними факторами 16 PF представлені в Таблиці 4.

Таблиця 4

***Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної ідентичності та особистісними факторами 16 PF у користувачів соціальних мереж***

| Фактори 16 PF | Кібер-залежність (КЗ) | Прийняття субкультури (ПСК) | Віртуальний образ (ВО) |
|---|---|---|---|
| A: Товариськість | | 0.55** | 0.30* |
| C: Емоційна стабільність | – 0.61** | | – 0.48** |
| E: Домінантність | | | 0.35* |
| G: Сумлінність | – 0.40* | | |
| Q2: Самостійність (Незалежність від групи) | | – 0.45** | |
| Q3: Самоконтроль (Сила волі) | – 0.58** | | – 0.30* |
| Q4: Тривога/Напруженість | 0.52** | | 0.40* |

**p < 0.05; **p < 0.01*

4. Обговорення результатів

**А. Кіберзалежність (КЗ) як прояв дестабілізації особистості**

Результати повністю підтверджують основну гіпотезу. КЗ має значущі негативні кореляції з основними інтегральними факторами особистості:

- Емоційна нестабільність (C) та Тривога (Q4): сильний негативний зв'язок з C (r = – 0.61) та позитивний з Q4 (r = 0.52). Це свідчить, що кіберзалежність є копінг-стратегією втечі від внутрішньої тривоги та емоційного дискомфорту. Особа, яка не може

стабілізувати свій емоційний стан в реальному світі, шукає миттєвого задоволення та відволікання у мережі, що лише посилює її залежний цикл.

- Низький Самоконтроль (Q3) та Сумлінність (G): значні негативні зв'язки з Q3 (r = – 0.58) та G (r = – 0.40). Ці дані свідчать про дефіцит вольової регуляції, що є епіцентром будь-якої залежності. Особи, які схильні до КЗ, мають нижчу здатність до довгострокового планування та дотримання соціальних норм (G), а також низький рівень самодисципліни (Q3), що ускладнює контроль часу, проведеного в мережі.

**Б. Віртуальний образ (ВО) як механізм компенсації**

Результати, пов'язані з ВО, підтверджують часткову гіпотезу 1 та виявляють компенсаторну природу ідеалізованої ідентичності:

- Тривожність (Q4) та Емоційна нестабільність (C): зв'язок ВО із Q4 (r = 0.40) та негативний із C (r = – 0.48) показує, що ідеалізація образу є спробою компенсувати внутрішню невпевненість. Особа, відчуваючи внутрішню тривогу, створює у мережі зовнішньо впевнений та успішний образ, сподіваючись отримати від нього зовнішнє підтвердження (валідацію), яке вона не може згенерувати внутрішньо.
- Домінантність (E): помірний позитивний зв'язок з E (r = 0.35) вказує на те, що особи, які активно створюють ВО, використовують мережу як платформу для самоствердження та впливу. Це може бути пов'язано з тим, що у віртуальному світі легше досягти лідерства (за рахунок «редагування Я») ніж у реальному.

**В. Прийняття субкультури (ПСК) як соціальна інтеграція**

Результати підтверджують Часткову гіпотезу 2, але з уточненням:

- Товариськість (A) та Групова залежність (Q2): значні зв'язки ПСК із A (r = 0.55) та негативний з Q2 (r = – 0.45). Низький показник Q2 означає групову залежність (протилежність самостійності). Це свідчить, що Прийняття субкультури приваблює осіб, які прагнуть до соціальної близькості (A) та залежать від групової підтримки (низький Q2). Мережева субкультура стає ідеальним місцем для задоволення цих потреб, пропонуючи швидке та доступне відчуття приналежності та соціальної підтримки.

5. Висновки

1. Кіберзалежність є коренем дезадаптації і чітко асоціюється з ключовими особистісними дефіцитами – емоційною нестабільністю (C), тривогою (Q4) та порушенням самоконтролю (Q3).
2. Віртуальний образ (ВО) функціонує як компенсаторний механізм, за допомогою якого тривожні та емоційно нестабільні особи намагаються досягти соціального успіху та домінування.

3. Прийняття субкультури (ПСК) є формою групової інтеграції, що задовольняє потребу в товариськості та приналежності у осіб, які схильні до групової залежності.

КПТ-корекція має фокусуватися на зміцненні базової особистісної структури (C, Q3), а не лише на поведінці у мережі. Розвиток емоційної стійкості та самоконтролю є головною передумовою для подолання Кіберзалежності та формування автентичного «Я».

Виявлені кореляції та проведений якісний аналіз дозволяють описати типові особистісні профілі, схильні до дезадаптації у цифровому середовищі:

**1. Профіль, схильний до кіберзалежності (КЗ)**

Цей профіль характеризується фундаментальною емоційною та вольовою нестабільністю.

- Фактори (C- / Q4/ Q3-): низька Емоційна стабільність (C-) та висока Тривога (Q4+) є ядром проблеми. Мережа використовується як «цифровий седатив» – швидкий і доступний спосіб тимчасового зниження внутрішньої напруги та уникнення реальності [13, с. 102]. Відсутність навичок емоційної саморегуляції змушує індивіда покладатися на зовнішній стимул (контент, гра) для керування своїм станом.
- Вольова дисфункція (Q3-): низький Самоконтроль (Q3-) означає, що, навіть усвідомлюючи шкоду, особа не здатна припинити дезадаптивну поведінку. Це не є моральною вадою, а дефіцитом навичок саморегуляції. Залежність поглиблюється через низьку Сумлінність (G-), що робить цих осіб менш відповідальними за свої життєві цілі та графіки, сприяючи хаосу, який, своєю чергою, посилює тривогу.

**2. Профіль, схильний до компенсації через Віртуальний образ (ВО)**

Цей профіль використовує інструменти мережі для компенсації внутрішньої невпевненості та намагається домінувати.

- Фактори (C- / Q4/ E+): як і в попередньому випадку, є виражена Тривога (Q4+) та Емоційна нестабільність (C-). Однак, замість пасивної втечі, ці особи обирають активну компенсацію через Домінантність (E+).
- Компенсація: ідеалізований Віртуальний образ (ВО) є інструментом соціального впливу та досягнення визнання. Ці особи прагнуть до лідерства, але відчувають недостатність ресурсів (зовнішніх чи внутрішніх) для досягнення його в реальному світі, тому переносять свою домінантність у віртуальну площину (наприклад, стають впливовими блогерами, які агресивно відстоюють свою позицію). Визнання, отримане у мережі, тимчасово стабілізує їхню низьку самооцінку.

Корекційна робота має бути спрямована на зміцнення особистісного ядра (Фактори C, Q3, Q4) та реструктуризацію хибних переконань, які підтримують ВО та КЗ.

А. Корекція Емоційної нестабільності (Фактор C) та Тривоги (Фактор Q4)

Мета: Зміцнення внутрішньої стабільності та розвиток навичок емоційної саморегуляції без допомоги мережі.

Таблиця 5

***КПТ корекція емоційної нестабільності (Фактор C) та тривоги (Фактор Q4) у інтернет-залежних осіб***

| Техніка КПТ | Застосування | Механізм дії |
|---|---|---|
| Емоційне маркування | Навчання клієнта точно ідентифікувати та називати свої емоції (тривогу, нудьгу, гнів), які є тригерами для використання мережі. | Дезактивація емоційного ланцюга: коли емоція названа, її інтенсивність знижується, руйнуючи імпульс до залежної поведінки. |
| Когнітивне оспорювання | Оспорювання катастрофічних переконань, які підтримують тривогу (наприклад, *«Якщо я не перевірю телефон, я щось пропущу»*). | Заміна ірраціональних думок на реалістичніші («Я можу виділити час для перевірки пізніше, це не загроза життю»), що знижує загальний рівень Q4. |
| Майндфулнес та дихальні вправи | Використання технік усвідомленості для прийняття внутрішнього дискомфорту, замість спроби уникнути його за допомогою мережі. | Зміцнення Фактора C (Емоційна стабільність) шляхом розвитку здатності переносити негативні емоції. |

Б. Корекція дефіциту Самоконтролю (Фактор Q3)

Мета: Розвиток вольової регуляції та здатності дотримуватися довгострокових цілей.

Таблиця 6

***КПТ корекція дефіциту Самоконтролю (Фактор Q3) у інтернет-залежних осіб***

| Техніка КПТ | Застосування | Механізм дії |
|---|---|---|
| Метод малих кроків | Створення ієрархії поведінкових цілей, що поступово обмежують | Поступове зміцнення Фактора Q3. Успішне виконання малих, але |

| | | |
|---|---|---|
| | використання мережі (наприклад, «Не користуватися телефоном перші 30 хвилин після пробудження»). | свідомих обмежень підвищує відчуття компетентності та контролю над собою. |
| Контракти на зміну поведінки | Укладання письмового «договору» із терапевтом про винагороду за виконання цілей та наслідки за порушення. | Створення зовнішньої мотивації та структури, яка тимчасово компенсує низький внутрішній QЗ, поки він не зміцніє. |
| Планування часу | Навчання детальному плануванню дня з чітким виділенням офлайн-активності, що є пріоритетною. | Пряме протистояння Кіберзалежності. Заміна хаотичного використання мережі на цілеспрямовану, структуровану активність. |

В. Корекція компенсаторного Віртуального образу (ВО та Е+)

Мета: перенаправити прагнення до домінування та визнання з ідеалізованого ВО на автентичні офлайн-досягнення.

Таблиця 7

***КПТ корекція компенсаторного віртуального образу (ВО та Е+) у інтернет-залежних осіб***

| Техніка КПТ | Застосування | Механізм дії |
|---|---|---|
| Експеримент з прозорістю | Свідома публікація у мережі неідеального, чесного контенту (що показує реальну боротьбу чи недосконаліть). | Оскарження ключового переконання про те, що *«мене цінують лише за ідеальність»*. Зниження залежності від зовнішньої валідації. |
| Перенаправлення домінантних потреб | Визначення сфер, де Домінантність (Е+) може бути реалізована конструктивно (наприклад, лідерство у волонтерському проєкті, професійне наставництво). | Трансформація компенсації у самоактуалізацію. Високий фактор Е використовується для реальних соціальних досягнень, що є автентичною основою для Самоприйняття. |
| Ідентифікація цінностей | Дослідження власних глибинних цінностей (чесність, допомога, розвиток) та оцінка, | Створення внутрішнього критерію успіху, незалежного від лайків та зовнішнього |

| | | |
|---|---|---|
| | чи відповідає їм поточний ВО. | схвалення, що мінімізує вплив ВО. |

**4. Емпіричне дослідження: цифрова ідентичність та ірраціональні установки (ІУ)**

1. Мета та гіпотези

Мета дослідження: встановити кореляційні зв'язки між особливостями віртуальної ідентичності (Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО)) та ірраціональними установками (ІУ), які є когнітивною основою дезадаптації.

Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: Кіберзалежність (КЗ) позитивно корелює з усіма основними типами Ірраціональних установок, зокрема з установкою «Катастрофізація» та «Низька толерантність до фрустрації (НТФ)».
2. Часткова гіпотеза 1: висока орієнтація на Віртуальний образ (ВО) позитивно корелює з установкою «Потреба у схваленні» та «Катастрофізація».
3. Часткова гіпотеза 2: прийняття субкультури (ПСК) демонструє найслабші або відсутні кореляції з ІУ, якщо ця субкультура є конструктивною.

2. Методологічний інструментарій

- Опитувальник Ірраціональних установок (Адаптований) А. Елліса (A. Ellis) [18] для вимірювання чотирьох основних типів ІУ: Потреба у схваленні (ПС), Катастрофізація (КАТ), Низька толерантність до фрустрації (НТФ), Уникнення проблем та відповідальності.
- Тест віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорєлова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Отримані кореляційні зв'язки (при $p < 0.01$) між ключовими шкалами VISMU та Ірраціональними установками представлені в Таблиці 8.

Таблиця 8

***Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної ідентичності та Ірраціональними установками у користувачів соціальних мереж***

| Ірраціональні Установки (ІУ) | Кіберзалежність (КЗ) | Прийняття субкультури (ПСК) | Віртуальний образ (ВО) |
|---|---|---|---|
| Потреба у схваленні (ПС) | 0.45** | 0.15 | 0.58** |
| Катастрофізація (КАТ) | 0.55** | 0.10 | 0.40* |
| Низька толерантність до фрустрації (НТФ) | 0.62** | | 0.25 |
| Уникнення проблем та відповідальності (ДУ) | 0.50** | | 0.20 |

**p < 0.05; **p < 0.01*

4. Обговорення результатів

А. Кіберзалежність (КЗ) – живлення Ірраціональними установками

Результати повністю підтверджують Основну гіпотезу. КЗ має найсильніші позитивні кореляційні зв'язки з усіма Ірраціональними Установками, особливо з Низькою толерантністю до фрустрації (НТФ) та Катастрофізацією (КАТ).

- НТФ (r = 0.62). Це найсильніший зв'язок. Особи з високим НТФ не можуть витримувати емоційний дискомфорт, нудьгу чи невдачі. Мережа (і залежність від неї) стає миттєвим, легкодоступним засобом уникнення будь-якої фрустрації. Замість того, щоб докласти зусиль для реального досягнення чи прийняття нудьги, вони шукають негайного задоволення в контенті чи іграх.
- Катастрофізація (КАТ) (r = 0.55). Висока КАТ відображає переконання, що *«буде жахливо, якщо…»* (я не отримаю лайк, я помилюся, мені доведеться зіткнутися з проблемою). Кіберзалежність є ідеальним способом уникнути всіх «жахливих» подій у реальному світі.

Б. Віртуальний образ (ВО) – пряма служба Потребі у схваленні

Виявлено, що ВО має найсильніший зв'язок із Потребою у схваленні (ПС) (r = 0.58). Це підтверджує часткову гіпотезу 1.

- Ідеалізований Віртуальний образ (ВО) є прямим інструментом для задоволення ірраціональної Потреби у схваленні (А. Елліс). Якщо людина вірить: *«Я повинна бути успішною, інакше я*

*нікчема, і всі мають мене схвалювати»*, то ВО створюється саме як магніт для схвалення (лайків, коментарів). Цей зв'язок пояснює, чому низьке Самоприйняття (з попереднього дослідження) так тісно пов'язане з ВО: якщо самоцінність залежить від зовнішнього схвалення, то будь-яке його зменшення (відсутність лайків) сприймається як Катастрофа (КАТ).

В. Прийняття субкультури (ПСК) – нейтральний ресурс.

Результати підтверджують часткову гіпотезу 2: ПСК демонструє відсутність значущих кореляцій з Ірраціональними установками.

- Це є ключовим позитивним висновком. Це свідчить, що інтеграція в мережеву субкультуру сама по собі не є патологічною чи підживленою ірраціональними переконаннями. Навпаки, ПСК є нейтральним інструментом, який може бути використаний для задоволення раціональних потреб (спілкування, навчання, хобі), що пояснює її позитивний зв'язок із Цілями в житті та Позитивними стосунками (як це було встановлено в попередньому дослідженні).

5. Методи КПТ-корекції, спрямовані на Ірраціональні установки

Корекція може бути спрямована безпосередньо на Ірраціональні установки (ІУ), які є кореневою причиною Кіберзалежності та неавтентичного ВО.

А. Діспутація установки «Низька толерантність до фрустрації» (НТФ)

Мета: зміцнення здатності переносити дискомфорт, нудьгу та невизначеність без втечі в мережу.

- Техніка «Аналіз нестерпності»: клієнта просять оскаржити твердження *«Я не можу цього витримати»*. Діспутація: *«Це дійсно нестерпно, чи просто дуже незручно? Чи дійсно я помру, якщо відчую нудьгу 15 хвилин?»* [13, с. 180].
- Поведінковий експеримент «Порція дискомфорту»: свідоме виділення часу на «нудну» або «фруструючу» активність без телефону (наприклад, очікування в черзі без гаджета). Це допомагає клієнту емпірично довести, що він може витримати дискомфорт, зміцнюючи НТФ.

Б. Діспутація установки «Потреба у схваленні» (ПС) та «Катастрофізація» (КАТ)

Мета: відділення самоцінності від зовнішньої валідації та зниження емоційної реакції на «невдачі» в мережі.

- Техніка «Декатастрофізація лайків»: клієнта просять уявити найгірший сценарій (наприклад, пост отримав 0 лайків або негативний коментар) і оцінити його наслідки за шкалою 0-100%. Діспутація: *«Якщо ти не отримаєш лайк, чи означає це, що ти автоматично стаєш нікчемою? Чи це лише незручний факт про алгоритм?»* [18].

● Когнітивна реструктуризація ПС: заміна ірраціональної вимоги *«Мене повинні схвалювати»* на раціональне бажання *«Я хочу схвалення, але якщо я його не отримаю, я все одно ОК»*. Це підриває когнітивну основу для створення неавтентичного ВО.

В. Діспутація установки «Уникнення проблем та відповідальності»

Мета: переорієнтація з віртуальної втечі на активне вирішення реальних життєвих проблем.

● Техніка «Аналіз витрат і вигод»: порівняння короткострокових вигод (миттєве задоволення від мережі) з довгостроковими витратами (проблеми в навчанні, роботі, стосунках). Це мотивує на зміну поведінки.

● Поведінковий експеримент «Принцип 5 хвилин»: якщо виникає бажання втекти в мережу через проблему, клієнт зобов'язується витратити 5 хвилин на активну дію для вирішення цієї проблеми.

Впровадження цих КПТ-стратегій, які безпосередньо впливають на Ірраціональні установки, є найбільш ефективним способом корекції дезадаптивних проявів цифрової ідентичності.

**5. Емпіричне дослідження: Цифрова ідентичність та Схема-режими Янга**

Схема-режими Дж. Янга (J. Young), які є частиною Схема-терапії [35; 36] пропонують більш динамічний та інтегративний погляд на дисфункціональні стани, ніж просто статичні ірраціональні установки. Схема-режими описують актуальний емоційний стан та поведінкові патерни, що ідеально підходить для аналізу залежної та компенсаторної поведінки у мережі.

1. Мета та гіпотези

Мета дослідження: встановити кореляційні зв’язки між особливостями віртуальної ідентичності (КЗ, ПСК, ВО) та домінуванням дисфункціональних Схема-режимів, які є основою емоційної та поведінкової дезадаптації.

Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: Кіберзалежність (КЗ) позитивно корелює з режимами Дисфункціонального подолання, зокрема «Уникнення» та «Надкомпенсація», оскільки мережа є стратегією втечі.

2. Часткова гіпотеза 1: Віртуальний образ (ВО), що вимагає ідеалізації, позитивно корелює з режимом «Самоствердкуючий Надкомпенсатор» та «Розлючена дитина» (як реакція на відсутність схвалення).

3. Часткова гіпотеза 2: Прийняття субкультури (ПСК) позитивно корелює з «Здоровим дорослим» та «Щасливою дитиною», відображаючи здорову соціалізацію.

2. Методологічний інструментарій

- Опитувальник Схема-режимів (SMI) (Адаптований) на основі Д. Янга (J. Young) [35; 36] для вимірювання домінування основних режимів: Вразлива Дитина (ВД), Розлютована Дитина (РД), Дисфункціональне Уникнення (ДУ), Надкомпенсатор (НК), Здоровий Дорослий (ЗД).
- Тест віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорєлова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Отримані кореляційні зв'язки (при $p < 0.01$) між ключовими шкалами VISMU та Схема-режимами представлені в Таблиці 9.

Таблиця 9

***Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної ідентичності та Схема-режимами Д. Янгау користувачів соціальних мереж***

| Схема-режими Д. Янга | Кіберзалежність (КЗ) | Прийняття субкультури (ПСК) | Віртуальний образ (ВО) |
|---|---|---|---|
| Вразлива Дитина (ВД) | 0.58** | | 0.35* |
| Розлютована Дитина (РД) | 0.30* | – 0.15 | 0.42** |
| Дисфункційне Уникнення (ДУ) | 0.65** | | 0.20 |
| Надкомпенсатор (НК) | 0.40* | 0.20 | 0.55** |
| Здоровий Дорослий (ЗД) | – 0.51** | 0.48** | – 0.30* |

**p < 0.05; **p < 0.01*

4. Обговорення результатів

**А. Кіберзалежність (КЗ) як режим Дисфункційного Уникнення**

Сильний позитивний зв'язок між КЗ та режимом Дисфункційного Уникнення (ДУ) ($r = 0.65$) повністю підтверджує основну гіпотезу.

● Кіберзалежність є найвищою формою уникнення, коли особа використовує мережу для відключення від внутрішнього емоційного болю (режим Вразливої Дитини, ВД, r = 0.58) та зовнішніх вимог. Режим ДУ дозволяє індивіду уникнути активації своїх глибинних схем (наприклад, Дефективність/Сором або Емоційна Депривація). Кожен сеанс у мережі – це поведінковий акт уникнення [35, с. 215], який тимчасово «заморожує» Вразливу Дитину, але в довгостроковій перспективі лише посилює схеми.

Б. Віртуальний образ (ВО) як режим Надкомпенсації

Виявлено сильний позитивний зв'язок між ВО та режимом Надкомпенсатора (НК) (r = 0.55), що підтверджує часткову гіпотезу 1.

● Режим Надкомпенсатора – це поведінка, яка прямо протилежна схемі: особа діє так, ніби вона є повною протилежністю своїх глибинних переконань.

o Якщо схема – Дефективність/Сором, то Надкомпенсатор створює ідеалізований Віртуальний Образ, сповнений успіху та схвалення.

o Якщо схема – Недовіра/Жорстоке Поводження, то Надкомпенсатор може проявляти Розлючену Дитину (РД) (r = 0.42) у вигляді тролінгу або агресивного самоствердження (як було помічено у дослідженні з 16 PF), як превентивний удар проти ймовірної критики. Таким чином, ВО є постійним проявом дисфункціонального режиму подолання.

**В. Прийняття субкультури (ПСК) та режим Здорового Дорослого**

ПСК має сильний позитивний зв'язок із режимом Здорового Дорослого (НА) (r = 0.48) та відсутність зв'язку з дисфункціональними режимами.

● Цей результат є найбільш обнадійливим. Режим ЗД відповідає за реалістичну оцінку ситуації, планування, раціональний вибір та задоволення потреб Вразливої Дитини здоровим шляхом. Позитивна кореляція з ПСК свідчить про те, що коли мережа використовується як інструмент для конструктивної соціальної інтеграції (групи за інтересами, навчання), це активує режим Здорового Дорослого, а не дисфункційне подолання. Це підтверджує, що проблема не в мережі, а в тому, який режим домінує при її використанні.

5. Методи Схема-терапії та КПТ-корекції режимів. Слід зазначити, що Схема-терапія (інтегративна модель) є ідеальною для роботи з цими режимами.

А. Корекція режиму Дисфункційного Уникнення (ДУ) при Кіберзалежності (КЗ).

Мета: припинити поведінкове уникнення (КЗ) та активувати Здорового Дорослого (ЗД) для задоволення потреб Вразливої Дитини (ВД).

1. Техніка «Зупинка режиму»: навчання клієнта ідентифікувати активацію ДУ («Я зараз йду в мережу, щоб не відчувати тривоги/нудьги»). Клієнт повинен словесно назвати режим.

2. Техніка «Батьківство Вразливої Дитини»: замість уникнення, клієнт (як ЗД) має запитати: *«Що відчуває моя Вразлива Дитина (ВД)? Їй страшно, самотньо? Що я (ЗД) можу зробити для неї зараз у реальності?"*(Наприклад, не втекти в гру, а поговорити з другом).

3. Поведінковий експеримент «Протидія Уникненню»: свідоме залучення до офлайн-активності, якої раніше уникали через страх (наприклад, почати новий курс, зателефонувати старому другу). Це ламає поведінковий цикл ДУ.

Б. Корекція режиму Надкомпенсатора (НК) при ВО

Мета: знизити необхідність у зовнішній валідації та інтегрувати ВО у Здорового Дорослого.

1. Техніка «Діспутація Надкомпенсатора»: клієнт аналізує, яку глибинну схему (наприклад, Дефективність) він намагається перекрити своїм Віртуальним образом (ВО). Діспутація: *«Я дійсно успішний, чи це лише спроба довести, що я не є нікчемою?»*

2. Техніка «Обмежена презентація»: поступове зменшення ідеалізації у постах (КПТ-експеримент з автентичністю). Клієнт свідомо публікує щось нейтральне чи чесне, щоб побачити, що світ не руйнується, коли він не є ідеальним, і отримує реальну, автентичну валідацію.

3. Зміцнення ЗД: навчання клієнта використовувати свої сильні сторони (Домінантність, E+) для реального внеску (наприклад, менторство, волонтерство), що дає відчуття цінності, незалежне від схвалення у мережі.

**Висновки з трьох емпіричних досліджень:**

1. Психологічне благополуччя (ПБ) К. Ріфф: виявлено зв'язок між КЗ/ВО та низьким Самоприйняттям/Автономією.

2. Особистісні фактори Р. Кеттела (16 PF): виявлено зв'язок між КЗ/ВО та Емоційною нестабільністю (C-) / Тривогою (Q4+) / Низьким Самоконтролем (Q3-).

3. Схема-режими Дж. Янга: виявлено зв'язок між КЗ/ВО та режимами Дисфункціонального Уникнення (ДУ) / Надкомпенсатора (НК).

Наосновіцихданих, розроблено інтегровані психологічні рекомендації, використовуючи принципи Когнітивно-поведінкової та Схема-терапії (КПТ/СТ). Рекомендації спрямовані на зміцнення

особистісного ядра (С, Q3), руйнування дисфункціональних режимів (ДУ, НК) та відновлення психологічного благополуччя (Самоприйняття, Автономія).

***6. Інтегровані психологічні рекомендації для формування здорової цифрової ідентичності:***

1. Зміцнення емоційного ядра та Самоконтролю (протидія КЗ)

Кіберзалежність (КЗ) є проявом Емоційної нестабільності (С-) та низького Самоконтролю (Q3-), які активують режим Дисфункціонального Уникнення (ДУ).

Таблиця 10

***КПТ корекція для Зміцнення емоційного ядра та Самоконтролю (протидія КЗ) у інтернет-залежних осіб***

| Сфера корекції | Мета | Рекомендована техніка (КПТ/СТ) |
|---|---|---|
| Емоційна регуляція | Зниження Тривоги (Q4+) та переносимість НТФ. | Практика «Зупинка режиму». Коли виникає імпульс взяти телефон, ідентифікувати емоцію (нудьга, тривога) і сказати: *«Це моя Вразлива Дитина (ВД), яка намагається активувати Уникнення (ДУ). Я, Здоровий Дорослий, обираю інше»*. |
| Відновлення Автономії (ПБ) | Зміцнення Самоконтролю (Q3). | Встановлення фіксованих часових кордонів. Визначити «вільні від мережі» зони (їжа, 1 година перед сном) та використовувати фізичні інструменти контролю (таймери, блокувальними додатків), а не покладатися лише на слабку волю. |
| Протидія Уникненню | Вихід із режиму ДУ. | Мікро-активація. Замість втечі в мережу, при виникненні тривоги чи проблеми, виконати офлайн-дію протягом 5-10 хвилин (прибратистіл, зробити дзвінок). Це демонструє, що вирішення проблеми є більше фективним, ніж уникнення. |

2. Розвиток Автентичності та Самоприйняття (протидія ВО)

Створення ідеалізованого Віртуального образу (ВО) підживлюється Потребою у схваленні та режимом Надкомпенсатора (НК), що руйнує Самоприйняття.

Таблиця 1.1.

***КПТ корекція для розвитку Автентичності та Самоприйняття (протидія ВО) у інтернет-залежних осіб***

| Сфера корекції | Мета | Рекомендована техніка (КПТ/СТ) |
|---|---|---|
| Деконструкція ВО | Зниження тиску Надкомпенсатора (НК). | Експеримент з «Не ідеальністю». Свідомо опублікувати контент, який є чесним, але не ідеальним (наприклад, реальний процес роботи, а не лише результат; висловити думку, що може не сподобатися всім). Це оспорює переконання: *«Я повинен бути ідеальним, щоб мене любили»*. |
| Самоприйняття (ПБ) | Відділення самоцінності від зовнішньої оцінки. | Когнітивна Реструктуризація Схвалення. Проводити щоденну діспутацію ірраціональної думки: *«Якщо мені не поставили лайк, я нікчема»*. Замінити її на раціональну: *«Мій характер і цінність визначаються моїми вчинками та цінностями (G, Q3), а не зовнішніми реакціями»*. |
| Перенаправлення Домінації (E+) | Здорова реалізація E замість НК. | Цілеспрямоване Лідерство. Спрямувати енергію Домінантності (E+) на реальні, конструктивні дії (наприклад, організація офлайн-події, менторство, волонтерство), де успіх визначається реальним результатом, а не віртуальним схваленням. |

3. Конструктивна інтеграція та соціалізація (використання ПСК)

Прийняття субкультури (ПСК) є нейтральним або позитивним фактором, який може активувати режим Здорового Дорослого (ЗД) та сприяти Цілям у житті.

Таблиця 1.2.

***КПТ корекція для конструктивної інтеграції та соціалізації (використання ПСК) у інтернет-залежних осіб***

| Сфера корекції | Мета | Рекомендована техніка (КПТ/СТ) |
|---|---|---|
| Здорова соціалізація | Задоволення потреби у Товариськості (А) та уникнення Кіберзалежності. | Якісна мережева взаємодія. Свідоме обмеження пасивного скролінгу на користь активної участі в конструктивних ПСК (наприклад, написання змістовних коментарів, обмін знаннями, ведення дискусій). |
| Активізація режиму Здоровий Дорослий | Використання мережі як інструменту, а не як втечі. | Тест: «Здоровий Дорослий» запитує. Перед входом у мережу поставити собі питання: *«Який мій конкретний план використання мережі зараз? Чи це відповідає моїм реальним життєвим цілям (ПБ)? Чи це лише втеча від моєї Вразливої Дитини?»* |
| Створення автентичного простору | Перенесення ідентичності з ідеалізованої в цілісну. | Об'єднання Ідентичностей. Використання соціальних мереж як додаткового простору для розвитку реальних офлайн-проєктів. Це допомагає об'єднати Віртуальний образ із реальними досягненнями, формуючи цілісну особистість. |

Ці інтегровані рекомендації забезпечують синергетичний ефект, працюючи одночасно з поведінкою (КЗ), когніціями (ІУ/ВО) та глибинними емоційними режимами (ДУ, НК), що є необхідним для стійкої позитивної зміни цифрової ідентичності.

***7. Тренінг «Автентичність в мережі: зміцнення Я в цифрову еру»***

Розглянемо інтегрований психологічний тренінг «Автентичність в мережі: зміцнення Я в цифрову еру» на основі презентованих емпіричних результатів (ПБ Ріфф, 16 PF, Схема-режими Янга) та принципів КПТ/СТ.

Тренінг розрахований на 4 сесії (10-12 годин), спрямований на цільову групу (молодь 18–25 років) для корекції Кіберзалежності (КЗ) та компенсаторного Віртуального образу (ВО).

Загальна мета: зміцнення Емоційної стабільності (С) та Самоконтролю (Q3), розвиток Самоприйняття та перехід від Дисфункціональних режимів (Дисфкнкційне уникнення, ДУ та Надкомпенсація, НК) до Здорового Дорослого (ЗД).

Таблиця 13

***Тренінг «Автентичність в мережі: зміцнення Я в цифрову еру»***
***для інтернет-залежних осіб***

**Сесія 1:** діагностика та руйнування «Цифрового седативна» (Фокус: КЗ, НТФ, С-, ДУ). Завдання: усвідомлення зв'язку між емоційною нестабільністю та залежною поведінкою.

| Етап / Тривалість | Зміст та вправи | Ключові психологічні механізми |
|---|---|---|
| 1.1. Вступ (1 год.) | Презентація результатів дослідження (КЗ, С-, Q4+). Вправа: «Цифровий щоденник». Фіксація 5 ситуацій, коли телефон був взятий *автоматично*, та емоції-тригери. | Когнітивна активація: усвідомлення КЗ як стратегії Дисфункційного Уникнення (ДУ). |
| 1.2. Робота з Тривогою (1.5 год.) | Техніка: «Зупинка Режиму & Емоційне Маркування» (КПТ/СТ). Виявлення Вразливої Дитини (ВД): *«Що відчуває моя ВД, коли мені нудно/самотньо?»* | Схема-терапія: ідентифікація ВД та навчання Здорового Дорослого (ЗД) реагувати, а не втікати. Робота з Тривогою (Q4+). |
| 1.3. Боротьба з НТФ (0.5 год.) | Вправа: «Протидія фрустрації»: Усвідомлене виділення 10 хв. на «нудьгу» без гаджета. Домашнє завдання: «Експеримент з незручністю» (наприклад, стояти в черзі, спостерігаючи за світом). | КПТ: діспутація Низької толерантності до фрустрації (НТФ). Зміцнення Емоційної стабільності (С). |

**Сесія 2:** подолання Ідеалізації та пошук Автентичності (Фокус: ВО, ПС, НК, Самоприйняття). Завдання: руйнування не автентичного Віртуального образу та відновлення Самоприйняття.

| Етап / Тривалість | Зміст та вправи | Ключові психологічні механізми |
|---|---|---|
| 2.1. Деконструкція ВО (1 год.) | Аналіз Віртуального образу (ВО) як режиму Надкомпенсатора (РН). Вправа: «Мій фасад і моя Схема»: що я публікую (фасад) і яку внутрішню невпевненість (схему) я цим приховую? | Схема-терапія: зв'язок ВО із глибинною схемою Дефективність/Сором. |
| 2.2. Діспутація схвалення (1.5 год.) | Техніка: «Декатастрофізація лайків» (КПТ). Оспорювання Ірраціональної установки «Потреба у схваленні»: *«Чи дійсно моя цінність рівна кількості схвалень? Що я втрачу без схвалення?»* | КПТ (РЕПТ): реструктуризація когніцій. Розвиток Самоприйняття через перенесення фокусу цінності з зовнішнього на внутрішнє. |
| 2.3. Поведінковий виклик (0.5 год.) | Вправа: «Малий експеримент з чесністю»: сформулювати одну чесну, неідеальну публікацію для домашнього завдання, що не є частиною звичного Віртуального образу. | Поведінковий експеримент: руйнування захисної поведінки режиму Надкомпенсатора. |

**Сесія 3:** відновлення Автономії та Самоконтролю (Фокус: Q3-, Автономія, G-, КЗ). Завдання: формування навичок планування, зміцнення волі та відновлення контролю над життєвим середовищем.

| Етап / Тривалість | Зміст та вправи | Ключові психологічні механізми |
|---|---|---|
| 3.1. Вольова Дисфункція (1.5 год.) | Зв'язок Кіберзалежності (КЗ) із Низьким Самоконтролем (Q3-) та Сумлінністю (G-). Техніка: «Виявлення витрат КЗ»: клієнт детально | КПТ: мотиваційна інтервенція. Усвідомлення, що КЗ підриває особистісні фактори Q3 та G. |

| | | |
|---|---|---|
| | розписує, що він втрачає через КЗ (час, гроші, здоров'я, стосунки). | |
| 3.2. Навчання Плануванню (1 год.) | Техніка: «Принцип 5 хвилин та блокування часу»: розробка детального графіка «блокування часу» для пріоритетних офлайн-занять. | Поведінкова терапія: формування звичок, що зміцнюють QЗ та Автономію (керування середовищем). |
| 3.3. Навчання режиму Здоровий Дорослий (0.5 год.) | Вправа: «НА-Рішення»: у кожній ситуації, коли виникає імпульс, робити паузу і приймати рішення як Здоровий Дорослий, а не як залежна Вразлива Дитина. | Схема-терапія: практика прийняття рішень у режимі Здоровий Дорослий. |

**Сесія 4:** інтеграція та ресурси (фокус: ЗД, ПСК, Цілі в житті, Е+). Завдання: інтеграція «Я-віртуального» та «Я-реального» у цілісну особистість. Перенаправлення енергії Домінантності (Е+) у конструктивне русло.

| Етап / Тривалість | Зміст та вправи | Ключові психологічні механізми |
|---|---|---|
| 4.1. Ресурс ПСК (1 год.) | Аналіз, які конструктивні ПСК (Прийняття субкультури) активують Здорового Дорослого та сприяють Цілям у житті. Вправа: «Мій справжній внесок»: розробка плану використання мережі для навчання/творчості/активізму. | Інтеграція ідентичності: використання мережі як інструменту самоактуалізації (за А. Маслоу), а не компенсації. |
| 4.2. Перенаправлення Е(1 год.) | Техніка: «Конструктивна Домінантність»: визначення 3-х реальних життєвих сфер (робота, хобі, громадська діяльність), де можна застосувати свою Домінантність (Е+) для реального, а не віртуального лідерства. | Особистісні фактори: трансформація режиму Надкомпенсатора та Домінантності у здорову проактивність. |
| 4.3. Фінальна | Техніка: «Мій ідентичнісний | Цілісність: |

| | | |
|---|---|---|
| Інтеграція (1 год.) | Колаж»: створення схеми (малюнка), що відображає узгодженість офлайн-Я та онлайн-Я. Підведення підсумків та планування профілактики зривів. | закріплення відчуття цілісної, автентичної ідентичності, що забезпечує довгострокове ПБ. |

Як додатковий інструмент, рекомендується застосувати концепцію Теорії Прихильності, оскільки низьке Самоприйняття та Потреба у схваленні часто кореняться у ненадійних типах прихильності. Мережа для таких осіб є «безпечною гаванню» для стосунків, що замінює ненадійні реальні зв'язки. Робота зі зміною Моделі Себе та Моделі Інших є ключем до довгострокового Самоприйняття.

**Висновки:** 1. Теоретично встановлено, що цифрова ідентичність – це не просто репрезентація особистості в мережі, а багатокомпонентний конструкт, що включає: персональну ідентичність (реальне «Я»); презентовану ідентичність (керований образ, аватари); оціночну ідентичність (цифровий слід, оцінка, сформована алгоритмами). Доведено, що перехід від «самопізнання» до «самодизайну» створює ризики екзистенційної неавтентичності. Цифровий простір розглядається і як майданчик для самоактуалізації (за А. Маслоу), і як пастка «симулякрів» досягнень.

2. Проведено емпіричне дослідження вибірки молоді (18-25 років) із використанням методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, 16 PF Р. Кеттела, тесту «Ірраціональні установки» А.Елліса, опитувальника Схема-режимів (SMI) Д. Янга та «Тесту віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж» (VISMU) Погорєлова Д. Н., Рильської Є. А.

3. Статистично встановлено, що Кіберзалежність виступає найпотужнішим деструктивним фактором щодо самоприйняття та автономії, що знижує психологічне благополуччя особистості. Ідеалізація Віртуального образу веде до девальвації реального «Я»: чим вища ідеалізація профілю, тим нижче рівень самоприйняття. Прийняття субкультури визначено як ресурсний фактор: конструктивна мережева активність корелює з наявністю цілей у житті та позитивними стосунками.

4. У дослідженні психологічного профілю та особистісних факторів (16 PF Кеттела) встановлено два основні типи дезадаптивних профілів у мережі: 1. «Залежний профіль»: низька емоційна стабільність (C-), висока тривога (Q4+) та слабкий самоконтроль (Q3-). Мережа використовується як «цифровий седатив»; 2. «Компенсаторний профіль»: поєднання тривожності з

високою домінантністю (Е+). Віртуальний образ стає інструментом агресивного самоствердження.

5. Когнітивною основою дезадаптації є Ірраціональні установки. Емпірично доведено, що цифрове середовище стає «резонатором» для ірраціональних переконань за А. Еллісом. Встановлено, що кіберзалежність можна розглядати як втечу від дискомфорту: мережа виступає механізмом миттєвого задоволення для осіб, котрі не здатні витримувати емоційну напругу реального життя. Віртуальний образ стає «цифровим фасадом», покликаним задовольнити потребу у схваленні та вимогу: «Я мушу подобатися всім».

6. Схема-терапія розглядає цифрову поведінку як зміну актуальних емоційних станів (режимів). Емпірично встановлено, що кожен сеанс у мережі можна розглядати як акт «заморожування» внутрішнього болю Вразливої Дитини. Ідеалізований образ є формою надкомпенсації глибинних схем (Дефективності/Сорому). Особа діє в мережі «від протилежного» до своїх страхів. Виявлено, що прийняття конструктивних субкультур активує режим Здорового Дорослого, що є ключем до зцілення.

7. Презентовано авторський тренінг, спрямований на інтеграцію віртуального та реального «Я». Програма побудована на активізації 4-х стратегічних психологічних мішені: 1) руйнування режиму Уникнення реальності, зміцнення емоційної стабільності; 2) деконструкція «фасаду», робота з Потребою у схваленні, розвиток Самоприйняття; 3) зміцнення вольового фактора, планування реальних офлайн-досягнень; 4) активізація Здорового Дорослого, перетворення мережі на інструмент навчання та розвитку.

Корекційна робота повинна поєднувати КПТ-інструменти (робота з думками) та Схема-терапевтичні підходи (робота з емоційними режимами та потребами). Успішна адаптація в цифровому середовищі можлива лише за умови розвитку мета-когнітивних навичок, критичного мислення щодо впливу алгоритмів та свідомої інтеграції віртуального досвіду в цілісну структуру особистості.

**Література:**

1. Барановська Л. В. Комунікативна толерантність як чинник ефективності міжособистісної взаємодії. *Проблеми сучасної психології*, Вип. 22, 2013. С. 60–70.

2. Король Н. І. Психологічна стійкість особистості до інформаційно-психологічних впливів в умовах гібридної війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2020. № 5. С. 85–92.

3. Лісовенко А. Ф. Зв'язок дезадаптивних патернів цифрової ідентичності з ірраціональними установками особистості: теоретико-емпіричний аналіз та техніки когнітивно-поведінкової корекції. *Ментальне здоров'я*, № 4, Одеса, 2025.

4. Лісовенко А. Ф. Проблема формування особистісної та соціальної ідентичності в епоху цифрової реальності / А. Ф. Лісовенко // Європейський вибір

України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – Т. 1. – С. 303-306. URL:http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/19029

5. ЛісовенкоА.Ф. «Кіберособистість» як можлива модель ідентичності сучасної молоді // Трансформація українського суспільства в цифрову еру : Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 23 березня 2023 р.) – Одеса: Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», 2023. – С. 196-200.

6. Лісовенко А.Ф. Психологічні аспекти впливу цифрового середовища на кризу ідентичності // Сенс життя та вибір шляху: матеріали міжнародного круглого столу. м. Одеса, 30 травня 2025 року / за заг. ред. доц. Самари О.Є, Одеса : НУ «ОЮА», 2025. С.

7. Лісовенко А.Ф. Психологічні особливості висхідного соціального порівняння в цифровому середовищі // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025, С. 14-17. https://hdl.handle.net/11300/30088

8. Лісовенко А.Ф. Татьянчиков А.О., Короход Я.Д. Психологічні особливості поведінки особистості в кіберпросторі // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали IIV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814d-d5ebf3604b2e/content

9. Лісовенко А.Ф., Карасені О.В. Ідентичність особистості у кіберпросторі // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали IIV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814d-d5ebf3604b2e/content

10. Панок В. Г., Сосновенко Н. В. Психологія спілкування. Київ: Видавничий дім «Слово», 2012. 352 с.

11. Шейніна О. Б. Корекція етнічних упереджень засобами соціально-психологічного тренінгу. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», Вип. 58, 2016. С. 132–136.

12. Bargh J. A., & McKenna K. Y. A. The Internet and Social Life. Annual Review of Psychology, 55, 2004. P. 143–161.

13. Beck A. T., & Emery G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 1985. 407 p.

14. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge, 1990. 221 p.

15. Castells M. The Rise of the Network Society. Oxford: Blackwell Publishers, 1996. 576 p.

16. Cattell R. B. The Scientific Analysis of Personality. Chicago: Aldine Pub. Co., 1965. 396 p.

17. Davis T. S. The Authenticity of Online Self-Presentation. Journal of Computer-Mediated Communication. 2018. Vol. 23, No. 1. P. 49–62.

18. Ellis A., & Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York: Springer Publishing Company, 1997. 290 p.

19. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 480 p.

20. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 1954. P. 248–264.

21. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. Garden City, NY: Doubleday, 1959. 259 p.

22. Kruglanski A. W., & Webster D. M. Motivated closing of the mind: "Seizing" and "freezing." Psychological Review, 103(2), 1996. C. 263–283.

23. Livingstone S. Critical lessons from the study of young people's Internet uses. In D. R. Wilson (Ed.), The SAGE Handbook of Media Studies. Thousand Oaks, CA: Sage, 2008. P. 83–102.

24. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954. 411 p.

25. Pogorelov D. N., RylskayaE. A. (2022) The Development and Psychometric Characteristics of the "Virtual Identity of Social Media Users" Test // Psychology: State of the Art,15, №4 P. 101–126.

26. Rains S. A.,& Young V. (2020). Digital Media and the Construction of Self. In D. R. Wilson (Ed.), The Wiley Handbook of Human-Computer Interaction. Hoboken, NJ: Wiley. P. 1–25.

27. Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

28. Suler J. R. The Online Disinhibition Effect. CyberPsychology & Behavior. 2004. Vol. 7, No. 3. P. 321–326.

29. Susskind J. Future Politics: Living Together in a World Transformed by AI. Oxford: Oxford University Press, 2018. 450 p.

30. Turel O., Serenko A., Bontis N. The Effects of E-Loyalty on E-Satisfaction and E-Trust. European Journal of Information Systems. 2011. Vol. 20. P. 17–28.

31. Turkle S. Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet. New York: Simon & Schuster, 1995. 347 p.

32. Van Den Hoven J., & Verdegem P. Digital Autonomy and Privacy in the Age of Pervasive Information. Ethics and Information Technology. 2013. Vol. 15, No. 3. P. 189–200.

33. Verduyn P. et al. Passive Social Networking Site Use and Well-Being: A Longitudinal Study. Journal of Experimental Psychology: General. 2017. Vol. 146(8). P. 301–311.

34. Wiggins J. S. A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: The interpersonal domain. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, No. 3. P. 395–412.

35. Young J. E., & Flanagan C. Schema Therapy for Eating Disorders: A Practitioner's Guide. London: Routledge, 2021. 300 p.

36. Young J. E., Klosko J. S., & Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press, 2003. 412 p.

# РОЗДІЛ ІІІ.
# ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32847*

***Рєпнова Т. П.***
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID: 0000-0001-5200-8619*

## 3.1. Індивідуальні і соціальні цінності як джерело сенсів та їх дослідження в умовах цифрового суспільства

*У розділі розкрито поняття індивідуальних і соціальних цінностей та процеси соціалізації цінностей особистості протягом життя. Показано, що становлення особистісних цінностей відбувається через засвоєння групового досвіду та індивідуальну поведінку людини.*

*Проаналізовано погляди наукових шкіл на джерела мотивації та рушійні сили діяльності, що лежать в основі сенсів особистості. Шлях формування спільних національних цінностей українського суспільства відбувається на тлі кризи суспільних цінностей у перехідному просторі трансформацій суспільного устрою України та Євроінтеграції. Так, боротьба людини за власні цінності лежить в основі її прагнення свободи, як загальної категорії у цілому, так і конкретно-діяльнісної свободи вибору.*

*У формуванні особистості сімейні цінності передують загальнолюдським, тому девіантну поведінку підлітків можна розглядати через ціннісний розвиток особистості у сімейному колі, також через психологічні особливості набуття ними смислів, індивідуальних і соціальних цінностей. За результатами гри «Квітчел», яка проходила у мережі Інтернет та об'єднала українські родини у громадському проєкті «Будуємо культуру миру разом!», визначено перелік індивідуальних, сімейних та суспільних цінностей українських родин. Метою гри стало об'єднання учасників та створення кола спільних цінностей, квітки чеснот людини. Гра «Квітчел2 допомагає збагатити групу учасників чеснотами, об'єднати через спільні цінності та колективну творчість.*

*Показано, що формуючи індивідуальні і соціальні цінності, ми збагачуємо наступні покоління не лише моральними принципами, а й передаємо і зберігаємо частину нашої культури, традицій, мови. Це формує національну ідентичність, повагу до історії та спадщини свого народу, а також відкритість до інших культур.*

***Ключові слова:*** *індивідуальні цінності, соціальні цінності, джерела сенсів, перехідний простір, ціннісна соціалізація підлітків, ціннісна криза, цифрове суспільство.*

**Поняття цінності, ідеали, сенси**

Цінності є поняттям міждисциплінарним, яке входить цілком закономірно до сфери і соціології, і психології, і філософії, насамперед етики. Існують різні визначення поняття цінності, різні погляди на цінності. Під цінностями розуміють все, що має для людини якусь значущість у світлі людських потреб. Таке тлумачення, при якому цінність виявляється по суті синонімом сенсу, характерно для психологічних робіт середини XX століття: Роджерс, Олпорт, Узнадзе або Рубінштейн поняттям цінність позначають усе, що для нас за будь-яких причин є цінним. Таке поняття цінності нічого особливо нового не дає. Також цінностями називаються загальні абстрактні принципи, ідеали.

Поняття цінності стає змістовним, дозволяє нам зрозуміти щось важливе по суті, коли починаємо розбиратися з психологією спільноти людей. Загальноприйнятим у гуманітарних науках виступає те, що цінності відносяться до структур суспільної свідомості, які виробляються у процесі практики і життєдіяльності соціальних груп. Суб'єктом будь-якої цінності є деяка соціальна група чи спільнота, суспільство загалом, певна культура тощо. Це стосується груп будь-якого масштабу, великих і малих. У кожній сім'ї є свої сімейні цінності, які є спільними для всіх членів сім'ї та відрізняються від цінностей інших сімей. І так далі у всіх групах аж до рівня людства з його загальнолюдськими цінностями, які виникли порівняно нещодавно. Людство почало усвідомлювати себе як єдине ціле десь до середини XX століття, коли з'явилися міжнародні національні організації, такі як Ліга націй та ООН, перед викликами загроз світових війн. У кожній спільноті, починаючи із сім'ї, виникають спільні цілі та завдання. Пережиті у західному світі дві світові війни надали європейській спільноті спільні переживання, досвід боротьби за життя, приборкання ненависти, перехідні стратегії від руйнування до відбудови життя. На цьому тлі карбувались нові спільні цінності об'єднаної Європи, на кшталт «ніколи знову!», які стали індивідуальним надбанням особистості, що набула здатності передавати суспільно-індивідуальні цінності наступним поколінням. До цього рівень усвідомлення людства як єдиного цілого був лише в окремих мислителів, які випереджали свій час, але тільки у формі поширених загальних уявлень.

Цінності – це концентрований вираз досвіду соціальних груп, їхніх ідеалів. Це те, що група вважає за важливе, потрібне та правильне робити. У ідеалах же кристалізується уявлення про

належне, про те, що є добре і у якому напрямі слід рухатися. Вілюнас має чітке формулювання того, що мотив, будь-яка мотивація включає завжди певний вектор до зміни. У цьому сенсі цінності вказують напрямок цих бажаних змін, куди варто було б змінюватися, яким ідеалам слідувати. Таким чином, відбувається соціалізація як засвоєння цінностей різних груп суспільства, які є взаємопроникними.

Цінності, як соціальні, так і особистісні, мають форму ідеалів. Ідеали – це бажане не тільки для мене, але й коли інші визнають як бажане. Це не індивідуально бажане, це завжди групове явище, те, що вся група вважає правильним, добрим і потрібним. Цінності не обов'язково чітко сформульовані, описані, викарбувані на скрижалі, названі. Цінності – це те, що задає напрямок поведінки, яка свідомо схвалюється, вважається заздалегідь бажаною, соціально вбудованою у злагоджене буття спільноти.

У визначенні ідеалу надамо таке поняття як «модель належного», групові ставлення до того, у якому напрямі треба діяти. Скажімо, буттєві цінності Маслоу є ідеалами. Більше добра – завжди добре, більше краси – завжди добре, більше завершеності або більше життєвості – все це певні позитивні напрямки. Спільним для всіх ідеалів та усіх цінностей є те, що вони не задають жодної кінцевої точки, вони не насичені, це відкритий обрій, який постійно розширюється.

Ніколи не можна сказати, що я реалізував у житті цінність істини, цінність пізнання. Тільки про потребу можна сказати, що я її задовольнив. Про норму можна сказати, що я виконав цю соціальну норму, чи відповідаю їй чи не відповідаю певним нормам. А з цінностями ніколи не можна сказати: так, ця цінність реалізована. Вона нескінченна. Цінності не можна виконати або не виконати. Є тільки напрямок або відлік руху, а точки, в яку потрібно прийти, немає.

Таким чином, суспільні цінності проходять шлях від засвоєння групового досвіду та становлення особистісних індивідуальних цінностей, здатних до передачі наступним поколінням, спільноті і самовідтворенню.

Цінності як джерело сенсів існують не тільки в житті соціальних груп і нашому знанні про них, але й в індивідуальній психіці людини. В свою чергу, за Франклом прагнення сенсу є рушійною силою людської поведінки, при цьому сенс людина знаходить у світі. Це не інтелектуальна конструкція, сенс не можна вигадати, придумати, людина його має шукати. Сенс відкривається у зовнішньому світі, він завжди за межами, і людина його має знайти. Він існує об'єктивно, але тільки для неї особисто, тобто те, що може бути сенсом для однієї

людини, не буде сенсом для іншої. Для кожної людини окремо знайдений сенс існує об'єктивно.

Пошук сенсу життя можливий через архетипи за К. Юнгом через проходження особистістю шляху індивідуації до цілісності «Я» (Самість), яка співпадає із зенітом, серединою життя. У цьому процесі відбувається інтеграція свідомого та несвідомого, прийняття своєї «Тіні» та інших аспектів через усвідомлення універсальних архетипів або генетичних принципів, що керують життям. Розуміння цих глибинних моделей поведінки допомагає пройти кризи, розкрити потенціал та досягти гармонії, отримати орієнтири, які спрямовують внутрішні пошуки людини на шляху до самопізнання.

Цікавим постає науковий розгляд перехідного простору метапсихологічних багатошарових взаємозв'язків внутрішнього і зовнішнього, індивідуальних цінностей особистості з соціальними цінностями представників професійної, національної, релігійної, світоглядної групи або навіть травмівної, без вибору, вимушеної групи біженців, переселенців, позбавлених житла, постраждалих внаслідок війни, до яких відкинута людина у складних життєвих обставинах. Розкриття психологічних особливостей активності людини, яка знаходиться у скрутних життєвих обставинах, у процесі пошуку сенсу і реалізації її індивідуальних і соціальних цінностей може стати підґрунтям надання дієвої психологічної допомоги.

**Засвоєння групового досвіду та становлення індивідуальних цінностей особистості**

Становлення особистісних цінностей відбувається через досвід, індивідуальну поведінку людини. Певна соціальна група має певні ідеали, саме вони можуть спонукати індивідуальну діяльність особистості. Досить часто у літературі, особливо з соціальної психології, цінності розглядаються як структури активізації індивідуальної свідомості, але свідомість теж може спонукати до вибору цінностей. Якщо ми знаємо, що група, яка нам не байдужа, з якою ми себе ідентифікуємо, до якої ми почуваємося належними, має певні цінності та ідеали, то ми будемо їх активувати через індивідуальну свідомість і розширювати своє знання про різні соціальні групи. Але з цього автоматично не випливає реальна спонукальна сила цих цінностей, не означає, що ми будемо їх приймати, виконувати і слідувати ним.

Треба зазначити, що одне з дуже хитких ціннісних психічних явищ нашого сучасного світу в цілому, нашого суспільства зокрема полягає в тому, що існують певні, цілком хороші, зрозумілі ідеали, тобто уявлення про те, що є добре і куди треба рухатися. Ми навіть можемо їх усвідомлювати і знати про маркери доброти і правильних речей. Разом з тим, слабким місцем цього знання є проблема переходу: якщо ми знаємо, що нам потрібно, це не означає, що завтра

ми вже досягнемо цього. Шлях до бажаного стану, ідеалу сам по собі не відбувається, потрібні процеси, механізми переходу. Питання, як цей шлях пройти, зазвичай, відкидається на задній план. Так у політиці усі партії мають той самий головний пункт у своїй політичній програмі: ми хочемо, щоб людям жилося добре. Але суть криється в дрібницях, у способах переходу до цього бажаного стану, з яким ніхто абсолютно сперечатися не буде, а от розробка цих способів є реальною проблемою. Це питання політиками відсувається на задній план, тому що набагато легше формулювати ідеал, ніж його досягати.

Будь-яка людина одночасно може входити до різних соціальних груп: я член сім'ї, я працюю в певній установі, підпрацьовую ще деінде, я себе визначаю як представника професійної групи, національної групи, релігійної групи, світоглядної тощо. У кожному випадку усе це виступає різними підставами, які поєднують мене із різними соціальними групами. І у кожній із цих соціальних груп є свої цінності. Так, я знаю, що у моїй сім'ї є цінності, в групі моїх однолітків також є цінності, в школі мене вчать таким цінностям, а загальнолюдські цінності трошки інші, хоча щось спільне є. А лідери думок взагалі говорять про одні цінності, але вочевидь, що для них головне у житті не зовсім те, про що вони говорять. Питання: як системи уявлень людини співвідносяться з її мотивацією? Все ж, співвідносяться, тому що в індивідуальній психіці цінності виявляються реальними мотиваційними структурами, джерелами людської мотивації. Так само щодо цінностей соціальних груп. Вони певним чином трансформуються, коли ми їх засвоюємо – не просто вивчаємо, ми вступаємо з ними у взаємодію та робимо джерелами своєї мотивації. Засвоюємо не усі цінності груп, дуже вибірково. Для цього потрібно пройти певний шлях і виконати певну роботу.

У психології людини авторами досліджується таке поняття як групова психіка. Власне першим сформулював цю ідею Юнг, який розробив поняття про колективне несвідоме, далі Фроммзазначав про суспільне несвідоме за аналогією з марксистською суспільною свідомістю. Саме Маркс та Енгельс у німецькій ідеології в середині позаминулого століття досліджували суспільні процеси, вони визначили суспільну свідомість, тим самим уподібнивши суспільство як соціальну структуру індивіду.

Фромм підкреслював, що у суспільній свідомості існують певні колективні форми не лише на рівні свідомості, а ще й на рівні несвідомого, він переносить акценти з біологічних мотивів людської поведінки на соціальні фактори. На цій основі ґрунтується поняття соціального характеру за Фроммом. Поступово розгортається наукова думка у психотерапії про функціонування особистості як продукту культури певної групи, і групи як особистість. Таке

уподібнення групи індивіду виявляється дуже продуктивним. Якщо є така річ як групова свідомість, групове несвідоме, характер, мотивація, то цінності виступають як групові мотиви цієї структури. Входячи в групу і беручи участь разом з групою в колективній груповій діяльності, тим самим особистість бере участь у діяльності, яка спрямована на ці групові мотиви, тобто цінності цієї конкретної групи. Далі за загальним діяльнісним принципом про засвоєння і формування досвіду через діяльність у моїй індивідуальній психіці поступово формуються, зміцнюються, закріплюються ці групові мотиви. Таким чином, виникає певний механізм переходу групових мотивів, засвоєння групової мотивації, джерел мотивації у індивідуальний простір особистості. Перехід із форми групових ідеалів та структур в індивідуальні особистісні цінності як мотиваційні структури, засвоєні з групи.

І завжди, входячи до будь-якої групи, я засвоюю нові цінності. Якщо ми маємо певні цінності, завжди можна визначити, що ми це запозичили у значущої для нас групи. Але разом з тим, не все і повсякчас я роблю своїм надбанням, також не все переходить у мої особисті цінності і не автоматично. Людина має, по-перше, ідентифікуватися із групою, тобто сприйняти себе як приналежну до цієї групи. Тільки відчуття себе членом групи створює передумову засвоєння провідних цінностей конкретної групи. В сім'ї процес засвоєння цінностей звичайно відбувається автоматично, за замовчуванням. По-друге, процес засвоєння відбувається в міру того, наскільки людина бере участь у конкретній груповій діяльності, здійснює роботу, спрямовану на ці цінності. Є загальний принцип формування, який у діяльнісному підході сформульовано найчіткіше і він досить універсальний: я можу засвоїти щось лише через практичну діяльність, практичну реалізацію. Дитина може засвоїти цінність милосердя, якщо вона разом з батьками бере участь у якихось благодійних діях, в певній допомозі нужденним, бездомним тваринам тощо, її захоплює діяльність насамперед батьків і тільки тоді вона може перейнятися цінністю, яка у свою чергу може стати частиною її особистісної, мотиваційної структури. Якщо вчити на словах, дитина може не перейматися моральними настановами. Коли їй про цінності говоритимуть у школі, на секції, вона це зрозуміє тоді, коли сама почне це робити. І лише коли прийме певну цінність як цінність значущої для неї групи і коли почне сама робити щось спрямоване цю цінність, тільки тоді особистість може набути цінність як елемент своєї власної внутрішньої мотивації, як те, що можна назвати словами «особистісна цінність» на відміну від соціальної цінності.

Так, якщо я вважаю себе справді релігійною особою, якщо для мене значуще це, я починаю дійсно поводитися відповідно, в мене не

обов'язково має бути реальна мала контактна група. Далі необхідна ідентифікація з групою та діяльність відповідно до групових цінностей. Самосвідомість релігійних осіб впливає на їх поведінку, яка відрізняється від поведінки тих, хто себе таким не вважає. У більшості православних, які проголошують себе такими, не виявляється жодних відмінностей від тих, хто вважає себе атеїстами. Хоча, звичайно, суть будь-якої релігії – це насамперед система цінностей. Але на практиці система цінностей залишається традиційною в обох групах, без різких відмінностей в українському суспільстві. Насправді навіть важко розмежувати цінності людей, які відносять себе до різних християнських конфесій.

Відповідно щодо ісламу та стрімкого розповсюдження цієї релігії у світі можна зазначити, що зокрема факторами популярності ісламу є менший розрив між декларацією віри та відповідною поведінкою, коли людина називає себе мусульманином, це не може не проявлятись у її поведінці. Бути мусульманином передбачає обов'язково слідувати відповідному релігійному уставу життя.

У християнстві не очевидні жорсткі регламентації поведінки релігійних осіб, цінності у релігійній групі і цінності поводження у житті членів релігійної групи можуть не збігатися.

Те саме принципово відбувається з будь-якими цінностями, скажімо, з професійними. У психологів як спільноти є свої цінності. І будучи психологом, я тим самим також орієнтуюсь на певні цінності моєї професійної спільноти та реалізую свої індивідуальні особистісні цінності. Також цим можливо пояснюється феномен, що психолог, який альтруїстично допомагає людям, не завжди виявляє співчуття у власній родині. Можна зустріти людину, яка ніколи не мала відношення до психологічної освіти, але є психологом за своїм особистісним складом, – перш за все це буде проявлятися в її системі цінностей. Це означає, що система цінностей цієї людини відповідає системі цінностей певної групи, хоча вона може йти своїми шляхами і до цієї професійної групи через соціальні канали, і до психологічної освіти у зрілому віці через усвідомлення своєї належності.

Стається вибір як механічний процес. Так цінність, що сформувалася, не обов'язково буде гарантовано міцна. Якщо вона вкоренилася не міцно і конфліктує з іншими мотиваційними константами, то вона може бути відкинута з часом як нефункціональна.

**Соціалізація цінностей: соціалізовані та девіантні особистості**

Соціалізація – це розвиток особистості через засвоєння соціального досвіду входження до соціальних структур. Соціалізація передбачає соціальний розвиток людини, її зростання у соціумі. Це означає, що якщо тварина на біологічно-інстинктивному рівні протистоїть світові віч-на-віч, все своє носить із собою, то людина

збирає себе поступово черпаючи ресурси з різних груп. Спочатку, коли людина народилася, для неї існує одна реальність, одна група – сім'я. У сім'ї спочатку існують відносини з батьками, особливо зв'язки з матір'ю, які описані вченими Малер, Віннікотт як психологічний симбіоз. На основі фізичної і емоційної прив'язаності.

Розвиток полягає у тому, що дитина поступово стає самостійною спочатку в певних своїх рухах, локомоціях, тобто в операційних аспектах свого життя, але її емоційні зв'язки з близьким об'єктами можуть підтримуватись протягом життя. Поступово дитина звільняється від фізичної залежності, вона сама може все робити, бігати, стрибати, втекти далеко, ще далі так, що її потім не знайти, може сховатися тощо. Те, що власне у психології описується як перше народження особистості, пов'язане з кризою трьох років і є така операційна емансипація, коли вона стає самостійною істотою, але ще тривалий час зберігається її психологічна залежність. У дитини формується свій характер, свої індивідуальні особливості, але при цьому зберігається дуже міцний зв'язок у галузі цінностей, цілей, мотивів, пов'язаних із сім'єю, з тим початковим цілим, у якому дитина зростала. І цей зв'язок розривається в період другого народження особистості, який можна схарактеризувати як емансипацію. Це входження у підлітковий вік, який часто пов'язаний із підлітковою кризою, коли у підлітка виникають потреби, мотиви, смисли, що відрізняються від того, що йому прищеплюють батьки. Виникає своя позиція розбіжностей із батьківською, що в психології називається криза батьківського відношення. Батьки несподівано стикаються із самостійністю суджень і боротьбою за самостійність, яка може набути надмірно різких і гострих форм. Коли насправді виникає боротьба і за самостійність треба боротися зі страшною силою, тоді виникають перегини з усіх боків. Емансипація особистості є неминучий та необхідний закон розвитку.

Набуття особистістю своєї власної індивідуальної мотивації, своїх власних потреб, своїх власних цінностей відбувається у родині. Але коли дитина виходить за рамки батьківської сім'ї, то не потрапляє у вакуумний безособовий простір. Вона потрапляє в інші групи. Вона зіштовхується із цінностями найрізноманітніших груп великих і малих, з цінностями конкретних компаній, вишу, далі з цінностями переважно великих груп професійних, релігійних, культурних тощо. Ще пізніше, коли відбувається зріла ідентифікація, тобто ототожнення себе з нацією, з людством загалом, через це виникає засвоєння особистістю більш глобальних цінностей.

*Частину цінностей мивбираємо із сім'ї, частину у школі, інші із групи однолітків, із кола спілкування, у якому також є свої цінності, і далі, і далі, отримуючи стійкий набір індивідуальних і соціальних цінностей.*

Цінності проходять фази формування. З народження я починаю розвиватися, для мене існує лише одна група спочатку – сім'я, у неї є свої цінності, спільні для членів сім'ї (саме узгодженість і спільність є важливий момент). Беручи участь із сім'єю у родинній діяльності, я вбираю та засвоюю ці цінності. Я можу щось засвоїти тільки через діяльність, але я долучений до цієї діяльності тільки як частина цілого. Відбувається колективна діяльність в сім'ї, колективна турбота в сім'ї і я фактично починаю діяти, що вже спонукає до загальносімейних цінностей. Через це такі цінності входять до структури моєї мотивації і стають вже особистісними цінностями – моїми. Те, що важливо для моєї сім'ї, те, що визначає її спільні певні орієнтири, через діяльність поступово стає важливим і для мене, і коли я йду з сім'ї, починаю будувати своє власне життя, ці цінності в мені зберігаються, вони нікуди не подінуться. І далі я починаю входити в нові групи, я поступово росту і починаю грати з однолітками, у однолітків своя група, своя компанія, буває і погана компанія, буває кримінальна компанія. Я навіть можу заплутатися і набратись хибних цінностей, але пересилить основа, закладена на початковому етапі життя. Так формується добре соціалізована особистість.

Психологічні особливості ціннісного розвитку особистості, що відхиляється, у неповнолітніх правопорушників також можна розглянути через смисли і цінності. У девіантних підлітків спочатку засвоюються цінності малих груп, найближчих. Цінності великих груп, аж до загальнолюдських цінностей у межі, засвоюються пізніше та виникає ефект кола, що постійно розпадається. При цьому цінності, які засвоєні раніше, виступають як фільтр по відношенню до цінностей ширших груп.

Первинними є не загальнолюдські, а сімейні цінності. І від того, що засвоєно в сім'ї, залежить те, що може чи не може бути засвоєно далі. Якщо цінності, які підлітком засвоєні у сім'ї, стають бар'єром проти засвоєння цінностей певних кримінальних, паракримінальних підліткових угруповань, тоді підліток не засвоїть групові кримінальні цінності, насамперед, замішані на егоїзмі, на особистій вигоді та самоствердженні. Якщо ж сімейні цінності не виявилися фільтром стосовно цінностей малої групи, припустимо, кримінальної (тобто перетинаються і збігаються), то далі цінності малої групи, вдало засвоєні, стають фільтром стосовно засвоєння ширших цінностей макросоціальних, суспільних. А якщо у внутрішній структурі особистості немає фільтра, то є шанс, що мотивація людини здатна розширитисьза рахунок цінностей великих груп. Тобто вони функціонують лише колами, що розходяться: від вузького кола до широкого. Людина не може засвоїти макросоціальні цінності, якщо вони суперечать раніше засвоєній ціннісній базі, певним цінностям

вужчих груп. Починається все із сім'ї. Бар'єри йдуть зсередини назовні по колах, що розходяться. Нові цінності засвоюються тоді, коли вони не суперечать старим.

Припустимо, що в людини немає сім'ї, вона перебуває у сімейній депривації. Тоді інша якась група є першим джерелом цінностей. Чому суто статистично проблемою виявляється вищий відсоток кримінальності у дітей з інтернату? Тому що перша система цінностей, у них, як правило, менш сприятлива порівняно із середніми сімейними цінностями. Діти часто змушені самі, без підтримки, боротися зі світом, який до них досить недружній або мінливий, і вирішувати свої проблеми. Тому формується часто більшою мірою конфронтаційна система цінностей – кожен за себе або вимушена ізоляція від зовнішніх загроз. Тут, звісно, індивідуальні відмінності можуть бути дуже великі, соціальний портрет особистості залежить від конкретних впливів середовища, на скільки емоційного, емпатійного, підтримуючого.

**Співвідношення особистісних цінностей та потреб**

Соціалізація людини призводить до того, що внутрішньому просторі особистості виникає ще одна група джерел мотивації на рівні з її індивідуальними потребами. Коли немовля народжується, то його життєдіяльність підтримується в основному через задоволення його потреб. За поступового входження особистості до різних соціальних груп виникає ще й друга група джерел мотивації – засвоєні цінності соціальних груп. Як суб'єкт потреби людина завжди на самоті на рівні сам-один протистоїть світу. Як суб'єкт цінності людина завжди належить до певної групи, спільноти, навіть до кола людства. Наприклад, я маю і потреби, які спонукають мене до дії, ніхто краще за мене не може зрозуміти мої потреби, тому що вони мої індивідуальні, і водночас існує щось, що мене пов'язує на мотиваційному рівні з іншими людьми, які належать до тих самих груп, що і я, навіть частково. Загальні цінності ми засвоїли з цих груп, отримали уявлення того, що таке добре, що таке погано. Але це не просто уявлення, вони починають працювати як мотиви як реальні мотиваційні структури, вони спонукають і спрямовують поведінку і буття особистості.

Коли ми засвоїли потреби та особисті цінності, коли вони стали вже елементами індивідуальної мотивації, то опинилися у нашій схемі на найвищому рівні – джерелами та рушійними силами діяльності. Спільним в них є те, що вони функціонують як джерела спонукання діяльності. Коли особистість засвоїла певну цінність, вона інтеріоризувалась у чесноти особистості, стала мотиваційним джерелом. Після цього її від потреби відрізнити важко, у людини продукується потреба жити за честю і гідністю відповідно до ціннісної внутрішньої платформи особистості. Ця ціннісна

платформа особистості запускає та спрямовує поведінку людини, і одночасно є її потребою, функціонує як ціннісна потреба життєдіяльності. Коло замикається, потреба стає смисловим центром, джерелом продукування смислів.

Осмислення ланцюгу джерел мотивації до діяльності як «потреби - цінності - сенси» відбувалось поступово через наукову думку різних авторів, їх наукові погляди представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.
Підходи до розуміння джерел мотивації та рушійних сил діяльності

| | Локалізація джерела у просторі | Локалізація джерела у часі | Ключові поняття | Автори, теорії |
|---|---|---|---|---|
| Внутрішні причини | індивід | минуле | інстинкт | У.Мак-Дауголл, інстинктивна теорія |
| | | | потяг | З.Фройд, психоаналіз |
| | | | потяг (драйв) | К. Халл, необіхевіоризм |
| | | | базова потреба, самоактуалізація | А. Маслоу 1,2 теорія самоактуалізації |
| Взаємини зі світом | зв'язок індивід - світ | теперішнє | потреба - тиск | Г. Мюррей |
| | | | потреба | Ж. Нюттен |
| | | | потреба | Э. Фромм |
| Причини мети | світ | майбутнє | прагнення до переваги, соціальний інтерес | А. Адлер, індивідуальна психологія |
| | | | воля до сенсу | В. Франкл, логотерапія |
| | | | буттєві цінності | А. Маслоу, 3 теорія метамотивації |

По-перше - джерелом потреб є індивідуальні стосунки індивіда зі світом. Джерелом особистісних цінностей є колективний досвід певної соціальної групи чи спільноти.

По-друге - відносна значущість і спонукальна сила потреб постійно змінюється. Потреби утворюють динамічну ієрархію, яка постійно змінюється: то одна потреба є найбільш насиченою,

гострою, то інша. Вони постійно змінюють свою ієрархію, свій порядок.

По-третє - особистісні цінності в людини теж утворюють ієрархію, але ця ієрархія вже стійка, стабільна. Коли змінюється ієрархія особистісних цінностей, тоді відбувається криза і потрібна вже суттєва перебудова. Зрозуміло, що таке трапляється у кризові, переломні моменти життя.

