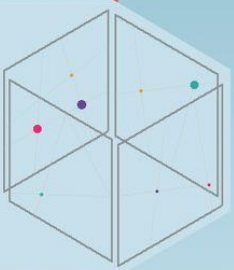


Ukrainian Association of Educational and Developmental Psychology

SOCIALIZATION & HUMAN DEVELOPMENT

International Scientific Journal

e ISSN 2706-8706



ISSUE 1/2025

Соціалізація та розвиток людини – це рецензований журнал відкритого доступу, який спеціалізується на розкритті взаємозв'язків між психічним розвитком людини та процесами її соціалізації. Основний акцент робиться на розумінні психологічних чинників, що впливають на поведінку людини і розвиток особистості в різних соціальних контекстах, включаючи сім'ю, освіту, бізнес, культуру суспільства.

Журнал засновано Українською асоціацією психології освіти та розвитку у 2019 р. (ISSN Online: 2706-8706). З 2023 р. зареєстровано в Реєстрі Національної ради України з питань телебачення та радіомовлення як онлайн – медіа з ідентифікатором – P-40-01745. Індексуються в наукометричних базах NAUKA, Google Scholar, Crossref, Copernicus.

**Рекомендовано до публікації Науково-технічною радою
Української асоціації психології освіти та розвитку
(протокол № 1 від 16 листопада 2025 року)**

Головний редактор

Олена Власова, д-р наук з психології, професор кафедри психології розвитку, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, Україна.

Менеджмент журналу

Наталія Дембицька, д-р наук з психології, завідувачка кафедри психології розвитку, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна;

Целіна Тимошик-Томчак, PhD з психології, доцент, Інститут психології, Щецинський університет, Польща; **Світлана Пащенко**, PhD з педагогіки, доц., заступник декана з наукової роботи та міжнародного співробітництва, факультет психології, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, Україна; **Ярослав Рябчик**, PhD з психології, доцент, кафедра психології розвитку, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, Україна; **Денис Предко**, PhD з філософії, доцент, кафедра загальної психології, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, Україна.

Здзіслав Кроплевський, д-р наук з психології, професор, директор Інституту психології, Щецинський університет, Польща; **Павел Боскі**, д-р наук з психології, професор, завідувач лабораторії міжкультурної психології, Університет SWPS, Варшава, Польща; **Катерина Мілютіна**, д-р наук з психології, професор, Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості, Україна; **Нора Свеаасс**, д-р наук з психології, професор, почесний професор кафедри психології, Університет Осло, Норвегія; **Малгожата Щесняк**, д-р наук з психології, професор, професор інституту психології, Щецинський університет, Польща; **Наталія Погорільська**, PhD з психології, доцент кафедри загальної психології, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, Україна.

Для отримання додаткової інформації про нашу діяльність та послуги, будь ласка, відвідайте наш веб-сайт <https://www.shdisj.com>

Щоб подати рукопис, дотримуйтеся інструкції для авторів на сайті журналу. Статті та анотації слід надсилати онлайн на одну з електронних адрес: shduaped@gmail.com editor@shdisj.com

© SHD, 2025

ISSN Online: 2706-8706

Видавництво ВД "Дакор"



ЗМІСТ

Від редакції

Дослідницькі статті

Бейлінсон Ганна, Лаптева Галина

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОРОЗУМІННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МИРНИХ ЖИТЕЛІВ УКРАЇНИ.....**5-29**

Олена Власова, Семен Кадиров

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДОРОСЛИМИ, З НЕГАТИВНИМ ДОСВІДОМ ВИХОВАННЯ В БАТЬКІВСЬКІЙ СІМ'І.....**30-53**

Погорелова Анастасія, Химченко Олена

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ТА ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....**54-66**

Оглядові статті

Васьківська Світлана

ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ: ПРИНЦИПИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОТЕРАПІЇ**67-73**

Корх Вера

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....**74-82**

Гальцева Тетяна, Телегіна Олександра.

ФЕНОМЕН «КОРОЛЕВА БДЖІЛ»: ВІД СИНДРОМУ ДО СТРАТЕГІЇ ВИЖИВАННЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ-ЛІДЕРА**83-88**

Кейс-стаді та пошукові дослідження

Ткаченко Олександр

ДОСВІД ПСИХОПРАКТИЧНОГО СУПРОВІДУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ.....**89-99**

Tokaruk Liudmyla, Nikolaenko Viktoriia

RESEARCH ON THE EFFECTIVENESS OF SOCIAL-PEDAGOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES OF FALLEN SERVICEMEN.....**100-116**

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА ПЛЮС” У РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ.....**117-125**



Від редакції

Шановні читачі!

Раді повідомити про вихід чергового номера 1/2025 (Том 7) спеціалізованого міжнародного видання, в якому ми продовжуємо публікувати результати емпіричних досліджень, аналітичних оглядів та наукових розвідок, присвячених дослідженню актуальних проблем соціалізації та розвитку людини.

Звертаємо Вашу увагу, що починаючи з 2024 року номери журналу “Соціалізація та розвиток людини” рекомендуються до друку рішенням Науково-технічної ради (НТР) ГО “Українська асоціація психології освіти та розвитку”. До складу НТР асоціації за згодою входять почесні члени асоціації з психологічною освітою (вітчизняні та зарубіжні) та члени правління ГО (див. сайт UAPED.COM).

В цьому випуску журналу представлені статті, автори яких, спираючись на соціокультурну методологію, висвітлюють важливі для сучасної психологічної науки та практики питання сімейної, освітньої, та організаційної соціалізації і розвитку дорослих і дітей в умовах воєнного часу. Про це йдеться у матеріалах Ганни Бейлінсон і Галини Лаптевої щодо емпіричного дослідження впливу саморозуміння та саморегуляції на психологічне благополуччя мирних жителів України, Олени Химченко та Анастасії Погорелової які розкривають психологічні складові та чинники емоційних станів внутрішньо переміщених осіб, Тетяни Гальцевої та Олександри Телегіної, де прослідковується еволюція психологічного тлумачення феномену «королева бджіл» від синдрому до організаційної стратегії жінки-лідера.

Також на сторінках номеру його автори розмірковують над проблемами доказовості методичного забезпечення психологічних втручань, які обговорювались на круглому столі в межах Першого Форуму доказових психологічних практик, організованого кафедрою психології розвитку КНУ, що відбувся 25-26 вересня 2025 року на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Статті Світлани Васьківської (Доказові психологічні практики: принципи міждисциплінарного підходу в психотерапії крізь призму сучасної теоретичної фізики) та Вери Корх (Соціально-психологічний супровід українських дітей та педагогів закладів дошкільної освіти в умовах війни), Людмили Токарук і Вікторії Ніколаєнко (Дослідження ефективності соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військових) окреслюють напрями інтересу учасників форуму до проблеми ефективності психологічних та ресоціалізуючих практик у воєнний час. В матеріалах Олександра Ткаченка та Станіслава Чумака, Світлани Камінської і Наталії Степанової представлені результати апробації доказових практик психологічної допомоги українським комбатантам та членам їх сімей, які сьогодні реалізуються на базі Центру ветеранського розвитку КНУ ім. Т. Шевченка.

З метою розширення кола можливого дослідження актуальних питань сучасної психологічної науки та практики запрошуємо вас ознайомитися з цими та іншими статтями, які представлені у повному випуску 1. 2025 (Т.7) нашого журналу.



Дослідницькі статті

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОРОЗУМІННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ

Бейлінсон Ганна, Лаптева Галина

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Анотація

Актуальність. В умовах війни зростає суспільний запит на збереження внутрішньої стійкості, розвитку здатності людей адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу попри зовнішні обставини. У статті висвітнені особливості психологічного благополуччя дорослої людини у складних життєвих обставинах воєнного часу. Предметом дослідження стала роль саморозуміння та саморегуляції особистості у підтримки психологічного благополуччя людини під час війни. Мета роботи - виявити взаємозв'язок між рівнем саморозуміння, саморегуляції та психологічним благополуччям людини як показником гармонізації її психологічного стану, а також розробити практичні рекомендації щодо розвитку таких механізмів психіки.

Методологія. Методи. В роботі використані методики: 1) PWB К. Ріфф Шкала психологічного благополуччя (українська адаптація Карсканової С. В.); 2) Тест емоційного самоусвідомлення (EIQ) Власової О., Березюк М.; методи статистичної обробки даних. Вибірка. у дослідженні взяли участь 46 респондентів віком від 18 до 65 років. Стать респондентів: Жінки — 30 осіб (65%); Чоловіки — 16 осіб (35%).

Результати. Встановлено кореляційні зв'язки між особливостями психологічного благополуччя та показниками складових емоційного інтелекту досліджених осіб: диференціацією емоцій (саморозуміння) й управлінням емоціями та прийняття відповідальності за якість емоційного переживання (саморегуляція). Доведено гіпотезу про те, що високий рівень емоційного саморозуміння та саморегуляції пов'язані з самоприйняттям та формування життєвих цілей респондентів. Зокрема, досліджувані з вищим рівнем диференціації емоцій та відповідальності за власні емоційні стани мали значуще вищі показники психологічного благополуччя, мотиваційної зрілості (цілі в житті) та особистісної автономії, що може свідчити про більшу психологічну інтегрованість та гармонійність їх внутрішнього світу. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації з розвитку саморозуміння і емоційної саморегуляції громадян, які проживають в умовно безпечних регіонах України.

Ключові слова: психологічне благополуччя, гармонійність розвитку особистості, самоусвідомленість, саморозуміння, саморегуляція, емоційний інтелект.

Актуальність

В умовах повномасштабної війни в Україні питання психологічного благополуччя набуває особливої гостроти. Стан постійної небезпеки, втрати, соціальні й особистісні потрясіння створюють надзвичайно високий рівень стресового навантаження на населення. Водночас зростає суспільний запит на збереження внутрішньої стійкості, розвитку здатності людей адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу попри зовнішні обставини.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого розуміння того, які внутрішні чинники сприяють розвитку психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я особистості в кризових суспільних умовах. Зокрема, важливим напрямком дослідження є пошук дієвих інструментів запобігання стресових розладів та формування особистісної стійкості через розвиток психологічних механізмів саморозуміння і саморегуляції людини.

Психологічним еквівалентом ментального здоров'я виступає феномен суб'єктивного добробуту або психологічне благополуччя людини. Таке благополуччя є складним багатовимірним явищем, яке включає самосприйняття, автономію, позитивні взаємини, здатність до розвитку, цілеспрямованість та контроль людини над середовищем (К. Ріфф, 1989).

З іншого боку, в контексті позитивно-психологічного підходу (Е.Дінер., М. Селігман, 2004) психологічне благополуччя розглядається не лише як сукупність структурних компонентів особистості (самоприйняття, автономія тощо), але й через співвідношення позитивного та негативного афекту. Переважання позитивного афекту (відчуття задоволення, внутрішньої гармонії, життєвої енергії) свідчить про високий рівень психологічного благополуччя, тоді як домінування негативного афекту (відчуття незадоволеності, емоційної напруги) — про його низький статус. На рівні індивідуальної суб'єктивної представленості благополуччя трактується насамперед як баланс позитивного та негативного афекту, який може бути більші або менше усвідомленим і контрольованим. Тому особливою проблемою дослідження суб'єктивного благополуччя постає питання: як у складних обставинах життя громадян воюючій країні рівень усвідомлення українцями своїх емоцій та почуттів (саморозуміння) та здатність керувати власними емоційними станами (саморегуляції) впливають на їх психологічний добробут.

Отже, метою статті є дослідження на українській вибірці того, як особливості саморозуміння і навички саморегуляції цивільних дорослих осіб, які знаходяться в напружених стресогенних умовах повсякденного життя, пов'язані з особливостями їх психологічного благополуччя.

Слід зазначити, що дана стаття не ставить собі за мету дослідження самерегуляції осіб із тяжкими психотравматичними наслідками бойових дій або втрат. Аналіз проводиться у загальній популяції дорослого населення, без



спеціальної діагностики клінічних випадків, що дозволяє уникнути етичних ризиків та забезпечити відповідність вибраним методикам дослідження.

Таким чином, тема дослідження є актуальною у контексті сучасних викликів українського суспільства і має значну практичну цінність насамперед для підтримки ментального здоров'я людини і профілактики виникнення деструктивних психічних явищ. Теоретичний бекграунд

В межах теоретичного аналізу доречно розглянути провідні психологічні підходи, які дозволяють комплексно осмислити роль саморозуміння і саморегуляції у гармонізації стану людини, індикатором чого виступає суб'єктивне благополуччя особистості. Попри методологічні та філософські відмінності, всі моделі — від гуманістичної до когнітивної, від екзистенційної до нарративної — сходяться у багатьох ключових пунктах.

Широко вживане у радянській гуманітарній науці поняття гармонійної особистості тісно пов'язане з категорією психологічного благополуччя (Psychological Well-Being, PWB), запропонованою Керол Ріфф. Ріфф підкреслює, що справжнє благополуччя — це не лише відсутність симптомів психопатології, а й здатність особистості до самореалізації, стійкості до стресу та ефективного функціонування у складних життєвих ситуаціях. Її модель постала як відповідь на обмеження гедоністичного підходу до щастя, зосередженого лише на приємних емоціях і суб'єктивному задоволенні життям. Замість цього вона базується на ідеях евдаймонії — глибшого, змістовного добробуту, пов'язаного з самореалізацією та активним інтересом людини до світу, запропонованого ще Арістотелем.

У шестифакторній моделі Ріфф гармонія визначається як поєднання таких компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, екологічне опанування, особистісне зростання та цілеспрямованість (Ryff, 1989). Кожна з цих складових є проявом внутрішньої цілісності й узгодженості функціонування Я. Наприклад, самоприйняття — здатність визнавати себе з усіма своїми сильними та вразливими сторонами — є базою для формування стійкої самооцінки й особистісної зрілості. Цілеспрямованість забезпечує життєвий вектор, а особистісне зростання — відкритість до змін та внутрішній розвиток.

Передумовами до формування моделі стали концепції розвитку особистості, включно з теоріями Маслоу (1962) про самоактуалізацію, Франкла (1985) про пошук сенсу як ключову мотиваційну силу, Роджерса (1951) про конгруентність і автентичність, Еріксона (1982) про життєві кризи та психосоціальне дозрівання, а також когнітивно-поведінкові уявлення про внутрішню регуляцію.

Інтегративний огляд моделей психологічного благополуччя також включає сучасні підходи, такі як теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) Десі і Раяна (2000), де гармонійність розуміється як функція задоволення потреби в автономії, компетентності та зв'язку з іншими.

Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Едвардом Десі та Річардом Раяном (Deci & Ryan, 1985, 2000), є однією з найвпливовіших сучасних моделей мотивації, що пояснює, як внутрішні потреби людини формують її добробут, мотиваційний стиль і гармонійне функціонування. Центральним положенням SDT є ідея про те, що люди мають три базові психологічні потреби, задоволення яких критично важливе для особистісного зростання та психологічного благополуччя:

1) Автономія — відчуття, що я дію за власною ініціативою, з внутрішніх причин, а не під тиском.

2) Компетентність — здатність ефективно впливати на оточення та відчувати власну ефективність.

3) Зв'язок (relatedness) — відчуття підтримки, прийняття й належності до значущих інших.