По-четверте - потреби є динамічними і швидше реагують на ситуацію, на поточні відносини зі світом. Цінності ж від моменту не залежать, вони в нас присутні незмінно. Якщо в людини є певна цінність, яка займає важливе місце у її ієрархії цінностей, то вона наскрізно пронизує буття та є важливою завжди і скрізь, не залежно від ситуації чи кон'юнктури.

По-п'яте - суб'єктивна локалізація. Потреби можна сприймати як те, що знаходиться усередині індивіда і штовхає зсередини, а цінності – як щось поза нами, щось у зовнішньому світі, де ми їх і виявляємо. Віктор Франкл на це звернув увагу, що потреби штовхають нас, а цінності нас притягують, закликають нас з боку зовнішнього світу.

По-шосте - потреби спрямовують нас на бажаний стан, кінцевою точкою потреб є здійснення якоїсь певної діяльності з об'єктом, а цінності такої точки не мають, вони спрямовують нас у бажаному напрямку. Тут важливо розрізняти те, що бажаю та бажане як допустиме та схвалене. Тобто бажаю – це те, що лише для мене, а бажане – це не тільки те, що я бажаю, але й те, що й інші визнають бажаним.

Потреби і цінності мають певні критерії функціонування.

Насичення та дезактуалізація. Тобто втрата рушійної сили для потреб можлива, тимчасово, коли вона задоволена та відходить на задній план, а для цінностей така дезактуалізація неможлива. Цінності неможливо наситити і вони ніколи не можуть втратити своєї актуальності, тільки внаслідок якихось глобальних особистісних криз.

Форма репрезентації. Потреби людина сприймає як певний зв'язок з об'єктивними умовами свого життя, потреба – це щось, що потрібне для підтримки життя та того, що людині бракує; цінності ж людина сама суб'єктивно сприймає як ідеал, модель належного.

І критерій необхідності. Відповідно, чому вони потрібні для моєї життєдіяльності. Для потреб це індивідуальний критерій, а цінності задають щось, що потрібно для групи, для соціуму, тобто мають соціальну спрямованість.

Аналіз і зіставлення ознак потреб та особистісних цінностей показує, що вони працюють в одному ланцюгу, за подібними критеріями в особистісній структурі, але мають різне значення, хоча і

доповнюють один одного в спрямуванні поведінки людини та її мотивації.

Спочатку джерела мотивації людини від народження, як і будь-якої іншої живої істоти, це чисті, стовідсоткові потреби, нічого іншого. Дитина починає взаємодіяти зі світом, в неї виникає поступово відчуття, що у світі щось є, чого мені не вистачає, я постійно чогось хочу. Тобто виникає відчуття переживання потреб. Далі відбувається поступове входження її у соціальні взаємодії та групи, та засвоєння цінностей, починаючи, як правило, з сім'ї. У структурі мотивації індивіда починають з'являтися цінності – все більше й більше. Збільшується питома вага цінностей і відповідно зменшується питома вага потреб - не на сто відсотків, а менше. Цінностей ніколи не може бути сто відсотків. Сто відсотків цінностей та нуль відсотків потреб – це ангел. Далі відбувається процес поступового обмеження потреб, вони нікуди не подінуться, але якщо вони спочатку володіли всією структурою мотивації, то поступово вони займають компактніше місце. Простір заповнюється цінностями.

Співвідношення потреб та цінностей у структурі мотивації це дуже важлива принципова характеристика, яка потребує балансу. Через потреби людина відчуває свою індивідуальність, унікальність. Через цінності людина сприймає свою пов'язаність із світом, зі своєю сім'єю, своєю нацією, своїм народом. У Джеймса Б'юджентала, психолога та психотерапевта, є така формула нашого буття у світі – окремість, але пов'язаність. Об'єднання передбачає стати єдиним цілим, зберігаючи свою індивідуальність. Ми окремі, але водночас і пов'язані між собою. Ми пов'язані, але водночас і окремі. Це нерозривні речі. Отже, баланс цінностей та потреб дозволяє нам відчувати одночасно окремість, але пов'язаність.

Можуть виникати різні ступені проникності щодо цінностей. Коли людина через конформність засвоює надто багато цінностей, надто легко ототожнюється із соціальними групами, тоді вона втрачає свою індивідуальність. Виникає рольова поведінка, конформіст, який виявляється занадто проникним до цінностей та затискає у собі свої реальні потреби, втрачаючи себе. Буває і зворотний напрямок, коли людина пручається усім соціальним цінностям, пручається всьому тому, що пов'язує його з іншими людьми і максимально орієнтується на власні індивідуальні потреби. Але це не означає, що він не має цінностей або є людиною із збідненими цінностями.

Кримінальні субкультури, як відомо, сильно егоцентрично орієнтовані. Харчова потреба, сексуальна потреба та інші, які мають насамперед біологічну природу, лежать в основі зв'язків та сильно культивуються членами кримінальних груп. Пильний аналіз дозволяє

побачити, що це вже не потреби. За таблицею відмінностей потреб від цінностей вони вочевидь можуть бути набагато ближче до цінностей. Наприклад, гедонізм може виступати не як спосіб задоволення потреби людини, а як елемент способу її життя, як базова основа, що визначає її дії. Виходить це цінність за усіма параметрами. Навіть ідеал, засвоєний від соціальної групи, концентрований досвід соціальної спільноти, який людину не штовхає зсередини, а притягує її ззовні. Тобто внутрішньо-біологічний рівень потреб індивіда тут отримує надійні зв'язки з зовнішньо-споживацькими ціннісними орієнтирами групи, які розширюються, підтримують, але не насичуються ніколи. Людина як споживач прагне задовольняти свою потребу все більше і більше. За усіма параметрами цей харчовий ланцюг, біологічна потреба трансформувалася в цінність. Тобто можна зазначити, що це і є процес зсуву потреби на цінність.

Стосовно сексуальної та сексуалізованої поведінки на прикладі донжуанства, поведінки спокусника, яка характеризується постійною зміною партнерів, відсутністю серйозних намірів у стосунках та нездатністю до глибоких прив'язаностей, можна розглянути таку поведінку, проаналізувавши її спричиненість потребою або цінністю. У функціонуванні особистості може відбутись зсув потреби на цінність. Але відмінність такого роду цінностей, які ґрунтуються на потребах, полягає у тому, що вони легко приймаються. Цінності не вступають у конфлікт із потребами, навпаки, вони їх підтримують. Тому стосовно таких цінностей бар'єр проникності нижче, людина легко їх прийме, навіть якщо сильно пручається засвоєнню всіх цінностей ззовні, саме ті, що допоможуть задовольняти свої потреби легко ляжуть в основу її соціальних цінностей. Це пояснює психологічний механізм привабливості цінностей кримінальних субкультур: оскільки вони традиційно побудовані тих самих цінностях, які резонують з індивідуальними потребами. Тут треба наголосити: це вже не потреби, за всіма формальними параметрами це вже цінності, інші психологічні структури. І пояснюється цей механізм зсувом потреби на цінність.

Для зрілої людини характерний баланс між потребами та цінностями. Популярність гуманістичної психології Роджерса в Америці у 50-ті 60-ті роки XX ст. можна пояснити тим, що в той час був порушений баланс потреб і цінностей у бік цінностей. Тобто у людей в американському суспільстві були великі проблеми з усвідомленням власних внутрішніх потреб, власного організму, особистих потреб. Спочатку в людей були сильно фрустровані саме потреби. Підхід Роджерса зокрема був спрямований на відновлення чутливості, сприйнятливості та контакту із власними потребами. Підсумком процесу соціалізації, тобто поступового додавання до

потреб особистісних цінностей, виступає встановлення їх деякого балансу у структурі мотивації.

Коли людина досягла певного рівня зрілості, вона живе вже не так, як до того, борючись із нескінченними дефіцитами, фрустраціями, неврозами тощо. Фактично йдеться про дослідження Маслоу про те, як живе людина, яка досягла зрілості і самоактуалізації. Всі ранні періодизації розвитку особистості закінчувалися повноліттям, тоді Маслоу досліджує дорослу людину, яка живе зовсім інакше. Автор зазначає, що такі люди, які досягли буття на рівні самоактуалізації, відрізняються від звичайних людей, від більшості масою різних характеристик, особливостей, і взагалі для цих людей потрібно створювати іншу психологію. Він пише книгу «До психології буття» (1962), яка є перехідною, а потім останню книгу «Нові рубежі людської природи» (1971), в яких зазначає, що психологія мотивації дорослих рівня самоактуалізації теж має бути іншою, тому що у цих людей зовсім інші мотиви. Вже там немає жодних базових потреб, у тому числі й прагнення самоактуалізації, це вже пройдений етап. Цих людей мотивує інше. Вони, звичайно, задовольняють фізіологічні та інші потреби, але це тільки тло, а не те, що ними реально рухає. А реально самоактуалізованими людьми керує те, що Маслоу називає поняттям метамотиви. Він формулює теорію метамотивації.

Метамотивами є граничні цінності, найвищі цінності буття. І Маслоу будує перелік таких цінностей. Це, наприклад, *істина, добро, краса, справедливість, цілісність, єдність протилежностей, життєвість, унікальність, досконалість, необхідність, завершеність*, такі граничні вищі екзистенційні категорії. *Простота, порядок, багатство* (не в матеріальному, звичайно, сенсі), *легкість, гра, самодостатність осмисленість* – ось ці цінності входять, за Маслоу, до саме визначення людської сутності.

З одного боку, вони знаходяться десь в нас, але з іншого боку ми їх передусім бачимо у світі, нас вони залучають зовні. Якщо людина раптом виявляє, що десь порушена справедливість, не з нею особисто, вона закидає все і починає битися за цю справедливість, поки її не відновить. Це вже зовсім інша схема мотивації, зовсім інший підхід. Маслоу застерігає, що його теорія мотивації відноситься до людей, які досягли рівня буття, і ці люди прагнуть не до безпеки, підтримки поваги або самоповаги, а вони прагнуть до істини унікальності, завершеності, саме до цих цінностей. Вони бачать ці цінності у всьому, прагнуть внести ці цінності в усі аспекти життя, тобто перетворити дійсність відповідно до цих цінностей. Причому ці цінності виявляються одна з одною взаємопов’язані, одні утворюються через інші, не окремі, а утворюють єдиний комплекс. І в тому випадку, коли ми бачимо одну з тих цінностей, яку людина

виділяє за рахунок інших, а всі інші відкидає, заперечує – це не є справжня самоактуалізація, а скоріше щось на зразок фанатизму. Фанатизм є дуже хворою структурою особистості. А в здоровій структурі людини, яка досягла рівня буття, всі ці цінності одна одну підтримують. Є певні індивідуальні переваги, комусь ближча істина, комусь краса, але в цілому вони взаємопов'зані між собою. Не може бути істини без краси, відома формула, що належить Ейнштейну. Ми трансформуємо світ за естетичним критерієм відповідно до цих цінностей. Активні прояви граничних буттєвих цінностей Маслоу пов'язує з тим, що саме мотивація на цьому рівні забезпечує деяку реальну свободу.

**Криза суспільних цінностей та ціннісні трансформації**

Як вижити серед втрати цінностей на зламі епох? Подолати спустошення та бездуховність тоталітарних систем, які десятиліттями вкладали у свідомість людей гасла із спотвореною реальністю, формували образ ворога та ворожого ставлення до цінностей західної культури, оголошували національні цінності народів архаїчними, шкідливими або націоналістичними, тим самим спричиняючи руйнування родинних етнічних основ цілих націй. Боротьба людини за власні цінності лежить в основі її прагнення свободи, як загальної категорії у цілому, так і конкретно-діяльнісної свободи вибору, свободи пересування, свободи слова та мовлення. Ця екзистенційна боротьба загострюється на тлі розмитих невизначених цінностей, утисків, примусу, правового нігілізму, зневаги до законів і правопорядку у суспільствах, особливо пострадянського простору.

Так, Франкл у своїй теорії волі до сенсу виділяє три групи цінностей: творчості, переживання та ставлення. Цінності творчості означають знайти сенс через творення чогось. Цінності переживання спрямовують людину знайти сенс через якісь відчуття, переживання, емоції, почуття любові, краси, через естетичні переживання, любовні переживання, у переживаннях материнства, батьківства тощо. Тут самі емоції є джерелом сенсу. Третя група цінностей проявляються у ситуаціях, коли ні ті, ні інші цінності неможливо реалізувати через потрясіння втрати, разом з тим життя все одно не втрачає свого сенсу.

Одним з наріжних каменів теорії Франкла є положення про те, що людина завжди, навіть у безнадійній ситуації має можливість знайти сенс. Тому що є третя група цінностей, це цінності ставлення. Навіть у тій ситуації, коли людина не може її трансформувати, як ситуація концтабору, людина завжди може сформувати певне ставлення до тієї ситуації, в якій він перебуває та трансформувати ситуацію через зміну свого ставлення до неї і знайти сенс жити. Ці групи цінностей утворюють певну ієрархію.

Цінності ставлення людини до життя вищі, тому що вони дають останній резерв, останній притулок людині, навіть коли жодних інших шансів знайти сенс немає. Вони одночасно є і найменш насущними і звернення до третьої групи цінностей, підкреслює Франкл, виправдано лише тоді, коли всі можливості активнішого втручання у свою долю справді вичерпані. Інакше ми маємо не героїзм, а мазохізм за формулою «живу аби як, зате як страждаю». Цінності ставлення набувають значення тоді, коли інших варіантів немає.

Криза цінностей в українському суспільстві полягає в конфлікті між старими, застарілими нормами та між новими реаліями, що виникають через економічні потрясіння, війну і потребу в євроінтеграції та проявляється у певних сутнісних аспектах, які перетворюють українське суспільство у XXI столітті.

По-перше, поліпшення суспільного порядку та соціальної справедливості: в умовах війни, економічних труднощів та політичної нестабільності в українському суспільстві загострюється конфлікт між ідеями суспільного порядку та соціальної справедливості.

По-друге, зміни у духовних цінностях: поступове руйнування старих духовних цінностей та поява нових призводить до появи певного розриву між поколіннями, а також до зміни соціальних норм та традицій.

По-третє, конфлікт цінностей: в українському суспільстві наявний конфлікт між традиційною системою цінностей та сучасною системою цінностей, яка базується на індивідуалізмі, свободі та конкуренції.

По-четверте, пошук нових смислів: українське суспільство в умовах війни перебуває на етапі пошуку нових смислів життя та цінностей, що часто супроводжується невпевненістю, розгубленістю та розчаруванням. Разом з тим, молодь шукає серед розмитих цінностей кількох попередніх поколінь певну опору, і таким ґрунтом часто стає звернення до національної ідентичності, відродження етнічної культури, традиціоналізм. Все більш популярним серед молоді стає етнічне вбрання, прикраси, етнічна музика, етно-стиль української хати в облаштуванні сучасного житла, репліки одягу своїх прабабусь і прадідусів, переїзд молодої родини до сільської місцевості з обґрунтуванням більшої безпеки для сім'ї, традиційні свята, дослідження сімейного родоводу. Ті, хто виїхав з України як біженці, змінили країну проживання, також приречені інтегруватись в інші культури і набувати нових аспектів ідентичності.

По-п'яте, зміщення пріоритетів: стрімкий науково-технічний прогрес формує потреби споживача, завдяки тому пріоритети суспільства зміщуються у бік матеріальних цінностей, а духовні

цінності відходять на другий план. У ситуації втрат внаслідок війн, коли людина втрачає матеріальне і з'являється загроза втратити власне себе, відбуваються зворотні процеси – людина шукає сенси у духовних потребах і у відновленні. Так, реанімація історичної пам'яті, присвоєння культурної спадщини українцями на особистісному і суспільному ціннісному рівнях є актуальною, але відбувається повільно. Формування спільних для суспільства цінностей, які б допомагали громадам будувати своє повоєнне життя потребує часу та має пройти стадії від розуміння, через прийняття, до застосування.

Для того, щоб сформувати спільні національні цінності українське суспільство має пройти шлях від засвоєння групового досвіду та вкорінення на його основі особистісних індивідуальних цінностей, що надалі будуть передаватись в українських родинах від покоління до покоління. Тоді сімейні цінності молодої людини стануть основою, а зовнішній світ їх буде лише збагачувати та розширювати, але людина ніколи не втрачає морально-духовного зв'язку із своєю суттю, своїм етносом, народом. Тоді віднесення особистістю себе до нащадків живої культурної спадщини народу стане джерелом сенсів.

Таким чином, криза цінностей в українському суспільстві проявляється у конфлікті між старими вертикальними цінностями тоталітарної ідеології радянщини та горизонтальними цінностями громад Нового часу, та є природнім процесом перехідного періоду на шляху України до Євроінтеграції. Підсилюють цю кризу світова глобалізація, війни та демографічні виклики, зокрема міграція.

Сучасні цінності як в українському, так і європейському суспільствах мають індивідуально особистісні і соціальні джерела.

Суспільства європейських країн переживають глибоку трансформацію системи цінностей. Україна, яка перебуває у стані війни та модернізаційних викликів, і Європа, що стикається з кризою довіри до демократичних інституцій, демонструють схожі тенденції: розмиття традиційних моральних орієнтирів, зростання індивідуалізму, пошук нових форм солідарності.

Можна впевнено зазначити, що цінності є фундаментом соціального порядку, визначають поведінку індивіда та функціонування інституцій. Так, їхня криза ставить під сумнів сталість демократичних систем і перспективи розвитку кожного суспільства.

Індивідуальні та соціальні джерела формування цінностей людини у європейському контексті тісно пов'язані із сталою демократією та історичними процесами її становлення як в Європі, так і в Україні як частини європейського простору, в орбіті якого є Україна як суб'єкт історично і ментально. Не можна не помічати

їхню трансформацію в умовах сучасних викликів та російсько-української війни, яка задає нові вектори європейської солідарності і спільноєвропейських цінностей.

У філософії та соціології поняття «цінності» визначається як соціально зумовлені орієнтири, що регулюють поведінку індивіда та групи. Так, Макс Вебер підкреслював роль цінностей у формуванні соціальної дії, а Еміль Дюркгейм – у забезпеченні соціальної інтеграції.

Класифікація цінностей охоплює:

- індивідуальні (особистісні переконання, моральні принципи, екзистенційні орієнтири);
- соціальні (суспільні норми, культурні традиції, політичні ідеали).

Джерела формування цінностей:

- сім'я та виховання;
- освіта та наука;
- культура і мистецтво;
- релігія;
- медіа та інформаційний простір;
- глобалізаційні процеси.

Український контекст трансформації цінностей у перехідному просторі має свої особливості. Україна переживає перехідний період, коли радянська система цінностей була зруйнована, а нова ще не сформувалася остаточно. До політичних факторів можна віднести війну з росією, шлях європейської інтеграції, кризу довіри до державних інституцій. За соціологічними даними опитування Центру Разумкова (2023), лише 18% українців довіряють парламенту, тоді як понад 70% – Збройним силам України. Це свідчить про переорієнтацію цінностей на безпеку та виживання. У будь-якому суспільстві молодь є дзеркалом творення майбутнього, його рушійною силою, характерними цінностями молоді виступають: прагнення свободи, самореалізації, але водночас – зростання індивідуалізму.

Важливим чинником є війна, яка актуалізує цінності патріотизму, солідарності, жертовності. Проте паралельно відбувається криза довіри до політичних інституцій, що створює дисбаланс між індивідуальними та соціальними орієнтирами.

Європейський контекст. Сучасна Європа стикається з кризою традиційних ліберально-демократичних цінностей, її основні характеристики:

• Зниження довіри: за даними Eurobarometer (2022), лише 36% громадян ЄС висловлюють довіру до політичних партій.

• Міграційні процеси: поява мультикультурного середовища ставить під сумнів універсальність «європейських цінностей».

• Пандемія COVID-19: актуалізувала цінності безпеки та здоров'я, але водночас посилила індивідуалізм і недовіру до влади.

• Економічні кризи: зростання популізму, радикалізація політичних рухів.

Європейські суспільства демонструють конфлікт між ліберальними та консервативними моделями розвитку. Це проявляється у дискусіях про права меншин, гендерну рівність, свободу слова.

До індивідуальних джерел цінностей можна віднести: особистий досвід, темперамент, мотивація, екзистенційні пошуки.

До соціальних джерел цінностей відносимо таке: культура, освіта, релігія, політичні інститути, медіа.

Соціальні і індивідуальні цінності взаємопроникні, моральні переконання формуються під впливом соціальних норм, але водночас можуть їх трансформувати. Наприклад, українська молодь, яка орієнтується на європейські стандарти свободи та демократії, водночас формує нові соціальні практики, що змінюють суспільство.

Таким чином, криза цінностей є результатом зіткнення традиційних і нових орієнтирів, в Україні - пошук балансу між національною ідентичністю та європейськими стандартами, тоді як у Європі відбувається виклик мультикультурності та збереження демократичних основ. У перспективі суспільства рухаються до інтеграції індивідуальних і соціальних джерел у формуванні нової системи цінностей, що поєднує свободу, солідарність і відповідальність.

**Гра Квітчел як метод дослідження індивідуальних і соціальних цінностей в умовах цифрового суспільств**

Почуття безпеки та любові дитина отримує в родині через атмосферу довіри, підтримки та взаєморозуміння. Людина, яка зростає в такій атмосфері формує здорову самооцінку та впевненість у собі. Сім'я є першим соціальним середовищем, де дитина вчиться взаємодіяти, вирішувати конфлікти, проявляти турботу та повагу. Через сумісну діяльність з батьками дитині передаються сімейні цінності як основа її емоційної стабільності. Розвиток людських якостей формує характер, дитина отримує добре розвинуті дієві цінності або чесноти, які надалі характеризують її людяність, належність до певної етнічної групи, культури, носієм якої вона стає. Дитина отримує базовий набір індивідуальних особистісних цінностей та здатність збагачувати їх надалі, коли взаємодіє із різними соціальними групами. Це своєрідні фільтри, які здатні до об'єднання з цінностями соціальних груп.

Такі чесноти як доброта, чесність, відповідальність – це не вроджені риси, а ті, що формуються через приклад і виховання. Так, емпатія та співчуття допомагають дитині будувати здорові стосунки,

уникати агресії та булінгу, краще розуміти інших. Цінності стають моральним компасом у дорослому житті. У світі, де багато спокус і викликів, саме внутрішні переконання допомагають дитині робити правильний вибір. Людина з чіткими моральними орієнтирами рідше піддається негативному впливу середовища.

Діти, вихована в дусі поваги, справедливості та відповідальності, виростають громадянами, які здатні будувати здорове, справедливе та солідарне суспільство, передавати культурну спадщину. Через сімейні традиції, звичаї, мову та історії дитина вчиться цінувати своє коріння, що формує її ідентичність і повагу до інших культур.

Методика дослідження цінностей українських сімей у 2015-2025 роках «Гра Квітчел» була розроблена Т. Рєпновою і спрямована на проявлення головних сімейних цінностей дітей та взаємний обмін цінностями через інтерактивну гру у групі. Ґрунтуючись на положеннях метапсихології про перехід індивідуальних метамотивів у соціальні метамотиви, нами була виділенамета гри:збагатити соціальну групу людськими чеснотами через мотивацію залучення до неї індивідуальних цінностей кожного учасника та творчість; об'єднати групу за спільними цінностями, надати підтримку дітям війни в Україні.

Діти разом з батьками мали створити із арт-матеріалів квітку з дев'ятьма блакитними пелюстками і золотою серцевиною. Обговорити з батьками та підписати кожну пелюстку важливими чеснотами своєї родини. Далі у групі дитина презентувала свою квітку і розповідала чому саме ці чесноти є важливими в її сім'ї, та як вони підтримуються. За правилами гри діти обирали будь-якого учасника, якому б хотіли розповісти про свою квітку та вислуховували його історію, шукали спільне і об'єднувались з іншими учасниками, з тими, в кого збіглися чесноти. Зібрати КВІТЧЕЛ (квітку чеснот людини) – значить об'єднатись спільними чеснотами!

Гра набула великого суспільного резонансу та проходила в освітніх закладах усіх областей України (найбільше учасників у Сумській, Одеській, Миколаївській, Херсонській, Житомирській, Львівській, Хмельницькій областях). Гаслом соціальної гри Квітчел, яка об'єднала тисячі українських сімей, стало «Мир, рід, родовід!» як центральної ідеї для соціально-психологічного проєкту «Розбудовуємо культуру миру разом» громадської організації «Асоціація практикуючих психологів Одеської області».

Суть проєкту полягає у створенні символу миру квітки Квітчел, єднанні сім'ї, збагаченні групи людськими чеснотами та розвитку позитивних якостей особистості. Сім'ї, заклади освіти різних українських громад об'єднались через мережу Інтернет, створивши загальнонаціональний флешмоб «Гра Квітчел – Квітка миру». Багато

учасників залишали свої відгуки під світлинами проєкту, ділились своїми переживаннями і відчуттями підтримки з боку інших людей, відбулось створення емоційно-екзистенційного кола підтримки серед учасників.

Так, гра «Квітчел» стала символом миру та об'єднала українські родини через спільні цінності у воєнні часи в Україні, надавала психоемоційну підтримку сім'ям у суспільстві. Сьогодні використовується в освітніх та психологічних інтерактивних іграх та проєктах.

Надаємо коротку характеристику гри «Квітчел» як методичних рекомендацій та інструментарію в роботі психолога.

Блакитна квітка з дев'ятьма пелюстками-чеснотами і золотою серцевиною з полум'яним гаслом додала багато родинного тепла у сад миру, який будували разом українські сім'ї. Школи, садочки, ліцеї, коледжі і виші ділились своїми проєктами у соцмережах за хештегом #квітчел #сад_миру. Завдяки соціально-психологічному проєкту «Розбудовуємо культуру миру разом» ми зібрали Велике коло родинних цінностей українців у таблиці 2.

Таблиця 2.
Сімейні цінності українців за грою Квітчел у 2015-2025 р.р.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Активність | Доброта | Напористість | Сила |
| Акуратність | Довіра | Натхнення | Скромність |
| Бадьорість | Допитливість | Незалежність | Служіння |
| Благодійність | Дружелюбність | Ніжність | Смиренність |
| Благородство | Духовність, | Обізнаність | Співпереживання |
| Братерство | Ентузіазм | Обов'язковість | Співробітництво |
| Вічливість | Єдність | Оптимізм | Співчуття |
| Вдумливість | Жертовність | Осмисленість | Справедливість |
| Вдячність | Життєлюбство | Ощадливість | Сприйнятливість |
| Відвага | Життєрадісність | Патріотизм | Старанність |
| Відданість | Завзяття | Піклування | Стійкість |
| Відкритість | зібраність | Переконаність | Сумлінність |
| Відповідальність | Ініціативність | Повага | Тактовність |
| Впевненість | Ідеальність | Помірність | Творчість |
| Віра | Кмітливість | Порядність | Терпіння |
| Вірність | Комунікабельність | Правдивість | Трепет |
| Визначеність | Креативність | Працьовитість | Уважність |
| Витривалість | Лояльність | Проникливість | Цілеспрямованість |
| Вихованість | Любов | Простота | Цілісність |
| Гармонійність | Людяність | Прощення | Цнотливість |
| Героїзм | Милість | Радість | Чесність |
| Гідність | Милосердя | Рішучість | Чистота |
| Гнучкість | Миролюбність | Розсудливість | Чуттєвість |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Гостинність | Мудрість | Розум | Щедрість |
| Гумору почуття | Мужність | Розуміння | Щирість |
| Добродушність | М'якість | Самовідданість | |
| Доброзичливість | Надійність | Самодисципліна | |
| Добросердечність | Наполегливість | Самостійність | |

**Концепція**: призначена для роботи з дітьми, підлітками, молоддю, сім'єю та символізує мир і єдність родини.

**Походження**: автор гри «Квітчел» психолог Тетяна Рєпнова, ідея проєкту належить Асоціації практикуючих психологів Одеської області, та була реалізована у рамках проєкту «Розбудовуємо культуру миру разом», присвяченого Міжнародному дню захисту дітей.

**Відтворення**: зазвичай «Квітчел» має форму квітки, що нагадує незабудку, з дев'ятьма пелюстками та золотистою серцевиною, квітка створена із арт-матеріалів.

**Гасло**: «Мир, рід, родовід!».

**Визначення**: «Квітчел» розшифровується як «квітка чеснот людини» (КВІТ-ЧЕ-Л).

**Мета**: єднання сім'ї та розвиток позитивних якостей особистості в родинному колі і в групі.

**Процес гри**: Учасникам пропонується на пелюстках написати кращі людські якості, які вони отримали в родині (наприклад, доброта, повага, чесність, співчуття, відповідальність), а в центрі (серцевині) – слова «Мир, рід, родовід». Розповісти про чесноти своєї сім'ї та об'єднатись у групу, зібрати «Квітчел».

Таким чином, «квітчел» – це інструмент психологічної та виховної роботи, спрямований на згуртування колективу чи сім'ї та формування моральних цінностей.

Через виховання цінностей ми передаємо дітям не лише моральні принципи, а й частину нашої культури, традицій, мови. Це формує національну ідентичність, повагу до історії та спадщини свого народу, а також відкритість до інших культур. Так, виховання цінностей у дитини є основою гармонійного майбутнього

У сучасному світі, де інформаційні потоки невпинно змінюються, а моральні орієнтири часто розмиваються, виховання цінностей у дитини набуває особливої ваги. Це не просто частина виховного процесу – це фундамент, на якому будується особистість, формуються переконання, і визначається шлях у доросле життя.

Саме в родині дитина вперше стикається з поняттями добра і зла, справедливості, поваги, любові та відповідальності. Батьки, як головні наставники, своїм прикладом формують у дитини уявлення про те, що є правильним, а що ні. Якщо дитина зростає в атмосфері довіри, підтримки та взаєморозуміння, вона вчиться будувати здорові

стосунки з іншими, розвиває емоційний інтелект і здатність до співпереживання.

Цінності стають орієнтирами у житті. Життя часто ставить перед людиною складні вибори. У такі моменти саме внутрішні цінності стають компасом, що допомагає обрати правильний шлях. Доброта, чесність, працьовитість, повага до інших як цінності стають практичними інструментами, які допомагають дитині адаптуватися в суспільстві, досягати цілей і залишатися людиною за будь-яких обставин.

Цінності не вроджені якості, вони формуються поступово, через щоденне спілкування, приклади з життя, читання книг, участь у спільних справах. Виховуючи в дитині у сімейному колі відповідальність, ми вчимо її нести відповідальність за наслідки своїх вчинків надалі.

Вплив на суспільство людини, яка зростає із чіткими моральними орієнтирами, у майбутньому неможливо переоцінити. Така людина змінює світ на краще, не байдужа до проблем інших, готова до підтримки інших, здатна брати участь у громадському житті, стає до захисту суспільних інтересів і свобод. Таким чином, виховання цінностей є внеском у розвиток здорового, справедливого суспільства. Створюючи коло цінностей квітки Квітчел, можемо проявити творчість через гру. Розказати іншим про свої цінності можна по-різному. Ще більш цікаво знайти однодумців у групі, якій ти належиш: школа, гурток, виш, колектив.

Виховання суспільних цінностей у молоді є інвестицією в її майбутнє, у майбутнє родини, нації та людства загалом. Це процес, що вимагає часу, терпіння та щирості, але його результати

неоціненні, бо цінності є джерелом сенсів і мотивації до життя. Адже саме цінності роблять людину Людиною.

Через формування індивідуальних і соціальних цінностей ми передаємо наступним поколінням не лише моральні принципи, а й частину нашої культури, традицій, мови. Це формує національну ідентичність, повагу до історії та спадщини свого народу, а також відкритість до інших культур.

Чи можна стверджувати, що людина має сформовані цінності? Насамперед про формування внутрішнього світу людини, її здатності відрізняти добро від зла, приймати відповідальні рішення та діяти з повагою до себе й інших свідчить її здатність здійснювати моральний вибір.

До маркерів дієвого ціннісного вибору можна віднести:

1. Людина приймає рішення, керуючись совістю, а не страхом. Розуміє, чому певні вчинки є правильними або неправильними. Здатна обрати чесність, допомогу, відповідальність.

2. Вміє висловлювати свої думки з повагою. Людина не принижує інших, не використовує образливих слів, навіть у конфліктних ситуаціях. Вона вміє слухати, визнавати помилки та просити вибачення.

3. Проявляє емпатію та турботу. Помічає, коли комусь сумно, боляче чи важко, і пропонує допомогу. Не залишається осторонь чужих проблем.

4. Бере відповідальність за свої вчинки. Не перекладає вину, а визнає свої помилки і намагається їх виправити. Виконує обов'язки без постійного нагадування – вдома, у школі, в колективі.

5. Мислить критично і не піддається тиску. Має власну думку, не боїться її висловлювати, але робить це з повагою. Не йде «за натовпом», якщо це суперечить її переконанням.

6. Поважає різноманіття та справедливість. Не ділить людей за зовнішністю, національністю чи соціальним статусом. Виступає проти несправедливості, навіть якщо це не вигідно.

Справжні цінності проявляються не у словах, а в діях. Якщо людина здатна діяти чесно, співчутливо, відповідально, тоді в неї закладено міцний моральний фундамент, основу цивілізаційної діалектики буття людства.

**Принцип самоактуалізації у наукових працях**

Гольдштейн та Роджерс про самоактуалізацію.

Першим у психології поняття самоактуалізації запровадив Курт Гольдштейн, німецький психолог та невролог на початку XX століття. Як і усі провідні інтелектуали Німеччини, він також виїхав до США у свій час. Одна з його останніх книг вийшла в 1939 році під назвою «Організм», він уперше ввів уявлення про те, що існує лише загальне, глобальне, властиве всьому організму як цілого прагнення

реалізовувати те, що закладено. Реалізувати закладені у нього якісь потенції, можливості. Це прагнення він назвав словом самоактуалізація, прагненням організму до самоактуалізації. Ця ідея була підтримана і надалі розвинена та популяризована такими авторами як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу.

Суть цих ідей зводилася фактично до трьох положень. Перше: самоактуалізація є характеристикою організму, а не особистості, не якихось психологічних структур, що набувають, надбудовуються, це те, що вже закладено в структуру організму. Другою складовою принципу самоактуалізації є прагнення до напруги, до підтримки оптимального рівня напруги, на відміну від принципу гомеостазу. Третім аспектом є розгляд самоактуалізації як єдиної мотиваційної тенденції організму.

Роджерс, який також дотримувався погляду, що немає багатьох різних мотивів, а є лише одне прагнення росту і зростання або мотивація. Він зазначає, що поняття самоактуалізація включає уявлення про деякі закладені потенційні можливості, які повинні потім розгорнутися. Ці закладені в організм тенденції, потенції, можливості самі по собі мають динамізм, тобто вони за сприятливих умов повинні рухатись до розгортання. Ця модель у певному сенсі чисто рослинна. Невипадково за першою освітою Карл Роджерс був агрономом. Така модель зростання, за аналогом поливай і буде рости. Головне поливати, створювати необхідний клімат. Теорія Роджерса багато в чому сприяла трансформації образу людини з механістичної істоти, керованої ззовні та зсередини, до образу людини у 50-60-ті ХХ ст. роках більш оптимістичної, впевненої та конструктивної. Підхід самоактуалізації Маслоу, Роджерса відноситься до гуманістичної психології.

**Принцип самоактуалізації в теорії Маслоу.**

У розгорнутому вигляді принцип самоактуалізації в був представлений, розроблений та проаналізований Абрахамом Маслоу у трьох теоріях мотивації, які послідовно змінювали одна одну. «Не можна людині створити такі умови, які б автоматично породили б, призвели до того, що потенційно закладені можливості розвиватимуться автоматично», - стверджував Маслоу наприкінці життя.

Перша теорія самоактуалізації Маслоу – це його знаменита піраміда. Суть цієї знаменитої піраміди Маслоу у тому, що він виділив п’ять рівнів потреб і сформулював принцип ієрархічного порядку задоволення, їх насущности. Нижчі потреби першого рівня, які лежать у основі піраміди, але це, передусім, фізіологічні потреби різного роду, є одночасно найбільш насущними. Це означає, що коли ці потреби не задоволені, то тільки на їхнє задоволення людина і спрямовує всю свою активність. І доки він не задовольнить ці

потреби до інших потреб, справа не доходить. Задоволені нижчі потреби, він переходить до наступного рівня. Другий рівень це потреби у безпеці, впевненість, захищеність, порядок тощо. Третій рівень: потреби у контактах і любові. Четвертий: потреби у визнанні, оцінці, повазі та самоповазі. І п'ятий, вищий рівень: потреби у самоактуалізації. Ця модель, перша теорія самоактуалізації Маслоу, допомагає зрозуміти чому самоактуалізація зустрічається так рідко як реальна мотиваційна сила, тому що у більшості людей потреби нижчих рівнів незадоволені.

Але вже у 1955-му році Маслоу відмовився від ідеї жорсткої послідовності та ієрархії. Він опублікував статтю дуже відому у популярному виданні Nebraska Symposium on Motivation. Власне назва статті виражає її суть – побудова піраміди ієрархії на основі мотивів дефіциту та мотивів зростання. Маслоу бере назад свої слова про те, що не існує жорстка послідовність знизу вгору і поки нижні потреби не будуть задоволені до вищих черга не доходить. Просто тому, що факти та дані показують, що це не так. Теорія недостатньо відповідає фактам, які говорять про те, що самоактуалізація може відбуватися, і коли нижчі потреби незадоволені. Тоді Маслоу збудував другу теорію мотивації.

У другій теорії Маслоу, яка прийшла на зміну першої, він відмовився від ідеї жорсткої послідовності задоволення. Він просто виділив дві групи протестів. Одні, які він назвав поняттям deficiency motivation тобто потреби дефіциту, потреби нестачі, тобто коли чогось не вистачає і треба заповнити. Це один тип мотивів, який існує на всіх рівнях знизу вгору. Другий тип - мотиви зростання, розвитку, зростання motivation на всіх рівнях мотивації, на всіх рівнях розвитку.

У третій теорії він вийшов на ідею про те, що психологія досі вивчала тільки не зовсім повноцінну людину, вивчала становлення людини, а коли людина вже досягла рівня зрілості, вона живе вже не так, як до того, борючись із нескінченними дефіцитами, фрустраціями, з неврозами тощо. Маслоу сформулював відомий комплекс характеристик людей, що самоактуалізуються. Однією з цих характеристик є те, що ці люди через трансцендентну функцію продукують дихотомії, полярності, те, що у звичайному нашому житті виступає як полярні протилежності.

Віктор Франкл у критиці Маслоу зазначав, що по-перше, неможливо реалізувати абсолютно усі закладені в людині потенції, а по-друге, це не завжди бажано, як казав Сократ, що він мав усі задатки, щоб стати талановитим злочинцем. Чи добре чи погано, що він ці задатки не реалізував? На людині лежить тягар вирішувати, які із задатків заслуговують та варті того, щоб їх реалізувати, а які ні.

**Адлер про принцип прагнення до мети.**

Адлер першим у психології увів принципово новий принцип - принцип цільового пояснення, принцип прагнення до мети. Для Адлера на відміну від Фройда поведінка не пояснюється причинами, що лежать у минулому, навпаки, щоб пояснити поведінку, треба поставити питання від мети. Треба питати людину не «чому?», а «навіщо?». Контроль над поведінкою людини заснований на тому, що поведінка керується не минулим, а майбутньою поведінкою людини. Адлер вважав сенс об'єктивним поняттям. Сенс життя складається в кожної людини до 4-5 років, характеризує загальну єдину спрямованість життя. І це не те, що людина розуміє про своє життя, зовсім ні. Сенс – об'єктивна характеристика спрямованості життя. Коли життя набуває якоїсь стійкої спрямованості, тоді ж і складається стиль життя, цілісність життєдіяльності, цілісність спрямованості.

Адлер вивчав три основні проблеми людського життя, що випливають із трьох основних фактів. Перший факт, що ми живемо на цій землі, і звідси виникають проблеми праці, професійного самовизначення і те, що зараз у сучасних поняттях ми позначили б як проблему досягнення, подолання труднощів. Ми повинні якось враховувати цю даність і щось робити щодо цієї даності. Людина вирішує ці проблеми. По-друге, ми живемо у суспільстві, серед людей. І звідси виникає друге фундаментальне завдання, завдання встановлення взаємовідносин з іншими людьми, звідси випливають проблеми міжособистісних відносин, дружби тощо. Третя фундаментальна даність у тому, що ми поділені на дві статі. Звідси виникають проблеми відносини між статями, сім'ї, любові. Ці три завдання є інваріантними завданнями, які вирішує кожна людина. Кожна людина вирішує основні проблеми життя по-своєму, і це вже характеристика його життєвого стилю. Поведінка людини завжди спрямована у майбутнє. Ми не зможемо нічого зрозуміти, якщо ми будемо вишукувати в минулому людину. Нам потрібно зрозуміти які цілі вона має. Внесок Адлера у психологію особистості є перехід від причинного розгляду поведінки до цільового. Відбулась повна зміна всіх уявлень про рушійні сили.

**Теорія прагнення сенсу Франкла.**

Найбільш розгорнутою у психології є телеологічна модель рушійних сил людської поведінки, а саме концепція одного з найвідоміших продовжувачів ідей Адлера теорія прагнення сенсу Віктора Франкла. Телеологія від грец. «заключний», «довершений» як філософське вчення, за яким всі процеси є реалізацією наперед визначеної мети. Теорія Франкла – це теорія прагнення сенсу.

Франкл навчався трохи у Фройда, трохи Адлера. Потім він створив те, що згодом отримало назву третьої Віденської школи психотерапії. У Адлера була перша Віденська школа, у Фройда друга,

а Франкл очолив третю Віденську школу. Підхід Франкла оформився вже до кінця 30-х років ХХ ст. Він створив вчення про прагнення до змісту як до базової рушійної сили людини і довів свою теорію як мало хто виявився спроможним її довести. Під час Другої світової війни провів чотири роки в концтаборах, більшу частину з них у сумнозвісному Освенцимі. Франкл був одним з небагатьох, хто пройшов через ці табори і вижив, його родина загинула. Вийшовши на волю, він написав низку книг теоретичних, філософських «Людина страждає», «Час і відповідальність». Франкл опублікував книгу «Сказати життю так!», яка стала знаменитою, прославила його на весь світ, де він описав і проаналізував цей важкий досвід свого перебування в концтаборі. Досвід психолога в концтаборі справді підтверджував, що виживали ті люди, яким було заради чого, жити, які мали щось те, що їх чекало. Це навіть були люди зі слабшим здоров'ям, але мали якийсь сенс, наприклад зустрітись з кимось, хто залишився на волі, які ще чекали і могли бути живі або була якась важлива справа. У самого Франкла був рукопис, який він узяв із собою до концтабору, і який у нього там дуже швидко зник, і тоді в нього постало завдання відновити свою теорію, своє вчення, донести це до людей.

Віктор Франкл описував, як у найважчі моменти, коли ув'язнені йшли дорогою, важко пересуваючи ноги, він уявляв, створював у своїй уяві картину, що війна закінчена і його запрошують в університеті на трибуну, він виходить і читає лекцію про те, як це було в концтаборі. І тим самим він отримував можливість дистанціюватися, ніби читаючи лекцію про цей період свого життя, і це допомагало йому триматися. Поруч дуже швидко згасали ті люди, які, незважаючи на міцне здоров'я, не мали цього сенсу. Ті ж, які мали сенс, змогли вижити і вистояти. У чому суть підходу Франкла? Найголовніше – його образ людини, це образ багатовимірний. У людині є різні шари, різні пласти. Пласт біологічний або фізичний, психологічний пласт, пласт духовний. У людині є різні рівні, вони є між собою в ієрархічних відносинах, і закономірності нижчого рівня можуть долатися на вищому рівні. Людина не в усьому причинно обумовлена. Франкл зазначає, що стосовно людини, звичайно, можна говорити про детермінізм, але не можна говорити про пандетермінізм, людина не повністю зумовлена. Якщо людина зумовлена лише на рівні фізіологічному і на рівні психологічному, то на рівні духовному така обумовленість відсутня, вона вільна. У людині є різні види свободи: по відношенню до свого тіла і до свого генетичного багажу, до вродженого в ньому, є свобода по відношенню до своїх потреб, свобода по відношенню до зовнішніх умов свого існування.

Франкл досліджував джерела волі через перехід на більш високий рівень. Процес трансценденції для Франкла є ключовим. Він вважає, що у людини взаємодіють дві основні антропологічні характеристики, дві основні базові здібності, перша здатність до самотранценденції, друга здатність до самодистанціювання. Здатність людини до трансценденції це його здатність вийти за межі самої себе, своєї вихідної даності, і знайти якийсь сенс у нестямі. Здатність до самодистанціювання є здатністю як би відмежуватися від себе, подивитися на себе з боку, поставитися до себе з гумором.

Гумор Франкл розглядає як один із проявів здатності людини до самодистанціювання, і на цьому він побудував кілька цікавих психотерапевтичних технік, які є прямим втіленням цих двох антропологічних здібностей. У його книгах описані ці техніки: техніка парадоксальної інтенції, яка прямо побудована на здібності людини до самодистанціювання, це парадоксальний намір, техніка, яка допомагає при лікуванні страхів, фобій. Суть її полягає в тому, що треба переконати пацієнта, клієнта захотіти того, чого він боїться найбільше, парадоксально обернути фобію в якесь усвідомлене прагнення, і тоді фобія пропадає. Аналогічним чином інша техніка, техніка дерефлексії на лікування переважно сексуальних неврозів, заснована на другий антропологічної здатності до самотрансценденції.

За Франклом, головним джерелом рушійних сил людської поведінки є це прагнення сенсу, при цьому свій сенс людина не винаходить, а знаходить у світі. Це не інтелектуальна конструкція, він не може сісти і цей сенс якось вигадати, зліпити, придумати, він його має шукати. Сенс йому відкривається десь у світі, він завжди поза ним, і людина його має знайти. Він існує об'єктивно, але тільки для нього самого, тобто те, що може бути сенсом для однієї людини, не буде сенсом для іншої. Для кожної людини окремо свій сенс існує об'єктивно. На підтвердження своїх поглядів Франкл розповідає з досвіду, що у 30-ті роки, коли він працював лікарем в кризовому стаціонарі, тобто установі, де проходили лікування пацієнти з невдалими суїцидами, основне завдання, яке перед ним стояло, було визначити, коли їх час виписувати. Завдання було пов'язане з дуже великим ризиком, тому що кожен говорив, виписуйте мене якнайшвидше. Ті, хто не розлучився зі своїми суїцидальними думками, хотіли швидше вийти на волю, щоб здійснити свій план. Тому була проблема диференціальної діагностики, хто справді залишився з думкою накласти на себе руки, а хто ні. І Франкл розповідає, що, роблячи обхід, він запитував у всіх, чи не пора вас виписувати, чи не будете ви знову намагатися накласти на себе руки, і всі як один говорили, що більше не збираються намагатися накласти на себе руки, і після цього Франкл ставив друге діагностичне

питання: а чому, власне? І це питання одразу розставляло все на свої місця. Одні казали, що все, я передумав, більше не хочу цього робити, і таких Франкл не виписував. А інші казали, що ось знаєте, докторе, я якось подумав, що, виявляється, не уявляв собі, як важко переживатимуть цю ситуацію мої близькі, я не можу дозволити собі покласти на них таку ношу, або я розумію, що був у затемненні, а мені треба такі справи зробити, які за мене ніхто зробити не може.

Тобто зміст сенсу завжди чітко формулювався або в аспекті відносин з людьми, або в аспекті вирішення якогось предметного завдання. І там, де людина цей зміст чітко формулювала, Франкл вважав, що завдання вирішене, і можна людину виписувати. Франкл говорив, що цей критерій виправдовував себе, хоча гарантії, звичайно, немає. Людина формулювала якийсь конкретний зміст свого сенсу жити. А ті, які не розлучилися з ідеєю накласти на себе руки, не змогли сформулювати сенс, тому що придумати сенс неможливо, або він є, або його немає. Поняття цінностей, яке у зв'язку з цим вводить Франкл, у його розумінні досить просте і виводиться з поняття сенсу. У кожної людини є свій індивідуальний сенс, але є схожі, повторювані, порівняно інваріантні у різних людей, і це відповіді на питання про існування, про джерела прагнення сенсу. Таким чином, цінності як соціальної групи, так і індивідуальні стають узагальненими варіантами смислів.

**Література:**


1. Вебер М. Господарство і суспільство: Нариси з соціології розуміння/ Макс. Вебер / пер. з нім. М. Кушнір. К.: Вид. дім «Всесвіт», 2012. 1112 с.
2. Інститут соціології НАН України. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023 / За ред. Є. Головахи, С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. 356 с.
3. Канафоцька Г.П. Формування цінностей сучасної людини: фактори, інституції, складові URL: https://crs-center.org/wp-content/uploads/2020/02/form_tsin_such_lyud_for13.pdf
4. Київський міжнародний інститут соціології. Динаміка довіри соціальним інституціям у 2021–2024 роках URL: https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1467&page=1
5. Рєпнова Т. П. Культура емоцій та почуттів під час війни. «Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах» Зб. наук. праць за матеріалами XVIII Міжнародної науково-практичної конференції / ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» Одеський інститут, Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України, 17 листопада, 2022 р. Одеса: Лерадрук. С. 142-146.
6. Рєпнова Т. П., Кнутова М. В. Емпатія як важливий компонент соціального розвитку особистості та її емоційної культури. «Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів» Зб. наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конференції,

26 квіт. 2024 р., / НУ «ОЮА»; за заг. ред. С.В. Ківалова. Одеса: Фенікс, 2024.–С. 827-829.

7. Сапелкін Ю. Вплив війни на формування української національної ідентичності. *Grail of Science*. 2024. № 12. С. 45–53.

8. Ткач Д. Наступ право-консервативної ідеології в Європі: Криза ліберальної парадигми чи новий політичний порядок? Берегове: Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II, 2025. 214 с.

9. Центр Разумкова. Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади, довіра до соціальних інститутів (лютий–березень 2023 р.) URL: https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/

10. Eurobarometer. EP Spring 2022 Survey: Democracy as anchor point in times of crisis URL: https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2792

11. European Commission. Standard Eurobarometer 97 – Summer 2022 URL: https://europa.eu/eurobarometer/api/surveys/detail/2693/smo

12. Oleksiy Gutsalyuk, Maria Bugayeva, Tetiana Riepnova, Oleksiy Zayarnyuk, Oleksandr Kalinin, Alla Navolokina. Strategic Partnerships in Cybersecurity: Innovative Approaches to Risk Management in the Age of Digitalization. First International Conference on Recent Trends in Artificial Intelligence, Cybersecurity and Embedded Systems. Volume 3345, Issue 1. January 7, 2026. Tiruchirappalli, India. (0.7). (Scopus). https://doi.org/10.1063/5.0299054

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32848*

***Татьянчиков А. О.***
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1721-0891*

## 3.2. Ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти в умовах кіберсоціалізації

*У розділі наведено результати емпіричного дослідження змін у ціннісних орієнтаціях здобувачів вищої освіти в процесі кіберсоціалізації. Показано, що соціалізація сучасної молоді відбувається під значним впливом інформаційно-комунікаційних технологій та кіберпростору, що призводить до трансформації в тому числі ціннісних орієнтацій особистості.*

*Здійснено теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження, який показав, що під час кіберсоціалізації ціннісно-смислова сфера особистості може зазнавати значних змін через зростання ролі віртуального образу.*

*Отримані під час емпіричного дослідження дані показали що здобувачі вищої освіти проводять дуже багато часу, взаємодіючи з кіберпростором. Це неминуче відбивається на формуванні в них структури ціннісних*

*орієнтацій. Структура ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій є різною для здобувачів різного віку. Спостерігається поступове зменшення значущості вихованості, життєрадісності, старанності, освіченості, відповідальності, раціоналізму. Молоді люди все менше вважають, що за допомогою цих якостей можна досягати значущих цілей. Цінностями, які виходять на перший план стають самоконтроль, сміливість у відстоюванні власної думки, терпимість та частково чесність.*

***Ключові слова:*** *ціннісні орієнтації, смисложиттєві орієнтації, осмисленість життя, ієрархія цінностей, кіберсоціалізація, кіберпростір, здобувачі вищої освіти.*

Сучасний світ перебуває під сильним впливом цифрових технологій і соціальних мереж, що формують нові умови соціального становлення молоді. Здобувачів вищої освіти активно включені в онлайн-взаємодію, яка стає ключовим чинником їхнього ціннісного розвитку. Процес кіберсоціалізації, що охоплює комунікацію через цифрові платформи, істотно позначається на особистісних установках, системі цінностей та соціальних орієнтирах молодого покоління.

Переосмислення ціннісних орієнтацій є важливим викликом для системи вищої освіти, адже саме цінності визначають професійні наміри, життєві вибори й соціальну поведінку здобувачів. Глобалізаційні процеси, масштабна цифровізація та насиченість інформаційних потоків формують нові вимоги до освіти, що підкреслює необхідність аналізу змін у ціннісних системах студентської молоді.

Кіберсоціалізація нерідко супроводжується трансформацією усталених цінностей і появою нових етичних або поведінкових норм. Аналіз таких зрушень дає змогу краще зрозуміти, як онлайн-простір впливає на молодь, а також сприяє оновленню освітніх програм відповідно до викликів цифрової доби.

Дослідження ціннісних орієнтацій в умовах кіберсоціалізації є актуальним і вагомим для розвитку психологічної науки та освітньої практики, оскільки воно дає можливість виявити нові тенденції у формуванні особистісних і соціальних цінностей в умовах динамічного технологічного прогресу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Дослідження трансформації ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти в умовах кіберсоціалізації зосереджуються на тому, як цифрові технології змінюють систему цінностей сучасної молоді. Швидкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, поширення дистанційних форм навчання та зростання доступу до глобальних інформаційних ресурсів створюють нові формати соціалізації та переосмислення життєвих пріоритетів.

Феномен ціннostей традиційно ґрунтовно аналізується передусім у філософії, яка зосереджує увагу на глибокому осмисленні ціннісних засад життя особистості, соціальних груп та суспільства загалом. Саме ціннісні орієнтації виступають концептуальною основою соціальних відносин і визначають структурну цілісність суспільства. Когнітивна підсистема ціннісних орієнтацій формується на основі індивідуальних уявлень про цінності та охоплює світоглядний рівень і рівень життєвої позиції. Перший відображає розуміння людиною світу та власної ролі в ньому, тоді як другий зосереджується на уявленнях про зміст і цілі власного життя, його ідеальну модель, реальні обставини та життєві смисли, що визначають його цінність [39].

Проблема ціннісних орієнтацій у психологічній науці знайшла відображення в роботах Г. Балла, І. Беха, М. Боришевського, О. Леонтьєва, С. Максименка, В. Панока, С. Рубінштейна, М. Савчина, Т. Титаренко та інших учених. Науковці розглядають ціннісні орієнтації як психологічні утворення, що утворюють ієрархічну систему в структурі особистості, відображають її суб'єктивну позицію щодо соціальної реальності та визначають прийняття або відкидання певних життєвих смислів. Вони відіграють ключову роль у регуляції поведінки, визначають мотиваційні пріоритети, впливають на стиль мислення й емоційно-вольову сферу особистості. Саме в ціннісних орієнтаціях віддзеркалюються результати виховання, особистий досвід та світоглядні настанови [1; 2; 8; 35; 39].

Студентський вік є одним із найважливіших етапів формування світогляду та переосмислення ієрархії цінностей. Саме ця соціальна група виявляє найбільшу чутливість до трансформацій політичних, економічних та культурних умов, тому ціннісні орієнтації студентства необхідно розглядати як динамічну, змінювану систему [35].

Становлення та еволюцію ціннісних орієнтацій студентів досліджували О. Блискун, М. Бліхар, Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, В. Вакуленко, А. Вініченко, І. Галян, Н. Гарькавець, О. Горбань, Т. Купрій, Т. Лисенко, Г. Ложкін, У. Михайлишин, Л. Овсянкіна, В. Осьодло, О. Сохацька, О. Ткачишина та інші.

Сучасні дослідження, присвячені трансформації ціннісних орієнтацій студентів у цифрову добу, зосереджені на кількох ключових напрямах. Перший – аналіз впливу соціальних змін на ціннісну сферу молоді. Н. Щербакова, досліджуючи динаміку цінностей української молоді, пропонує концепцію «аномія – евномія», яка враховує роль суспільної стабільності у формуванні стійких цінностей та підкреслює значущість громадянської єдності [39].

Другий напрям пов'язаний із сучасними змінами в житті студентської молоді. У працях О. Горбаня, Т. Купрій і Л. Овсянкіної описано тенденції формування нових ідеологічних та гуманістичних цінностей під впливом суспільних трансформацій, а також окреслено роль вікових та гендерних особливостей у становленні норма- та ціннісної сфери особистості [10].

Третій напрям фокусується на соціально-психологічних чинниках. О. Ткачишина наголошує на важливості ціннісно-смислової сфери у процесі адаптації студентів до нових соціальних умов, що виникають внаслідок суспільних змін [35].

Четвертий напрям включає порівняльні дослідження, які підкреслюють значення міжкультурної перспективи й враховують роль кіберсоціалізації у глобалізації та зміні цінностей молоді. У таких роботах поєднуються теоретичні узагальнення та емпіричні спостереження.

Таким чином, наукова література демонструє багатофакторний характер трансформації ціннісних орієнтацій студентів, який зумовлений як дією цифрових технологій, так і ширшими соціальними та культурними процесами.

Проблема стабільності цінностей постійно залишається у центрі уваги українських дослідників різних галузей – соціологів, психологів, філософів, політологів і культурологів. Значний внесок у вивчення цих питань здійснили З. Климова, В. Крюков, Н. Лапіна, М. Горбатов, М. Ляхова, Н. Скринько, Є. Головаха, А. Тельнов, А. Ручка, Л. Сокурянська та ін. Так, Є. Головаха аналізував соціокультурні зміни в умовах пострадянського розвитку, а В. Крюков досліджував динаміку трансформації ціннісних орієнтацій у суспільстві.

Останні українські дослідження демонструють зростання інтересу до лонгітюдних підходів, що дають змогу простежити зміни ціннісних систем у різних соціальних групах. Такі роботи розширюють погляд на адаптацію цінностей до умов сучасності й висвітлюють вплив соціальних, культурних та економічних чинників на формування життєвих орієнтирів [10].

А. Вінніченко вказує на помітні дисбаланси в системі ціннісних пріоритетів здобувачів освіти. Зокрема, серед випускників спостерігається недостатня мотивація до самоосвіти й саморозвитку, а їхня ціннісна структура орієнтована переважно на прагматичні настанови. Це негативно позначається на рівні професійної готовності в умовах глобалізації та інтеграційних процесів, знижуючи потенціал молоді до адаптації й участі в культурно-соціальних змінах [6].

О. Блискун наголошує, що у сучасних студентів посилюється значущість матеріальних цінностей, що формує тенденцію до

споживацьких установок і породжує такі риси, як прагматизм, егоцентризм та змагальність [2].

Періодичні психологічні дослідження дозволяють простежити динаміку актуальних ціннісних орієнтацій студентської молоді. Так, у роботі М. Мельничук (2020), виконаній за методикою Б. Рокича, провідними термінальними цінностями студентів були вірні друзі та активне життя, що свідчить про важливість міжособистісних стосунків і прагнення до самореалізації. Найменш актуальними виявилися матеріальна забезпеченість, любов, дозвілля та творчість. Серед інструментальних цінностей домінували незалежність, сміливість у відстоюванні переконань і життєрадісність [20].

У дослідженні Т. Яценко та Г. Шкляєвої зафіксовано суттєве зниження цінності міжособистісної взаємодії, що авторки пов'язують із тривалими карантинними обмеженнями та воєнними подіями. Зросла значущість матеріальних настанов, а духовні, сімейні та гуманістичні цінності втратили пріоритетність. При цьому структура цінностей значною мірою залежить від індивідуальних обставин, регіону проживання та впливу війни на конкретну особу. Серед інструментальних орієнтацій переважають ті, що забезпечують внутрішню автономію та позитивне світосприймання, однак зменшується важливість самоконтролю, толерантності та широти мислення [40].

О. Сохацька пов'язує трансформації ціннісних орієнтацій студентів із підвищенням рівня їхньої світоглядної, наукової та професійної підготовки, розвитком пізнавальних здібностей і зростанням ролі студента як активного суб'єкта освітнього процесу. На її думку, сучасні здобувачі вищої освіти розуміють соціальну відповідальність, здатні до ініціативи та самостійного розв'язання соціально значущих проблем, а сама освіта виступає вагомою цінністю [28].

Стрімкий розвиток інтернет-технологій сформував новий вимір – кіберпростір, який став звичним середовищем існування молодого покоління та активно впливає на становлення особистості. Соціалізація, що передбачає інтеграцію в соціум, набуття досвіду та індивідуалізацію, нині значною мірою відбувається в онлайн-просторі, тож традиційна соціалізація дедалі більше переплітається з кіберсоціалізацією.

Кіберсоціалізація постає як специфічна форма соціального становлення, що характеризується адаптацією молоді до умов змішаної реальності. Її механізми охоплюють як стихійні, так і організовані процеси, що зумовлює актуальність досліджень впливів цифрового середовища на особистість та пошуку ефективних шляхів її безпечного розвитку [5; 17; 19; 31].

Сучасні автори доводять, що під впливом кіберпростору істотно змінюються когнітивна сфера (увага, пам'ять), самосвідомість, емоційні стани, мотиваційно-потребова сфера та світогляд особистості [15; 18; 23; 29; 32; 38; 47]. Вплив може бути як позитивним – відкриття освітніх можливостей, розвиток навичок, міжособистісна комунікація, професійне зростання, так і негативним – формування залежностей, кіберадикцій, кібербулінгу, зміна ідентичності, зниження самооцінки, поява деструктивних емоційних станів.

Проблема впливу кіберпростору на ціннісно-смислову сферу, зокрема на систему ціннісних орієнтацій, також знаходить відображення в дослідженнях. Здебільшого увага зосереджується на змінах цінностей у контексті інтернет-залежності [12; 36] або активності в соціальних мережах [24]. Багато робіт підкреслюють, що молоді люди, орієнтовані на цифрову активність, часто ускладнено формують реальні життєві цілі через розмитість майбутньої перспективи. Їхня увага зміщується до віртуальних досягнень, онлайн-комунікації та цифрового іміджу, тоді як реальні потреби та завдання відходять на другий план [12].

А. Стьопкін, А. Стьопкіна, І. Трубник зазначають, що молодь, яка активно залучена до інтернету, схильна орієнтуватися на «цінності статусу», які передбачають прагнення до лідерства та впливу. Це пояснюється легкістю здобуття символічного статусу у віртуальному середовищі порівняно з реальністю. Водночас дослідники підкреслюють і конструктивний потенціал цифрового середовища – воно сприяє мобільності, комунікабельності, здатності працювати з великими обсягами інформації, швидко адаптуватися до змін. Таким чином, кіберпростір формує нові цінності, стилі мислення й практики соціалізації. Однак необхідним залишається розвиток критичного мислення щодо інформації та підсилення ролі духовних цінностей, щоб протистояти сумнівним моральним орієнтирам, які поширюються в мережі [30].

Аналіз сучасних українських публікацій свідчить про те, що питання впливу кіберпростору на ціннісні орієнтації студентської молоді недостатньо глибоко опрацьоване в академічних дослідженнях і частіше висвітлюється в кваліфікаційних роботах студентів. Проте актуальність проблеми залишається високою, оскільки ціннісні системи молоді продовжують швидко змінюватися під впливом суспільно-політичних подій і цифрової реальності.

Застосування міждисциплінарних підходів, зокрема діалектичного та структурно-функціонального аналізу, дозволяє глибше зрозуміти особливості ціннісної сфери сучасної молоді. Такі підходи враховують взаємодію протилежностей – загального й індивідуального, теоретичного й практичного, свободи та

відповідальності. Системний аналіз показує, що порушення балансу між традиційними та сучасними цінностями може спричиняти негативні зміни в соціокультурних інститутах, провокувати ментальні кризи, втрату духовних орієнтирів, соціальну безвідповідальність та девіантну поведінку.

Такі зміни потенційно загрожують посиленням соціальних конфліктів як на рівні окремих спільнот, так і в ширшому суспільному контексті. Це підкреслює важливість формування гармонійної ціннісної системи молоді та забезпечення її успішної інтеграції в сучасний соціальний простір.

Отже, виникає потреба в поглибленому науковому аналізі та розробці практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення виховної роботи зі студентами. Особливе значення має відновлення в ієрархії цінностей таких моральних засад, як чесність, доброта й соціальна відповідальність, що сприятиме гармонізації матеріальних і духовних орієнтирів та формуванню зрілої особистості.

**Метою** дослідження стало вивчення змін, які відбуваються у ціннісних орієнтаціях сучасної студентської молоді під впливом активної взаємодії з кіберпростором, пошук можливих шляхів їх корекції.

У відповідності до мети сформовано **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми формування ціннісних орієнтацій молоді під впливом кіберпростору.
2. Розробити програму емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтації здобувачів вищої освіти в процесі взаємодії з кіберпростором.
3. Емпірично дослідити зміни ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти в процесі кіберсоціалізації.
4. Розробити комплекс практичних рекомендацій щодо формування ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти в процесі активної взаємодії з кіберпростором.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що в роботі вперше виявлено взаємозв'язок між інтенсивністю використання кіберпростору, домінуючими видами діяльності в кіберпросторі, цінностями кіберпростору, ціннісними орієнтаціями та смисложиттєвими цінностями здобувачів вищої освіти; розширено уявлення про структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді під впливом кіберпростору; дістало подальшого розвитку питання кіберсоціалізації особистості.

**Практична значущість отриманих результатів** полягає у можливості провадженнярезультатів дослідження в роботу психологічних служб закладів вищої освіти з метою пошуку та розробки нових підходів до психологічної підтримки здобувачів освіти. Результати можуть бути використані практичними

психологами психологічних центрів для профілактики інтернет-залежності та розвитку навичок конструктивної соціальної взаємодії в цифровому середовищі; застосовані в освітньому процесі ЗВО під час планування організаційно-виховної роботи, коригування змісту навчальних програм і підготовки здобувачів до професійних викликів.

**Етапи дослідження та їх характеристика**

У сучасних умовах інтенсивного розвитку цифрових технологій кіберсоціалізація виступає вагомим чинником, що впливає на формування системи цінностей молоді, передусім здобувачів вищої освіти. Цифрове середовище, а особливо соціальні мережі, суттєво трансформує традиційні механізми соціалізації, задає нові вектори життєвих пріоритетів, моделей поведінки й світоглядних орієнтирів. У зв'язку з цим аналіз структури ціннісних орієнтацій студентів набуває особливої значущості, оскільки дозволяє зрозуміти специфіку впливу кіберпростору на їх мотиваційну сферу, життєві установки та здатність адаптуватися одночасно до реального й віртуального середовищ. Саме цим зумовлена актуальність дослідження ключових тенденцій та особливостей трансформації цінностей у процесі кіберсоціалізації.

Вирішення поставленої наукової проблеми потребувало проведення емпіричного дослідження, яке включало кілька логічно взаємопов'язаних етапів.

На підготовчому етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз основних концепцій, що описують природу ціннісних орієнтацій, їх типології та динаміку в умовах зростання впливу цифрового середовища. Особливий акцент зроблено на встановленні зв'язків між явищем кіберсоціалізації та змінами у системі цінностей сучасної молоді, зокрема тих, хто навчається у закладах вищої освіти.

У результаті проведеної теоретичної роботи сформовано розуміння того, що кіберсоціалізація не лише виступає ключовим етапом становлення особистості в умовах сьогодення, але й являє собою складний процес, який охоплює різні аспекти соціального розвитку людини. Вона суттєво впливає на структуру ціннісних орієнтацій, визначає характер світоглядних установок і значною мірою формує ідентичність індивіда. Водночас цифрове середовище, будучи джерелом нових можливостей, створює й низку ризиків, пов'язаних зі спрощенням людської комунікації, зміщенням соціальних норм і зміною пріоритетів.

Найбільш відчутним цей вплив є саме в молодіжному середовищі, де взаємодія з кіберпростором істотно змінює традиційні соціалізаційні механізми, сприяючи появі нових моделей активності та способів самореалізації. Це актуалізує потребу поглибленого

вивчення того, як у цифрових умовах формуються цінності, світогляд та свідомість, а також розробки рекомендацій щодо оптимізації та гармонізації цих процесів.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел і матеріалів, доступних на спеціалізованих інтернет-ресурсах, дозволив зробити висновок про те, що, попри суттєвий вплив кіберсоціалізації на систему ціннісних орієнтацій молоді, наявних досліджень все ще недостатньо для комплексного опису характеру цих трансформацій. У більшості наукових робіт розглядаються лише загальнотеоретичні аспекти впливу цифрового середовища, тоді як емпіричні дослідження, спрямовані на конкретні зміни у ціннісній сфері студентів, залишаються поодинокими. Зокрема, бракує даних про те, як саме цифрове середовище трансформує традиційні сімейні, освітні та культурні цінності, і яким чином відбувається становлення нових, пов'язаних із досягненнями та активністю в кіберпросторі. Така прогалина свідчить про необхідність емпіричного вивчення цього феномену, що дозволить отримати об'єктивні дані про його тенденції та перспективні наслідки.

Методологічну основу дослідження склали такі наукові підходи: аксіологічний до вивчення ціннісних орієнтацій (А. Франкл, М. Рокич); діяльнісний підхід до аналізу цінностей (О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Б. Ананьєв); соціологічні концепції формування ціннісних систем (Е. Дюркгейм, М. Вебер, Т. Парсонс); психологічні уявлення про сутність особистості (С. Максименко, Н. Чєпєлева та ін.); психодинамічне бачення розвитку ідентичності (Е. Джекобсон, Е. Еріксон, О. Кернберґ, Х. Кохут, М. Малер, Х. Хартман); теорії соціалізації (Г. Андрєєва, Л. Орбан-Лембрик, А. Мудрик, В. Крисько, Л. Столяренко, І. Татьянчикова, О. Хохліна та ін.); концепції кіберсоціалізації (Г. Солдатова, О. Богач, В. Плєшаков, О. Войскунський, О. Мальцева, Дж. Сулер, М. Кастельс та ін.); положення про гіпермедійне середовище (М. Маклюен, Г. Міллер); праці з проблематики самосвідомості (Л. Виготський, С. Рубінштейн, І. Бех, А. Маслоу, К. Юнг, В. Мерлін, Ж. Намазбаєва, Н. Макарчук та ін.).

У межах підготовчого етапу також було визначено низку емпіричних показників, що підлягали вивченню на наступному етапі, а також обрано відповідні методи їх вимірювання. Для дослідження ціннісно-смислової сфери респондентів використано такі показники: ієрархія інструментальних та термінальних цінностей (шляхом самостійного ранжування), структура реальних ціннісних орієнтацій у повсякденній життєдіяльності (за відповідями на нейтральні запитання), а також смисложиттєві орієнтації у часових вимірах – минулому, теперішньому і майбутньому (визначення джерел життєвого сенсу).

Для встановлення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та особливостями кіберсоціалізації було обрано такі показники: ієрархія видів діяльності в кіберпросторі та інтенсивність залучення до них (шляхом ранжування), а також система цінностей, що формується в умовах цифрового середовища.

Після визначення ключових показників були відібрані відповідні психодіагностичні методики, а також розроблена спеціальна анкета для оцінки особливостей використання кіберпростору та системи його цінностей. Усі методичні інструменти були адаптовані до цифрових умов збору даних і представлені у вигляді електронних форм.

У дослідженні використовувались наступні психодіагностичні інструменти: методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича в адаптації Д. Леонтьєва – для визначення ієрархії термінальних та інструментальних цінностей особистості; методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій С. Бубнової – для вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності; тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махолика в адаптації Д. Леонтьєва – для оцінки джерела сенсу життя в минулому, теперішньому та майбутньому.

Другий, емпіричний, етап дослідження був спрямований на виявлення структури ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти з урахуванням інтенсивності та специфіки їх взаємодії з кіберпростором, а також інших додаткових чинників.

На цьому етапі були поставлені такі завдання:

– дослідити рівень активності студентів у кіберпросторі та з'ясувати, які види діяльності там домінують;

– з'ясувати, які цінності є для студентів найбільш значущими в цифровому середовищі;

– визначити ієрархію інструментальних і термінальних цінностей та співвіднести її з рівнем використання цифрового простору;

– дослідити структуру реальних життєвих цінностей студентів та порівняти її з особливостями їх цифрової активності;

– проаналізувати смисложиттєві орієнтації та визначити джерела життєвого сенсу у різних часових періодах, зіставивши ці результати з особливостями кіберсоціалізації.

Для реалізації поставлених завдань було сформовано репрезентативну вибірку. До неї увійшли 63 особи – студенти I та IV курсів бакалаврату, а також I–II курсів магістратури спеціальності «Психологія» Національного університету «Одеська юридична академія». Вік учасників варіювався від 17 до 54 років. Розподіл за курсами, віковими категоріями та статтю подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Кількісні характеристики вибірки дослідження**

| Курс навчання | Кількість здобувачів | Чоловіки | Жінки | Вікова група, років |
|---|---|---|---|---|
| 1 курс | 18 | - | 18 | 17-18 (Mo=17) |
| 4 курс | 26 | 2 | 24 | 19-21 (Mo=20) |
| 1 курс магістри | 8 | - | 8 | 21 |
| 2 курс магістри | 11 | 2 | 9 | 22-54 (M=39; Me=37) |
| Всього: | 63 | 4 | 59 | 17-54 (M=23; Me=20) |

Примітка: M – середній вік вікової групи (середнє арифметичне); Mo – мода віку (вік, який зустрічається в групі частіше всього); Me – медіанний вік вікової групи (50% вікової групи до медіани, 50% - після).

Під час формування вибірки ми виходили з низки важливих міркувань. Студенти І курсу є наймолодшою частиною академічної спільноти (17–18 років), яка лише цього року завершила здобуття повної загальної середньої освіти. Протягом останніх чотирьох років (8–11 класи) вони переважно навчалися дистанційно, тому їхній процес соціалізації значною мірою відбувався у цифровому середовищі. Це стосувалося таких важливих етапів соціального становлення, як індивідуалізація та інтеграція в суспільство. Формування їхньої системи цінностей здійснювалося в умовах карантинних обмежень і пов'язаних із війною соціальних змін. Значний період вони були позбавлені можливості регулярної та повноцінної офлайн-комунікації.

Студенти IV курсу (21–22 роки, у більшості – 20 років) перейшли до дистанційного навчання на завершальному етапі шкільної освіти (11 клас), безпосередньо перед вступом до університету. Процес їхньої індивідуалізації ще частково відбувався в умовах живого міжособистісного спілкування. Основний період їхнього навчання проходив у змішаному форматі: університет забезпечував можливість аудиторних занять за умови дотримання безпекових вимог, одночасно зберігаючи дистанційні форми роботи. Серед представників цієї групи найбільше студентів, які виїхали за кордон і продовжують здобувати освіту дистанційно. Вони завершують перший рівень вищої освіти, а багато хто вже має досвід практичної діяльності за спеціальністю. Очевидно, що їхня система цінностей відрізняється від ціннісних орієнтацій студентів першого курсу.

Студенти І курсу магістратури (усім 21 рік) почали активно взаємодіяти з дистанційними формами навчання вже під час здобуття

освіти у ЗВО. Значна частина з них також перебуває за кордоном. Вони мають диплом бакалавра, і чимало з них уже працює за фахом. Більшість визначилась із професійними інтересами та напрямами діяльності, що впливає на формування їхнього ціннісного простору.

Студенти ІІ курсу магістратури – це найбільш широка й віково різнорідна група (22–54 роки). Середній вік – 39 років, медіанний – 37 років. До неї входять як студенти, що продовжили навчання одразу після отримання бакалаврського ступеня, так і ті, хто має іншу вищу освіту, багаторічний досвід роботи та вже реалізував себе в певній професійній сфері. Значна частина респондентів цієї групи має родини, виховує дітей, досягла успіхів у кар'єрі, а також пережила складні життєві ситуації, що потребували значних внутрішніх ресурсів і переосмислення життєвих цінностей. Прагнення здобути психологічну освіту в них має різну мотивацію: професійний розвиток, самореалізацію, покращення якості сімейних стосунків, бажання допомагати собі та іншим у кризових обставинах, перекваліфікацію тощо. Їхня система цінностей суттєво відрізняється від інших підгруп, оскільки формувалась здебільшого до епохи масової цифровізації, хоча сьогодні теж піддається її впливу.

Гендерний склад вибірки є нерівномірним: лише 4 учасники – чоловіки, тоді як жінки становлять 59 осіб. Подібне співвідношення пояснюється тим, що спеціальність «Психологія» традиційно є більш популярною серед жінок. Попри наявність чоловіків серед студентів І курсу, вони не виявили бажання долучитися до дослідження.

На другому етапі дослідження здійснювався безпосередній збір емпіричних даних. Діагностика проводилась у дистанційній формі за допомогою сервісу Google Forms, де були підготовлені електронні версії анкети та психодіагностичних методик. Опитування проходило в умовно анонімному форматі: система автоматично збирала електронні адреси учасників, що було необхідно для коректної ідентифікації відповідей, зіставлення даних різних методик та подальшої статистичної обробки. Усі респонденти були поінформовані про мету та процедуру дослідження, надали згоду на використання їхніх даних із гарантією нерозголошення. Усі результати подаються виключно в анонімному вигляді.

Для врахування додаткових характеристик, що могли впливати на результати, збирались анкетні дані: вік, стать, курс навчання. Це дало можливість виокремити кілька кластерів і більш ґрунтовно дослідити особливості ціннісних орієнтацій у взаємозв'язку з використанням кіберпростору.

Далі відбувалася кількісна обробка емпіричних даних. Первинні дані систематизувалися у Google Таблицях, після чого аналізувалися відповідно до процедур, передбачених методиками, у Microsoft Excel.

Отримані результати проходили якісний аналіз і статистичну інтерпретацію, що виконувалася за допомогою пакету IBM SPSS Statistics.

Третій, інтерпретаційний, етап був присвячений аналізу й теоретичному осмисленню отриманих кількісних та статистичних показників. Інтерпретація ґрунтувалася на зіставленні результатів із висунутими гіпотезами, власними науковими уявленнями, професійним досвідом, а також з уже відомими теоретичними концепціями та результатами релевантних досліджень. Це дозволило підтвердити достовірність отриманих даних.

Під час аналізу особливу увагу приділяли тому, які саме цінності формуються під впливом цифрового середовища: прагнення до самовиявлення, автономності, досягнення статусу, а також тому, як саме кіберпростір модифікує їхню структуру.

На четвертому, практичному, етапі на основі емпіричних результатів було сформовано комплекс рекомендацій, спрямованих на корекцію ціннісних орієнтацій студентів, які можуть зазнавати негативних змін під дією цифрового середовища, та на формування конструктивних життєвих настанов засобами кіберпростору. Головна мета рекомендацій – забезпечення умов для гармонійного особистісного розвитку, збереження психологічної стійкості та підтримка формування позитивних ціннісних установок. Розроблені пропозиції враховують особливості сучасного інформаційного простору і включають заходи з підвищення критичного мислення, розвитку інформаційної грамотності та організації безпечного цифрового середовища для навчання й самореалізації.

**Результати дослідження взаємодії здобувачів з кіберпростором**

Дослідження специфіки ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти в умовах сучасного цифрового простору передбачало проходження кількох послідовних етапів. На початковому з них ми мали на меті з’ясувати, якою мірою студенти різних курсів і вікових груп включені в процес кіберсоціалізації, для яких завдань вони найчастіше використовують інтернет-середовище, а також які характеристики та можливості цифрового простору є для них найбільш значущими.

З цією метою було застосовано спеціально створену анкету. Перше її запитання передбачало ранжування одинадцяти типових видів активності у кіберпросторі за частотою їхнього використання. Це дозволило отримати індивідуальні профілі інтернет-активності кожного учасника. Після ранжування (від 1 до 11 балів) нами було обчислено середні показники для кожного виду діяльності, що дало можливість сформувати узагальнений профіль використання інтернет-простору для здобувачів різних курсів (рис. 1).

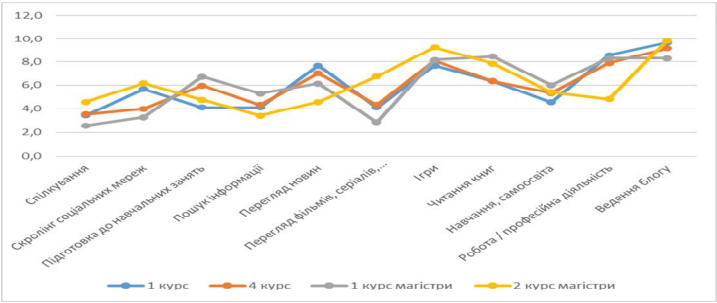



Рис. 1. Профіль використання інтернету здобувачами вищої освіти (пріоритет використання: 1 – найвищій, 11 – найнижчий)

Як свідчать дані, зображені на графіку, студенти першого курсу найбільше часу в інтернет-середовищі приділяють спілкуванню, підготовці до занять, пошуку інформації, перегляду фільмів і серіалів, а також прослуховуванню музики. Значно менше вони користуються інтернетом для перегляду новин чи ігор. Найнижчий пріоритет мають професійна діяльність у мережі та ведення блогу, що є цілком закономірним, адже на цьому етапі навчання студенти, як правило, ще не залучені до активної роботи за фахом, а блогінг є популярним лише серед окремих представників групи.

У здобувачів четвертого курсу структура використання часу в цифровому середовищі частково змінюється. Спілкування також залишається домінуючим видом діяльності, однак на друге місце виходить скролінг соціальних мереж. Як показують результати, саме студенти четвертого курсу приділяють соціальним мережам відчутно більше часу, ніж першокурсники. Примітним є й те, що підготовка до занять займає у них значно менше часу. Подібно до першокурсників, вони активно шукають інформацію та споживають розважальний контент. Інтерес до новин у них дещо вищий, ніж у студентів першого курсу, однак загальна інтенсивність новинного споживання залишається невеликою. Рівень залучення до ігор є приблизно однаковим у двох групах. Професійна діяльність та ведення блогу також мають найнижчі ранги, хоча їхня значущість у цієї групи трохи вища, ніж у першокурсників.

Профілі інтернет-активності магістрів суттєво відрізняються між собою, що добре ілюструє графік. Особливо різняться показники магістрантів другого курсу. Для здобувачів першого курсу магістратури спілкування є безумовним пріоритетом і має найвищі ранги серед усіх груп, тоді як магістранти другого року навчання виводять на перше місце пошук інформації. Їхній показник за категорією «спілкування» є найнижчим у порівнянні з іншими групами.

Здобувачі першого курсу магістратури найактивніше серед усіх респондентів споживають розважальний контент, тоді як магістри другого курсу роблять це рідше, ніж будь-яка інша група. Натомість саме магістранти другого року навчання значно частіше використовують інтернет для роботи та професійної діяльності. Така різниця повністю узгоджується зі специфікою цієї групи: більшість її представників вже мають професійний досвід, виконують робочі обов'язки, мають сім'ї, виховують дітей, а також суттєво відрізняються від інших респондентів за віком (медіанний вік – 37 років).

Узагальнюючи дані для всієї вибірки, можна визначити таку пріоритетність видів діяльності в кіберпросторі (від найвищої до найнижчої): спілкування, пошук інформації, перегляд фільмів / серіалів / прослуховування музики, скролінг соціальних мереж, навчання та самоосвіта, підготовка до занять, перегляд новин, читання електронних книг, робота / професійна діяльність, ігри, ведення блогу.

Ця послідовність сформована на основі сумарних рангів за всією вибіркою, що в окремих позиціях дещо відрізняється від значень середніх арифметичних.

Друге запитання анкети передбачало ранжування можливостей, які студенти вважають найбільш важливими в цифровому середовищі, тобто так званих «цінностей кіберпростору» (рис. 2).

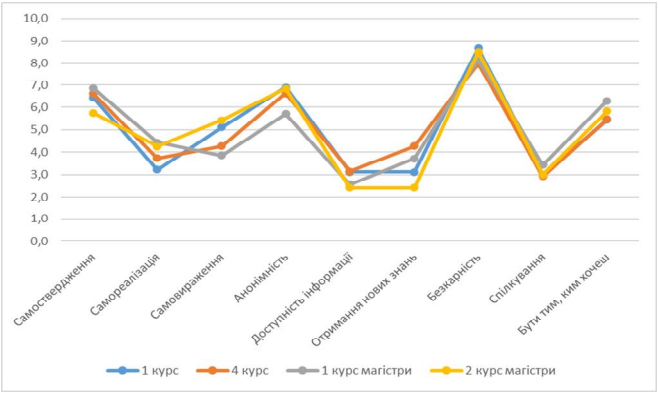



Рис. 2. Пріоритет цінності для здобувачів можливостей кіберпростору.

Аналіз графічних даних показує, що розподіл пріоритетів між цінностями кіберпростору у різних груп здобувачів загалом є подібним, хоча й спостерігаються окремі відмінності. Найвищу цінність для всіх респондентів становлять доступність інформації, можливість здобувати нові знання, а також можливість спілкуватися.

Особливо підкреслюється значущість дистанційної комунікації, адже в умовах сьогодення, коли багато людей вимушено перебувають у розлуці через воєнні події, саме цифрові засоби зв'язку дозволяють підтримувати соціальні контакти.

Водночас для студентів четвертого курсу отримання нових знань уже не є провідною цінністю в кіберпросторі – на перше місце у них виходить можливість самореалізації. У здобувачів першого курсу магістратури самовираження має вищу значущість порівняно зі студентами першого курсу бакалаврату та магістрантами другого року.

Найнижчі ранги у всіх груп респондентів отримали такі характеристики цифрового середовища, як безкарність (яка є найбільш відкинутою), можливість залишатися анонімним та можливість самоствердження.

Загальна послідовність пріоритетності цінностей кіберпростору, розрахована на основі сумарних рангів по всій вибірці, має такий вигляд: доступність інформації, спілкування, здобуття нових знань, самореалізація, самовираження, можливість бути тим, ким хочеш, самоствердження, анонімність, безкарність.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що всі респонденти без винятку активно користуються інтернетом та сучасними інформаційними технологіями, інтегровані в цифровий простір і перебувають у процесі кіберсоціалізації. Однак характер цієї кіберсоціалізації помітно різниться між віковими та освітніми групами.

Для студентів першого та четвертого курсів бакалаврату, а також першого курсу магістратури характерне те, що їх кіберсоціалізація є невіддільною від традиційної соціалізації. Ці молоді люди формуються як особистості під впливом двох взаємопов'язаних середовищ – реального соціуму та кіберпростору. Вони водночас соціалізуються у цифровому світі, засвоюючи його норми та правила (кіберсоціалізація у вузькому значенні [31]), і переносять моделі поведінки з віртуального середовища у реальні взаємодії. Для них кіберпростір стає платформою для спілкування, самореалізації та самовираження, а також джерелом швидкого доступу до інформації. Характерно, що цінність здобуття нових знань досягає максимуму у студентів першого курсу, згодом дещо знижується, а в зрілому віці, під час професійної діяльності, знову посилюється.

Здобувачі другого курсу магістратури долучаються до кіберсоціалізації інакше. Представники цієї групи вже пройшли важливі етапи традиційної соціалізації і нині перебувають на стадії професійного становлення. Для них характерна кіберсоціалізація у вузькому розумінні: вони засвоюють норми взаємодії у цифровому світі як новий тип соціальних правил, спираючись на попередній

досвід реальної соціальної взаємодії. Найбільш значущими цінностями кіберпростору для них є можливість отримання нових знань, саморозвиток та підтримання соціальних зв'язків.

Для комплексної оцінки ціннісних орієнтацій та визначення динаміки їх змін в умовах сучасного інформаційного суспільства необхідним є аналіз внутрішньої структури цих орієнтацій за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

**Результати дослідження ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти.**

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження стало аналізування структури ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти. Цей етап охоплював як усвідомлене визначення респондентами власних життєвих пріоритетів шляхом рефлексії та ранжування цінностей, так і виявлення їх реальної системи ціннісних орієнтацій на підставі відповідей на нейтральні твердження стандартизованої методики. У цьому контексті ціннісні орієнтації співвідносилися з ієрархією смисложиттєвих установок, а також з особливостями взаємодії здобувачів із цифровим середовищем і тими цінностями кіберпростору, що були визначені на попередньому етапі.

Ієрархію особистісних цінностей респондентів було визначено за допомогою методики М. Рокича в адаптації Д. Леонтьєва. Ця методика дала змогу сформувати окремі профілі термінальних та інструментальних цінностей, тобто цінностей-цілей і цінностей-засобів. Згідно з процедурою дослідження, кожному випробуваному пропонувалося самостійно побудувати власну ієрархію із 18 термінальних та 18 інструментальних цінностей шляхом їх ранжування.

Перш ніж перейти до аналізу загальної структури, розглянемо профіль середніх значень термінальних цінностей для кожної з виділених підгруп вибірки (рис. 3).

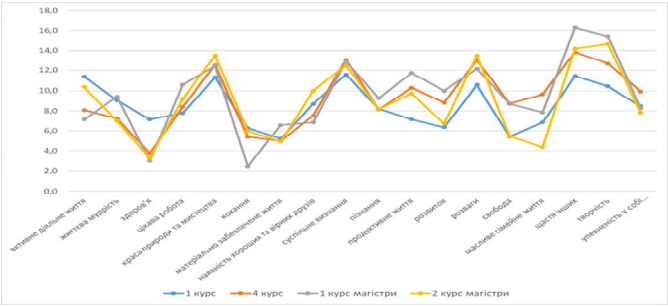



Рис. 3. Ієрархія термінальних цінностей здобувачів вищої освіти

Згідно з графічними даними, термінальні цінності здобувачів різних освітніх рівнів демонструють помітні відмінності, особливо в правій частині спектра. У межах методики передбачено поділ цінностей на три категорії залежно від присвоєних рангів:

• значущі, вподобані цінності (ранги 1–6),

• байдужі, індиферентні (ранги 7–12),

• цінності, що відкидаються, тобто найменш значущі (ранги 13–18).

Для студентів першого курсу до групи найбільш значущих потрапляють матеріально забезпечене життя та свобода. Цінність кохання знаходиться на межі між значущими та індиферентними. Найменшу значущість у цій групі мають активне діяльне життя, краса природи та мистецтва, суспільне визнання та щастя інших. Попри те, що вони посіли останні позиції, їх радше можна віднести до «байдужих», а не повністю відкинутих.

У студентів четвертого курсу до найбільш важливих цінностей належать здоров'я, матеріально забезпечене життя та кохання. Найменш значущими виявилися краса природи та мистецтва, суспільне визнання, розваги, щастя інших і творчість. Усі інші цінності займають проміжне – індиферентне – положення.

Для здобувачів першого курсу магістратури ключовими є кохання (з істотним відривом від інших груп) та здоров'я. Найменшу вагу мають краса природи та мистецтва, суспільне визнання, розваги (які перебувають на межі з байдужими), щастя інших (з різким падінням у рейтингу) та творчість.

Магістранти другого курсу надають найвищу значущість здоров'ю, щасливому сімейному життю (що важливо – лише ця група віднесла його до справді значущих), матеріальному добробуту, свободі та коханню. Найменш значущими для них є суспільне визнання, розваги, щастя інших та творчість. Такий профіль є очікуваним, враховуючи більш старший вік, значний професійний шлях та багатий життєвий досвід представників цієї групи.

Узагальнюючи аналіз чотирьох профілів, можна констатувати, що сьогодні найбільш важливими термінальними цінностями для здобувачів різних освітніх рівнів є:

− здоров'я – фундаментальний ресурс, значення якого особливо посилюється в умовах суспільної нестабільності;

− матеріально забезпечене життя – ще один базовий ресурс, актуальний як для молоді, так і для осіб зрілого віку;

− кохання та свобода – пріоритетні переважно для наймолодших і найстарших груп.

Водночас простежується зниження значущості щасливого сімейного життя, особливо серед здобувачів віком 20–21 року, для яких ця цінність мала б бути природно високою.

У всіх підгрупах щастя інших займає одні з найнижчих позицій, що є тривожною тенденцією з огляду на майбутню професійну діяльність психологів. Профілі цінностей наочно демонструють виражений егоцентричний фокус і домінування власних інтересів.

Подальший аналіз – ієрархії інструментальних цінностей – дав змогу з'ясувати, які саме цінності-засоби найчастіше застосовують здобувачі у досягненні своїх життєвих цілей (рис. 4).

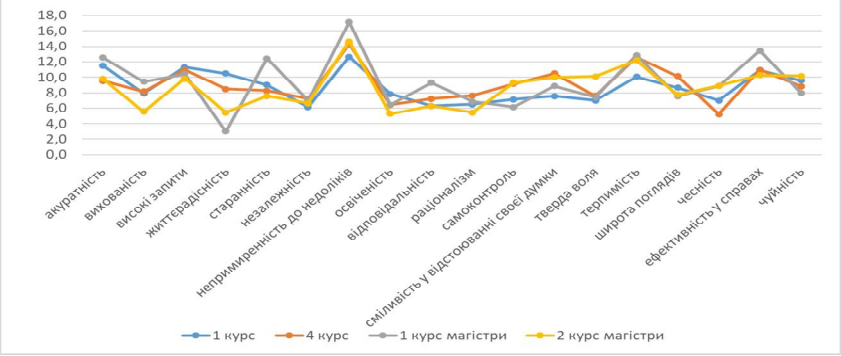



Рис. 4. Ієрархія інструментальних цінностей здобувачів вищої освіти

Аналіз графічних даних демонструє, що для здобувачів першого курсу доволі складно окреслити чітко виражені найбільш чи найменш значущі інструментальні цінності. Більшість із них розташовані в зоні індиферентних, що свідчить про відсутність стабільної тенденції в той чи інший бік. Водночас можна відзначити, що найбільш вагомою цінністю-засобом для досягнення життєвих цілей у цієї групи виступає незалежність (що узгоджується з високою значущістю термінальної цінності свободи).

Найменшу вагу мають непримиренність до власних і чужих недоліків та акуратність. Це вказує на те, що наймолодші здобувачі доволі поблажливо ставляться і до своїх слабких сторін, і до недоліків інших людей, мають тенденцію приймати себе й оточення такими, як вони є. Вони також менш схильні надавати великого значення охайності чи ретельності. Натомість вище за інші якості оцінюють терпимість та сміливість у відстоюванні власної позиції.

У студентів четвертого курсу більш вираженою є орієнтація на освіченість та чесність, тоді як найменше значення мають непримиренність до недоліків та терпимість. В інших аспектах їхній профіль загалом співзвучний із результатами першокурсників.

У групі здобувачів першого курсу магістратури найвищі позиції в ієрархії займають життєрадісність та самоконтроль, а найнижчі – непримиренність до недоліків, старанність і ефективність у справах.

Для магістрантів другого курсу найбільш значущими якостями виступають вихованість, освіченість, раціоналізм, відповідальність, життєрадісність. Найменш значущою, так само як і в інших групах, є непримиренність до власних та чужих недоліків.

Узагальнюючи загальну тенденцію щодо інструментальних цінностей, можна відзначити поступове зниження значущості таких рис, як вихованість, життєрадісність, старанність, освіченість, відповідальність, раціоналізм. Молодь дедалі менше сприймає ці якості як ключові інструменти для досягнення життєвих цілей. Одночасно відбувається помітне зменшення значення непримиренності до себе й інших, тоді як терпимість набуває вищої оцінки. Це свідчить про зростання загальної толерантності та усвідомлення індивідуальності кожної людини, а також про прийняття природності людських помилок і недоліків.

До цінностей, що поступово виходять на перший план, належать самоконтроль, сміливість у відстоюванні власної думки, терпимість і частково чесність. Цінність незалежності загалом має стабільно високу оцінку в усіх підгрупах і входить до когорти значущих.

Варто зазначити, що ієрархія, отримана за методом прямого ранжування в межах методики М. Рокича, не може вважатися абсолютно досконалою. У ході аналізу результатів дослідження було виявлено, що розподіл певних цінностей у деяких респондентів носив ситуативний характер і залежав від контекстуальних факторів – настрою, психоемоційного стану тощо. Аналіз повторного тестування окремих учасників виявив істотні зміни в профілях окремих цінностей. Додатково слід врахувати, що виконання ранжування 18 цінностей у форматі Google Forms (без фізичного сортування карток) вимагає значної концентрації та може бути не зовсім зручним для респондентів.

З огляду на це, для перевірки та доповнення отриманих результатів було використано ще одну стандартизовану методику – методику діагностики реальних ціннісних орієнтацій С. Бубнової, яка ґрунтується на аналізі відповідей на нейтральні запитання. Середні профілі ціннісних орієнтацій представлено на рисунку 5.

Слід підкреслити, що на відміну від попередніх графіків, де відображено ранги, у цьому випадку вищі числові показники означають більшу вираженість цінності, тому інтерпретація здійснюється через аналіз пікових та мінімальних значень.

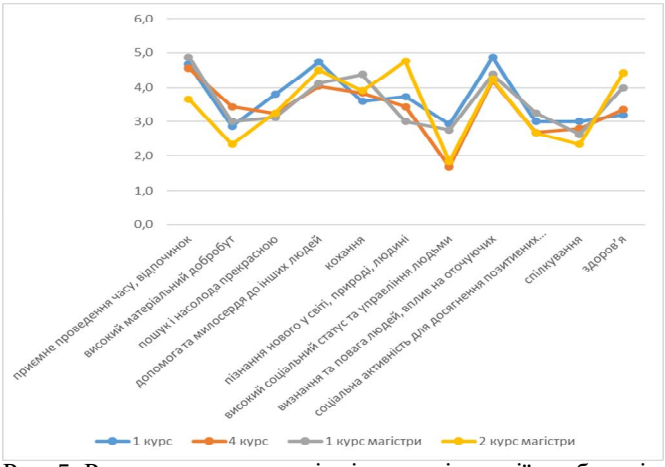


Рис. 5. Реальна структура ціннісних орієнтації здобувачів

Як демонструє графік, у більшості здобувачів – за винятком студентів другого курсу магістратури – найвищу вираженість мають цінності приємного проведення часу та відпочинку. Варто зазначити, що за методикою Рокича ця цінність не посідала провідних позицій, і лише серед першокурсників спостерігалася її певна значущість. Імовірно, це свідчить про дію механізму соціальної бажаності під час прямого ранжування. Натомість у методиці С. Бубнової цей показник визначається через відповіді на серію нейтральних запитань, що забезпечує більшу достовірність отриманих результатів.

Також помітно високими є цінності визнання, пошани та впливу на інших, особливо серед студентів першого курсу. Це частково не співпадає з даними методики Рокича, де відповідні цінності оцінювалися нижче. Вірогідно, здобувачі надають ваги соціальному схваленню, авторитету та можливості впливати на оточення, хоча відкрито вони цього не декларують. Подібна тенденція виявляється лише опосередковано, через стандартизовані відповіді на нейтральні твердження.

Ще однією доволі вираженою є цінність допомоги та милосердя, що вступає в певну суперечність із низькими рангами цінності «щастя інших» у методиці Рокича. Це може вказувати на різне тлумачення респондентами поняття «щастя інших». Водночас висока оцінка готовності допомагати іншим є позитивним показником для майбутніх фахівців-психологів.

Профіль студентів другого курсу магістратури вирізняється тим, що у них, порівняно з іншими групами, нижче виражені цінності приємного проведення часу, матеріального добробуту, високого

соціального статусу та керівництва іншими. Натомість домінуючими є цінності пізнання нового та здоров'я.

У першокурсників магістратури, як і за методикою Рокича, високо оцінюється цінність кохання, тоді як значущість пізнання нового у них знижена. Цінність розваг є найвищою серед усіх груп здобувачів.

Оскільки ціннісні орієнтації тісно корелюють зі смисложиттєвими установками, разом формуючи ціннісно-смислову сферу особистості, ми вважали за доцільне здійснити також аналіз структури життєвих смислів респондентів. Для цього було використано тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва. Отримані результати дозволили виділити три основні смисложиттєві орієнтації – орієнтацію на цілі майбутнього, процес теперішнього та результати минулого, а також два компоненти локусу контролю – «Локус–Я» та «Локус–життя» (рис. 6).

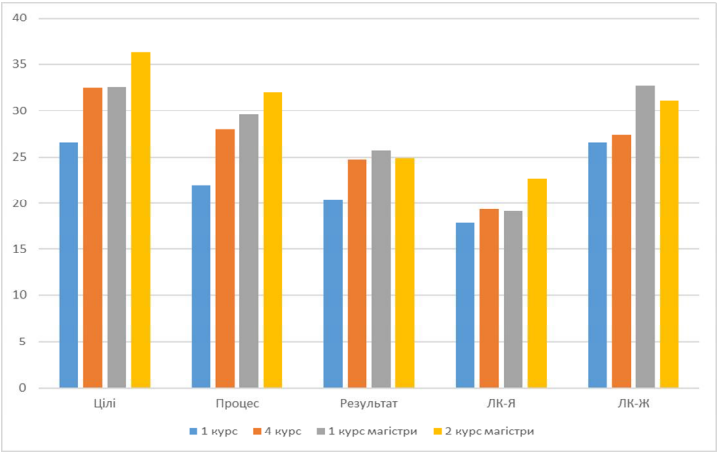



Рис. 6. Смисложиттєві орієнтації здобувачів вищої освіти

З гістограми видно, що найбільшою мірою у всіх груп здобувачів виражена смисложиттєва орієнтація на цілі. У контексті даної методики «цілі» характеризують рівень цілеспрямованості людини, а також наявність або відсутність життєвих планів на майбутнє, які надають життю напрямок, визначають часову перспективу та формують внутрішню логіку розвитку. Високий показник за цією шкалою також відображає тенденцію шукати сенс життя у майбутніх досягненнях.

Найменш структурованими цілі є у здобувачів першого курсу. Це цілком закономірно, оскільки вони – наймолодша категорія респондентів, яка тільки завершила навчання у школі. Їхні життєві

орієнтири перебувають на етапі формування, а нечіткість або відсутність конкретних цілей може також бути наслідком значної залученості до кіберпростору, де майбутнє часто уявляється фрагментовано й без стійкої смислової перспективи. Найбільш визначені та усвідомлені цілі притаманні магістрантам другого курсу – групі, яка вже має життєвий і професійний досвід та чіткі уявлення про свій подальший розвиток. Здобувачі четвертого курсу та першого курсу магістратури демонструють приблизно однакову структурованість цілей, що пояснюється близьким віковим діапазоном і подібним рівнем життєвої зрілості.

Шкала «процес» відображає здатність знаходити сенс у теперішньому моменті, отримувати задоволення від самого процесу життя, відчувати його емоційну насиченість та інтерес до щоденних подій. Ця орієнтація акцентує увагу на тому, що сенс життя може полягати в проживанні «тут і тепер». Найвищі показники за цією шкалою мають студенти другого курсу магістратури. Це свідчить, що вони не лише краще визначають свої цілі, але й уміють цінувати теперішнє, спираючись на власний життєвий досвід. Особливо це актуально в умовах війни та загальної нестабільності, коли майбутнє видається невизначеним, а минуле часто пов'язане із втратами чи складними переживаннями. У таких умовах саме орієнтація на теперішній момент може слугувати адаптивною стратегією.

Найнижче виражений сенс у теперішньому у здобувачів першого курсу. Це, ймовірно, зумовлено недостатнім життєвим досвідом, браком яскравих подій, а також можливою надмірною зануреністю в цифровий простір, який не завжди сприяє проживанню реального моменту. Здобувачі четвертого курсу та першого курсу магістратури демонструють проміжні значення: вони більше цінують сьогодення, ніж першокурсники, проте нижче, ніж магістранти другого курсу. Загалом простежується закономірність: чим старша людина, тим більше вона здатна знаходити сенс у теперішньому.

Змінна «результат» відображає задоволеність життєвими досягненнями, оцінку ефективності прожитих років та осмисленість минулого досвіду. Найменш вираженою орієнтація на результат є у здобувачів першого курсу. Це пояснюється їхнім віком: вони ще не встигли накопичити достатньо значущих досягнень, пережити події, які могли б стати джерелом смислу. Тому їхні смисли природно трансформуються у площину майбутнього, а не минулого.

У здобувачів четвертого курсу, першого й другого курсів магістратури показники за шкалою «результат» є значно вищими, ніж у першокурсників, і перебувають приблизно на одному рівні. Це свідчить про орієнтацію на пошук сенсу в уже досягнутому. Водночас від магістрантів другого курсу можна було б очікувати набагато вищих показників, враховуючи їхній ширший життєвий і

професійний досвід. Проте цього не відбувається. Ймовірно, це пов'язано з тим, що період навчання на другому курсі магістратури часто є перехідним етапом: майбутні плани ще не стабілізувалися, тоді як минулі досягнення можуть сприйматися як проміжні. Додатково вплив мають фактори тривоги, пов'язані з професійною самореалізацією, війною, невизначеністю майбутнього та переоцінкою власних цінностей.

Шкала «локус контролю – Я» (переконання, що людина сама керує своїм життям) найбільш виражена у магістрантів другого курсу, а найменш – у першокурсників. Це відображає зростання впевненості у власній спроможності впливати на життєві події в міру дорослішання, накопичення досвіду та збільшення автономії. Наймолодші студенти значною мірою залежать від оточення й підтримки батьків, тому природно, що їхній відчутний контроль над життям ще формується.

Показник «локус контролю – життя» (віра в те, що життя піддається контролю та є результатом свідомих дій) найвищий у здобувачів першого курсу магістратури, далі – у студентів другого курсу магістратури, і найнижчий – у першокурсників. Це можна пояснити тим, що студенти першого курсу магістратури вже мають певний життєвий та професійний досвід, але водночас ще зберігають притаманну молодості сміливість приймати рішення та брати відповідальність на себе. Магістранти другого курсу, хоча й мають більше досвіду, часто зіштовхуються з викликами професійної невизначеності, що може послаблювати відчуття контролю. Першокурсники ж лише починають усвідомлювати масштаби власної відповідальності, тому відповідні уявлення у них ще не сформовані.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що всі здобувачі знаходять джерело смислу життя у трьох сферах – майбутньому (цілі), теперішньому (процес) та минулому (результат). Магістри другого курсу найбільш ефективно знаходять сенс у цілях і процесі, тоді як першокурсники найбільше тяжіють до пошуку сенсу в майбутньому та найменше – у теперішньому й минулому.

Дуже важливим показником методики є загальна осмисленість життя, яка відображає суб'єктивне відчуття наповненості життя цінностями, цілями та сенсом. Це інтегральний показник, що дозволяє оцінити, наскільки людина сприймає власне життя як значиме та гармонійне. Порівняльні результати загальної осмисленості життя для всіх досліджуваних груп подано на гістограмі (рис. 7).

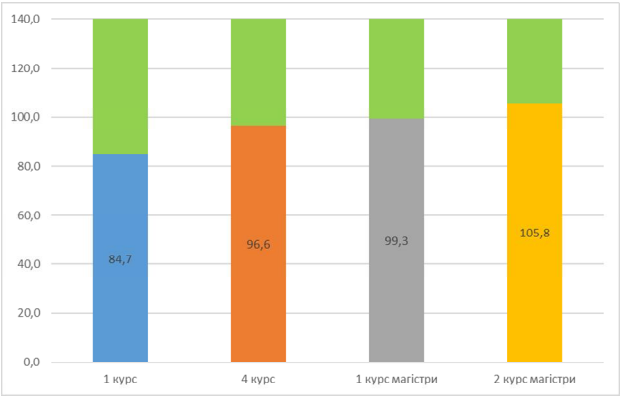



Рис. 7. Осмисленість життя (по відношенню до максимального значення)

З гістограми можна побачити, що найвищий рівень осмислення власного життя демонструють здобувачі другого курсу магістратури, тоді як найнижчий показник характерний для студентів першого курсу. Здобувачі четвертого курсу та першого курсу магістратури займають проміжне положення між цими двома групами. Загальна динаміка середніх значень засвідчує чітку закономірність: зі зростанням віку та накопиченням життєвого й професійного досвіду підвищується рівень суб'єктивної осмисленості життя.

Для першокурсників притаманна ще недостатня сформованість життєвого сенсу, що може впливати й на структуру їхніх ціннісних орієнтацій, а також на уявлення про власні пріоритети та життєві напрямки. Така особливість є природною для людей, які лише розпочинають самостійний життєвий і професійний шлях.

**Результати дослідження взаємозв'язку між показниками взаємодії з кіберпростором та ціннісними орієнтаціями в здобувачів вищої освіти**

Наступною складовою нашого дослідження стало визначення взаємозв'язків між показниками взаємодії здобувачів вищої освіти з кіберпростором – як щодо найпоширеніших видів онлайн-активності, так і щодо провідних цінностей, які вони реалізують у цифровому середовищі – та їхніми ціннісними орієнтаціями. Метою цього етапу було простежити, яким чином кіберпростір впливає на трансформацію ціннісних орієнтацій у процесі кіберсоціалізації.

Для виконання цього завдання емпіричні дані, зібрані за допомогою анкети, методики визначення реальної структури ціннісних орієнтацій та тесту смисложиттєвих орієнтацій, були

оброблені методом рангової кореляції Спірмена. Варто наголосити, що у процесі проведення кореляційного аналізу кількість учасників вибірки скоротилася до 50 осіб. Це було зумовлено тим, що з аналізу були виключені респонденти, які не виконали хоча б одну з чотирьох методик дослідження.

На першому етапі ми здійснили аналіз кореляційних залежностей між показниками взаємодії з кіберпростором та системою ціннісних орієнтацій здобувачів. Оскільки загальна кількість отриманих коефіцієнтів кореляції виявилася значною, до інтерпретації були включені лише статистично значущі результати (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати кореляційного аналізу між домінуючою діяльністю в кіберпросторі та ціннісними орієнтаціями здобувачів вищої освіти**

| Діяльність в кіберпросторі | Ціннісні орієнтації | Коефіцієнт кореляції |
|---|---|---|
| Спілкування | Спілкування | 0,31* |
| Скролінг соціальних мереж | Високий матеріальний добробут | 0,31* |
| Скролінг соціальних мереж | Пізнання нового у світі, людині | 0,29* |
| Підготовка до навчальних занять | Допомога та милосердя до інших | 0,3* |
| Пошук інформації | Високий соціальний статус | 0,31* |
| Пошук інформації | Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві | 0,3* |
| Перегляд новин | Спілкування | 0,36** |
| Ігри | Здоров’я | -0,35* |
| Отримання нових знань | Приємне проводження часу | -0,45** |
| Читання електронних книг | Кохання | -0,31* |
| Ведення блогу | Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві | 0,38* |
| Ведення блогу | Здоров’я | 0,29* |

Примітка. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. N=50. * - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$.

Отримані кореляційні результати засвідчують, що активність у певних видах діяльності в кіберпросторі має статистично значущі зв'язки з окремими ціннісними орієнтаціями здобувачів. Зокрема, інтенсивний скролінг соціальних мереж демонструє помітну кореляцію з цінністю матеріального добробуту ($r=0,31$; $p\leq0,05$), що може свідчити про орієнтацію молоді на фінансовий успіх і стиль життя, популяризований у соцмережах. Цифрове середовище нерідко слугує простором, де здобувачі знаходять зразки «успішності», які стають для них стимулами чи джерелами натхнення. Також ця активність пов'язана з цінністю пізнання нового у світі, природі та людині ($r=0,29$; $p\leq0,05$). Це можна пояснити тим, що соціальні мережі є швидким каналом доступу до нової інформації, трендів і різноманітного освітнього контенту – від науково-популярних матеріалів до інтелектуальних дискусій, які сприяють розширенню світогляду.

Досить неочікуваною, але логічно пояснюваною, виявилася кореляція між підготовкою до навчальних занять через інтернет та цінністю допомоги й милосердя до інших ($r=0,3$; $p\leq0,05$). Ймовірно, це відображає прагнення студентів використовувати знання не тільки для власного успіху, а й для підтримки інших. Участь у групових проєктах, взаємні консультації або обмін навчальними матеріалами можуть сприяти формуванню відчуття спільності та готовності допомагати, що резонує з гуманістичними цінностями.

Активний пошук інформації в інтернеті виявляє кореляцію з цінністю високого соціального статусу ($r=0,31$; $p\leq0,05$) та цінністю соціальної активності для позитивних суспільних змін ($r=0,3$; $p\leq0,05$). Це свідчить про прагнення здобувати знання як ресурс для професійного зростання, здобуття визнання чи участі в громадських ініціативах. Пошук інформації може виступати фундаментом для соціальної активності, лідерства або залучення до суспільних процесів, що вказує на багатовимірний вплив цифрового середовища.

Регулярний перегляд новин онлайн демонструє позитивний зв'язок із цінністю спілкування ($r=0,36$; $p\leq0,01$). Новинний контент часто стає основою для обговорень, що підтримують міжособистісні контакти та сприяють соціальній взаємодії. Інтерес до актуальних подій також допомагає краще розуміти соціальний контекст, позиції інших людей та сприяє налагодженню комунікації.

Захоплення кіберіграми має зворотний зв'язок із цінністю здоров'я ($r=-0,35$; $p\leq0,05$). Такий результат є закономірним, оскільки надмірна ігрова активність часто супроводжується зниженням уваги до фізичного та психічного благополуччя через тривале сидіння, порушення режиму сну чи недостатню рухову активність.

Виявлено також зворотний зв'язок між активністю, спрямованою на отримання нових знань, та цінністю приємного проводження часу

(r=0,45; p≤0,01). Це свідчить, що здобувачі, орієнтовані на навчання й розвиток, менше схильні використовувати інтернет для розваг. Їхня мотивація більшою мірою пов'язана з пізнавальними та професійними цілями, тоді як орієнтація на дозвілля знижує потребу у систематичному навчанні.

Дещо нетиповим виявився зворотний зв'язок між читанням електронних книг та цінністю кохання (r=0,31; p≤0,05). Читання як індивідуальна, зосереджена діяльність може обмежувати час і ресурси, доступні для соціальної та романтичної взаємодії. На певних етапах життя акцент може зміщуватися з емоційних стосунків на саморозвиток і пізнання, що й відображено в отриманих даних.

Дуже показовими є кореляції між активним веденням блогу та цінністю соціальної активності задля позитивних суспільних змін (r=0,38; p≤0,05), а також із цінністю здоров'я (r=0,29; p≤0,05). Ведення блогу часто виступає майданчиком для впливу на громадську думку, популяризації важливих тем і поширення ідей, спрямованих на зміни. Крім того, багато блогерів використовують свої платформи для просування здорового способу життя, що може посилювати їхню власну мотивацію дбати про фізичне та психологічне благополуччя.

Після аналізу взаємозв'язків між онлайн-активностями та загальною системою цінностей ми перейшли до вивчення того, як саме цінності кіберпростору співвідносяться з ціннісними орієнтаціями здобувачів (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати кореляційного аналізу між цінностями в кіберпросторі та ціннісними орієнтаціями здобувачів вищої освіти**

| Цінності у кіберпросторі | Ціннісні орієнтації | Коефіцієнт кореляції |
|---|---|---|
| Самовираження | Високий соціальний статус | 0,29* |
| Анонімність | Пошук і насолода прекрасним | -0,28* |
| Доступність інформації | Спілкування | -0,32* |
| Отримання нових знань | Пізнання нового | 0,38** |
| Бути тим, ким забажаєш | Спілкування | 0,29* |

Примітка. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. N=50. * - кореляція значуща на рівні p≤0,05; ** - кореляція значуща на рівні p≤0,01

Згідно з отриманими даними, здобувачі, які високо оцінюють можливість самовираження у кіберпросторі, демонструють підвищену орієнтацію на цінність високого соціального статусу ($r=0,29$; $p\leq0,05$). Це свідчить про те, що використання цифрових платформ для творчості, демонстрації власних здібностей чи поглядів нерідко поєднується з прагненням до соціального визнання та підкріплення свого статусу в очах інших. У таких здобувачів самовираження стає не лише способом передати власну індивідуальність, але й інструментом зміцнення іміджу та репутації. Відповідно, важливо враховувати мотиваційні особливості студентів, щоб сприяти розвитку здорового ставлення до цифрової самопрезентації та попередженню можливих ризиків, пов'язаних із надмірною залежністю від зовнішнього схвалення.

Здобувачі, для яких особливо важливою є анонімність у цифровому середовищі, демонструють зворотний зв'язок із цінністю пошуку і насолоди прекрасним ($r=-0,28$; $p\leq0,05$). Такий результат може бути зумовлений тим, що орієнтація на анонімність нерідко формується на основі прагматичних або захисних мотивацій – люди використовують прихованість для збереження приватності або уникнення соціального тиску. Це, своєю чергою, може знижувати їхню чутливість до естетичних переживань або захоплення культурними і мистецькими явищами, оскільки їхня взаємодія з цифровим середовищем ґрунтується переважно на утилітарних потребах.

Студенти, які особливо цінують доступність інформації в кіберпросторі, виявляють знижену орієнтацію на цінність спілкування ($r=-0,32$; $p\leq0,05$). Це може означати, що для них цифрове середовище є насамперед інструментом для задоволення когнітивних і пізнавальних потреб, тоді як міжособистісна взаємодія відходить на другий план. Для таких здобувачів ключову роль відіграє швидкість і зручність отримання інформації, а не побудова соціальних зв'язків.

Цінність отримання нових знань у кіберпросторі демонструє стійкий позитивний зв'язок із цінністю пізнання нового ($r=0,38$; $p\leq0,01$). Це свідчить про те, що студенти, які особливо високо оцінюють можливість навчатися онлайн, характеризуються внутрішньою мотивацією до відкриття нового, розширення кругозору та інтелектуального розвитку. Кіберпростір у цьому випадку стає джерелом самореалізації та професійного зростання.

Здобувачі, які акцентують увагу на тому, що в кіберпросторі можна бути тим, ким забажаєш, також демонструють підвищені показники цінності спілкування ($r=0,29$; $p\leq0,05$). Це можна пояснити тим, що можливість створити бажаний образ у цифровому світі знижує бар'єри для соціальних контактів і робить комунікацію більш доступною та комфортною. Кіберпростір дозволяє здобувачам

презентувати себе так, як вони хочуть, компенсуючи можливі труднощі, притаманні офлайн-взаємодії, що сприяє активнішому залученню до спілкування.

Узагальнюючи, результати кореляційного аналізу підтверджують, що кіберпростір і процеси кіберсоціалізації мають потужний вплив на формування та зміну ціннісних орієнтацій студентської молоді. Цифрове середовище виступає не лише інструментом доступу до інформації чи розваг, а й значущим соціокультурним простором, у межах якого відбувається переорієнтація, адаптація та розвиток особистісних цінностей. Під впливом взаємодії з кіберпростором здобувачі поступово формують hybrid-систему цінностей, де поєднуються традиційні орієнтири та нові цінності, що виникають унаслідок цифрової взаємодії.

Надалі ми проаналізували взаємозв'язки між видами активності в кіберпросторі та смисложиттєвими орієнтаціями (табл. 4).

Таблиця 4

**Результати кореляційного аналізу між домінуючими видами діяльності в кіберпросторі та смисложиттєвими орієнтаціями здобувачів вищої освіти**

| Вид діяльності в кіберпросторі | Смисложиттєві орієнтації | Коефіцієнт кореляції |
|---|---|---|
| Перегляд фільмів, серіалів, прослуховування музики | Цілі | -0,28* |
| Перегляд фільмів, серіалів, прослуховування музики | Локус контролю-Я | -0,36* |
| Перегляд фільмів, серіалів, прослуховування музики | Осмисленість життя | -0,3* |
| Ігри | Процес | -0,29* |
| Робота / професійна діяльність | Локус контролю-Я | 0,36* |
| Робота / професійна діяльність | Осмисленість життя | 0,3* |
| Ведення блогу | Процес | 0,35* |
| Ведення блогу | Результат | 0,3* |

Примітка. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. N=50. * - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$

Отримані результати свідчать про те, що провідні види онлайн-активності мають помітні кореляційні зв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями здобувачів вищої освіти. Зокрема, студенти, які значну частину часу проводять за переглядом фільмів, серіалів і прослуховуванням музики, тобто надають перевагу розважальному

контенту, демонструють знижену орієнтацію на життєві цілі (r=-0,28; p≤0,05), нижчий рівень локусу контролю-Я (r=-0,36; p≤0,05) та меншу загальну осмисленість життя (r=-0,3; p≤0,05). Це вказує на те, що захоплення переважно пасивними видами онлайн-дозвілля може бути пов'язане з меншою цілеспрямованістю, ослабленим відчуттям відповідальності за власне життя та загальним зниженням смисложиттєвої включеності. Подібна діяльність часто виконує компенсаторну функцію – стає способом уникнення труднощів, тимчасового відходу від реальних проблем чи зменшення внутрішнього напруження, однак водночас знижує мотивацію до саморозвитку та постановки цілей.

Здобувачі, захоплені комп'ютерними іграми, характеризуються зменшенням показника смисложиттєвої орієнтації на процес життя, тобто на усвідомлення цінності теперішнього моменту (r=-0,29; p≤0,05). Це може свідчити про те, що такі респонденти схильні до «втечі» у віртуальну реальність, уникаючи проживання актуальних життєвих ситуацій та не знаходячи сенсу у поточному досвіді.

Натомість студенти, які активно зайняті професійною діяльністю або роботою в інтернеті, мають вищі показники локусу контролю-Я (r=0,36; p≤0,05) та загальної осмисленості життя (r=0,3; p≤0,05). Такий результат логічно пояснюється тим, що залученість у професійну діяльність сприяє формуванню почуття особистої компетентності, відповідальності та контролю над життєвими подіями. Робота в цифровому середовищі дозволяє досягати конкретних результатів, що підсилює відчуття власної ефективності, сприяє розвитку самодисципліни та формує усвідомлення значущості власних дій. Усе це позитивно впливає на загальний рівень осмисленості життя та стимулює здобувачів до подальшого цілепокладання.

Також цікаві результати були отримані щодо здобувачів, які активно ведуть особисті блоги. У них спостерігається підвищення смисложиттєвих орієнтацій на процес життя (r=0,35; p≤0,05) та на результат (r=0,3; p≤0,05). Це означає, що такі студенти знаходять сенс як у поточній творчій діяльності, так і у власних досягненнях, які вони осмислюють через створений контент. Блог є для них формою самовираження, інструментом рефлексії та способом залишити «слід» у соціальному або професійному просторі. Створення контенту дає можливість відчути свою значущість, побачити результати власної активності й відчути причетність до ширшої спільноти. Отже, ведення блогу сприяє формуванню та підтримці смисложиттєвої сфери, стимулюючи як самореалізацію, так і самоусвідомлення.

На завершення цього етапу ми звернулися до аналізу зв'язків між цінностями кіберпростору та смисложиттєвими орієнтаціями здобувачів, що представлено у таблиці 5.

Таблиця 5

**Результати кореляційного аналізу між цінностями в кіберпросторі та смисложиттєвими орієнтаціями здобувачів вищої освіти**

| Цінності у кіберпросторі | Смисложиттєві орієнтації | Коефіцієнт кореляції |
|---|---|---|
| Анонімність | Результат | -0,28* |
| Анонімність | Локус контролю-Я | -0,38* |
| Безкарність | Процес | -0,3* |
| Безкарність | Результат | -0,31* |
| Безкарність | Осмисленість життя | -0,29* |

Примітка. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. N=50. * - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$

Отримані результати демонструють, що кількість значущих кореляцій між цінностями у кіберпросторі та смисложиттєвими орієнтаціями здобувачів порівняно невелика, однак вони мають важливе змістове наповнення. Так, респонденти, для яких однією з провідних цінностей онлайн-середовища є анонімність, демонструють зворотні кореляції з орієнтацією на результат ($r=-0,28$; $p \leq 0,05$) та з показником локусу контролю-Я ($r=-0,38$; $p \leq 0,05$).

Це можна інтерпретувати як тенденцію до уникнення особистої відповідальності, зниження впевненості у власному впливі на перебіг власного життя та схильність покладатися на зовнішні обставини. Анонімність у віртуальному просторі часто створює відчуття «безкарності» та можливості діяти без відчутних наслідків, що послаблює необхідність приймати обґрунтовані рішення або відстоювати власні досягнення у відкритому середовищі. Зворотний зв'язок із орієнтацією на результат може свідчити про відсутність фокусу на досягненні конкретних життєвих цілей, тоді як негативна кореляція з локусом контролю-Я вказує на відчуття зниженого впливу на власну долю та переконання, що життєві події здебільшого визначаються зовнішніми факторами.

Здобувачі, які надають значення можливості залишатися непокараними за свої дії у цифровому середовищі (хоча таких у вибірці було дуже мало), демонструють значуще знижені смисложиттєві орієнтації, а саме: орієнтацію на процес життя ($r=-0,3$; $p \leq 0,05$), орієнтацію на результат ($r=-0,31$; $p \leq 0,05$), а також загальну

осмисленість життя (r=-0,29; p≤0,05). Подібні кореляції свідчать про те, що для цих респондентів життя загалом має нижчу суб'єктивну значущість та менш виражену цілеспрямованість. Можна припустити, що прагнення використовувати цифрове середовище як простір уникнення відповідальності пов'язане з внутрішньою невпевненістю, фрустрацією або нестачею особистісної визначеності. Віртуальна «безкарність» здатна виступати як спосіб уникнення напруги, пов'язаної з реальними соціальними контактами чи професійними викликами, що потребують відповідальності, самоконтролю та рефлексії.

З іншого боку, подібні тенденції вказують на необхідність розробки превентивних заходів, спрямованих на підвищення рівня усвідомленості, розвиток навичок цілепокладання та формування відповідального ставлення до власної поведінки – зокрема й у віртуальному просторі. Це допоможе мінімізувати ризики деструктивного використання цифрових ресурсів і сприятиме формуванню здорового ставлення до власної онлайн-активності.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що спосіб, у який здобувачі використовують кіберпростір, прямо впливає на їхню смисложиттєву сферу, змінюючи рівень осмисленості життя, життєві орієнтири та відчуття особистої відповідальності. Якщо цифрове середовище використовується конструктивно – для саморозвитку, здобуття знань, соціальної підтримки або професійної взаємодії – це здатне посилювати відчуття значущості життя та сприяти формуванню зрілої системи цінностей. Натомість використання кіберпростору як засобу уникнення відповідальності, маніпуляцій чи втечі від реальності може негативно впливати на самооцінку, мотиваційну сферу та світогляд.

Таким чином, отримані результати засвідчують важливість цілеспрямованого формування у здобувачів навичок критичного використання цифрових технологій, розвитку цифрової етики та відповідальної поведінки як в онлайн-, так і в офлайн-взаємодії. Саме тому доцільним є створення комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку формування здорових життєвих орієнтацій здобувачів у процесі їх активної взаємодії з кіберпростором.

**Висновки.** Аналіз процесів зміни ціннісних орієнтацій молоді під впливом кіберсоціалізації є актуальним та важливим як для психологічної теорії, так і для практики освіти. Це дослідження дає змогу виявити нові тенденції у становленні особистісних і соціальних цінностей у реаліях стрімкого технологічного прогресу.

Огляд сучасних праць і публікацій з проблематики динаміки ціннісних орієнтацій свідчить, що студентський вік є одним із

найчутливіших періодів для переосмислення життєвих поглядів і формування нової ціннісної ієрархії. Студенти – соціальна група, особливо відкрита до змін у суспільно-політичній та економічній сферах, що робить їхню систему цінностей рухливою та пластичною.

Соціалізація як процес входження індивіда в соціум, його адаптації та індивідуалізації, сьогодні значною мірою опосередковується взаємодією з цифровим середовищем. Традиційна соціалізація фактично інтегрується з кіберсоціалізацією. Кіберсоціалізація постає складною, багаторівневою сферою впливу на становлення сучасної особистості, визначаючи її світогляд, ціннісні пріоритети та ідентичність. Водночас цифрове середовище створює не лише нові можливості, але й низку ризиків – від спрощення соціальних контактів до викривлення соціально значущих норм.

Дослідження впливу кіберсередовища на ціннісно-смислову сферу особистості показують, що більшість робіт зосереджується на зміні цінностей у контексті інтернет-залежності. Часто зазначається, що активна присутність у цифровому просторі може ускладнювати формування реалістичних життєвих цілей через розмитість уявлень про майбутнє. В українській психології всебічних і якісних досліджень цієї проблеми наразі недостатньо.

У межах дослідження була створена програма емпіричного вивчення, що включала чотири взаємопов'язані етапи й спиралася на комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Емпіричний етап реалізовувався за допомогою спеціально розробленої анкети для вивчення особливостей взаємодії студентів із кіберпростором та стандартизованих психодіагностичних методик для оцінки ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій.

Аналіз взаємодії здобувачів вищої освіти з цифровим середовищем засвідчив, що всі учасники дослідження активно користуються інтернетом та сучасними інформаційними технологіями. Усі вони залучені до процесів кіберсоціалізації, хоча характер цього процесу різниться залежно від віку та освітнього рівня.

Студенти 1-го, 4-го курсів і першого курсу магістратури перебувають у фазі паралельного розвитку традиційної та кіберсоціалізації – обидва процеси тісно переплетені. Натомість магістри 2-го курсу частіше опановують саме кіберсоціальні норми як новий досвід, переносячи у віртуальний простір моделі поведінки, сформовані у реальних соціальних взаємодіях.

Домінуючі види діяльності також різняться: студенти молодших курсів частіше займаються скролінгом соцмереж, переглядом розважального контенту, пошуком інформації та спілкуванням;

магістри 2-го курсу більше орієнтуються на комунікацію, новинний контент, професійну діяльність у цифровому середовищі.

Найціннішими можливостями кіберпростору здобувачі вважають самореалізацію, доступ до інформації, комунікацію та здобуття знань. Найменш значущими вони оцінюють можливість анонімності, безкарності та самоствердження у віртуальному просторі, хоча ці показники варіюють між курсами.

За результатами дослідження найбільш вагомими термінальними цінностями виявилися здоров'я, матеріальне благополуччя, кохання та свобода. Цінність щасливого сімейного життя знижується, особливо серед респондентів віком 20–21 рік. Найменш значущим для всіх груп залишається щастя інших людей, що є непростим сигналом для майбутніх фахівців-психологів. У профілях ціннісних орієнтацій простежується тенденція до егоцентризму та орієнтації на власні інтереси.

В ієрархії інструментальних цінностей помітне поступове зниження значущості таких рис, як вихованість, старанність, відповідальність, життєрадісність, освіченість і раціональність. Молодь усе меншою мірою вважає, що саме ці якості є ключем до досягнення життєвих цілей. Паралельно знижується непримиренність до недоліків – натомість зростає важливість терпимості як показника соціальної зрілості й толерантності.

На перший план виходять такі цінності, як самоконтроль, сміливість у висловленні власної думки, чесність, терпимість. Незалежність стабільно зберігає свою значущість у всіх групах респондентів.

Вивчення смисложиттєвих орієнтацій показало, що студенти загалом знаходять сенс у трьох сферах – у цілях (майбутньому), результатах (минулому) та процесі (теперішньому). Магістранти 2-го курсу краще орієнтовані на цілі й процес життя, тоді як першокурсникам складніше визначити свої джерела життєвого сенсу, хоча найбільше вони тяжіють до майбутньої перспективи. Найвищий рівень осмисленості життя виявлено у студентів 2-го курсу магістратури.

Кореляційний аналіз засвідчив суттєвий вплив кіберпростору на формування ціннісних орієнтацій здобувачів. Зокрема:

- активний скролінг соцмереж підсилює значущість матеріального добробуту й пізнання нового;
- підготовка до навчання пов'язана з цінністю допомоги іншим;
- захоплення іграми знижує важливість здоров'я;
- діяльність у блогосфері підсилює орієнтацію на соціальну активність і суспільні зміни.

Цінності, пов'язані з кіберпростором, також виявляють зв'язки з іншими ціннісними орієнтаціями: самоствердження корелює з високим соціальним статусом, анонімність – з прагненням до естетичних переживань, доступність інформації – зі значущістю спілкування тощо.

Крім того, встановлено, що особливості поведінки у цифровому середовищі впливають на рівень осмислення життя: відчуття значущості, цілеспрямованості та усвідомленості діяльності. Використання кіберпростору для навчання, розвитку та підтримки соціальних зв'язків сприяє зростанню осмисленості життя та зміцненню життєвих цінностей.

**Література:**


1. Бех І. Д. Ціннісна сфера сучасної людини в контексті пріоритетів виховного процесу. *Шлях освіти.* 2010. № 4. С. 8 – 9.
2. Блискун О. О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Т. IX. Вип. 13. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко, 2020. С. 26 – 37.
3. Бліхар М. П. Духовні цінності студентської молоді у сучасному українському суспільстві : дис. ... канд. соціол. н. Львів, 2018. 271 с.
4. Бочелюк В. В. Психологія вивчення ціннісних орієнтацій сучасної особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2012. Вип. 4. С. 5–9.
5. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
6. Вініченко А. А. Формування ціннісних орієнтацій у студентів закладів вищої освіти у сучасному соціокультурному просторі. Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки». 2017. Вип. 4. С. 24–32.
7. Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. URL: http://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625b3bd69b4c53a89521316c37_0.html (дата звернення 25.09.2024).
8. Галян І.М. Психологія ціннісно-смислової саморегуляції мабутніх педагогів: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2017. 532 с.
9. Гарькавець Н.С. Психологічні особливості системи цінностей студентської молоді : дис. … к. психол. н. Луганськ, 2014. 200 с.
10. Горбань О.В., Купрій Т.Г., Овсянкіна Л.А. Трансформація консолідуючих ціннісних орієнтацій сучасного українського студентства. *Освітологічний дискурс:електронне наукове фахове видання.* 2019. Вип. 1-2. С. 1 – 21.
11. Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості. URL: https://khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/2020/07/Diagnostika-realnoj-

struktury-tsennostnyh-orientatsij-lichnosti-S.S.-Bubnova.pdf (дата звернення: 16.10.2024).

12. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка.* 2014. № 1. С. 178 – 182.

13. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.

14. Кириченко М. Вплив цифрових технологій на розвиток людського і соціального капіталу в умовах діджиталізованого суспільства. URL: http://humstudies.com.ua/article/view/192020 (дата звернення 25.09.2024).

15. Лісовенко А.Ф., Татьянчиков А.О. Трансформація самосвідомості особистості в епоху кіберсоціалізації. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 26 квіт. 2024 р.) / НУ «ОЮА» *;* за заг. ред. С. В. Ківалова ; відп. за вип. М. Р. Аракелян. Одеса : Фенікс, 2024. С. 831-832.

16. Лісовенко А.Ф., Татьянчиков А.О., Короход Я.Д.Психологічні особливості поведінки особистості в кіберпросторі. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року) / за заг. ред. проф. Аракелаяна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. С. 109 – 114.

17. Мальцева О.І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* № 2 (333), Ч. ІІ, 2020. С. 190 – 199.

18. Махній М.М. Мережеве суспільство: кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с.

19. Медведєва В. Особливості процесу соціалізації особистості в умовах інформаційного суспільства *Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В.І. Вернадського :* зб. наук. пр. / НАН України, Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського, Асоц. б-к України. Київ, 2016. Вип. 43. С. 584 – 595.

20. Мельничук М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем саморегуляції. *Молодий вчений.* 2020. Вип. 12 (88). С. 283–287.

21. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm (дата звернення 10.10.2024)

22. Михайлишин У.Б. Соціально-психологічні засади функціонування цінностей у студентських групах в умовах освітнього середовища : дис. д-ра психол. н. Сєвєродонецьк, 2018. 525 с.

23. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.

24. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: «Педагогічні науки».* 2021. Вип. 56. С. 213 – 220.

25. Саракун Л. Кіберпростір як середовище формування космополітичної світоглядної системи. *Вісник КНТЕУ.* 2018. № 1. С. 67-76.

26. Саяпіна С., Боженко І. Проблема формування ціннісних орієнтацій молоді: науковий дискурс сучасних дослідників. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2024, №. 1 (105). С. 79 – 90.

27. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

28. Сохацька О. Особливості освітніх мотивацій та ціннісні орієнтації студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2014. Вип. 18. С. 74 – 80.

29. Струтинська О.В. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства. *Open educational e-environment of modern University.* 2020. № 9. С. 145 – 157.

30. Стьопкіна А., Стьопкін А., Трубник І. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 4 (108). С. 362–372.

31. Татьянчиков А.О. Кіберсоціалізація особистості в умовах змішаної реальності. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали ІІІ міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 244-248.

32. Терехова А.Ю., Джежик О.В. Психологічні особливості уваги підлітків в умовах взаємодії з цифровими технологіями. *Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискурс : збірник наукових праць з матеріалами V Міжнародної наукової конференції,м. Черкаси, 31травня, 2024р.* / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 276 – 278.

33. Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика. URL: https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html (дата звернення: 16.10.2024)

34. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

35. Ткачишина О.Р. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах суспільних трансформацій. *Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітня спільнота як середовище формування українського громадянина в контексті Української Хартії вільної людини»* (20 – 21 жовтня 2022 р.). Тернопіль, 2022. С. 429 – 433.

36. Ханецька Т.І., Федоренко А.Ф. Взаємозв'язок інтернет-залежності та ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *The VI International Scientific and Practical Conference «The latest developments of specialists for the development of science», October 07-09, 2024, Florence, Italy.* Florence, 2024. P. 151 – 158.

37. Цільмак О.М., Пасько О. М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі : навч.-наочний посібн. / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. 2013. 270 с.

38. Чаплак Я.В., Чуйко Г.В. Кліпова хаотичність як маніпулятивна технологія соціально-психологічного впливу в кіберпросторі. *Psychological journal.* 2018. № 3 (13). С. 21–40.

39. Щербакова Н.В. Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної української молоді: дис… канд. філос. наук: 09.00.03; Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 196 с.

40. Яценко Т.В., Шкляєва Г.О. Особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в Україні в умовах війни. *Габітус.* 2023. Вип. 51. С. 126 – 131.

41. Chitosca M.I. The Internet as a socializing agent of the “M Generation”. Journal of Social Informatics. 2006. Vol. 5 (June). P. 3–21.

42. Delaney T., Madigan T. Friendship and Happiness: And the Connection Between the Two. Jefferson, North Carolina, USA: McFarland & Company, Inc., Publishers, 2017. 296 p.

43. Gleaves, D.H., Pearson, C.A., Ambwani, S. et al. Measuring eating disorder attitudes and behaviors: a reliability generalization study. J Eat Disord 2, 6 (2014). URL: https://doi.org/10.1186/2050-2974-2-6.

44. Kimberly S. Young. Treatment Outcomes with Internet Addicts. CyberPsychology & Behavior. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671 – 679.

45. Kumar N., Kumar A., Mahto S.K. et al. Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. Gen. Psychiatr. 2019. 32(2): e100001. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6551435/ (дата звернення 13.03.2024).

46. Saleem N. Virtual Socialization: A Step Towards Social Transformation. Journal of Distance Education and Research (JDER). 2016. 8(4). P. 56 – 66.

47. Shitova N.V., Maslakov S.I. Investigating the Psychological Aspects of Cyber Socialization Among Modern Students. Propositos y representaciones. 2020. V. 8. №. 2. P. 6-8.

# РОЗДІЛ IV.
# МЕТОДОЛОГІЯ, ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМ І ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32849*

***Афонін Д. С.***
*кандидат юридичних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID ID: https://0000-0002-0951-7968*

## 4.1. OSINT у системі STEM-освіти: психолого-педагогічні аспекти формування критичного мислення та наукової компетентності

*У досліджені концептуалізовано феномен OSINT (Open Source Intelligence) як ключову складову методології сучасної STEM-освіти та наукової діяльності в контексті людиноцентризму. Дослідження виходить за межі технічного огляду інструментів, фокусуючись на психологічних механізмах взаємодії дослідника з агресивним інформаційним середовищем. Проаналізовано вплив когнітивних викривлень на якість наукового пошуку та обґрунтовано роль цифрової розвідки у формуванні «епістемічної пильності» та психологічної резильєнтності (пружності) особистості.*

*Розглянуто практичні аспекти інтеграції OSINT: від технологій проблемного навчання (PBL) та гейміфікації (CTF-змагання) до використання штучного інтелекту як аналітичного асистента. Окрему увагу приділено питанням цифрової гігієни, правового регулювання та етичних меж соціогуманітарних досліджень. Доведено, що OSINT-компетентність є фундаментом академічної доброчесності та психологічної безпеки сучасного науковця в епоху постправди та алгоритмічного управління.*

***Ключові слова:*** *OSINT, розвідка з відкритих джерел, STEM-освіта, SMART-технології, кіберпсихологія, критичне мислення, наука, дослідження, цифрова гігієна, когнітивні викривлення, епістемічна пильність, академічна доброчесність, цифровий слід, штучний інтелект.*

Стрімка цифровізація усіх сфер суспільного життя, що стала визначальною ознакою сучасної епохи, докорінно змінює антропологічний ландшафт науки та освіти. У контексті загальної теми даної колективної монографії – «Концептуальні засади психологічної науки і практики у контексті людиноцентристського виміру в цифрову еру» – проблема взаємодії людини з інформаційним потоком набуває не лише технологічного, а й глибокого екзистенційного та психологічного змісту. Сучасний етап розвитку цивілізації, який часто окреслюють термінами «епоха

постправди» (post-truth era) або «суспільство надлишкової інформації», ставить перед системою освіти, і насамперед перед STEM-освітою (Science, Technology, Engineering, Mathematics), нові виклики [22, с. 45]. Головним з них стає не доступ до знань, як це було раніше, а здатність особистості до верифікації даних, критичного осмислення реальності та збереження психологічної стійкості в умовах агресивного інформаційного середовища.

Традиційні підходи до підготовки фахівців наукомістких спеціальностей фокусуються переважно на формуванні «hard skills» – технічних компетенцій. Проте людиноцентристський вимір освіти вимагає зміщення акцентів на суб'єкта пізнання – студента, майбутнього науковця, який опиняється сам на сам із безмежним океаном неструктурованих, а часто і токсичних даних. Саме тут на перетині інформатики, методології науки та психології виникає необхідність інтеграції у навчальний процес інструментарію OSINT (Open Source Intelligence) – розвідки за відкритими джерелами.

Якщо у військовій сфері та кібербезпеці OSINT розглядається як інструмент збору розвідувальних даних, то в площині педагогіки та психології ми пропонуємо розглядати його як новітню когнітивну технологію захисту особистості. Вона дозволяє трансформувати пасивне споживання контенту в активну дослідницьку позицію, повертаючи людині контроль над інформаційним полем.

**Актуальність розгляду** OSINT у системі STEM-освіти крізь призму психології зумовлена парадоксом цифрової ери: маючи доступ до всіх знань людства, студенти та молоді вчені часто демонструють зниження рівня критичного мислення, стають жертвами когнітивних викривлень (cognitive biases), ефекту Даннінга-Крюгера та соціальної інженерії. «Ілюзія компетентності», що виникає через легкість отримання відповіді в пошуковій системі, загрожує фундаментальним принципам наукового пізнання [30, с. 675]. Відтак, оволодіння методами OSINT стає не просто технічною навичкою, а необхідною умовою психологічної гігієни науковця та запорукою академічної доброчесності.

**Мета дослідження.** У даному досліджені ми ставимо за мету концептуалізувати OSINT як психолого-педагогічний феномен. Ми спробуємо довести, що інтеграція методів цифрової розвідки у STEM-навчання сприяє формуванню особливого типу когнітивної організації особистості – «розвідувального мислення». Такий тип мислення характеризується здоровим скептицизмом, здатністю вибудовувати складні причинно-наслідкові зв'язки, розпізнавати маніпулятивні патерни та ефективно діяти в умовах невизначеності.

Дослідження спирається на розуміння того, що в центрі цифрових трансформацій повинна залишатися Людина. Технології OSINT, штучний інтелект та алгоритми Big Data мають слугувати

посиленню інтелектуальних можливостей дослідника, а не нівелюванню його суб'єктності. Тому особливу увагу в роботі приділено психологічним аспектам пошуку інформації: від аналізу когнітивних пасток, у які потрапляє мозок при роботі з інтернет-ресурсами, до етичних дилем, що виникають при використанні відкритих даних у наукових дослідженнях.

Таким чином, запропонований підхід дозволяє по-новому поглянути на методологію сучасної STEM-освіти, де OSINT виступає містком між «холодним» світом алгоритмів та «живим» світом людської психології, забезпечуючи підготовку не лише компетентного фахівця, але й свідомої, інформаційно захищеної особистості.

**Еволюція поняття OSINT: від військової розвідки до освітньої технології.** Розуміння феномену OSINT (Open Source Intelligence) у контексті сучасної педагогіки та психології неможливе без ретроспективного аналізу його ґенези. Історія розвідки за відкритими джерелами є не просто хронологією розвитку технічних засобів, а насамперед історією еволюції людського мислення в умовах зміни інформаційних режимів. Трансформація OSINT від закритої військової доктрини до загальнодоступної освітньої технології відображає глобальний зсув у парадигмі «людина – інформація».

Історично термін OSINT викристалізувався у надрах розвідувальних служб середини XX століття. Його інституційним початком можна вважати діяльність служби моніторингу BBC (BBC Monitoring Service) та Служби моніторингу іноземного мовлення США (FBIS) у роки Другої світової війни [31, с. 3-5]. Тодішня методологія базувалася на скрупульозному аналізі газет, радіопередач та офіційних звітів супротивника. З психологічної точки зору, робота аналітика того часу ґрунтувалася на принципі «пошуку дефіцитного ресурсу». Інформації було мало, доступ до неї був фізично обмеженим, а головним когнітивним завданням була реконструкція цілісної картини світу за фрагментарними даними. Наукова цінність такого підходу полягала в умінні читати «між рядків» та співставляти факти – навичках, які є фундаментальними для будь-якого дослідника.

З появою Інтернету та настанням цифрової ери (Web 1.0, а згодом Web 2.0 і Web 3.0) ситуація змінилася діаметрально. Ми перейшли від ери дефіциту інформації до ери її гіпернадлишку [23, с. 36]. Це призвело до докорінної зміни когнітивного навантаження на особистість.

Сучасний OSINT – це вже не просто читання газет. Це високотехнологічний процес збору, аналізу та візуалізації даних з відкритого простору, який включає соціальні мережі (SOCMINT),

геопросторові дані (GEOINT), публічні державні реєстри, наукові бази даних та метадані файлів. Однак, якщо технічний інструментарій змінився до невпізнаваності, психологічна сутність процесу залишилася незмінною, хоча й ускладнилася: це пошук сигналу серед шуму.

У контексті людиноцентристського виміру науки важливо зафіксувати момент «демократизації» розвідки. На початку XXI століття OSINT вийшов за межі кабінетів спецслужб. Яскравим прикладом цього стали розслідування міжнародних груп (на кшталт Bellingcat), які довели, що група ентузіастів, озброєна лише ноутбуками та навичками критичного мислення, здатна верифікувати факти ефективніше, ніж забюрократизовані державні інституції [15, с. 4]. Цей феномен «громадянської розвідки» став сигналом для системи освіти: інструменти пізнання реальності стали доступними кожному, але методологія користування ними залишається неосвоєною більшістю населення.