Коли ці потреби задовольняються, людина розвивається у напрямку внутрішньої мотивації, цілісності, психологічної стійкості та здатності до гармонійного самовираження. Коли ж вони фруструються — зростає ризик зовнішньої мотивації, апатії, конфлікту між «треба» і «хочу», а відтак — і неконгруентності.

У контексті саморозуміння, SDT пропонує бачити себе не як об'єкт контролю з боку норм і очікувань, а як автономного суб'єкта, здатного вибудовувати внутрішньо узгоджене життя. Це означає розвиток здатності розрізняти нав'язані цілі та ролі та власні переконання, інтереси, стиль дії. Таким чином, саморозуміння тут проявляється як рефлексія над мотиваційною природою власної поведінки: що мною керує — бажання чи тиск?

Саморегуляція в цій моделі — це здатність підтримувати автентичну дію, тобто таку, що відповідає внутрішнім цінностям. На континуумі мотивації (від зовнішньої до інтегрованої) внутрішня регуляція забезпечує довготривалу ефективність без вигорання. Наприклад, когнітивне переосмислення або відмова від зовнішніх стандартів на користь власних потреб — це прояви саморегуляції, які підтримують автономію.

Автономія у SDT — це не ізоляція, а здатність бути собою в межах повноцінної соціальної взаємодії. Емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень автономії і внутрішньої мотивації асоціюється з більшим життєвим задоволенням, нижчим рівнем тривожності, кращим академічним і професійним функціонуванням, вищим рівнем емпатії, креативності та життєстійкості (Ryan & Deci, 2017).

У контексті гармонійності особистості, SDT пояснює, що цілісність виникає там, де є узгодженість між внутрішніми потребами, самоусвідомленням і поведінкою. Саморозуміння дає людині ключ до внутрішньої мотивації, а саморегуляція — здатність її підтримувати попри зовнішній тиск.



Загалом, у моделі PWB Керол Ріфф акумульовано гуманістичну, екзистенціальну та еволюційно-когнітивну традиції. Гармонійна особистість — це не ідеалізована фігура, а така, що: 1) має внутрішній сенс і вектор, 2) діє відповідно до себе (автономія), 3) приймає себе і відкрито сприймає досвід, 4) встановлює глибокі міжособистісні зв'язки, 5) постійно розвивається.

Отже, психологічне благополуччя, за Ріфф, — це активний процес формування внутрішньої гармонії через самопізнання, прийняття себе, розвиток потенціалу й автентичне функціонування в світі.

Саморозуміння (self-understanding) — це складний інтегративний процес усвідомлення себе, який включає когнітивний аналіз, емоційну чутливість, інсайт та здатність інтерпретувати власний досвід. Це поняття охоплює усвідомлення своїх думок, емоцій, поведінкових патернів і внутрішніх суперечностей. За визначенням Grant, Franklin і Langford (2002), саморозуміння складається з двох компонентів: саморефлексії (self-reflection) та інсайту (insight), які вимірюються за шкалою Self-Reflection and Insight Scale (SRIS). При цьому, саморефлексія — це здатність задумуватись над своїми станами, тоді як інсайт — глибоке розуміння себе.

Теорія об'єктивного самоспостереження (Duval & Wicklund, 1972; Silvia, 2001) розглядає саморозуміння як процес активації уваги до себе, що призводить до порівняння між реальним і нормативним Я, стимулюючи або самокорекцію, або румінації.

У гуманістичній психології (Rogers, 1951), саморозуміння трактується як прийняття внутрішнього досвіду без осуду. Роджерс вважав, що людина може рости тільки тоді, коли вона дозволяє собі бути такою, якою є. У феноменологічному та нарративному підходах (McAdams, 2006) саморозуміння формується через рефлексію над життєвою історією: людина переосмислює свій досвід, надає йому значення, формуючи цілісну ідентичність.

Таким чином, саморозуміння виконує кілька евристичних функцій у розвитку гармонійної особистості: 1) формує узгоджену Я-концепцію; 2) дозволяє виявити автентичні потреби та цілі; 3) знижує рівень внутрішнього конфлікту та румінацій; 4) створює базу для емоційної саморегуляції й усвідомленої поведінки. Це — процес, який лежить в основі цілісності особистості та її відкритості до зростання.

Я-концепція (self-concept) — це система уявлень особистості про себе, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. За визначенням Роберта Бернса (Burns, 1979), Я-концепція є не просто відображенням того, ким є людина, а динамічною, саморегульованою структурою, яка впливає на сприйняття, поведінку та психічну стабільність.

Бернс виокремлює три основні складові Я-концепції: 1) когнітивна (що я думаю про себе), 2) емоційна (як я до себе ставлюсь), 3) поведінкова (як я дію згідно з образом себе). Я-концепція також має ієрархічну будову, де загальне Я включає

часткові уявлення про себе у різних життєвих сферах: професійній, соціальній, емоційній тощо. Вона постійно формується та змінюється під впливом досвіду, зворотного зв'язку, рефлексії та міжособистісної взаємодії.

Саморозуміння є ключовим механізмом формування та оновлення Я-концепції. Людина, яка здатна усвідомлювати свої справжні потреби, переживання і внутрішні конфлікти, поступово інтегрує різні аспекти себе в цілісну систему. З іншого боку, неконгруентність — розрив між реальним, ідеальним і соціально бажаним Я — може викликати емоційне напруження, фрустрацію та відчуження від себе.

Гармонійна особистість, за Бернсом, — це не та, що має "ідеальне" Я, а та, яка здатна до відкритої інтеграції різних елементів свого досвіду в послідовну, приймаючу і гнучку Я-концепцію. Це забезпечує цілісність, стійкість до стресу і адаптацію в змінному світі.

У теорії особистості Карла Роджерса (Rogers, 1951) поняття конгруентності є центральним для розуміння психічного здоров'я, цілісності та розвитку. Конгруентність — це стан внутрішньої узгодженості між трьома рівнями: досвідом, Я-концепцією та зовнішньою поведінкою. Іншими словами, людина є конгруентною тоді, коли вона визнає і приймає свої почуття, усвідомлює себе та діє згідно з цим усвідомленням. «Чим більше я приймаю себе, тим більше я можу змінюватись», — стверджував Роджерс, підкреслюючи, що прийняття є передумовою росту, а не зупинка в ньому.

Конгруентність виявляється в таких рисах, як автентичність, відкритість до досвіду, емоційна чесність, здатність не витіснити чи не заперечувати внутрішні переживання. Неконгруентність, навпаки, проявляється у внутрішніх конфліктах, самообмані, використанні захисних механізмів, і, відповідно, у психічному напруженні.

Роджерс вважав, що психотерапія має на меті створення умов для зростання конгруентності — через три ключові чинники: 1) умовне позитивне прийняття з боку значущого іншого (або терапевта), 2) емпатійне розуміння внутрішнього досвіду клієнта, конгруентність самого терапевта (автентичність, відкритість, чесність). Ці ж чинники можна розглядати і як умови розвитку гармонійної особистості в повсякденному житті. Людина, яка перебуває у стані конгруентності, проявляє стабільність, емоційну цілісність, здатність до самоприйняття та відкритість до розвитку. Конгруентність також безпосередньо пов'язана з саморозумінням: вона можлива лише тоді, коли людина дозволяє собі усвідомити й інтегрувати навіть ті сторони себе, які раніше були витіснені або заперечені. Цей процес сприяє створенню узгодженої Я-концепції, яка в свою чергу дозволяє здійснювати регуляцію поведінки на основі глибинного контакту з власними цінностями, а не на основі зовнішніх норм чи очікувань. Таким чином, у концепції Роджерса гармонійна особистість — це конгруентна особистість, яка проживає життя в узгодженні з власним внутрішнім досвідом, а не з його запереченням чи спотворенням.



Самоефективність у теорії Альберта Бандури.

Альберт Бандура (Bandura, 1997) розглядав самоефективність як віру особистості у власну здатність досягати цілей, справлятися з викликами та регулювати поведінку в складних умовах. Самоефективність прямо пов'язана із саморегуляцією: вона впливає на рівень зусиль, тривалість дій та стійкість перед труднощами. Людина з високою самоефективністю частіше: діє відповідно до власних цілей, зберігає внутрішню мотивацію, менш схильна до фрустрації та румінацій.

Таким чином, самоефективність є психологічним ресурсом, що посилює і саморозуміння (через досвід контролю), і саморегуляцію (через послідовне цілеспрямоване зусилля).

Антонівський (Antonovsky, 1987) запропонував модель salutogenesis — підхід, що пояснює, як людина зберігає здоров'я і гармонію в умовах стресу. Центральне поняття моделі — сенс когерентності (sense of coherence), що включає: 1) усвідомленість (що зі мною відбувається), 2) контрольованість (я можу впливати), 3) змістовність (у цьому є сенс).

Високий сенс когерентності підвищує стресостійкість, сприяє інтеграції досвіду, розвитку саморегуляції й самосприйняття. Він перегукується з логотерапією Франкла, SDT Десі й Раяна та поняттям цілісної ідентичності.

Koole (2009) запропонував модель саморегуляції, яка охоплює три рівні психіки: 1) емоційний (імпульсивна реакція на стимули), 2) мотиваційний (регуляція дій відповідно до потреб), 3) ціннісний (довготривала дія відповідно до життєвої філософії).

Ця модель інтегрує дані з емоційної регуляції, теорій мотивації (SDT, Bandura), когнітивної поведінкової терапії, дозволяючи краще зрозуміти, як саморегуляція працює в умовах суперечностей або кризи сенсу. Koole підкреслює, що гармонійна особистість здатна не лише регулювати емоції, а й будувати життя згідно з ціннісним контекстом, що відповідає її глибинному Я.

Наративний підхід до розуміння особистості, запропонований американським психологом Даном МакАдамсом (McAdams, 1985, 2001, 2006) розглядає наративну ідентичність людини як простір її самозмісту. Дослідник визначає наратив як процес переосмислення досвіду, в якому індивід ідентифікує змістовні моменти свого життя (успіхи, травми, поворотні пункти) і вбудовує їх у внутрішній життєвий сюжет. Структура наративу включає ключові сцени, персонажів, мотиваційні теми та моральну позицію оповідача.

Це дозволяє: 1) знайти сенс у складних подіях, 2) відновити суб'єктивний контроль, 3) побачити зв'язок між різними періодами свого розвитку.

Наративне саморозуміння — це активний творчий акт, у якому особистість не лише згадує, а й інтерпретує, обирає, переписує і створює нову версію себе, що відповідає її теперішнім цінностям і цілям.

В плані саморегуляції, наративна ідентичність дає людині внутрішню послідовність, що дозволяє не розгубитися в кризі, втримати вектор дій і не втратити відчуття сенсу.

МакАдамс виділяє два ключові типи наративів: 1) наратив відновлення (redemption) — сюжет, у якому негативний досвід перетворюється в сенс, зростання, силу; 2) наратив зараження (contamination) — сюжет, у якому позитивне руйнується через негатив, що призводить до румінацій, знецінення, зниження самоприйняття. Зміна наративу, наприклад, з історії про поразку до історії зростання, — це механізм емоційного відновлення та регуляції поведінки.

Гармонійна особистість, згідно з наративною теорією, — це та, яка здатна переписувати свій життєвий сценарій у напрямку змістовного, узгодженого і стійкого самоприйняття. Це не означає уникнення складнощів, а радше — вміння вписати виклики в контекст особистісного зростання. Саморозуміння тут — це авторство, а саморегуляція — це здатність тримати сюжет відкритим до нового змісту.

Представлений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати наступні гіпотези дження подальшого дослідження:

Основна гіпотеза дослідження: особливості психологічного благополуччя особистості позитивно пов'язані з рівнем її саморозуміння і саморегуляції. Чим вищий рівень розвитку саморозуміння та навичок саморегуляції особистості, тим вищий рівень психологічного благополуччя такої людини.

Часткові гіпотези:

1) Саморозуміння (здатність до усвідомлення, рефлексії та диференціації емоцій) позитивно корелює з рівнем самоприйняття, автономії, цілеспрямованості та особистісного зростання.

2) Недостатній розвиток саморозуміння та саморегуляції пов'язаний із нижчим рівнем психологічного благополуччя, зниженням цілеспрямованості та самоприйняття людини.

Методологія

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язку особливостей психологічного благополуччя як свідчення гармонійності особистості дорослої людини з рівнем розвитку її емоційного саморозуміння та саморегуляції.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблематики саморозуміння, саморегуляції, психологічного благополуччя та гармонійності особистості; систематизація психологічних концепцій для формування теоретичної моделі взаємозв'язку між досліджуваними явищами.



- емпіричні : 1) Шкала психологічного благополуччя (PWB) — К. Ріфф (українська адаптація Карсканової С. В.); 2) Тест емоційного інтелекту (EIQ) — О.Власова, М.Березюк (обидві методики пройшли попередню апробацію та мають належну валідність). 3) анкета для збору об'єктивних характеристик учасників дослідження

- методи статистичної обробки даних: 1) якісний аналіз відповідей, включаючи інтерпретацію результатів у контексті психологічних теорій;

2) кількісний аналіз результатів із використанням методів математичної статистики Для обчислень використовувались стандартні інструменти програмного забезпечення Microsoft Excel та наступні спеціалізовані статистичні методи:

1) Описова статистика: обчислення середніх значень, стандартних відхилень, частотних характеристик для загальної оцінки розподілу результатів за кожною шкалою.

2) Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона): для визначення взаємозв'язків між рівнем саморозуміння, саморегуляції та показниками психологічного благополуччя.

3) Порівняльний аналіз: дослідження відмінностей у рівнях психологічного благополуччя, емоційної компетентності та мотиваційних орієнтацій залежно від статі, віку, професійної ефективності.

4) Графічне представлення даних: побудова діаграм і таблиць для візуалізації основних результатів.

Коротка характеристика використаних методик:

Мета методики Psychological Well-Being Scales (PWB, автор — Керол Ріфф) - оцінити рівень психологічного благополуччя особистості за шістьма базовими вимірами: Автономія; Самоприйняття; Позитивні взаємини з іншими; Управління середовищем; Цілі в житті Особистісне зростання;.

Опитувальник Шкала PWB складається з 84 тверджень (по 14 на кожен шкалу). Відповіді оцінюються за 6-бальною шкалою: від «цілком не погоджуюсь» (1) до «цілком погоджуюсь» (6). Кожна зі шкал методики PWB відповідає ключовим аспектам, розглянутим у теоретичному огляді. Їх співвіднесення узагальнено нами в таблиці 1.:

Взаємозв'язки між шкалами психологічного благополуччя.

Шкали моделі К. Ріфф не функціонують ізольовано. Вони тісно пов'язані одна з одною і відображають цілісну систему внутрішнього благополуччя:

1) Високий рівень самоприйняття часто супроводжується розвинутою автономією і цільовою орієнтацією в житті.

2) Позитивні взаємини підтримують як саморозуміння, так і здатність до особистісного зростання.