Саме тут відбувається концептуальне зближення OSINT та STEM-освіти. Наука (Science), як складова STEM, базується на емпіричних даних. У цифрову епоху значна частка цих даних знаходиться у цифровому просторі. Традиційна освіта часто ігнорує той факт, що сучасний студент вже займається OSINT щодня, «гуглячи» інформацію для рефератів чи перевіряючи новини в Telegram. Проте, цей процес відбувається хаотично, безсистемно та, як правило, без належної критичної оцінки джерел.

Ми пропонуємо розглядати освітній OSINT не як навчання шпигунству, а як формування культури роботи з даними. Відмінність між «просто пошуком» (googling) та OSINT полягає у цілепокладанні та методології. Пошук – це пасивний процес знаходження відповіді, яка вже існує. OSINT– це активний дослідницький процес створення нового знання на основі розрізнених фрагментів інформації.

У психологічному вимірі впровадження OSINT у навчальний процес STEM-дисциплін вирішує критичне завдання подолання «кліпового мислення». Технологія розвідки за відкритими джерелами вимагає від студента: тривалої концентрації уваги; побудови логічних ланцюжків (від джерела до джерела); постійної рефлексії [28, с. 34-36].

Таким чином, еволюція поняття OSINT завершує своєрідне коло. Виникнувши як метод наукового аналізу відкритих даних для потреб безпеки, сьогодні ця технологія повертається до науки та освіти як універсальний методологічний інструмент. Для сучасної STEM-освіти OSINT стає тим, чим був мікроскоп для біології XIX століття – інструментом, що дозволяє побачити приховане, структурувати хаос та отримати об’єктивне знання про світ.

Важливо зазначити, що у цифровому людиноцентристському вимірі змінюється і етична складова. Якщо військовий OSINT орієнтований на результат за будь-яку ціну, то академічний OSINT ставить на перше місце цифрову етику та психологічну безпеку дослідника. Студент повинен розуміти межі приватності, поважати авторське право та усвідомлювати психологічні ризики взаємодії з травмуючим контентом або дезінформацією.

Отже, інтеграція OSINT в освітній простір – це не данина моді, а еволюційна необхідність. Це відповідь на запит цифрового суспільства на формування особистості, здатної не просто споживати інформацію, а управляти нею, перетворюючи «сирі» дані на верифіковані наукові факти.

*STEM-підхід та OSINT: міждисциплінарний зв'язок (Data Science, математична статистика, соціологія).*Сучасна парадигма STEM-освіти (Science, Technology, Engineering, Mathematics) часто критикується за надмірну фрагментарність: студенти вивчають математику окремо від інформатики, а інженерію – у відриві від соціальних наслідків технологій [16, с. 24]. У контексті людиноцентристського виміру науки постає нагальна потреба у трансцісциплінарних інструментах, які б дозволили синтезувати знання з різних галузей для вирішення комплексних проблем реального світу. Саме таким інтегратором, на наше переконання, виступає методологія OSINT.

Розвідка за відкритими джерелами за своєю природою є квінтесенцією STEM-підходу, оскільки вона неможлива без одночасного залучення наукового методу, технічних засобів пошуку, інженерного розуміння структури мереж та математичного аналізу даних. Розглянемо ці взаємозв'язки детальніше через призму формування компетентностей сучасного дослідника.

*Науковий компонент (Science) та емпірична верифікація.* Фундаментом будь-якої науки є спостереження та експеримент. У цифрову еру «лабораторією» для соціолога, політолога, економіста і навіть психолога стає глобальна мережа Інтернет. OSINT надає методологічний апарат для проведення «цифрового спостереження». Використання відкритих джерел дозволяє реалізувати принципи *Evidence-Based Practice* (доказової практики). Студент вчиться формулювати гіпотезу (наприклад, про кореляцію між певною подією та суспільною реакцією) і перевіряти її, використовуючи не суб'єктивні відчуття, а масиви об'єктивних даних (статистику запитів, геолокаційні метадані, часові мітки активності). Таким чином, OSINT повертає у навчальний процес принцип наукової доброчесності: будь-яке твердження має бути верифікованим першоджерелом.

*Технологічний та інженерний виміри (Technology & Engineering).* Ефективний OSINT неможливий без розуміння архітектури цифрового простору. Для того, щоб знайти приховану інформацію, дослідник мусить розуміти, як вона передається та зберігається. Це стимулює студентів до вивчення мережевих протоколів (TCP/IP, DNS), принципів індексації веб-сторінок пошуковими роботами, роботи з API (Application Programming Interface).

Тут простежується чіткий інженерний підхід: Інтернет розглядається не як магічна сутність, а як складна інженерна конструкція, вразливості та особливості якої можна використовувати для пошуку істини. Наприклад, розуміння того, як сервер обробляє зображення, дозволяє проводити аналіз метаданих (EXIF) і встановлювати реальне місце та час зйомки фотографії, що є класичним прикладом інженерного рішення гуманітарної задачі верифікації контенту.

*Математичний вимір (Mathematics) та Data Science.* Це, мабуть, найбільш неочевидний, але критично важливий аспект. OSINT – це робота з великими даними (Big Data). У хаосі інформаційного шуму знайти закономірність допомагає лише математична статистика та теорія ймовірностей. Впровадження елементів цифрової розвідки у навчання дозволяє на практиці продемонструвати важливість математичних законів. Яскравим прикладом є використання *закону Бенфорда* для виявлення фейкової фінансової звітності або ботоферм у соціальних мережах [21, с. 54]. Аналізуючи розподіл перших цифр у масивах даних, дослідник може математично довести неприродність (штучність) походження інформації. Також сюди відноситься аналіз графів зв'язків у соціальних мережах, що базується на теорії графів дискретної математики. Студент починає розуміти математику не як абстракцію, а як потужний інструмент детекції брехні та пошуку прихованих зв'язків.

*Соціопсихологічний вимір та гуманітаризація технологій.* В рамках теми нашої монографії важливо підкреслити, що OSINT виводить STEM-освіту за межі суто «технократичного» підходу. Дані не існують у вакуумі – вони генеруються людьми. Тому цифрова розвідка нерозривно пов'язана із соціологією та психологією. Поняття SOCMINT (Social Media Intelligence) вимагає від дослідника глибокого розуміння психології поведінки людини в мережі. Аналіз «цифрового сліду» (digital footprint) дозволяє складати психологічні портрети, прогнозувати поведінку груп та виявляти соціальну інженерію. Це формує у студентів технічних спеціальностей емпатію та розуміння людського фактору, а студентам-гуманітаріям надає твердий ґрунт для емпіричних досліджень.

Таким чином, OSINT виступає каталізатором міждисциплінарності. Він руйнує стіни між кафедрами та

факультетами. Розслідування екологічного злочину за відкритими джерелами, наприклад, потребує знань з хімії (для оцінки впливу речовин), географії (для аналізу супутникових знімків), інформатики (для збору даних) та юриспруденції (для правової кваліфікації).

У контексті людиноцентристського виміру цифрова розвідка трансформує роль дослідника. Від пасивного спостерігача він перетворюється на Data Scientist (дослідник даних) нового типу – фахівця, який володіє мовою цифр та алгоритмів, але керується гуманістичними цінностями та розумінням психології. Це і є та синергія, якої прагне сучасна STEM-освіта: поєднання «холодного» розуму машини з «гарячим» серцем та інтуїцією людини для пошуку істини.

*Цифрова гігієна та кіберпсихологія: формування безпечної поведінки дослідника в мережі.* Впровадження методології OSINT у науково-освітній простір неминуче актуалізує питання безпеки. Однак у контексті людиноцентристського підходу поняття безпеки виходить далеко за межі технічного захисту каналів зв'язку чи криптографічної стійкості паролів. Ми пропонуємо розглядати цю проблему крізь призму кіберпсихології – галузі науки, що вивчає вплив опосередкованої технологіями поведінки на психічні процеси людини [24, с. 125]. У цьому вимірі цифрова гігієна трансформується з набору технічних інструкцій у фундаментальну складову професійної культури та психологічного здоров'я дослідника.

*Антропологічний вимір вразливості.* Традиційна STEM-освіта навчає студента взаємодіяти з технічними об'єктами, які є пасивними. Проте Інтернет – це активне, агресивне середовище. Коли дослідник починає застосовувати інструменти OSINT для збору інформації, він автоматично стає помітним для системи. Тут вступає в дію психологічний парадокс «спостерігача, за яким спостерігають».

У кіберпсихології цей феномен пов'язаний з поняттям «цифрового сліду» (digital footprint). Молоді науковці часто страждають від «ілюзії невидимості» та «ефекту розгальмування», хибно вважаючи, що екран монітора є надійним щитом. Насправді ж, кожен пошуковий запит, кожен перехід за посиланням під час розслідування деанонімізує дослідника. Формування безпечної поведінки починається з усвідомлення власної вразливості. Навчання OSINT виконує тут терапевтичну функцію: демонструючи студентам, як легко знайти інформацію про інших, ми формуємо у них рефлексивне ставлення до власної приватності та інформаційних кордонів.

*Психологічна екологія та «інформаційна інтоксикація».* Другий важливий аспект цифрової гігієни стосується якості інформації, яку споживає дослідник. У процесі роботи з відкритими джерелами (особливо в соціальних мережах та на форумах) науковець стикається

з величезними масивами неструктурованих, емоційно забарвлених, а часто і токсичних даних (hate speech, сцени насилля, дезінформація). Виникає ризик так званої вікарної травми (травми свідка) – психологічного стану, що виникає внаслідок тривалого споглядання травмуючих подій, навіть через екран. Для STEM-освіти це новий виклик: підготувати фахівця, здатного аналізувати дані про техногенні катастрофи, військові конфлікти чи соціальні заворушення (для соціологічних чи екологічних досліджень), зберігаючи при цьому емоційну дистанцію та холодний розум. Тут цифрова гігієна виступає як система психологічних запобіжників. Вона включає навички дозування інформації, вміння розпізнавати емоційні тригери та свідоме перемикання уваги [10, с. 15]. OSINT навчає ставитися до інформації як до «робочого матеріалу», відокремлюючи емоційну складову контенту від його фактологічної суті.

*OPSEC як філософія професійної поведінки.* У професійному середовищі існує поняття OPSEC (Operations Security) – операційна безпека [33, с. 127]. У перекладі на мову освітньої психології це означає контроль над тим, яку інформацію про себе дослідник транслює у світ. Сучасна наука стає все більш публічною, і межа між приватним життям та професійною діяльністю розмивається. Опанування принципів OSINT дозволяє студентам зрозуміти механізми соціальної інженерії – методу маніпуляції, що базується на використанні людських слабкостей (довіри, страху, цікавості). Розуміння того, як зловмисники можуть використати відкриті дані для фішингу чи шантажу, формує стійкий імунітет до маніпуляцій. Це критично важлива компетенція для епохи постправди: безпечна поведінка базується не на страху перед технологіями, а на глибокому розумінні принципів їх роботи.

*Етичний самоконтроль.* Нарешті, цифрова гігієна має і зворотний бік – етичний. Володіння інструментами пошуку накладає на дослідника відповідальність. Психологічна зрілість фахівця визначається його здатністю утриматися від порушення приватності інших людей, навіть якщо технічно це можливо. У цьому сенсі курс OSINT у вищій школі стає школою цифрової етики. Студент вчиться розрізняти поняття «публічне» і «приватне» у цифровому просторі, де ці межі часто є ілюзорними.

*Правове регулювання та академічна доброчесність у сфері OSINT.* Розглядаючи психологічні та технічні аспекти, неможливо оминути правове поле, в якому діє сучасний дослідник. Легітимізація OSINT у науковій діяльності вимагає чіткого розуміння меж дозволеного, окреслених як національним законодавством, так і міжнародними стандартами.

Ключовим документом, що регулює роботу з даними у європейському науковому просторі, є GDPR (General Data Protection Regulation) [7]. Для українського науковця, який прагне інтеграції в ЄС, розуміння принципів GDPR є обов'язковим. Основний постулат полягає у тому, що *відкритість* даних не означає автоматичної згоди на їх обробку. Якщо науковець збирає дані профілів у соціальних мережах для створення бази даних, він стає «контролером даних» і несе відповідальність за їх захист.

У правовому полі України діяльність з OSINT регулюється Законами України «Про інформацію» [3] та «Про захист персональних даних» [2]. Педагогічний аспект полягає у тому, щоб донести до студентів різницю між суспільним інтересом (який виправдовує збір даних, наприклад, розслідування корупції) та приватним інтересом.

Порушення цих норм у науковій роботі (наприклад, публікація списків хворих людей з їхніми адресами, знайденими у відкритих Excel-таблицях) кваліфікується не як дослідницьке досягнення, а як правопорушення. Тому курс OSINT має включати модуль з правової грамотності, де розглядаються прецеденти судових рішень щодо втручання у приватне життя. Це формує у майбутнього фахівця правосвідомість та повагу до «цифрових кордонів» інших людей.

Виходячи із вищевикладеного, можемо стверджувати, що OSINT у системі сучасної освіти є потужним фактором антропологічної трансформації. Він озброює людину інструментами пізнання, адекватними цифровій епосі, та формує нову культуру мислення, де критичність, верифікація та безпека стають базовими налаштуваннями свідомості. Це створює надійний фундамент для переходу до розгляду суто психологічних механізмів обробки інформації.

**Психологічні аспекти роботи з відкритою інформацією: від когнітивних пасток до критичного мислення.** У попередній частині ми розглянули OSINT як методологічну та технологічну основу сучасної STEM-освіти. Однак, у людиноцентристському вимірі, будь-яка технологія є вторинною по відношенню до когнітивних здібностей суб'єкта, що нею оперує. Парадокс цифрової епохи полягає в тому, що наш мозок, еволюційно сформований для виживання в умовах савани та дефіциту інформації, сьогодні змушений оперувати в умовах агресивного інформаційного шуму та надлишку даних. Цей дисонанс породжує специфічні помилки мислення, які можуть звести нанівець будь-яке наукове дослідження. Саме тому центральним елементом підготовки сучасного фахівця має стати вивчення психології сприйняття інформації.

*Когнітивні викривлення при аналізі даних: психологічні пастки цифрового дослідника.* Основою ефективного OSINT є об'єктивність.

Проте абсолютна об’єктивність для людини є недосяжним ідеалом. Нобелівський лауреат Деніел Канеман переконливо довів, що людське мислення схильне до системних помилок – когнітивних викривлень [19, с. 58]. Це еволюційні механізми «економії мислення», які допомагають швидко приймати рішення в простих ситуаціях, але стають небезпечними пастками при аналізі складних масивів даних у науці та освіті.

Розглянемо ключові когнітивні викривлення, які найбільш суттєво впливають на якість роботи з відкритими джерелами, та проаналізуємо роль OSINT-методології у їх нівелюванні.

*1. Упередження підтвердження.* Це, мабуть, найпоширеніше і найнебезпечніше викривлення для будь-якого дослідника. Його суть полягає у схильності людини шукати, інтерпретувати та запам'ятовувати лише ту інформацію, яка підтверджує її попередні переконання або гіпотези, ігнорувати те, що їм суперечить. У контексті цифрового пошуку це виглядає так: студент, маючи гіпотезу про шкоду певної технології (наприклад, 5G), формулює пошукові запити специфічним чином («шкода 5G», «небезпека випромінювання»), а не нейтрально («вплив 5G на організм»). Алгоритми пошукових систем (Google, YouTube), налаштовані на персоналізацію видачі, миттєво підхоплюють цей сигнал і створюють навколо дослідника «інформаційну бульбашку», пропонуючи лише конспірологічні ресурси. *Роль OSINT:* Методологія розвідки вимагає свідомого пошуку спростування власної версії (принцип фальсифікації К. Поппера) [20]. Студенти вчаться формулювати «контр-запити» та шукати першоджерела, які можуть зруйнувати їхню власну теорію. Це болісний психологічний процес, але саме він перетворює аматора на науковця.

*2. Ефект якоря та проблема «першого посилання».* Цей ефект описує властивість людської психіки надмірно покладатися на першу отриману частину інформації («якір») при прийнятті подальших рішень. У навчальному процесі це проявляється у феномені «першої сторінки Google». Студенти схильні вважати інформацію з перших трьох посилань у видачі найбільш релевантною та правдивою. Психологічна небезпека полягає в тому, що перша отримана цифра чи факт стають точкою відліку для всього подальшого аналізу. Якщо перше джерело містило маніпулятивну статистику, всі подальші дані будуть підсвідомо підганятися або порівнюватися з цим хибним орієнтиром. *Роль OSINT:* Професійний підхід вимагає збору широкого спектру джерел допочатку їх глибокого аналізу. Використання спеціалізованих інструментів (наприклад, мета-пошукових систем або агрегаторів наукових статей) дозволяє «зірватися з якоря», побачивши спектр думок одночасно, а не послідовно.

*3. Евристика доступності та медіа-шум.* Люди оцінюють ймовірність події або важливість явища за тим, наскільки легко приклади цього спадають їм на думку. А спадає на думку те, що є емоційно яскравим, шокуючим або нещодавнім. У STEM-освіті та соціології це призводить до викривленого сприйняття реальності. Наприклад, аналізуючи соціальні ризики, студенти можуть переоцінювати загрозу тероризму (про який постійно говорять у новинах) і недооцінювати загрозу кібершахрайства чи екологічних змін (які є менш «кінематографічними»). Це призводить до помилок у прогнозуванні та плануванні наукових проектів. *Роль OSINT:* Цифрова розвідка базується на «сухих» даних, а не на заголовках новин. Робота зі статистичними реєстрами, аналіз частотності згадувань за допомогою інструментів моніторингу (Google Trends, Maltego) дозволяє відділити реальну статистичну значимість явища від його медійної «гучності».

*4. Ефект Даннінга-Крюгера та ілюзія компетентності.* Доступність інформації створює ілюзію знання [30, с. 676]. Прочитавши кілька статей у Вікіпедії або переглянувши науково-популярне відео, студент може відчувати хибну впевненість у глибокому розумінні складної теми (наприклад, квантової фізики чи геополітики). Це когнітивне викривлення блокує подальше навчання, оскільки «чаша вже повна». *Роль OSINT:* Глибинний пошук швидко демонструє дослідникові безодню невідомого. Коли студент починає розплутувати ланцюжок джерел і стикається з суперечливими даними, професійною термінологією в оригінальних звітах, складними базами даних, його самовпевненість трансформується у здоровий науковий сумнів.

*5. «Помилка вижившого».* Класичний приклад зі статистики, який є критичним для Data Science та аналітики [36]. Ми часто робимо висновки на основі даних, які «вижили» (стали публічними), ігноруючи дані, які зникли. В OSINT це проявляється, коли аналізуються лише успішні кейси, видимі профілі в соцмережах або збережені документи. *Роль OSINT:* Використання інструментів веб-архівування (Wayback Machine) та пошук кешованих копій дозволяє відновити «загиблі» дані – видалені пости, змінені новини, закриті сайти. Це дає можливість побачити повну картину, а не лише її фасад.

Таким чином, когнітивні викривлення є невід'ємною частиною людської природи, яку неможливо «вимкнути». Проте їх можна компенсувати дисципліною мислення. У цьому контексті OSINT виступає як зовнішній «екзоскелет» для нашого мозку, що підтримує його у боротьбі з ірраціональністю. Інтеграція знань про ці пастки у навчальні курси STEM є необхідною умовою формування рефлексивного професіонала, який розуміє: головний інструмент

дослідження – це не комп'ютер, а власна свідомість, яка потребує постійного налагодження.

*Психологія фактчекінгу.* Якщо когнітивні викривлення, розглянуті нами вище, є природними «багами» людського мислення, то фактчекінг у системі наукової діяльності виступає як свідомо інстальований «патч», покликаний мінімізувати їхній вплив. У людиноцентристському вимірі цифрової ери фактчекінг перестає бути суто журналістською практикою і набуває статусу когнітивного імперативу для кожного дослідника. Це не просто набір дій з перевірки інформації, це – стан ментальної пильності.

Психологічно людина схильна довіряти інформації за замовчуванням. Еволюційно це було виправдано: брехня в малій соціальній групі коштувала дорого, а комунікація мала на меті кооперацію. Однак у цифровому середовищі, де джерело інформації часто деперсоналізоване або анонімне, ця «презумпція правдивості» стає вразливістю. Навчання OSINT формує у майбутніх науковців нову психологічну рису – епістемічну пильність. Це здатність автоматично оцінювати надійність джерела ще до того, як інформація буде засвоєна як «знання». Для студента STEM-спеціальності це означає перехід від позиції споживача контенту до позиції експерта.

*Латеральне читання як нова когнітивна стратегія.* Традиційна система освіти навчала нас «глибокому читанню»: брати одне джерело і аналізувати його зміст, стиль, аргументацію. Проте дослідження Стенфордського університету показали, що в Інтернеті цей метод не працює – професійно зроблений фейковий сайт може виглядати переконливіше, ніж ресурс реального інституту. OSINT впроваджує практику латерального читання [11, с. 40]. Психологічна суть цього методу полягає у гальмуванні першого імпульсу «повірити і прочитати». Замість того, щоб заглиблюватися в текст, дослідник відкриває нові вкладки браузера, щоб дізнатися: *хто автор; хто фінансує ресурс; що про це кажуть інші експерти.* Ця зміна поведінкового патерну є складною психологічною перебудовою. Вона вимагає від студента постійного перемикання уваги та утримання мета-позиції над текстом. Фактично, це тренування виконавчих функцій мозку: гальмування імпульсивних реакцій та активація критичного аналізу.

*Здоровий скептицизм.* У процесі формування критичного мислення існує тонка психологічна межа, яку важливо не перетнути. Надмірне занурення в аналіз маніпуляцій може призвести до професійної деформації – тотальної недовіри (цинізму) або навіть конспірологічного мислення («всі брешуть, правди не існує»). Завдання педагога при викладанні OSINT – сформувати науковий скептицизм. Його психологічна формула: *«Я готовий повірити, якщо будуть надані переконливі докази, які можна перевірити»*. Науковий

скептицизм є конструктивним: він не відкидає нову інформацію, а вимагає її верифікації. Це виховує у студента інтелектуальну мужність ставити незручні запитання авторитетам, що є рушійною силою будь-якого наукового прогресу.

*Інтелектуальна скромність*. Робота з OSINT неминуче зіштовхує дослідника з фактами, що суперечать його власним поглядам. Психологічно це викликає когнітивний дисонанс. Непідготовлений розум прагне відкинути «незручні» факти. Проте систематична практика цифрової розвідки привчає до іншого: визнання можливості власної помилки. Це формує інтелектуальну скромність – усвідомлення обмеженості власних знань та готовність змінювати точку зору під тиском нових доказів [22, с. 67]. Для STEM-освіти це критична компетенція. Інженер або медик, який здатен визнати помилку в розрахунках чи діагнозі на основі нових даних, є професійно більш придатним і безпечним для суспільства, ніж той, хто вперто захищає свою «правоту». OSINT виступає тренажером цієї гнучкості мислення.

*Психологічна стійкість до невизначеності*. На відміну від підручника, де є правильні відповіді в кінці, розслідування за відкритими джерелами часто веде до неповних, фрагментарних результатів. Дослідник змушений приймати рішення в умовах невизначеності. Це тренує толерантність до амбівалентності – важливу психологічну рису для сучасної науки. Студент вчиться оперувати категоріями ймовірності, а не абсолютними категоріями, що наближає його мислення до реальної наукової картини світу [25, с. 43].

Таким чином, психологія фактчекінгу виходить далеко за межі верифікації новин. Це процес виховання зрілої особистості науковця, який володіє інструментами самоконтролю, здатен керувати своєю увагою та зберігати об'єктивність у світі постправди. Саме ці якості стають визначальними для успішної реалізації людини в науці та технологіях XXI століття.

*Протидія соціальній інженерії та маніпуляціям*. В умовах тотальної цифровізації найслабшою ланкою будь-якої системи безпеки залишається людина. Технології злому людської психіки, відомі як соціальна інженерія, сьогодні досягли безпрецедентного рівня витонченості. У контексті нашого дослідження важливо усвідомити, що соціальна інженерія – це не технічний злом, а психологічна атака, спрямована на експлуатацію базових людських емоцій: страху, довіри, жадібності, бажання допомогти або цікавості [21, с. 201].

Традиційні методи захисту (антивіруси, фаєрволи) безсилі проти методів, що зламують «людську операційну систему». Єдиним дієвим запобіжником тут виступає «людський фаєрвол» –

сформована культура критичного мислення та обізнаності [31, с. 3-5]. Саме тут методологія OSINT набуває значення ключового інструменту психологічного самозахисту.

*Деконструкція атаки: розуміння через дію.* Навчання OSINT у системі STEM-освіти дозволяє реалізувати принцип «щоб захиститися, потрібно думати як нападник». Коли студент самостійно опановує інструменти збору інформації, він починає розуміти механіку підготовки до атаки. Він бачить, як розрізнені фрагменти даних (дата народження у Facebook, фотографія перепустки в Instagram) складаються у цілісний профіль особи. Це знання трансформує психологічну установку: від наївної безтурботності до усвідомленої обережності. Людина починає розуміти, що персоналізований фішинговий лист – це не випадковість, а результат попереднього OSINT-дослідження, проведеного зловмисником. Розуміння алгоритму злочину знижує рівень тривожності та дозволяє раціонально реагувати на загрозу.

*OSINT проти маніпулятивних наративів.* Окрім прямих атак на особистість, сучасний дослідник стикається з масовими інформаційно-психологічними операціями (ІПСО) [21, с. 143]. Їх мета – змінити поведінку групи людей, посіяти паніку або зневіру. STEM-фахівці, як інтелектуальна еліта, часто стають мішенню для просування псевдонаукових теорій або викривлених фактів. Володіння інструментами OSINT виступає тут як «когнітивний імунітет». Здатність швидко перевірити першоджерело фотографії, встановити дату створення акаунту «експерта» або виявити ботоферму в коментарях, дозволяє науковцю зберегти психологічну автономність. Він не стає провідником чужих наративів, а зберігає здатність до незалежного судження. Це і є прояв людиноцентризму: технологія служить захисту свободи волі людини.

*Верифікація контрагентів та наукова етика.* У практичній площині наукової діяльності соціальна інженерія часто маскується під пропозиції співпраці, гранти або публікації. Молоді вчені, прагнучи визнання, стають легкою здобиччю шахраїв. Інтеграція OSINT у навчальний процес формує навичку Due Diligence (належної перевірки) на макрорівні [35]. Психологічно це означає перехід від емоційного сприйняття пропозиції до раціонального аналізу. Така звичка перевіряти «цифровий слід» партнерів захищає не лише гаманець, а й репутацію та психологічний комфорт дослідника.

*Ефект «інформаційної асиметрії».* Соціальна інженерія працює за рахунок асиметрії інформації: нападник знає про жертву багато, а жертва про нападника – нічого. OSINT вирівнює цей дисбаланс. Опанувавши методи деанонімізації та пошуку зв’язків, потенційна жертва отримує інструменти для активного захисту. Усвідомлення

того, що ти володієш інструментарієм для викриття маніпулятора, значно підвищує впевненість у собі та знижує віктимність поведінки.

*Психологічний опір алгоритмічному управлінню: OSINT як засіб деконструкції «інформаційних бульбашок».* Окремим аспектом психології в цифрову еру є феномен, який дослідники називають «алгоритмічним управлінням». Сучасний інтернет не є нейтральним середовищем. Пошукові системи та соціальні мережі використовують складні алгоритми рекомендацій, мета яких – утримати увагу користувача якомога довше. Для досягнення цієї мети алгоритми формують навколо людини «теплу ванну» з контенту, який їй подобається і відповідає її поглядам.

З точки зору STEM-освіти, це створює небезпечний прецедент: майбутній науковець ризикує опинитися в «ехо-камері». Якщо студент цікавиться певною науковою теорією і заходить на відповідні посилання, система починає приховувати від нього альтернативні точки зору та критику цієї теорії. Це призводить до викривлення наукового світогляду і формування догматичного мислення.

OSINT у цьому контексті виступає інструментом «алгоритмічного спротиву». Навчання цифрової розвідки включає техніки обходу персоналізації:

*1. Деперсоналізований пошук:* використання пошуковиків, які не збирають дані про користувача (DuckDuckGo, Startpage), або режимів «Incognito». Це дозволяє побачити «чисту» видачу, не спотворену попередніми запитами.

*2. Зміна цифрової ідентичності:* студенти вчаться дивитися на проблему з різних профілів. Наприклад, як виглядає стрічка новин про зміну клімату для еко-активіста і для працівника нафтової компанії? Порівняння цих двох реальностей є потужною психологічною вправою, що демонструє суб'єктивність цифрового світу.

*3. Аналіз метаданих алгоритмів:* розуміння того, чому YouTube пропонує саме це відео наступним. Це переводить студента зі стану пасивного об'єкта впливу в стан активного дослідника системи.

Таким чином, OSINT повертає людині суб'єктність, дозволяючи їй самостійно формувати свій інформаційний дієту, а не покладатися на «меню», складене штучним інтелектом.

*Психологічна резильєнтність та синдром інформаційної втоми: стратегії збереження ментального здоров'я дослідника.* Розглядаючи психологічні аспекти OSINT, не можна оминути проблему виснаження когнітивного ресурсу. У цифрову еру головним лімітуючим фактором наукового пошуку стає не доступність інформації, а здатність людської психіки її опрацювати без шкоди для здоров'я. Інтенсивна робота з великими масивами даних (Big Data) у STEM-освіті несе ризик розвитку специфічних

професійних деформацій, які потребують детального аналізу та профілактики.

*Синдром інформаційної втоми.* Вперше описаний психологом Девідом Льюїсом [23, с. 38], цей синдром стає професійною хворобою сучасних аналітиків. Він виникає, коли обсяг вхідних даних перевищує пропускну здатність когнітивних фільтрів людини. У процесі OSINT-розслідування студент часто потрапляє у пастку «паралічу аналізу» – стану, коли надмірна кількість фактів не прояснює картину, а навпаки, унеможливлює прийняття рішення. Психологічними маркерами IFS є: зниження концентрації уваги та погіршення короткочасної пам'яті; підвищена тривожність та дратівливість; порушення сну через неможливість «вимкнути» мозок від обробки даних.

Методологія навчання OSINT має включати техніки когнітивного розвантаження. Студенти повинні засвоїти правило: ефективність дослідника вимірюється не кількістю годин, проведених за монітором, а якістю інсайтів, які неможливі без періодів «цифрової тиші» для консолідації пам'яті.

*Вікарна травма (травма свідка) та емпатичний стрес.* Особливий психологічний ризик становить зміст інформації. У соціогуманітарних та екологічних дослідженнях (наприклад, моніторинг наслідків катастроф, військових конфліктів чи соціальної несправедливості) студент стикається з візуалізацією людських страждань. Діє механізм дзеркальних нейронів: спостерігач переживає стрес, схожий на стрес безпосереднього учасника подій. Це явище відоме як вікарна травма (травма свідка). Без належної психологічної підготовки це може призвести до емоційного вигорання або цинізму як захисної реакції. В рамках людиноцентристського підходу викладач повинен навчати технікам емоційного дистанціювання. Це здатність сприймати інформацію феноменологічно (як об'єкт дослідження), не залучаючись емоційно. OSINT-аналітик має працювати як хірург: з максимальною увагою, але з «холодним серцем» під час процедури.

*Формування цифрової резильєнтності.* Це здатність особистості відновлюватися після негативного впливу цифрового середовища. Вона базується на трьох стовпах, які необхідно інтегрувати в освітній процес:

*1. Управління часом та увагою:* використання технік Pomodoro або Timeboxing для структурування роботи. Психологічно важливо мати чіткий фініш процесу пошуку, інакше він стає нескінченним.

*2. Гігієна інформаційних каналів:* свідоме обмеження кількості джерел. Принцип «менше означає краще»: один верифікований звіт кращий за сотню новинних заголовків.

*3. Рефлексія стану:* навичка самомоніторингу.

Таким чином, психологічна підготовка фахівця зі STEM та OSINT має бути спрямована не лише на розвиток інтелекту, а й на розвиток емоційного інтелекту та резильєнтності [29]. Тільки психологічно стійка особистість здатна ефективно оперувати потужними інструментами цифрової розвідки, не руйнуючи власну ментальну екосистему. Це і є вищий прояв культури безпеки у цифрову епоху.

Підсумовуючи вищевказане, зазначимо: психологічні аспекти використання OSINT є не менш важливими за технічні. У цифрову еру захист інформації тотожний захисту психіки. Формування стійкості до когнітивних викривлень, розвиток епістемічної пильності та імунітету до соціальної інженерії – це ті завдання, які вирішує інтеграція цифрової розвідки у парадигму сучасної освіти. Це шлях до формування цілісної, психологічно стійкої особистості науковця, здатного ефективно творити у світі постправди [22].

**Методика впровадження OSINT у навчальний процес та наукову діяльність.** Інтеграція OSINT у систему STEM-освіти вимагає не просто додавання нового спецкурсу, а зміни самої архітектури навчального процесу. Традиційна лекційно-семінарська система, де викладач транслює готове знання, а студент його репродукує, є неефективною для формування навичок розвідки за відкритими джерелами. Найбільш релевантним педагогічним підходом тут виступає проблемно-орієнтоване навчання, яке ставить студента в активну позицію дослідника.

*Технології проблемного навчання (PBL) у STEM з використанням OSINT-інструментів.* Сутність PBL полягає у тому, що навчання починається не з теорії, а з проблеми. У класичній STEM-освіті задачі часто є рафінованими: «Дано А і Б, знайдіть В». У реальному житті та науці, як правило, нічого не «дано». Дослідник сам мусить знайти вхідні дані [27]. Саме тут OSINT стає незамінним інструментом, що перетворює абстрактну задачу на реальний кейс.

*Деконструкція навчальної задачі.* Наприклад, можна запропонувати алгоритм трансформації академічної задачі в OSINT-кейс. *Традиційний підхід:* Студенту-екологу дають таблицю із забрудненням річки і просять розрахувати індекс якості води. *OSINT-підхід (PBL):* Студенту дають новину про масову загибель риби в конкретній локації і ставлять задачу: «З'ясуйте причину, використовуючи відкриті джерела». У другому випадку студент змушений застосувати комплексний підхід [25, с. 30-55]:

*1. Геопросторовий аналіз (GEOINT):* Знайти локацію на супутникових знімках (Google Earth, Sentinel Hub), відстежити зміни кольору води в динаміці.

*2. Пошук підприємств:* Ідентифікувати промислові об'єкти вище за течією (OpenCorporates, YouControl).

*3. Аналіз соцмереж (SOCMINT):* Знайти пости місцевих жителів, фотографії труб чи викидів у локальних групах.

*4. Науковий аналіз:* Знайти наукові статті про вплив ідентифікованих на підприємствах речовин на водну фауну.

Такий підхід формує системне мислення. Студент розуміє, що хімія, біологія, економіка та інформатика – це не різні предмети в розкладі, а інструменти вирішення однієї проблеми. Психологічно це різко підвищує мотивацію: студент відчуває себе не учнем, який вирішує нудну задачу, а детективом або експертом, що розслідує реальну подію.

*Педагогічний скаффолдинг.* Впровадження OSINT вимагає від викладача ролі фасилітатора. Студентів не можна просто «кинути в Інтернет». Необхідна система підтримки (скаффолдинг):

*Етап 1: Керований пошук.* викладач дає перелік рекомендованих баз даних та ключових слів.

*Етап 2: Напіввільний пошук.* студент самостійно обирає інструменти, але узгоджує пошукову стратегію.

*Етап 3: Вільний OSINT.* студент отримує лише кінцеву мету і самостійно будує весь ланцюжок розслідування.

Така градація дозволяє уникнути когнітивного перевантаження та фрустрації, які часто виникають у новачків при зіткненні з хаосом великих даних.

*Алгоритми пошуку та верифікації наукових даних: від Big Data до інсайтів.* Однією з головних проблем сучасних студентів та молодих науковців є невміння ефективно шукати наукову інформацію. Більшість обмежується першою сторінкою Google або Вікіпедією. Завдання курсу OSINT – розширити пошуковий горизонт, навчивши працювати з «Глибоким павутинням» (Deep Web).

*Подолання «пошукової сліпоти».* «Глибокий веб» – це не хакерський Darknet, а величезний масив інформації (бази даних, реєстри, патенти, бібліотечні каталоги), які не індексуються звичайними пошуковими роботами. Слід наголосити: наука живе в Deep Web. Методика навчання має включати опанування спеціалізованих пошукових операторів (Google Dorks). Це мова запитів, яка дозволяє відсіяти 99% інформаційного шуму [27].

*Алгоритм верифікації наукових джерел.* У контексті людиноцентризму важливо навчити студента відрізняти наукове знання від псевдонаукового мімікрірування. Ми пропонуємо впроваджувати алгоритм CRAAP test (Currency, Relevance, Authority, Accuracy, Purpose), адаптований під OSINT-реалії [25]:

*1. Технічна верифікація домену:* «хто володіє сайтом?» (Whois-сервіси); «чи не є це сайт-клоном, створеним для дезінформації?»;

*2. Верифікація автора:* пошук профілю науковця в Scopus, Web of Science, Google Scholar. Аналіз його «цифрового сліду»: чи є він реальним експертом у цій темі, чи «універсальним коментатором»?;

*3. Перехресна перевірка (Cross-referencing):* «чи посилаються на цю роботу інші авторитетні джерела?».

*Автоматизація огляду літератури.* Сучасний OSINT тісно переплітається з інструментами автоматизації. Використання таких платформ як Connected Papers або ResearchRabbit дозволяє візуалізувати зв'язки між науковими статтями у вигляді графів [36, с. 172]. Це не лише економить час, а й дозволяє побачити еволюцію наукової думки, виявити школи та напрями. Психологічний аспект тут полягає у подоланні страху перед обсягом літератури. Візуалізація робить масив даних зрозумілим і керованим, знижуючи рівень стресу при написанні дисертацій чи курсових робіт.

Таким чином, методика впровадження OSINT базується на поступовому ускладненні задач: від простих пошукових запитів до комплексних розслідувань у межах проблемно-орієнтованого навчання. Це дозволяє сформувати у студента стійкий алгоритм дій в інформаційному середовищі, який він зможе застосовувати як у науці, так і в повсякденному житті.

*Критеріальна база та методика оцінювання OSINT-компетентностей у студентів.* Впровадження будь-якої інновації в освітній процес неминуче стикається з проблемою оцінювання. Традиційна система контролю знань (тести, усні опитування) виявляється малоефективною для перевірки навичок цифрової розвідки. Як оцінити здатність студента мислити нелінійно? Як виміряти глибину пошуку або етичність прийнятого рішення? У контексті STEM-освіти ми пропонуємо використовувати компетентнісну модель оцінювання, що базується на таксономії Блума та методі рубрик [28].

*Рівні сформованості OSINT-компетентності.* Ми виділили три рівні, які корелюють з етапами професійного становлення науковця:

1. Репродуктивний рівень (оператор).
2. Конструктивний рівень (аналітик).
3. Творчий рівень (дослідник).

На репродуктивному рівні студент знає основні інструменти (Google Dorks, пошук по картинці) і може виконати пошук за чіткою інструкцією. Критерієм його оцінювання буде технічна правильність виконання алгоритму.

На конструктивному рівні студент здатний самостійно обирати інструментарій під задачу, комбінувати різні джерела (наприклад, соцмережі та реєстри) та верифікувати дані. Критерієм оцінювання буде логіка побудови розслідування.

На творчому рівні студент вирішує нестандартні задачі в умовах неповної інформації, висуває гіпотези, знаходить нові, неочевидні зв'язки та оформлює результати у вигляді аналітичного звіту. Критерієм оцінювання буде якість аналітичного висновку та прогностична цінність. Оцінюється здатність перетворити дані на знання.

*Метод портфоліо та звітність.* Психологічно важливо змістити акцент з «оцінки за помилку» на «оцінку за прогрес». Для цього найкраще підходить метод цифрового портфоліо. Студент накопичує свої кейси (успішні розслідування) протягом семестру. Окремим елементом оцінювання є OSINT-звіт. У реальній науковій чи розвідувальній діяльності мало знайти інформацію – її треба подати замовнику. Студенти вчаться складати звіти за структурою: висновок (Executive Summary), знайдені факти (чіткий перелік даних з посиланнями на джерела), аналітика (інтерпретація фактів), оцінка достовірності (суб'єктивна оцінка надійності кожного джерела за методом 4x4).

*Психологічний аспект оцінювання: право на помилку.* У методиці викладання OSINT критично важливо закласти принцип: «відсутність результату – це теж результат». У науковому пошуку часто буває так, що інформації просто немає у відкритому доступі. Якщо студенту вдалося це довести, перевіривши всі можливі канали, він заслуговує на високу оцінку. Це формує психологічну стійкість та запобігає фальсифікації даних заради отримання «правильної відповіді».

*Використання профайлінгу та аналізу цифрового сліду в соціогуманітарних дослідженнях: етичні межі.* Якщо в технічних науках об'єктом OSINT є нежива матерія (коди, сервери, геодані), то в соціогуманітарному блоці STEM (психологія, соціологія, політологія) дослідник працює з «цифровими проекціями» живих людей. Це відкриває безпрецедентні можливості для наукового аналізу, але водночас створює серйозні етичні колізії, які потребують детального розгляду в контексті людиноцентризму.

*Цифрова феноменологія та профайлінг.* Традиційна психологія та соціологія спиралися на опитування та анкетування – методи, де респондент знає, що його вивчають, і часто дає соціально бажані відповіді. OSINT дозволяє застосовувати метод нетнетграфії – вивчення поведінки людей у їхньому природному цифровому середовищі без прямого втручання. Аналіз цифрового сліду (лайків, коментарів, геотегів, часу активності) дозволяє скласти високоточний психологічний портрет (профіль) особистості або групи [24 с. 257-258]. Для студента-психолога це можливість на практиці побачити кореляції між типом темпераменту та стилем комунікації в мережі, або дослідити динаміку поширення панічних настроїв під час криз.

*Етичний імператив: «не нашкодь» у цифровому просторі.* Головна проблема освітнього OSINT у цій сфері – ілюзія «відкритості». Студенти часто вважають: «Якщо інформація є в Інстаграмі, я можу робити з нею що завгодно». Це хибна і небезпечна установка. Впровадження OSINT у навчальний процес вимагає жорсткої етичної рамки, що базується на принципах:

*1. Контекстуальна цілісність.* Дані були оприлюднені людиною в певному контексті (наприклад, для друзів). Використання їх у іншому контексті (наприклад, для публічного розбору на парі) може бути порушенням приватності, навіть якщо юридично це не заборонено.

*2. Деперсоналізація даних.* У наукових роботах студентів категорично заборонено використовувати реальні імена об'єктів дослідження без їхньої згоди. OSINT-дослідження має оперувати трендами та патернами, а не персоналіями (окрім публічних осіб).

*3. Заборона доксінгу.* Доксинг – це пошук та публікація персональної або конфіденційної інформації про людину в Інтернеті без її згоди. Навчання не повинно перетворюватися на сталкінг (переслідування). Межа між науковим інтересом та переслідуванням є тонкою. Педагог має чітко окреслити: ми вивчаємо явища, а не сусідів.

Таким чином, профайлінг в освіті виступає не як інструмент стеження, а як метод розвитку емпатії та розуміння іншого. Студент вчиться бачити за набором пікселів живу людину зі своїми мотивами та проблемами.

*Роль штучного інтелекту (ШІ) в OSINT: психологічний аспект взаємодії «людина – машина».* Останні роки ознаменувалися появою генеративного штучного інтелекту (LLM – Large Language Models), що кардинально змінило ландшафт OSINT. Якщо раніше аналітик витрачав 80% часу на збір даних і 20% на аналіз, то ШІ дозволяє інвертувати цю пропорцію [27, с. 374]. Однак це породжує нові психологічні виклики взаємодії людини і машини.

У сучасному OSINT штучний інтелект (ChatGPT, Claude, спеціалізовані AI-аналізатори) виконує роль інтелектуального підсилювача. Він здатний за секунди проаналізувати сотні сторінок технічних звітів, виявити аномалії в масивах коду або перекласти дані з рідкісних мов. У STEM-освіті це змінює фокус навчання: ми переходимо від навчання «як знайти інформацію» до навчання «як правильно запитати». Студент вчиться формулювати складні пошукові стратегії, делегуючи рутину алгоритмам. Це вивільняє когнітивний ресурс для творчості та стратегічного аналізу.

Головна психологічна пастка використання ШІ в науці – це феномен «переконливої брехні». Генеративні моделі можуть створювати правдоподібні, але неіснуючі посилання, цитати чи

статистичні дані. Тут OSINT стикається з парадоксом: інструмент, створений для пошуку істини, може сам генерувати фейки. Це повертає нас до необхідності верифікації. Будь-який висновок моделі має бути перевірений через першоджерела. Це формує нову культуру «нагляду за алгоритмами».

*«Deepfake» та війна реальностей.* Окремим викликом є здатність ШІ генерувати реалістичні фото, аудіо та відео. Для науковця це означає кінець ери «вірю своїм очам». Сучасний OSINT включає методи виявлення синтетичного контенту (аналіз артефактів зображення, неузгодженість тіней, неприродна міміка). Психологічно це створює стан постійної недовіри до аудіовізуального контенту. Завдання освіти – не залякати студента, а дати йому інструментарій для розрізнення реального та синтетичного, зберігаючи зв'язок з об'єктивною реальністю.

*Гейміфікація освітнього процесу: CTF-змагання як полігон для формування навичок OSINT.* У контексті психолого-педагогічних аспектів STEM-освіти окремої уваги заслуговує феномен гейміфікації. Традиційні методи навчання часто не можуть забезпечити необхідний рівень залученості студентів, особливо коли йдеться про рутинну роботу зі збору даних. Ефективним рішенням цієї проблеми є інтеграція у навчальний процес змагань формату CTF (Capture The Flag – «Захоплення прапора») [33, с. 157].

Спочатку CTF виникли як тренування для хакерів та фахівців з кібербезпеки, але сьогодні вони трансформувалися у потужний педагогічний інструмент, що ідеально підходить для вивчення OSINT. Суть змагань полягає у вирішенні набору завдань, де відповіддю є текстовий рядок («прапор»). У категорії OSINT-CTF завдання зводяться до пошуку специфічної інформації у відкритих джерелах: від геолокації фотографії до пошуку забутого пароля у публічному репозиторії коду.

З точки зору психології, змагання активують зовсім інші нейрофізіологічні механізми, ніж класична лекція.

*1) Дофамінова винагорода.* Швидкий зворотний зв'язок (ввів «прапор» – отримав бали) стимулює викид дофаміну, що закріплює позитивну мотивацію до навчання. Студент готовий годинами шукати інформацію не заради оцінки, а заради «перемоги» над загадкою.

*2) Стан потоку.* Добре спроектоване завдання CTF вводить учасника у стан потоку (за М. Чікзентмігаї) – повної концентрації на діяльності, коли зникає відчуття часу та сторонніх подразників [29]. Для формування навички глибинного пошуку це критично важливо.

*3) Стрес-інокуляція.* Змагання обмежені у часі. Це створює контрольований стрес, який тренує студента діяти ефективно в

екстремальних умовах. Це імітує реальну наукову або аналітичну роботу, де дедлайни є невід'ємною частиною процесу.

*Командна взаємодія та Soft Skills.* Важливим аспектом CTF є командний формат. Завдання часто настільки різнопланові, що одна людина не може їх вирішити. Це змушує студентів об'єднуватися, розподіляти ролі (хтось шукає по фото, хтось – у базах даних) та комунікувати. Таким чином, OSINT перестає бути діяльністю одної особистості і стає інструментом формування навичок колаборації, що є однією з ключових вимог до фахівців XXI століття.

Отже, гейміфікація через CTF-змагання дозволяє перетворити рутинний процес верифікації даних на захоплюючий інтелектуальний спорт. Це знімає психологічний бар'єр перед складністю технологій та формує у студентів стійкий інтерес до дослідницької діяльності.

Методика впровадження OSINT у навчальний та науковий процес базується на поєднанні передових технологій пошуку з глибокою гуманітарною рефлексією. OSINT навчає мислити системно, діяти етично та ефективно співпрацювати зі штучним інтелектом, залишаючи за людиною право на остаточне рішення та моральну відповідальність.

**Практичний інструментарій та перспективи розвитку OSINT-компетентностей.** У завершальній частині нашого дослідження ми перейдемо від теоретичних та психологічних аспектів до прагматики. Яким саме технічним арсеналом має володіти сучасний дослідник? І, що важливіше, як ці навички трансформують його професійне майбутнє? У людиноцентристській парадигмі інструмент не є самоціллю, він є продовженням когнітивних можливостей людини, «цифровим розширювачем» її інтелекту.

*Екосистема інструментів цифрової розвідки: від Google Dorks до аналітичних платформ.* Специфіка OSINT полягає в тому, що більшість інструментів є безкоштовними (Open Source Software), що робить цю технологію ідеальною для вітчизняної освіти в складним умовах сучасності. Ми класифікуємо інструментарій за функціональним призначенням, виділяючи ті, що мають найбільший дидактичний потенціал.

*Пошукові оператори (Google Dorks) як абетка аналітика.* Фундаментом OSINT є вміння «розмовляти» з пошуковими системами їхньою мовою. Google Dorks – це не хакерство, це знання синтаксису запитів. Вивчення операторів (site:, filetype:, intitle:) дисциплінує мислення [25, с. 37]. Студент вчиться формулювати запит максимально точно, відсікаючи зайве. Це тренує логіку та алгоритмічне мислення ще до початку програмування.

*Web Archiving.* Інструменти на кшталт Wayback Machine (Internet Archive) або Archive.today дозволяють побачити версії веб-сторінок,

які вже не існують [27, с. 257]. Для історика, соціолога чи політолога це незамінний інструмент верифікації змін. Це дозволяє досліджувати еволюцію риторики політиків, зміни в корпоративних звітах або відстежувати видалення «незручних» даних. Це виховує розуміння того, що «Інтернет пам'ятає все», але цю пам'ять треба вміти активувати.

*Link Analysis.* Платформи типу Maltego (у безкоштовній версії) або їх веб-аналоги дозволяють будувати графи зв'язків між сутностями (людьми, доменами, IP-адресами) [25, с. 67]. Людина краще сприймає візуальну інформацію. Графи перетворюють абстрактні дані на карту взаємодії, дозволяючи побачити кластери та «мости» між групами. Це розвиває структурне мислення та здатність бачити цілісну картину (Big Picture).

*GEOINT.* Робота з Google Earth Pro, Sentinel Hub (супутникові знімки) та інструментами геолокації (SunCalc) [27]. Це ідеальний полігон для міждисциплінарності. Щоб верифікувати фото за тінню, треба знати астрономію і геометрію. Щоб зрозуміти ландшафт – географію.

*IoT Search Engines.* Ознайомлення з Shodan або Censys (на теоретичному рівні) [25]. Це пошуковики, які індексують не сайти, а підключені пристрої (камери, сервери, світлофори). Демонстрація того, скільки незахищених камер є у світі, діє на студентів як «холодний душ», миттєво підвищуючи рівень відповідальності за власну кібербезпеку.

*Smart Skills: синергія Hard та Soft.* OSINT унікальним чином поєднує «тверді» навички (робота з кодом, базами даних, мережами) та «м'які» навички (критичне мислення, емпатія, комунікація, етика). Такий синтез називають Smart Skills. Саме такі фахівці є найбільш стійкими до автоматизації. Штучний інтелект може зібрати дані, але лише людина з розвиненим «розвідувальним мисленням» може зрозуміти їх контекст, мотивацію джерела та етичні наслідки їх використання.

Інструментарій OSINT – це живий організм, що постійно еволюціонує. Завдання освіти – навчити не конкретній кнопці в програмі (яка зміниться завтра), а універсальній логіці пошуку та аналізу. Інтеграція цих компетенцій у професійний профіль випускника є інвестицією у його конкурентоспроможність та психологічну стійкість у світі майбутнього.

*Кейс-стаді: практичні моделі застосування OSINT у наукових дослідженнях.* Для повного розуміння потенціалу OSINT у STEM-освіті та науці доцільно розглянути конкретні моделі (кейси) застосування цієї методології в реальних дослідницьких сценаріях. Наведені нижче приклади демонструють міждисциплінарний характер цифрової розвідки.

*Приклад № 1.* Екологічний моніторинг та дистанційне зондування (Environmental Science). *Проблема:* Студентська група досліджує проблему незаконного видобутку бурштину або вирубки лісів у регіоні, куди фізичний доступ обмежено. *OSINT-алгоритм:*

1. Супутниковий моніторинг: використання платформи Sentinel Hub або Google Earth Engine для отримання мультиспектральних знімків. Аналіз індексу NDVI (нормалізований відносний індекс рослинності) дозволяє виявити зникнення лісового покриву за певний період.

2. Аналіз нічного освітлення: використання даних VIIRS для виявлення джерел світла в лісах вночі (що може свідчити про роботу техніки).

3. Верифікація через соцмережі: пошук у локальних Instagram-тегах або Telegram-чатах фотографій техніки, завантажених місцевими жителями (SOCMINT). *Результат:* Створення детальної карти екологічного порушення з координатами та часовими рамками без виїзду на місцевість. Це демонструє студентам силу поєднання біології, географії та IT.

*Приклад № 2.* Історична реконструкція та верифікація фейків (Digital Humanities). *Проблема:* У медіа поширюється «історичне» фото, яке нібито зображує подію початку XX століття у певному місті, але викликає сумніви у науковців. *OSINT-алгоритм:*

1. Зворотний пошук зображень (Reverse Image Search): використання Google Lens, TinEye та Bing Visual Search для пошуку першоджерела.

2. Аналіз архітектури: порівняння будівель на фото з історичними картами та сучасними панорамами Google Street View. Виявлення анахронізмів (наприклад, будівля на фото була збудована пізніше заявленої дати).

3. Аналіз тіней та погоди: використання сервісів архіву погоди (Weather Underground) для перевірки, чи відповідає погода на фото (сонячно/дощ) історичним зведенням метеослужб за той день. *Результат:* Наукове спростування або підтвердження автентичності джерела. Студенти-гуманітарії опановують методи технічної експертизи.

*Приклад № 3.* Соціологічний аналіз пандемічної поведінки (Sociology & Data Science). *Проблема:* Необхідно дослідити реальне дотримання карантинних норм населенням у певний період, не покладаючись на офіційні звіти. *OSINT-алгоритм:*

1. Аналіз трафіку: використання відкритих даних TomTom Traffic Index або Google Mobility Reports для оцінки зниження мобільності населення.

2. Аналіз веб-камер: перегляд архівів публічних веб-камер на центральних площах міст для підрахунку щільності натовпу (візуальна оцінка).

3. Тренди запитів: аналіз Google Trends за ключовими словами (симптоми, ліки) для виявлення кореляції між пошуковою активністю та спалахами захворюваності. *Результат:* Побудова математичної моделі поведінки соціуму на основі об'єктивних цифрових слідів.

Ці приклади наочно ілюструють, що OSINT – це не просто пошук інформації, а повноцінний науковий метод, який дозволяє отримувати нові емпіричні дані там, де традиційні методи безсилі.

*Організація «OSINT-лабораторії»: технічні та безпекові вимоги до робочого місця дослідника.* Говорячи про інструментарій, ми часто фокусуємося на софті, забуваючи про «залізо» та архітектуру безпеки. Проте у STEM-освіті технічна культура є невід'ємною частиною професіоналізму. Для проведення якісних та безпечних досліджень (особливо при роботі з чутливими темами або «брудною» інформацією) необхідно навчити студентів створювати ізольоване цифрове середовище – віртуальну лабораторію [16].

Дослідження невідомих сайтів, завантаження документів з форумів чи аналіз підозрілого програмно забезпечення несе ризики зараження системи. Психологічно комфортна робота дослідника можлива лише тоді, коли він впевнений у безпеці свого основного комп’ютера. Ми пропонуємо впроваджувати у навчальний процес роботу з віртуальними машинами (Virtual Machines). Програмне забезпечення типу Oracle Virtual Box або VMware дозволяє створити «комп’ютер всередині комп’ютера» [33]. В цьому є дидактичний сенс. Студент вчиться розгортати «чисту» операційну систему (наприклад, спеціалізований Linux-дистрибутив для OSINT – CSI Linux або Kali Linux) для конкретного завдання. Після завершення роботи віртуальна машина може бути видалена разом з усіма слідами та потенційними вірусами. Це формує інженерне мислення та розуміння архітектури операційної системи.

*Управління цифровими особистостями.* У соціогуманітарних дослідженнях часто виникає потреба переглядати профілі в соцмережах, не розкриваючи власну особу (особливо, коли йдеться про дослідження агресивних груп або дезінформації). Використання особистих акаунтів є порушенням правил цифрової гігієни. Методика навчання має включати створення та ведення дослідницьких акаунтів. Це не фейки для обману, це інструмент пасивного спостереження. *Технічний алгоритм:* студенти вивчають, як створити акаунт, який не буде заблокований алгоритмами Facebook чи LinkedIn (використання окремих SIM-карт, унікальних фото, згенерованих ШІ, створення легенди профілю). *Психологічний аспект:* це вправа на емпатію та рольове моделювання. Студент має

придумати «персону», її інтереси та стиль поведінки, щоб акаунт виглядав органічно.

*VPN та анонімізація трафіку.* Розуміння мережевої безпеки є фундаментом STEM. Студенти мають розуміти різницю між VPN, Proxy та Tor [33]. *Практичне застосування:* дослідження часто вимагає погляду на інформацію «очима іншої країни». Наприклад, щоб побачити, як російська пропаганда виглядає для європейського користувача, дослідник має змінити свою віртуальну геолокацію. Це дозволяє аналізувати таргетування контенту та уникати регіональних блокувань.

Таким чином, організація робочого місця OSINT-аналітика – це комплексне інженерно-технічне завдання. Опанування цих навичок перетворює студента з «користувача» на «архітектора» власного цифрового простору.

*Конкурентна розвідка у науці: використання OSINT для грантової діяльності та стратегічного планування.* На завершення огляду практичного застосування OSINT варто торкнутися прагматичного аспекту науки – фінансування та кар'єри. Сучасна наука є висококонкурентним середовищем. Отримання грантів, пошук партнерів для консорціумів (наприклад, у програмах Horizon Europe) та публікація у рейтингових журналах вимагають не лише таланту, а й стратегічного планування. Тут OSINT трансформується у Scientific Competitive Intelligence (Наукову конкурентну розвідку) [36, с. 205].

Пошук грантових можливостей часто нагадує пошук голки в стозі сіна. Стандартні розсилки неефективні. Методи OSINT дозволяють:

*1. Моніторинг донорів:* налаштування автоматизованого моніторингу сайтів фондів та урядових програм (за допомогою інструментів типу Google Alerts або Visualping) дозволяє дізнаватися про нові конкурси першими.

*2. Аналіз переможців:* вивчення відкритих звітів фондів про *минулі* підтримані проєкти дозволяє зрозуміти реальні (а не декларовані) пріоритети донора, середній бюджет та профіль успішного апліканта. Це дозволяє адаптувати власну заявку під «психотип» донора.

Крім цього створення міжнародних консорціумів несе ризики. OSINT-перевірка дозволяє [36]:

- перевірити реальність існування лабораторії (через Google Maps та фото співробітників у соцмережах).
- проаналізувати реальну колаборацію (через співавторство у Scopus/WoS).
- виявити приховані конфлікти інтересів.

Також аналіз великих масивів даних (препринтів на arXiv, тез конференцій, патентних баз) дозволяє виявити «слабкі сигнали» – теми, які стануть мейнстрімом через 2-3 роки. Дослідник, який володіє OSINT, не наздоганяє потяг, а чекає його на наступній станції. Він обирає тему дисертації чи проєкту, базуючись не на моді вчорашнього дня, а на прогнозі завтрашнього.

*Тренди майбутнього: від OSINT до WEBINT та віртуальної реальності.* Завершуючи огляд інструментарію, необхідно окреслити технологічні горизонти найближчих 5-10 років. OSINT стрімко трансформується у більш комплексне поняття – WEBINT (Web Intelligence), що охоплює не лише відкриті джерела, а й «сірі» зони інтернету (Deep Web), доступ до яких стає необхідним для фахівців з кібербезпеки [27].

Основним трендом стає інтеграція OSINT у метавсесвіти. З розвитком віртуальної реальності (VR) та доповненої реальності (AR), значна частина соціальної взаємодії переміститься у віртуальні світи. *Новий виклик для освіти:* Як проводити дослідження у віртуальному просторі? Як ідентифікувати аватара? Як аналізувати цифрові сліди, залишені у VR-грі? *Відповідь STEM:* Вже сьогодні необхідно навчати студентів аналізувати інформацію та поведінку у децентралізованих мережах (Web 3.0).

Другим трендом є автоматизований сентимент-аналіз (Sentiment Analysis). Це використання ШІ для визначення емоційного забарвлення тисяч повідомлень у соцмережах. Для соціологів та політологів це стане основним інструментом вимірювання суспільних настроїв у реальному часі, замінюючи дорогі та повільні соціологічні опитування.

Таким чином, OSINT майбутнього – це високотехнологічна дисципліна, яка вимагатиме від фахівця знань на стику програмування, психології мас та віртуальної економіки. Закладення цих основ у сучасну систему освіти є стратегічною інвестицією у майбутнє науки.

Отже, OSINT у руках науковця – це інструмент виживання та успіху в конкурентному академічному світі. Він дозволяє економити час, уникати токсичних партнерств та знаходити ресурси для реалізації найсміливіших ідей.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що інтеграція технологій OSINT (Open Source Intelligence) у систему сучасної STEM-освіти та наукової діяльності є не просто технічною інновацією, а необхідною відповіддю на цивілізаційні виклики цифрової ери. У контексті людиноцентристського виміру науки можна констатувати.

*По перше,* OSINT виступає каталізатором трансформації ролі здобувача освіти та науковця: від пасивного споживача інформації до

активного дослідника, здатного верифікувати дані та генерувати нове знання. У методології STEM-освіти розвідка за відкритими джерелами стає сполучною ланкою між теоретичними моделями та реальним світом, дозволяючи реалізувати принципи доказовості (Evidence-Based Practice) та проблемно-орієнтованого навчання.

*По-друге,* доведено, що головним вразливим елементом у роботі з інформацією є не програмне забезпечення, а людська психіка, схильна до когнітивних викривлень (ефект підтвердження, евристика доступності, ілюзія компетентності). Впровадження OSINT у навчальний процес виконує терапевтичну функцію: воно формує «епістемічну пильність» та навички «латерального читання», що є дієвим запобіжником проти маніпуляцій, соціальної інженерії та вікарної травми.

*По-третє,* в умовах інформаційного шуму та поширення дезінформації, володіння методами цифрової розвідки стає основою академічної доброчесності. Здатність дійти до першоджерела, перевірити авторитетність автора та виявити конфлікт інтересів – це базові навички, без яких неможливе існування об'єктивної науки у XXI столітті.

*По-четверте,* технології профайлінгу та аналізу цифрового сліду відкривають нові горизонти для соціогуманітарних досліджень, але водночас актуалізують питання приватності. «Людиноцентризм» у цьому контексті означає пріоритет етичних норм над дослідницькою цікавістю. Освіта має формувати фахівця, який розуміє межу між дослідженням суспільних явищ та втручанням у приватне життя.

*По-п'яте,* розвиток генеративного штучного інтелекту трансформує OSINT, перетворюючи його на партнерство «людина – алгоритм». ШІ бере на себе рутину обробки великих даних, проте функція смислоутворення, етичної оцінки та прийняття фінального рішення залишається виключною прерогативою людини.

Отже, OSINT у системі освіти – це інструмент формування «інтелектуального суверенітету» особистості. Це технологія, яка повертає людині контроль над інформаційним простором, озброює її критичним мисленням та дозволяє залишатися об'єктивним дослідником навіть в умовах тотальної невизначеності.

**Література:**

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 (дата звернення 10.09.2025)
2. Про захист персональних даних : Закон України від 01.06.2010 р. № 2297-VI. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17 (дата звернення 10.09.2025)
3. Про інформацію : Закон України від 02.10.1992 р. № 2657-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-12 (дата звернення 10.09.2025)

4. Про наукову і науково-технічну діяльність : Закон України від 26.11.2015 р. № 848-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19(дата звернення 10.09.2025)

5. Про основні засади забезпечення кібербезпеки України : Закон України від 05.10.2017 № 2163-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2163-19 (дата звернення 10.09.2025)

6. Про ратифікацію Конвенції про кіберзлочинність : Закон України від 07.09.2005 р. № 2824-IV. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2824-15 (дата звернення 10.09.2025)

7. Regulation (EU) 2016/679 (GDPR) of the European Parliament and of the Council on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data. – Official Journal of the European Union, 2016. URL: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679 (дата звернення 10.09.2025)

8. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Концепції розвитку природничо-математичної освіти (STEM-освіти) до 2027 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 13.01.2021 № 131-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/131-2021-%D1%80#Text (дата звернення 10.09.2025)

9. Про схвалення Концепції розвитку природничо-математичної освіти (STEM-освіти) : розпорядження Кабінету Міністрів України від 5 серп. 2020 р. № 960-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/960-2020-%D1%80#Text (дата звернення 10.09.2025)

10. Аналіз, виявлення та убезпечення від неправдивих повідомлень, як складової частини інформаційної безпеки держави : методичні рекомендації / Д. Афонін, К. Ісмайлов, Д. Лісніченко, А. Пишна, О. Ковальова. Одеса : ОДУВС, 2022. 40 с.

11. Афонін Д.С., Биков І.О. Розвідка з відкритих джерел (OSINT), як метод збору оперативної інформації на стадії досудового розслідування. *Південноукраїнський правничий часопис № 1-2 (для службового користування).* ОДУВС, Одеса, 2023. С.39-47

12. Баззелл М. Техніки OSINT: Ресурси для пошуку та аналізу інформації в інтернеті. 9-те вид. / Майкл Баззелл. – Лондон : IntelTechniques, 2022. – 500 с. URL: https://inteltechniques.com/book1.html(дата звернення 10.09.2025)

13. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М .Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

14. Використання методології OSINT для отримання оперативно-значимої інформації : методичні рекомендації / Д.С. Афонін, Д.В. Лісніченко, О.М. Заєць. Одеса, ОДУВС, 2024. 39 с.

15. Гіггінс Е. Ми – Bellingcat. Онлайн-розслідування міжнародних злочинів та інформаційна війна / Еліот Гіггінс ; пер. з англ. – Київ : Наш Формат, 2022. – 272 с. URL: https://www.bellingcat.com/book/(дата звернення 10.09.2025)

16. Гнєзділова В.І. Інноваційні технології у STEM-освіті: Навчальний посібник. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет

ім. В. Стефаника, 2021. 78 с. URL: https://ciot.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/144/2021/05/3-Інноваційні-технології-у-STEM-освіті_B5.pdf(дата звернення 10.09.2025)

17. Гуменний О., Кононенко А., Волошин А. Методичні рекомендації з розроблення SMART-комплексів для професійної підготовки кваліфікованих робітників машинобудівної галузі. – Житомир: «Полісся», 2019. – 68 с.

18. Довгий С.О. та ін. Інформаційно-навчальні ресурси. Капсули знань. За заг. ред. С.О. Довгого, О.Є. Стрижака. Колективна монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2019. 215 с.

19. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / Деніел Канеман ; пер. з англ. М. Яковлєв. – Київ : Наш формат, 2017. – 480 с.

20. Колфілд М. Веб-грамотність для перевірки фактів: чотири кроки / Майк Колфілд. – 2017. URL: https://webliteracy.pressbooks.com/ (дата звернення 10.09.2025)

21. Курбан О.В. Сучасні інформаційні війни в мережевому онлайн-просторі : монографія / О.В. Курбан. – Київ : ВІКНУ, 2020. – 286 с. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2021/Kurban_2016_286.pdf (дата звернення 10.09.2025)

22. Макінтайр Л. Постправда / Лі Макінтайр ; пер. з англ. Ю. Бентя. – Київ : ArtHuss, 2021. – 208 с.

23. Махній М. М. Мережеве суспільство: кіберпсихологічний путівник / М.М. Махній. – Київ: Academia.edu, 2018. – 176 с. URL: https://www.academia.edu/35814991/Мережеве_суспільство_кіберпсихологічний_путівник(дата звернення 10.09.2025)

24. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія К. : Слово, 2017. 391 с.

25. Особливості застосування методів OSINT (у тому числі Протоколу Берклі) для документування окремих правопорушень, учинених суспільно небезпечними організованими групами і злочинними організаціями в умовах воєнного стану : науково-практичні рекомендації / Д.С. Афонін, В.Ю. Калугін, І.О. Биков, Т.О. Рекуненко, В.Ю. Дрозд. Одеса, ОДУВС, 2024. 130 с.

26. Пасько О.М., Цільмак О.М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі : навч.-наочний посібн. / О. М. Пасько, О. М. Цільмак; за заг. ред. О. М. Цільмак. – Одеса : ОДУВС. 270 с. з іл..

27. Реалізація філософії «Intelligence-led Policing» в системі кримінального аналізу Національної поліції України: монографія / Користін О., Швець Д., Бутко Б., Денисенко Б. та ін., за заг. ред. Користіна О.Є. – Київ: «ВАІТЕ», 2024. 444 с.

28. Світ інноваційних можливостей: актуальні питання розвитку STEM-освіти : колективна монографія / за заг. ред. О.Є. Стрижака, Ю.І. Завалевського. Київ, 2023. 254 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1F1biub9s7qRhRH2t_1bZh8BQCsAJqIiC/view(дата звернення 10.09.2025)

29. Чікзентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду / Мігай Чікзентмігаї. – Харків : КСД, 2017. – 368 с.

30. Fisher M., Goddu M. K., Keil F. C. Searching for explanations: How the Internet inflates estimates of internal knowledge. Journal of Experimental Psychology: General. 2015. Vol. 144, No. 3. P. 674–687, (DOI: https://doi.org/10.1037/xge0000070), URL: https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xge-0000070.pdf (дата звернення 10.09.2025)

31. Hassan N. A., Hijazi R. Open Source Intelligence Methods and Tools: A Practical Guide to Online Intelligence. New York : Apress, 2018. P. 10. URL: https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-11293072-01e9ad742f.pdf (дата звернення 10.09.2025)

32. Hiltz S., Turoff M. The Network Nation: Human Communication Via Com-puter, 1978 URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000031904 (дата звернення 10.09.2025)

33. Meredith D. The OSINT Handbook: A practical guide to gathering and analyzing online information. 1st ed. Birmingham: Packt Publishing, 2024. 223 p. ISBN 978-1-83763-827-7.

34. Nadutenko M., Prykhodniuk V., Shyrokov V., Stryzhak O. Ontology-Driven Lexicographic Systems. In: Arai K. (eds) Advances in Information and Communication. FICC 2022. Lecture Notes in Networks and Systems, 2022. vol 438.pp. 204-215. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-98012-2_16(дата звернення 10.09.2025)

35. NATO Open Source Intelligence Handbook. – Brussels : NATO Headquarters, 2001. – 105 p. URL: https://web.archive.org/web/20201107103435/http://www.oss.net/dynamaster/file_archive/030201/ca5fb66734f540fbb4f8f6ef759b258c/NATO%20OSINT%20Handbook%20v1.2%20-%20Jan%202002.pdf (дата звернення 10.09.2025)

36. OSINT Investigations: We know what you did that summer / J. Martin [et al.] ; ed. J. Martin [et al.]. 1st ed. [S. l.] : Information Warfare Center, 2022. 228 p. (Cyber Secrets ; 8). ISBN 979-8-7869-2319-4.

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32850*

***Будяченко О. М.***
*кандидат юридичних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»,*
*ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6506-1918*

## 4.2. Людиноцентристський підхід при дослідженні психологічних особливостей підлітків, схильних до протиправної поведінки в умовах цифрової ери

*Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей підлітків, схильних до протиправної поведінки, крізь призму людиноцентристського підходу в умовах цифрової ери. Сучасна цифровізація не лише відкриває нові*

*можливості для комунікації, освіти та самореалізації, але й створює додаткові ризики, пов'язані зі зміною системи цінностей, ідентичності та соціальних взаємодій. Підлітки, як найбільш уразлива група, особливо чутливі до впливів віртуального середовища, яке трансформує умови формування психологічного комфорту, ускладнює процеси самопрезентації та посилює явища соціального порівняння, інформаційного перевантаження й дефіциту психологічної безпеки.*

*Метою дослідження є виявлення способів трансформації психологічної науки та практики для підтримки гармонійного розвитку особистості підлітка в цифровому середовищі та створення методичних підходів, що поєднують технологічні інновації з базовими людськими цінностями.*

*Методологічну основу становить міждисциплінарний синтез сучасної психології, кіберпсихології, соціології та філософії антропоцентризму. Використано аналітичний та оглядовий методи, що дали змогу інтегрувати попередні наукові напрацювання з актуальними тенденціями цифрової трансформації та соціальних змін.*

*Отримані результати свідчать, що ефективна реалізація людиноцентристського підходу у вихованні та психологічному супроводі підлітків у цифрову добу має базуватися на кількох ключових напрямах: розвиток цифрової психологічної грамотності; впровадження превентивних заходів для збереження психічного здоров'я; формування етичних принципів функціонування онлайн-платформ; стимулювання критичного мислення й відповідального використання технологій; адаптація психологічних інтервенцій до нових форматів цифрової комунікації. Особливу увагу приділено індивідуалізації підходів, розвитку особистісної креативності та підтримці автентичності підлітків у віртуалізованому суспільстві.*

*Зроблено висновок, що формування моделі цифрового балансу має спиратися передусім на потреби людини, а не на технологічні інтереси. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення процесів адаптації особистості до гібридного світу, розробку інноваційних методів психологічного консультування та створення гнучких моделей соціальної підтримки, здатних ефективно діяти в умовах цифрової революції.*

***Ключові слова:*** *психологічна наука, людиноцентризм, цифрова ера, психічне здоров'я, самопрезентація, соціальні мережі, кіберпсихологія, психологічна практика, протиправна поведінка, підлітки.*

Цифрова епоха кардинально змінює способи сприйняття реальності, комунікації та соціальної взаємодії, що безпосередньо впливає на психологічний розвиток підлітків. Сучасні технології стають невід'ємною частиною їхнього життя, трансформуючи уявлення про самореалізацію, особистісну ідентичність та міжособистісні стосунки.

Предмет дослідження охоплює вивчення онлайн-поведінки підлітків, які перебувають у групі ризику щодо протиправної діяльності, а також формування цифрових платформ на основі психологічних моделей, орієнтованих на людиноцентричність. Це

дозволяє встановлювати етичні принципи використання технологій, спрямовані на формування безпечних цифрових середовищ, розвиток конструктивного діалогу у віртуальних спільнотах і профілактику деструктивних моделей поведінки. Такий підхід забезпечує створення інклюзивних освітніх, соціальних та громадських просторів, які відповідають потребам молоді та сприяють її гармонійному розвитку.

В умовах розвитку Web 3.0, що передбачає поширення віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR), а також активне застосування штучного інтелекту (ШІ), кіберпсихологія набуває особливого значення як наука, що задає соціально-психологічні орієнтири. Йдеться про необхідність уникнення негативних впливів надмірно інтенсивних медіа, критичне ставлення до вибіркового інформаційного тиску та недопущення дегуманізації користувачів через невдало спроєктовані інтерфейси.

Разом із цим, технології не слід розглядати виключно як джерело загроз. У межах людиноцентристського підходу акцент робиться на розвитку їхнього конструктивного потенціалу – формуванні критичного мислення, цифрової етики, відповідальної онлайн-поведінки та здатності підлітків до безпечної інтеграції в цифрове суспільство.

Обсяг досліджень у цій галузі обмежений швидкістю змін цифрового світу, що ускладнює узагальнення та робить деякі теоретичні моделі придатними лише для певних ситуацій. Тим не менш, саме поведінкові конструкти, які визначає кіберпсихологія, є найбільш універсальними, а отже, вони також є найбільш адаптивними, оскільки вони відображають незмінні закономірності впливу технологій на людей, і водночас їх можна використовувати для визначення ефективності впровадження нових рішень навіть за умов швидких змін на цифрових ринках.

Критичним елементом є дослідження взаємодії людини з комп'ютером (HCI), яке підкреслює, як користувачі задовольняють свої потреби в цифровому світі. Якщо кіберпсихологія займається еволюцією поведінки людей завдяки впровадженню технологій, то HCI вимірює якість інтерфейсів, їхню здатність створювати хороший досвід та заохочувати цільове використання – навчання, спілкування, роботу чи купівлю товарів.

Позитивна взаємодія є основою базових та зрозумілих інтерфейсів, які забезпечують значний зворотний зв'язок, сприяють розвитку компетентності користувачів та заохочують їх до активного використання цифрових ресурсів. Проте, насправді існує багато випадків протилежного стану, коли функції продуктів перевантажені, структура незрозуміла, продукт працює неправильно, веб-сайти чи

мобільні додатки працюють повільно, що провокує стрес, когнітивне перевантаження та недовіру до цифрових технологій.

Отже, цифрова епоха визначає проблему встановлення концептуальних основ для психологічної науки та практики, які б навчали як розробників, так і користувачів напрямку людиноцентричного виміру: забезпечення психічного благополуччя, надання емоційної грамотності та побудова цифрового середовища, сумісного з людським потенціалом, а не антагоністичного до нього. Отже, ці зміни мають великий вплив на психологічну науку та практику, які повинні переглянути свої концептуальні основи, щоб відповісти на виклики антропоцентричного виміру, де дослідницькою та професійною діяльністю є індивід з його особливими потребами, цінностями та можливостями розвитку. Поряд з цим існує суперечність між швидкістю технологічного прогресу та готовністю психології надавати методологічні, теоретичні та практичні інструменти, необхідні для збереження цілісності особистості, психологічного здоров'я та гармонійного співіснування з цифровим середовищем. Останнє саме зумовлює актуальність дослідження концептуальних основ психологічної науки та практики в антропоцентричному вимірі цифрової ери.

Асинхронні комунікаційні простори соціальних платформ значно змінили динаміку того, як люди себе презентують, зосереджуючись на ретельно підібраних елементах, як зображальних, так і текстових – фотографіях, публікаціях, коротких біографіях. Такий тип користувача здатний створити образ, який є родзинкою того, що він справді хоче передати, та мінімізувати аспекти, які не такі вже й хороші.

Таким чином, змінюється процес «сильних сторін» через стратегічне просування замість автентичного самопізнання, що може навіть призвести до створення спотвореного уявлення про власну ідентичність. На процес соціалізації та розвитку молоді значною мірою вплинув той факт, що вона є активним користувачем соціальних мереж. Присутність на таких платформах дуже добре поєднується з комунікацією та розвиває навички навчання, поширює творчість і навіть відкриває нові освітні горизонти. Тим не менш, доступ є «відкритим», оскільки він також подвоює небезпеки, з якими можуть зіткнутися підлітки та молодь, такі як сексуальна експлуатація, кібербулінг та цифрове самоушкодження. Одним із методів боротьби з цими проблемами є використання радикальних та футуристичних технологій. Наприклад, впровадження моделей виявлення ризиків на основі штучного інтелекту (ШІ) стало розглядатися як рішення проблеми онлайн-ризиків. Такі системи не лише забезпечують раннє виявлення потенційних ризикованих сценаріїв, але й допомагають у розвитку безпеки серед молоді під час

користування Інтернетом. Однак їх перетворення із соціальних та психологічних потреб у конкретні технологічні продукти все ще залишається величезною проблемою. Це призведе до реалізації цифрових прав, особливо для найбільш вразливих категорій молоді, які не мають достатньої системи безпеки та ресурсів підтримки. Саме в цьому сенсі була створена нова галузь інформатики під назвою Людиноцентричне машинне навчання (HCML). Головна мета полягає в тому, щоб поєднати людську інтуїцію з алгоритмічними методами, щоб створювати більш доцільні, ситуативні та соціально сумісні рішення.

Під час дослідження сучасних моделей машинного навчання для виявлення ризиків серед молоді є багато обмежень, зокрема:

1. Більшість моделей спираються на загальнодоступні набори даних. Ці набори даних не відображають те, як молоді люди використовують мову, і вони не відповідають реальним соціальним контекстам.

2. Коли дані анотуються, зазвичай не враховується точка зору дітей щодо того, що вони вважають ризикованим.

3. Сучасні системи майже не торкаються соціальних та психологічних аспектів ризикованої поведінки, отже, вони не можуть швидко усунути випадки віктимізації.

Тому людиноцентричні методи виявлення небезпеки в реальному часі є надзвичайно необхідними. Ці методи можуть вчасно надати молодим людям необхідну підтримку, ресурси для психотерапії та профілактичні втручання, спрямовані на зменшення небезпек.

Зазвичай зовнішня підтримка, яка тут розуміється як лайки, коментарі та підписки, перетворюється на один з елементів зміцнення его та змінює роль соціальних мереж з простору для діалогу на інструмент для самореклами. Отже, це стає фактором, що поширює норми постійного соціального порівняння, що, у свою чергу, підвищує ризики розвитку почуття відносної депривації, тривоги та низької самооцінки. Спостереження за «відшліфованими» образами інших може, з одного боку, заохочувати саморозвиток; однак, з іншого боку, це робить різницю між ідеалізованою віртуальною реальністю та власною реальністю більш яскравою, що, у свою чергу, спричиняє емоційні зрушення, можливі перепади настрою, відсторонення від онлайн-просторин або надмірну залежність від них.

Одним із негативних аспектів інтенсивного використання таких платформ може бути асоціація з поширенням смартфонів у нарцисичних та прагнучих уваги персонажів, а у дітей – з утвердженням переконання, що їхня цінність ґрунтується на визнанні іншими, а не на внутрішніх цінностях. Це процес, який робить людей схильними до маніпулятивних та макіавеллістських моделей

поведінки, які з плином часу можуть поширитися на реальні соціальні стосунки.

Одним із способів обмеження спадної спіралі впливу є застосування етичних принципів в управлінні платформою, щоб обмежити використання алгоритмів, які експлуатують користувачів, надаючи їм нескінченне використання для отримання прибутку від реклами. Тут роль кіберпсихології є життєво важливою, оскільки вона надає моделі мотивації та вразливостей користувачів, які допомагають у формулюванні політики та регуляторних заходів. Це передбачає використання часових обмежень за замовчуванням, встановлення здорових рамок соціальної взаємодії та уникнення використання механік гейміфікації, які викликають залежність у користувачів. Тоді людина зможе гармонійно розвиватися в цифровому світі, а ймовірність психологічних розладів та антисоціальної поведінки буде мінімізована.

Формування особистості громадянина, здатного не лише відбудувати країну після перемоги, а й активно інтегрувати її в європейський та світовий простір, є одним із найважливіших завдань, що стоять перед українським суспільством та державою. Це дуже складний та тривалий процес, оскільки йдеться про розвиток молоді та підлітків як покоління, що виросло в країні, що боролася за свою свободу та демократію.

Українська психологічна наука та практика відіграють особливо важливу роль у цьому контексті, оскільки через війну, цифрові трансформації та соціально-економічні виклики вони стикаються з необхідністю вирішення численних нових проблем. Перш за все, це дослідження закономірностей розвитку особистості в кризовій ситуації, створення методів психокорекції та запобігання виникненню деструктивних проявів, просування людиноцентричних моделей виховання та соціалізації. У цьому плані підліток розглядається як особистість, яка переживає складні вікові зміни та одночасно зобов'язана адаптуватися до нового соціального розвитку, що залежить не лише від умов війни, а й від цифрового середовища.

Ґрунтовне дослідження ціннісних орієнтацій, мотиваційних настанов та поведінкових стратегій сучасних підлітків розкриває можливості для пошуку інноваційних засобів подолання негативних тенденцій у дорослому віці (Є. В. Бачило, О. І. Кононенко, А. Є. Лічко, О. А. Свириденко, А. М. Троньова, Є. В. Філіппова та ін.). Водночас, концепції розвитку особистості українських вчених – Л. Ф. Бурлачук, В. П. Казьміренко, О. В. Киричук, С. Д. Максименк, Т. М. Титаренко – обґрунтовують цілісний підхід до особистості, враховуючи внутрішні та зовнішні соціокультурні виклики.

У вітчизняній науці проблема періоду статевого дозрівання висвітлена досить широко (О. Ю. Булгакова, О. А. Донченко,

В. І. Іллійчук, В. О. Шатенко, Т. М. Титаренко, І. А. Фурман та ін.). Традиційно цей час вважається найскладнішим у розвитку людської свідомості в результаті поєднання фізіологічних змін, інтенсивних психосоціальних трансформацій та кризових моментів у становленні ідентичності. У сучасному світі цифровізація стала додатковим фактором, що створює нову структуру взаємин і, отже, призводить як до величезного спектру можливостей розвитку, так і до небезпечних психологічних станів для підлітків.

Деякі з актуальних тенденцій в українській підлітковій психології, що вже виявилися, полягають у концепціях життєвих цілей (І. А. Підлас), відповідальності як механізму самосвідомості (М. В. Савчин, Ю. А. Алексєєва), суб'єктивного благополуччя (Е. Л. Носенко), поведінкових стратегій (І. О. Кочарян), професійної орієнтації (О. В. Зозуля, С. В. Маковеєва), онтогенетичної динаміки розвитку (О. П. Патинок). Йдучи в ногу з цифровою ерою, ці концепції сьогодні потребують свого осмислення, оскільки значна частина соціалізації та формування ідентичності відбувається у віртуальному просторі. Підлітковий вік, хоча й пов'язаний з небезпеками – від відхилень до протиправної поведінки – є, тим не менш, етапом, на якому критично залежить розвиток соціально зрілої, психологічно стабільної особистості. Це момент переходу від дитинства до дорослого віку, де функція, яку вона виконує, полягає не лише в фізіологічному, а й у соціальному дозріванні. Як стверджував Е. Еріксон, чотирма найважливішими плодами цього періоду мають бути чотири кардинальні чесноти, тоді як Л. С. Виготський вказував на розбіжності між статевим та соціальним розвитком у цей час, що часто призводить до кризових явищ.

У рамках антропоцентричної парадигми, яка суттєво впливає на хід та застосування психологічної науки в цифрову епоху, центральне місце займає створення умов для гармонійного розвитку підлітків. Тут йдеться не лише про розробку сучасних психодіагностичних інструментів та методів корекції, але й про використання цифрових технологій у психологічній практиці. Психологія повинна обов'язково виховувати особистість, здатну до саморегуляції, критичного мислення, стійкості до маніпуляцій з інформацією та активної участі у відбудові суспільства, що базується на гуманістичних та європейських цінностях.

Аналіз наукових джерел, що зосереджені на питанні протиправної поведінки неповнолітніх, свідчить про те, що дослідники зосереджують свою увагу переважно на таких моментах: особистість та типові риси підліткового віку; роль зовнішнього соціального середовища, зокрема мікросоціуму; індивідуальні стратегії подолання життєвих труднощів;ситуативна обумовленість асоціальних та протиправних дій.

Причини злочинності неповнолітніх, як підкреслюється в науковій літературі, повинні систематизуватися дослідниками, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори. Зазвичай об'єктивні фактори відображають соціальні процеси в державі та суспільстві, тоді як суб'єктивні фактори пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості, її світоглядом та механізмами формування девіантної поведінки [1, с.15].

Об'єктивні причини охоплюють явища маргіналізації, що виникають внаслідок конфлікту підлітка з оточенням, звідси послаблення сімейних зв'язків між батьками та дітьми [2, с. 100]. Криза ідентичності також є важливим фактором, який міг бути спричинений неправильним вихованням або відчуттям своєї відмінності від інших. Ознаками цього є наполягання на свободі та незалежності від дорослих, прагнення стати частиною «вуличних» груп та експериментувати з новими, часто ризикованими формами поведінки, що, здавалося б, є спільними характеристиками підлітків. Перебуваючи в такому середовищі, неповнолітні знайомляться один з одним і здатні адаптуватися по-різному, одним із таких способів можуть бути незаконні дії.

Міграційні процеси, які порушують стабільні культурні, соціальні та національні зв'язки, також серйозно шкодять розвитку особистості. Домашнє насильство можна назвати найстрашнішим та найнегативним фактором. Статистика показує, що майже два мільйони дітей щороку зазнають жорстокого поводження, і що значна частина з них тікає, позбавляє себе життя або гине через насильство [3, с.7]. Окрім цього, існують об'єктивні причини, такі як низька якість життя, поширення алкоголізму та наркоманії серед пригнобленого населення та соціальна нездоровість. У такій ситуації підлітки можуть стати злочинцями з необхідності або ж послідовниками аморальної поведінки дорослих, чия поведінка вже зіпсувалася.

Суб'єктивні фактори підліткової злочинності включають різні особистісні характеристики підлітків. У цей період зростання спостерігається підвищена емоційна чутливість, енергійність та імпульсивність, а також неврівноваженість та сильна залежність від впливу референтної групи. Якщо припустити, що асоціальна група є колом найважливішого спілкування, підліток, формуючи свою самооцінку та світогляд, без особливих труднощів сприйматиме антисоціальні цінності [4, с. 45].

Суспільство має різні структури, такі як школа, які не тільки запобігають виникненню відхилень, але й можуть бути джерелом відхилень. Проблеми в освітній сфері, погана поведінка або дезадаптація часто стають основою для відторгнення шкільної спільноти. Вчені зазначають, що саме в період навчання в школі під

впливом соціальних інститутів закріплюються зміни в особистості підлітків [5, с. 98]. Поряд з цим, функція освітнього середовища пояснюється як одного з місць соціальної взаємодії, де, окрім освітніх аспектів, важлива присутність психологічного, культурного та навіть комунікативного [6, с. 7; 7, с. 282]. Існування психологічно безпечної атмосфери в школі разом з можливістю довірчого спілкування та підтримки є ключовою умовою запобігання відхиленням [8, с.45].

Окрім школи, дуже важлива також сім'я. Сімейні конфлікти, педагогічна недбалість, жорстокість або байдужість батьків є причинами відчуження підлітка та його подальшого втягування у злочинні угруповання. До речі, слід сказати, що, за розрахунками, у таких умовах для формування стійкої злочинної поведінки достатньо в середньому близько двох років.

Внутрішні схильності підлітка – заздрість, гедонізм, прагнення до переваги, помсти або демонстративний егоцентризм [9, с. 112] – є предметом ще одного важливого джерела мотивації правопорушень підлітка. Ці неповнолітні характеризуються ігноруванням правових норм та нездатністю передбачити наслідки своїх дій. Поряд із цим впливає масова культура та ЗМІ: кіно, телевізійні програми та соціальні мережі є засобами, за допомогою яких молоді нав'язуються стереотипи протиправної поведінки, а отже, популяризується агресія та зневага до соціальних норм. Отже, протиправна поведінка дітей є результатом взаємодії різних факторів. Перший момент такої поведінки є не лише відображенням соціально-економічних та культурних трансформацій, а й особистісних криз, які посилюються в підлітковому віці.

Протиправна поведінка підлітків у молодіжній спільноті сучасного суспільства перетворюється на складне питання: вона може бути як постійною та системною, так і випадковою, конформною та залежною від навколишньої ситуації та впливу зовнішнього середовища чи групи. Г. Д. Золотова [10, с. 44] наголошує, що явища як легального, так і незаконного мають відносний характер, вони ґрунтуються на критеріях, специфічних для історичного часу, соціокультурного середовища та соціальних норм. Цифровізація, яка суттєво впливає на соціальні відносини та систему цінностей, є тим фактором, який у сучасності ще більше порушує питання екологічних факторів у формуванні не лише асоціальної, а й конструктивної поведінки підлітків.

Слід враховувати той факт, що інтегровані в цифровий світ, підлітки мають у своєму розпорядженні широкий спектр моделей поведінки, які можуть не лише допомогти їм розвинути свої гуманістичні цінності, але й підштовхнути їх до девіантної поведінки. Отже, незаконну поведінку можна розглядати як взаємодію між

системними та соціальними особливостями середовища, характеристиками цифрового простору та психологічними особливостями особистості.

О. І. Бондарчук [11, с. 202], Н.Ю. Максимова [12, с. 301] та інші українські вчені стверджували, що протиправна поведінка не лише означає відхилення від соціальних норм, а й виявляє невідповідність очікуванням суспільства. В антропоцентричному аспекті це можна розглядати як кризу ідентичності та нездатність підлітка до повноцінної самоактуалізації соціально прийнятними способами. Саме тому психологічна наука повинна вивчати не лише поведінкові явища, а й внутрішні процеси дезадаптації, що призводять до відчуження, конфлікту та втрати ціннісних орієнтацій.

Згідно з теорією А. Є. Лічко [13, с. 321], схильність до протиправної поведінки має три основні характеристики:

– схильність до дезадаптації, тобто поведінка людини, що характеризується труднощами адаптації до нового соціального середовища та сприйняття власної ідентичності;

– сукупність проявів – основна ознака проявів, коли норма порушується в різних сферах життя;

– стабільність проявів, що описує наявність тривалих деструктивних моделей поведінки.

У цифрову епоху ці моменти слід розвивати далі: слід також враховувати, що першою ознакою буде цифрова дезадаптація, яка, серед іншого, може стосуватися агресії в онлайн-середовищі, такої як кібербулінг, надмірна залежність від соціальних мереж та онлайн-ігор, що ускладнює вашу реальну соціалізацію.

Українські вчені (О. І. Бондарчук [11, с. 70], Н. Ю. Максимова [12, с. 320], І. Г. Шамриленко [14, с. 112], Н. Є. Шахова [15, с. 335] та ін.) описують протиправну поведінку як явище, що знаходиться між нормальним та патологічним і знаходиться в зоні ризику.

У цих рамках доречно розглянути різні способи її концептуалізації:

Соціальна перспектива розглядає поведінку, яка загрожує середовищу, як найнебезпечнішу та оцінює поведінку лише на основі зовнішніх форм діяння.

Психологічна перспектива розглядає внутрішні фактори та враховує деструктивні процеси в характері людини.

Психіатрична перспектива розглядає ці моделі поведінки як фактори, що сприяють виникненню розладів, навіть коли їхній клінічний характер ще не очевидний.

Етнокультурний підхід зосереджується на особливостях традицій та стандартів різних культурних спільнот.

Сьогодні більш ніж необхідно включити до цих традиційних підходів цифрово-культурний підхід, який характеризує протиправну

поведінку з точки зору впливу віртуального середовища, оскільки це нове середовище диктує різні способи взаємодії та ціннісні орієнтації. Відповідно, місія психологічної науки та практики полягає в розробці нових профілактичних та терапевтичних стратегій боротьби з девіаціями у підлітків, які інтегруватимуть цифрову грамотність, розвиток критичного мислення та формування моделей особистісного зростання, орієнтованих на людину.

Віковий підхід розглядає протиправні дії як відображення вікових особливостей розвитку особистості. Невікова поведінка, що суперечить завданням онтогенезу, може бути фактором, що призводить до формування стійких відхилень. Крім того, до традиційних ризиків у цифрову епоху додаються нові ризики, такі як ранній доступ до інформації та віртуальні форми соціалізації, які часто передують психологічній готовності підлітка до їх адекватного сприйняття.

Гендерний підхід твердо переконаний, що основними причинами протиправної поведінки у сфері гендерних та статевих ролей є відхилення від встановлених ролей або, навпаки, їх перебільшений прояв (гіперрольові установки, психосексуальні відхилення), які виступають основою для формування протиправної поведінки. У такому суспільстві, яке переживає зміни з точки зору практики та обговорення гендерної рівності та прав людини, життєво важливо виховувати толерантність та повагу до відмінностей, не перетворюючись на деструктивні моделі поведінки.

Феноменологічний підхід дозволяє прийняти всілякі відхилення від норми, поєднані з унікальною історією особистісного розвитку індивіда. Він визнає, що для кожної протиправної поведінки існує особистісний досвід, виправлення якого вимагає індивідуалізованого підходу. Це узгоджується з парадигмою людиноцентричної психології, яка в цифрову епоху є особливо актуальною завдяки технологіям, що сприяють використанню персоналізованих діагностичних методів та психологічної підтримки.

В. Д. Менделевич інтерпретував протиправну поведінку через особливості контакту суб'єкта зі світом, визначивши таким чином низку способів: протидія реальності, патологічна конфронтація, втеча, незнання та адаптація. Сила протидії світу панує в злочинних або делінквентних діях, коли підліток, наприклад, намагається впливати на гірше сприймане оточення бандитськими методами. Патологічна конфронтація пов'язана з психопатологічними розладами, які зображують суспільство як вороже. Відрив від реальності найчастіше проявляється в адиктивній або віктимній поведінці, а ігнорування – в байдужості до норм і цінностей.

Коли Христюк класифікує різні форми протиправної поведінки, він [17, с. 100] посилається на три основні категорії:

1. Антисоціальна поведінка – це дії, які є безпосередньо протиправними, оскільки не відповідають закону та громадському порядку (дрібні правопорушення, хуліганство, вандалізм).

2. Асоціальна поведінка – морально-етичні відхилення від норм, що руйнують міжособистісні стосунки (сексуальні відхилення, агресія, проституція, жебрацтво).

3. Саморуйнівна поведінка – прояви, що руйнують життя та здоров'я особистості та мають саморуйнівний характер (самогубство, залежності, екстремальні та фанатичні форми діяльності).

Таким чином, психологія трактує протиправну поведінку як схему складної системи дій, які суперечать соціальним нормам і які демонструють внутрішню неадаптованість персонажів, їхні проблеми самоконтролю та гармонізації психічних процесів. Як правило, у період статевого дозрівання проявами протиправної поведінки є непокора дорослим, агресивність, обманливість та схильність до конфліктів, які можуть бути як ситуативними, так і постійними.

Одним із найвизначніших факторів, що спонукають неповнолітніх до скоєння злочинів, є різноманітність згаданих причин. До них належать психічні індивідуальні особливості людини, стиль виховання в сім'ї, соціально-економічні умови, залежність від цифрових пристроїв та наявність негативних моделей поведінки в Інтернеті. Така різноманітність детермінант також свідчить про те, що протиправна поведінка не є одноразовим явищем, а формується під сукупним впливом багатьох.

Психологія в цифрову епоху, де особистість все ще стоїть на першому місці, отримує завдання розробити методи профілактики та корекції, які б відповідали різним віковим та гендерним групам, а також враховували вплив цифрового середовища, в якому сучасний підліток здійснює свій розвиток та соціалізацію.

Ми послідовно здійснили кілька кроків для планування емпіричного дослідження психологічної схильності підлітків до протиправної поведінки в контексті антропоцентричного виміру сучасної психологічної науки [18]. Першим нашим кроком був огляд публікацій на тему схильності підлітків до девіантної та делінквентної поведінки, що дозволило нам обґрунтувати основні цілі дослідження, а саме:

1. Виявлення груп підлітків, які вирізняються критерієм психологічної схильності до різних видів протиправної поведінки (групи «підвищеної уваги»).

2. Дослідження різних психологічних характеристик підлітків, які ідентифіковані як схильні до протиправної поведінки (потребно-мотиваційна сфера, рівень самосвідомості, рефлексивність тощо).

3. За допомогою кореляційного аналізу виявлення взаємозв'язків, що існують між досліджуваними змінними.

4. Створення методологічних рекомендацій для ситуації, коли існує ризик психологічної схильності підлітків до протиправної поведінки.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи: підготовчий, діагностичний та інтерпретаційний.

Підготовчий етап полягав у розробці чіткого плану дослідження: виборі репрезентативної вибірки, розробці діагностичного комплексу та визначенні статистичних процедур для обробки даних. Для формування вибірки було використано стратометричний підхід, який дозволяє включити респондентів різної статі, віку та соціальних верств. У нашому випадку ми дослідили 50 підлітків віком 13–14 років (як хлопців, так і дівчат), учнів гімназій та ліцеїв, які перебувають у періоді пубертатної кризи.

Діагностичний етап охоплював використання психодіагностичних методів для виявлення особливостей потребово-мотиваційної сфери, рівня саморегуляції та рефлексивності, а також схильності до ризикованої та девіантної поведінки. Діагностика також була підкріплена елементами освітньої роботи, індивідуальними бесідами та залученням підлітків до конструктивної поведінки.

Етап інтерпретації полягав у обробці результатів за допомогою математичного та статистичного інструментарію (кореляційний аналіз був спеціально використаний для визначення зв’язків психологічних характеристик зі схильністю до протиправної діяльності). Отримані результати лягли в основу розробки методичних рекомендацій, спрямованих на зниження ризику формування деструктивних моделей поведінки у підлітків.

У дослідженні використовувався принцип психологічної схильності до соціально-психологічних явищ, які призводять до підвищеного ризику девіантної поведінки. Проте, основна увага все ж таки зосереджена на профілактиці: підліток може не перебувати в поганій ситуації, але якщо існує потенційна схильність, його слід помістити в групу підвищеної уваги для моніторингу та підтримки його особистісного розвитку.

Було послідовно здійснено кілька кроків для планування емпіричного дослідження психологічної схильності підлітків до протиправної поведінки в контексті антропоцентричного виміру сучасної психологічної науки. Першим нашим кроком був огляд публікацій на тему схильності підлітків до девіантної та делінквентної поведінки, що дозволило нам обґрунтувати основні цілі дослідження, а саме:

1. Виявлення груп підлітків, які вирізняються критерієм психологічної схильності до різних видів протиправної поведінки (групи «підвищеної уваги»).

2. Дослідження різних психологічних характеристик підлітків, які ідентифіковані як схильні до протиправної поведінки (потребно-мотиваційна сфера, рівень самосвідомості, рефлексивність тощо).

3. За допомогою кореляційного аналізу виявлення взаємозв'язків, що існують між досліджуваними змінними.

4. Створення методологічних рекомендацій для ситуації, коли існує ризик психологічної схильності підлітків до протиправної поведінки.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи: підготовчий, діагностичний та інтерпретаційний.

Підготовчий етап полягав у розробці чіткого плану дослідження: виборі репрезентативної вибірки, розробці діагностичного комплексу та визначенні статистичних процедур для обробки даних. Для формування вибірки було використано стратометричний підхід, який дозволяє включити респондентів різної статі, віку та соціальних верств. У нашому випадку ми дослідили 50 підлітків віком 13–14 років (як хлопців, так і дівчат), учнів гімназій та ліцеїв, які перебувають у періоді пубертатної кризи.

Діагностичний етап охоплював використання психодіагностичних методів для виявлення особливостей потребно-мотиваційної сфери, рівня саморегуляції та рефлексивності, а також схильності до ризикованої та девіантної поведінки. Діагностика також була підкріплена елементами освітньої роботи, індивідуальними бесідами та залученням підлітків до конструктивної поведінки.

Етап інтерпретації полягав у обробці результатів за допомогою математичного та статистичного інструментарію (кореляційний аналіз був спеціально використаний для визначення зв'язків психологічних характеристик зі схильністю до протиправної діяльності). Отримані результати лягли в основу розробки методичних рекомендацій, спрямованих на зниження ризику формування деструктивних моделей поведінки у підлітків.

У дослідженні використовувався принцип психологічної схильності до соціально-психологічних явищ, які призводять до підвищеного ризику девіантної поведінки. Проте, основна увага була зосереджена на профілактиці: підліток може не перебувати в поганій ситуації, але якщо існує потенційна схильність, його слід помістити в групу підвищеної уваги для моніторингу та підтримки його особистісного розвитку.

На етапі збору емпіричних даних та після випробування було використано постдіагностичне інтерв'ю, яке дозволило уточнити висновки на основі результатів опитування та поглибити особистісні характеристики підлітків.

До досліджень також залучали батьків та підлітків до консультативної діяльності, оскільки була значна кількість звернень

батьків за психологічним консультуванням. Це дозволило розширити практичний вимір дослідження та підвищити його прикладну цінність.

Основним засобом дослідження був психодіагностичний метод, який був реалізований на основі класичних принципів сучасної психодіагностики, а саме:

Принцип наукової валідності: застосовані методи відповідали вимогам валідності та надійності. Методологічний комплекс дослідження відповідав критеріям внутрішньої, зовнішньої та емпіричної валідності та був спрямований на вивчення психологічних характеристик підлітків, схильних до протиправної поведінки.

Принцип ненанесення шкоди: було передбачено, що результати психодіагностики не призначені для використання у спосіб, який може завдати шкоди респондентам.

Принцип об'єктивності: висновки були отримані на основі використаних емпіричних результатів, були науково обґрунтованими та чітко відповідали даним дослідження.

Принцип ефективності рекомендацій: відповідно до Кодексу етики психолога, не було надано жодних рекомендацій для підлітків та їхніх батьків, які не мали реальної практичної користі.

Принцип комплексності діагностики: поєднання різних методів, спрямованих на одну й ту саму категорію психічних явищ, забезпечувало не лише валідність та достовірність результатів, але й адекватність висновків.

Для досягнення цілей дослідження методи були обрані за такими критеріями:

1. Використання в повсякденній практиці психологічної діагностики як основного методу;
2. Відповідність сучасним вимогам вітчизняної психометрії;
3. Економічна ефективність (можливість проведення діагностики у відносно короткий термін);
4. Можливість використання методів як для якісного, так і для кількісного аналізу;
5. Практична значущість отриманих даних для психодіагностики, профілактичної та корекційної роботи з підлітками.

У рамках діагностики для всіх підлітків, які були об'єктами дослідження, були впроваджені аналогічні, єдині критерії. Інструкції надавались у письмовій формі та без додаткових коментарів; тест проводився в тих самих умовах (класи), після уроків. Щоб мінімізувати вплив інших факторів, ми разом зі шкільними психологами, які збирали первинні дані, контролювали та усували фактори перевтоми, перезбудження та емоційної нестабільності підлітків. Також було важливо дотримуватися принципів етики та конфіденційності, які відповідають положенням Кодексу етики психологів України (2017) та рекомендаціям Європейської федерації психологічних асоціацій (EFPA, 2021).

Кількісний аналіз був представлений кореляційним аналізом, спрямованим на кластеризацію досліджуваних рис особистості. Кореляційні та інші математико-статистичні процедури були розроблені як початкова обробка «сирих» балів результатів тестування та подальша трансформація цих внутрішньогрупових стандартизованих показників, що дозволило проводити міжособистісне порівняння. Для обробки даних використовувалися сучасні статистичні пакети (SPSS, Statistica, JASP), що сприяло точності аналізу та можливості багатофакторної обробки результатів.

Методи якісного аналізу включали:

1. Поділ підлітків на різні групи відповідно до виду психологічних ризиків;

2. Розшифровку психологічного аспекту характеристик підлітків, яких відносили до «груп підвищеної уваги».

На інтерпретаційному етапі дослідники заглиблювалися та аналізували емпіричні дані, зібрані на різних рівнях, розглядали ці дані у світлі результатів, отриманих за допомогою інших психодіагностичних методів, та робили узагальнення. Важливою особливістю цього етапу було використання змішаних методів дослідження (мікс-методи), що поєднують кількісні та якісні підходи, що дозволило глибше зрозуміти психологічні схильності підлітків.

Реалізація дослідницьких завдань вимагала системи методів, таких як:

– теоретичні – системно-структурні, структурно-функціональні, порівняльно-порівняльні;

– емпіричні – спостереження, бесіда, психодіагностичні методи; статистичний - кореляційний аналіз, методи факторного аналізу, критерії достовірності відмінностей (t-критерій Стьюдента, $\chi^2$).

Системно-структурний метод (В. М. Юрченко та ін.) [18, с. 4] описував особистість підлітка як один із проявів захворювань, при яких змінена функція кожного елемента. Особливий акцент робився на вивченні підліткового етапу розвитку, де головною ознакою є нерівномірність психічних процесів.

Структурно-функціональний метод (Т. Парсонс) [19, с. 185] визначив взаємодії між різними частинами особистості підлітків та функціями, які вони виконували, що призвело до того, що корекційно-розвивальні програми пройшли етап планування.

Для обох цілей було використано порівняльний метод, звернувшись до наукових джерел та проаналізувавши емпіричні результати. Його застосування дозволило нам порівняти отримані дані з результатами українських та зарубіжних досліджень, зокрема з найновішими публікаціями в галузі профілактики девіантної поведінки (ЮНІСЕФ, ВООЗ, Американська психологічна асоціація) [20, с. 327-334].

Під час збору емпіричних даних також проводилися постдіагностичні інтерв'ю для з'ясування результатів тестування та заохочення підлітків до позитивних форм поведінки. Крім того, було проведено консультації з батьками та вчителями, що відповідало сучасному міждисциплінарному підходу в підлітковій психології.

Психодіагностичні принципи, що лягли в основу дослідження:

– наукова та психометрична валідність методик;
– відповідність принципу ненанесення шкоди;
– об'єктивність висновків;
– всебічність та інтеграція різних методів;
– практична ефективність рекомендацій.

Комплекс емпіричних методів складався з:

– анкети для діагностики схильності до девіантної поведінки (використовувалися адаптовані в Україні методики, зокрема Шкала девіантності А. Орлової та методика «Схильність до девіантної поведінки» А. Орєхової);
– методи дослідження мотиваційної сфери (тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокеч);
– анкети для вивчення рівня рефлексивності (методика А.В. Карпова);
– методи експертної оцінки соціалізації підлітків (вчителями та батьками).

Такі заходи забезпечили не лише всебічність дослідження та можливість створення практичних рекомендацій щодо зниження ризиків, прихованих у протиправній поведінці підлітків, але й інтеграцію результатів у програми психологічної профілактики та цифрової психопрофілактики.

Окремою особливістю була методика експертної оцінки соціалізації підлітків, яка передбачала участь педагогів та батьків у характеристиці поведінки дітей. Їм було доручено провести диференційовану оцінку дисциплінованості підлітків та віднести їх до відповідної категорії згідно з протоколом (табл. 1).

Таблиця 1

**Протокол експертної оцінки дисциплінованості підлітків**

| Прізвище, ім'я учня | Справді дисциплінов ані | Зовні дисциплінов ані (формальна слухняність) | Недостатн ьо вихова ні | Систематично недисциплінов ані |
|---|---|---|---|---|
| -//- | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ |

Джерело: власна розробка

Для кожного учня поставляли оцінку за шкалою від 1 (повністю не відповідає категорії) до 5 (повністю відповідає категорії). Учень може отримати оцінки за кількома категоріями одночасно.

Одним із результатів використання ПДО А. Є. Лічко [13] для психодіагностики стало виявлення двох груп підлітків, які потребують особливої уваги.

Першу групу склали підлітки з вираженими психологічними схильностями:

– дезадаптація – 5 осіб (10%);
– алкоголізм – 9 осіб (18%);
– депресивні стани – 3 особи (6%);
– зловживання психоактивними речовинами – 4 особи (8%);
– суїцидальна поведінка – 11 осіб (11%).

У другій групі були підлітки з різними психологічними схильностями, які являли собою суміш різних зон ризику:

– алкоголізм та делінквентна поведінка – 7 осіб 14%);
– алкоголізм та суїцидальна поведінка – 3 особи (6%);
– делінквентна поведінка та дезадаптація – 2 особи (4%);
– депресія та алкоголізм – 1 особа (2%);
– депресія та зловживання психоактивними речовинами – 2 особи (4%);
– депресія та суїцидальна поведінка – 6 осіб (12%);
– психоактивні речовини та алкоголізм – 14 осіб (28%);
– психоактивні речовини та суїцидальна поведінка – 2 особи (4%);
– суїцидальна та делінквентна поведінка – 2 особи (4%);
– суїцидальна, делінквентна поведінка та алкоголізм – 1 особа (2%);
– депресія, делінквентна поведінка та алкоголізм – 3 особи (6%);
– депресія, суїцидальна та делінквентна поведінка – 1 особа (2%);
– психоактивні речовини, алкоголізм та суїцидальна поведінка – 4 особи (8%);
– депресія, суїцидальна, делінквентна поведінка та алкоголізм – 3 особи (6%).

Змішаний склад виявився найбільш проблематичним, оскільки взаємодія кількох факторів ризику значною мірою визначала ймовірність виникнення стійких девіантних та протиправних форм поведінки. Це підтверджують сучасні дослідження Європейського товариства вивчення розладів поведінки підлітків (2022), які стверджують, що багатофакторні ризики збільшують небезпеку соціальної дезадаптації у 2,5–3 рази.

Особливості змін особистості підлітків, психологічно схильних до протиправної поведінки.

Для емпіричного підтвердження того, які саме характеристики особистості підлітків будуть схильними до протиправної поведінки, ми використали комплекс психодіагностичних процедур: метод експертних оцінок «Малюнок неіснуючої тварини», анкету А. Басса - А. Даркі, методику вивчення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Після серії тренінгів ми залучили вчителів (експертів) для спостереження за змінами в поведінці 50 підлітків. Ми розподілили їх наступним чином:

Експериментальна група – 27 осіб (54%), які брали участь у тренінгах;

Контрольна група – 23 особи (46%), які мали проблеми з поведінкою, але не були включені до програми.

Результати оцінювання такі:

– «поведінка погіршилася» – лише 2 випадки в контрольній групі;

– «не змінилася» – більшість з 14 підлітків (28%)у контрольній групі та 7 підлітків (14%) в експериментальній групі;

– «незначне покращення» – у 6 підлітків (12%) контрольної групи та 12 підлітків (24%) експериментальної групи;

– «значне покращення» – у 1 підлітка (2%) контрольної групи та 8 підлітків (16%) експериментальної групи.

Отримані нами бали підтверджують ефективність запропонованих тренінгів. На такі результати також вказують новітні дослідження в Німеччині та Польщі (2021–2023), де програми профілактики девіантної поведінки продемонстрували зниження випадків агресії та деструктивної діяльності серед підлітків на 20–30%.

Дані порівняльної діагностики агресивності здійснювали за методикою А. Басса – А. Даркі, результати досліджень наведено в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Результати змін проявів агресивності підлітків до та після корекційних робіт за методикою А. Басса – А. Даркі** (у %, N = 27)

| Етап дослідження | Шкала методу | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| До тренінгу | 73 | 24 | 46 | 78 | 24 | 46 | 71 | 38 |
| Після тренінгу | 46* | 30 | 32 | 42** | 24 | 38 | 62 | 44 |

Примітка:

1 – фізична агресія; 2 – непряма агресія; 3 – роздратування; 4 – негативізм; 5 – образа; 6 – підозра; 7 – вербальна агресія; 8 – почуття провини.

*Відмінності між рівнем фізичної агресії до та після тренування є статистично значущими ($p < 0,05$).

**Відмінності між рівнем негативізму до та після тренінгу є статистично значущими ($p < 0,01$).

Згідно з дослідженням, результати показують, що систематична корекційно-розвивальна робота з підлітками, психологічно схильними до протиправної поведінки, є значним фактором зниження рівня фізичної агресії та негативізму, а також підвищення соціально-психологічної адаптації. Однак за підлітками зі змішаними формами схильності слід спостерігати дуже ретельно, оскільки саме вони спричиняють найбільші проблеми особистісного та соціального розвитку і, таким чином, становлять найбільший ризик.

Після ретельного вивчення Таблиці 2 стає очевидним, що розроблена навчальна програма була досить ефективною у виправній роботі з підлітками-правопорушниками: підлітки, які брали участь у навчанні, продемонстрували зниження рівня агресивності та покращення поведінкових проявів, що підтверджується експертними оцінками.

Досягнуті результати демонструють чітку тенденцію до зниження різних видів агресивної поведінки:

1. Фізична агресія стала меншою мірою основним джерелом поведінки та значно знизилася (з 73% до 46%), що свідчить про успішність програми у розвитку більш конструктивних способів вирішення конфліктів. Водночас, перші зареєстровані показники вербальної агресії знизилися менш суттєво (з 71% до 62%), що можна пояснити відносною «соціальною прийнятністю» вербальних проявів агресії в підлітковому середовищі, де сарказм, іронія та грубі слова часто сприймаються як дозволені.

2. Найбільш помітні зміни зараз спостерігаються за шкалою негативізму (з 78% до 42%). Ймовірно, це головним чином свідчить про перехід молоді від суворої та бунтівної поведінки до більш гнучкої та адаптивної, що можливо завдяки залученню механізмів рефлексії під час уроку.

3. Шкала провини зафіксувала незначне збільшення показників (з 38% до 44%). Можна інтерпретувати, що підлітки поступово формують здатність до самосвідомості, визнання помилок та взяття на себе відповідальності, що є важливим моментом особистісного зростання.

Зміни за шкалами «роздратування», «підозри» та «образи» від динаміки експерименту були незначними. Ці емоційні реакції,

ймовірно, сильно залежать від поточних факторів навколишнього середовища та життєвих ситуацій. Більше того, під час заняття відбувалося поступове культивування навичок емоційної усвідомленості та майбутніх можливостей перетворення агресивних реакцій на більш конструктивні за допомогою емоційного аналізу.

Таким чином інформація зважена, щоб показати, що навчальна програма є фактором, що сприяє зниженню рівня деструктивної агресії та частковому розвитку саморегуляції у підлітків. Водночас, слід враховувати, що результати ситуативні, що залежать не лише від виправної роботи, а й від соціального контексту підлітків (сім'ї, школи, середовища). Саме тому необхідні довгострокові та систематичні профілактичні програми, спрямовані на підтримку позитивних змін.

Дійсно, агресивність як риса особистості не зникає, а навпаки, трансформується з віком у більш соціально прийнятні форми: спортивне змагання, гумор, саркастичні зауваження або діяльність, пов'язана з ризиком. Роль психологічної підтримки полягає у створенні умов для вибору підлітками цих конструктивних способів зняття внутрішньої напруги.

Крім того, існує ризик «симуляції виправлення», коли деякі підлітки спеціально вдають «позитивність», щоб справити враження на психолога або позбутися контролю дорослих (вчителів, батьків, правоохоронців). Отже, серед обов'язків психолога є непряме підкріплення правильних моделей поведінки через схвалення другорядних, але значущих для підлітків (гумор, стиль, креативність), що, тією мірою, якою це робиться, дозволяє досягти позитивного ефекту без використання прямого тиску.

Оскільки було встановлено, що дезадаптивна поведінка підлітків супроводжується не лише агресивністю, але й низьким рівнем соціально-психологічної адаптації, було проведено додаткове дослідження за допомогою методу К. Роджерса - М. Даймонда. Результати дослідження дозволили нам виділити три групи підлітків, а саме:

1. Ті, хто має сильно розвинені реляційні здібності – 50% в експериментальній групі, а також 45% у контрольній групі. Підлітки, що належать до такої групи, зазвичай володіють навичками самоконтролю та прийняття рішень, що дозволяє їм діяти самостійно.

2. Ті, хто характеризується середнім рівнем реляційних здібностей – 45% в експериментальній групі та 52% у контрольній групі. Вони мають деякі міжособистісні труднощі, проте мають здатність до співпраці та беруть на себе роль іншого.

3. Ті, хто має найнижчий рівень соціальних навичок – 6% у кожній групі. Ці підлітки демонструють таку поведінку, яку можна

інтерпретувати як високий рівень емоційної напруги, брак впевненості в собі та знижену соціальну адаптивність.

Отже, можна сказати, що в експериментальній групі спостерігалося підвищення рівня самоприйняття та емоційного комфорту, що свідчить про ефективність запропонованої навчальної програми. На цьому етапі дослідження показники адаптації в усіх підлітків перебувають у схожому діапазоні, і суттєвих відмінностей між рівнем адаптованості учасників експериментальної та контрольної груп не виявлено.

Аналіз даних за методом К. Роджерса – М. Даймонда (рис. 1) показав, що рівень самоприйняття (0,79) та інтернальності (0,75) у підлітків контрольної групи був досить значним.

Це свідчить про те, що у підлітків розвинена здатність приймати наслідки власних дій та рішень, що особливо важливо в контексті антропоцентричної парадигми, де визнання автономії та суб'єктивності особистості є ключовим.

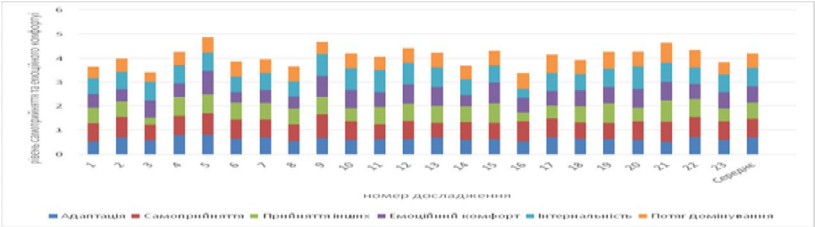



Рис.1.Результати оцінки адаптаційних показників підлітків контрольної групи за методикою К. Роджерса – М. Даймонд

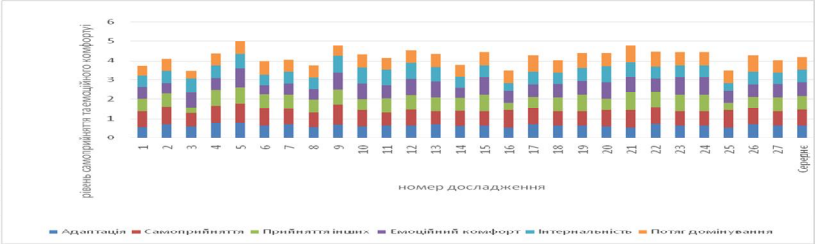



Рис.2.Результати оцінки адаптаційних показників підлітків експериментальної групи за методикою К. Роджерса – М. Даймонд

Тим часом результати, що стосуються адаптації (0,70), прийняття інших (0,65), емоційного комфорту (0,70) та схильності до домінування (0,62), були нижчими. Це свідчить про те, що підлітки проявляють загальні навички адаптації до соціального середовища, але все ще потребують додаткових ресурсів для встановлення

гармонійних міжособистісних стосунків, конструктивної взаємодії та зниження внутрішньої емоційної напруги.

Такий рівень самоприйняття свідчить про те, що підлітки вже досить активно формують власну особистість у підлітковому віці, що відповідає концепціям сучасної психологічної науки, яка в цифрову епоху ставить на перше місце розвиток індивідуальної унікальності та цифрової ідентичності.

Висока інтернальність є ознакою потенціалу саморегуляції та відповідального ставлення до власних дій, що відповідає принципам антропоцентричного виміру – розглядати людину як активного творця власного життєвого сценарію.

Нижчі показники прийняття інших та емоційного комфорту відображають нову проблему, яку ставить цифрова епоха: той факт, що, незважаючи на більше можливостей спілкування, підлітки все ще стикаються з викликом встановлення прямих контактів з іншими людьми та підтримки психологічної рівноваги в умовах інформаційного перевантаження.

Таким чином, дані підтверджують необхідність комбінованої психодіагностичної, профілактичної та корекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, цифрової культури та навичок взаємодії. Це дає змогу впровадити людиноцентричний підхід у практиці психологічної підтримки підлітків у цифрову епоху, таким чином забезпечується баланс між самореалізацією особистості та її гармонійною інтеграцією в соціальне середовище.

1. Рівень цифрової адаптивності

Згідно з дослідженням, самоприйняття та самоінтерналізація у підлітка, який виховувався, сприятимуть кращій цифровій адаптації. Було виявлено сильне психологічне ядро, звідси й кореляцію з вмілим використанням технологій у навчанні та спілкуванні.

2. Соціальна інтеграція в цифрову епоху

Толерантність була визначена як основний предиктор готовності підлітка до позитивної участі в онлайн-спільнотах. Ті, хто має підвищений рівень емпатії та є соціально більш відкритими, швидше адаптуються до онлайн-спілкування, а також зменшують ймовірність деструктивної поведінки в мережі.

3. Емоційний комфорт та цифрові ризики

Дослідження показало, що підлітки з низьким емоційним комфортом частіше стикаються з такими ситуаціями, як кібербулінг, інформаційне перевантаження або відчуття, що їхній особистий простір порушується в цифровому світі. Це свідчить про необхідність створення цифрової психологічної безпеки.

4. Домінування та самопрезентація онлайн

Дані вказували на те, що потреба у владі може бути перетворена на спосіб отримання контролю над спілкуванням у цифровому світі. Молоді люди з найвищим індексом домінування, таким чином, більш активні в онлайн-спілкуванні, особливо доступні через послідовне виконання ролі лідера групи або започаткування дебатів.

5. Формування людиноцентричної парадигми

Дані дослідження свідчать про те, що практика в психологічних сферах, що стосуються особистості, не повинна обмежуватися традиційними параметрами розвитку підлітка, а також повинна враховувати технології як частину його соціалізації. Зокрема, ті підлітки, які мали хороший баланс між особистим спілкуванням та онлайн-спілкуванням, були найбільш адаптованими.

У дослідженні розглянуто психологічний профіль підлітків, яких диференціювали за схильністю до різних протиправних дій. У дослідженні було виділено дві категорії: експериментальну групу (підлітки, які активували потребу в протиправній поведінці більше одного разу, N = 23) та контрольну групу (підлітки з низьким рівнем схильності до протиправної поведінки, N = 27). Схильність досліджуваних до протиправних речей визначалася за допомогою комплексу психологічних ознак, що включали потребно-мотиваційну сферу, рівень самосвідомості, рефлексивність та інші когнітивно-емоційні параметри.

Психосоціальні характеристики груп.

Потребо-мотиваційна сфера: підлітки з експериментальної групи виявилися значно активнішими на мотиваційному рівні щодо задоволення імпульсивних та ризикованих потреб (M = 7,82; SD = 1,14) порівняно з контрольною групою (M = 5,41; SD = 1,03), $p < 0,01$.

Рівень самосвідомості: у контрольній групі рівень самосвідомості та система внутрішньої регуляції були на вищому рівні (M = 6,98; SD = 0,92), ніж у групі з високою схильністю до протиправної поведінки (M = 4,76; SD = 1,05), $p < 0,01$.

Рефлексивність: експериментальна група була менш рефлексивною, тобто здатність бути самокритичною під час аналізу власних дій та їх результатів була нижчою (M = 4,32; SD = 1,21), тоді як у контрольній групі цей показник був значно вищим (M = 6,47; SD = 0,88), $p < 0,01$.

Соціально-психологічна адаптація: підлітки, які значною мірою схильні до протиправної поведінки, демонстрували схильність до участі в ризикованій соціальній поведінці та водночас мали нижчу здатність до конструктивної взаємодії з однолітками та дорослими.

Учасники експериментальної групи були більш схильні розповідати про випадки імпульсивної та антисоціальної поведінки у своєму повсякденному житті (56% проти 18% у контрольній групі). У дослідженні пункти «Потребно-мотиваційна сфера» та «Рівень

самосвідомості» вимірювалися за психодіагностичними методиками з 10-бальною шкалою. Крім того, було виявлено значний зв'язок між низькою самосвідомістю та кількістю ризикованих моделей поведінки ($r = -0,61$, $p < 0,01$), а також між низькою рефлексивністю та схильністю порушувати правила шляхом експериментування ($r = -0,57$, $p < 0,01$) (табл. 3).

Таблиця 3

**Порівняння психологічних показників підлітків у експериментальній та контрольній групі**

| Показник | Експериментальна група (N = 27) | Контрольна група (N = 23) | p-значення |
|---|---|---|---|
| Потребно-мотиваційна сфера (M ± SD) | 7,82 ± 1,14 | 5,41 ± 1,03 | < 0,01 |
| Рівень самосвідомості (M ± SD) | 4,76 ± 1,05 | 6,98 ± 0,92 | < 0,01 |
| Рефлексивність (M ± SD) | 4,32 ± 1,21 | 6,47 ± 0,88 | < 0,01 |
| Соціально-психологічна адаптація (M ± SD) | 3,98 ± 1,18 | 6,12 ± 0,95 | < 0,01 |
| Частота ризикованих дій (%) | 56% | 18% | < 0,01 |

Примітки:

– M – медіана; SD – стандартне відхилення.

– Показники соціально-психологічної адаптації враховують здатність до конструктивної взаємодії з однолітками та дорослими.

– p-значення визначено за допомогою t-тесту для незалежних вибірок.

Дослідження зосереджувалися на різноманітних ризикованих моделях поведінки серед молоді як в онлайн, так і в офлайн-середовищі, включаючи сексуальне хижацтво в Інтернеті, самоушкодження та інші ризиковані моделі поведінки. Деякі дослідження вивчали вплив соціальних мереж на схильність молоді до ризикованої поведінки та на їхнє психічне здоров'я. Однак більшість цих досліджень зосереджувалися на конкретних типах ризикованого досвіду або конкретному онлайн-контенті, не надаючи цілісного розуміння того, як різні форми ризику взаємодіють в офлайн- та онлайн-контекстах. Крім того, багато досліджень онлайн-безпеки

спиралися переважно на самозвіти молоді, що, згідно з літературою, може бути схильне до потенційної упередженості спогадів.

У зв'язку з цим, у другому дослідженні ми прагнули покращити наше розуміння досвіду молоді щодо ризикованої поведінки в обох контекстах, поєднуючи їхні самозвіти з фактичними даними про явні випадки ризику. Це дозволяє отримати точнішу картину ризиків та допомагає розробити стратегії для покращення безпеки молоді онлайн та офлайн.

Метою цього дослідження було зібрати самозвіти підлітків (віком 13–17 років) з використанням перевірених психологічних конструктів, що оцінюють частоту ризикованої поведінки: поведінкові анкети, заяви про самоушкодження, віктимізація та кібербулінг, а також небажані сексуальні домагання та секстинг.

Учасників також попросили надати власні дані Instagram для самооцінки ризиків у приватних розмовах. Типи ризиків включали сексуальні домагання, небажані сексуальні повідомлення, оголеність, мову ворожнечі та погрози насильством, продаж або просування незаконної діяльності, цифрове самоушкодження та спам. Рейтинги серйозності ризику (високий, середній, низький). Instagram був обраний як одна з найпопулярніших платформ серед молоді, де найпоширеніші ризики виникають у приватних просторах [32].

Аналіз виявив п'ять унікальних профілів молоді:

1. Низький ризик (51% учасників);
2. Середній ризик (29%);
3. Збільшений секстинг (8%);
4. Збільшений самоушкодження (8%);
5. Високий ризик скоєння злочинів (4%).

Самоповідомлення учасників про онлайн- та офлайн-ризики загалом добре узгоджувалися з їхньою активністю в соціальних мережах. Молодь із профілем «Низький ризик» повідомила про мінімальний ризикований досвід, але зазначила спам-повідомлення та інформацію про самоушкодження, надану іншими користувачами. Профіль «Середній ризик» характеризувався середнім рівнем ризикованого досвіду, переважно у формі домагань та образливих коментарів.

Учасники профілю «Збільшений секстинг» повідомили про найбільшу кількість секстингу та часті запити на особисті зустрічі під час приватних сексуальних розмов. Профіль «Високий рівень самоушкодження» мав найвищий рівень суїцидальної поведінки офлайн, але їхні ризиковані онлайн-розмови не включали цифрового контенту про самоушкодження; Натомість вони вступали в сексуально ризиковані розмови з незнайомцями, включаючи стосунки з «цукровими татусями». Молодь із профілю «Високий ризик» повідомляла про найвищий рівень онлайн-домагань та офлайн-конфліктів, а також про участь у незаконній онлайн-діяльності.

Зіставлення результатів з даними соціальних мереж підтвердило їхню обґрунтованість. Це свідчить про те, що обмеження попередніх досліджень, заснованих виключно на самозвітах, не завжди застосовуються в усіх контекстах. Дослідження також підкреслює важливість поєднання самозвітів з даними соціальних мереж для точніше виявлення нюансів ризикованої поведінки. Такі підходи можна використовувати для розробки ефективніших стратегій моніторингу та профілактики ризиків серед молоді. (табл. 4).

Таблиця 4

**Середні значення для профілів молоді різних типів ризику**

| № | Категорія ризику | Низький ризик (51%) | Середній ризик (29%) | Збільшення секстингу (8%) | Збільшення самоушкодження (8%) | Високий ризик (4%) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Небажані ризики сексуального насильства в Інтернеті | 1.0 | 2.0 | 2.8 | 2.2 | 3.2 |
| 2. | Небажані онлайн-домагання | 0.8 | 1.8 | 1.5 | 2.0 | 2.8 |
| 3. | Міжособистісний секстинг | 0.5 | 1.0 | 3.0 | 1.0 | 2.5 |
| 4. | Онлайн-домагання | 0.2 | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 2.8 |
| 5. | Самоушкодження офлайн | 0,3 | 0,8 | 0,5 | 2,8 | 1,5 |
| 6. | Ризикована поведінка офлайн | 0,4 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |

Примітки:

* Значення є приблизними, розрахованими на основі радарної діаграми.

* Показує рівень ризику від 0 (без ризику) до 3,5 (найвищий ризик).

* Числа в дужках вказують на частку учасників у відповідному профілі ризику.

Дослідження підтвердило, що підлітки з вираженою психологічною схильністю до протиправної поведінки, серед інших психоемоційних параметрів, суттєво відрізняються від контрольної групи. Виявлені відмінності свідчать про включення потребностно-мотиваційної сфери, рівня самосвідомості та рефлексивності до прогнозування та профілактики ризикованої поведінки. Ці висновки можуть стати основою для розробки нових людиноорієнтованих підходів до психологічного

консультування та профілактичних програм, що враховують індивідуальні особливості підлітків у цифрову епоху.

Отримані результати багато в чому свідчать про необхідність аналізу психологічних факторів, що впливають на девіантну поведінку неповнолітніх, і загалом узгоджуються з попередніми дослідженнями. З повагою, Л. П. Бутузова зазначає, що підлітки зазвичай применшують потенційну шкоду, яка може виникнути від ризикованої поведінки, що показує, що слід розвивати відповідальне ставлення до власних дій [7, с. 287]. Слова О. Ю. Булгакової та О. Я. Чебикіна, які, серед іншого, стверджують, що діти дуже мало поінформовані про небезпеки і, таким чином, не дають підстав для ризикованої поведінки в такій ситуації [3, с. 7].

Когнітивна частина «образу Я», що акцентує поведінку підлітка і характеризується І. М. Бушаєм, служить підказкою для самої поведінки та рівня соціальної адаптації, що сприймається своєю особистістю серед інших [2, с. 70]. Це також узгоджується з теорією розвитку особистості активності, на яку посилаються О. А. Блінов та Е. А. Іванов, які, серед іншого, наголошують, що особистість – це, перш за все, людина, і тому її слід характеризувати через активний процес взаємодії [4, с. 36; 5, с. 90].

Дослідження девіантних та адиктивних моделей поведінки також є важливою особливістю. Ю. А. Клейберг та О. І. Бондарчук стверджують, що девіація – це соціально-психологічне явище, переплетене з переворотом систем цінностей [5, с. 88; 11, с. 20; 12, с. 69]. Н. Ю. Максимова – ще одна дослідниця, яка поділяє цю точку зору, наголошуючи на залежності проявів залежності від загальної тенденції девіантної поведінки [12, с. 55; 14, с. 400]. Тим часом Г. Д. Золотова підкреслює внесок соціально-педагогічних заходів у проблему залежності, вказуючи на необхідність поєднання освітніх та корекційних курсів [10, с. 44].

Дослідження У. Б. Михайлишиної та Н. В. Кримін показують, що емоційні стани та усвідомлення своєї провини мають потужний вплив на поведінку неповнолітніх правопорушників [6, с. 12; 9, с. 115]. Це дозволяє розглядати емоційний елемент як ключовий фактор у процесах ресоціалізації та запобігання рецидиву.

Велика увага також повинна приділятися соціальному середовищу. Підласа І. А. вважає, що життєва ситуація та проблеми людини є основними факторами, що визначають стратегії адаптації, тоді як Шамриленко І. Г., посилаючись на вплив кримінальної субкультури, стверджує, що вона переформовує ціннісно-смислову сферу неповнолітніх і може призвести до їх соціальної маргіналізації [15, с. 114]. Це відображає висновки Шахової Н. Є. щодо змін ціннісних орієнтацій у підлітковому віці [16, с. 330-337].

Національні та міжнародні порівняння підходів до виявлення першопричин злочинності неповнолітніх показують, що для запобігання девіантній поведінці необхідно спиратися на поєднання психологічних, педагогічних та соціальних механізмів. Звідси З. С. Мамараймова наголошує, що особливе значення слід надавати міждисциплінарним програмам, спрямованим на запобігання ризикованим моделям поведінки [20, с. 327]. Такий самий системний підхід можна знайти в моделі Ф. Фернандеса де Веласко та його колег, яка походить з функціонально-структурної теорії Парсонса та робить можливим багаторівневий аналіз соціальної взаємодії [19, с. 182].

Результати дослідження проливають більше світла на взаємодію онлайн- та офлайн-ризиків, які були об'єднані в їхніх дослідженнях. Виявлені профілі ризику показують, що люди не обмежуються лише віртуальним простором, коли потурають ризикованій поведінці, але й схильні переносити таку поведінку в реальну соціальну взаємодію. Це переконливо підтверджується групами «Підвищений секстинг» та «Високий ризик», де онлайн-зустрічі, про які йдеться, не відокремлені від офлайн-зустрічей, таким чином, вони глибоко пов'язані, і, отже, існує взаємодія в повсякденному житті цих молодих людей, що робить ідею перебування в групі ризику чотиривимірною.

Коли результати були поєднані з реальними даними соціальних мереж, виявилося, що рівень ризиків у суб’єктивних оцінках молодих людей часто недооцінюється. Тому комбіновані методи можуть виявити приховані закономірності, які залишилися б непоміченими, якби використовувалися лише традиційні анкети.

Крім того, дуже важливим також є питання класифікації ризиків, який можна використовувати як простий засіб для розробки більш цілеспрямованої програми профілактики. Зокрема, групи з високим рівнем секстингу та самоушкодження повинні бути ретельно досліджені психологами, педагогами та батьками, оскільки їхні поведінкові симптоми можуть впливати як на психічне здоров'я, так і на соціальну адаптацію в довгостроковій перспективі. У такому випадку наші результати не лише підтверджують попередні дослідження щодо впливу соціальних мереж на ризиковану поведінку молоді, але й розширюють їх, показуючи необхідність міждисциплінарного підходу до вирішення цієї проблеми. Отже, результати показали, що проблема девіантної та адиктивної поведінки серед неповнолітніх є багатогранною, і слід застосовувати поєднання психологічних, освітніх та правових заходів. Впровадження сучасних теоретичних основ та практичних втручань не лише підвищить ефективність профілактики, але й сприятиме здоровому розвитку особистості з урахуванням сучасних соціальних викликів.

**Висновки.** Це дослідження показало, що на сучасних підлітків значно впливають їхні цифрові практики та особисті взаємодії. Автори дослідження представляють це як профілі ризику – від низької групи до «Підвищеного секстингу» та «Високого ризику». Ці профілі, разом з іншими, показують, що інтернет-спілкування не є окремою сферою, а впливає на емоційний стан, систему цінностей та поведінкові стратегії молоді. Впровадження самозвітів з даними соціальних мереж дозволило більш достовірно оцінити картину ризикованої поведінки, вказуючи на наявність деяких прихованих тенденцій та занижених психологічних самооцінок.

Результати дослідження є як теоретично, так і практично значущими. З наукової точки зору вони доповнюють концептуальні основи психології антропоцентризму в цифрову епоху, вказуючи на необхідність перегляду підходів до аналізу соціалізації підлітків. Практично кажучи, профілювання ризикованої поведінки може стати основою для створення цільових програм психологічної підтримки, превентивних освітніх стратегій та цифрової грамотності, спрямованих на зменшення поширеності як деструктивних онлайн, так і офлайн практик.

Групам з найвищим рівнем секстингу, самоушкоджувальної поведінки, які одночасно мають високі показники в кількох сферах ризику, слід приділяти особливу увагу. Ці підлітки є найбільш вразливою групою, тому роботу з ними слід починати з інтеграції психологічної підтримки, сімейного консультування та шкільних програм щодо безпечного використання цифрового простору.

Отже, результати вказують на консультації між дисциплінарними кордонами як на більш ефективний підхід до розуміння ризикованої поведінки підлітків, проблеми, яка визнається дослідженням. Результати дослідження свідчать про необхідність використання різних методів дослідження, таких як поєднання якісних та кількісних методів, а також психології, педагогіки та цифрової безпеки, для створення комплексної системи підтримки молодого покоління. Ще одним напрямом для подальших наукових досліджень є глибоке вивчення впливу цифрової культури на розвиток особистості, моральних цінностей та звичок молоді, яка живе в суспільстві, яке ставить людину в центр екології.

## Література:

1. Бутузова Л. П. Психологічні особливості особистісних ставлень підлітків до небезпеки ураження ВІЛ статевим шляхом: Автореф. дис. канд. психол. наук, Одеса, 2004. 20 с.

2. Бушай І. М. Особливості когнітивного компоненту «Я-образу» акцетуйованих підлітків. *Психологія. Збірник наукових праць*. 1999. Випуск 2 (5). С. 11-117.

3. Булгакова О. Ю., Чебикін О.Я. Особливості усвідомлення небезпечної поведінки дітьми. *Наука і освіта*. 2011. № 6. С. 5-8.

4. Блинов О. А., Іванова Є. А. Розвиток і формування особистості в діяльності. *Вісник ОНУ імені І.І.Мечникова, 2014.* Т.19. Вип 1 (31). С. 36-43.

5. Клейберг Ю. А Психологія девіантної поведінки К.: Наукова думка, 2018.160с.

6. Греса Н. В. Психологічні чинники усвідомлення вини неповнолітніми злочинцями: автореф. дис. на здобуття вчен. ступеня канд. психол. наук: 19.00.06 / Харк. нац. ун-т внутр. Справ. Х., 2008. 20 с.

7. Підласа І. А.Життєва ситуація особистості та життєва проблема *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2012. Випуск 22. С.282-289.

8. Фіцула М. Педагогічні проблеми профілактики правопорушень неповнолітніх. *Право України.* 2005. № 8. С. 44–46

9. Михайлишина У. Б. Особливості емоційних станів неповнолітніх з делінквентними формами поведінки: дис. …канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Михайлишина Уляна Богданівна. Харків. 2012. 219 с.

10. Золотова Г. Д. Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх. Луганськ: Вид–во «ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. 231 с.

11. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2016. 88 с.

12. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. К.: ВПУ «Київський ун-т», 2002. 308 с.

13. Лічко А.Є Підліткова психіатрія. К.: Медицина, 2015. 416 с.

14. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник / Н. Ю. Максимова. К.: Либідь, 2011. 520 с.

15. Шамриленко І. Г. Вплив кримінальної субкультурі на особистість неповнолітніх засуджених. *Кримінальна субкультура як фактор злочинності: Кримінологічні дослідження*: Вип. 2. [Гол.ред. канд. філос. наук В. І. Поклад]. Луганськ: РВВ ЛДУВС, 2008.С. 112-117.

16. Шахова Н.Є. Динамічні характеристики ціннісно-смислової сфері особистості. *Вісник Одеського національного університету*. Том 19. Випуск 1(31), Психологія. 2014. С.330-337.

17. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

18. Юрченко М. М. Законодавець про права дитини. Історія та сучасність. *Феномен жорстокого поводження з дітьми: стан, проблеми, шляхи розв'язання. Матеріали науково-практичної конференції*. Одеса, 2004 р. Одеська облдержадміністрація. С.4-11.

19. Fernándezde Velazco F., Carpinteyro Lara E., Rodríguez Luna S. Proposal of a Model from the Perspective of Parsons Functional-Structural Theory. *Journal of Systemics, Cybernetics and Informatics*. 2021. Vol. 19, № 8. P. 182–197. URL: https://doi.org/10.54808/jsci.19.08.182 (date of access: 13.09.2025).

20. Mamaraimova Z. S. Psychological and pedagogical activities for the prevention of deviant behaviorofadolescents. *Modern scientific researchinter national scientific journal*. 2024. Vol. 2, № 5. P. 327–334. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.11655951 (date of access: 13.09.2025).

# РОЗДІЛ V.
# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32852*

***Самара О. Є.***
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*https://orcid.org/0000-0003-2522-8127*
***Мотов А. Ю.***
*Практичний психолог*
*Психологічна студія «Совунья», м. Одеса*
*https://orcid.org/0009-0004-5345-0504*

## 5.1. Психологічна реабілітація осіб із залежністю від кіберпростору: феноменологія, мішені терапії та протоколи втручання

*У розділі висвітлено проблему комплексної психологічної реабілітації осіб із кіберадикцією, яка в умовах тривалої війни трансформувалася з ізольованого розладу у провідну дезадаптивну стратегію подолання стресу. На основі емпіричного дослідження (N=350), проведеного за участю комбатантів та цивільного населення, науково обґрунтовано феноменологічну типологію кіберзалежності воєнного часу: «Адреналіновий» (коморбідність із ПТСР та гемблінгом), «Ескапістський» (уникнення травматичних спогадів) та «Інформаційний» (тривожний думскролінг). Визначено специфічні терапевтичні мішені для кожного фенотипу. Представлено авторську мультимодальну систему реабілітації, яка інтегрує обґрунтовану психофармакологічну підтримку, методи клінічної психотерапії та екзистенційного аналізу. Такий підхід спрямований на купірування симптоматики, формування навичок цифрової стійкості та відновлення смисложиттєвих орієнтирів особистості.*

***Ключові слова:*** *кіберзалежність, лудоманія, думскролінг, ПТСР, бойова психічна травма, цифрова стійкість, психофармакологія, психологічна реабілітація, екзистенційна терапія, логотерапія, мультимодальний підхід, протокол втручання.*

У сучасному світі кіберпростір став невід'ємною частиною повсякденного життя. Водночас зростає й кількість осіб, які стикаються з проблемами надмірного або неконтрольованого користування цифровими ресурсами. Події 2022–2025 років в Україні стали каталізатором зміни парадигми взаємодії людини з цифровим

середовищем. Варто зазначити, що подібні тенденції до зростання віртуальної залежності спостерігалися ще під час пандемії COVID-19, однак, як вказують Samara O. et al. (2022), саме повномасштабна війна перетворила цю проблему з соціальної на питання національної безпеки [26].

Інтернет-простір, який спочатку виконував функцію життєво необхідного джерела інформації, для значної частини населення та військовослужбовців перетворився на інструмент дезадаптивного ескейпізму. Проблема ускладнюється тим, що кіберзалежність формується на тлі хронічного дистресу, вітальної загрози та травматичного досвіду.

Як зазначають Самара О. Є. та Лефтеров В. О., застосування спеціальних психологічних технологій в умовах бойових дій вимагає врахування специфіки стресових чинників, які докорінно змінюють структуру особистості комбатанта [10]. У цьому контексті Tsilmak O. акцентує увагу на необхідності нормативно-правового врегулювання питань психологічної реабілітації, вказуючи на прогалини в існуючій системі супроводу осіб з девіантною поведінкою [28].

Метою цього розділу є аналіз теоретичних засад формування кіберадикції в умовах війни та обґрунтування мультимодальної системи реабілітації на основі емпіричних даних.