Таблиця 1. Шкала PWB і відповідність науковим теоріям

Теоретичне положення	Відповідна шкала методики PWB
Самоприйняття як основа гармонійності (К. Роджерс)	Самоприйняття
Соціальна включеність і потреба в любові та належності (А. Маслоу)	Позитивні взаємини з іншими
Автономність як необхідна умова саморозвитку (Е. Десі, Р. Раян)	Автономія
Наявність смисложиттєвих орієнтацій (В. Франкл)	Цілі в житті
Прагнення до постійного розвитку і самоактуалізації (А. Маслоу, Д. МакАдамс)	Особистісне зростання

3) Оптимальне оволодіння середовищем виступає наслідком розвитку автономії та особистісного зростання.

4) Відсутність розвитку в одній із сфер (наприклад, низький рівень самоприйняття або відсутність життєвих цілей) може негативно впливати на інші аспекти благополуччя.

Таким чином, психологічне благополуччя розглядається як динамічна система, де розвиток або занепад однієї компоненти відображається на цілісному стані особистості. В цілому, описані шкали утворюють гармонійну єдність життєвих компетенцій людини, які, будучи онтогенетично сформованими, ведуть людину до процвітання як стійкого психологічного благополуччя.

Використання шкал психологічного благополуччя дає можливість відповісти на такі ключові питання дослідження:

- 1) Чи здатна особистість приймати себе та визнавати свою цінність?
- 2) Чи вміє особистість будувати глибокі і підтримуючі взаємини?
- 3) Наскільки людина є незалежною у своїх судженнях та діях?
- 4) Чи має особистість ефективні стратегії управління життєвими обставинами?
- 5) Чи визначені у людини життєві цілі та чи відчуває вона сенс свого існування?
- 6) Чи прагне особистість до постійного розвитку і розкриття власного потенціалу?

Отримані за методикою результати дозволять емпірично перевірити припущення про те, що розвинене саморозуміння і навички саморегуляції позитивно корелюють із рівнем психологічного благополуччя і, відповідно, із гармонійністю особистості.

Оцінка рівня саморозуміння та саморегуляції за результатами EIQ.



Мета Тесту емоційного інтелекту (тест EIQ) авторів О. Власова та М. Березюк - дослідити рівень розвитку емоційних компетентностей особистості на рівні роботи з власними емоціями як інтрапсихологічними утвореннями.

Основні виміри або шкали опитувальника, дотичні до предмету дослідження:

- 1) Вираження емоцій (показник саморозуміння),
- 2) Диференціація емоцій (показник саморозуміння),
- 3) Емпатія (вроджена здатність резонувати з переживаннями оточуючих),
- 4) Прийняття відповідальності (аспект саморегуляції),
- 5) Управління емоціями (аспект саморегуляції).

Форма: шкальний опитувальник із кількісною оцінкою кожної компоненти.

Методика дозволяє вивчати загальні тенденції рівня розвитку емоційного саморозуміння та саморегуляції серед дорослої вибірки та виявити взаємозв'язки між цими факторами та іншими змінними.

Ідея емоційного інтелекту (EI) виникла як реакція на обмеженість когнітивного підходу до розуміння інтелекту і підкреслила значущість емоційних процесів у розвитку особистості. П. Саловей, Дж. Майер, а пізніше Д. Гоулман сформулювали уявлення про емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, регулювати їх та використовувати у мисленні та діяльності

Для діагностики рівня розвитку емоційного саморозуміння та саморегуляції у даному дослідженні було використано методику "Тест емоційного самоусвідомлення" (EIQ), розроблену О. І. Власовою та М. А. Березюк. Компоненти диференціації емоцій та управління емоціями безпосередньо відповідають поняттям саморозуміння та саморегуляції, які розглядаються як основні чинники формування психологічної гармонійності особистості. Диференціація емоцій забезпечує усвідомлення внутрішнього емоційного світу, глибше самопізнання, і є необхідною умовою конструктивної саморегуляції. Управління емоціями дозволяє особистості адаптивно реагувати на стресові чи складні ситуації, підтримувати внутрішню рівновагу і ефективно взаємодіяти із середовищем. Прийняття відповідальності за емоції формує позицію внутрішнього локусу контролю, що пов'язано з автономією та оптимальним оволодінням середовищем.

Значення для дослідження. Опитувальник EIQ дозволяє кількісно оцінити розвиток емоційного саморозуміння та саморегуляції у дорослих респондентів, що дає змогу емпірично перевірити висунуту гіпотезу про їхній зв'язок із рівнем психологічного благополуччя. Він також дозволяє визначити сильні та слабкі сторони емоційної компетентності респондентів, що є основою для подальших практичних рекомендацій з розвитку гармонійної особистості.

Тест складається з 50 тверджень, які об'єднані у п'ять шкал. Оцінювання проводиться за трирівневою шкалою: низький (1–3 бали), середній (4–7 балів), високий (8–10 балів) рівень розвитку відповідної емоційної характеристики.

Таким чином, модель інтраособистісного емоційного інтелекту Власової–Березюк забезпечує можливість емпіричного дослідження базових процесів емоційної саморефлексії та саморегуляції в контексті загальної психологічної характеристики гармонійності особистості та її здатності до підтримання суб'єктивного благополуччя.

Чинне емпіричне дослідження проводилось у період з 01.2025 по 04.2025 серед дорослого населення України, що перебуває у регіонах країни, віддалених від лінії фронту. Дослідження мало на меті виявити взаємозв'язки між рівнем саморозуміння, саморегуляції та психологічного благополуччя особистості в умовах підвищеного стресового навантаження, характерного для сучасної соціальної ситуації країни.

Вибірка дослідження: у дослідженні взяли участь 46 респондентів віком від 18 до 65 років. Стать респондентів: Жінки — 30 осіб (65%); Чоловіки — 16 осіб (35%). Вікові категорії: 18–25 років — 2 особи (4%); 26–35 років — 20 осіб (43%); 36–45 років — 14 осіб ; (30%); 46–60 років — 4 особи (9%); 60+ років — 5 осіб (11%).

Респонденти були залучені на основі добровільної участі. Вибірка була сформована із працюючих дорослих осіб без діагностованих психічних захворювань чи тяжких клінічних травм.

Процедура збору даних:

1) Опитувальники були надані респондентам у друкованому та електронному форматі.

Перед початком заповнення учасникам надавалась інформація про мету дослідження, принципи добровільності та конфіденційності участі.

2) Середній час заповнення одного комплекту методик складав близько 30–40 хвилин.

Забезпечення валідності даних:

1) Всі використані методики мають доведену психометричну валідність і надійність у вітчизняних адаптаціях.

2) Дотримувалися етичні стандарти психологічного дослідження: добровільність участі, анонімність відповідей, відсутність примусу.

Результати

В межах дослідження було проведено діагностику рівня психологічного благополуччя респондентів за допомогою методики "Шкали психологічного благополуччя" (PWB) К. Ріфф.

Методика дозволяє оцінити шість ключових аспектів благополуччя особистості: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, оптимальне оволодіння середовищем, цілі в житті та особистісне зростання. (див. Таблиця 2.)



Таблиця 2. Середні результати за шкалами PWB

Шкала	Середнє значення
Самоприйняття	58,00
Позитивні взаємини з іншими	57,49
Автономія	60,58
Оптимальне оволодіння середовищем	58,20
Цілі в житті	61,10
Особистісне зростання	65,18

Аналіз середніх балів свідчить про такі тенденції:

1) Найвищі показники були зафіксовані за шкалою особистісного зростання (65,18 бала), що свідчить про високий рівень орієнтації респондентів на власний розвиток, прагнення до самореалізації та розширення особистісного потенціалу.

2) Показники за шкалами цілі в житті (61,10) та автономія (60,58) також виявились досить високими, що вказує на наявність життєвої спрямованості, незалежності у прийнятті рішень і внутрішньої стійкості респондентів.

3) Дещо нижчі середні значення спостерігаються за шкалами самоприйняття (58,00) та оптимальне оволодіння середовищем (58,20), що може свідчити про певні труднощі респондентів у прийнятті власних недоліків і адаптації до зовнішніх обставин.

4) Найнижчий показник зафіксовано за шкалою позитивних взаємин з іншими (57,49), що може вказувати на існування певних труднощів у побудові глибоких, довірливих міжособистісних зв'язків у частини респондентів.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що загалом респонденти демонструють достатньо високий рівень психологічного благополуччя, з особливо розвиненою орієнтацією на особистісний розвиток і внутрішню автономію. Водночас певна недостатність у сфері позитивних взаємин і самоприйняття свідчить про наявність резервів для подальшого особистісного зростання.

Детальний аналіз розподілу респондентів за рівнями розвитку шести ключових складових психологічного благополуччя показав наступні тенденції:

1) За більшістю шкал переважає середній рівень розвитку показників благополуччя.

2) Частка респондентів із високим рівнем розвитку складових PWB є суттєвою і варіюється від 36% до 52% залежно від шкали.

3) Кількість респондентів із низьким рівнем за кожною шкалою є мінімальною і не перевищує 4% вибірки.

4) У всіх випадках спостерігається наявність незначної частки пропущених або некоректно заповнених відповідей (~4% вибірки).

Більшість респондентів демонструють середній або високий рівень психологічного благополуччя за всіма основними шкалами.

Високий рівень психологічного благополуччя найяскравіше проявляється у сферах цілеспрямованості та особистісного зростання, що вказує на домінування розвитку і самореалізації серед опитаних.

Найменш виражені (хоча теж на середньому рівні) складові — це позитивні взаємини з іншими та опанування середовищем, що може відображати особливості соціального функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження у суспільстві.

В межах дослідження було проведено оцінку розвитку базових емоційних компетенцій особистості за допомогою Тесту емоційного самосвідомлення (EIQ) О. І. Власової та М. А. Березюк. Середні значення представлені в таблиці 3.

Таблиця 3. Середні результати за шкалами Тесту EIQ (Власова-Березюк)

Шкала	Середнє значення
Диференціація емоцій	7,62
Вираження емоцій	4,91
Емпатія	6,67
Прийняття відповідальності	6,31
Управління емоціями	5,62
Загальний рівень емоційної самоусвідомленості	31,13

Інтерпретація результатів за шкалами засвідчує наступне:

1) Диференціація емоцій — 7,62 (середній рівень ближче до високого).

- Респонденти виявляють добре розвинену здатність розпізнавати та розрізняти свої емоції.

- Близькі до високого рівня, що свідчить про сформоване саморозуміння емоційних станів.

2) Вираження емоцій — 4,91 (середній рівень)

- Спостерігається середній рівень відкритості у вираженні емоцій.

- Можуть існувати певні бар'єри у природному вираженні почуттів у соціальних ситуаціях.

3) Емпатія — 6,67 (середній рівень, ближче до високого, ймовірно внаслідок гендерного дисбалансу вибірки, де 2/3 - жінки)

- Достатньо добре розвинена здатність до розуміння і співпереживання емоціям інших людей.

- Це сприяє підтримці соціальної адаптивності.

4) Прийняття відповідальності за емоції — 6,31 (середній рівень)



- Респонденти частково усвідомлюють свою відповідальність за власні емоційні стани.

- Є потенціал для подальшого розвитку особистісної автономії в емоційному плані.

5) Управління емоціями — 5,62 (середній рівень)

- Здатність регулювати емоційні реакції розвинена на середньому рівні.

- У стресових або емоційно насичених ситуаціях можливі труднощі з контролем емоцій.

6) Загальний рівень емоційної самоусвідомленості — 31,13 балів (при максимально можливому 50 балів)

- Це відповідає середньому рівню розвитку емоційної самоусвідомленості.

- Респонденти здатні до базової рефлексії емоцій та регуляції емоційної поведінки, але мають резерви для подальшого вдосконалення.

Таким чином, найкраще розвинуеною компетенцією по вибірці є диференціація емоцій, що вказує на достатньо високий рівень саморозуміння. Найменш вираженою виявилася сфера вираження емоцій, що може свідчити про труднощі респондентів у відкритій емоційній комунікації. Респонденти мають середній рівень саморегуляції, що вказує на здатність управляти емоціями у звичайних ситуаціях, але на потенційні труднощі у кризових моментах життя. Загальний рівень емоційного інтелекту вибірки можна оцінити як достатній, із явними можливостями для подальшого розвитку.

З метою глибшого аналізу взаємозв'язків між рівнем розвитку саморозуміння, саморегуляції та психологічного благополуччя було проведено кореляційний аналіз результатів за методиками "Тест емоційного самоусвідомлення" (EIQ) та "Шкали психологічного благополуччя" (PWB).

Для аналізу обрано шкали EIQ, які найбільшою мірою відображають рівень саморозуміння та саморегуляції досліджених осіб:

1) Диференціація емоцій (EIQ) — як індикатор саморозуміння.

2) Прийняття відповідальності за емоції (EIQ) — як індикатор рефлексивної саморегуляції.

3) Управління емоціями (EIQ) — як індикатор активної емоційної саморегуляції.

А також викремлено шкали діагностики психологічного благополуччя (PWB), що, на думку автора найщільніше пов'язані з інтеграцією особистості, а саме: Самоприйняття, Автономія, Цілі в житті.

Розрахунки коефіцієнту кореляції за Пірсоном показали, що шкала Диференціації емоцій має: сильний позитивний зв'язок зі шкалою Цілі в житті ($r \approx 0.68$), середній позитивний зв'язок із шкалою Самоприйняттям ($r \approx 0.45$), та слабкий зв'язок з шкалою Автономія ($r \approx 0.19$).

Шкала Прийняття відповідальності за якість переживання емоції показала середній позитивний зв'язок із шкалою Самоприйняття ($r \approx 0.55$) та слабкий позитивний зв'язок із Автономією ($r \approx 0.30$).

Для наочного представлення взаємозв'язків між розвитком емоційної самоусвідомленості та складовими психологічного благополуччя були побудовані графіки розсіювання з використанням регресійних ліній (див.рис. 1).

Отримані результати діаграм розсіювання наочно демонструють, що диференціація емоцій учасників дослідження (саморозуміння) показала позитивну тенденцію кореляції:

- з розвитком їх самоприйняття: чим краще особа усвідомлює та розрізняє власні емоції, тим вищий рівень її самоприйняття;
- з автономією: високий рівень розуміння власних емоцій сприяє формуванню внутрішньої незалежності;
- з цілями в житті: розвинене саморозуміння пов'язане з ясністю життєвих орієнтацій та відчуттям життєвої цілеспрямованості.

Прийняття відповідальності за якість емоції (рефлексивна саморегуляція) також демонструє позитивну асоціацію із самоприйняттям, що свідчить про важливість усвідомлення особистої відповідальності за власні емоційні стани для інтеграції образу "Я".

Виявлені залежності свідчать про те, що розвиток саморозуміння людини сприяє підвищенню її внутрішньої гармонії, прийняття себе, незалежності суджень та здатності будувати особистісно значущі цілі. А рефлексивна саморегуляція (прийняття відповідальності за власні емоції) є важливим компонентом внутрішньої цілісності особистості, підтримуючи та гармонізуючи її процеси самоприйняття.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про провідну роль саморозуміння та рефлексивної саморегуляції у формуванні психологічного благополуччя досліджених осіб. Як видно, розвиток диференціації емоцій та відповідального ставлення до власних емоційних станів є ключовими чинниками підвищення психологічного благополуччя особистості в умовах соціальних викликів. Це також дозволяє говорити про більш гармонійний рівень розвитку такої особи.

Натомість, вольова саморегуляція емоцій (управління емоціями) не має сильного прямого впливу на психологічне благополуччя у даній вибірці. Це може свідчити про те, що формальне контролювання емоцій без глибокого їх усвідомлення є недостатнім чинником для досягнення та стійкого підтримання гармонійного (психологічно благополучного) стану особистості.