## 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

### 1.1. Трансформація структури адиктивних розладів в умовах тривалої війни (2014–2025)

Період воєнного протистояння в Україні, що триває понад десятиліття (2014–2025 рр.), став каталізатором глибинних змін у структурі психічної захворюваності населення. Як зазначають Haydabrus et al. (2022), досвід останніх років демонструє, що війна не просто збільшує кількісні показники розладів, а змінює їхню якісну природу [17; 22]. Якщо на початкових етапах конфлікту (АТО/ООС) домінуючими формами адиктивної поведінки були традиційні хімічні залежності (алкоголізація, вживання психоактивних речовин), то з початком повномасштабного вторгнення у 2022 році на перше місце вийшли поведінкові (нехімічні) залежності, опосередковані цифровими технологіями.

Ця трансформація зумовлена специфікою сучасної війни, яка стерла чіткий кордон між фронтом і тилом в інформаційному сенсі. Смартфон перетворився на безальтернативний інструмент екзистенційної безпеки: для військовослужбовця це елемент тактичного екіпірування, а для цивільної особи - єдиний засіб моніторингу загроз («Повітряна тривога») та зв’язку з рідними. В умовах тотального стресу, коли фізична безпека є ілюзорною для всіх

категорій громадян, кіберпростір пропонує найдоступнішу форму дисоціації від травматичної реальності.

Аналіз наукових джерел [6; 20; 22] дозволяє виділити три ключові вектори цієї трансформації:

1. **Смартфон як інструмент «цифрової анестезії».** Традиційна наркологічна метафора «голки» у контексті сучасної війни набула нового змісту. Смартфон забезпечує миттєвий доступ до нейрохімічної регуляції (дофамінових сплесків через гемблінг або серотонін-окситоцинових сурогатів через соціальні мережі) без необхідності фізичного пошуку речовини. Дослідження Попова та Чуйка (2023) підтверджують, що кіберзалежність часто стає провідним способом саморегуляції емоційного стану, порушеного внаслідок дистресу [6; 14; 15]. Парадокс ситуації полягає в дуалістичній природі гаджета: на відміну від алкоголю, який є соціально осуджуваним або забороненим (на позиціях), використання смартфону є легітимним і часто необхідним. Це створює ситуацію, коли засіб порятунку (зв'язок) одночасно стає інструментом руйнування психіки (казино, думскролінг).

2. **Коморбідність ПТСР та адикції.** Згідно з даними Pavlova et al. (2022) [22] та звітами Global Initiative (2025) [20], спостерігається висока кореляція між симптомами посттравматичного стресового розладу (вторгнення, уникнення, гіперактивність) та розвитком ігрової залежності. Механізм цієї коморбідності описується через модель «хибного кола», де адиктивна поведінка виступає вторинною реакцією на непереносимі симптоми гіперактивації нервової системи або хронічної тривоги:

*Фаза 1: Гіперактивація.* На цьому етапі клінічна картина характеризується домінуванням фізіологічної дисрегуляції, ініційованої бойовим стресом. Спостерігається стійке підвищення тонусу симпатичної нервової системи та стабільно високий рівень гормонів стресу - кортизолу та адреналіну. Нейробіологічно цей стан супроводжується перманентною гіперактивністю амигдали, яка продовжує сканувати середовище на наявність загроз навіть у об’єктивно безпечних умовах. На психологічному рівні це трансформується у симптоматику «вторгнення»: нав’язливі флешбеки, нічні жахи та виснажливу фонову тривогу. Внаслідок критичного порушення механізмів гальмування в ЦНС, традиційні способи відновлення гомеостазу (сон, релаксація) стають недоступними, що неминуче провокує у суб’єкта гостру потребу в пошуку інтенсивного зовнішнього регулятора для екстреного зниження внутрішньої напруги.

*Фаза 2: Пошук розрядки та дисоціація.* На етапі пошуку розрядки особистість (зокрема, військовослужбовець, що перебуває в стані екстремального напруження) вдається до онлайн-гемблінгу як

до інструменту дезадаптивного копінгу. Високоінтенсивна аудіовізуальна стимуляція цифрового інтерфейсу виступає конкурентним подразником по відношенню до травматичних інтрузій. Занурення у ігровий процес дозволяє суб'єкту увійти в трансоподібний стан, відомий як «зона машини», що забезпечує ефект емоційного оніміння та тимчасової дисоціації від реальності. Така поведінка є не стільки гедоністичним пошуком задоволення, скільки формою патологічного уникнення болісної симптоматики ПТСР через зміщення фокусу уваги з внутрішніх переживань на зовнішній динамічний процес.

*Фаза 3: Тимчасове полегшення та підкріплення.* Фаза тимчасового полегшення характеризується короткостроковою стабілізацією емоційного стану, зумовленою активацією дофамінергічної системи винагороди у відповідь на очікування або отримання виграшу. Це формує у суб'єкта ілюзорне відчуття відновленого контролю та компетентності. Зниження рівня тривоги та купірування нав'язливих думок під час ігрової сесії діє як потужне негативне підкріплення, нейробіологічно закріплюючи патологічний умовний рефлекс, у якому азартна гра сприймається мозком як єдиний ефективний засіб регуляції дисфорійних станів.

*Фаза 4: Негативні наслідки та ретравматизація.* Замикання циклу відбувається на етапі негативних наслідків, коли неминучі фінансові втрати та соціальна дезадаптація формують нові реальні загрози безпеці, провокуючи ретравматизацію. У контексті бойової психічної травми програш актуалізує специфічні патерни «токсичного сорому» та «провини вцілілого», трансформуючи їх в аутоагресію та вторинну депресію. Цей стан призводить до того, що рівень психоемоційного напруження перевищує вихідні показники першої фази, безальтернативно спонукаючи суб'єкта до повторного звернення до гемблінгу як до єдиного доступного методу «психологічної анестезії».

**3. Дисфункціональний копінг та моральна травма.** Окремим, критично важливим вектором трансформації є вплив моральної травми. Згідно з дослідженнями Griffin et al. (2022), цей феномен виникає, коли особа стає свідком або учасником подій, що руйнують її глибинні ціннісні орієнтири, і є потужним предиктором важких форм адикції [21].

У цьому контексті цифрова залежність виконує функцію екзистенційної втечі - спроби «вимкнути» совість та пам'ять через занурення у віртуальну реальність. Як зазначають Hitch et al. (2023), для багатьох комбатантів та травмованих цивільних онлайн-простір стає єдиним місцем, де вони не відчувають тягаря відповідальності за минуле [23].

Фінансовий аспект війни (високі «бойові виплати» на тлі ризику загибелі) додатково каталізує цей процес, створюючи умови для розвитку лудоманії, де гра стає сурогатом життєвої активності.

*Рис. 1*

**Концептуальна модель коморбідності ПТСР та ігрової залежності.**

1.2. **Феноменологія та класифікація кіберадикцій: зміна парадигми**

У сучасному науковому дискурсі кіберзалежність традиційно розглядається як розлад контролю над імпульсами. Згідно з МКХ-11 (Gaming Disorder) та DSM-5 (Internet Gaming Disorder), ключовим діагностичним критерієм є пріоритетність віртуальної діяльності над іншими інтересами та продовження поведінки попри негативні наслідки. Однак в умовах хронічного бойового стресу та вітальної загрози ці критерії, розроблені для мирного часу, вимагають суттєвого переосмислення. Дослідження останніх років [6; 18; 22] переконливо свідчать, що традиційні моделі не здатні повною мірою пояснити феномени, які спостерігаються в Україні.

Феноменологічний аналіз показує, що для української популяції періоду 2022–2025 років кіберадикція трансформувалася зі способу отримання задоволення (гедоністична мотивація) у засіб виживання психіки (адаптаційна мотивація). Ми пропонуємо розглядати цей феномен через призму «цифрової анестезії» - використання гаджетів для блокування травматичних переживань.

Хоча сам об’єкт залежності (смартфон/Інтернет) залишається спільним для всіх верств населення, мотиваційні драйвери суттєво відрізняються залежно від ступеня залученості особи у бойові дії. Спираючись на дані Dvornyk and Sliusarevskyi (2025) та Global Initiative (2025), ми виділяємо два основні феноменологічні кластери реагування на стрес [9; 20].

1. **Цивільний контекст: феномен тривоги та ілюзія контролю.** Для цивільного населення, яке перебуває в умовах постійної ракетної загрози, домінуючим вектором є інформаційна залежність. Психологічний механізм базується на прагненні відновити відчуття безпеки: постійний моніторинг новин («думскролінг») створює ілюзію контролю за принципом «якщо я знаю, де летить ракета, я можу на це вплинути». Клінічні прояви цього стану McLean et al. (2024) описують як синдром «хронічної пильності», що супроводжується порушеннями сну та «вікарною травмою» внаслідок споглядання трагічного контенту [24].

**2. Військовий контекст: дисоціація та адреналінова стимуляція.** Для комбатантів кіберпростір виконує функцію емоційної регуляції в умовах екстремального стресу. Тут спостерігається біполярність мотивів: пошук гіперстимуляції або прагнення до повної дисоціації. Механізм зумовлений зміною порогу чутливості: високий рівень бойового стресу робить звичайні подразники «прісними» (Euromaidan Press, 2025) [17]. У цьому контексті онлайн-гемблінг стає сурогатом бойового адреналіну. На поведінковому рівні це проявляється через ризиковану гру на позиціях та використання геймінгу як засобу боротьби з флешбеками.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика патернів кіберзалежності у військових та цивільних осіб**

| **Критерій порівняння** | **Цивільні (Тил / Прифронтова зона)** | **Військові (Зона БД / Ротація / Шпиталь)** |
|---|---|---|
| **Провідна мотивація** | **Пошук безпеки та контроль невизначеності**<br><br>● Намагання впоратися зі страхом шляхом постійного моніторингу загроз<br>● Формування «ілюзії контролю» (*«якщо я знаю новини, я захищений»*) | **Емоційна регуляція та розрядка**<br><br>● Потреба у швидкій зміні нейрохімічного стану або отримання сильного дофамінового імпульсу (щоб перекрити стрес), або повна дисоціація (*«відключення голови»*) |

| **Домінуючий контент** | **Інформаційний потік (Думскролінг)**<br><br>● Новинні Telegram-канали, додатки моніторингу тривог, соціальні мережі (свідчення руйнувань), емоційно забарвлений контент | **Гемблінг та Геймінг**<br><br>● Онлайн-казино (слоти, ставки на спорт), мобільні ігри (MMORPG, шутери), розважальні відео (TikTok/YouTube) як засіб «вбивства часу» під час очікування |
|---|---|---|
| **Емоційний фон** | **Хронічна тривога та астенія**<br><br>● Панічні атаки, безсоння, почуття безпорадності, «провина вцілілого», вікарна травма (травма спостерігача) | **Імпульсивність або Апатія**<br><br>● Високий рівень агресії та збудження (гіперактивність) у гемблерів; емоційне оніміння та відчуження у тих, хто використовує ескапізм |

**Авторська типологія кіберзалежності воєнного часу.** Базуючись на результатах емпіричного дослідження (N=350) та аналізі специфіки психотравматизації, нами запропоновано авторську типологію кіберзалежності воєнного часу. Ця класифікація виходить за межі традиційних нозологічних рамок (зокрема, рубрик МКХ-11 щодо ігрового розладу), оскільки зміщує фокус уваги з описової симптоматики на психологічну функцію адикції в умовах екстремального стресу. Враховуючи гетерогенність механізмів формування залежності, доцільно виділити три ключові феноменологічні кластери, що мають різну етіологію та вимагають диференційованих терапевтичних стратегій:

**1. Онлайн-гемблінг (феномен «адреналінової компенсації»)**

Цільова група: переважно діючі військовослужбовці та ветерани, які мають досвід бойових дій

У загальній структурі кіберзалежності воєнного часу онлайн-гемблінг займає особливе місце, трансформувавшись із розважальної практики у специфічний інструмент швидкої емоційної саморегуляції. Для широкого кола осіб, які перебувають в умовах хронічного дистресу, азартні ігри (слоти, беттінг, онлайн-казино) стають доступним засобом «дофамінової компенсації». Феноменологічно цей процес характеризується використанням гри не стільки заради фінансового збагачення, скільки заради зміни

психофізіологічного стану: інтенсивна ігрова стимуляція дозволяє штучно модулювати рівень збудження, перекриваючи фонову тривогу, апатію або симптоми гіперактивації, характерні для травматичного стресу.

Психологічний механізм формування цієї адикції базується на ефекті «цифрової анестезії». Високочастотна аудіовізуальна динаміка ігрового процесу дозволяє суб'єкту увійти в трансоподібний стан, відомий як «зона машини», що забезпечує тимчасову дисоціацію від травматичної реальності. Як показують емпіричні дані, цей механізм є універсальним: для частини вибірки (зокрема цивільних) він слугує способом заглушити страх і невизначеність, а для осіб з бойовим досвідом або підвищеною потребою у ризику - виступає сурогатом адреналінової активності.

Специфічним когнітивним викривленням, що підтримує залежність, є «ілюзія компетентності». В умовах війни, коли базові параметри безпеки є неконтрольованими, гра створює хибне відчуття контролю над ситуацією та результатом.

Окрему увагу слід приділити зв’язку з патологією. Спостерігається висока коморбідність цього фенотипу з симптомами гіперактивності при ПТСР та імпульсивною поведінкою. Згідно з дослідженнями Hitch et al., цей тип залежності є найбільш резистентним до психотерапії. Ключовим фактором резистентності виступає фінансова складова: наявність значних боргів блокує когнітивні ресурси пацієнта, утримуючи його в стані хронічного стресу та спонукаючи до продовження гри в марній надії «відіграти ся» [23].

Це замикає «хибне коло» залежності: фінансовий крах актуалізує почуття провини та сорому, що провокує розвиток вторинної депресії та змушує особистість знову звертатися до гри як до єдиного доступного антидепресанту, незважаючи на руйнівні наслідки.

**2. Адиктивний геймінг та екскапізм (стратегія «цифрової анестезії»)**

Цільова група: Поранені військовослужбовці (зокрема з ампутаціями), що перебувають на тривалому лікуванні, а також внутрішньо переміщені особи (ВПО), які втратили житло.

Другий кластер, який ми визначаємо як «Ескапістський фенотип», охоплює широкий спектр поведінкових реакцій, пов’язаних із патологічним зануренням у віртуальні світи (MMORPG, шутери) або компульсивним споживанням медіаконтенту. На відміну від пошуку гострих відчуттів, провідним мотивом тут виступає потреба в ескапізмі - втечі від травматичної реальності задля досягнення стану емоційного оніміння. Для осіб, які зазнали фізичних або психологічних втрат внаслідок війни, віртуальний

простір стає «безпечним прихистком», де відсутні біль, руйнування та екзистенційна загроза.

Психологічний механізм утримання цієї залежності базується на можливості реставрації «Я-концепції». В умовах, коли реальне життя характеризується втратою контролю, дому чи здоров'я, ігровий аватар дозволяє компенсувати цей дефіцит. Суб'єкт відновлює відчуття власної компетентності, фізичної цілісності та соціальної значущості у штучно створеному середовищі. Особливо гостро це проявляється у вразливих груп (наприклад, поранених на етапі реабілітації або внутрішньо переміщених осіб), для яких гра стає альтернативою реальності, що, однак, блокує процеси адаптації та соціальної реінтеграції.

Важливо підкреслити зв'язок з патологією. Цей фенотип демонструє стійку кореляцію з клінічною депресією, симптомами уникнення при ПТСР та моральною травмою [21]. Стан характеризується прогресуючою соціальною ізоляцією та втратою часових орієнтирів. Пацієнт поступово втрачає контакт із реальним оточенням, заміщуючи живі емоційні зв'язки віртуальними симулякрами, що блокує процеси природного проживання травми та соціальної реадаптації.

**3. Інформаційний думскролінг (ілюзія контролю в умовах невизначеності)**

Цільова група: Цивільне населення (переважно жінки), волонтери та родичі військовослужбовців, які перебувають у стані хронічного очікування.

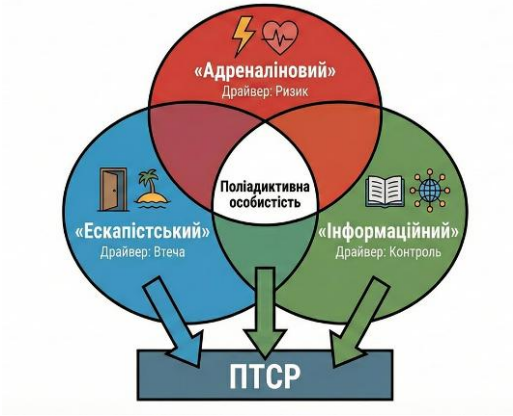
Третій кластер, «Інформаційний фенотип», є найбільш масовою формою кіберадикції серед населення в умовах воєнного стану. Феноменологічно він проявляється як думскролінг – нав'язливий, безперервний моніторинг новинних стрічок та месенджерів, навіть коли інформаційний потік є токсичним або повторюваним. В основі цього розладу лежить непереносимість невизначеності та намагання психіки встановити контроль над неконтрольованою небезпекою. Формується хибне когнітивне переконання: «поінформованість дорівнює безпеці», що змушує людину постійно перевіряти гаджет у пошуках сигналів тривоги або відбою.

Наслідком такої стратегії стає хронічне виснаження когнітивних ресурсів та порушення циркадних ритмів (сну). Постійне споглядання контенту, насиченого сценами насильства та руйнувань, призводить до ефекту «вікарної травми» (травми свідка), коли спостерігач переживає симптоми стресу, аналогічні тим, що виникають у безпосередніх учасників подій. Замість заспокоєння, інформаційний серфінг парадоксальним чином підвищує рівень фонової тривоги, створюючи ефект «снігової кулі».

Клінічно цей стан демонструє чіткий зв’язок з патологією: він виступає предиктором генералізованого тривожного розладу, стійких розладів сну та вторинної травматизації. У сучасних дослідженнях, зокрема Alsubaie et al. (2024), цей синдром визначають як «цифрова інтоксикація», терапія якої вимагає застосування специфічних стратегій детоксу [16].

*Рис. 2.*

**Структурна модель цифрових фенотипів воєнного часу.**




Запропонована класифікація не є жорсткою. Один індивід може мігрувати між фенотипами (наприклад, перехід від «адреналінового» типу на передовій до «ескапістського» у шпиталі). Однак визначення домінуючого фенотипу є критично важливим для вибору стратегії реабілітації, що буде детально розкрито далі у розділі.

Узагальнення проаналізованих даних дозволяє нам відійти від застарілого суб''єкт-об’єктного розуміння залежності та сформулювати нову теоретичну модель: **«Кіберпростір як тотальне адиктивне середовище».**

Суть концепції полягає в тому, що в умовах сучасної гібридної війни особистість не має фізичної можливості покинути кіберпростір, оскільки він став операційним середовищем виживання. Ми виділяємо три рівні залучення особистості у це середовище:

1. **Рівень виживання (інструментальний рівень).** На базовому рівні взаємодії цифрова екосистема інтегрується в структуру повсякденності як безальтернативний інструмент забезпечення вітальних потреб.

Для військовослужбовця електронний пристрій виконує функцію «цифрового екзоскелета»: він розширює сенсорні можливості (нічне

бачення, керування дронами), забезпечує тактичну навігацію та координацію підрозділів.

Для цивільної особи смартфон трансформується у своєрідну «цифрову пуповину», що підтримує зв'язок із зовнішнім світом та системою сповіщення про загрози.

Психологічний парадокс цього рівня полягає в тому, що гаджет суб'єктивно сприймається як гарант фізичного виживання. Відмова від нього або втрата доступу до мережі викликає гостру реакцію дезадаптації, паніку та втрату відчуття безпеки, що робить класичні стратегії повної абстиненції («цифровий детокс») неможливими та навіть ретравматизуючими.

**2. Рівень регуляції (психофізіологічний рівень)**. На цьому рівні відбувається патологічна екстерналізація функцій емоційної саморегуляції. Внаслідок хронічного дистресу та виснаження адаптаційних резервів ЦНС, мозок втрачає здатність самостійно відновлювати гомеостаз і починає потребувати зовнішнього «психофізіологічного протеза». Цифровий контент виступає як зовнішній модулятор нейрохімічних процесів.

Для осіб з «адреналіновим» типом реагування (переважно комбатантів) алгоритми азартних ігор забезпечують необхідну дофамінову стимуляцію, імітуючи бойовий стрес у безпечних умовах. Кокун О.М. підкреслює, що в умовах хронічного бойового стресу відбувається виснаження психофізіологічних ресурсів, що робить військовослужбовця вразливим до швидкого формування адиктивних патернів як способу зовнішньої регуляції станів [3].

Для осіб з тривожним типом реагування (цивільних) нескінченний скролінг новин виконує функцію зниження тривоги через ілюзорний контроль. Таким чином, залежність формується не як потяг до задоволення, а як єдиний доступний механізм стабілізації афективного стану.

2. **Рівень смислів (екзистенційний рівень).** Найглибший рівень адикції, пов'язаний із руйнуванням ціннісно-смислової сфери особистості під впливом травматичного досвіду (моральної травми). В умовах війни, що характеризується хаосом, жорстокістю та непередбачуваністю, реальний світ втрачає ознаки впорядкованості та справедливості. Віртуальна реальність (особливо ігрові світи MMORPG) пропонує сурогатну онтологічну безпеку: тут діють чіткі правила, існує пряма кореляція між зусиллями та винагородою, а головне - можливий «рестарт» після фатальної помилки. Для особистості, що переживає екзистенційний вакуум або провину вцілілого, занурення у кіберпростір стає способом втечі в альтернативну реальність, де вона може відновити відчуття власної значущості та компетентності, втрачені у фізичному світі.

Графічно цю модель можна представити як тришарову структуру, яка поглинає особистість (Рисунок 3).

*Рис. 3*

**Теоретична модель «Кіберпростір як тотальне адиктивне середовище»**

Запропонована трирівнева модель демонструє, що в умовах гібридної війни кіберзалежність являє собою системну інтеграцію цифрового середовища у структуру особистості. Спроба механічного вилучення гаджета неминуче призводить до руйнування рівня виживання, що унеможливлює подальшу терапевтичну роботу. Це фундаментально змінює стратегію реабілітації: метою стає не повна абстиненція, а формування навички когнітивної диференціації – здатності розділяти інструментальне та адиктивне використання технологій, що ми визначаємо як «цифрова стійкість».

## 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МІШЕНЕЙ ТЕРАПІЇ

Дослідження проводилося протягом 2022–2025 років із застосуванням стратегії змішаних методів, яка поєднувала кількісний збір даних (скринінг, тестування) з якісним аналізом (клінічні інтерв'ю, спостереження).

**Характеристика вибірки дослідження**. Формування вибірки відбувалося методом суцільного цільового відбору на базі реабілітаційних центрів, військових шпиталів та ветеранських хабів. Загальний обсяг вибірки склав N = 350 осіб. Критеріями включення були: наявність суб’єктивних скарг на неконтрольоване використання цифрових ресурсів, ознаки соціальної дезадаптації та підтверджений факт перебування в умовах воєнного стресу (для цивільних) або участі у бойових діях (для військових).

Структура вибірки була стратифікована за статусом (військові/цивільні) для забезпечення можливості порівняльного аналізу. Детальний розподіл представлено у Таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Соціально-демографічна та клінічна характеристика вибірки (N=350)**

| **Характеристика** | **Категорії** | **Абс. (n)** | **%** |
|---|---|---|---|
| **Статус** | **Група 1: Військовослужбовці та ветерани** | **147** | **42,0** |
| | *- Діючі військові (ротація/відпустка)* | *66* | *18,9* |
| | *- Поранені (на лікуванні/реабілітації)* | *53* | *15,1* |
| | *- Ветерани (звільнені у запас)* | *28* | *8,0* |
| | **Група 2: Цивільні особи** | **203** | **58,0** |
| **Стать** | Чоловіки | 238 | 68,0 |
| | Жінки | 112 | 32,0 |
| **Вік (років)** | 19–25 | 84 | 24,0 |
| | 26–35 | 136 | 38,9 |
| | 36–45 | 95 | 27,1 |
| | 46+ | 35 | 10,0 |
| **Бойовий досвід** | Є (учасники бойових дій) | 147 | 42,0 |
| | Немає (але є досвід війни як свідка/постраждалого) | 203 | 58,0 |

Як видно з Таблиці 2, гендерний дисбаланс (переважання чоловіків - 68%) зумовлений специфікою досліджуваної проблеми: ігрова залежність (гемблінг) статистично частіше зустрічається у чоловічому військовому середовищі. Медіана віку склала 34 роки, що відповідає найбільш соціально активному та працездатному прошарку населення, втрата якого через адикцію несе значні економічні та оборонні ризики для держави.

**Експериментальна вибірка.** З метою емпіричної верифікації ефективності розробленої моделі реабілітації, із загального масиву вибірки (N=350) було сформовано цільову клінічну когорту респондентів (n=70). Критеріями включення слугували критично високі показники соціально-психологічної дезадаптації (CIAS > 65, SOGS > 5) та добровільна інформована згода на участь у лонгітюдному формувальному експерименті.

За процедурою простої рандомізації учасники були розподілені на дві еквівалентні групи порівняння:

1. Експериментальна група (ЕГ, n=35). Учасники проходили повний курс комплексної психотерапії та реабілітації за авторським інтегративним протоколом «Cyber-Resilience», що включав етапи детоксикації, когнітивної реструктуризації та екзистенційної роботи.

2. Контрольна група (КГ, n=35).Респонденти отримували стандартну психологічну допомогу, яка обмежувалася базовим психологічним консультуванням та психоедукацією, без застосування спеціалізованих інтервенцій цифрової детоксикації, технік модифікації поведінки чи елементів ACT.

Статистична перевірка вхідних даних підтвердила гомогенність сформованих груп: значущих відмінностей за соціально-демографічними характеристиками (вік, стать, бойовий досвід) та вихідним рівнем клінічних показників не виявлено ($p > 0,05$). Це забезпечує внутрішню валідність експерименту та дозволяє інтерпретувати розбіжності у фінальних результатах як безпосередній наслідок застосованого психокорекційного впливу.

Для визначення мішеней терапії було застосовано комплекс стандартизованих методик:

1. Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS)
2. Шкала оцінки патологічного гемблінгу (SOGS)
3. Шкала PCL-5 (PTSD Checklist)
4. Авторська анкета «Цифрові фенотипи воєнного часу» (DPWQ). Анкета дозволила розподілити респондентів за трьома емпіричними кластерами («Адреналіновий», «Ескапістський», «Інформаційний»), що стало основою для подальшого аналізу.

**Результати дослідження: феноменологічна структура та психологічні механізми кіберзалежності**. Емпірична верифікація отриманих даних дозволила виявити стійкі патопсихологічні закономірності у формуванні та перебігу кіберзалежності в умовах стресу. Первинний статистичний скринінг розподілу показників за шкалами CIAS (Інтернет-залежність) та SOGS (Гемблінг) у загальній вибірці (N=350) засвідчив критичний рівень поширеності дезадаптивних поведінкових патернів.

Зокрема, 68,4% респондентів продемонстрували інтегральні показники за шкалою CIAS вище 65 балів, що відповідає клінічно

вираженій стадії залежності та вимагає терапевтичного втручання. Такий високий відсоток підтверджує теоретичну гіпотезу про тотальний характер цифровізації копінг-стратегій в умовах війни.

Однак глибинний якісний аналіз структури цієї залежності виявив фундаментальні розбіжності між когортами. Попри гомогенність об'єкта залежності (гаджет), спостерігається чітка феноменологічна гетерогенність між групами військовослужбовців та цивільних осіб, що проявляється у різних механізмах емоційної регуляції.

**Порівняльний аналіз характеристик військовослужбовців і цивільних осіб.** Для емпіричного підтвердження специфічності «військового» та «цивільного» типів адикції нами було проведено порівняльний аналіз середніх значень за основним психодіагностичним комплексом. У порівнянні взяли участь дві незалежні вибірки: Група 1 (Військовослужбовці/Ветерани, n=147) та Група 2 (Цивільні особи, n=203). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Вітні, оскільки розподіл ознак у клінічних вибірках відрізнявся від нормального. Результати представлено у Таблиці 3.

*Таблиця 3*

**Порівняльний аналіз показників адикції та психопатології у досліджуваних групах (M ± SD)**

| Методика / Шкала | Група 1: Військові (n=147) | Група 2: Цивільні (n=203) | U-критерій Манна-Вітні (p-level) |
|---|---|---|---|
| **CIAS (Загальний бал)** | 72,4 ± 12,1 | 74,1 ± 10,8 | p > 0,05 (н.з.) |
| **SOGS (Гемблінг)** | **9,8 ± 3,4** | 1,2 ± 1,5 | **p < 0,001** |
| **PCL-5 (ПТСР)** | **48,6 ± 11,2** | 29,4 ± 9,8 | **p < 0,001** |
| **HADS (Тривога)** | 9,2 ± 3,1 | **14,5 ± 4,2** | p < 0,01 |
| **HADS (Депресія)** | 11,3 ± 3,8 | 10,8 ± 3,5 | p > 0,05 (н.з.) |

*Примітка. Жирним шрифтом виділено статистично значущі вищі показники.*

Аналіз даних Таблиці 3 дозволяє зробити низку критично важливих висновків щодо структури коморбідності:

1. *Універсальність кіберзалежності.* Відсутність статистично значущих відмінностей за загальним показником CIAS (72,4 проти

74,1; p > 0,05) вказує на те, що кіберпростір став тотальним середовищем існування для всіх категорій населення. Обидві групи демонструють показники, що перевищують поріг клінічної залежності (> 65 балів), що свідчить про масовий характер використання цифрових стратегій копінгу.

2. *Феномен «військового гемблінгу»*. Найбільш драматична дисоціація виявлена за шкалою SOGS. Середній бал у військових (9,8) майже в 8 разів перевищує показники цивільних (1,2) і вдвічі перевищує поріг патологічного гравця (≥5). Статистична значущість відмінностей на рівні p < 0,001 емпірично доводить існування специфічного «Адреналінового фенотипу» саме серед комбатантів, що узгоджується з даними про поширеність лудоманії на фронті.

3. *Диференціація психотравмуючих наслідків.* Військові демонструють достовірно вищий рівень симптомів ПТСР (PCL-5: 48,6 балів), що пояснює їхню потребу в інтенсивній (адреналіновій) стимуляції для перекриття симптомів гіперактивації. Натомість цивільні особи демонструють достовірно вищий рівень тривоги (HADS-A: 14,5 проти 9,2; p < 0,01). Це підтверджує, що драйвером залежності у цивільних є намагання впоратися з невизначеністю та страхом («Інформаційний фенотип»).

**4.** *Спільний депресивний фон.* Показники депресії (HADS-D) в обох групах знаходяться на субклінічному рівні (11,3 та 10,8) і не мають значущих відмінностей. Це вказує на те, що депресія є універсальним наслідком виснаження адаптаційних ресурсів в умовах тривалої війни, незалежно від статусу особи.

**Емпірична верифікація цифрових фенотипів: результати кластерного аналізу.** З метою об'єктивізації запропонованої типології та перевірки існування стійких патернів коморбідності «ПТСР - Адикція», нами було застосовано процедуру багатовимірного статистичного аналізу. Для розподілу вибірки (N=350) на гомогенні групи використовувався кластерний аналіз методом k-середніх.

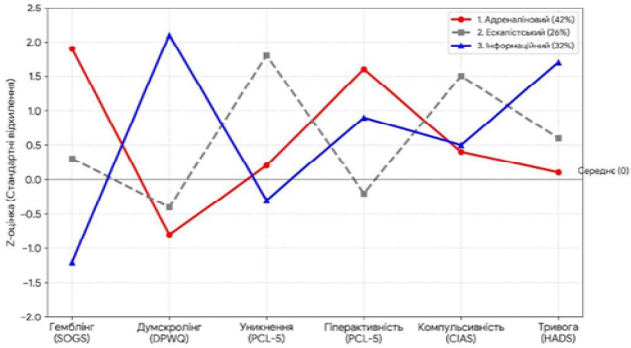
У якості змінних кластеризації було обрано стандартизовані показники трьох діагностичних векторів:

1. Поведінковий вектор: субшкали авторської анкети DPWQ (Думскролінг / Геймінг / Гемблінг) та шкала SOGS.
2. Травматичний вектор: кластери симптомів ПТСР за шкалою PCL-5 (Вторгнення, Уникнення, Гіперактивність).
3. Афективний вектор: рівень тривоги та депресії за HADS.

Аналіз дозволив виділити три чітко окреслені кластери, профіль яких повністю узгоджується з теоретичною моделлю, описаною у Розділі 1. Графічне відображення профілів центроїдів кластерів представлено на Рисунку 4.

*Рис. 4*

**Профіль кластерів за стандартизованими показниками**




**Кластер 1: «Адреналіновий фенотип» (n=118; 33,7%)**

Ця група характеризується вираженою гомогенністю складу: 89% респондентів кластера є діючими військовослужбовцями або ветеранами. Психометричний профіль вирізняється піковими значеннями за шкалою SOGS (Z > 1.5), що об'єктивізує наявність клінічно значущого патологічного потягу до азартних ігор. У структурі посттравматичної симптоматики (за методикою PCL-5) домінуючими є показники кластера Е (Гіперактивність/Збудливість), що вказує на стійку фізіологічну дисрегуляцію.

Інтерпретація емпіричних даних дозволяє розглядати гемблінг у представників цього фенотипу як специфічний механізм утилізації надлишкового психофізіологічного збудження. Згідно з сучасними клінічними настановами, така поведінка кваліфікується як ігровий розлад, ключовим діагностичним критерієм якого є пріоритет гри над іншими життєвими інтересами та продовження ескалації ставок попри негативні наслідки [2]. Виявлений сильний кореляційний зв'язок між інтенсивністю ігрової поведінки та рівнем гіперактивності (r = 0,74) свідчить про несвідому спробу суб'єкта «легалізувати» та відтворити звичний бойовий стан в умовах цивільного життя, використовуючи ризик як засіб нейрохімічної стабілізації.

**Кластер 2: «Ескапістський фенотип» (n=91; 26,0%)**

Дана група є соціально гетерогенною та включає переважно поранених військовослужбовців, що перебувають на етапі стаціонарного лікування, осіб з ампутаціями, а також внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У психометричному профілі кластера зафіксовано високі показники за субшкалою CIAS «Толерантність» у поєднанні зі специфічною орієнтацію на геймінг (MMORPG). Це вказує на сформовану потребу у пролонгації часу перебування у

віртуальній реальності для досягнення необхідного психотропного ефекту відсторонення. Клінічним ядром травматизації у цій групі виступає симптом Уникнення (Критерій С за шкалою PCL-5; Z = 1.8), рівень якого значно перевищує середні показники по вибірці.

Інтерпретація отриманих даних дозволяє визначити поведінкову стратегію представників цього фенотипу як «радикальне відсторонення». Занурення у віртуальні світи використовується тут як механізм глибокої дисоціації не лише від травматичних спогадів, але й від фантомного або фізичного болю. Характерною особливістю кластера є найвищі у вибірці показники за шкалою депресії (HADS-D), що свідчить про критичне виснаження адаптаційних ресурсів та формування механізму «емоційного оніміння» як дезадаптивної захисної реакції на незворотні та трагічні зміни життєвої ситуації.

**Кластер 3: «Інформаційний фенотип» (n=141; 40,3%)**

Даний кластер становить найбільш чисельну та демографічно специфічну групу вибірки, представлену переважно цивільним населенням (жінки, волонтери, члени родин військовослужбовців). Психометричний профіль респондентів характеризується піковими значеннями за шкалою думскролінгу (авторська анкета DPWQ) у поєднанні з вираженою компульсивністю використання гаджетів (за шкалою CIAS).

У клінічній картині травматизації виявлено сильну пряму кореляцію між адиктивною поведінкою та симптомами «Вторгнення» (Критерій В за PCL-5), що супроводжується клінічно значущим рівнем ситуативної тривоги (HADS-A > 11). Інтерпретація цих даних вказує на те, що механізмом формування залежності виступає прагнення до гіперконтролю на тлі «вікарної травми». Суб'єкти намагаються компенсувати непереносимість невизначеності шляхом безперервного моніторингу інформаційного простору, що, однак, призводить до парадоксального ефекту: замість зниження тривоги відбувається вторинна ретравматизація та хронічне виснаження когнітивної сфери. У дослідженнях Самари О.Є. та Коваленко О.І. показано, що інформаційне перенасичення в умовах війни призводить до вторинної травматизації цивільного населення, формуючи стійкі тривожно-фобічні розлади [9].

**Кореляційний аналіз: механізми коморбідності ПТСР та гемблінгу.** Для деталізації патопсихологічних механізмів, що лежать в основі «Адреналінового фенотипу», нами було проведено кореляційний аналіз у виокремленій групі військовослужбовців (Кластер 1, n=118). Метою цього етапу стала емпірична верифікація концепції «self-medication» - використання гри для регуляції конкретних симптомів бойової травми. Результати розрахунку коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена представлено у Таблиці 4.

*Таблиця 4*

**Кореляційна матриця зв'язку симптомів ПТСР (PCL-5) та показників гемблінгу (SOGS) у групі військових**

| Субшкали PCL-5 | SOGS (Загальний бал) | SOGS (Фінансові втрати) |
|---|---|---|
| **B. Вторгнення** | 0,42** | 0,38* |
| **C. Уникнення** | 0,21 | 0,15 |
| **D. Негативні зміни** | 0,35* | 0,41** |
| **E. Гіперактивність/Збудження** | **0,74**** | **0,69**** |

*Примітка: * — p < 0,05; ** — p < 0,01.*

Як видно з Таблиці 4, найсильніший зв'язок (r = 0,74) виявлено між симптомами гіперактивності/збудження (постійна настороженість, вибухи гніву, порушення сну) та лудоманією. Це підтверджує висновки Hitch et al. [23]: гемблінг для ветерана є відчайдушною спробою впоратися з дисрегуляцією нервової системи, способом каналізації надлишкового психофізіологічного напруження.

Показник «Фінансові втрати» демонструє специфічний зв'язок із симптомами кластера D («Негативні зміни настрою та мислення») (r = 0,41). Це вказує на те, що програш грошей актуалізує почуття провини та безнадії, посилюючи депресивний компонент ПТСР. Також фінансові втрати тісно корелюють із Гіперактивністю (r = 0,69), що свідчить про імпульсивний характер ставок: чим вище рівень фізіологічного збудження, тим менше суб'єкт контролює свої витрати.

Помірний зв'язок виявлено між гемблінгом та симптомами «Вторгнення» (r = 0,42). Це дозволяє припустити, що ігрова сесія використовується також як засіб боротьби з флешбеками, перемикаючи увагу на динамічні стимули гри. Водночас симптоми «Уникнення» (кластер C) не мають значущого зв'язку з гемблінгом (r = 0,21), що підкреслює активний, а не пасивний характер цієї форми залежності у військових.

**Аналіз психологічних механізмів у цивільної вибірки.** Для верифікації психологічних механізмів формування залежності у цивільних осіб (n=203) було проведено кореляційний аналіз між показниками психоемоційного стану (шкала HADS) та структурними компонентами інтернет-залежності (шкала CIAS). Результати аналізу (див. Таблицю 5) дозволяють виділити специфічні патерни коморбідності, відмінні від військової вибірки.

*Таблиця 5*

**Кореляційна матриця зв'язку тривожності та показників інтернет-залежності у цивільних осіб (n=203)**

| Субшкали CIAS (Інтернет-залежність) | HADS-A (Тривога) | HADS-D (Депресія) |
|---|---|---|
| **Компульсивність** | 0,62** | 0,31* |
| **Абстиненція/Синдром відміни** | 0,58** | 0,22 |
| **Толерантність** | 0,41** | 0,28* |
| **Проблеми з управлінням часом** | 0,71** | 0,35* |
| **Внутрішньоособистісні та проблеми зі здоров'ям)** | 0,51** | 0,45** |

Примітка: * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$.

Аналіз кореляційної матриці засвідчив домінування тривожної симптоматики у формуванні залежної поведінки. Найтіснішій прямий кореляційний зв'язок на рівні значущості $p < 0,01$ зафіксовано між рівнем тривоги (HADS-A) та шкалою «Проблеми з управлінням часом» ($r = 0,71$). Також виявлено сильний зв'язок із «Компульсивністю» ($r = 0,62$).

Це емпірично підтверджує гіпотезу Dvornyk and Sliusarevskyi (2025) про те, що для цивільних українців смартфон виконує функцію «інструменту зниження невизначеності». Висока кореляція з часовою дисрегуляцією свідчить, що чим вища тривога, тим частіше респондент оновлює стрічку новин, втрачаючи контроль над часом у спробі знайти інформацію, яка б гарантувала безпеку.

Зв'язок депресивної симптоматики (HADS-D) з ядром залежності виявився помірним ($r = 0,22–0,35$), проте було виявлено специфічну кореляцію зі шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та здоров'я» ($r = 0,45$).

Це вказує на те, що депресивна симптоматика у цивільних осіб сприяє соціальній ізоляції та соматизації стресу через надмірне використання гаджетів. Однак, з огляду на негативний характер контенту, це призводить до зворотного ефекту - посилення тривоги та формування «хибного кола».

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу в обох групах, ми констатуємо фундаментальну відмінність у пускових механізмах адикції: Для військового середовища (див. Таблицю 4) характерний механізм гіперактивації (пошук розрядки через ризик). Для цивільного населення (Таблиця 5) - механізм тривожного гальмування (пошук безпеки через контроль). Це емпіричне розмежування є ключовим для побудови диференційованої моделі терапії.

## 3. ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ «CYBER-RESILIENCE»: МЕТОДОЛОГІЯ ТА ЕТАПИ ВПРОВАДЖЕННЯ

3.1. **Концептуальні засади інтегративного протоколу.** Емпірична верифікація даних, здійснена у попередньому розділі, об'єктивізує низьку валідність унітарних терапевтичних моделей при роботі з кіберадикціями воєнного ґенезу. Встановлена дихотомія етіологічних драйверів - феномен психофізіологічної гіперактивації у комбатантів (див. Таблицю 4) на противагу механізму тривожного гальмування у цивільного контингенту (див. Таблицю 5) актуалізує необхідність відмови від стандартизованих протоколів. Побудова ефективного реабілітаційного маршруту вимагає імплементації диференційованого підходу з визначенням специфічних терапевтичних мішеней для кожного клінічного фенотипу.

**Мультимодальна система реабілітації.** Варто окремо наголосити, що при роботі з бойовою психічною травмою та вираженою адиктивною поведінкою виключно психотерапевтичних методів часто недостатньо через порушення нейрохімічного балансу мозку. Тому першим етапом у запропонованій комплексній моделі є оцінка потреби у психофармакологічній підтримці. Вона не є методом лікування власне кіберадикції, проте створює необхідне «біологічне вікно» для ефективної психотерапії.

Фармакотерапія призначається лікарем-психіатром і спрямована на три ключові мішені:

1. Стабілізація циркадних ритмів, а саме корекція інсомнії, яка часто провокує нічний думскролінг або гемблінг. Фармакологічна інтервенція передбачає призначення сучасних гіпнотиків або антидепресантів із седативним профілем дії для нормалізації сну.
2. Редукція тривожної симптоматики та контроль імпульсивності. Спрямована на зниження афективної лабільності та психомоторного збудження, які є патогенетичними драйверами «Адреналінового» фенотипу. Фармакологічна корекція передбачає призначення анксіолітиків (короткими курсами) або нормотиміків для стабілізації емоційного фону.
3. Терапія афективних розладів депресивного спектру. Нівелювання коморбідної депресивної симптоматики, яка детермінує вибір ескапістської стратегії поведінки. Препаратами першої лінії виступають селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), що сприяють відновленню нейромедіаторного балансу.

Лише на тлі медикаментозної стабілізації когнітивні та екзистенційні інтервенції набувають стійкого ефекту, оскільки відновлюється здатність клієнта до критичного мислення та вольової регуляції.

Конструктивним вирішенням окресленої проблематики визначено розробку та імплементацію **авторського інтегративного протоколу«Cyber-Resilience».** Теоретико-методологічний базис інтервенції ґрунтується на синергії когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), орієнтованої на деконструкцію дисфункціональних патернів, та екзистенційного аналізу (логотерапії), що забезпечує реставрацію смисложиттєвих орієнтирів в умовах «межової ситуації» війни. При цьому методологічним фундаментом програми виступає концепція резильєнтності С. Саутвіка, що постулює розуміння стійкості не як статичної особистісної риси, а як динамічного процесу адаптації, доступного для тренування через специфічні когнітивно-поведінкові практики [11].

Концептуальною домінантою протоколу є відмова від традиційної наркологічної парадигми повної абстиненції на користь стратегії «контрольованої взаємодії». З огляду на вітальну значущість цифрових комунікацій в умовах воєнного стану, телеологічним вектором терапії визначено формування компетенції функціональної сегрегації: чіткої когнітивної диференціації інструментальної функції гаджета (безпека, навігація, зв'язок) та його адиктивної складової (як засобу втечі від екзистенційного вакууму).

Протокол реалізується у три послідовні етапи, змістовне наповнення яких диференціюється залежно від клінічного фенотипу пацієнта (Таблиця 6).

*Таблиця 6*

**Матриця терапевтичних мішеней протоколу «Cyber-Resilience»**

| Етап реабілітації | «Адреналіновий» фенотип (Гемблінг/Військові) | «Ескапістський» фенотип (Геймінг/Поранені) | «Інформаційний» фенотип (Думскролінг/Цивільні) |
|---|---|---|---|
| **1. Стабілізація (Тижні 1–2)** | **Техніка «Цифровий джгут»**<br><br>● блокування гемблінг-платформ<br>● нормалізація сну<br>● фізична розрядка адреналіну (спорт) | **Поведінкова активація**<br><br>● структурування дня, повернення у реальність «тут і тепер»<br>● відновлення вітальних функцій | **Інформаційна гігієна**<br><br>● протокол лімітованого споживання новин<br>● техніки «заземлення» для купірування гострої тривоги |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2. Терапія та опрацювання (Тижні 3–6)** | **Робота з потягом**<br>● навички толерування імпульсу<br>● когнітивна корекція «помилки гравця» | **Травмофокусована робота**<br>● поступова конфронтація з травматичним досвідом (противага уникненню) | **Когнітивна реструктуризація**<br>● робота з катастрофізацією<br>● техніка «парадоксальної інтенції» для подолання страху |
| **3. Соціально-екзистенційна інтеграція** (Тижні 7–12) | **Пошук нових смислів**<br>● трансформація «волі до ризику» у «волю до сенсу» (інструкторство, волонтерство)<br>● групи GA (Анонімні Гравці) | **«Трагічний оптимізм»**<br>● прийняття незворотності втрат та пошук цінностей у стражданні | **Відповідальність у співвідношенні з Долею**<br>● перехід від пасивного споглядання новин до активної дії (офлайн-волонтерство)<br>● техніка «Дерефлексія» |

3.2. **Структурно-змістове наповнення етапів реабілітації.** Реалізація протоколу передбачає послідовне проходження трьох фаз, кожна з яких має специфічні завдання, методи та критерії ефективності.

**Етап 1. Стабілізація та відновлення психофізіологічного ресурсу (Тижні 1–2).** Мета: купірування гострої адиктивної симптоматики, зниження рівня психофізіологічного напруження та відновлення базових вітальних функцій (сон, фізична активність). На цьому етапі терапевтична стратегія носить переважно директивний характер. Враховуючи знижену здатність травмованої особистості до самоконтролю, застосовуються методи зовнішнього стимульного обмеження.

● Для «Адреналінового фенотипу» (Військові) застосовується техніка «Цифровий джгут». За аналогією з медичним джгутом, що зупиняє критичну кровотечу, цей метод передбачає повне, але тимчасове блокування можливості здійснювати фінансові транзакції та доступ до гемблінг-платформ (встановлення блокуючого ПЗ, передача фінансового контролю довіреній особі). Паралельно впроваджуються протоколи фізичної розрядки для каналізації надлишкового адреналіну.

● Для «Інформаційного фенотипу» (Цивільні) впроваджується протокол «Інформаційної гігієни». Мета: розірвати цикл підкріплення тривоги. Замість хаотичного моніторингу новин встановлюються фіксовані часові слоти (наприклад, тричі на день по

15 хвилин). У періоди між слотами застосовуються техніки «заземлення» для толерування дискомфорту невизначеності.

**Інтегрований модуль безпеки: Протокол превенції суїцидального ризику.** Враховуючи високу коморбідність ігрової адикції та суїцидальної поведінки серед військовослужбовців, що детермінується феноменом «фінансового суїциду» на тлі бойової психічної травми, імперативним компонентом програми «Cyber-Resilience» визначено Протокол кризового втручання. Реалізація протоколу інтегрована в структуру Етапу 1 (Стабілізація) та базується на трьох взаємопов'язаних клінічних стратегіях:

1. *Скринінг вітальної загрози.* Діагностичним стандартом входу в терапію для пацієнтів із клінічно вираженою ігровою залежністю (SOGS > 5) або депресивною симптоматикою (HADS-D > 11) є обов'язкова оцінка суїцидального ризику за Колумбійською шкалою серйозності суїцидальних намірів (C-SSRS).

Емпірично верифіковано, що фінансовий колапс у комбатантів із гемблінг-залежністю виступає критичним тригером, який каталізує трансформацію пасивної аутоагресії (синдром «провини вцілілого») в активні суїцидальні тенденції.

2. *Інтервенція планування безпеки.* Замість формалізованих «антисуїцидальних контрактів», застосовується розробка персоналізованого Плану безпеки - когнітивно-поведінкового інструменту управління кризою. Структура плану включає:

- Ідентифікацію індивідуальних тригерів суїцидального імпульсу
- Формування репертуару адаптивних копінг-стратегій (алгоритмів заміщувальної поведінки).
- Визначення «соціальних якорів» - довірених осіб (побратимів, командирів, членів родини), залучення яких забезпечує зовнішній ресурс підтримки у кризовий момент.

3. *Когнітивний рефреймінг пресуїцидального «тунельного бачення».* У межах логотерапевтичного підходу здійснюється корекція феномену патологічного «звуження свідомості», що є ключовим клінічним маркером пресуїцидального стану. Терапевтична мішень полягає у когнітивній диференціації понять: деконструкції сприйняття «Боргу» як незворотної екзистенційної катастрофи («Кінець») та його рекваліфікації у статус ситуативної проблеми. Інтервенція спрямована на інсталяцію адаптивної смислової установки, що чітко розмежовує категорії фінансової та вітальної цінності: «Фінансові зобов'язання інтерпретуються суб'єктом як вартість набутого життєвого досвіду, а не як еквівалент вартості самого життя». Реалізується принцип Франкла «Сказати життю Так!»: допомога пацієнту у знаходженні сенсу навіть у

найтрагічніших обставинах болю та провини, що стає найпотужнішим запобіжником суїциду [13].

*Рис.6*

**Алгоритм Плану безпеки для військовослужбовця з ігровою залежністю**

**Етап 2. Терапія та когнітивне опрацювання (Тижні 3–6).** Мета: деконструкція патологічних когнітивних схем, що підтримують залежність, та опрацювання первинного травматичного досвіду. На цьому етапі відбувається перехід від поведінкових обмежень до глибинної роботи з мисленням та емоціями (КПТ/Травмофокусована терапія).

Для відновлення контакту з тілесністю та емоційною сферою, які часто блокуються при ПТСР, у структуру втручання інтегровано авторську методику «Жити життя вчасно» [8]. Вона дозволяє опрацювати первинний травматичний досвід через відновлення чутливості до соматичних маркерів емоцій, ресинхронізацію часового сприйняття (розмежування травматичного минулого і безпечного теперішнього) та інтеграцію дисоційованих переживань у цілісний життєвий наратив».

А). Корекція адиктивних когніцій:

- У роботі з гемблерами фокус робиться на деміфологізації «помилки гравця» та ілюзії контролю над випадковими подіями. Навичка «стрес-серфінгу» навчає пацієнта сприймати імпульс до гри як тимчасову хвилю, яку можна «перечекати», не вдаючись до реалізації дії.
- У роботі з думскролерами проводиться когнітивна реструктуризація катастрофічних передбачень.

Б). Травмофокусована робота (для «Ескапістського типу».

Ключовим завданням є подолання механізму уникнення. Замість втечі у віртуальні світи, пацієнт під супроводом терапевта поступово наближається до опрацювання травматичних спогадів. Це дозволяє

знизити інтенсивність флешбеків і зменшити потребу в «цифровій анестезії».

**Етап 3. Соціально-екзистенційна інтеграція (Тижні 7–12).** Мета: відновлення смисложиттєвих орієнтирів, формування посттравматичного зростання та реінтеграція у соціум. Це найбільш важливий етап, що базується на методології логотерапії В. Франкла. Згідно з його вченням, саме втрата сенсу є першопричиною «екзистенційного вакууму», який пацієнти намагаються заповнити сурогатами гри, тому завданням терапії є усвідомлення того, що життя очікує від людини відповіді на виклики долі [12].

Дослідження Е. Маршалл підтверджують, що застосування логотерапевтичних технік значно підвищує ефективність реабілітації при ноогенних неврозах, дозволяючи пацієнту вийти за межі егоцентричної фіксації на власних стражданнях [4].

Методологічно ми спираємося на досвід Е. Ерер, яка стверджує, що навіть у полоні обставин людина зберігає «останню свободу» – свободу обирати своє ставлення до страждань. Цей інсайт є ключовим для військових, які втратили фізичне здоров'я, але мають віднайти ментальну автономність [1].

- Трансформація волі (для військових). Терапія спрямована на сублімацію потреби в ризику («воля до влади/адреналіну») у конструктивну діяльність. Працює механізм переспрямування енергії на наставництво, інструкторську діяльність або волонтерство. Участь у групах взаємопідтримки (за принципом Анонімних груп) забезпечує відновлення почуття приналежності («братерства») у безпечному середовищі.
- «Трагічний оптимізм» (для поранених/ескапістів). Робота з прийняттям незворотності втрат (фізичних або матеріальних). Формування позиції «трагічного оптимізму» передбачає здатність бачити сенс життя попри біль і страждання. Використовується концепція «цінностей відношення»: якщо ми не можемо змінити обставини, ми можемо змінити своє ставлення до них, обираючи гідність замість втечі.
- Техніка «Дерефлексія» (для цивільних). Для подолання тривожної фіксації на власних страхах застосовується метод дерефлексії - переключення уваги з «Я» на «Світ». Пацієнт заохочується до активної дії в реальному світі (допомога іншим, офлайн-робота), що знижує рівень невротичної рефлексії та повертає відчуття суб'єктності.

Кінцевою метою реалізації протоколу «Cyber-Resilience» є не фрагментарне усунення симптомів, а формування цілісної Екосистеми цифрової стійкості особистості. Ми визначаємо цю екосистему як динамічну структуру, що забезпечує гомеостаз між

вітальними потребами людини, вимогами безпеки воєнного часу та цифровим середовищем.

*Рис. 7*

**Структурно-функціональна модель екосистеми цифрової стійкості**

3.3. **Емпірична верифікація ефективності програми «Cyber-Resilience»: аналіз динаміки змін.** Для підтвердження валідності запропонованого протоколу було проведено контрольний етап формувального експерименту. Оцінка ефективності здійснювалася шляхом порівняння динаміки показників в Експериментальній (ЕГ, n=35) та Контрольній (КГ, n=35) групах до та після реалізації 12-тижневої програми реабілітації.Статистична обробка результатів контрольного зрізу виявила значущі розбіжності у траєкторіях відновлення досліджуваних груп.

*Таблиця 7*

**Динаміка показників кіберзалежності та психопатології в ЕГ та КГ (M ± SD)**

| Показник (Методика) | Етап | ЕГ (n=35) (Протокол) | КГ (n=35) (Стандарт) | Δ (Дельта змін в ЕГ) | U-критерій (Різниця між групами після) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Інтернет-залежність (CIAS)** | До | 76,4 \pm 8,1 | 75,9 \pm 7,8 | - | p > 0,05 |
| | **Після** | **48,2 \pm 6,5** | **69,4 \pm 7,2** | **-28,2** | **p < 0,001** |
| **Гемблінг (SOGS)** | До | 9,1 \pm 3,2 | 8,9 \pm 3,0 | - | p > 0,05 |
| | **Після** | **3,8 \pm 2,1** | **7,6 \pm 2,8** | **-5,3** | **p < 0,001** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПТСР (PCL-5)** | До | 52,3 \pm 10,4 | 51,8 \pm 9,9 | - | p > 0,05 |
| | **Після** | **38,5 \pm 9,1** | **49,2 \pm 9,5** | **-13,8** | **p < 0,01** |
| **Тривога (HADS-A)** | До | 13,8 \pm 3,5 | 13,5 \pm 3,2 | - | p > 0,05 |
| | **Після** | **8,1 \pm 2,4** | **12,4 \pm 3,0** | **-5,7** | **p < 0,001** |
| **Суїцидальний ризик (SBQ-R)** | До | 12,4 \pm 3,5 | 11,9 \pm 3,2 | - | p > 0,05 |
| | **Після** | **4,2 \pm 1,8** | **10,5 \pm 3,1** | **-8,2** | **p < 0,001** |

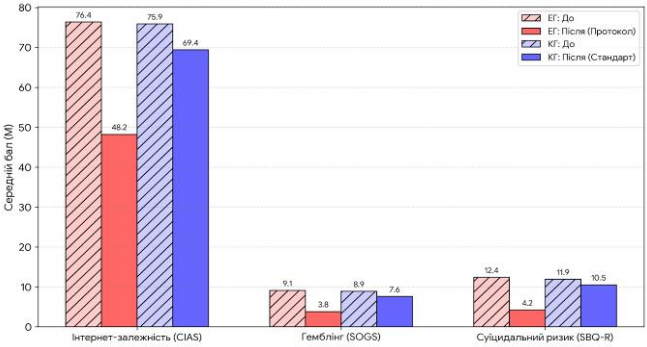
*Примітка: Жирним шрифтом виділено статистично значущі зміни та відмінності.*

**Аналіз динаміки змін (Інтерпретація результатів Таблиці 7).** Порівняльний аналіз фінальних показників засвідчив статистично значущу дивергенцію (розбіжність) траєкторій відновлення між групами:

- В Експериментальній групі (ЕГ) зафіксовано статично значущу редукцію рівня інтернет-залежності ( Δ= -28,2 бала), що відповідає переходу респондентів у зону нормативного користування. Натомість у Контрольній групі (КГ) показники залишилися в межах групи ризику (69,4 бала), що підтверджує недостатність стандартних методів для подолання цифрової адикції.
- Найбільш показовим є результат за шкалою SOGS. В учасників ЕГ середній бал знизився до 3,8 (зона соціальної гри без патології), тоді як у КГ він становить 7,6 (зона патологічного гемблінгу). Це доводить, що застосування технік «Цифрового джгута» та роботи з імпульсом дозволяє досягти стійкої ремісії, що клінічно інтерпретується як повна деактуалізація патологічного потягу та відновлення свідомого вольового контролю.
- Критично важливим результатом впровадження протоколу стало зниження індексу суїцидального ризику (SBQ-R) в Експериментальній групі майже втричі - з високого (12,4 ) до мінімального (4,2 ) рівня (p < 0,001). Це емпірично верифікує ефективність інтегрованого модуля безпеки та логотерапевтичного рефреймінгу смислів.

*Рис. 8.*

**Порівняльна динаміка зниження показників адикції та суїцидального ризику в Експериментальній (ЕГ) та Контрольній (КГ) групах.**




3.4. **Практичні рекомендації щодо вдосконалення системи ментального здоров'я в умовах війни**. На основі отриманих емпіричних даних та результатів апробації протоколу «Cyber-Resilience» розроблено низку рекомендацій для фахівців сфери психічного здоров'я, командирів підрозділів та організаторів системи медико-психологічної реабілітації.

*1. Рівень організаційно-управлінського менеджменту (МОЗ, Міноборони, реабілітаційні центри)*

- Інтеграція скринінгу адикцій у протоколи ПТСР. Враховуючи високу коморбідність ігрової залежності та бойової травми (кореляція r = 0,74 з гіперактивністю), рекомендується включити інструменти експрес-діагностики (шкали SOGS та CIAS) до уніфікованого клінічного протоколу первинної оцінки стану військовослужбовців.
- Впровадження диференційованих маршрутів пацієнта. Необхідна відмова від уніфікованих програм реабілітації на користь фенотипічного підходу. При розподілі пацієнтів слід враховувати провідний драйвер дезадаптації: групи «Адреналінового типу» (акцент на соматоформній утилізації збудження та роботі з ризиком) мають бути відокремлені від груп «Ескапістського типу» (акцент на поведінковій активації та роботі з депресією).
- Протокол фінансової безпеки. У військових шпиталях рекомендовано впровадження адміністративного механізму «добровільного фінансового кураторства» (за інформованою згодою пацієнта) на період стаціонарного лікування. Це дозволить

унеможливити рецидиви гемблінгу, спровоковані медикаментозною стимуляцією або госпітальним стресом.

*2. Клініко-методичний рівень (для психологів та психотерапевтів)*

- Зміна терапевтичної парадигми. У роботі з комбатантами доцільно змістити фокус з «боротьби із залежністю» (що викликає опір) на «відновлення боєздатності та самоконтролю». Рекомендовано використовувати концепцію «цифрової стійкості» замість стигматизуючої термінології («лудоманія»).
- Фокус на суїцидальній превенції. Для пацієнтів з ігровою залежністю імперативним є моніторинг ризику «фінансового суїциду». Терапевтична робота повинна включати когнітивне роз'єднання понять «борг» та «цінність життя» через логотерапевтичний рефреймінг.
- Психоедукація родин. Розробка програм для членів сімей, спрямованих на подолання співзалежності. Критично важливим є навчання родичів диференціювати «інформаційний думскролінг» (як адаптивний механізм боротьби з тривогою) від емоційної відчуженості, що дозволить знизити рівень інтерперсональних конфліктів.

3. *Профілактичний рівень (для підрозділів морально-психологічного забезпечення)*

- «Інформаційна гігієна» як елемент бойової підготовки. Імплементація до курсу тактичної підготовки модуля «Цифрова безпека мозку», який формує навички дозованого споживання інформації та профілактики вікарної травматизації.
- Забезпечення альтернативної дофамінергічної стимуляції. Критично важливим є облаштування у місцях відновлення особового складу зон доступу до спортивної інфраструктури. Інтенсивна фізична активність розглядається як безальтернативний інструмент соматоформної утилізації надлишкового психофізіологічного збудження та дієвий засіб профілактики мобільного гемблінгу.

**Висновки.** У розділі здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано нове вирішення наукової проблеми психологічної реабілітації осіб із залежністю від кіберпростору в умовах тривалої війни. Результати дослідження дають підстави для наступних висновків:

1. Парадигмальна трансформація адиктивного ландшафту.

Доведено, що в умовах повномасштабного воєнного конфлікту (2022–2025 рр.) відбулася фундаментальна зміна нозологічної природи адиктивних розладів. Кіберзалежність трансформувалася з ізольованого розладу контролю над імпульсами у провідну трансдіагностичну стратегію дисфункціонального копінгу. Для комбатантів та цивільного населення цифровий простір набув статусу

«тотального адиктивного середовища», що виконує функцію «цифрової анестезії» - механізму швидкої дисоціації від травматичної реальності та екстернальної регуляції нейрохімічного гомеостазу.

2. Феноменологічна кластеризація та диференціація.

Вперше на репрезентативній вибірці (N=350) емпірично верифіковано типологію цифрових фенотипів воєнного часу, що базується на відмінностях в етіологічних драйверах дезадаптації:

- «Адреналіновий» фенотип (військовослужбовці): характеризується патологічним гемблінгом як інструментом соматоформної утилізації надлишкового бойового збудження.
- «Ескапістський» фенотип (поранені, ВПО): проявляється через іммерсивне занурення у віртуальні світи як механізм радикального уникнення флешбеків та фантомного болю.
- «Інформаційний» фенотип (цивільне населення): базується на компульсивному думскролінгу, що виступає спробою когнітивного гіперконтролю на тлі вікарної травматизації.

3. Етіологія коморбідності з бойовою психічною травмою.

Статистично підтверджено гіпотезу про вторинний характер кіберадикції відносно симптомів ПТСР. Для військової вибірки встановлено сильний кореляційний зв'язок (r = 0,74) між симптомами гіперактивності та інтенсивністю гемблінгу, що доводить природу гри як форми «self-medication». Натомість у цивільній вибірці предиктором залежності виступає високий рівень ситуативної тривоги, що корелює з часовою дисрегуляцією перебування в мережі.

4. Ефективність інтегративного протоколу «Cyber-Resilience».

Апробація авторської програми реабілітації засвідчила високу терапевтичну ефективність поєднання когнітивно-поведінкових інтервенцій та логотерапії (екзистенційного аналізу). Порівняльний аналіз результатів формувального експерименту в Експериментальній групі виявив статистично значущу редукцію адиктивної симптоматики та відновлення соціального функціонування.

Найвагомішим клінічним результатом стало критичне зниження ризику «фінансового суїциду» серед військовослужбовців (з 12,4 до 4,2 балів за шкалою SBQ-R), що було досягнуто завдяки імплементації протоколів фінансової безпеки («Цифровий джгут») та когнітивному рефреймінгу екзистенційних смислів.

5. Теоретико-методологічна новизна.

Обґрунтовано необхідність відмови від традиційної наркологічної парадигми повної абстиненції («цифровий детокс»), яка є дезадаптивною в умовах мережецентричної війни. Натомість запропоновано концепцію «Цифрової стійкості», що визначається як здатність особистості до функціональної сегрегації використання технологій: чіткого когнітивного розмежування інструментальної

складової гаджета (безпека, зв'язок) та адиктивної компоненти (втеча від реальності).

6. Практична імплементація.

Розроблено практичні рекомендації для системи ментального здоров'я, що передбачають інституціоналізацію скринінгу адикцій у протоколах лікування ПТСР, створення диференційованих реабілітаційних маршрутів та забезпечення альтернативних джерел дофамінергічної стимуляції у місцях відновлення особового складу.

**Література:**


1. Егер Е. Є. Вибір. Прийняти можливе / пер. з англ. Христина Радченко. Київ : Книголав, 2022. 400 с.
2. Ігровий розлад: клінічний посібник з лікування / ред.: Джон Е. Грант, Марк Н. Потенца ; наук. ред. укр. вид. Рустам Ісаков. Київ : ВСВ «Медицина», 2024. 279 с.
3. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 36 с.
4. Маршалл Е., Маршалл М. Логотерапія та екзистенційний аналіз в управленні моральною травмою. Дніпро : Середняк Т. К., 2024. 246 с.
5. Панок В. Г., Куліш Т. І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т. 6, № 2. С. 1–7. https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6221
6. Попов О., Чуйко О. Вплив війни на цифрову поведінку ветеранів та кіберзалежність // Інформаційні технології і засоби навчання. 2023. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2079-2115/article/view/289012 (дата звернення: 22.11.2025).
7. Про затвердження Нового клінічного протоколу медичної допомоги «Ігрова залежність (лудоманія)» : Наказ МОЗ України від 10.07.2024 № 1201. URL: https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-10-07-2024-1201-pro-zatverdzhennya-novogo-klinichnogo-protokolu-medichnoyi-dopomogi-igrova-zalezhnist-ludomaniya (дата звернення: 07.11.2025).
8. Самара О. Є. Жити життя вчасно як екзистенційна та психотерапевтична компетентність. *Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд* : матеріали Всеукр. форуму з міжнар. участю (м. Івано-Франківськ, 9 вер. 2025 р.). Івано-Франківськ : Ун-т Короля Данила, 2025. С. 58–62. https://doi.org/10.33098/2025.1.09.09
9. Самара О. Є., Коваленко О. І. Динаміка прагнення до сенсу серед українців під час повномасштабної війни. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 200–203. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.33
10. Самара О. Є., Лефтеров В. О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. URL: http://dcpp.nuczu.edu.ua/uk/3-16.html (дата звернення: 26.11.2025). https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.7

11. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: Мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. 365 с.

12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 156 с.

13. Франкл В. Сказати життю «Так». Психолог у концтаборі. Таллін : Abi Print Ltd, 2023. 112 с.

14. Чуйко О. Українська адаптація тесту інтернет-залежності // Інформаційні технології і засоби навчання. 2023. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2079-2115/article/view/289013 (дата звернення: 19.11.2025).

15. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника «Brief-COPE» // Insight: the psychological dimensions of society. 2023. № 10. С. 66–89. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-5 (дата звернення: 11.11.2025).

16. Alsubaie S. H. et al. Digital Detox Strategies and Mental Health: A Comprehensive Scoping Review of Why, Where, and How // Cureus. 2024. Vol. 16, № 12. Article e76341. https://doi.org/10.7759/cureus.76341 (date of access: 02.11.2025).

17. Desperation, war, and slots: Inside the gambling spiral consuming Ukraine's soldiers // Euromaidan Press. 2025. October 23. URL: https://euromaidanpress.com/2025/10/23/ukrainian-soldiers-gambling-crisis-petrychenko/ (date of access: 26.11.2025).

18. Dvornyk M., Sliusarevskyi M. Digital well-being of Ukrainians experiencing full-scale war: A cross-sectional study // Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2025. Vol. 31, № 1. P. 16–24. https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2025.16 (date of access: 20.11.2025).

19. Esparza-Reig J. et al. A Reliability Generalization Meta-analysis of the South Oaks Gambling Screen (SOGS) // Psicothema. 2021. Vol. 33, № 3. P. 490–499. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34297680/ (date of access: 28.11.2025).

20. Global Initiative Against Transnational Organized Crime. Collateral Damage: Assessing Substance Use in Ukraine's Military. Geneva, 2025. 52 p. URL: https://globalinitiative.net/wp-content/uploads/2025/03/GI-TOC-Collateral-damage-Assessing-substance-use-in-Ukraines-military-March-2025.pdf (date of access: 14.11.2025).

21. Griffin B. J. et al. Moral Injury and Recovery in Uniformed Professionals: A Scoping Review // Frontiers in Psychiatry. 2022. Vol. 13. Article 880442. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.880442 (date of access: 13.11.2025).

22. Haydabrus A., Santana-Santana M., Lazarenko Y., Giménez-Llort L. Current War in Ukraine: Lessons from the Impact of War on Combatants' Mental Health during the Last Decade // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, № 17. Article 10536. https://doi.org/10.3390/ijerph191710536 (date of access: 26.11.2025).

23. Hitch C. et al. Acceptance and commitment therapy for co-occurring gambling disorder and posttraumatic stress disorder in veterans: a narrative review // European Journal of Psychotraumatology. 2023. Vol. 14, № 1. Article 2063923. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9970237/ (date of access: 26.11.2025).

24. McLean L. et al. Doomscrolling and mental well-being // Journal of Anxiety Disorders. 2024. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38429976/ (date of access: 26.11.2025).
25. Pavlova I., Graf-Vlachy L., Petrytsa P., Wang S., Zhang S. X. Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion // European Psychiatry. 2022. Vol. 65, № 1. Article e79. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2335 (date of access: 17.11.2025).
26. Samara O., Shkrabiuk V., Kompanovych M., Liebiedieva S., Mateiko N., Shelever O. Psychological Aid to Victims of War and the Covid Pandemic - 19 in Ukraine // BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. Vol. 13, № 4. P. 227–241. https://doi.org/10.18662/brain/13.4/385
27. Shirk S. D. et al. Mindfulness-Based Relapse Prevention for the Treatment of Gambling Disorder among U.S. Military Veterans: Case Series and Feasibility // Clinical Case Studies. 2022. Vol. 21, № 1. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15346501211020122 (date of access: 26.11.2025).
28. Tsilmak O., Samara O., Bessarab A., Zoska Y., Sklianska O. The impact of internet dependence on human behaviour and well-being: a socio-psychological analysis // Multidisciplinar Science Journal. 2024. Vol. 6. Article 2024ss0717. https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0717

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32853*

***Дубрянська Н. О.***
*магістрант ОП «Психологія»*
*Центру заочного та дистанційного навчання*
*НУ «Одеська юридична академія»*
***Джежик О. В.***
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID:https://orcid.org/0000-0003-2570-2589*

## 5.2. Психологічні чинники та напрями профілактики алкогольної залежності у молоді в цифровому інформаційному просторі

*У розділі представлені результати емпіричного дослідження схильності молоді до вживання алкоголю, а також розроблені авторами напрями профілактики алкогольної залежності у молоді.*

*Продемонстрований аналіз результатів анкетування, метою якого було виявлення проблемних моментів, що стосуються виникнення алкоголізації, та визначення напрямів її профілактики та психодіагностичне обстеження із застосуванням патохарактерологічного*

*діагностичного опитувальника А.Є. Лічката 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла.*

*Авторами розроблений та науково обґрунтований комплекс профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя та попередження алкоголізації студентської молоді.*

*Запропонований комплекс заходів може бути безпосередньо використаний у практичній діяльності закладів вищої освіти, саме у роботі кураторів академічних груп, органів студентського самоврядування, соціально-психологічних служб та центрів підтримки студентської молоді.*

***Ключові слова:*** *психолог, схильність до вживання алкоголю, експериментальне дослідження, молодіжне середовище, анкетування, психодіагностика, тренінг, профілактика.*

## 1. Дослідницький аналіз схильності молоді до вживання алкоголю: теоретичні підходи та емпіричні результати.

Особистість в усі часи визнається найвищою суспільною цінністю, адже саме вона є основою соціального, культурного й економічного поступу будь-якої держави. Для України, яка обрала шлях демократичного та європейського розвитку, питання всебічного становлення та збереження людського потенціалу набуває особливого значення. Успішна самореалізація кожного громадянина, його усвідомлений суспільний вибір, інтелектуальний, творчий і культурний розвиток виступають не лише умовою сталого розвитку країни, а й гарантією її інтеграції у світовий цивілізаційний простір.