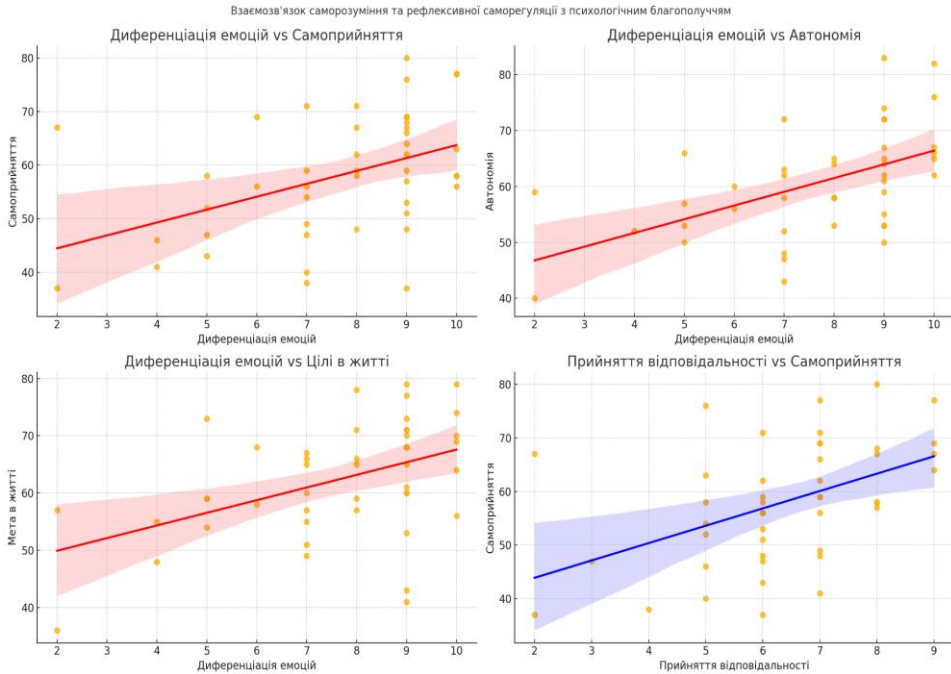


Рисунок 1. Взаємозв'язок саморозуміння, рефлексивної саморегуляції та шкал психологічного благополуччя

І хоча шкали управління та вираження емоцій не показали в нашому дослідженні сильних кореляцій із показниками психологічного благополуччя респондентів (коефіцієнти в межах $r = 0.19-0.25$), слід зазначити, що такі результати вказують на те, що як управління емоціями, так і вираження емоцій можуть бути чинниками підтримки психологічної гармонійності особистості. А емоційна регуляція пов'язана не лише із внутрішнім прийняттям себе людиною, а й зі здатністю особистості адекватно виражати свої поереживання та ефективно взаємодіяти з зовнішнім світом, будувати життєві стратегії. Отже, розвиток умінь відкрито виражати емоції і водночас ефективно ними управляти є суттєвим ресурсом підвищення психологічного благополуччя особистості.

На наступному етапі роботи, з метою поглибленого аналізу взаємозв'язку розвитку емоційної самосвідомості та різних аспектів психологічного благополуччя було проведено порівняння середніх показників за всіма шістьма шкалами методики PWB у групах респондентів із різним рівнем розвитку емоційної самосвідомості.

Респонденти були розподілені на три групи відповідно до сумарного балу за Тестом емоційної самоусвідомленості (EIQ):

- Низький рівень емоційної свідомості (1–15 балів),
- Середній рівень емоційної свідомості (16–35 балів),
- Високий рівень емоційної свідомості (36 балів і більше).

Далі у створених групах було розраховано середні значення за шкалами психологічного благополуччя. Такі результати відображені в таблиці 4.

Порівняльний наліз даних таблиці.4 виявив такі тенденції:

1) Респонденти з високим рівнем емоційної самоусвідомленості мають найвищі бали за всіма шкалами психологічного благополуччя.

Найбільш високі результати виявлені за шкалами особистісного зростання (69,00 бала), цілі в житті (65,22 бала) та автономія (63,44 бала), що свідчить про високий рівень інтеграції особистості та внутрішню життєву спрямованість.

2) Особи із середнім рівнем емоційної свідомості мають стабільно помірно високі показники благополуччя, проте за всіма шкалами їх результати нижчі, ніж у респондентів із високим рівнем емоційної самоусвідомленості.

Таблиця 4. Порівняльна таблиця показників психологічного благополуччя (PWB) досліджених осіб з різним рівнем розвитку емоційної самоусвідомленості (EIQ)

Показники PWB	Само прийняття	Позитивні взаємини	Автономія	Опанування довкілля	Цілі в житті	Особистісне зростання
Рівень EIQ						
Високий рівень	61,33	61,33	63,44	61,11	65,22	69,00
Середній рівень	56,89	56,63	59,89	57,49	61,74	64,43
Низький рівень	67,00	53,00	59,00	57,00	57,00	57,00

3) Респонденти з низьким рівнем емоційної самоусвідомленості виявили неоднорідний профіль: високе самоприйняття (67,00 бала), але знижені показники за іншими шкалами, особливо за шкалами позитивних взаємин (53,00 бала) та цілей в житті (57,00 бала). Це може свідчити про фрагментарність внутрішньої структури особистості в даній групі.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що вищий рівень розвитку емоційної свідомості сприяє більш гармонійному особистісному функціонуванню людини. Розвинене розуміння власних емоцій позитивно впливає на формування у людини самоприйняття, автономії, цілеспрямованості, здатності до особистісного зростання та ефективного оволодіння середовищем.

Таким чином, розвиток емоційної самоусвідомленості може розглядатися як один із ключових механізмів підтримання психологічного благополуччя особистості,



що торує шлях до її гармонійного самовідчуття та переживання гармонійності існування.

Дискусія

Попри свою концептуальну складність, саморозуміння і саморегуляція є не лише філософськими психологічними категоріями, а й щоденними психологічними навичками, що визначають психологічне благополуччя, якість життя, та адаптацію людини.

У повсякденному житті саморозуміння проявляється через:

- 1) усвідомлення своїх поточних емоцій, потреб і мотивів;
- 2) здатність відрізнити власні бажання від зовнішніх очікувань;
- 3) рефлексію щодо своїх реакцій, звичок і рішень;
- 4) прийняття як сильних, так і вразливих сторін себе.

Це дозволяє формувати більш усвідомлені мікроцілі: вибрати, як саме провести вечір, що з'їсти, з ким зустрітись, коли сказати «ні». Саморозуміння тут працює як внутрішній компас, що зменшує фонову тривожність і допомагає уникати румінацій, спричинених неприйнятими або неусвідомленими виборами.

Саморегуляція у повсякденному житті — це здатність управляти власною увагою, емоціями, імпульсами та поведінкою відповідно до поставлених цілей, цінностей або потреб моменту. У повсякденній людській практиці це передбачає:

- 1) контроль над автоматичними реакціями (дихання перед відповіддю, «пауза» перед емоційною дією),
- 2) формування корисних звичок і відмова від руйнівних,
- 3) планування часу і практики відновлення після стресового навантаження.

Практичні стратегії саморегуляції передбачають ведення щоденника самоспостереження, майндфулнес-практики, техніку «стоп-реакції», конструювання навколишнього середовища, яке підтримує бажану поведінку.

Наукові моделі, що продуктивно пояснюють такі процеси, включають: Модель самоконтролю Баумайстера (Baumeister et al., 1994), яка розглядає саморегуляцію як ресурс, що виснажується, але може бути відновлений; Теорію планованої поведінки Айзена (Ajzen, 1991), яка вказує на взаємодію установок, соціальних норм і відчуття контролю; Модель постановки цілей (Locke & Latham, 2002), що підкреслює важливість чітко сформульованих і досяжних цілей для ефективної саморегуляції дорослої людини. Попри методологічні та філософські відмінності, ці та інші розглянуті у статті моделі, — від гуманістичної до когнітивної, від екзистенційної до нарративної — сходяться у ключових висновках: у складних життєвих ситуаціях саморозуміння дозволяє людині усвідомлювати свої потреби, цінності, внутрішні конфлікти та потенціал, а саморегуляція — ефективно керувати емоціями,

поведінкою та ресурсами, таким чином підтримуючи власний психологічний добробут.

Таким чином, саморозуміння і саморегуляція — це не абстрактні риси, а повсякденні інструменти психічного добробуту, що допомагають людині будувати власне життя, узгоджене з усвідомленою сутністю. А гармонійна особистість — це не та, що завжди почувається добре, а та, яка здатна відчувати себе собою навіть у стресових обставинах, відновлюватись і повертатися до внутрішнього вектора активності.

Висновки

В ході теоретичного аналізу наукових джерел було виявлено, що саморозуміння та саморегуляція є ключовими чинниками гармонійного функціонування особистості, що дозволяє їй залишатись суб'єктивно благополучною, ефективно відновлюючись в різноманітних обставинах мирного та воєнного життя.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність позитивних статистичних зв'язків між рівнями розвитку емоційного саморозуміння, саморегуляції та основним структурними складовими психологічного благополуччя людини. Так, диференціація емоцій показала сильний позитивний зв'язок з наявністю у респондентів цілей в житті, середній позитивний зв'язок з їх самоприйняттям та слабший, але достовірний зв'язок з автономією. Прийняття відповідальності за емоції, які переживаються досліджуваними, продемонструвало позитивний зв'язок середньої сили з їх самоприйняттям та слабкий позитивний зв'язок із автономією. У той же час, управління емоціями не показало значущих кореляцій з показниками психологічного благополуччя досліджуваних осіб.

Таким чином, отримані в дослідженні дані свідчать про те, що рівень емоційного саморозуміння (диференціація емоцій) має значущий позитивний внесок у психологічне благополуччя дорослої людини, зокрема, кореспондуючи з її прийняттям себе як особистості та формуванням життєвих цілей. Прийняття відповідальності за власні емоції у досліджених осіб також позитивно пов'язане з їх внутрішнім самоприйняттям, що підкреслює важливість рефлексивної емоційної саморегуляції для процесів гармонізації внутрішніх станів людини та взаємовідносин з довкіллям особистості. При цьому шкала управління емоціями не показала достовірного зв'язку з психологічним благополуччям представників даної вибірки. Це може свідчити про те, що спроби формально - директивного контролю емоцій без їх глибокого усвідомлення є недостатнім чинником для досягнення гармонійного стану особистості. Натомість респонденти з вищим рівнем емоційної самоусвідомленості та відповідальності за власні емоційні стани мали значно вищі показники психологічного благополуччя, задоволеності життям, мотиваційної зрілості, що може свідчити про більшу гармонійність їх внутрішнього світу.



3. Отримані результати також дозволили сформувавши практичні рекомендації, які привертають увагу читача до існуючих можливостей запроваджувати індивідуальні психологічні практики у повсякденному житті, орієнтовані на удосконалення саморефлексії, пізнання особистісних цілей і цінностей, віднаходження сенсу власних соціальних ролей, розвиток навичок когнітивного переосмислення, емоційної саморегуляції та майндфулнесу. В них наголошується, що у повсякденному житті саморозуміння виступає основою самовизначення людини в індивідуальному, сімейному, професійному контекстах, а відтак — інструментом ефективної особистісної самореалізації. Це особливо актуально в умовах війни, мобілізації та трудової міграції. Формування здатності до глибокої саморефлексії та управління емоційними станами є ресурсом для адаптації до невизначеності, життєстійкості людини та орієнтації на пошук внутрішніх опор в житті.

Перспективи подальшої наукової розробки проблеми дослідження передбачають зосередження на створенні та апробації програми тренінгу з розвитку самопізнання та саморегуляції в різних соціальних групах, а також на поглибленні дослідження ролі екзистенційних аспектів (усвідомлення смерті, свободи, відповідальності) у формуванні гармонійної, психологічно благополучної особистості.

Список використаних джерел

- Боброва Р. В. (2022). Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків : кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг : КДПУ. 135 с.
- Власова О., Березюк М. (2004). Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. Матеріали ІУ міжнародної науково-практичної конференції. “Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства” – Луганськ. с.177-184.
- Власова О. (2016, 2019) Психологія розвитку соціальних здібностей в онтогенезі: повний онтогенез. Монографія Canada, Ottawa. AGC - 377р. - 2019 . ISBN 978-1-77192-264-7
- Гудимова А. Х. (2021). Психологічне благополуччя та поведінкові онлайн-патерни користувачів соціальних мереж у повсякденному житті та під час пандемії COVID-19. Insight: психологічні виміри суспільства.. № 5. С. 133–147.
- Гуляева О. В. (2016). До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. № 59 с.15–20
- Гуменюк О. Є. (2004). Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка,. 310 с.

- Карпенко З. С., Климпуш А. Р. (2023). Диспозиційні предиктори психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах воєнного стану. *Insight: психологічні виміри суспільства*. № 9. С. 11–32.
- Карсканова С. В. (2011). Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. № 1. С. 1–10.
- Носенко Е. Л. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища шк. – 126 с.
- Радчук Г. К. (2014). Аксіопсихологія вищої школи: монографія. Тернопіль : ТНПУ. 380 с.
- Савейкіна Д., Володарська Н. Д. (2020). Умови ефективності методів підтримки психологічного благополуччя жінок у ситуації тимчасового переміщення. *Insight: психологічні виміри суспільства*. № 3. С. 109–121.
- Шевченко Р.П., Каргіна Н.В.. (2020). Студентська молодь про психологічне благополуччя: результати контент-аналізу творів. *Insight: психологічні виміри суспільства*. № 3. С. 44–55.
- Чепан М.-Л. А., Маценко В. Ф. (2020). Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті : монографія. – К. : ІСДО. – 312 с.
- Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Brown K. W., Ryan R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Carver C. S., Scheier M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. – New York : Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. – New York : Harper & Row.
- Deci E. L., Ryan R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener E., Seligman M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Duckworth A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. – New York : Scribner.
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Grant A. M., Franklin J., Langford P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821–836.
- Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York : Bantam Books,. – 352 p.



- Gross (Ed.), (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
- Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. – New York : Guilford Press.
- Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. – New York : Hyperion.
- Linehan M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. – New York : Guilford Press.
- Lyubomirsky S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. – New York : Penguin Press.
- Maslow A. (1970). *Motivation and Personality*. – New York : Harper and Row, – 369 p.
- Neff K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Peterson C., Seligman M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. – New York : Oxford University Press. Rogers C. A *A Way of Being*. – Boston : Houghton Mifflin, 1980.
- Robinson M. D., Watkins E. R., Harmon-Jones E. (2013). *Handbook of Cognition and Emotion*. – New York : Guilford Press.– 395 p.
- Ryan R. M., Deci E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- 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
- Schunk D. H., Pintrich P. R., Meece J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. – Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Schwartz B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. – New York : Harper Perennial.
- Silvia P. J., O'Brien M. E. (2004). Self-awareness and constructive functioning: Revisiting 'the human dilemma'. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 475–489.
- Snyder C. R., Lopez S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. – Oxford : Oxford University Press.
- Steger M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 2, pp. 605–610). – Oxford : Blackwell Publishing.
- Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.