Разом із тим, на шляху прогресивного розвитку сучасного суспільства існує низка деструктивних явищ, що негативно впливають як на фізичне здоров'я людини, так і на її соціальну активність, духовний та моральний світ. Ці фактори набувають загальносоціального характеру, оскільки руйнують не лише окрему особистість, а й ціннісні основи суспільного життя. Одним із найбільш небезпечних серед них є алкоголізм, який поєднує у собі як медико-біологічний, так і соціально-психологічний аспекти.

Сутність поняття «алкоголізм» у науковій літературі розглядається у двох взаємопов'язаних вимірах. По-перше, як соціальне явище, що проявляється у формі масового пияцтва, тобто неконтрольованого та систематичного вживання спиртних напоїв, яке призводить до деградації поведінкових моделей, зниження трудової та інтелектуальної активності, руйнування міжособистісних та сімейних відносин. По-друге, алкоголізм визначається як хронічне захворювання, що формується внаслідок тривалого і надмірного споживання алкоголю та характеризується патологічною залежністю, яка поступово набуває ознак наркоманії [36].

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, алкоголізм відноситься до однієї з форм наркотичної залежності та становить серйозну медико-біологічну проблему. Він

має руйнівний вплив на всі сфери життєдіяльності людини, від соматичного й психічного здоров'я до соціальної адаптації та професійної реалізації. Таким чином, алкоголізм виступає не лише індивідуальною трагедією окремої людини, а й суспільною загрозою, яка підриває основи розвитку нації загалом.

***Аналіз останніх досліджень і публікацій***. Проблематика молодіжного алкоголізму посідає чільне місце у вітчизняному науковому дискурсі та отримала ґрунтовне висвітлення у працях провідних українських дослідників, серед яких А. Капська, О. Пилипенко та О. Яременко. Зазначені науковці зосереджували увагу на системному аналізі причин і передумов поширення алкогольної залежності у молодіжному середовищі, а також на виявленні соціально-психологічних чинників, що сприяють її виникненню [38].

Особливу увагу специфіці поведінкових проявів підлітків, схильних до вживання алкоголю, приділив В. Ягодинський, який детально окреслив характерні риси та тенденції розвитку девіантної поведінки у цьому віковому періоді. Його дослідження дозволяють розглядати алкогольну залежність не лише як індивідуальну проблему, але й як фактор деструктивного впливу на процес соціалізації та становлення особистості [37].

Значний внесок у розробку підходів до лікування та реабілітації осіб із алкогольної залежністю зробили Ю. Лисицин та П. Сидоров. У своїх наукових працях вони розкрили особливості комплексної системи реабілітаційних заходів, що поєднують медичні, психологічні та соціально-педагогічні складові, спрямовані на відновлення особистісного потенціалу клієнтів [39].

Важливе місце у вивченні профілактичних стратегій посідають праці В. Грушка та В. Оржеховської. Їхні дослідження, присвячені аналізу засобів запобігання пияцтву та алкоголізму серед неповнолітніх, дозволили виокремити низку ключових характеристик профілактичної діяльності, що визначають її ефективність та зміст. У цьому контексті профілактика постає не лише як система педагогічних і виховних заходів, а й як комплексний соціально-психологічний процес, спрямований на формування у молоді стійких ціннісних орієнтацій, мотивації до здорового способу життя та навичок протидії соціальним ризикам [33].

Особливу небезпеку становить те, що регулярне вживання алкоголю у молодому віці швидко переходить у стійку залежність, яка руйнує особистісний потенціал, знижує здатність до саморозвитку й самореалізації, ускладнює професійне становлення та соціальну інтеграцію. У такому контексті алкоголізм виступає не лише медико-біологічною проблемою, а й серйозним викликом освітньо-виховній системі та суспільству загалом.

Однією з ключових небезпек, пов'язаних із уживанням та систематичним зловживанням алкоголем, особливо у молодому віці, є формування алкогольної залежності. У більшості випадків вона поступово трансформується у хронічний алкоголізм, що призводить до незворотних уражень центральної нервової системи та негативно впливає на функціонування практично всіх органів і систем організму [29]. Залежність розглядається сучасною наукою як одна з найактуальніших проблем клінічної медицини, адже її патогенез має тісний взаємозв'язок із афективними розладами та емоційними порушеннями.

Алкогольна залежність у сучасних умовах постає не лише як наркологічна проблема, а й як багатовимірний соціальний феномен, що має руйнівні наслідки для індивіда та суспільства. Вона впливає на демографічні процеси, соціально-економічну стабільність, міжособистісні відносини та психологічний клімат у суспільстві. Науковці акцентують увагу на тому, що специфічні емоційні прояви особистості перебувають у тісному зв'язку з патофізіологічними механізмами формування алкогольної залежності [27].

Попри значну кількість досліджень, питання причин і механізмів розвитку алкоголізму залишаються відкритими. Сьогодні існує низка теоретичних підходів до його пояснення: ендокринні, біологічні, спадкові, соціально-гігієнічні та психологічні концепції [24].

Зокрема, психологічна залежність від алкоголю формується тоді, коли навіть невелика доза спиртного викликає стан ейфорії, що зумовлює прагнення до її повторення та поступове збільшення кількості випитого. Внаслідок цього розвивається толерантність до алкоголю, що супроводжується зростанням психологічної потреби у його регулярному вживанні [20].

У межах біопсихосоціального підходу Старков Д. Ю. визначає алкогольну залежність як багатофакторне явище, зумовлене взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників [19]. Такий підхід дає змогу розглядати алкоголізм як складну комплексну проблему, що поєднує медико-біологічні порушення та психологічні детермінанти.

З біологічної точки зору, ключовою умовою лікування є повне припинення вживання алкоголю. Проте клінічна практика доводить, що навіть після відмови від спиртного в осіб, які страждають на залежність, часто виникають серйозні психологічні труднощі. Нездатність упоратися з ними у тверезому стані нерідко призводить до рецидивів і повернення до вживання алкоголю. Саме тому психологічна інтерпретація проблеми розглядає процес звільнення від алкогольної залежності як реконструкцію особистості, що передбачає відновлення здатності до ефективного вирішення власних психологічних проблем [18].

Алкоголізм поступово трансформує особистісну структуру індивіда, формуючи низку характерних психологічних рис. До них належать:

- заперечення хвороби, коли особа не усвідомлює наявності залежності та не виявляє готовності самостійно звертатися за допомогою;
- егоцентризм, що проявляється у відмежуванні від близьких і переконанні, що ніхто не здатен зрозуміти внутрішніх проблем залежного;
- порушення логічності мислення, яке призводить до суперечливих рішень і поведінки; байдужість до навколишнього світу, коли головним змістом життя стає задоволення потреби у вживанні алкоголю, тоді як сім'я, робота та соціальні зв'язки відходять на другий план.

Науковці виокремлюють дві ключові причини розвитку алкоголізму: втечу від реальності, коли вживання алкоголю стимулює вироблення дофаміну та створює ілюзорне відчуття щастя, що дозволяє тимчасово ігнорувати реальні життєві труднощі та соціальний вплив, зокрема ефективні стратегії рекламної індустрії та культурні стереотипи, які легітимізують і навіть романтизують уживання алкоголю [16].

Таким чином, алкоголізм необхідно розглядати як комплексний феномен, у якому поєднуються біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Його наслідки виходять далеко за межі індивідуальної проблеми, впливаючи на стабільність суспільства та перспективи його розвитку.

Проблема поширення алкоголізму серед молоді набуває особливої гостроти та потребує цілеспрямованих профілактичних заходів, орієнтованих як на попередження причин виникнення залежності, так і на мінімізацію її руйнівних наслідків. Одним із ключових напрямів у цьому контексті є організація змістовного дозвілля, адже безцільне та неструктуроване проведення вільного часу виступає провідним фактором ризику у розвитку схильності до зловживання алкоголем.

Не менш важливим завданням є формування у молодіжному середовищі стійких антиалкогольних переконань, що ґрунтуються на цінностях здорового способу життя. Йдеться, насамперед, про усвідомлення неприпустимості вживання спиртних напоїв у період активного становлення та розвитку організму, коли негативні наслідки алкоголю є особливо небезпечними. Важливо також формувати у молодих людей розуміння моральної та соціальної неприйнятності пияцтва як явища, що не лише руйнує особистість індивіда, а й провокує розвиток асоціальних форм поведінки.

Отже, комплексна профілактична робота з молоддю має поєднувати виховні, освітні та соціально-психологічні впливи, спрямовані на створення умов для здорової самореалізації, розвитку відповідальності та формування стійкої життєвої позиції, орієнтованої на тверезість і духовно-моральне зростання.

Таким чином, актуальність нашого дослідження визначається зростанням масштабів проблеми алкоголізації молоді, її негативними наслідками для особистості та суспільства, а також об'єктивною потребою у створенні та впровадженні комплексних програм психологічної профілактики алкогольної залежності у молодіжному середовищі, спрямованих на формування у молоді ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, розвиток навичок критичного мислення, уміння протистояти тиску середовища й ухвалювати відповідальні рішення. Важливою передумовою ефективності таких програм є врахування соціальних, психологічних та культурних особливостей молодіжного середовища.

Вивчення особистісних особливостей молодих людей, які мають залежність від алкоголю або схильність до його вживання, є надзвичайно актуальним завданням сучасної психології. Такий підхід дає можливість не лише прогнозувати ризик формування адиктивної поведінки, а й визначати найбільш вразливі групи молоді, а відтак, розробляти ефективні профілактичні та корекційні програми, спрямовані на подолання алкогольної залежності. З метою реалізації зазначених завдань нами було організовано та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей молоді, схильних до зловживання алкоголем.

Для забезпечення достовірності та наукової обґрунтованості отриманих результатів особливу увагу було приділено суворому дотриманню вимог психодіагностичного дослідження, серед яких важливе місце належить репрезентативності вибірки.

З метою визначення оптимальної кількості респондентів у вибірці ми орієнтувалися на статистичні стандарти. Так, згідно з рекомендаціями В.М. Дружиніна, чисельність пілотажної вибірки має утричі перевищувати кількість шкал, використаних у психодіагностичних методиках. Спираючись на це положення, загальна кількість учасників дослідження склала 130 осіб. Крім того, чисельність вибірки відповідала критеріям статистичної вірогідності та достатності на п'ятивідсотковому рівні значущості ($p$ = 0,05). Розрахунок обсягу вибірки здійснювався за формулою В. Кокрена:

n = 1/ (Ä 2+1/N) [1].

Базою проведення дослідження виступив один із закладів вищої освіти (далі - ЗВО) м. Одеси.

Вихідними вимогами до складу респондентів були:

- наявність фізичного та психічного здоров'я;

- відсутність тяжких соматичних чи психічних захворювань:
- оптимальний психологічний і фізичний стан на момент обстеження.

Дослідження реалізовувалося у три етапи.

На першому етапі ми зосередили увагу на вивченні громадської думки здобувачів ЗВО щодо причин та умов виникнення алкогольної залежності, а також її зв'язку з індивідуально-психологічними якостями особистості.

Для цього нами була розроблена авторська анкета, за допомогою якої проведено анкетування здобувачів. Отримані результати дозволили виокремити коло найбільш проблемних моментів, що стосуються виникнення алкоголізації, та визначити напрями її профілактики. Виходячи з підсумків анкетування, було підібрано комплекс психодіагностичних методик для подальшого вивчення.

Другий етап передбачав виявлення серед здобувачів тих осіб, які демонструють ознаки схильності до алкогольної залежності. Для цього було застосовано патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО) А.Є. Лічка, що дозволив визначити респондентів із проблемними показниками та схильністю до формування залежної поведінки [23].

Третій етап констатувального експерименту був спрямований на поглиблене дослідження психологічних особливостей особистості здобувачів з проявами схильності до алкогольної залежності. Для цього було використано 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла, який дав змогу виявити комплекс індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних, що визначають їх схильність до алкоголізації [23].

Перед проведенням діагностики, респондентів було ознайомлено з основними поняттями, пояснені правила заповнення опитувальників, а також гарантовано умови повної анонімності та конфіденційності результатів.

Таким чином, процедура констатувального етапу нашого експериментального дослідження включала послідовну реалізацію таких кроків:

1. Формування вибірки.
2. Проведення первинного анкетування.
3. Первинна діагностика за методикою ПДО (А. Є. Лічка).
4. Формування експериментальної та контрольної груп.
5. Психологічна діагностика за допомогою 16-факторного опитувальника Р. Кеттелла.
6. Інтерпретація отриманих результатів.

Необхідність саме такої структури була зумовлена кількома чинниками:

- потребою у з'ясуванні причин і умов, які, на думку респондентів, сприяють формуванню схильності до алкогольної залежності;

- виділенням респондентів із ознаками схильності до алкоголізації;

- вивченням індивідуально-психологічних особливостей, що визначають схильність до залежної поведінки та, подальшої залежності;

- визначенням адаптаційних можливостей особистості у подоланні факторів ризику;

- розробкою напрямів та засобів профілактики алкогольної залежності у молоді.

Емпірична частина дослідження проводилась у 2024–2025 навчальному році. Етап збору даних тривав з жовтня по квітень. До дослідження було залучено 150 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 21 року, серед яких 51 % (77 респондентів) становили чоловіки та 49 % (73 респондента) - жінки.

Проведення діагностики передбачало «відсів» здобувачів, які не мали ознак схильності до алкогольної залежності. У підсумку кількість осіб із проявами схильності до алкогольної залежності становила 91 респондента, тобто 61% від загальної вибірки. Саме з їх числа були рандомно відібрані 25 респондентів, які утворили експериментальну групу. Для забезпечення коректності порівняльного аналізу була сформована контрольна група з такої ж кількості осіб (25), але без ознак алкоголізації.

Якість проведення констатувального експерименту гарантувала відповідність вибірки основним вимогам наукової валідності. Зокрема:

1. Операціональна валідність підтверджувалася відповідністю методів дослідження висунутій гіпотезі;

2. Внутрішня валідність полягала у можливості поширення отриманих результатів на всю експериментальну вибірку завдяки врахуванню значущих характеристик респондентів;

3. Репрезентативність забезпечувалася відповідністю психологічних рис учасників експериментальної групи загальним характеристикам студентської молоді, що дозволяє екстраполювати результати дослідження на ширшу генеральну сукупність здобувачів вищої освіти.

Анкетування проводилось з метою з'ясуванні причин і умов, які, на думку респондентів, сприяють формуванню схильності до алкогольної залежності. З цією метою була розроблена авторська анкета, яка включала 15 запитань, що охоплювали найбільш проблемні моменти, що стосуються виникнення алкоголізації,

чинники, що їй сприяють, наслідки та шляхи профілактики. Для зручності анкета була представлена у GoogleФорм.

Тестування здійснювалося із застосуванням патохарактерологічного діагностичного опитувальника (ПДО) А. Є. Лічка та 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла. Усі респонденти були попередньо ознайомлені з умовами обстеження та гарантованими принципами анонімності й конфіденційності отриманих результатів [23].

Аналіз наявного психологічного інструментарію зумовив вибір саме методики ПДО, оскільки вона надає широкі діагностичні можливості. Використання цього опитувальника дозволяє не лише визначити надмірно виражені риси характеру, а й виявити низку показників, що свідчать про ризик формування психопатії, депресивних проявів та соціальної дезадаптації. Крім того, методика дає можливість оцінити схильність респондентів до приховування індивідуальних рис характеру та істинного ставлення до проблем, визначити наявність негативного ставлення до самого процесу обстеження, рівень відвертості та конформності. Особлива увага приділяється вираженості реакції емансипації, можливим змінам характеру, зумовленим наслідками резидуально-органічного ураження мозку (показник В-індексу), а також схильності до делінквентної поведінки, алкоголізації та переживання внутрішнього психологічного дискомфорту [17].

Методика «16 особистісних факторів» (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16 PF), розроблена Р. Кеттеллом, належить до поліфакторних особистісних опитувальників. Вперше вона була опублікована автором у 1950 році, а остання переглянута інструкція 16 PF у співавторстві з колегами вийшла друком у 1970 році. Цей інструмент був створений з метою вимірювання шістнадцяти базових факторів особистості та є практичною реалізацією рисового підходу до вивчення індивідуально-психологічних характеристик людини [28].

На сьогодні різні форми опитувальника 16 PF широко застосовуються у практичній психології та є одним із найбільш популярних засобів експрес-діагностики особистості. Використання цієї методики є доцільним у тих випадках, коли необхідне детальне знання індивідуально-психологічних особливостей респондента. Опитувальник спрямований на діагностику особистісних рис, які Р. Кеттелл визначає як конституційні фактори, що й зумовило вибір саме цього інструмента для нашого дослідження.

Крім того, отримані за допомогою 16 PF результати створюють можливість для їхнього порівняння з показниками, виявленими раніше за методикою ПДО, а також дозволяють встановити наявність та характер кореляційних зв’язків між ними.

Методика передбачає відповіді респондентів на 105 запитань, які дозволяють визначити 16 ключових факторів особистості та додатковий показник MD. У сукупності вони формують комплексний психологічний портрет особистості. Нижче подано характеристику кожного з них:

1. A – «ізольованість, замкненість - відкритість, комунікативність». Характеризує соціальну спрямованість індивіда: від схильності до самотності та дистанціювання до активної потреби у спілкуванні й кооперації.

2. B – «інтелектуальні можливості, здатність до навчання, розуміння». Показує рівень розумових здібностей, аналітичності мислення та здатність до опанування нових знань.

3. C – «емоційна лабільність - емоційна сталість». Визначає стабільність емоційного стану, стійкість до стресових ситуацій та рівень емоційної зрілості.

4. E – «підлеглість – домінантність». Відображає ступінь наполегливості, упевненості у відстоюванні власної думки, прагнення до лідерства або схильність підкорятися.

5. F – «стриманість – експресивність». Характеризує рівень жвавості, безпосередності у поведінці, схильність до активного вираження емоцій або, навпаки, до стриманості та зосередженості.

6. G – «піддатність почуттям - нормативність поведінки». Визначає рівень відповідальності, дисциплінованості та схильність дотримуватись соціальних норм і правил.

7. H – «невпевненість - схильність до ризику». Відображає міру соціальної сміливості: від сором'язливості та обережності до рішучості й готовності діяти в ризикованих умовах.

8. I – «жорсткість – чуйність». Характеризує здатність до співпереживання, м'якості та доброзичливості на противагу холодності, відстороненості й прагматизму.

9. L– «довірливість – підозрілість». Визначає рівень критичності у стосунках: від схильності до довіри та відкритості до настороженості, ревнощів та скепсису.

10. M – «прагматичність – мрійливість». Показує орієнтацію на реалістичне, практичне мислення або на фантазії, творчість та уяву.

11. N – «прямолінійність – дипломатичність». Визначає, наскільки людина є відкритою та щирою у спілкуванні чи схильною до тактовності, обережності й соціальної гнучкості.

12. O – «впевненість у собі – тривожність». Відображає емоційний фон особистості: від почуття спокою та врівноваженості до схильності до тривожних переживань і невпевненості.

13. Q1 – «консерватизм – радикалізм». Характеризує ставлення до нового досвіду: від орієнтації на традиції та усталені норми до відкритості новим ідеям, інноваціям та зміням.

14. Q2 – «конформність – нонконформізм». Визначає міру самостійності в прийнятті рішень: від залежності від думки групи до незалежності та здатності йти власним шляхом.

15. Q3 – «низький самоконтроль - високий самоконтроль». Характеризує організованість, самодисципліну, здатність контролювати власні емоції та поведінку.

16. Q4 – «розслабленість – напруженість». Відображає рівень внутрішнього психоемоційного напруження: від спокійності та врівноваженості до дратівливості та перевтоми.

MD – показник адекватності / неадекватності самооцінки. Відображає, наскільки реально особистість оцінює власні можливості та поведінку, а також здатність до критичного ставлення до себе.

Таким чином, методика Р. Кеттелла «16 PF» дозволяє отримати комплексний психологічний портрет особистості, виявити сильні та вразливі сторони, визначити схильність до стресів, стиль міжособистісної взаємодії та рівень адаптивності. У нашому дослідженні ця методика стала важливим інструментом для глибшого розуміння особистісних характеристик здобувачів вищої освіти, схильних до алкоголізації, а також для співставлення результатів з показниками, отриманими за допомогою методики ПДО [34].

Зазначимо, що суттєвою перевагою цієї методики, що має принципове значення для подальшого дослідження, є можливість її використання у різних форматах: як при роботі з окремими респондентами, так і в умовах групового дослідження. Крім того, вона може бути застосована як самостійний діагностичний засіб або ж у комплексі з іншими психодіагностичними методиками.

Наше емпіричне дослідження проводилось на базі одного з закладів вищої освіти м. Одеса за участю здобувачів вищої освіти. До дослідження було залучено 150 здобувачів вищої освіти, віком від 17 до 21 року. Серед респондентів були як представники чоловічої статі (61%), так і жіночої (39%).

Аналіз результатів анкетування показав, що вживання алкоголю притаманне як хлопцям, так і дівчатам, пік першої спроби вживання алкоголю припадає на 14–15 років.

Більшість респондентів (41,7%) зазначають, що перша спроба алкоголю була за їх власною ініціативою, 31,3% респондентів вказали, що ініціаторами їх знайомства з алкоголем були друзі, 14,6% відповіли, що родичі познайомили їх з алкоголем, решта – 12,5% - вказують на батьків.

Більшість респондентів (54,2%) зазначили, що перші враження від вживання алкоголю були неприємними. Причинами першої спроби 60,4% респондентів зазначили свято, решта (39,6%) – цікавість.

Вживання алкоголю вважається нормою на думку респондентів на свята (60,5%), рідко, в обмеженій кількості (31,3%), при зустрічах з друзями раз-два на тиждень (8,2%).

Визначальними мотивами для вживання алкоголю респонденти зазначають вплив однолітків (43,8%), вплив друзів (33,3%), вплив дорослих (12,5) і лише 10,4% респондентів вказали, що вживання алкоголю це ознака дорослості.

Найбільш розповсюдженими серед молоді видами алкоголю є слабоалкогольні напої - вино (52,1%) та пиво (41,7%) і лише 6,3% респондентів зазначили горілку або коньяк.

Здебільшого респонденти вважають, що неповнолітнім особам алкоголь дістати легко (66,7%), складно дістати алкоголь (27,1%), практично неможливо (6,3%).

На рисунку 1.1. представлені найбільш розповсюджені наслідки вживання алкоголю. Респонденти зазначають шкоду для здоров'я (43,8%), алкогольну залежність (41,7%), зниження працездатності в процесі навчання (6,3%), проблеми у взаєминах з батьками, друзями та втрату грошей й інших коштовних речей (по 4,2%).

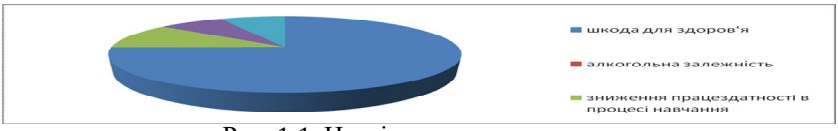



Рис. 1.1. Наслідки вживання алкоголю.

Основними причинами пияцтва опитуваних 29,2% вважають вплив друзів, 27,1% - відсутність інтересів, 18,8% - відсутність форм та місць відпочинку для молоді, 14,6% - домашні конфлікти, 10,4% - приклад дорослих (див. рис.1.2.).

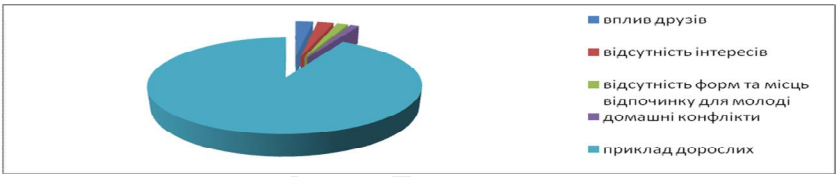



Рис. 1.2. Причини пияцтва.

Найбільш ефективними заходами боротьби із пияцтвом серед молоді 37,5% респондентів зазначають розширення структури безалкогольних барів, кафе та дискотек, 22,9 – посилення заходів кримінальної або адміністративної відповідальності, 20,8% - скорочення доступності спиртних напоїв, 14,6% - залучення ЗМІ з питань пропаганди тверезого способу життя, 4,2% - введення «Сухого закону» (див. рис.1.3.).

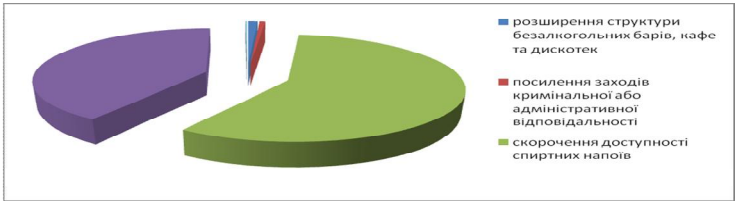



Рис. 1.3. Заходи боротьби із пияцтвом серед молоді.

Найбільш ефективними заходами боротьби із пияцтвом серед молоді в закладах вищої освіти 56,3% респондентів вважають включення міні-тренінгів з профілактики алкоголізму до обов'язкових спецкурсів для здобувачів, 18,8% - впровадження тренінгів, 14,6% - вплив з боку студентського самоврядування, 10,4% - постійна роз'яснювальна робота з боку кураторів навчальних груп (див. рис.1.4.).

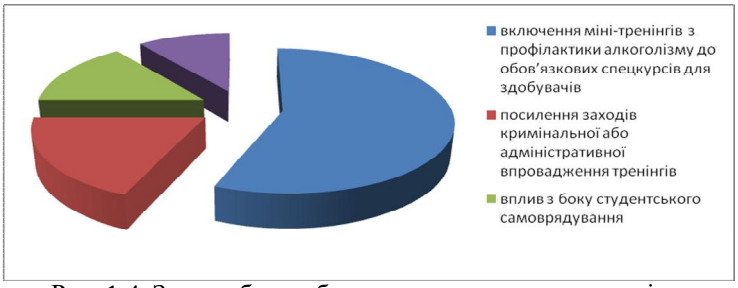



Рис. 1.4. Заходи боротьби з пияцтвом в закладах освіти.

На основі результатів проведеного анкетування можна констатувати, що сучасна студентська молодь переважно демонструє негативне ставлення до явища алкоголізму, усвідомлюючи його руйнівні наслідки для особистості та суспільства в цілому. Такі дані свідчать про достатній рівень сформованості критичного сприйняття проблеми серед молодого покоління, що створює сприятливі умови для розробки та впровадження комплексних профілактичних заходів у закладах вищої освіти.

Водночас, респонденти підкреслили необхідність посилення ролі освітнього середовища у попередженні вживання алкоголю. На їхню думку, вищі навчальні заклади у взаємодії з громадськими інституціями мають враховувати не лише академічні, а й соціальні, психологічні та культурно-освітні потреби здобувачів, спрямовуючи зусилля на формування безпечного і здорового простору, вільного від негативного впливу алкогольної залежності.

Серед найефективніших заходів, які можуть бути реалізовані безпосередньо в університетському середовищі, респонденти відзначили включення міні-тренінгів з профілактики алкоголізму до спеціальних навчальних курсів, запровадження тренінгів, активізацію впливу студентського самоврядування як важливого чинника соціального контролю, а також систематичну просвітницьку роботу кураторів академічних груп.

Подібні ініціативи, на переконання опитаних, мають стати основою для розробки комплексу заходів із формування здорового способу життя та профілактики вживання алкоголю, орієнтованої на підтримку інтересу молоді до соціально значущої діяльності та на утвердження здорового способу життя як пріоритетної життєвої стратегії.

Емпірична частина дослідження проводилась на базі одного із закладів вищої освіти м. Одеси за допомогою методики ПДО (патохарактерологічний діагностичний опитувальник) А. Лічко та 16-факторного особистісного опитувальника К. Кеттелла. Усі учасники були попереджені про анонімність та конфіденційність результатів дослідження.

Виявлення характерологічних особливостей респондентів, зокрема їхніх акцентуацій характеру було обумовлено тим, що саме акцентуації можуть виступати важливими передумовами для виникнення девіантних форм поведінки, серед яких особливе місце посідає схильність до алкоголізації та формування алкогольної залежності. Іншими словами, завдання цього етапу полягало у визначенні тих загострених або надмірно виражених рис характеру, які в певних життєвих умовах здатні стати підґрунтям для формування залежної поведінки та ускладнювати процес соціальної адаптації.

З огляду на поставлену мету, ми прагнули не лише виявити наявність акцентуацій характеру у здобувачів, а й простежити, які саме типи характерологічних проявів найчастіше зустрічаються у тих осіб, що схильні до вживання алкоголю. Для цього до 150 здобувачів, які брали участь у анкетуванні, було застосовано методику ПДО (патохарактерологічний діагностичний опитувальник) А. Лічка. Ця методика є достатньо відомим та надійним діагностичним інструментом, який широко застосовується у психологічній практиці, оскільки дає можливість визначити не тільки провідні акцентуації характеру, але й простежити їхню роль у виникненні схильності до девіантної та адиктивної поведінки [34].

У результаті проведеного психологічного обстеження особистісних характеристик здобувачів вдалося виокремити низку тенденцій, які, на нашу думку, мають суттєве значення для розуміння психологічних чинників схильності до алкоголізації.

Аналіз отриманих даних дозволив виділити основні групи досліджуваних, у яких ті чи інші акцентуації проявилися найбільш виразно.

Так, найбільш чисельною виявилася група здобувачів з нестійким типом акцентуації характеру – 48 осіб, що становить 32 % від загальної кількості учасників. Цей тип акцентуації, як відомо, характеризується слабкою волею, схильністю до підвищеної залежності від оточення та труднощами у формуванні стійких ціннісних орієнтацій, що, безумовно, може сприяти розвитку залежних форм поведінки.

Другу за чисельністю групу склали здобувачі з гіпертимним типом акцентуацій – 18 осіб (12 %). Представники цього типу зазвичай вирізняються надмірною активністю, товариськістю, прагненням до нових вражень і ризику, що також може створювати передумови для вживання психоактивних речовин, у тому числі алкоголю.

Дещо меншою виявилася кількість здобувачів з істероїдними рисами – 16 осіб (11 %). Для них характерним є прагнення до самоствердження, демонстративність у поведінці та бажання привернути до себе увагу, що нерідко призводить до використання алкоголю як засобу підкреслення своєї «особливості» або підвищення власної значущості в колі однолітків.

Окрему категорію становили здобувачі з астено-невротичними рисами – 6 осіб (4 %). Цей тип акцентуації пов'язаний із підвищеною втомлюваністю, емоційною нестійкістю та схильністю до тривожності, що може спонукати таких осіб вдаватися до алкоголю як до способу тимчасового зняття напруження чи психологічного розвантаження.

Найменшою за чисельністю групою стали здобувачі з епілептоїдним типом акцентуації – лише 3 особи (2 %). Представники цього типу відзначаються схильністю до педантизму, агресивності та підвищеної жорсткості у стосунках, що також може виступати чинником ризику у формуванні залежної поведінки (див. рис. 2.1).

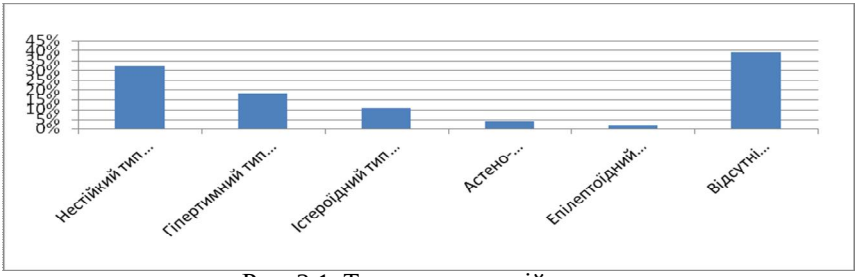



Рис. 2.1. Типи акцентуацій характеру

Таким чином, по результатам нашого дослідження у 91 респондента (61%) зі 150 загальної вибірки виявлені виражені акцентуації характеру, які, в свою чергу, можуть призвести до схильності зловживання алкоголем.

За класифікацією А. Лічка, нестійкий тип акцентуацій характеру, який, як виявилося у нашому дослідженні, займає провідне місце серед молоді, відзначається низкою специфічних рис, що суттєво впливають на поведінкові прояви особистості. Такі особи, як правило, мають виражену схильність до пошуку сильних, інтенсивних емоційних переживань, прагнуть до гострих вражень і різноманітних форм розваг, що часто виходять за межі соціально прийнятних норм. Подібне прагнення нерідко реалізується у вигляді участі в хуліганських вчинках, схильності до вживання спиртних напоїв, експериментування з психоактивними речовинами, включаючи наркотики. При цьому для даного типу характеру типовою є підвищена ймовірність скоєння правопорушень, особливо в умовах групового впливу, наприклад, під час спільного вживання алкоголю.

Важливо зазначити, що поведінкові особливості представників цього типу тісно пов'язані із внутрішньою потребою у легких задоволеннях та прагненням уникати будь-якої серйозної чи тривалої діяльності. Для них характерна постійна тяга до розваг, що супроводжується низькою здатністю до зосередженої праці чи навчання. Вони демонструють слабкість у вольовій сфері, легко піддаються впливові оточення, схильні уникати відповідальності та проявляти боягузтво в ситуаціях, які потребують рішучості. Саме ця сукупність рис, на думку А. Лічка, створює підґрунтя для розвитку залежних форм поведінки, серед яких особливою проблемою є алкоголізація [34].

У процесі нашого дослідження також було виявлено, що значна частина здобувачів із даним типом акцентуації демонструють виразні патохарактерологічні реакції емансипації. Це проявляється у протестних формах поведінки, які спрямовані проти встановлених соціальних норм і правил, а також у підкресленому прагненні до самостійності та незалежності від дорослих чи авторитетних осіб. Водночас у них простежується знижений рівень конформності, що підсилює тенденцію до порушення правил і створює додаткові ризики щодо девіантної поведінки. Найвищий рівень реакції емансипації був характерний для осіб з істероїдними рисами, тоді як найнижчі значення виявлені у здобувачів з астено-невротичним типом акцентуацій (помірний рівень).

Окремої уваги заслуговує питання делінквентної поведінки. Результати методики не виявили широкої схильності до правопорушень у досліджуваній групі, однак певні ризики все ж

простежуються. Так, підвищена ймовірність делінквентних проявів була зафіксована серед здобувачів з епілептоїдним типом акцентуацій, а також серед тих, у кого домінували нестійкі риси характеру.

Надзвичайно показовим є той факт, що майже у 42 % респондентів виявлено високу схильність до алкоголізації. Найбільш виражені показники цього чинника простежуються у представників із нестійким типом акцентуації, хоча підвищені значення також виявлено серед здобувачів з істероїдними рисами. У випадку останніх варто зазначити, що йдеться радше не про реальну інтенсивну алкоголізацію, а про демонстративні прояви, тобто прагнення підкреслити власну незалежність, епатувати оточення чи справити враження на группу [2].

За результатами аналізу методики не було встановлено ознак органічної природи акцентуацій чи психопатій.

Ще одним суттєвим результатом стало виявлення ризику соціальної дезадаптації, що простежується у 22 % опитаних здобувачів. Про це свідчать як високі показники за діагностованим типом акцентуацій, так і поєднання полярних або важкосумісних рис характеру. Наприклад, у представників гіпертимного типу часто виявлялися підвищені епілептоїдні риси, у осіб з істероїдним типом - психастенічні, тоді як у нестійких простежувалася сума астенічних проявів. Подібні дискордантні поєднання можуть розглядатися як прояв реакції гіперкомпенсації, що додатково ускладнює процес соціальної адаптації.

Не менш важливим аспектом є виявлена схильність до депресивних станів, яка спостерігалася у 10 % респондентів. Крім того, в межах цього ж контингенту було встановлено схильність до суїцидальної поведінки, переважно демонстративного характеру. Це ще раз підтверджує, що саме ці категорії здобувачів перебувають у зоні підвищеного ризику як щодо розвитку алкоголізації, так і щодо інших форм девіантної поведінки.

Таким чином, проведений аналіз дав змогу не лише встановити поширеність певних акцентуацій характеру серед молоді, але й підтвердити припущення про існування прямого зв'язку між вираженістю характерологічних рис та схильністю до формування алкогольної залежності.

Водночас отримані результати виявилися важливими і для подальшого етапу дослідження, оскільки виявлення лише акцентуацій характеру не дозволяє скласти повного уявлення про особистість здобувачів.

Саме тому постала потреба у більш детальному аналізі індивідуально-психологічних рис, які могли б уточнити та поглибити розуміння характерологічних особливостей досліджуваних.

З цією метою ми звернулися до застосування іншої відомої валідної та надійної психодіагностичної методики, а саме 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла, що дало можливість розкрити ширший спектр характеристик особистості та встановити їхній взаємозв'язок із виявленими акцентуаціями [23].

З метою проведення ґрунтовного аналізу результатів дослідження нами було здійснено розподіл респондентів на дві окремі групи. Перша група складалася з 25 осіб, у яких за результатами застосування методики ПДО було виявлено виражену схильність до вживання алкоголю. Відбір учасників до цієї групи здійснювався з урахуванням діагностичних показників, що дозволило зафіксувати наявність певних акцентуацій характеру та особистісних рис, які можуть зумовлювати ризик формування адиктивної поведінки.

Задля забезпечення наукової об'єктивності, а також підвищення точності й достовірності експериментальних результатів, нами було сформовано й контрольну групу, до якої увійшли 25 респондентів, що брали участь у попередньому тестуванні. Основним критерієм добору в цю групу була відсутність виражених акцентуацій характеру та ознак схильності до адиктивних форм поведінки. Таким чином, друга група виконувала роль порівняльної вибірки, що дозволило зіставити отримані результати та виявити статистично значущі відмінності між учасниками з різним рівнем ризику вживання алкоголю.

Опитувальник Р. Кеттелла спрямований на вивчення базових, або ж природних рис особистості, які, на думку автора методики, зумовлюються дією певних стабільних факторів. Зазначений інструментарій дозволяє здійснити багатоплановий аналіз індивідуально-психологічних особливостей респондентів, виявити стійкі характеристики їхньої поведінки та визначити провідні тенденції у формуванні особистісного профілю.

У ході дослідження застосування опитувальника дало можливість отримати кількісні показники за низкою факторів, які у своїй сукупності окреслюють структуру особистості досліджуваних осіб.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики 16-PF Р. Кеттелла, дозволив виявити низку характерних особливостей особистості респондентів, схильних до алкогольної залежності. Переважна більшість із них (82%) демонструють виражену товариськість, відкритість та легкість у встановленні міжособистісних контактів, що відображено у високих показниках за фактором А. Водночас 76% респондентів виявили низьку нормативність поведінки, схильність до безвідповідальності та нехтування соціально прийнятими нормами (фактор G). Значна

частина опитаних (61%) характеризується сміливістю, активністю та заповзятістю (фактор H), тоді як 59% відзначаються підвищеною чутливістю, вразливістю та емоційною насиченістю внутрішніх переживань (фактор I).

Варто наголосити, що високий відсоток опитаних (77%) за фактором O виявляють ознаки тривожності, невпевненості у собі та схильності до страхів. Крім того, 66% респондентів характеризуються підозрілістю й обережністю, що може проявлятися у прагненні до автономності та незалежності в соціальних контактах (фактор L). Половина досліджуваних продемонструвала консервативність (53%), схильність дотримуватися усталених принципів та поглядів (фактор Q1), а також орієнтацію на власні рішення і незалежність у судженнях (52% за фактором Q2). Разом із тим, значна частина респондентів (46%) виявила низький рівень самоконтролю (фактор Q3).

Близько 64% опитаних характеризуються вираженою домінантністю, схильністю до самостійності й незалежності у поведінці (фактор E), тоді як 63% виявили ознаки збудженості, низької мотивації та підвищеної тривожності (фактор Q4). Слід також відзначити, що переважно нижчі за середній рівень оцінки за фактором C (53%) свідчать про емоційну нестабільність і мінливість інтересів. Майже всі респонденти (98%) відчувають труднощі, зумовлені підвищеною емоційністю, що негативно впливає на їх поведінку (низькі показники за фактором F).

Особливу увагу привертає той факт, що 80% осіб із цієї групи мають розвинену уяву, схильні до занурення у власні ідеї та внутрішні ілюзії (високі значення за фактором M), що поєднується із заниженою самооцінкою (низькі показники за фактором MD). Водночас показники конкретності та абстрактності мислення за фактором B, а також дипломатичності й прямолінійності за фактором N розподілилися майже рівномірно серед респондентів: відповідно 64% і 42%.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок, що респонденти з проявами схильності до алкогольної залежності мають неоднорідний, але в цілому емоційно нестабільний та суперечливий профіль особистісних характеристик.

Проведений аналіз емпіричних даних дозволяє дійти висновку, що найвиразнішою серед досліджуваних рис особистості у респондентів із схильністю до алкогольної залежності виявився фактор A - «комунікативність» (9,6 бала). Це свідчить про їхню підвищену чутливість у міжособистісних відносинах та потребу в постійній увазі й підтримці з боку оточення. Такі індивіди часто прагнуть емоційного захисту й виявляють особливу залежність від значущих для них соціальних зв’язків.

На другій позиції за рівнем вираженості виявилися фактори Q3 - «низький самоконтроль» (1,2 бала) та G - «піддатливість почуттям» (2,1 бала). Їхнє поєднання вказує на те, що у ситуаціях труднощів чи фрустрації досліджувані можуть відступати від поставлених цілей, ухвалювати імпульсивні рішення, які не завжди є соціально прийнятними, а подекуди навіть набувають нестандартного або девіантного характеру.

Третю позицію за інтенсивністю прояву посів фактор O - «тривожність - упевненість у собі» (9,0 балів). Він відображає схильність респондентів до самозвинувачення, схильність до песимістичних роздумів, занижену самооцінку та невпевненість у власних можливостях. Вони часто перебувають у пригніченому чи тривожному стані, легко піддаються страхам та тяжко переживають життєві негаразди. Додатково цей висновок підкріплюється низькими показниками за шкалою MD - «самооцінка» (2,1 бала), що підтверджує залежність їхнього емоційного стану від схвалення чи несхвалення оточення.

Високі значення за фактором I - «чуйність» (8,8 бала) свідчать про знижену стресостійкість, а також про можливу безпорадність у складних ситуаціях. Значущим є й фактор H - «схильність до ризику» (8,6 бала), що у надмірному прояві може призводити до невиправданих ризикованих дій. Фактор M – «непрактичність» (8,3 бала) демонструє орієнтацію на власний, часто суб'єктивний світогляд, що може проявлятися у певній ексцентричності поведінки та відірваності від реалістичної оцінки ситуацій.

Фактори Q1 – «консерватизм» (1,6 бала) та F - «стриманість» (1,4 бала) вказують на схильність респондентів приймати залежну позицію, а в поєднанні з високими показниками за фактором O (тривожність - 9,0 бала), E(підлеглість)таQ4 (напруженість) по 7,8 бала, дозволяють припустити наявність депресивних тенденцій або аутоагресивних проявів.

Окремої уваги заслуговує група факторів, що знаходяться на рівні вище середнього: E - «домінантність» (7,8 бала), N - «дипломатичність» (7,5 бала), Q2 - «незалежність»(6,1 бала). Вони свідчать про відносну гнучкість поведінки залежно від конкретних ситуацій. Подібна тенденція простежується й у факторах L - «довірливість» (7,6 бала) та Q4 - «напруженість» (7,8 бала), які акцентують ситуативний характер поведінки у процесі соціальної взаємодії. Водночас підвищена напруженість у поєднанні зі схильністю до ризику може формувати небезпечні для особистості патерни поведінки, зокрема схильність до переоцінки власних можливостей чи недооцінки ризиків.

Відносно нижчі показники спостерігаються за фактором B- «інтелектуальна здатність» (4,2 бала), що перебуває на нижній межі

середнього рівня прояву, а також за фактором C - «емоційна сталість» (4,1 бала). Це свідчить про недостатню стійкість у подоланні життєвих труднощів та потенційні проблеми з адаптацією у складних життєвих обставинах.

Аналіз отриманих даних свідчить, що респонденти з ознаками схильності до алкогольної залежності демонструють суттєві відхилення від контрольної групи, до складу якої увійшли особи без схильності до вживання алкоголю. Найбільш виразні розбіжності спостерігаються за такими шкалами, наведені у порядку зниження прояву: Q3 (низький самоконтроль - високий самоконтроль), G (піддатність почуттям - нормативність поведінки), C (емоційна лабільність - емоційна сталість), F (стриманість - експресивність), Q1 (консерватизм - радикалізм), O (впевненість у собі - тривожність), I (жорсткість - чуйність), Q4 (розслабленість - напруженість), L (довірливість - підозрілість), A (замкненість - комунікативність), MD (адекватність - неадекватність самооцінки особистості), M (прагматичність - мрійливість), H (невпевненість - схильність до ризику), N (прямолінійність - дипломатичність) та E (підлеглість - домінантність).

Менші відхилення від контрольної групи зафіксовані на шкалах: B (інтелектуальні можливості) та Q2 (конформність – нонконформізм).

Таким чином, можна констатувати, що респонденти зі схильністю до вживання алкоголю характеризуються підвищеною тривожністю та внутрішньою напруженістю, зниженою стресостійкістю, схильністю до невиправданого ризику тощо.

Проведений аналіз отриманих результатів дозволяє констатувати, що особистісні характеристики респондентів із вираженою схильністю до зловживання алкоголем мають комплексний і водночас суперечливий характер. З одного боку, вони демонструють достатній рівень комунікативності, відкритості, здатності до встановлення соціальних контактів, а також виявляють ініціативність та готовність до ризику. З іншого боку, результати тестування засвідчують низьку емоційну стабільність, виражену тривожність, піддатливість зовнішнім впливам та недостатній рівень самоконтролю. Важливою характеристикою виявилася залежність від оцінок та схвалення з боку оточення, що знижує автономність прийняття рішень і формує підґрунтя для поведінкових відхилень.

Зазначене поєднання особистісних рис може спричиняти труднощі у процесі соціальної адаптації, посилювати схильність до конфліктності, підвищувати рівень емоційного напруження й створювати передумови для формування девіантних форм поведінки. Зокрема, недостатня стресостійкість, схильність до імпульсивних рішень та підвищена вразливість у поєднанні з залежністю від думки

оточення здатні актуалізувати потребу у «швидких» способах зняття психологічної напруги, серед яких вживання алкоголю набуває ролі доступного, проте деструктивного механізму.

Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні необхідності системної психопрофілактичної роботи серед студентської молоді. Зокрема, доцільним видається розроблення та впровадження комплексних програм, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю, формування стресостійкості, підвищення рівня емоційної стабільності та автономності у прийнятті рішень. Важливим напрямом профілактики є також створення сприятливого освітнього середовища, яке б знижувало ризики соціального тиску та стимулювало здорові моделі міжособистісної взаємодії.

Таким чином, виявлені особливості підтверджують необхідність цілеспрямованого впливу на психологічні чинники ризику, що зумовлюють вразливість молоді до зловживання алкоголем, а також підкреслюють актуальність інтеграції психодіагностичних методик у практику профілактичної та корекційної діяльності.

**2. Профілактика алкогольної залежності у молоді в умовах сучасного інформаційного простору.**

В останні роки спостерігається суттєве розширення спектра профілактичних програм, спрямованих на формування у молоді навичок протидії зловживанню алкоголем. Центральним у таких програмах виступає розвиток альтернативних форм задоволення потреби у дозвіллі та спілкуванні, а також тренування здатності розпізнавати і долати соціальний тиск та різноманітні форми примусу до вживання спиртних напоїв.

Під альтернативами алкоголю у профілактичному контексті розуміється організація продуктивної діяльності молоді, що сприяє конструктивному розвитку особистості. До таких видів належать: регулярні заняття спортом, участь у культурно-дозвіллєвих та творчих гуртках, розвиток індивідуальних хобі, які забезпечують соціальну інтеграцію, реалізацію потреб у самовираженні та зміцнення психоемоційної стійкості.

Окреме місце у системі профілактики посідає формування навичок психологічного опору. Цей напрям ґрунтується на інтеграції інформаційних, когнітивних та поведінкових стратегій і передбачає: розвиток умінь у сфері прийняття рішень і розв'язання проблемних ситуацій; набуття здатності ідентифікувати міжособистісні та масові форми агітаційного впливу (зокрема рекламного), а також здійснювати ефективний опір їм; підвищення рівня самосвідомості та адекватності самооцінки; оволодіння навичками подолання тривожності та стресових станів без використання психоактивних речовин; вдосконалення комунікативних компетентностей; розвиток

впевненості у власних силах, асертивності, здатності до конструктивного відстоювання власних потреб і цінностей; поглиблення обізнаності щодо негативного впливу алкоголю на соматичне та психічне здоров'я [30].

У межах зазначеного напряму нами було розроблено комплекс заходів із формування здорового способу життя та профілактики вживання алкоголю, який включає в себе програму інтерактивних занять «Життя без алкоголю: університетський план дій» та програму мінітренінгів зі зниження ризику алкоголізації серед студентської молоді.

Програма інтерактивних занять «Життя без алкоголю: університетський план дій» має на меті створення сприятливих умов для розвитку свідомого ставлення молоді до власного здоров'я та попередження ризикованої поведінки, пов'язаної з вживанням алкоголю.

Актуальність програми визначається високим рівнем поширення алкогольних практик у студентському середовищі, що часто розглядаються як елемент соціалізації, однак становлять загрозу фізичному та психічному благополуччю, навчальній успішності та професійним перспективам молоді.

Основні завдання програми полягають у:

- підвищенні рівня обізнаності молоді щодо фізіологічних, психологічних та соціальних наслідків уживання алкоголю;
- формуванні навичок асертивної поведінки у ситуаціях соціального тиску та розвитку здатності приймати усвідомлені рішення;
- підтримці культури здорового дозвілля, альтернативних форм відпочинку та самореалізації;
- формуванні відповідального ставлення до власної поведінки та особистісної безпеки.

Програма реалізується у форматі інтерактивних лекцій, дискусійних платформ та проєктних завдань. Особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції, критичного мислення та побудови соціально значущих контактів без вживання психоактивних речовин.

Впровадження програми сприятиме зменшенню рівня ризикованої поведінки у студентському середовищі, зміцненню психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти та формуванню особистісної зрілості як запоруки майбутньої професійної успішності.

Програма включає 5 інтерактивних занять для здобувачів вищої освіти:

Заняття 1. Алкоголь та студентське життя: міфи й реальність.

Мета: сформувати критичне ставлення до стереотипів щодо вживання алкоголю, підвищити рівень обізнаності про його вплив на організм та соціальні відносини.

Методи:

- інтерактивна лекція з мультимедійними матеріалами;
- мозковий штурм «Алкоголь: міф чи факт»;
- міні-дискусія у малих групах.

Заняття 2.Соціальний тиск і вміння відмовляти

Мета: навчити студентів асертивної поведінки у ситуаціях, пов'язаних з пропозиціями алкоголю.

Методи:

- рольові ігри («Як сказати «НІ»»);
- техніка «Я-повідомлення»;
- кейс-стаді з аналізом реальних ситуацій.

Заняття 3. Альтернативи: здорове дозвілля та самореалізація

Мета: мотивувати студентів до вибору здорових форм відпочинку й саморозвитку.

Методи:

- воркшоп «Топ-10 альтернатив вечіркам з алкоголем»;
- групова робота над створенням календаря студентських активностей;
- арт-метод (створення постерів чи колажів «Моє здорове студентське життя»).

Заняття 4.Самопізнання та контроль власних звичок

Мета: допомогти студентам усвідомити свої сильні й слабкі сторони щодо збереження здоров'я.

Методи:

- SWOT-аналіз особистого стилю життя;
- ведення «щоденника здоров'я» (аналіз харчування, відпочинку, звичок);
- майндфулнес-практика «Я в моменті».

Заняття 5.Відповідальність і підтримка: як допомогти собі та іншим

Мета: сформувати навички взаємодопомоги, визначити ресурси підтримки у разі проблем із алкоголем.

Методи:

- дискусійний клуб «Що може зробити студентська спільнота»;
- соціальний проєкт (планування студентської ініціативи проти алкоголізації);
- круглий стіл з участю психолога або медичного фахівця.

Наприкінці занять, пропонуємо розповсюджувати серед здобувачів освіти буклети: «Правила безпечної поведінки». Ми також вважаємо доцільним розповсюджувати їх і в закладах фахової освіти, і в закладах загальної середньої освіти, оскільки формування навичок

безпечної поведінки в умовах соціального тиску та ризикованих ситуацій, пов'язаних із вживанням алкоголю, є одним із ключових завдань сучасної превентивної роботи з молоддю. Адже саме в юному віці відбувається закладання ціннісних орієнтацій, вироблення моделей поведінки та здатності робити відповідальний вибір.

По-перше, важливим аспектом є вміння сказати «ні» у ситуації, коли людину спонукають до вживання алкоголю. Рішуча та спокійна відмова без страху чи почуття провини має стати звичною реакцією. Використання простих і водночас упевнених фраз на кшталт: *«Ні, дякую», «Я обираю здоров'я», «Мені це не цікаво»* демонструє здатність відстоювати власну позицію. Усвідомлення того, що право на відмову є невід'ємним, допомагає зберегти внутрішню цілісність і не піддаватися впливу групи.

По-друге, важливо організовувати власне дозвілля у здоровий спосіб. Молодь та підлітки, які мають активні захоплення - спорт, мистецтво, творчі заняття, подорожі чи інші хобі, рідше потрапляють у ситуації, пов'язані з вживанням алкоголю. Альтернативні форми проведення часу допомагають розширювати коло спілкування, формують позитивні емоції та зміцнюють внутрішню мотивацію до саморозвитку.

Не менш суттєвим кроком у профілактики схильності до алкогольної залежності є підвищення рівня обізнаності щодо шкоди алкоголю для фізичного та психічного здоров'я. Усвідомлення небезпеки залежності, ризику травм чи конфліктів, а також уміння розпізнавати маніпулятивні спроби змусити до вживання, ось необхідні умови для формування критичного мислення та особистої відповідальності.

Важливу роль відіграє і підтримка з боку однолітків. Створення групи однодумців, які поділяють цінності здорового способу життя, знижує ймовірність соціального тиску. Водночас необхідно формувати готовність допомогти товаришеві відмовитися від алкоголю та водночас самому отримувати моральну підтримку.

Окремої уваги потребує здатність планувати безпечний вихід із потенційно ризикованих ситуацій. Це може стосуватися як організації повернення додому, так і вибору середовища, де відсутній тиск на вживання спиртних напоїв. Завжди важливо мати «план Б», що забезпечує відчуття контролю та безпеки.

Варто також навчатися контролю особистих меж. Якщо молода людина все ж вирішує експериментувати з алкоголем, вона має усвідомлювати ризики, встановлювати чіткі обмеження та не виходити за їх межі. Водночас необхідно пам'ятати про небезпеку аварій, травм чи конфліктів, які часто є наслідком неконтрольованого вживання.

Корисним інструментом профілактики схильності до вживання алкоголю є асертивність, тобто уміння впевнено і спокійно висловлювати власну позицію без агресії чи виправдань. Використання «Я-повідомлень» на кшталт: *«Я не вживаю алкоголь, бо дбаю про здоров'я»* дозволяє донести свою думку без тиску на співрозмовника і водночас зберегти власну гідність.

Критично важливим правилом є недопущення поєднання алкоголю з іншими речовинами, в першу чергу, медикаментами, наркотиками чи енергетичними напоями. Такі комбінації значно підвищують ризик інтоксикацій і становлять серйозну загрозу для життя.

Особливу роль відіграє спостережливість і критичне ставлення до оточення. Важливо вчасно розпізнавати ситуації чи компанії, де тиск на вживання алкоголю є нормою, і завчасно їх уникати. Це також стосується уважності до друзів, які прагнуть залишатися тверезими, адже взаємна підтримка формує атмосферу безпеки та довіри.

Нарешті, профілактика ризикованої поведінки неможлива без турботи про загальне здоров'я.Повноцінний сон, раціональне харчування, регулярна фізична активність, розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості, усе це є фундаментом здатності протистояти шкідливим звичкам. У випадках, коли самостійно впоратися складно, слід звертатися по допомогу до психолога чи іншої довіреної особи.

Таким чином, правила безпечної поведінки у ситуаціях, пов'язаних із алкоголем, не зводяться лише до механічної відмови. Вони охоплюють цілий спектр життєвих стратегій: від формування внутрішньої позиції й асертивності до створення здорового соціального оточення та розвитку особистісної відповідальності за власне майбутнє.

Другим, але не менш важливим елементом запропонованого нами комплексу заходів із формування здорового способу життя та профілактики вживання алкоголю є Програма мінітренінгів зі зниження ризику алкоголізації серед студентської молоді.

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти (17–23 роки).

Загальна тривалість програми: 8 годин (4 модулі по 2 години кожний).

Мета програми:формування у здобувачів вищої освіти свідомого ставлення до вживання алкоголю, розвиток навичок самоконтролю, стресостійкості та усвідомленого вибору як профілактики ризику алкоголізації.

Завдання програми:

1. Опанувати знання про психологічні та соціальні наслідки вживання алкоголю.

2. Сформувати усвідомлене ставлення до власної поведінки та відповідальність за вибір.

3. Розвинути навички відмови від алкоголю у ситуаціях соціального тиску.

4. Сприяти підвищенню рівня особистісної стресостійкості та саморегуляції.

5. Розвинути комунікативні навички та навички асертивної поведінки.

**Структура та модулі програми:**

Модуль 1. Усвідомлення проблеми та мотивація до здорового вибору.

Тривалість: 2 години.

Мета: ознайомити учасників із поняттям залежності, механізмами її формування, наслідками алкоголізації.

Завдання:

- підвищити рівень обізнаності про вплив алкоголю на психіку та організм;
- сформувати мотивацію до відповідального вибору;
- виявити власні установки та міфи щодо алкоголю.

План:

0. Вступне інтерактивне обговорення «Алкоголь: за і проти» - (30 хвилин).
1. Міні-лекція про вплив алкоголю - (15 хвилин).
2. Вправа «Міфи та факти»: розвінчування поширених стереотипів -(30 хвилин).
3. Групова дискусія «Які ризики приховує перша спроба?» - (30 хвилин).
4. Підсумкова рефлексія (щоденник вражень) - (15 хвилин).

Очікувані результати від модулю 1:

- учасники критично переосмислюють поширені уявлення про алкоголь;
- формується установка на обґрунтоване та усвідомлене ставлення до інформації;
- учасники усвідомлюють, що навіть «одна спроба» алкоголю може мати непередбачувані наслідки.
- формується критичне мислення щодо соціальних стереотипів і особистого вибору.
- групова робота підвищує залученість і комунікативні навички.
- учасники отримують можливість осмислити власний досвід та відобразити свої емоції.
- фіксується особисте ставлення до отриманої інформації.
- використання рефлексії сприяє закріпленню знань і формуванню внутрішньої мотивації уникати шкідливих звичок.

Модуль 2. Соціальний тиск та навички відмови

Тривалість: 2 години

Мета: сформувати практичні вміння асертивної відмови від алкоголю.

Завдання:

- відпрацювати стратегії поведінки у ситуаціях тиску з боку однолітків;
- розвивати впевненість у собі;
- формувати альтернативні моделі соціальної взаємодії.

План:

0. Міні-дискусія «Чому важко сказати «ні» - (15 хвилин).
1. Вправа «Коло впливу» (аналіз соціальних ролей та тиску) - (30 хвилин).
2. Рольові ігри «Як відмовитися і зберегти стосунки» - (30 хвилин).
3. Тренування технік асертивності («Я-повідомлення») - (30 хвилин).
4. Підбиття підсумків: створення «Банку власних аргументів проти алкоголю» - (15 хвилин).

Очікувані результати від модулю 2:

- учасники усвідомлюють причини своєї поведінки у складних соціальних ситуаціях;
- формується критичне мислення щодо тиску однолітків та міфів про алкоголь;
- розвиваються навички відмови без шкоди для соціальних відносин;
- учасники усвідомлюють роль соціального оточення у своїх рішеннях щодо алкоголю;
- виявляються джерела підтримки та потенційні ризики, що дозволяє виробити власні стратегії поведінки;.
- підвищується впевненість у соціально складних ситуаціях.

Модуль 3. Стресостійкість та саморегуляція.

Тривалість: 2 години

Мета: навчити учасників конструктивним методам подолання стресу без використання алкоголю.

Завдання:

- усвідомити зв’язок між стресом і вживанням алкоголю;
- засвоїти техніки саморегуляції;
- розвивати внутрішні ресурси для подолання труднощів.

План:

0. Тест-діагностика «Мій рівень стресостійкості» (30 хвилин).
1. Міні-лекція про стрес і копінг-стратегії (30 хвилин).
2. Дихальні вправи для стабілізації стану (15 хвилин).
3. Групова робота «Мої ресурси у стресових ситуаціях» (30 хвилин).

4. Домашнє завдання: щоденник стресових ситуацій та засобів їх подолання (15 хвилин).

Очікувані результати від модулю 3:

- учасники визначають власний рівень стресостійкості;
- усвідомлюють, як стрес впливає на їхні рішення, у тому числі щодо алкоголю;
- формують початкові кроки для розвитку стресостійкості та ефективного самоконтролю;
- учасники усвідомлюють власні внутрішні та зовнішні ресурси;
- усвідомлюють свої емоційні та фізіологічні реакції на стрес.
- формують особистий арсенал ефективних стратегій подолання стресу.
- підвищується навичка саморегуляції та готовність застосовувати копінг-стратегії у повсякденному житті.

Модуль 4. Життя без залежностей: мій вибір

Тривалість: 2 години

Мета: закріпити знання та навички, розробити особисті стратегії профілактики ризику алкоголізації.

Завдання:

- сформувати навички довгострокового планування;
- закріпити асертивні вміння та техніки саморегуляції;
- створити індивідуальні «плани дій» на майбутнє.

План:

0. Вправа «Моє майбутнє через 5 років» (візуалізація) – (30 хвилин).
1. Робота в малих групах «Альтернативи дозвіллю без алкоголю» (30 хвилин).
2. Колективне створення «Антиалкогольного кодексу групи» (15 хвилин).
3. Підсумкова вправа «Дерево ресурсів» (30 хвилин).
4. Рефлексія та вручення сертифікатів (15 хвилин).

Очікувані результати від модулю 4:

- учасники усвідомлюють власні життєві цілі та пріоритети;
- учасники розвивають позитивний настрій, мотивацію та впевненість у власних можливостях;
- учасники формують образ власного майбутнього як джерела ресурсів для подолання стресу та ризиків шкідливих звичок;
- учасники отримують широкий спектр ідей для дозвілля без алкоголю;
- розвиваються навички асертивності, аргументованої відмови та співпраці;
- підвищується впевненість у здатності справлятися зі стресом та ризиками шкідливих звичок;

- розвивається саморефлексія та здатність планувати використання ресурсів у повсякденному житті;

- формується усвідомлення власних ресурсів та стратегій подолання ризиків;

- підвищується мотивація до здорового способу життя.

**Висновки.** Практичне значення одержаних результатів вважаємо у можливості використовувати запропонований нами комплекс практичних заходів у практичній діяльності закладів вищої освіти: у роботі кураторів академічних груп, органів студентського самоврядування, соціально-психологічних служб та центрів підтримки студентської молоді. Матеріали дослідження створюють підґрунтя для удосконалення освітніх програм, спрямованих на формування у молоді навичок здорового способу життя та профілактику ризикованої поведінки, пов'язаної з уживанням алкоголю.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у багатовекторному розвитку досліджуваної проблематики. Передусім доцільним вбачається методичне удосконалення та збагачення дослідницької бази, що передбачає впровадження нових підходів до психодіагностики, використання інноваційних інструментів збору й аналізу емпіричних даних, а також інтеграцію міждисциплінарних методів.

Важливим напрямом майбутніх досліджень є поширення отриманих результатів на інші вікові та соціальні категорії, що дозволить виявити особливості формування залежної поведінки в ширшому соціокультурному контексті та визначити специфіку профілактичних стратегій для різних цільових груп. Окремої уваги потребує розробка сучасних програм психопрофілактики, зорієнтованих на раннє виявлення ризиків та формування захисних механізмів особистості, а також створення й апробація новітнього психодіагностичного інструментарію, який би відповідав актуальним викликам і потребам практичної психології. У комплексі ці напрями досліджень сприятимуть поглибленню наукового розуміння феномену алкогольної залежності та підвищенню ефективності заходів її профілактики й подолання у молодіжному середовищі.

**Література:**

1. Вавринів О. С. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень : практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116 с.

2. Дубрянська Н. О., Джежик О. В.Психологічні чинники ризику формування алкогольної залежності у молоді. *Сучасна психологія: виклики та перспективи:* матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.). Одеса, 2025. С.

3. Завацька Н. Є. Психологічні особливості корекційної роботи з підлітками, що зловживають психоактивні речовини. *Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2001. Т. 3. Ч. 5. С. 117–124.

4. Загальнапсихологія. Підручник. Павелків Р.В. К.: Кондор 2024. 576 с.

5. Кавалеров А. І., Бондаренко А. М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса : Астропринт, 2015. 112 с.

6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

7. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

8. Кульчицький В. Й. Психолого-педагогічна робота з профілактики молодіжного алкоголізму як шлях формування позитивного ставлення до здорового способу життя. *Український науково-практичний журнал Медсестринство.Т.2*. 2023. С. 39-42

9. Курило В. О. Клінічна медична психологія : навчальний посібник. Львів : Видавець Марченко, 2020. 48 с.

10. Максимова Н. Ю. Психологічна профілактика схильності до алкоголю та наркотиків і психокорекційна робота з підлітками групи ризику. *Практ. психологія та соц. робота.* 2000. № 2. С. 2–4.

11. Михайлишин У.Б. Психологічні особливості адиктивної поведінки студентів. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3(47). С.110-119.

12. Москаленко В. Залежність - родинна хвороба. Київ : Сучасна психологія, 2022. 416 с.

13. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник / Київ – Івано-Франківськ «Нова Зоря», 2020. 435 с.

14. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

15. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : [монографія] / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. К. : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

16. Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі: методичні рекомендації / За ред. В. Г. Панка. К. : Ніка-Центр, 2004. 252 с.

17. Психодіагностика та психорегуляція емоційних станів людини: практикум. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Психологія» /Юрченко В.М. Рівне, МЕГУ, 2020., 156 с. (друге доповнене та виправлене видання).

18. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

19. Психологія девіантної поведінки особистості : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2021. 202 с.

20. *Психологія девіантної поведінки:* навчальний посібник / уклад. О.*Д.*Сафін, С.П.Байда. Умань : ВПЦ «Візаві». 2019. 202 с

21. *Психологія девіантної поведінки :* навч. посіб. / О. В. Диса,. І. О. Шинкаренко. Дніпро. ДДУВС. 2024. 77 с.

22. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О. М. Цільмак, Ю. І. Шмаленко, Н. Е. Мілорадова, С. О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О .М. Цільмак., Одеса: 2024., 420 с.

23. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище). Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

24. Ратинська О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Вип. 1 (38). С. 232–237. 25.

25. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій: матеріали наук.-практ. конфер. ХНУ ПС ім. І. Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект» (30 червня 2017). С. 63–66. URL: http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/studconf/suchasna-viyna-gumanitarniy-aspekt/22.pdf (дата звернення: 22.09.2025 року).

26. Словник-довідник для соціальних працівників і соціальних педагогів / ред. А. Капської, І. Пінчук, С. Толстоухової. К.:УДЦССМ, 2000. 260 с.

27. Сорокіна О. А. Психологія залежності: навчальний посібник. Кам'янець Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с. 26.

28. Співак Л., Османова А. Психодіагностика в клінічні психології. Київ: Університет «Україна», 2023. 228 с.

29. Спіріна Т. П. Щендригін О. М. Фактор ризику щодо алкоголізації підлітків та молоді. Збірник наукових праць. «Педагогічні науки». 2016. Т 3. С. 45–48.

30. Тимченко О. В. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях : практ. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2024. 280 с.

31. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: Навчальний посібник. 2–ге вид., стереотипне. К.: Каравела, 2021. 372с.

32. Титаренко Т.М.Життєві кризи: технології консультування:навч. посіб. Ч. 1 К.: Главник. 2007. 144 с.

33. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник / О. Л. Христук. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

34. Чумак О.О., Товстуха О.М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.

35. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. К.: Здоров'я, 2005. 120 с.

36. Шинкаренко І., Міна Р., Лукомська А. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. Науковий вісник ДДУВС. 2021. Спеціальний випуск № 2, С. 560-566.

37. Ягодинський В. В. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді. К. : Вид-во європейського університету, 2003. 168 с.

38. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К., 2000. 207 с.

39. Яременко О. О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика К., 2005. 193 с.
40. Cavaiola A., Giordano A. L., Golubovic N. Addiction Counseling: A Practical Approach. Springer Publishing, 2022. 426 p.
41. Diagnostik and statistical manual of mental disorders, 4th ed / Washington D. C., American Psychiatric Association, 1994
42. Global Social Work Statement of Ethical Principles IFSW, 2018. URL: https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles (дата звернення: 25.09.2025).
43. Humphreys Keith Addiction: A Very Short Introduction (Series: Very Short Introductions). Oxford University Press, 2023. 144 p.
44. Zhylin, M., Bondarevych, S. , Kotliar L. , Dikol-Kobrina O. &Dzhezhyk O. (2024). Emotional Intelligence and Leadership Succession Planning: Strategies for Identifying and Developing Future Leaders. Journal of Curriculum and Teaching, Vol. 13, No. 3, 2024. pp. 46-64. doi:10.5430/jct.v13n3p46
45. Wilkinson, R. (1970). The prevention of drinking problems: alcohol control and cultural influences. *New York: Oxford University Press*, 1970. P. 646-647. doi: https: // doi.org / 10.1093/sf/49.4.646 (дата звернення: 25.09.2025).

*DOI: https://doi.org/10.32837/11300.32854*

***Ташматов В. А.***
*кандидат психологічних наук, доцент,*
*доцент кафедри психології*
*НУ «Одеська юридична академія»*
*ORCID 0000-0002-3786-9004*

## 5.3. Особливості застосуання логотерапії у вирішення сімейних конфліктів у цифорову еру

*У розділі монографії здійснено комплексний теоретико-практичний аналіз особливостей застосування логотерапії у вирішенні сімейних конфліктів в умовах цифрової ери. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією сімейних відносин під впливом сучасних інформаційних технологій, зміною традщійних ролей членів родини, зростанням комунікативних труднощів та екзистенційних криз, що позначаються на психологічному благополуччі особистості й родини загалом.*

*У роботі сім'я розглядається як базова соціальна та ціннісна одиниця, що відіграє ключову роль у формуванні особистості, передачі культурних і духовних орієнтирів та забезпеченні емоційної підтримки. Автором окреслено основні типи сімейних конфліктів (комунікативні, рольові, ціннісні, пов'язані з вихованням дітей, інтимною сферою, залежностями, культурними й релігійними відмінностями), а також показано їхній вплив на виникнення ноогенного неврозу як прояву втрати життєвого сенсу та екзистенційної фрустрації.*

*Особливу увагу приділено логотерапії Віктора Франкла як сенсоорієнтованому напряму психологічної допомоги, що базується на ідеях волі до сенсу, свободи вибору, відповідальності та ціннісного ставлення до страждання. Розкрито основні шляхи знаходження сенсу життя – через творчість і працю, досвід і любов, а також гідне ставлення до неминучих труднощів. Обґрунтовано, що саме логотерапевтичний підхід дозволяє трансформувати деструктивні сімейні конфлікти у ресурс особистісного та духовного зростання.*

*У розділі описано методологічний інструментарій дослідження, зокрема спостереження, інтерв'ю, анкетування, кейс-метод, а також спеціалізовані психодіагностичні методики. Представлено можливості практичного застосування логотерапевтичних методів у сімейному консультуванні з урахуванням викликів сучасного цифрового суспільства.*

*Матеріали розділу мають значну теоретичну й практичну цінність та можуть бути використані психологами, психотерапевтами, викладачами психологічних дисциплін, а також фахівцями, які працюють у сфері сімейного консультування й психопрофілактики.*

***Ключові слова:*** *Логотерапія, сімейні конфлікти, життєвий сенс, екзистенційна фрустрація, психологічне благополуччя сім'ї.*

Де згода в сімействі,
Де мир і тишина,
Щасливі там люди,
Блаженна сторона.
Їх Бог благословляє,
Добро їм посилає
І з ними вік живе.
**І. П. Котляревський**

Ще на початку першого тисячоліття Нової ери римський історик, письменник, політичний та державний діяч Римської імперії Публій Корнелій Тацит говорив: «Забезпечити нормальний перебіг своїх сімейних справ часто не легше, ніж керувати провінцією».

Сім'я завжди лишалася одним із найстабільніших показників у системі цінностей, незважаючи на різні негаразди та нестабільність у розвитку суспільства. Як показують опитування Інституту демографії та соціальних досліджень, понад 90% жінок і понад 80% чоловіків відповіли, що сім'я для них дуже важлива.

Але що таке сім'я у сучасну цифрову еру? Чи не трансформувалася вона з урахуванням впливу сучасних інформаційних технологій? Як впливають на виникнення сімейних конфліктів саме сучасні гаджети? Таких запитань можна поставити дуже багато. Але ми розуміємо, що від цивілізаційних процесів ми нікуди дітися не можемо, воювати з сучасними інформаційними технологіями немає ніякого сенсу. Це треба прийняти як даність, як

частину нашого сучасного життя. В тому числі життя, що постійно створює нові інсайти в родинних відносинах.