Tugade M. M., Fredrickson B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

Yalom I. D. , (1980). *Existential Psychotherapy*. – New York : Basic Books. – 524p.

Zimmerman B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). – San Diego : Academic Press.

Застереження: Автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

RESEARCH ON THE INFLUENCE OF SELF-UNDERSTANDING AND SELF-REGULATION ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CIVILIAN CITIZENS OF UKRAINE

Beilinson Anna, Laptieva Hulina

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Abstract

Relevance. In wartime, there is a growing public demand for maintaining internal stability, developing people's ability to adapt to changes and maintain psychological balance despite external circumstances. The article highlights the features of the psychological well-being of an adult in difficult life circumstances of wartime. The subject of the study was the role of self-understanding and self-regulation of the individual in supporting a person's psychological well-being during wartime. The purpose of the work is to identify the relationship between the level of self-understanding, self-regulation and psychological well-being of a person as an indicator of the harmonization of his psychological state, as well as to develop practical recommendations for the development of such mechanisms of the psyche.

Methodology. Methods. The following methods were used in the work: 1) PWB K. Riff Psychological Well-Being Scale (Ukrainian adaptation of Karskanova S. V.); 2) Emotional Self-Awareness Test (EIQ) Vlasova O., Berezyuk M.; methods of statistical data processing. Sample. 46 respondents aged 18 to 65 years participated in the study. Gender of respondents: Women — 30 people (65%); Men — 16 people (35%).

Results. Correlations were established between the features of psychological well-being and indicators of the components of emotional intelligence of the studied individuals: differentiation of emotions (self-understanding) and acceptance of responsibility for the quality of emotional experience (self-regulation). The hypothesis that a high level of emotional self-understanding and self-regulation are associated with self-acceptance and formation of life goals of the respondents was proven. In particular, subjects with a higher level of emotion differentiation and responsibility for their own emotional states had significantly higher indicators of psychological well-being,



motivational maturity (goals in life) and personal autonomy, which may indicate greater psychological integration and harmony of their inner world. Based on the results of the study, recommendations were developed for the development of self-understanding and emotional self-regulation of citizens living in relatively safe regions of Ukraine.

Keywords: psychological well-being, harmony of personality development, self-awareness, self-understanding, self-regulation, emotional intelligence.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Бейлінсон Ганна

Студентка ОПП “Психологія сім’ї з основами психотерапії”

ІПО Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

Електронна пошта: anna.beylinson@gmail.com

Лаптева Галина

Магістр психології

Асистент кафедри психології розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID : 0000-0002-5045-6909

Електронна пошта: halyna.laptieva@knu.ua

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Бейлінсон Ганна, Лаптева Галина. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОРОЗУМІННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ. 2025. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Подано 10 серпня 2025 р. / Переглянуто 12 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0001

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Бейлінсон Ганна, Лаптева Галина. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДЬОГО ВІКУ ДОРΟΣЛИМИ З НЕГАТИВНИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В БАТЬКІВСЬКІЙ СІМ'І

Власова Олена, Кадиров Семен
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0002

Анотація

Актуальність. Метою даної статті є висвітлення результатів дослідження впливу стереотипних установок батьків у вихованні дітей на розвиток кризи середнього віку таких дітей (чоловіків і жінок) в дорослому віці. Предметом дослідження обрано вплив досвіду сімейної соціалізації чоловіків та жінок на їхнє переживання кризи середнього віку.

Методологія. Для потреб дослідження в роботі використані методики: 1) українська версія опитувальника DCQ-12 (The Developmental Crisis Questionnaire) в адаптації авторів; 2) Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф в адаптації С.Карсканової; 3) Шкала суб'єктивного благополуччя Вібісі (в адаптації Л. М. Карамушки та ін.); 4) методика Типовий сімейний стан Е. Г. Едемільера, В.В. Юстицького; 5) методика «Батьківсько-дитячі відносини» (PARI). Використані статистичні методи: описовий та частотний аналізи, кореляційний аналіз, критерій Мана-Уїтні, регресійний аналіз на основі SPSS 26.0 та R studio. Вибірка. 260 дорослих осіб віком 35-45 років.

Результати. Представлено результати перекладу та апробації україномовного варіанта методики (DCQ-12). З її допомогою статистично доведено гупотези про те, що переживання кризи середнього віку значуще знижує суб'єктивне благополуччя дорослих осіб, а негативний дитячий досвід сімейної соціалізації та специфічні форми батьківських установок щодо сімейних ролей посилюють переживання кризи середнього віку таких дітей, коли вони стають дорослими. При цьому в порівнянні з чоловіками жінки, чиї батьки мали несприятливі батьківські установки і які пережили негативний дитячий досвід, продемонстрували більшу вираженість переживання кризи середнього віку.

Ключові слова: криза середнього віку, суб'єктивне благополуччя в дорослому віці, негативний дитячий досвід, виховні установки батьків, гендерні особливості дорослих.

Актуальність

Криза середнього віку є популярною темою в масовій культурі, яка часто пов'язується зі стереотипами про те, що чоловіки купують спортивні автомобілі, залишають сім'ю, у той час як жінки потерпають від виховання дітей та зайнятості

30



домогосподарством. Однак концепція кризи середнього віку є складнішою, ніж трактують ці стереотипи, і останні дослідження показують, що стать людини може впливати на переживання нею кризи середнього віку. Ця тема є особливо актуальною в сучасному культурному контексті, оскільки зростає визнання того, що гендерні особливості визначають досвід людини протягом усього життя.

Концепція кризи середнього віку бере свій початок з роботи психолога Елліотта Жакеса, який у 1965 році ввів цей термін для опису періоду психологічних потрясінь, що деякі люди переживають у середньому дорослому віці (Jaques, 1965). Хоча ідею кризи середнього віку критикували через відсутність емпіричної підтримки та потенціал стигматизації, є докази того, що значна частина людей в середньому віці переживає період посиленої саморефлексії і тривоги (Lachman, 2004).

Одним із потенційних факторів, який може сприяти переживанню кризи середнього віку, є стереотипне ставлення та очікування, які батьки передають своїм дітям у роки їх первинного онтогенезу. Ці установки та очікування можуть впливати на те, як люди зростаючи розуміють і реалізують свої соціальні ролі, і можуть сприяти появі розчарування або почуття нереалізованого потенціалу пізніше в дорослому житті.

Аналіз актуальних досліджень наводить на думку, що виховні установки та гендерні стереотипи батьківської сім'ї дорослих людей можуть мати значний вплив на їх переживання кризи середнього віку. Наприклад, чоловіки, яких виховували у вірі в те, що їхня цінність пов'язана з їхньою здатністю відстоювати свою мужність і забезпечувати сім'ю, можуть переживати почуття невдачі або розчарування у віці середньої дорослості, якщо вони не можуть відповідати цим очікуванням (Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003). Подібним чином, жінки, яких виховували, у пріоритетному баченні їх соціальних ролей дружини і матері над власним особистим зростанням, можуть відчувати стан нереалізованості власного потенціалу в середньому віці (Elliott & Quinn, 2014).

Метою даної статті є висвітлення результатів дослідження впливу несприятливих умов сімейної соціалізації та сімейних установок батьків на розвиток кризи середнього віку дітей з таких сімей як дорослих осіб. Зокрема, передбачається розглянути способи, якими виховні та гендерні стереотипи батьківського ставлення та очікувань щодо дитини, можуть сприяти переживанню кризи середнього віку таких дітей, які стали дорослими чоловіками та жінками.

Теоретичний бекграунд

Термін «криза середнього віку» ввів у науково-психологічний обіг Елліот Жак у 1965 році. З тогочасу він став популярним в західній культурі і як такий, що описує явище, пов'язане з купівлею чоловіками середнього віку спортивних автомобілів

або зростанням їхнього інтересу до позашлюбних стосунків. Однак кризу середнього віку переживають не лише чоловіки, і вона може мати різні варіанти перебігу.

Дослідники Freund, A. M., & Ritter, J. O. (2009) зазначають, що криза середнього віку – це перехідний період розвитку, який відбувається близько середнього віку, що характеризується сумнівом людини щодо життєвих цілей, саморефлексією і усвідомлення невідворотності плину часу життя. Цей перехід може призвести до значних змін у поведінці людини, в таких сферах, як кар'єра, стосунки чи хобі.

Oles, P. K. (1999) визначає кризу середнього віку як «психологічний стан невизначеності, тривоги та дискомфорту, який часто супроводжує перехід від ранньої зрілості до середнього віку. Він характеризується відчуття втрати, жалю та сумніву щодо сенсу та мети життя». Розуміння кризи дослідниками Robinson, O. C. та Wright, G. R розкриває суб'єктивне переживання кризи людьми середнього віку та емоційні проблеми, які можуть виникнути в цей період життя (Robinson, O. C., & Wright, G. R., 2013).

Тож, характеристики кризи середнього віку можуть сильно відрізнятись залежно від людини, але загальні теми включають почуття людьми в такому стані неспокою або невдоволення своїм життям, відчуття скорочення часу життя, втрачених можливостей, бажання змін або нового досвіду (Lachman, 2004). Ці почуття можуть бути викликані різноманітними життєвими подіями, такими як розлучення, втрата роботи або дорослішання дітей, які залишають дім, але вони також можуть виникати спонтанно, коли люди розмірковують над своєю долею, актуальною життєвою траєкторією.

Іншою поширеною темою в переживанні кризи середнього віку є підвищене усвідомлення людиною старіння та смертності. Коли люди наближаються до середнього віку, вони гостріше відчувають, що час життя спливає і що вони не досягли всього того, на що сподівалися. Це може бути потужним мотиватором для змін і може призвести до нового відчуття терміновості та мети життя. У той же час криза середнього віку також може бути періодом великої невизначеності та тривоги. Переоцінка, яка відбувається в цей період, може суттєво дестабілізувати самосвідомість особистості, і людина може утсвідомлювати, що вона втрачає почуття самоідентичності. Люди також можуть боротися з почуттям провини або жалю за минулі рішення чи втрачені можливості, що може ще більше посилювати їхнє розчарування життям, яке проходить марно.

Важливим аспектом кризи середнього віку є наявність процесів переоцінки. Люди можуть почати сумніватися в рішеннях, які вони прийняли в минулому, і думати, чи вони на правильному шляху до майбутнього. Це може призвести до актуалізації інтенсивної саморефлексії та самоаналізу, коли люди прагнуть краще зрозуміти себе та своє місце у світі.

Варто зазначити, що не всі дорослі люди переживають кризу середнього віку, і це явище не визнається клінічним діагнозом DSM-5. Однак багато людей



повідомляють, що мають деякі почуття та виклики, пов'язані з кризою середнього віку в певний період часу життя.

Соціально-економічні теорії кризи середнього віку припускають, що на це явище впливають ширші соціальні та культурні чинники, зокрема зміни в економіці, робочій силі та структурі сім'ї. Відповідно до цих теорій, криза середнього віку може бути спровокована почуттям розчарування або дезорієнтації, яке виникає через зміни соціально-економічного статусу чи життєвих обставин. Однією з відомих соціально-економічних теорій кризи середнього віку є теорія соціального годинника, яка передбачає, що люди мають певні очікування щодо того, коли мають відбутися важливі життєві події, такі як одруження, просування по службі та вихід на пенсію. Коли люди відчують, що вони відстають або випереджають очікування суспільства щодо цих подій, вони можуть відчувати почуття незадоволення або тривоги, що може сприяти кризі середнього віку.

Інша теорія деформації ролей, припускає, що криза середнього віку може виникнути через конкуруючі вимоги багатьох ролей, таких як роль батьків, дружини та чоловіка або працівника. Коли люди відчують себе перевантаженими або неспроможними задовольнити ці вимоги, вони можуть відчувати стрес або виснаження, що може сприяти кризі середнього віку. Наприклад, дослідження Robinson (1991) підтвердило актуальність соціально-економічних теорій для кризи середнього віку. Воно показало, що труднощі на роботі багатьох людей віку середньої дорослості пов'язані з підвищеним ризиком переживання ними кризи середнього віку. Загалом, соціально-економічні теорії забезпечують корисну основу для розуміння більш широких соціальних і культурних чинників, які сприяють кризі середнього віку.

Теорія життєвих подій припускає, що важливі життєві події, такі як смерть близької людини, розлучення або втрата роботи, можуть спровокувати кризу середнього віку. Ці події можуть змусити людей замислитися над своїм життєвим вибором і переглянути пріоритети, що призведе у процесі таких трансформацій до почуття невпевненості та тривоги. Кілька останніх досліджень підтвердили роль життєвих подій у кризі середнього віку: Дослідження Schieman and Reid (2009) показало, що негативні життєві події, такі як хвороба або фінансові проблеми, пов'язані з підвищеним ризиком кризи середнього віку. Автори припускають, що ці події можуть порушити почуття контролю та стабільності людини, що призведе до кризи. Дослідження Kaufman and Taniguchi (2017) показало, що розлучення пов'язане з підвищеним ризиком кризи середнього віку людини, особливо для жінок. Автори припускають, що розлучення може бути особливо руйнівним для почуття ідентичності жінки та соціальної підтримки, що може впливати на появу та глибину перебігу кризи середнього віку.

Такі дослідження демонструють, що життєві події як зміст соціальної ситуації

розвитку дорослої людини відіграють значну роль у настанні кризи середнього віку, і саме негативні події можуть спровокувати це явище. Однак важливо зазначити, що не всі люди, які переживають негативні життєві події, потрапляють в кризу середнього віку, а індивідуальні відмінності в життєстійкості та стратегіях подолання впливають на ймовірність настання кризи середнього віку.

Первинно вважалося, що криза середнього віку вражає переважно чоловіків. Однак, дослідження показують, що жінки також переживають це явище, при цьому демонструючи інші ознаки (Lachman, 2004). Таким чином, криза середнього віку може проявлятися по-різному у чоловіків і жінок. Чоловіки часто повідомляють, що відчують неспокій, тривогу та незадоволення своєю кар'єрою чи особистим життям, що призводить до їх імпульсивних рішень (Kessler, 2010). Жінки, з іншого боку, можуть відчувати почуття втрати, горя або порожнечі, коли вони стикаються з фізичними та емоційними змінами, пов'язаними з менопаузою або іншими ознаками старіння (Lachman, 2004). Жінки також можуть відчувати занепокоєння щодо своєї ролі матері або дружини, оскільки вони намагаються збалансувати конкуруючі вимоги організації індивідуального, сімейного та професійного життя щодо свого часу та енергії.

Таким чином, криза середнього віку — складне явище, яке може бути спровоковано різними чинниками. Дослідження показують, що біологічні, психологічні та соціально-культурні чинники можуть відігравати певну роль у переживанні кризи середнього віку (Lachman, 2004). Біологічні чинники, такі як гормональні зміни, проблеми зі здоров'ям або генетична схильність, можуть сприяти виникненню кризи середнього віку. Психологічні чинники, такі як невіршені конфлікти, нездійснені мрії або відчуття втрати чи розчарування, також можуть спровокувати кризу середнього віку. Нарешті, соціально-культурні чинники (очікування суспільства, культурні норми або гендерні ролі) так само можуть впливати на переживання кризи середнього віку.