Чи могли уявити люди двадцятого сторіччя, що нагляд за поведінкою дитини може на себе взяти штучний інтелект, який не просто буде здійснювати фіксацію та спостереження, а й зможе відповідним чином реагувати при виникненні надзвичайних ситуацій. Тобто завдяки штучному інтелекту частково втрачається батьківська роль, що вибудовувалася десятками а то і сотнями тисяч років, як захисна поведінка.

Але при цьому штучний інтелект, з усіма його позитивними моментами, ніколи не зможе замінити повноцінні, наповнені теплом відносини в сім'ї. В сім'ї де панує любов і емпатія, довіра і турбота, прощення і взаємоповага, підтримка і терпіння. Мати Тереза – всесвітньо відома католицька черниця, засновниця доброчинних місій, лауреатка Нобелівської премії миру за 1979 рік та канонізована свята в католицькій церкві говорила: «Для створення сім'ї достатньо полюбити. А для збереження – потрібно навчитися терпіти і прощати». Сімейні відносини – це інколи тяжка та клопітлива праця. Праця, що робить людину самореалізованою, повноцінною та щасливою. Сім'я – це первинний осередок, де людина повинна вчитися творити добро (В. Сухомлинський)

Ще Цицерон у першому столітті до нашої ери говорив: «Немає місця, кращого за рідний дім». Підтримка повноцінного існування родини завжди було найважливішим напрямком роботи психолога. Адже родина – це основа нашого життя, невід'ємна частина нашої сутності. Вона формується перш за все в дитинстві і супроводжує нас на всіх етапах життя. Важливість родини можна розглянути з різних аспектів: емоційного, соціального, психологічного та культурного. Родина є основним джерелом емоційної підтримки. У важкі часи ми звертаємося до близьких, щоб знайти розуміння, підтримку та натхнення. Члени родини можуть допомогти впоратися з труднощами, ділитися радощами та переживати за успіхи один одного. Цей емоційний зв'язок створює відчуття належності, що є важливим для психічного здоров'я. Таким чином вивчення цієї теми ніколи не втратить своєї актуальності.

Сім'я – це соціальне місце та умова постійної реалізації власного досвіду, знань, без яких неможлива наступність поколінь і, як наслідок, гармонічне існування й розвиток людської спільноти. Сім'я зіштовхується з унікальними ситуаціями, труднощами й суперечностями, які виникають, як правило, в обмеженому життєвому просторі, стійкий первинний вплив якого на молоду особистість історично визначався замкнутістю у взаєминах, географічною близькістю родичів, відсутністю в сім'ї міграційних процесів, які б негативно впливали на рівень родинного інтимно-

особистісного спілкування. Відносна соціальна ізольованість сім'ї як малої групи, з одного боку, посилювала її родинні традиції, дисциплінованість, відповідальність, а з іншого – обмежувала адміністративне, педагогічне та інші «втручання» в неї навіть у випадках внутрішньої односторонньої або взаємної подружньої жорстокості, оскільки члени сім'ї перед суб'єктивно витлумаченою «зовнішньою загрозою» здебільшого були схильними до ситуативної одностайності, тимчасового самозахисту, самоізоляції і самовиправдання [6, с.5-6.].

Розуміючи, що сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин, ми їх класифікуємо за кількома основними категоріями. Фінансові конфлікти побутові конфлікти, конфлікти у вихованні дітей, емоційні конфлікти, соціальні конфлікти, конфлікти у стосунках, конфлікти через роботу або кар'єру, ціннісні конфлікти, конфлікти через здоров'я та добробут, конфлікти з приводу особистого простору. Ці категорії конфліктів можуть взаємодіяти одна з одною і створювати більш складні ситуації. Кожна родина – унікальна, тому конкретні причини конфліктів можуть змінюватися в залежності від контексту, цінностей і динаміки стосунків в родині. Важливо розвивати комунікацію та навички вирішення конфліктів для зменшення напруження і покращення стосунків. Адже ми самі обираємо які відносини бажаємо підтримувати з рідною людиною.

В.М. Погольша, авторка підручників по міжособистісній комунікації, аналізує близькі відносини і говорить наступне: «Близькі емоційні відносини, є «духовний» зв'язок, співчуття. Це важливо лише для мене. Я сам вибираю його вплив, добровільно прагну бути поруч. Двосторонній контакт на основі свободи та взаємодоповнення. Це твоє право вибору. Ця людина дорога тобі і любима тобою, ти переживаєш за неї, за ради неї можна пожертвувати усім. Повна довіра, вам не потрібно приховувати свої почуття, ви можете бути собою. Його присутність необхідна, без цього важко. Важливо відчувати, що він поруч, і важливо, щоб він взагалі був. Це дає відчуття власної повноти, потреби, значущості. Він не обов'язково є найбільш впливовим і може нічого не може досягти у суспільстві, в кар'єрі, але є значущим для мене. Його вплив для мене - це підтримка, він вміє вислухати, зрозуміти, пробачити, бути вірним. Дякуючи йому, я сам щось змінюю в своєму житті, у собі. [2, с. 17.].

Психологічна література сучасності пропонує різноманітні підходи та інструментарій по вирішенню внутрішньо сімейних конфліктів, який ми вважаємо валідним. Так сучасні українські вчені-психологи Є. М. Потапчук, О. М. Цільмак, В. М. Поліщук, Ю. Ю. Савченко, С. А. Поліщук та інші, досліджують буденні та наукові уявлення про сім'ю, розглядають різноманітні конфлікти в цій площині та пропонують шляхи подолання таких конфліктів. Але

при цьому, спираючись на особистісний досвід сімейного консультування, ми покажемо, як методи Логотерапії успішно діють на вирішення конфліктів у родині.

Ми спробуємо висвітлити максимально можливі варіанти конфліктних схем в родинних відносинах, покаже, яким чином такі конфліктні схеми можливо корегувати, ліквідовувати та профілактикувати завдяки Логотерапії. Покажемо, що саме Логотерапія є тим напрямом практичної психології, який може підняти родинні відносини на вищий рівень спілкування, взаємодії та співпраці. Будувати стосунки з подружніми партнерами, батьками, братами, сестрами навчитись вирішувати конфлікти, домовлятися та знаходити компроміси., особливо враховуючи виклики сучасної цифрової ери. Впевнені, що ця праця стане у нагоді психологам різних психологічних шкіл та різної спеціалізації, в більш якісній роботі з вирішення сімейних конфліктів.

Дослідження сімейних конфліктів є важливою складовою психологічної практики, оскільки вони можуть значно впливати на добробут членів сім'ї. Існує кілька психологічних методів, які використовуються для вивчення сімейних конфліктів, кожен з яких має свої переваги та особливості. В ході нашого дослідження буде використовувати ряд методів, які ми перерахуємо.

*Спостереження.* Спостереження за сімейними взаєминами в натуральних умовах (в тому числі в ході сімейного консультування) дозволяє нам зафіксувати поведінку членів сім'ї під час конфліктів. Цей метод може бути прямим (коли спостерігач присутній) або непрямим (коли конфлікти записуються на відео для подальшого аналізу).

*Інтерв'ю*. Глибинні інтерв'ю з членами сім'ї можуть дати змогу розкрити персональні переживання, причини конфліктів і способи їх вирішення.

*Анкетування.* Стандартизовані анкети та опитувальники дозволяють збирати кількісні дані про сімейні конфлікти. Показники, такі як частота конфліктів, їх характер і вплив на емоційний стан, можна оцінити за допомогою спеціально розроблених шкал.

*Кейс-метод.* Ми вивчимо конкретні випадки сімейних конфліктів, детально аналізуючи ситуації, що призвели до напруження. Це може включати клієнтські історії, а також тривалі дослідження взаємодії в сім'ї.

Крім того, з урахуванням специфічності предмету дослідження, а саме акцент на сімейні відносини, нами застосовувався у якості інструментарію психологічна методика: «Діагностика шлюбного потенціалу особистості», яка була розроблена Головою Української асоціації сімейних психологів Євгеном Потапчуком [5, с.12-27.].

**Родина, як соціальна цінність.**

Ми ні в якому разі не плануємо розглядати повністю психологію сім'ї, як соціального явища, у нас просто на це не буде достатнього часу, але основні особливості, які стосуються виникнення, формування, створення та існування родини ми повинні освітити.

Що ж таке родина на наш погляд? Чи це просто союз двох істот, який створюється для спільного існування. Звичайно це не зовсім так. І це нам демонструє сама природа. Ми будемо розглядати родину, як соціальну одиницю, яка може складатися з різної кількості її членів, що пов'язані сімейним зв'язком та живуть разом.

Ми можемо звернутися до етології або зоопсихології та подивитися які різноманітні моделі так званих «сімей» існують в дикій природі. Але саме людина вивела сім'ю на максимально високий «ціннісний» рівень.

Сім'ї й шлюбу присвячено безліч досліджень зі стародавності до наших днів. Ще античні мислителі обґрунтовували свої погляди на шлюб і сім'ю, критикували типи родини свого часу й висували проекти їх перетворення. Наука має у своєму розпорядженні велику й достовірну інформацію про характер сімейних взаємовідносин в історії розвитку суспільства. Сім'я переходила від нижчої форми до вищої, відповідно тому як суспільство піднімалося по щаблях свого розвитку [1, с.10-14.].

На теперішній час в різних соціокультурних групах розуміння родини та її членів, як соціальної цінності різниться. Наприклад в країнах ісламського світу та країнах, де головною релігією є християнство, існує векторальне ставлення до питання рівності в шлюбних відносинах. В деяких племенах Африки та в Непалі взагалі існують полігамні матріархальні родини. «Батьком» усієї нації та особисто кожного в Північній Кореє взагалі вважається керівник місцевої комуністичної партії. Але при цьому необхідно зазначити, що саме родина є глибинною основою будь-якого сучасного суспільства, незважаючи на економічний устрій або ідеологічну складову.

Родина – це не лише спільнота людей, пов'язаних кров'ю. Це основа нашого існування, що надихає, підтримує і формує нас. У складний час, коли світ змінюється, як ніколи важливо цінувати той зв'язок, який у нас є з близькими. Вести діалоги, підтримувати один одного, ділитися радощами та проблемами – це все те, що робить родину важливою частиною нашого життя. Справжнє розуміння важливості родини допоможе нам зберегти ці цінності на протязі поколінь.

Цікаві думки про родину висловлював і засновник Логотерапії Віктор Франкл. У своїй книзі «Людина в пошуках сенсу» він писав,

що любов дозволяє побачити унікальність і потенціал іншої особи, навіть тоді, коли ця людина сама їх не бачить. У контексті родини, це означає взаємопідтримку, турботу та розуміння, справжня любов є найглибшим способом усвідомлення іншої людини.

Франкл підкреслював важливість відповідальності за близьких людей. У родинних стосунках він бачив можливість реалізувати свою свободу вибору через турботу про інших, навіть у складних обставинах. Його думки про коханих людей і зв'язок з ними допомагали пережити неймовірні особистісні труднощі під час перебування в концтаборах. Він писав: «Людина, яка знає, заради чого вона живе, може витримати майже будь-яке «як»». Для нього родина і любов до неї були таким «заради чого».

Франкл вважав, що родинні стосунки є платформою для передачі цінностей і сенсу між поколіннями. Він показував важливість виховання дітей у дусі любові, поваги та усвідомлення сенсу життя.

Франкл також визнавав, що конфлікти в родині неминучі, але вони можуть стати можливістю для зростання та глибшого розуміння одне одного. Він вважав, що важливо не уникати труднощів, а вчитися з ними справлятися з любов'ю та відповідальністю. Таким чином, Віктор Франкл бачив у родинних стосунках не лише джерело радості й підтримки, а й ключову сферу, в якій людина може знайти і реалізувати ціннісний сенс свого життя. Цінність для людини, позначає належне та бажане. Цінність належить до психічних об'єктів, а її джерелом є наші бажання, інтереси, почуття, ставлення [8, с.707.].

Цінність родини також наводить видатна екзистенціальна психологиня та психотерапевтка Едіт Іва Егер, яка акцентувала на таких аспектах сімейних цінностей:

1. Любов і підтримка як основа сім'ї. Сім'я – це місце, де людина має відчувати безумовну любов і прийняття. Вона вважала, що любов у родині повинна бути основою для розвитку кожного її члена, надаючи сили долати життєві труднощі.

2. Сім'я як простір для зростання. Здорові сімейні стосунки дають людині можливість розвиватися, відчувати себе цінною і впевненою. Вона вважала, що сім'я повинна створювати умови для самопізнання та реалізації потенціалу.

3. Сила прощення. Один із ключових принципів у її вченні – важливість прощення, зокрема у сімейних стосунках. Едіт стверджувала, що тримати образи чи жити минулим – це шлях до саморуйнування. Натомість прощення звільняє людину і дає можливість будувати кращі стосунки.

4. Виховання через приклад. Едіт вважала, що найкращий спосіб навчити дітей сімейних цінностей – це демонструвати їх у своїй

поведінці. Вона підкреслювала важливість поваги, відкритості та чесності між членами сім'ї.

5. Повага до індивідуальності. Для Едіт важливо було визнавати унікальність кожного члена сім'ї. Вона стверджувала, що у здорових стосунках має бути баланс між підтримкою спільних цінностей і визнанням особистих потреб та бажань.

6. Сім'я як джерело сили в складні часи. Подібно до Віктора Франкла, Едіт згадувала, що думки про рідних і їхня підтримка допомагали їй пережити найскладніші моменти у концтаборах. Вона вірила, що зв'язок із сім'єю дає сили навіть у найтемніші часи.

7. Сімейні стосунки як практика співчуття. Едіт часто наголошувала, що у сім'ї важливо не лише висловлювати любов, а й активно практикувати співчуття – вміти слухати, розуміти та приймати один одного.

Едіт Егер бачила сімейні цінності як основу для побудови щасливого життя, наголошуючи на важливості любові, прощення, підтримки та взаємоповаги. Вона вчила, що навіть через біль і втрати можна знайти спосіб зцілитися і побудувати міцніші родинні стосунки.

Відома американська психотерапевтка психоаналітичної школи Лінда Берг-Кросс, у своїй праці «Терапія подружніх пар», зазначила важливість існування інституту родини та шлюбу в розвитку людства. На відміну від логотерапії, Берг-Кросс не говорить про сенс страждання, як екзестенційний елемент існування родини, а тільки про особистісне зростання в шлюбі.

За її словами, з розвитком шлюбу та стосунків виникає особисте зростання партнерів. Цей процес частково відбувається паралельно зростанню духовності кожного з партнерів. І саме шлюб може стимулювати цю остаточну мету розвитку людини.

Духовність можна охарактеризувати як трансцендентне розуміння сенсу та мети в житті. Це бажання посилити свій об'єктивний досвід з вірою. Філософські системи можуть направляти та підтримувати у складних кризах життя.

Духовність тут розглядається як завдання когнітивного розвитку, що стоїть перед дорослою людиною. Якщо людина вирішує проблеми нижчого рівня, тобто завдання формування особистої ідентичності та близькості, то пріоритет надається спектру духовного розвитку як найважливішого особистісного завдання. Коли все відбувається належним чином, у людини з'являється бажання зрозуміти більш глибинні цілі свого життя, ніж матеріальні придбання та тілесні задоволення.

Незважаючи на те, що духовне зростання – це особиста справа людини, духовно розвинені люди відрізняються чимось спільним. Вони готові йти на компроміс, мати широкі погляди і не

підкоряються догмам. Тут ми можемо поговорити про відданість ідеалам. Духовно розвиненна людина враховує життя в ширшій палітрі тонких відтінків. Безумовні судження - чорно -білі, правильні та неправильні - здаються штучними. Різні суперечки, компроміси та кризи у подружньому житті допомагають людям досягти більш глибокого розуміння, ледве помітних рівнів цього розуміння.

Шлюб, який триває більше одного року, являє собою ряд унікальних способів для духовних відкриттів та розвитку. Звичайно, лише сама цінність життя може виявити сенс життя. Але подружжя здатний допомогти людині рухатися по шляху само знання або захистити людину від тих способів, які дуже спокусливі, але можуть забрати в неправильному напрямку [11, p. 475-476.].

Завдяки родині закладаються основи нашої особистості. Тут ми отримуємо перші уявлення про моральні цінності, етику та культурні традиції. Батьки та близькі люди впливають на наше світосприйняття і формують наші життєві орієнтири. Позитивна атмосфера в родині сприяє здоровому психологічному розвитку, в той час як конфлікти та напруження можуть мати негативні наслідки.

Родина є носієм культурних та суспільних традицій, які передаються з покоління в покоління. Святкування сімейних свят, передача звичаїв і ритуалів зміцнює ідентичність та зв'язок між членами родини. Це також сприяє збереженню соціальної спадщини та дивовижного багатства різноманітних народів.

**Вплив конфліктів у родинному колі на формування Ноогенного неврозу.**

Ноогенний невроз – це вид неврозу, основною причиною якого є екзистенційні конфлікти, пов'язані з пошуком сенсу життя, внутрішньою боротьбою за власну ідентичність або осмисленням важливих життєвих проблем, таких як смерть, свобода, відповідальність і ізоляція. Терміни «зоогенний» і «невроз» в цьому контексті мають своєрідний сенс: «ноос» (від грецького νοῦς, що означає «розум» або «свідомість») вказує на екзистенціальні або когнітивні фактори, а «невроз» – на розлад психічного здоров'я.

Ноогенний невроз є не стільки результатом конкретної зовнішньої ситуації (як це буває в більшості звичних форм неврозу), скільки внутрішнім конфліктом, що виникає через втрату або відсутність глибокого смислу у житті людини. У такому випадку людина може відчувати екзистенціальну порожнечу, безнадійність або навіть депресію, тому що її життя здається позбавленим сенсу.

Будь-який тип людини схильний до такої небезпеки, коли особа настільки занурюється в засоби втілення цінностей, що забуває про остаточну мету, якою є самі цінності, як це описав Шелер у своєму трактаті про «буржуа». Цей клас переповнений величезною кількістю осіб, які тяжко працюють протягом усього тижня, щоб у неділю бути

приголомшеними відпочинком та «нестачею» життєвого сенсу, яку вони усвідомлюють у цей день «неробства». Жертви «недільного неврозу» напиваються, щоб утекти від жаху перед духовною порожнечею [4, с.32-33.].

Причини ноогенного неврозу:

Пошук сенсу життя: Відсутність чіткого сенсу життя або внутрішнє розчарування в ньому може призвести до екзистенціальної кризи.

Відчуття безглуздості: Людина може відчувати, що її життя не має глибшої мети або що всі зусилля є марними.

Проблеми з ідентичністю: Людина може переживати періоди сумнівів щодо того, хто вона є, чого хоче від життя, або не може знайти свого місця в світі.

Соціальна ізоляція: Відсутність підтримки або відчуття безпорадності в стосунках з іншими людьми можуть бути причиною цього неврозу.

Відчуття нереалізованого потенціалу: Людина, яка не встигає досягти своїх життєвих цілей, може відчувати внутрішній конфлікт і страждання.

Симптоми ноогенного неврозу:

Тривожність та депресія: Постійне почуття тривоги або зниження настрою через сумніви у сенсі життя.

Втрата інтересу до життя: Відчуття безцільності та апатії до навколишнього світу.

Психічна напруга: Спроби вирішити екзистенціальні питання можуть викликати постійну внутрішню напругу і конфлікти.

Почуття порожнечі: Відчуття, що життя не має значення або що людина не має мети.

Зниження самоповаги: Проблеми з самооцінкою, сумніви в собі та своїх здібностях.

Відмінність від інших форм неврозів:

Ноогенний невроз відрізняється від традиційних форм неврозів (наприклад, неврозу тривоги або депресивного неврозу) тим, що його корінь полягає у екзистенціальних питаннях. Людина, що страждає від ноогенного неврозу, не тільки переживає конкретні психічні труднощі, але й усвідомлює, що ці труднощі пов’язані з відсутністю глибокого сенсу в житті.

Розглядаючи виникнення Ноогенного неврозу в родинних відносинах ми повинні зазначити, що це може проявлятися як у відсутності сенсу в існуванні родини, так і у відсутності сенсу взагалі у житті. Формування такого виду неврозу починається з втрати ціннісних орієнтирів. І ці орієнтири втрачаються через ендогенні фактори. Але в кожному конкретному випадку можна прослідити вплив обох вищевказаних причин.

Наприклад людина, яка вважала свого шлюбного партнера найкращою людиною в світі, через соціальні фактори (вплив друзі, родичів) може діаметрально протилежно змінити своє ціннісне ставлення. Це ставлення сформує внутрішнє роздратування, яке час від часу буде тільки підсилюватися завдяки зовнішнім факторам. В результаті чого виникає ноогенний невроз у вигляді відсутності глибинного сенсу в існуванні родини.

Характерний приклад такого неврозу описує Едіт Егер в своєму творі «Вибір», де вказується її ноогенний невроз, що виник в шлюбі з Белою. Коли зовнішні фактори (розлученя шлюбних пар друзів, сімейні стосунки між батьками Едіт Егер) та внутрішні (непропрацьовані психологічні проблеми, що виникли в результаті знаходження в концтаборі) призвели до повної втрати сенсу в подальшому існуванні шлюбного союзу з Белою. І тільки розуміння в необхідності особистої трансформації призвело до повторного створення повноцінного та щасливого шлюбу.

«Мені нема куди подітися від власного збентеження, я мушу ним відмучитися. Я плачу, мені шкода себе, я лютую. Відчуваю всі відтінки ревнощів, гіркоти, самотності, обурення, жалості до себе, і ще чогось, і ще чогось. Вночі я не стулила очей, але вранці почуваюся значно краще. Заспокоєною. Нічого нібито не змінилося. Я все так само почуваюся покину тою, як би це дивно не звучало, чоловіком, від якого сама вирішила піти. Але моя бурхливість та схвильованість якось природно вщухли. Цей стан не може тривати вічність. Він розвивається, він змінюється. Я відчуваю спокій. Мені доведеться пережити чимало днів та ночей, схожих на цю. Це час моєї самотності, коли я почну працювати над собою, аби не відштовхувати власні почуття, які би болісні вони не були. Це дарунок мого розлучення: визнання, що я маю подивитися в очі тому, що всередині. Якщо я справді хочу вдосконалити власне життя, то маю змінювати не Белу і не наші взаємини. А себе. Я маю розірвати цей шлюб, інакше помру, думала я раніше. Можливо, місяці та роки, що я прожила без нього, допомогли мені подорослішати та усвідомити, що не може бу ти «ми», поки є «я». Тепер, коли в мене з'явилася можливість наповнити себе, я здатна зрозуміти, що порожнеча, яку я відчувала в шлюбі, була спричинена не неправильними взаєминами, що це була моя власна порожнеча, яку ніколи не зможе заповнити ні чоловік, ні досягнення. Ніщо не виправить втрат у батьків та дитинства. Ніхто інший не несе відповідальності за мою свободу. Крім мене. [3, с.186, 189.].

Сімейні конфлікти є невід'ємною частиною функціонування будь-якої родини, і їхні причини можуть бути дуже різноманітними. Однак важливо розуміти, що сімейні конфлікти, хоча і є джерелом стресу, можуть бути можливістю для особистісного росту і розвитку.

Але все ж в основному будь-який конфлікт є деструктивним проявом поведінки.

Тепер розглянемо види сімейних конфліктів та їх вплив на формування ноогенного неврозу.

1. Конфлікти на основі комунікаційних проблем. Виникають коли зникає цінність в спілкуванні між членами сім'ї. Адже комунікація є однією з основних видів діяльності людей, через комунікацію ми отримуємо все, що відрізняє нас від тварин та формує, в тому числі, нооетичну складову. Недостатня або неправильна комунікація – одна з основних причин конфліктів у сім'ї. Це можуть бути як непорозуміння, так і відкриті проблеми з обміну інформацією.

Є приклади, коли в родинах взагалі відсутнє спілкування. Члени сім'ї обмежуються тільки декількома словами протягом цілої доби, а то і взагалі мовчать. Це стосується як спілкування між подружжям так і між батьками та дітьми. І саме втрата цінності у спілкуванні призводить до формування конфліктів в родинному колі та є причиною неврозу.

2. Конфлікти через виховання дітей. Виникають, коли у одного із батьків втрачається смислова цінність у процесі виховання. Такий дорослий може вважати, що дитина навчиться всьому сама. Але саме люди без виховання ніколи не будуть людьми. Без виховання людина буде керуватися тільки інстинктивною поведінкою. І саме різні підходи до виховання дітей можуть призвести до серйозних розбіжностей між батьками.

Кардинально другий полюс виховання, коли один з батьків може бути більш суворим або навіть жорстоким, і буде вважати, що сенсу та альтернативи в «м'якому» вихованні не має. Тоді як інший прагне бути більш ліберальним, що може викликати непорозуміння та конфлікти.

3. Конфлікти через адюльтер. Саме подружня зрада може стати результатом ноогенного неврозу, коли зникає почуття відповідальності за подружні відносини. Пропадає довіра, підтримка, увага та впевненість у партнері, в тому числі зазначене може призвести до повноцінного краху стосунків тарозлучення.

4. Конфлікти через проблеми в інтимному житті шлюбних партнерів. Виникають, коли відбувається злам сексуальної конституції одного або обох партнерів. Це формується в результаті ноогенного неврозу, що створює атмосферу відсутності сенсу в сексуальних стосунках. Хоча інтимні стосунки є одним із трьох китів, на яких саме і тримається шлюб. Такі стосунки викликають не тільки фізичне задоволення, вони показують єдність двох половинок в бурхливій річці життя, створюють повноцінну гармонію в сімейному житі.

5. Конфлікти через рольові очікування та розподіл обов'язків. Такі конфлікти можуть виникати через невідповідність між очікуваннями членів родини щодо їхніх ролей. Нерівномірний розподіл обов'язків, відсутність узгодженості щодо того, хто що робить вдома, зміни в кар'єрі або особистих цілях одного з партнерів, що змінюють роль в родині. Один із членів сім'ї може вважати, що він робить більше для дому або для дітей, ніж інші члени родини, при цьому очікуючи аналогічних дій від партнера. А коли очікування стають марними, виникає екзистенційна фрустрація, яка призводить до конфліктів та перероджується в ноогенний невроз.

6. Конфлікти через культурні та релігійні різниці. Виникають, якщо в родині є члени, що належать до різних культур чи релігійних груп. Це може призводити до конфліктів через різні погляди на традиції, обряди чи цінності. Різні культурні та релігійні цінності, різні уявлення про виховання дітей, святкування певних дат або подій призводять до конфліктів та виникнення ноогенного неврозу.

7. Конфлікти через залежності. Цитата В.Франкла щодо втрати сенсу: «Людина, яка переживає втрату сенсу в житті – це проживання у світі, в якому попередні традиції і цінності більше не дають вказівок чим займатись, проживання у світі, де людина може, навіть не знати, не усвідомлювати того, чим би вона хотіла займатись». Переживання екзистенційного вакууму формує адиктивну поведінку, пов'язану з алкоголізмом, наркоманією чи іншими формами залежностей, які можуть стати джерелом важких конфліктів у сім'ї.

8. Конфлікти через психічні або фізичні захворювання. Будь – яка хронічна хвороба є джерелом ноогенного неврозу, який формує у людини почуття безнадії, спустошення, дерегуляції життєвих планів. Хронічні хвороби, психічні розлади або фізичні травми одного з членів родини можуть стати джерелом стресу та конфліктів. Такі негативні явища спричиняють зростання напруги в сім'ї. призводять до перевантаження ролей, емоційного виснаження та непорозумінь.

Сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин, від повсякденних побутових питань до серйозних психологічних і емоційних труднощів. Різноманіття конфліктів у родинах показує, що вони і є однією із причин виникнення ноогенного неврозу. Але важливо розуміти, що кожен конфлікт – це можливість для зростання та розвитку, якщо до нього підходити конструктивно. Логотерапія, яка дає можливість пошуку та розуміння сенсу в екзистенційній площині, виступає тим Гераклом, який вичищає Авгієві конюшні ноогенного неврозу.

**Логотерапія, як сенсорієнтований напрям психологічного впливу.**

Логотерапія – це психологічний підхід, розроблений Віктором Франклом, який акцентує увагу на пошуку справжнього сенсу життя,

що є рушійною силою людської поведінки. Цей напрям вважається однією з форм екзистенціальної терапії та базується на переконанні, що внутрішній сенс життя допомагає людині долати будь-які труднощі та страждання і при цьому зберігати психологічне здоров'я навіть у найскладніших обставинах. Але ми повинні враховувати такий цікавий факт, Сенс в логотерапевичній концепції відкривається через ціннісні орієнтири. І саме завдяки пошуку цінностей та їх реалізації відбувається лікування «хворої душі» під час логотерапії.

Віктор Франкл затвердив генералізовані ідеї логотерапії:

1. Воля до сенсу.

Згідно з Франклом, головним прагненням людини є не пошук задоволення чи влади, а пошук сенсу життя. Коли людина знаходить сенс, вона здатна долати навіть найважчі випробування.

В незалежності від обставин людиною керує бажання знайти сенс в своєму житті. Воля до сенсу індивідуальне поняття. Сенс може змінюватись щодня, щомісяця, іноді, і щогодини. Цитата Франкла: «Не треба шукати абстрактний сенс всього життя. У кожній людини є своє особисте призначення, своя особиста місія в житті, яку вона має нести. Це завдання, яке вона має виконати. І, коли ми це робимо, ніхто нездатний нас замінити. Кожне життя індивідуальне і особливе. Завдання для кожного унікальне, так само, як і способи і можливості для його виконання». Франкл розділяє кінцевий сенс і сенс моменту. Він вірив в існування кінцевого сенсу, але вважав, що який він (кінцевий сенс) ми ніколи не дізнаємось і у нас ніколи не з'явиться можливості цього дізнатися. Кінцевий сенс це те, що знаходиться в зоні долі.

Будь-який сенс життя має три основні шляхи саме до Сенсу:

А. *Творчість і праця:* реалізація через створення чогось нового чи виконання завдань. У логотерапії творчість і праця відіграють ключову роль як один із трьох основних шляхів до знаходження сенсу життя. Людина може реалізувати свій унікальний потенціал і знайти сенс через активну діяльність, створення чогось нового та внесок у суспільство.

Реалізація внутрішнього потенціалу людини проявляється саме в цих двох аспектах практичної діяльності. Праця й творчість дають людині можливість виразити себе, реалізувати свої здібності та розкрити унікальну особистісну сутність. Франкл вважав, що кожна людина має неповторний талант і завдання, яке лише вона здатна виконати.

Творчість і праця веде до створення цінностей, вони дозволяють людині створювати щось значуще – продукт, ідею, мистецький витвір чи будь-яку форму внеску в суспільство. Це допомагає знаходити сенс у своїй діяльності та відчувати себе корисною та протидіяти екзистенційному вакууму. Люди, які відчувають пустоту

чи втрату сенсу життя, можуть подолати цей стан, беручи участь у значущій діяльності. Праця й творчість спрямовують увагу з власних переживань на конкретні цілі та завдання, що сприяє внутрішньому збагаченню.

Творчість в логотерапії є одним із способів подолання страждань, творчий процес може бути засобом трансформації болю та важких життєвих обставин у щось позитивне. Людина може знайти сенс навіть у найскладніших ситуаціях, якщо використовує свій досвід як основу для створення.

Праця взагалі є унікальним процесом в житті людини, адже важливо не лише працювати заради результату, а й усвідомлювати унікальність свого внеску. Праця стає цінною тоді, коли вона відображає індивідуальність людини та її ставлення до світу. Франкл вважав, що робота повинна відповідати внутрішнім цінностям і переконанням людини. Це не обов'язково має бути щось грандіозне – навіть проста, але усвідомлена діяльність може приносити сенс.

Крім того унікальність праці показує наступне: якщо людині здається, що вона не має творчих здібностей, вона здатна проявити себе у будь-якому виді діяльності, яка приносить їй задоволення і відчуття значущості. Навіть у рутинній роботі можна знайти сенс, якщо сприймати її як можливість зробити внесок у загальне благо чи допомогти іншим.

Приклад із життя Франкла показує, що він знаходив сенс у своїй праці, навіть у найскладніших умовах концентраційного табору, де він допомагав іншим в'язням через бесіди й підтримку. Це давало йому сили виживати та зберігати внутрішню стійкість.

Творчість і праця у логотерапії – це не лише інструменти для досягнення матеріальних цілей, а й способи пошуку сенсу життя. Через активну діяльність і створення чогось нового людина реалізує свої цінності, долає труднощі та набуває глибшого розуміння власного існування.

Б. *Досвід і любов*: знаходження сенсу в стосунках, природі, мистецтві чи любові до інших людей. Досвід і любов у логотерапії – це другий важливий шлях до знаходження сенсу життя, який Віктор Франкл виокремив у своїй концепції. Цей підхід заснований на ідеї, що сенс можна віднайти через глибокі переживання та взаємодію зі світом, природою, мистецтвом і, найголовніше, через любов до іншої людини. Людина може знайти сенс у тому, щоб сприймати і переживати красу навколишнього світу. Це може бути милування природою, споглядання творів мистецтва, слухання музики чи будь-яке інше усвідомлене переживання, яке збагачує душу.

Також треба розуміти унікальність моменту, адже кожна мить має свою цінність, і, проживаючи її усвідомлено, людина наповнює

своє життя сенсом. Франкл підкреслював, що навіть короткий досвід, який справляє глибоке враження, може мати величезне значення.

Життєві ситуації, включно з важкими чи болісними, можуть стати джерелом сенсу, якщо людина здатна навчитися з них і сприймати їх як частину свого шляху.

Одним із джерел сенсу є любов. Любов може бути актом розуміння та здатність бачити унікальність іншої людини, її потенціал та сутність. Через любов людина не лише відкриває іншу особистість, але й саму себе. Любов, за Франклом, дозволяє бачити людину не через призму її недоліків чи обставин, а як унікальну і неповторну істоту. Це прийняття іншого відкриває нові горизонти для сенсу. Любов може допомогти людині долати найважчі випробування. У своїх спогадах про концтабори Франкл писав, як думки про дружину давали йому сили жити навіть у найжахливіших умовах. Він підкреслював, що любов має духовний вимір. Вона не обмежується фізичним чи емоційним рівнем, а спрямована на глибоке розуміння і визнання цінності іншої людини.

Логотерапія допомагає клієнтам розвивати здатність бачити сенс у стосунках із близькими, підтримувати їх та знаходити в них джерело натхнення. Людина вчиться зосереджуватись на моменті «тут і зараз», щоб отримати максимум цінності з повсякденних подій. Логотерапія звертає увагу на те, що любов і зв'язок із іншими можуть бути опорою в моменти кризи чи втрати. Досвід і любов у логотерапії – це шлях до сенсу через глибокі, справжні взаємодії зі світом і людьми. Завдяки цим аспектам людина відкриває красу життя, зміцнює стосунки і долає виклики, наповнюючи своє існування духовною глибиною та цінністю.

В. *Ставлення до страждання*: прийняття неминучих життєвих труднощів із гідністю, перетворюючи їх на джерело особистісного зростання, страждання це невід'ємна частина людського життя, яка може мати сенс і стати джерелом внутрішнього зростання. Страждання, хоч і небажане, може бути переосмислене через усвідомлення і прийняття його як виклику, що допомагає знайти глибший сенс у житті.

Страждання є природною і неминучою частиною людського досвіду. Воно може виникати внаслідок втрат, хвороб, невдач чи інших випробувань. Однак важливим є не уникнення страждань, а усвідомлення, що навіть у найважчих моментах можна знайти сенс.

Ключовий принцип логотерапії полягає в тому, що людина має свободу обирати своє ставлення до будь-яких обставин, навіть якщо вона не може їх змінити. Як казав Франкл: «Остання свобода людини – це обрати своє ставлення до будь-яких умов».

**Сенс у стражданні.**

Логотерапія Віктора Франкла пропонує унікальний підхід до розуміння страждання: замість того, щоб уникати його чи сприймати як безглузде зло, людина може знайти у ньому сенс. Франкл стверджував, що навіть у найважчих обставинах людина здатна віднайти сенс свого існування, якщо правильно ставиться до страждання. Страждання це неминуча частина життя і повністю уникнути страждання неможливо. Людина стикається з болем, втратами, хворобами чи невдачами, але саме її ставлення до цих подій визначає їхнє значення.

Незалежно від зовнішніх обставин, людина завжди має можливість обирати, як вона ставитиметься до свого болю. Ця внутрішня свобода дає змогу навіть у найскладніших ситуаціях залишатися вірним своїм цінностям і зберігати гідність.

При цьому людина завжди має можливість перетворення страждання на сенс. Страждання набуває сенсу, коли людина:

- Усвідомлює, що воно є частиною її життєвого шляху.
- Використовує його як стимул для саморозвитку.
- Знаходить у ньому можливість для допомоги іншим.
- Страждання як шлях до духовного зростання.

Франкл вважав, що людина зростає через подолання труднощів. Саме в моменти страждання вона має шанс проявити силу духу, терпіння, любов та віру в сенс життя.

Логотерапія вчить, що навіть коли змінити обставини неможливо, можна змінити своє ставлення. Навіть у найгірших умовах людина може вибрати зберегти гідність, не втратити людяність і знайти внутрішній спокій.

Які ж є можливі шляхи для знаходження сенсу у стражданні. Перш за все це переосмислення (рефреймінг), коли замість сприймати страждання як безглузде, логотерапія допомагає побачити в ньому можливість особистісного зростання. Також це фокусування на майбутньому, коли людині пропонується думати про те, що вона ще може зробити в житті, які цілі має виконати, хто на неї чекає. Крім того це дерефлексія, при якій замість зосереджуватись на своєму болю, людина переключає увагу на інших, на свою роботу чи допомогу ближнім. А також потрібно відмітити парадоксальну інтенцію, яка за допомогою використання гумору та зміни ставлення до страхів, зменшиує їхній вплив. Більш детально про використання методів логотерапії ми поговоримо нижче.

Логотерапія вчить, що сенс можна знайти навіть у стражданні. Це не означає, що людина повинна шукати біль, але якщо вона зіткнулася з ним, то може зробити його джерелом свого зростання, сили й духовного вдосконалення. Важливо не сам факт страждання, а те, як людина його сприймає і що робить із цим досвідом.

Франкл стверджував, що сенс можна знайти навіть у найважчих стражданнях, якщо людина сприймає їх як частину своєї життєвої місії або можливість для духовного зростання. Це підхід до страждання не як до прокляття, а як до виклику, який треба подолати з гідністю. Навіть якщо змінити обставини неможливо (наприклад, у випадку хронічної хвороби чи втрати близьких), логотерапія допомагає людині піднятися над болем через прийняття, зміну ставлення та пошук вищого сенсу.

**Гідність у стражданні**

Франкл наголошував, що навіть у найболісніших умовах людина може зберегти свою гідність. Вона здатна перетворити страждання на можливість виявити силу духу, співчуття чи любов. Навіть якщо змінити обставини неможливо, можна змінити своє ставлення до них. Гідність у стражданні полягає в здатності приймати біль, не втрачаючи власної людяності, сили духу та моральних принципів.

Франкл вважав, що хоча людина не завжди може змінити реальність, вона завжди може обрати своє ставлення до неї. В концтаборі він спостерігав, як навіть у нелюдських умовах люди залишалися добрими, підтримували одне одного і не втрачали внутрішньої сили.

Зосередження на вищій меті допомагає зберігати силу духу. Гідність у стражданні означає не зламатися перед труднощами, а використати їх для особистого зростання. Це не пасивне терпіння, а активний вибір: приймати випробування з честю.

Людина, яка зберігає гідність у стражданні, може надихати інших своїм прикладом. Франкл згадував, як деякі в'язні концтаборів віддавали останній шматок хліба іншим, навіть у ситуаціях крайнього голоду.

Уявлення про майбутні цілі допомагає пережити страждання з гідністю. Потрібно завжди пам'ятати про свою місію в житті. Також допомога іншим навіть у важких обставинах підсилює відчуття сенсу. Турбота про інших допомагає не зосереджуватись на власному болю.

Потрібно максимально зберігати моральні цінності. Навіть у найважчих умовах варто залишатися чесною та доброчесною людиною. Гідність у стражданні – це здатність зберегти свою людяність, навіть коли життя стає нестерпним. Логотерапія допомагає людям знайти сенс у болі та використовувати його для духовного зростання, не втрачаючи внутрішньої свободи та моральної стійкості.

**Свобода волі**

Свобода волі є одним із ключових принципів логотерапії, який підкреслює, що людина завжди має можливість обирати своє ставлення до будь-яких обставин, навіть найтяжчих. Логотерапія

розглядає свободу волі як здатність не лише приймати рішення, а й усвідомлювати свою відповідальність за них. Основним аспектом свободи волі в логотерапії є постулат: «Людина не є заручником обставин». І хоча зовнішні умови можуть обмежувати наші можливості, вони не можуть забрати нашу внутрішню свободу. Франкл наголошував, що навіть у концтаборі люди зберігали здатність вибирати свою реакцію на страждання.

Але свобода волі – це відповідальність за свої рішення та вчинки а не вседозволеність. Франкл говорив: «Свобода нічого не варта без відповідальності». Розуміння, що ми самі відповідаємо за свої думки та вчинки, допомагає зміцнити внутрішню свободу.

Людина може обирати, як реагувати на біль, труднощі чи несправедливість. Це робить її творцем власного життя, а не жертвою обставин. Навіть у стражданні можна бути вільним. При цьому, коли людина знаходить сенс у подіях, вона менше відчуває себе жертвою. Також потрібно змінювати фокус уваги. Замість скарг на несправедливість життя – спрямування енергії на конструктивні дії.

Свобода волі в логотерапії означає, що людина завжди має вибір: як реагувати на труднощі, як сприймати життя і як знаходити сенс навіть у стражданнях. Це дає їй силу й робить її відповідальною за власне життя. Людина завжди має свободу вибору, навіть у ситуаціях, коли зовнішні обставини обмежують її. Франкл вважав, що кожен здатен вирішити, як реагувати на складнощі, кожна людина, принаймні потенційно, має вільну волю. Ця потенційна свобода волі може бути обмежена хворобою, незрілістю, похилого віку або взагалі може бути притуплена, але це не змінює факту її існування. Франклговорив: «Ви можете не бути вільними від тих умов в яких ви опинилися, але ви вільні в тому, щоб обирати ставлення до цих умов».

**Екзистенційний вакуум**

Екзистенційний вакуум – це стан внутрішньої порожнечі та втрати сенсу життя, який є однією з головних проблем сучасної людини. Цей стан виникає, коли людина не має чітких цінностей, цілей або відчуття глибшого сенсу свого існування. Відчуття пустоти чи відсутності сенсу є однією з найпоширеніших проблем сучасного суспільства. Логотерапія допомагає людям знайти особистісну мету, яка виходить за межі базових потреб.

Причини екзистенційного вакууму можуть бути самі різні: втрата традиційних орієнтирів; гонитва за матеріальними благами; нудьга та рутина; соціальний тиск і видумані стандарти.

У минулому людина знаходила сенс у релігії, традиціях або культурних нормах. У сучасному світі ці орієнтири стали менш визначеними, що призвело до духовної розгубленості. Багато людей намагаються заповнити внутрішню порожнечу грошима, кар'єрою

або розвагами, але це не дає справжнього задоволення. Людина може втрачати відчуття сенсу через монотонне життя, яке не приносить внутрішнього задоволення. Суспільство нав'язує зовнішні цілі (успіх, популярність, статус), які не завжди відповідають справжнім потребам людини.

Перерахуємо основні прояви екзистенційного вакууму:

- Стан апатії, нудьги, депресії;
- Відчуття безглуздя життя;
- Прокрастинація та уникнення відповідальності;
- Надмірна залежність від розваг, соцмереж, шопінгу;
- Аддиктивна поведінка (алкоголь, наркотики, надмірна робота тощо).

Віктор Франкл запропонував дієві шляхи подолання екзистенційного вакууму.

1. Пошук сенсу через творчість і працю, адже робота чи творчість, які відповідають особистим цінностям, допомагають заповнити внутрішню порожнечу.

2. Досвід любові та взаємодії з іншими, коли турбота про близьких і щирі взаємини допомагають знайти сенс у житті

3. Гідне ставлення до страждання, яке доводить, що навіть у складних життєвих ситуаціях можна знайти сенс, приймаючи їх як виклик і можливість для зростання.

4. Свідомий вибір життєвих цінностей підкреслює, що людина має сама створювати сенс свого життя, вибираючи цілі, які відповідають її внутрішнім прагненням.

Взагалі екзистенційний вакуум – це криза сенсу життя, але його можна подолати через усвідомлення власних цінностей, відповідальність за своє життя і активний пошук сенсу у творчості, любові та навіть у стражданнях. Логотерапія допомагає людині знайти глибший зміст існування і перетворити внутрішню порожнечу на джерело зростання. У логотерапії важливим є те, як людина відчуває та переживає свої життєві події, страждання або навіть радість. Саме через сенсорні переживання можна знайти глибший сенс та життєві цінності навіть у складних або болісних ситуаціях.

Справжнє благополуччя стає результатом життєвого досвіду у відносинах із чимось, що створює цінність і сенс для життя. Ключ до справжнього благополуччя забезпечується орієнтацією на духовно-етичні цінності. Загальнолюдські цінності забезпечують індивіду опору щодо оцінки власних вчинків та вчинків решти осіб, для створення ієрархії своїх ціннісних уявлень, для здійснення вибору змісту поведінки у непередбачуваних життєвих обставинах [7, с.61].

Сенсорієнтованість в логотерапії передбачає, що процес знаходження сенсу не відбувається лише через інтелектуальне осмислення або раціональні роздуми, але й через відчуття людини.

Це стосується і тілесних, і емоційних, і психологічних відчуттів, які людина переживає у моменти глибокого усвідомлення, зокрема при пошуку свого місця в житті чи в стосунках.

Логотерапія, з точки зору сенсорієнтованого підходу, допомагає людині знайти сенс не тільки через інтелектуальне осмислення, але й через **відчуття,** переживання, емоції. Зосереджуючи увагу на тому, як ми сприймаємо і переживаємо життя, логотерапія створює можливості для глибоких змін, дозволяючи людині знайти внутрішній сенс навіть у важких обставинах.

**Використання логотерапевтичних методів у вирішені внутрісімейних конфліктів.**

Логотерапія ефективно використовується в роботі з людьми, які переживають екзистенційні кризи, депресію, посттравматичний стресовий розлад, втрати або хронічні захворювання. Вона сприяє формуванню здатності бачити вищий сенс у складних подіях, а також дає можливість перебудувати ставлення до життя. В нашому дослідженні ми робимо акцент у вирішені внутрішньосімейних конфліктів саме шляхом використання логотерапії, а точніше логотерапевтичних методів. Саме напрацювання класиків логотерапії, таких як Вікор Франкл, Елізабет Лукас, Маршал Льюіс, Тімо Пурьйо, а також практичні кейси з особистої консультативної практики, показали високу результативність у вирішені конфліктів між членами родини завдяки логотерапії та її специфічних методів.

Зрозуміло, що логотерапія у своїй роботі використовує загально психологічні методи, такі як спостереження, бесіда, тестування, анкетування, біографічний метод та інші. У цьому ж розділі ми розглянемо деякі специфічні логотерапевтичні методи, що використовуються в логотерапії, а також покажемо як вони працюють на прикладах конкретних клієнтських кейсів.

Починаючи розмову про методи, які використовує логотерапія сучасності, потрібно декілька слів сказати про інструментарій таких методів. Цей інструментарій не є оригінально логотерапевтичним, адже він використовується і в інших напрямках психології сучасності, таких як арттерапія, когнітивно – поведінкова терапія, гештальттерапія та інші (Дерево бажань, дихальні техніки, СВОТ – аналіз). Але головна відмінність у предметному використанні цього інструментарію саме логотерапевтом, є пошук справжнього сенсу та справжніх цінностей. Наприклад у сфері цінностей досвіду отримання чогось від світу через вдячність і подяку, повне переживання чогось або любов до когось може створити багатий шлях до осмисленого життя. У сфері цінностей ставлення прийняття певного ставлення до неминучих страждань або ситуацій, які неможливо змінити, може пробудити внутрішнє відчуття сенсу, яке запрошує пацієнта жити найкращим із можливих способів.

Говорити про якісь пріоритет в логотерапевтичних методах або про їх ієрархію не можливо, адже їх застосування може відбуватися в парарадельному сенсованому вимірі.

Розглядати логотерапевтичні методи хочеться почати з Сократівського діалогу, метода, який використовують для допомоги пацієнтам у пошуку сенсу життя через глибоке самоусвідомлення. Цей підхід базується на принципах логотерапії Віктора Франкла та техніці діалектичного мислення Сократа.

Що таке Сократівський діалог у логотерапії? Це форма терапевтичного спілкування, під час якого терапевт ставить відкриті запитання, що допомагають клієнту усвідомити свої внутрішні цінності та життєві принципи, поставити під сумнів обмежувальні переконання, знайти сенс навіть у важких життєвих обставинах.

Метод спонукає клієнта самостійно знаходити відповіді, а не отримувати готові рішення від терапевта, при цьому обов'язково дотримуючись основних принципів логотерапії, таких як:

- Питання замість відповідей – терапевт не нав'язує власну думку, а через запитання допомагає людині знайти власні сенси;
- Підвищення усвідомленості – клієнт починає краще розуміти свої почуття, мотивацію та життєві цілі;
- Зміна перспективи – допомагає переглянути важкі ситуації та знайти в них можливості для зростання;
- Виявлення цінностей – людина починає усвідомлювати, що для неї дійсно важливо.

Тепер розглянемо використання Сократівського діалогу на прикладі клієнтського кейсу.

Клієнтка: жінка В., 25 років, одружена, має чоловіка Д., 37 років, у шлюбі 6 років, мають двох спільних доньок (5 та 2 років), знаходиться на 6 місяці вагітності. Загальне самопочуття нормальне, вагітність протікає без ускладнень. Перше звернення: «я перестала любити старшу доньку».

Під час проведення ознайомчої бесіди, а також використання біографічного методу було встановлено, що клієнтка має високі аналітичні здібності, любить все тримати під контролем, не може терпіти безладу (високий рівень перфекціонізму).

Розуміючи, що з такою клієнткою потрібно максимально знизити рівень використання сензетивізму, а ввімкнути режим «все чітко та логічно», було вирішено використати Сократівський діалог.

 Терапевт: «Що Вас найбільш дратує в старшій донці?»

 Клієнтка: «Коли вона була маленькою, то завжди слухала мене і була постійно поряд. А зараз вона майже не слухає моїх порад, з прогулянки приходить не завжди охайною, не завжди прибирає за собою речі. Це мене вкрай дратує.»

 Терапевт: «Якою ви хочете бачити вашу доньку у майбутньому?»
 Клієнтка: «Я хочу, щоб вона була щасливою.»
 Терапевт: «А що, на вашу думку є щастя?»
 Клієнтка: «Щастя, це коли любиш ти і люблять тебе.»
 Терапевт: «Скажіть, будь ласка, до кого можна відчувати безумовну любов?»
 Клієнтка: «Напевно тільки до своєї дитини.»
 Терапевт: «Що у Вашому розумінні є любов до своєї дитини?»
 Клієнтка: «Робити все на користь своєї дитині, обнімати, пестити, допомагати……..»
 Терапевт: «Добре. Прошу Вас виконати домашнє завдання на наступну сесію. Подивіться, будь ласка, дослід Гарі Харлоу, а також цикл програм про виховання дітей в дитячих садочках України, Польщі, Швеції, Фінляндії та Норвегії. Підготуйте відповіді на питання, чи може людська істота вижити без материнської любові та в яких, на Вашу думку, дитячих садочках найбільш краще готують діток до подальшого життя та чому?»

Наступні сесії показали, що завдяки психедукації, в сенсі опанування знань про вікові особливості розвитку дитини, індуктивно-дедуктивним мислинєвим здібностям клієнтки та Сократівському діалогу, дратівливе ставлення до старшої доньки знизилося до мінімального рівня. Клієнтка зробила висновки, що будь-яка дитина потребує любові, особливо материнської і це є важливою екзістенціальною цінністю та життєвим сенсом. Клієнтка, отримавши знання про вікові особливості розвитку дитини, змінила ставлення до поведінки доньки. Зрозумівши, що донька не намагається дратувати свою маму, а починається природній процес сепарації, який передбачає збільшення кількості спілкування з однолітками і, відповідно, зменшення спілкування з матір'ю. Таким чином, клієнтка через глибокі питання знайшла нові способи реалізації власних цінностей.

На конкретному прикладі ми показали яким чином і за яких умов потрібно використовувати Сократівський діалог. Взагалі Скоратівський діалог, як метод логотерапії використовується при психологічному консультуванні, у кризовій терапії (втрата, екзистенційні кризи), у коучингу та розвитку особистості.

Наступний метод логотерапії, про який ми поговоримо це Парадоксальна інтенція, яка допомагає людям подолати страхи, нав'язливі думки та тривожні стани.

Метод базується на принципі парадоксу: замість того, щоб уникати або боятися певної ситуації, людині пропонують свідомо та навіть із перебільшенням прагнути того, чого вона боїться. Людина

намагається викликати те, чого боїться, але через цей процес страх втрачає владу над нею.

Ця техніка працює через:

- Руйнування тривожного очікування (страх перестає бути неконтрольованим);
- Зниження напруги (людина починає сприймати ситуацію з гумором);
- Контроль над ситуацією (страх перестає керувати людиною).

Такий метод вкрай дієвий, але має декілька обмежень, про які говорив ще Віктор Франкл і вони є реалістичними при застосування у сучасному консультуванні. Такий метод логотерапії потрібно застосовувати тільки з клієнтами у яких утворилося ставлення повної довіри до терапевта. Також такий метод повинен бути поєднаним з елементами іронії. І коли у клієнта відсутнє почуття гумору, то краще такий метод не використовувати.

Характерним прикладом використання Парадоксальної інтенції, як логотерапевтичного методу є клієнтський випадок з описаним вище подружжям В. та Д.

Після 5 проведених сесій з В., на яких було вирішено запит відчуття роздратованості на старшу доньку, клієнтка почала розповідати про напружені стосунки з чоловіком. Було погоджено проведення парної консультації. На парній консультації, за допомогою методики «Шлюбний потенціал особистості» Євгена Потапчука [5, с.12-27.], було з'ясовано, що глибинною причиною сімейних непорозумінь є сексуальна сфера. І хоча сексуальні контакти були як і раніше стабільними, обоє партнерів висловлювались про вкрай низьку їх якість. Терапевт запропонував провести індивідуальні сесії з кожним.

Д. висловлював нерозуміння сексуального холоду, пряма мова: «Раніше В. сама тягнула мене у ліжко за будь якої нагоди, а зараз тільки тоді, коли я висловлюю бажання. І то, вона просто лягає і говорить, роби що хочеш. Таке відчуття, що секс відбувається ніби з манекеном. Мені ж завжди було максимально приємно коли я відчував, що В. від моїх дій отримує задоволення. При перших двох вагітностях ми займалися сексом майже до пологів і все було супер. Тепер я такого від сексу не відчуваю. Може моя дружина мене не любить як раніше?»

В. розповіла про відсутність сексуального бажання та збудження. Пряма мова: « Я люблю Д. і завжди любила секс із ним. Але зараз я зовсім не гарна через вагітність, я не можу займатися сексом у всіх позах, які люблю. Я собі не подобаюсь, а чоловік напевно взагалі на мене дивиться з огидою. Як що Д. висловлює сексуальне бажання, то я цей процес переношу на ніч, щоб він не бачив мого тіла.» Тобто у клієнтки був саме страх заняття сексом, пов'язаний з необхідністю

оголення свого тіла. І цей страх блокував сексуальне бажання. На запитання про нереалізовані сексуальні фантазії, В. розповіла декілька з них. В тому числі вона сказала, що завжди мріяла про заняття сексом у примірочній магазину одягу, але зараз не до сексу.

Терапевт запропонував Д. ніби випадково запросити В. до магазину для вагітних, де придбати їй новий одяг, при цьому спробувати в ігровій формі, з гумором, реалізувати сексуальну фантазію дружини.

Через декілька днів Д. мені написав (пряма мова): «В магазині нічого не вийшло, але мої дії викликали таке збудження у В., що вона, після примірочної процедури, дома мене просто згвалтувала. Дякую Вам!!!»

На сесії В. розповіла, що в неї зникло відчуття неподобства своїм тілом, вона бачить, що чоловік її любить, а не просто бажає. Сексуальні стосунки стали яскравими, як колись.

Прикладами застосування Парадоксальної інтенції може бути робота зі страхом публічного виступу, коли людина боїться виступати перед аудиторією, бо хвилюється, що почне заїкатися або червоніти. Терапевт може запропонувати перед виходом на сцену клієнту свідомо говорить собі: «Я зараз постараюся заїкатися ще сильніше, ніж будь-коли!» Парадоксально, але страх слабшає, і заїкання майже не проявляється.

Або використання Парадоксальної інтенції про безсонні, коли людина боїться не заснути й через це ще більше напружується. Але коли вона собі скаже: «Я зараз зроблю все можливе, щоб не заснути цілу ніч!», мозок перестає «примушувати» себе спати, і сон настає природно.

Основні принципи методу Парадоксальна інтенція:

- Роби те, чого боїшся – і страх втратить силу.
- Переведи страх у гру або гумор – це розряджає напругу.
- Не борися зі страхом, а свідомо його перебільшуй – і він зникне.

Ще один клієнтський випадок, який демонструє, що пошук ціннісних орієнтирів при вирішені сімейних конфліктів є дієвим шляхом логотерапії.

**Інформація про клієнта.** Чоловік, 41 рік. Громадянин Польщі. Народився в УРСР. Вільно володіє українською. Католик. Спортивний функціонер. На теперішній час проживає в Польщі де і працює. Має дружину 34 років та двох доньок віком 8 та 4 років. Дружина та діти мешкають в Україні з батьками дружини. Дружина викладає англійську.

Клієнт приблизно 15 років тому проживав в Україні. Будучи віруючою людиною, відвідував католицький храм. Мав бажання познайомитися та одружитися з дівчиною, яка б була етнічною

полькою та католичкою. На одній вечірці він познайомився з такою дівчиною, вони покохали один одного і одружилися. На думку клієнта, в них була ідеальна родина. Клієнт повністю утримував сім'ю. Дружина займалася господарством. При цьому дружина працювала в школі вчителькою. У пари народилися бажані діти. Після початку війни клієнт з родиною виїхав до Польщі. Протягом останніх шести років низька сексуальна активність з боку дружини. На думку клієнта, дружина його не кохає і це пов'язане з рівнем сексуального бажання.

Рік тому, коли клієнт із сім'єю мешкали в Польщі, дружина зрадила з вчителем фізкультури місцевої школи. Клієнт запідозрив зраду, встановив пристрої прихованого спостереження та підтвердив свою підозру. Відбувся конфлікт, під час якого клієнт вдарив дружину. Дружина визнала свою провину та просила пробачення. Після чого у них відбувся сексуальний контакт. Клієнт через деякий час нібито пробачив дружині зраду, але не довіряв її до кінця. Виникало відчуття, що дружина продовжує стосунки на стороні. Потім дружина разом з дітьми повернулася в Україну до батьків.

Клієнт хоче розібратися в стосунках з дружиною. Не впевнений в ній. Має бажання зберегти сім'ю, але попри завіряння дружини в такому ж бажанні та любові до чоловіка, не вірить їй. Коли дружина приїздить до клієнта, може відлучитися на декілька годин, вимкнувши при цьому телефон. Пояснює спілкуванням з подругами.

Втрата сенсу в сімейному житті. Невіра в кохання. Присутні ознаки екзистенційного вакууму. Апатичний настрій. Клієнт неодноразово висловлювався за розрив шлюбу. Підібрав юриста та підготував позов до суду про розлучення. Але поки притримує, бо має надію на нормальне спільне життя з дружиною та дітьми.

На ознайомчому етапі застосував Логотерапевтичний СВОТ аналіз. Було знайдено ряд позитивних якостей у клієнта та його дружини, в тому числі і спільних.З погодження клієнта та його дружини було проведено 4 парних сесій, 2 сесії з дружиною та 3 з клієнтом. На парних сесіях було застосовано методику «Шлюбний потенціал» Євгена Потапчука.

На індивідуальній сесії з дружиною клієнта отримана наступна інформація. Чоловік не романтичний. Тільки заробляє гроші і все. В хатніх справах участі не приймає. Вкрай нудний. Використовує неприємні парфуми. Як сексуальний партнер зовсім не приваблює. Заради родини готова займатися сексом, але задоволення майже не відчуває. В Польщі випадково познайомилася з іншим чоловіком, у якого закохалась. У них почалися сексуальні стосунку. Під час кожного сексуального контакту вона отримувала оргазм. Не знає що далі робити. Розлучатися не хоче, тому що вінчалася та не бажає

робити боляче дітям. Планує зберегти шлюб за будь-яку ціну, в тому числі і з можливим розлученням з коханцем.

Результати проведених сесій показали загальну цінність для обох партнерів – родина, родинні відносини та Сенс цих відносин. Завдяки Сократівському діалогу було змінено ставлення клієнта до зради. Цей неприємний етап життя став просто досвідом, який не повинен повторитися. Було розвинуто самотрансценденцію, шлях до справжнього сенсу життя. Клієнт прийшов висновку, що знаходить себе лише тоді, коли виходить за межі своїх егоцентричних бажань і спрямовує своє існування на щось більше: любов, творчість, місію, допомогу іншим. Клієнт зрозумів, що заради цього потрібно змінюватися в повсякденному житті, особливо у відношенні до дружини. Він почав дарувати маленькі подарунки та квіти при зустрічі.

Дружина зрозуміла свою помилку, припинила спілкування з коханцем і також вирішила змінити своє ставлення до шлюбних відносин. Купила чоловіку нові парфуми із приємним ароматом. Була неодноразовим ініціатором сексуального контакту.

Подружжя чітко усвідомлює, що жити потрібно не заради дітей, а для загального щастя та добробуту у родині.Їздили із дітьми на відпочинок в Закопане. Клієнт скинув фото відпочинку зі щасливими обличчями.

Представлені нами методи логотерапії показують якість їх застосування у вирішені саме внутрішньосімейних конфліктів та розуміння у необхідності використання у практичній діяльності логотерапевтів.

Наведеними прикладами ми хочемо показати цінність родини і родинних відносин. Адже родина – це фундамент людського суспільства, що забезпечує не лише біологічне виживання, а й емоційну, соціальну та духовну підтримку особистості. Її роль виходить далеко за межі простої спільноти людей, що живуть разом.

Резюмуючи думку про цінність родини хотілося показати, як родина виконує ряд важливих функцій:

- Біологічна та демографічна, коли родина є основним середовищем для народження, виховання та розвитку нових поколінь. Завдяки сімейним цінностям передаються традиції та культура, що зміцнює соціум.

- Емоційна та психологічна, коли родина забезпечує почуття безпеки, підтримки та любові, що є основою для здорової психіки людини. У сім'ї людина вчиться співчуття, довіри, взаємопідтримки, що допомагає їй будувати відносини в суспільстві.

- Соціальна та виховна. Родина виховує дітей, передаючи їм норми моралі, культуру та життєві цінності. Формується особистість, здатна взаємодіяти з суспільством, дотримуватися правил і створювати гармонійні відносини.

- Економічна. Родина забезпечує матеріальну підтримку та стабільність, що сприяє розвитку суспільства. У сучасному світі родина – це місце, де люди вчаться ефективному розподілу ресурсів та відповідальності.

- Духовна та екзистенціальна. Сім'я допомагає людині знайти сенс життя, що є одним із головних аспектів логотерапії. Родинні зв'язки дають змогу пережити складні моменти, зберігаючи віру в себе та майбутнє.

Родина відіграє головну роль у формуванні особистості. Адже дитина, що зростає в люблячій родині, має вищий рівень емоційного інтелекту, впевненості в собі та мотивації. Відсутність родинного тепла може призвести до тривожності, низької самооцінки та труднощів у побудові відносин у дорослому житті. Родина – перше середовище, де людина вчиться любити, пробачати та співчувати.

А чому сім'я важлива для всього людства в цілому? Річ у тому, що родина виступає головним соціокультурним базисом формування людського суспільства. Збереження культури та традицій відбувається в родинному колі де передається національна та світова культурна спадщина. Також в родині підтримується людяність, сімейні цінності сприяють мирному співіснуванню, взаєморозумінню та гармонії.

Ціннісні орієнтації являють собою особливі психологічні утворення, які у свідомості людини детермінують відображення пріоритетів як стратегічних життєвих цілей, та загальні світоглядні орієнтири, що формуються на основі співвіднесення особистісного досвіду з загальноприйнятим у певному соціальному середовищі. Процес становлення ціннісних орієнтацій опосередкований механізмом соціалізації особистості та інтеріоризації нею суспільного досвіду, а відтак, виступає механізмом особистісного росту та саморозвитку й становить собою динамічну систему всієї особистості [1, с.22.].

Виховання дітей у здоровому сімейному середовищі забезпечує стабільність і розвиток людства. Сімейні конфлікти часто виникають через нерозуміння, різні очікування, емоційну напругу та кризу сенсу у відносинах. Логотерапія, розроблена Віктором Франклом, допомагає подолати ці проблеми, зосереджуючи увагу на пошуку сенсу у стосунках і житті загалом.

На нашу думку вирішення внутрсімейних конфліктів найбільш ефективно вирішується саме завдяки логотерапії. Логотерапія допомагає зрозуміти, що важливіше – сам конфлікт чи його вирішення заради вищої цінності (кохання, довіра, взаємопідтримка). Часто конфлікти виникають через надмірне зосередження на власних бажаннях. Логотерапія допомагає розширити перспективу та побачити партнера як унікальну особистість.

Специфічні методи логотерапії з високим результатом долають конфлікти між членами родини. Наприклад переключення уваги при використанні дерефлексії з власного роздратування на те, що можна зробити для партнера або сім'ї. Або використання гумору чи сприйняття проблеми в нестандартний спосіб зміщує цінностні уваги та розряджає напругу.

Родина – це не просто соціальна структура, а ключ до щастя, стабільності та розвитку людства. Вона вчить нас любити, розуміти та підтримувати одне одного, даючи кожній людині шанс на повноцінно сенсоване життя.

Відкриття сенсу – це постійне завдання. Відповідно до логотерапії, всі люди хочуть жити так, щоб їх життя мало сенс. Ось чому відкриття сенсу є критично важливим для якості людського існування. Логотерапія також стверджує, що життя має сенс. Неможливо поставити якісь обмежувальні передумови, і вона не може бути втрачена за жодних обставин. Однак знайти це значення іноді важко або неможливо, оскільки наше людське розуміння обмежене. Тому ми маємо бути свідомими і пам'ятати, що кожна життєва ситуація має потенціал для сенсу. Кожен із нас покликаний помічати неповторний і унікальний сенс, який дрімає в кожній ситуації. Замість того щоб говорити про сенс життя, точніше було б говорити про виявлення і реалізацію смислів моментів життя [7, с.49.].

**Переваги та недоліки застосування сучасних інформаційних технологій у проведені логотерапвтичних сесій при вирішені сімейних конфліктів**

У сучасному світі інформаційні технології стрімко проникають в усі сфери людського життя, зокрема в психологічну допомогу. Одним із напрямків психотерапії, який адаптується до нових умов, є логотерапія — метод, розроблений Віктором Франклом, що базується на пошуку сенсу життя як ключового чинника душевного здоров'я. Сімейні конфлікти, які часто мають глибоке екзистенційне підґрунтя, є однією з важливих сфер застосування логотерапії. Водночас використання сучасних інформаційних технологій у цьому процесі має як свої переваги, так і недоліки.

**Переваги застосування сучасних інформаційних технологій у логотерапії.**

Однією з головних переваг є доступність. Онлайн-сесії дозволяють отримати допомогу навіть тим сім'ям, які проживають у віддалених або сільських районах, де відсутні кваліфіковані спеціалісти. На теперішній часпроведення психологічного консультування відбувається, як правило, в онлайн режимі (в Україні – близько 65 відсотків, в США та Європі – близько 85 відсотків), тобто за допомогою різноманітних інтернет платформ або комунікаторів.

Крім того, гнучкість у плануванні дає змогу організовувати сесії у зручний для всіх членів сім'ї час, що особливо важливо для зайнятих людей або родин із різними графіками. Також сучасні інформаційні технології дають можливість проводити сесію одночасно з декількома клієнтами, що територіально знаходяться в різних місцях.

Не менш важливим є відчуття комфорту. Проведення сесій у знайомому середовищі власного дому знижує психологічний бар'єр, сприяє відкритості та щирості під час обговорення конфліктів. Логотерапія, що звертається до внутрішнього світу людини, виграє від таких умов. Практика показує, що часто домашні улюбленці є одним із ціннісних орієнтирів в житті клієнта. І саме наявність домашнього улюбленця поряд з клієнтом, під час сесії, дає клієнту можливість почувати себе більш комфортно та розслаблено. Тут же потрібно зазначити, що дистанційний формат проведення консультування дає можливість, з урахуванням воєнного сьогодення в Україні, проводити сесії з укриття під час сигналу «Повітряної тривоги».

Сучасні інформаційні технології дозволяють обирати спеціаліста не за територіальною ознакою, а за професійною компетенцією, досвідом та методологією. Це відкриває нові можливості для знаходження "свого" терапевта, що підвищує ефективність процесу. Так нами використовується платформа MySoul, яка дає можливість підбору психолога з урахуванням усіх «побажань» клієнта.

Необхідно зазначити і суто економічний ефект від застосування онлайн сесій. Психолог і клієнт не витрачають кошти на транспортні послуги. Психологу не потрібно утримувати офіс, дбати про комунальні послуги, бахіли, носовички та інше.

Також варто зазначити можливість використання цифрових інструментів: анкет, візуальних матеріалів, електронних щоденників - усе це розширює арсенал методів для пошуку смислів та спільного осмислення конфлікту. Використання інтерактивних інструментів (візуалізацій, спільних документів, анкет тощо), дають можливість для більш глибокого аналізу сенсів, цінностей, емоцій

**Недоліки та виклики для логотерапевта при застосуванні сучасних інформаційних технологій**

Попри значні переваги, використання інформаційних технологій у логотерапії не позбавлене недоліків. Насамперед – обмеження у невербальній комунікації. Психолог може не повністю помітити міміку, мову тіла, мікровирази обличчя – важливі сигнали емоційного стану, що знижує глибину діагностики.

Крім того, технічні проблеми (поганий зв'язок, перебої з інтернетом, сторонні шуми) можуть перешкоджати повноцінному проведенню сесій, а іноді – й зовсім зривати їх. Онлайн-формат

також потребує додаткової організації простору, де ніхто не буде відволікати, що не завжди можливо вдома.

Серйозною проблемою є також захист конфіденційності. Розмови, які стосуються інтимних аспектів подружнього життя або внутрішніх переживань, мають відбуватися в умовах абсолютної довіри. У випадку онлайн-комунікації у клієнтів можуть виникати побоювання щодо безпеки інформації, яка передається через цифрові канали.

Окрім того, емоційний контакт між терапевтом і клієнтом у цифровому просторі часто менш глибокий. Втрата «живої присутності» може негативно впливати на формування терапевтичного альянсу – одного з ключових чинників успішності будь-якої терапії.

**Висновок.** Таким чином, сучасні інформаційні технології відкривають нові можливості для логотерапії у вирішенні сімейних конфліктів: вони роблять терапію доступнішою, зручною та технічно підсиленою. Однак ці переваги супроводжуються викликами, які потребують уважного врахування та адаптації методів роботи до онлайн-середовища. Успішне використання таких технологій вимагає високого професіоналізму терапевта, цифрової грамотності клієнтів та створення безпечного середовища для щирої комунікації. В умовах правильного підходу ІТ можуть стати ефективним інструментом у пошуку сенсу, порозуміння та гармонії в сімейних стосунках.

**Література:**


1. Бунас А. А. Особливості зв'язку ціннісних орієнтацій та часової перспективи молоді західної України. Журнал психологічних досліджень, № 24(7). 2018.
2. Духновский С. В. Діагностика міжособистісних відносин в роботі практичного психолога освіти. Курган : Видавництво КГУ, 2016. 190 с.
3. Егер. Е. Вибір. Книголав. Київ, 2020. 400 с.
4. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
5. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
6. Психологія сім'ї. За ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с. ISBN 978-966-680-985-1
7. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Переклад: Українська Асоціція Логотерапії та Екзістенціального Аналізу (УАЛЕА) – Харків, ПП «Компанія СКАТ», 2022, 248 стор.
8. Франкл В. Лікар і душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 199 с.
9. Філософський енциклопедичний словник. / НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. – Київ: Абрис, 2002. – VI, 742 с.

10. Чебанюк Н. Цінності як орієнтири в знаходжені сенсу життя в умовах війни. Журнал соціальної та практичної психології «Аналітичне ревю» № 1 2023 рік. DOI https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-10.

11. Linda Berg-Cross COUPLES THERAPY The Havorth Clinical Practice Press New York - London – Oxford. 2004. P. 528.

Наукове видання

За загальною редакцією

**Цільмак Олена Миколаївна**

**КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ І ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ЛЮДИНОЦЕНТРИСТСЬКОГО ВИМІРУ В ЦИФРОВУ ЕРУ**

*Колективна монографія*

Підп. до друку 10.05.2026. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 23.
Наклад 300 пр.
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 0949464393, email – *7431393@gmail.com*