Загалом наведені дослідження свідчать про те, що обидві статі - чоловіки та жінки, переживають кризу середнього віку, але відбувається це по-різному, що відображає унікальні проблеми та екзистенційний тиск, з якими стикаються представники різної статі у цей перехідний період. Одна з найбільш очевидних соціальних проблем, яка виступає предиктором таких відмінностей – це гендерні стереотипи.

Стереотипи — це когнітивні структури, які представляють переконання, ставлення та очікування певних соціальних груп (Allport, 1954). Вони широко поширені в суспільстві та можуть бути виявлені в різних сферах, включаючи стать, расу, етнічну приналежність, здібності та сексуальну орієнтацію. Батьки є важливими агентами соціалізації, які відіграють вирішальну роль у передачі соціальних стереотипів своїм дітям у процесах сімейного виховання.

Гендерні стереотипи є однією з найпоширеніших груп стереотипів, які несуть



дорослі люди дітям, реалізуючи батьківські ролі. Дослідження показують, що батьки часто мають різні очікування та ставлення до своїх синів і дочок залежно від статі (Eagly & Wood, 2012). Наприклад, батьки можуть заохочувати своїх синів брати участь у спортивних іграх і змаганнях, водночас заохочуючи своїх дочок брати участь у спокійніших іграх і більш «жіночих» заходах (Lytton & Romney, 1991). Подібним чином батьки можуть мати різні академічні очікування щодо своїх синів і дочок: синів заохочують вивчати математику та природничі науки, а дочок — гуманітарні та соціальні науки (Halpern et al., 2011). Ці гендерні стереотипи можуть мати значний вплив на самооцінку та прагнення дітей. Дівчата, які піддаються впливу гендерних стереотипів, можуть розвинути нижчу самооцінку та нижчі академічні та кар'єрні прагнення. Хлопчики, які піддаються впливу гендерно-стереотипних установок, можуть демонструвати в дорослому віці жорсткі та традиційні переконання щодо маскулітності та бути менш схильними звертатися за допомогою щодо власних емоційних або психічних проблем.

Стереотипи щодо здібностей — ще одна форма стереотипів, яка може бути притаманною батькам. Дослідження Guralnick, (Guralnick, 2011) довели, що батьки дітей зі спеціальними потребами можуть мати нижчі очікування щодо академічного та соціального розвитку своїх дітей порівняно з батьками дітей, які не мають відхилень у розвитку. Або ж такі батьки вважають, що їхні особливі діти менш здатні до навчання та спілкування, і можуть не надати їм таких же можливостей для навчання та розвитку (Marks et al., 2000). Подібним чином батьки обдарованих дітей можуть мати високі очікування щодо досягнень своїх дітей і можуть чинити тиск на них, вимагаючи успіхів у навчанні. Такі батьківські стереотипи особливих здібностей можуть мати значний вплив на самооцінку та мотивацію дітей. Діти, які піддаються впливу негативних батьківських стереотипів здібностей, можуть розвинути навчену беспорядність і низьку самоефективність, тоді як діти, які піддаються впливу позитивних батьківських стереотипів здібностей, можуть розвинути фіксоване мислення та страх невдачі (Dweck, 1999).

Стереотипне ставлення може впливати на соціальну поведінку дітей. Діти можуть прийняти переконання щодо гендерних ролей, які можуть визначати те, як вони взаємодіють з однолітками. Наприклад, хлопчики, яких навчають бути агресивними та домінуючими, можуть брати участь у більшій кількості фізичних бійок з іншими дітьми, тоді як дівчатам, яких заохочують бути турботливими та покірними, може бути важко самостверджуватися в соціальних ситуаціях (Martin & Fabes, 2001). Крім того, стереотипи можуть впливати на самооцінку дітей. Діти, які не відповідають традиційним гендерним ролям, можуть відчувати, що вони не належать або не цінуються однолітками чи суспільством. Це може призвести до почуття ізоляції, тривоги та депресії таких осіб як вдитинстві, так і в дорослому віці (Quinn & Crocker, 1999).

Отже, стереотипи батьківського виховання істотно впливають на розвиток гендерної ідентичності дітей. Діти починають засвоювати гендерні стереотипи в досить ранньому віці, і це може вплинути на те, як формується їх статево-рольова ідентичність і майбутні гендерні ролі. Наприклад, хлопчики, яким батьки кажуть, що вони повинні бути жорсткими та неемоційними, можуть не наважуватися виражати свої емоції, тоді як дівчата, яким кажуть, що вони повинні бути турботливими та покірними, можуть боротися з власною напористістю та амбіціями (Ruble, Martin, & Berenbaum, 2006).

Визначивши на основі теоретичного аналізу дотичної літератури основні поняття, що стосуються кризи середнього віку та гендерних відмінностей в переживанні цього періоду людиною, сформулюємо наступні гіпотези емпіричного дослідження.

H1 – переживання кризи середнього віку людиною знижує рівень її суб'єктивного благополуччя;

H2 – негативний дитячий досвід позитивно пов'язаний з розвитком кризи середнього віку людини;

H3 – специфічні батьківські установки позитивно пов'язані із розвитком кризи середнього віку їх дітей в дорослому віці;

H 4 – жінки, які переживали негативний дитячий досвід, більш схильні до кризи середнього віку;

H 5 – жінки, чий батьки мали несприятливі виховні установки, більш схильні до кризи середнього віку.

Методологія

Методи. Для доведення висунутих гіпотез в дослідженні задіяні методи: - теоретичні: теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання;

- емпіричні методи: адаптований україномовний опитувальник The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ12), (авторська адаптація), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, Тест «Батьківсько-дитячі відносини» (PARI), Тест «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера та В. Юстицького, анкета-паспортичка збору об'єктивних характеристик досліджених осіб;

- статистичні методи: описовий та частотний аналізи, критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Спірмена, регресійний аналіз. Для обробки результатів дослідження використовувалися пакети програм SPSS 26.0 та R studio.

Вибірка складається з 260 осіб дорослого віку, з яких 200 осіб прийняли участь в адаптації методики The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ12) та 60 осіб – в основному дослідженні, відповідно до обраної теми. В основному дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 35 до 45 років, з них чоловіки – 38,3 та жінки – 61,7),



що дозволило отримати репрезентативну інформацію про переживання кризи середнього віку залежно від статі.

Процедура. Емпіричне дослідження складалось з 2-х частин. В першій частині проведено адаптацію методики діагностики кризи середнього віку У другій частині дослідження проводилось відповідно висунутим гіпотезам за допомогою кросс-секційного дизайну. Збір характеристик досліджуваних осіб та особливостей їх переживання кризи середнього віку здійснювався одночасно в один відрізок час. Для збору даних використовувалися різні канали онлайн-зв'язку (Телеграм, Фейсбук) і платформу Google Forms, яка спрощує процес збирання та заповнення даних.

Дослідження здійснювалось з дотриманням стандартів дослідницької етики, зокрема, досліджувані особи були інформовані про цілі дослідження та їх права відмовитись від участі в дослідженні.

Аналіз літератури засвідчив, що в українській психодіагностиці вибір методик для дослідження кризового стану особистості вкрай обмежений. Дослідження кризи зводиться до використання російськомовних адаптацій або підміни понять, де дослідники використовують психологічне благополуччя як один із головних показників переживання кризи людиною. На основі цього було прийнято рішення про адаптацію методики The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12), опублікованої Nikolay Petrov, Oliver C. Robinson, Jeffrey J. Arnett (Petrov et al., 2022). Робота здійснювалася у три етапи шляхом дослідження 200 україномовних осіб віком 18-58 років..

1) На першому етапі адаптація передбачала потрібний переклад тексту методики (англійський – український – англійський – український) з метою узгодження україномовної версії опитувальника з закладеними авторами сенсами тверджень англійської версії. Для наочності в додатках до статті А та Б представлено англійський та україномовний варіанти цієї методики.

2) На другому етапі проводилась процедура збору емпіричних даних з метою розрахунку валідності перекладу методики (DCQ-12). Визначення перехресної валідності відбувалось із застосуванням методик (DCQ-12), «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Карсканової С. В.

3) Третім кроком було проведено перевірку ретестової надійності україномовної версії опитувальника DCQ-12 та внутрішньої узгодженості пунктів цієї методики. Для цього з інтервалом у 3 тижні було проведено повторне обстеження учасників дослідження і розраховано коефіцієнт кореляції даних, рознесених в часі.

Результати

Отримані у процесі статистичної обробки кореляції між показниками методики

DCQ-12) та методики К.Ріфф наведені нижче (див. таб.1).

Як бачимо в таблиці 1, всі одержані показники статистично значущі і обернено корелюють із шкалою DCQ-12, що цілком відповідає змісту досліджуваних конструктів. Таким чином, отримані дані підтверджують тезу про те, що наявність кризи середнього віку має негативний взаємозв'язок з психологічним благополуччям людини, в тому числі з її самосприйняттям, позитивними стосунками з оточуючими, наявністю мети життя, особистісним зростанням, екологічною майстерністю, автономією загальним рівнем благополуччя особистості за методикою К.Ріфф та психологічним благополуччям за методикою Вівісі

Розрахунок надійності результатів методики DCQ-12 з тритижневим інтервалом її повторного використання показав, що отриманий коефіцієнт кореляції дорівнює 0,764 (за $p < 0,01$). Це дозволяє стверджувати про наявність зв'язку високої сили між даними тесту та ретесту.

Таблиця 1. Результати кореляційного аналізу за Спірменом методик DCQ-12 та Шкали психологічного благополуччя К.Ріфф і методики Вівісі для встановлення показників перехресної валідності методики DCQ- 12

12	Методика DCQ-	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості кореляційного зв'язку
Методики на психологічне благополуччя К.Ріфф	Самосприйняття	-0,623	0,01
	Позитивні стосунки з оточуючими	-0,678	0,01
	Мета життя	-0,746	0,01
	Особистісне зростання	-0,765	0,01
	Екологічна майстерність	-0,345	0,01
	Автономія	-0,485	0,01
	Загальний рівень	-0,645	0,01
Шкала оцінки психологічного благополуччя за методикою Вівісі		-0,568	0,01

Для перевірки надійності методики також було розраховано коефіцієнт α -Кронбаха. Перевірка на внутрішню узгодженість шкал показала, що коефіцієнт α -Кронбаха становить 0,845, що є високим значенням, а отже можна стверджувати, що методика, яка адаптовується, є надійною.

Таким чином, констатуємо успішну адаптацію методики «The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12)» для української вибірки і можливість здійснювати її подальше використання для перевірки гіпотез, висунутих на початку дослідження.



Далі представимо опис вибіркової сукупності дослідження гендерних особливостей переживання людиною кризи середнього віку для $N = 60$ спостережень. Здійснені розрахунки показали, що, середнє значення віку по вибірці становить 41,3167, що може слугувати задовільною мірою для опису типового віку вибірки. Медіана складає 42,0000, що означає, що половина вибірки має вік менший за 42, а інша половина - більший за 42. Мода віку - 43,00, що є найбільш повторюваним значенням віку в вибірці. Мінімальний вік становить 35,00, а максимальний - 45,00, що відповідає академічному визначенню середнього віку.

Подаємо опис показників основних конструктів дослідження (табл.2)

Як видно з таблиці 2, змінна «криза середнього віку» має середнє значення 40,0500 та медіану 36,5000, що означає, що в середньому, у більшості досліджуваних показник переживання кризи середнього віку не досягає критичного значення.

Змінна «психологічне благополуччя» має середнє значення 40,1667 та медіану 39,0000, що означає, що загалом опитані люди мають середній рівень психологічного благополуччя, але у деяких із них він нижчий за середній. Максимальне та мінімальне значення тут складає відповідно 60 та 22.

Таблиця 2. Описові статистики основних конструктів дослідження

		Криза серед. віку	Психологічне благополуччя	Фізичне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя
N	Valid	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0
Mean		40,0500	40,1667	21,8667	83,0667
Median		36,5000	39,0000	22,0000	81,0000
Mode		60,00	39,00	8,00 ^a	52,00 ^a
Minimum		21,00	22,00	7,00	45,00
Maximum		60,00	60,00	35,00	119,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Змінна «фізичне благополуччя» має середнє значення 21,8667 та медіану 22,0000. Це засвідчує, що більшість людей відчують себе фізично посереднє. Однак, максимальне значення – 35, а мінімальне складає 7, що вказує на те, що є респонденти, які повідомляють про більше, ніж у більшості фізичне благополуччя, а є й такі, що відчують виражені проблеми зі здоров'ям.

Змінна «суб'єктивне благополуччя» має середнє значення 83,0667 та медіану 81,0000. Це означає, що загалом люди почуваються помірно задоволеними життям.

Однак, максимальне значення 119 та множинні моди (значення 52 та 8) показують, що у вибірці є групи з різними рівнями задоволеності життям.

Далі послідовно розглянемо всі висунуті в дослідженні гіпотези на предмет їх підтвердження або спростування.

Для перевірки гіпотези H1 – переживання кризи середнього віку знижує рівень благополуччя особистості - був проведений кореляційний аналіз за Спірменом шкал благополуччя особистості та переживання нею кризи середнього віку (результати представлено в табл. 3).

З таблиці 3 можна бачити, що існує статистично значуща кореляція між кризою середнього віку та психологічним (-0,538), фізичним (-0,314) та суб'єктивним (-0,203) благополуччям особистості. Коефіцієнти кореляції показують зворотну залежність між кризою середнього віку та благополуччям: чим менше благополуччя, тим більше імовірність переживання кризи середнього віку.

Зокрема, психологічне благополуччя найбільше корелює з кризою середнього віку (-0,538), що може свідчити про значимість психологічних аспектів у формуванні кризи. Фізичне та соціальне благополуччя також показують статистично значущу зворотну залежність з переживанням кризи середнього віку (-0,314 та -0,203 відповідно), що підкреслює взаємозв'язок між різними аспектами благополуччя особистості і кризою середнього віку. Тож, криза середнього віку впливає на психологічне, фізичне та соціальне благополуччя особистості. Особи, які переживають таку кризу, можуть відчувати стрес і тривогу, що може призвести до різноманітних фізичних проблем, таких як зниження імунітету, порушення сну, зміна апетиту. Крім того, криза середнього віку може впливати на соціальне благополуччя

Таблиця 3. Кореляційний аналіз конструкторів благополуччя особистості (методика Вівісі та кризи середнього віку (методика DCQ-12))

		криза середнього віку	
Spearman's rho	Психологічне благополуччя	Correlation Coefficient	-,538*
		Sig. (2-tailed)	,018
		N	60
	Фізичне благополуччя	Correlation Coefficient	-,314*
		Sig. (2-tailed)	,015
		N	60
	Соціальне благополуччя	Correlation Coefficient	-,203*
		Sig. (2-tailed)	,010
		N	60

особистості. Люди можуть почуватися некомфортно у ставленні та спілкування з іншими людьми, повідомляти про відсутність щасливих дружніх і особистих



відносин, незадоволеність своїм сексуальним життям, відсутність допомоги з боку інших тощо. Це може призвести до погіршення загального настрою, зниження самооцінки, підвищення ризику розвитку депресії.

Для підтвердження гіпотези H2 – негативний дитячий досвід позитивно пов'язаний із розвитком кризи середнього віку здійснено кореляційний аналіз Спірмена конструктивів, які включають переживання кризи досліджуваними та їх відомості про їх дитячий досвід (методика Ейдемільлера-Юстицького та (табл. 3.4)..

Таблиця 4. Значущі показники кореляційного аналізу методики DCQ-12 та особливостей дитячого досвіду дорослих осіб за методикою Ейдемільлера-Юстицького.

криза середнього віку			
Spearman's rho	загальна незадоволеність	Correlation Coefficient	,253
		Sig. (2-tailed)	,051
		N	60
	нервово-психічна напруга	Correlation Coefficient	,317*
		Sig. (2-tailed)	,014
		N	60
	сімейна тривожність	Correlation Coefficient	,154
		Sig. (2-tailed)	,241
		N	60

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

За результатами кореляційного аналізу, можна зробити наступні висновки:

- Криза середнього віку має статистично значущу кореляцію з нервово-психічною напругою в батьківській сім'ї людини (коефіцієнт кореляції Спірмена = 0,317, $p < 0,05$).

- Вона демонструє слабку позитивну кореляцію з загальною незадоволеністю та сімейною тривожністю, але ці кореляції не є статистично значущими (коефіцієнт кореляції Спірмена = 0,253 та 0,154 відповідно, $p > 0,05$).

Враховуючи рівень значущості, можна стверджувати, що лише кореляція між кризою середнього віку та нервово-психічною напругою є статистично значущою в нашому дослідженні. Таким чином, дитячий досвід переживання нервово-психічної напруги у стосунках з батьками та їх сім'єю можуть підсилювати кризу середнього віку. Ймовірно, це може бути пов'язано з тим, що людина на цьому етапі життя починає частіше оцінювати своє минуле та думати про своє майбутнє. Крім того, під час кризи середнього віку людина може стати більш чутливою до своїх власних емоцій та почуттів, що також може підсилити її нервово-психічну напругу, якщо вона відчуває, що не може долати певні проблеми у стосунках з батьками або іншими

членами сім'ї.

Для підтвердження чи спростування гіпотези Н3 – специфічні батьківські установки позитивно пов'язані з розвитком кризи середнього віку розраховано коефіцієнт кореляції Спірмена для результатів за методикою DSQ-12 та Тестом «Батьківсько-дитячі відносини» (PARI). В останній методиці використовували ту частину шкал, які націлені на дослідження розподілу батьками ролей в сім'ї (табл. 5).

Згідно з отриманими результатами, конструкти «часті сімейні сварки», «незаперечний батьківський авторитет», «відстороненість чоловіка від сімейних справ» мають статистично значущий позитивний зв'язок з кризою середнього віку (0,318, 0,324, 0,328 відповідно), що може означати, що чим більше такі змісти виявляються в сімейних установках батьків людини, тим більше шансів на виникнення у неї кризи середнього віку.

Таблиця 5. Результати кореляційного аналізу показників сімейних установок батьків досліджених осіб і вираженості у досліджуваних кризи середнього віку (N=60)

		Криза середнього віку	
Spearman's rho	Зацикленість жінки на сім'ї	Correlation Coefficient	,088
		Sig. (2-tailed)	,505
	Часті сімейні сварки	Correlation Coefficient	,230
		Sig. (2-tailed)	,077
	Відчуття себе матір'ю-жертвою	Correlation Coefficient	,318*
		Sig. (2-tailed)	,013
	Незаперечний батьківський авторитет	Correlation Coefficient	,324*
		Sig. (2-tailed)	,012
	Небажання жінки бути господинею будинку	Correlation Coefficient	-,063
		Sig. (2-tailed)	,633
	Відстороненість чоловіка від сімейних справ	Correlation Coefficient	,328*
		Sig. (2-tailed)	,011
	Авторитарний стиль материнського спілкування	Correlation Coefficient	-,061
		Sig. (2-tailed)	,646
	Нерішучість і залежність від матері-	Correlation Coefficient	,047
		Sig. (2-tailed)	,723

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Конструкти «зацикленість жінки на сім'ї», «відчуття себе матір'ю-жертвою», «небажання бути господинею будинку», «авторитарний стиль материнського спілкування» та «нерішучість і залежність від матері» не показали статистично значущого зв'язку з кризою середнього віку. А от виділені учасниками дослідження



конструкти «часті сімейні сварки», «незаперечний батьківський авторитет» та «відстороненість чоловіка від сімейних справ» значуще впливають на розвиток у них кризи середнього віку в майбутньому, оскільки формують в дитинстві певні негативні стереотипи та патерни поведінки, які можуть впливати на їхні стосунки і в дорослому житті.

Дійсно, часті сімейні сварки можуть викликати у дитині почуття сімейного неблагополуччя та незахищеності, що може призвести до формування у неї негативних уявлень про сімейні стосунки у дорослому житті. Крім того, незаперечний батьківський авторитет може призвести до того, що дитина відчувається неспроможною приймати власні рішення та виявляти ініціативу у сімейних стосунках, що може перенестися на її поведінку у дорослому житті та впливати на розвиток її особистості. А відстороненість чоловіка від сімейних справ може призвести до відчуття у дитини, що батько не є активним учасником сімейного життя та не приділяє достатньо уваги сімейним взаєминам, що може впливати на її розвиток інтерперсональних навичок у дорослому житті.

Таблиця 6. Регресійна модель чинників кризи середнього віку досліджених осіб з урахуванням предикторів статі та дитячого досвіду

Predictor	<i>b</i>	<i>b</i> 95% CI [LL, UL]	<i>sr</i> ²	<i>sr</i> ² 95% CI [LL, UL]	Fit
(Intercept)	32.30*	[0.54, 64.06]			
стать	-28.90	[-70.19, 12.40]	.03	[-.05, .10]	
загальна незадоволеність	-0.39	[-1.12, 0.34]	.02	[-.04, .07]	
нервово-психічне напруження	0.90*	[0.11, 1.68]	.08	[-.04, .20]	
сімейна тривожність	-0.10	[-0.91, 0.72]	.00	[-.01, .01]	
стать:загальна незадоволеність	1.00*	[0.09, 1.92]	.07	[-.04, .19]	
стать:нервово-психічне напруження	-0.33	[-1.37, 0.72]	.01	[-.03, .04]	
стать:сімейна тривожність	0.30	[-0.74, 1.35]	.01	[-.03, .04]	
					<i>R</i> ² = .234*
					95% CI [.00, .33]

Для доведення гіпотези Н4. – жінки, які переживали негативний дитячий досвід більш схильні до кризи середнього віку побудовано регресійну модель із модеруючою змінною – стать та досвід (див, таблицю 6), для чого використано статистичне обладнання R studio.

Як видно з таблиці 6 з предикторів негативного дитячого досвіду, тільки нервово-психічне напруження здійснює значущий ефект на появу кризи середнього віку, а саме, його збільшення пов'язане з більш високим ризиком переживання кризи середнього віку ($b = 0.90$, $p < .05$). Загальна незадоволеність та сімейна тривожність не мають значущого ефекту на розгортання кризи середнього віку досліджених осіб.

Аналіз взаємодіючих чинників (стать та негативний дитячий досвід) показав, що взаємодія чинника статі та чинника загальної незадоволеності має значущий ефект відносно кризи середнього віку ($b = 1.00$, $p < .05$). Це означає, що вплив загальної незадоволеності на появу кризи середнього віку більше виражений у жінок, ніж у чоловіків.

Загальний коефіцієнт детермінації (R^2) для моделі становить .234, що означає, що змінні, включені в модель, пояснюють 23.4% варіації кризи середнього віку. Спроба покращити дану модель виключенням із неї незначущих предикторів представлені у таблиці 7 (див.табл. 7).

У даній регресійній моделі коефіцієнт детермінації (R^2) становить .111, що означає, що змінні, включені в модель, пояснюють лише 11.1% варіації кризи середнього віку. Діапазон довірчого інтервалу для R^2 становить від .00 до .24, що означає, що модель пояснює дуже невелику частину варіації

Таблиця 7 Регресійна модель кризи середнього віку досліджених осіб з урахуванням предикторів статі та дитячого досвіду

Predictor	b	b 95% CI [LL, UL]	sr^2	sr^2 95% CI [LL, UL]	Fit
(Intercept)	44.34**	[26.02, 62.65]			
стать	-22.73.	[-46.10, 0.65]	.06	[-.05, .17]	
загальна незадоволеність	-0.15	[-0.85, 0.55]	.00	[-.02, .03]	
стать:загальна незадоволеність	0.86.	[-0.03, 1.74]	.06	[-.05, .17]	
					$R^2 = .111$
					95% CI [.00, .24]

Показники значущості для змінних демонструють, що чинник статі є на межі значущості, маючи коефіцієнти $b = -22.73$, $p = .05$, і загальна незадоволеність є



також на межі значущості $b = -0,15$, $p = .05$. Однак, інтеракційний ефект між статтю та загальною незадоволеністю є статистично значущим і додатним, що означає, що спостерігається зв'язок між цими змінними. Тобто, жінки із відчуттям загальної незадоволеності сімейними стосунками в батьківській родині мають вищі показники кризи середнього віку. Отже, ця модель має певну інформативність, хоч і пояснює невелику частину варіації.

Для підтвердження чи спростування гіпотези H5 – жінки, чії батьки мали специфічні батьківські установки, більш схильні до кризи середнього віку побудовано регресійну модель із модеруючою змінною – стать та предикторами, які виявились кореляційно значущими у попередніх аналізах – «часті сімейні сварки», «незаперечний батьківський авторитет» та «відстороненість чоловіка від сімейних справ» (табл. 8).

Таблиця 8. Регресійна модель кризи середнього віку залежно від предикторів статі та сімейних установок батьків досліджених осіб

Predictor	<i>b</i>	<i>b</i> 95% CI [LL, UL]	<i>sr</i> ²	<i>sr</i> ² 95% CI [LL, UL]	Fit
(Intercept)	22.40*	[3.95, 40.85]			
стать	-7.87	[-30.42, 14.69]	.01	[-.03, .04]	
сімейні сварки	2.64	[-1.76, 7.05]	.02	[-.04, .08]	
батьківський авторитет	1.53	[-2.77, 5.84]	.01	[-.03, .04]	
відстороненість чоловіка	3.30	[-0.70, 7.29]	.04	[-.04, .12]	
стать:сімейні сварки	1.96	[-3.57, 7.48]	.01	[-.03, .04]	
стать:батьківський авторитет	1.66	[-4.06, 7.38]	.00	[-.02, .03]	
стать:відстороненість чоловіка	-0.91	[-6.50, 4.67]	.00	[-.01, .02]	
					$R^2 = .296^{**}$
					95% CI [.03, .40]

Статистично значущим у моделі є лише інтерсепт ($b = 22,4$, $p < .05$), а коефіцієнт детермінації (R^2) становить .296, що означає, що змінні, включені в модель, пояснюють 30% варіації проявів кризи середнього віку.

Висновки

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження гендерних особливостей переживання людьми кризи середнього віку дозволяє зробити наступні висновки:

1. Криза середнього віку є перехідним періодом між двома етапами життя людини – ранньою та пізньою дорослістю. У цей період у людини можуть виникати різні емоційні та психологічні проблеми, такі як стрес, депресія, пошук нового смислу життя, самоідентифікація, а також проблеми у взаєминах з іншими людьми. Водночас, гендерні особливості переживання кризи середнього віку в гендерезованому суспільстві можуть виявитися різними для чоловіків та жінок, оскільки вони мають різний соціальний і сімейний статус та стикаються зі своїми власними очікуваннями та стереотипами. Дослідження гендерних відмінностей допоможе зрозуміти, як різні соціальні та психологічні чинники впливають на перебіг кризи середнього віку та що необхідно враховувати у підходах до психологічної допомоги людині у цей період життя залежно від їх статі.

2. За допомогою програми емпіричного дослідження, яка включала анкету персональних даних досліджуваних осіб та методики з питаннями щодо їхнього дитинства, стосунків з батьками, сімейних конфліктів, рівня їхнього благополуччя, а також адаптовану для потреб дослідження на українській вибірці методику The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12), пункти якої спрямовані на визначення та переживання кризи середнього віку, емпірично підтверджено гіпотезу про взаємозв'язок між негативним дитячим досвідом людини та глибиною її переживання кризи середнього віку. Показано, що досвід переживання нервово-психічної напруги у стосунках з батьками та сім'єю підсилює перебіг кризи середнього віку досліджених осіб.

Також підтверджено гіпотезу про те, що переживання кризи середнього віку взаємопов'язано з рівнем благополуччя особистості. Зокрема, низькі показники психологічного благополуччя людини відповідного віку, підвищують імовірність переживання нею кризи середнього віку.

Дістала підтвердження гіпотеза про те, що певні батьківські установки позитивно пов'язані із розвитком кризи середнього віку їх дорослих дітей. Конструкти «часті сімейні сварки», «незаперечний батьківський авторитет» та «відстороненість чоловіка від сімейних справ» статистично достовірно впливають на розвиток кризи середнього віку у дорослих дітей з таких сімей. Подібний дитячий досвід може формувати певні негативні стереотипи та патерни поведінки в дитинстві, які можуть обумовлювати якість стосунків таких дітей у дорослому житті.

Дслідженням також доведено і гіпотеза про гендерну специфіку взаємозв'язків кризи середнього віку та індивідуального дитячого досвіду дорослої людини. Засобами регресійного аналізу підтверджено, що жінки, які демонструють загальну незадоволеність сімейними стосунками в батьківській родині, мають вищі



показники вираженості кризи середнього віку, порівняно з чоловіками такого ж віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Perseus Books.
- Bianchi, R., & McArthur, E. (2013). Midlife and aging in a gendered world. In J. T. Mortimer & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp. 359-383). Springer.
- Boykin, A. W., & Toms, F. D. (1985). Black child socialization: A conceptual framework. In H. P. McAdoo & J. L. McAdoo (Eds.), *Black children: Social, educational, and parental environments* (pp. 33-48). Sage Publications.
- Broudy, R., & Griffith, S. F. (2020). Stereotyping, prejudice, and discrimination. In N. J. Cabrera & B. Leyendecker (Eds.), *Handbook of positive development in minority children and youth* (2nd ed., pp. 301-316). Springer.
- Власова, О. І., Родіна, Н. В., Целікова, Ю. О, Ворнікова, Л. К., Тихоненко, Ю. О. (2022). Модифікація стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (АСЕ) // *Офтальмол. журн.* — 2022. — № 1. — с. 63-72. <http://doi.org/10.31288/oftalmolzh202216372>
- Власова О. І., Потонська О.І. (2021). Аналіз впливу дитячих страхів на формування стереотипів дорослої людини" // *Вісник "Соціальна робота" Київського національного університету імені Тараса Шевченка, №1 (7) 2021.* с.57-61 DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2021/7-1/11>
- Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. (2013) *Психологія дорослості з основами геронтології: навч. посібник; за ред., В.Ф Моргуна.* - К.: Видавничий Дім «Слово».
- Щотка О.П. (2001). *Вікова психологія дорослої людини. Навчальне видання.* - Ніжин, 2001 – 175с.
- Chao, R. K., & Tseng, V. (2002). Parenting of Asians. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 4. Social conditions and applied parenting* (pp. 59-93). Lawrence Erlbaum Associates.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 458-476). Sage Publications.
- Elliott, E. S., & Quinn, D. M. (2014). Too little, too late: How and when stereotypes hinder girls' and women's career advancement. In S. J. Correll (Ed.), *Social Psychology of Gender* (pp. 195-217). Sage Publications.
- Freund, A. M., & Ritter, J. O. (2009). Midlife crisis: A debate. *Gerontology*, 55(5), 582-591.
- Guralnick, M. J. (2011). Why early intervention works: A systems perspective. *Infants & Young Children*, 24(1), 6-28.

- Halpern, D. F., Eliot, L., Bigler, R. S., Fabes, R. A., Hanish, L. D., Hyde, J. S., Liben, L. S., & Martin, C. L. (2011). The pseudoscience of single-sex schooling. *Science*, 333(6050), 1706-1707.
- Helson, R., Mitchell, V., & Moane, G. (2002). The men's and women's midlife development inventories: Psychometric properties and theoretical foundations. In C. S. Tamis-LeMonda & N. Cabrera (Eds.), *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives* (pp. 307-328). Routledge.
- Hertel, J., & Schütz, A. (2019). Positive and negative affect during midlife: The role of gender and subjective age. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 443-460.
- Hughes, D., Rodriguez, J., Smith, E. P., Johnson, D. J., Stevenson, H. C., & Spicer, P. (2006). Parents' ethnic-racial socialization practices: A review of research and directions for future study. *Developmental Psychology*, 42(5), 747-770.
- Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 46(2), 502-514.
- Kaufman, G., & Taniguchi, H. (2017). Divorce and midlife crisis: A cross-cultural exploration. *Journal of Marriage and Family*, 79(5), 1404-1417.
- Kessler, R. C. (2010). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 5-13.
- Kotre, J. N., & Hall, E. W. (1984). *Life crises and personal growth*. Sage Publications, Inc.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Ballantine Books.
- Levinson, D. J. (1978). with Charlotte N. Darrow, Edward B. Klein, Maria H. Levinson and Braxton McKee. *The Seasons of a Man's Life*.
- Lytton, H., & Romney, D. M. (1991). Parents' differential socialization of boys and girls: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 109(2), 267-296.
- Martin, C. L., & Fabes, R. A. (2001). The stability and consequences of young children's same-sex peer interactions. *Developmental Psychology*, 37(3), 431-446.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003-1015.
- Oles, P. K. (1999). Towards a psychological model of midlife crisis. *Psychological reports*, 1059-1069.
- Quinn, D. M., & Crocker, J. (1999). When ideology hurts: Effects of belief in the Protestant ethic and feeling overweight on the psychological well-being of women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 402-414.
- Petrov, N., Robinson, O.C. & Arnett, J.J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *J. Adult Dev.* 29, 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Robinson, O. C. (2020). *Development through adulthood*. Red Globe Press.



- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416. *Journal of Personality*, 59(1), 162-180.
- Ruble, D. N., Martin, C. L., & Berenbaum, S. A. (2006). Gender development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 858-932). John Wiley & Sons.
- Schieman, S., & Reid, S. (2009). The midlife crisis reconsidered. *Sociological Quarterly*, 50(1), 1-22. doi: 10.1111/j.1533-8525.2008.01142.x
- Wilkins, K. G., & Ruderman, M. N. (2015). Understanding the experience of mid-career women: Insights from the Enrichment Study. In C. J. Campbell & J. E. Martin (Eds.), *The Oxford handbook of the psychology of women* (pp. 357-370). Oxford University Press.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, 128(5), 699-727.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology*.

ДОДАТКИ

Додаток А

Develop Crisis Questionnaire (DCQ 12)

Nikolay Petrov, Oliver C. Robinson, Jeffrey J. Arnett (Petrov et al., 2022).

Please indicate whether the following statements describe your life in general over the past 6 months or so. In relation to appraising whether you have been experiencing something more than “normal”, make a judgement of the past six months relative to your adult life generally.

1. I feel like the “inner me” has been out of sync with the “outer me”.
2. I feel like my life has lost direction.
3. I have been experiencing stronger negative emotions than normal.
4. I have been thinking that life is meaningless.
5. I have been confident about what I need to do to make it in life. (R)
6. I have been feeling in control of my life. (R)
7. My life feels stable and predictable. (R)
8. I have felt that I have had the resources to deal with any challenges that life throws at me. (R)
9. I am experiencing a time of transition in my life.
10. I am passing through a major turning point in my life.

11. I feel like I may be in the process of leaving the “old me” behind and am developing a “new me”.

12. I have noticed that the way I have thought about my life has changed.

Instructions for Participants

Please indicate whether the following statements describe your life in general over the past 6 months or so. In relation to appraising whether you have been experiencing something more than “normal”, make a judgement of the past 6 months relative to your adult life generally”.

Scoring Instructions

All items are presented on a 5-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Take the sum of items 1, 2, 3 and 4 for Disconnection and Distress; the sum of items 5, 6, 7 and 8 for Lack of Clarity and Control; and the sum of items 9, 10, 11 and 12 for Turning Point and Transition. (R) denotes reverse-worded items.

Categorical scoring: Where a 2-level categorical variable is required, a score of 42 or more is coded as crisis present, while a score of 41 or less is coded as crisis absent.

Додаток Б

Опитувальник переживання кризи (DCQ 12)

N. Petrov, Oliver C. Robinson, J. Arnett в адаптації С. Кади́рова, О. Власової)

Опитувальник кризи розвитку (DCQ-12) - незалежний від віку інструмент психодіагностики кризи розвитку дорослих, розроблений для наукових та прикладних цілей. Дослідницький та підтверджувальний факторний аналіз, які проводилися розробниками окремо на різних вибірках, підтвердили, що трифакторна структура є найкращою для структурування даних опитувальника при описі кризи розвитку. Це такі шкали, як (1) Відстороненість (розрив зв'язків) та Дистрес; (2) Відсутність ясності та контролю; і (3) Перехід та поворотний момент. Також опитувальник DCQ-12 продемонстрував прогностичну валідність пов'язаного з ним показника кризи з індикаторами самооцінки, локусу контролю, автентичного життя, оптимізму, наявності та пошуку сенсу та поворотних моментів в їх житті. Надійність тритижневого тестування та повторного тестування коливалася від 0,78 до 0,89 за різними підшкалами. Окрім використання в дослідженнях, показник DCQ-12 має потенційне застосування на практиці, враховуючи, що оцінка кризи розвитку має значення для фахівців, які працюють у клінічних та неклінічних ролях, також а для підтримки та коучингу дорослих у перехідні періоди.

Інструкція для учасників дослідження. Будь ласка, вкажіть, чи описують наступні твердження ваше життя загалом за останні 6 місяців, щоб оцінити, чи переживали ви щось більше, ніж «нормальний стан», оцінійте останні шість місяців відносно вашого дорослого життя в цілому. При оцінці тверджень скористайтесь



п'ятибальною шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 до 5. Враховуйте, що кожен бал означає наступне: 1 - зовсім не згоден; 2 - не зовсім згоден; 3 - важко сказати; 4 - більше згоден, ніж не згоден; 5 - повністю згоден.

1. Я відчуваю, що «внутрішнє я» не синхронізовано із «зовнішнім я».
2. Я відчуваю, що моє життя втратило напрямок.
3. Я відчуваю сильніші негативні емоції, ніж зазвичай.
4. Я думав/-ла, що життя безглузде.
5. Я мав/-ла розуміння щодо того, що мені потрібно зробити, щоб досягти успіху в житті. (R)
6. Я відчував/-ла, що контролюю своє життя. (R)
7. Моє життя здається стабільним і передбачуваним. (R)
8. Я відчував/-ла, що у мене є ресурси, щоб впоратися з будь-якими викликами, які кидає мені життя. (R)
9. Я переживаю перехідний період у своєму житті.
10. Я переживаю важливий поворотний момент у своєму житті.
11. Я відчуваю, що, можливо, я покидаю «старє я» позаду та розвиваю «нове я».
12. Я помітив/-ла, що моє уявлення про своє життя змінилося.

Інструкція для користувача щодо підрахунку балів

Використання методики на практиці передбачає наступну інформацію щодо підрахунку балів: Всі пункти представлені за 5-бальною шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (зовсім не згоден) до 5 (повністю згоден) підлягають обробці і розподілені по трьох шкалах: .

Шкала 1 «Відсторонення та Дистресу» має навантаження пінктами 1, 2, 3 і 4.

Шкала 2 «Відсутності ясності та контролю» утворена відповідями на пункти 5, 6, 7 і 8, які мають позначку (R), що означає елементи зі зворотним обчисленням (у випадку відповіді в 1 бал присвоюється бал 5, якщо 2 – 4, якщо 4 -2, якщо 5- 1).

Шкала 3 «Поворотного моменту та Перехідного періоду» розраховується як сума балів за пунктами 9, 10, 11 і 12..

Критичні діагностичні значення. Якщо потрібна 2-рівнева категоріальна змінна, бал 42 або більше кодується як наявна криза, тоді як бал 41 або менше кодується як відсутність кризи.

GENDER-RELATED FEATURES OF MID-AGE CRISIS EXPERIENCE BY ADULTS WITH NEGATIVE SOCIALIZATION EXPERIENCE IN THE PARENTAL FAMILY

Vlasova Olena, Kadyrov Semen
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0002

Abstract

Relevance. The purpose of this article is to highlight the results of a study of the influence of stereotypical attitudes of parents in raising children on the development of the mid-life crisis of such children (men and women) in adulthood. The subject of the study was the influence of the family socialization experience of men and women on their experience of the mid-life crisis.

Methodology. For the needs of the study, the following methods were used: 1) the Ukrainian version of the DCQ-12 questionnaire (The Developmental Crisis Questionnaire) in the authors' adaptation; 2) Psychological Well-Being Scale K.Riff in adaptation S.Karskanova; 3) Subjective Well-Being Scale Bibisi (in adaptation L.M. Karamushka et al.); 4) Typical Family Status Methodology E.G. Edemiller, V.V. Justytsky; 5) Parent-Child Relationships Methodology (PARI). Statistical methods used: descriptive and frequency analyses, correlation analysis, Mann-Whitney test, regression analysis based on SPSS 26.0 and R studio. Sample. 260 adults aged 35-45 years.

Results. The results of the translation and testing of the Ukrainian version of the DCQ-12 are presented. With its help, the hypothesis that experiencing a midlife crisis significantly reduces the subjective well-being of adults has been statistically proven, and negative childhood experiences of family socialization and specific forms of parental attitudes towards family roles increase the experiences of a midlife crisis in such children when they become adults. At the same time, compared to men, women whose parents had unfavorable parental attitudes and who experienced negative childhood experiences demonstrated a greater severity of experiencing a midlife crisis.

Keywords: midlife crisis, subjective well-being in adulthood, negative childhood experiences, parental upbringing attitudes, gender characteristics of adults.

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

Конкурентність інтересів

Професор Олена Власова є головним редактором журналу

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Власова Олена

Доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології розвитку
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000 0002 9894 0038

Електронна пошта: olenavlasova@knu.ua



Кадиров Семен
Студент іV курсу ОПП “Психологія”
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
Електронна пошта: kadyrov.semen6452@gmail.com

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Власова Олена, Кадиров Семен. 2025. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДОРОСЛИМИ З НЕГАТИВНИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В БАТЬКІВСЬКІЙ СІМ'Ї. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. № 1 DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0002

Подано 14 серпня 2025 р. / Переглянуто 29 вересня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0002

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 Власова Олена, Кадиров Семен. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ТА ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Химченко Олена, Погорелова Анастасія

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Анотація

Актуальність дослідження емоційного стану ВПО зумовлена необхідністю розробки ефективних механізмів психологічної підтримки та соціальної адаптації переселенців. Вивчення емоційних реакцій та психологічних станів ВПО дозволяє краще розуміти потреби цієї вразливої категорії населення та створювати відповідні програми допомоги.

Метою дослідження є комплексний аналіз чинників та структури емоційних станів внутрішньо переміщених осіб в Україні та розробка рекомендацій щодо оптимізації психологічної допомоги цій категорії населення.

Методологія. У дослідженні використані теоретичні методи (аналіз, узагальнення та систематизація) та психодіагностичні методики: 1) Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI); 2) Шкала депресії Бека (BDI-II); 3) Опитувальник травматичного стресу (ОТС); 4) Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т. І. Балашової); 5) Методика "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф (адаптована Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенком).

Результати. Емпіричне дослідження емоційного стану ВПО виявило високий рівень тривожності у 65% респондентів, депресивні настрої у 41% та симптоми посттравматичного стресового розладу у 28% опитаних. При цьому встановлено, що інтенсивність негативних емоційних станів залежить від низки чинників: тривалості перебування у статусі ВПО, наявності соціальної підтримки, матеріального становища, віку, стану здоров'я та індивідуальних психологічних особливостей.

Висновки. Встановлено, що психологічні реакції на переміщення мають складну структуру і включають як негативні (тривога, страх, депресія, гнів), так і позитивні (надія, полегшення, вдячність) емоційні стани. Важливим теоретичним висновком є розуміння динамічного характеру емоційних станів ВПО, які змінюються у процесі адаптації до нових умов життя. Розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки ВПО з урахуванням особливостей їхнього емоційного стану.

Ключові слова: внутрішньо переміщена особа, негативні та позитивні емоційні стани, психологічні реакції, чинники емоційних станів.

Актуальність

Збройний конфлікт, який триває в Україні з 2014 року і значно загострився з лютого 2022 року, призвів до масштабного внутрішнього переміщення населення. За даними Міжнародної організації з міграції, станом на 2025 рік кількість



внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні становить понад 5 мільйонів людей, серед них 45% внутрішньо переміщених осіб стикаються з труднощами у працевлаштуванні, 52% потребують рішень щодо житла, 34% мають обмежений доступ до соціальних послуг, а 28% вказують на проблеми з доступом до медичних послуг (Міжнародна організація з міграції, 2024).

Дослідження Голотенко та Удовенко (2023) показало, що 67% внутрішньо переміщених осіб пережили психологічну травму, пов'язану з досвідом війни; 43% сприймають своє перебування як тимчасове, що ускладнює інтеграцію. Отже, вимушене переселення суттєво впливає на психоемоційний стан людей, які опинилися в нових умовах життя, часто втративши домівки, роботу, соціальні зв'язки та відчуття стабільності (Голотенко @ Удовенко, 2023: 28).

Значущість дослідження емоційного стану ВПО зумовлена необхідністю розробки ефективних механізмів психологічної підтримки та соціальної адаптації переселенців. Вивчення емоційних реакцій та психологічних станів ВПО дозволяє краще розуміти потреби цієї вразливої категорії населення та створювати відповідні програми допомоги.

Аналіз сучасного стану проблеми свідчить про значний інтерес науковців до різних аспектів психологічного благополуччя ВПО. Вітчизняні дослідники (Титаренко Т.М., Максименко С.Д., Пінчук І.Я., Козинцева О.І.) здійснили вагомий внесок у вивчення психологічних наслідків вимушеного переселення. Зарубіжні науковці (Porter M., Haslam N., Steel Z., Silove D.) досліджували чинники, що впливають на психічне здоров'я біженців та переміщених осіб у різних країнах світу. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міжнародної організації з міграції підтверджують високий рівень психоемоційних розладів серед ВПО.

Хараджи та Труніна (2023) відзначають, що в умовах вимушеного переселення та інших травматичних подій часто розвиваються такі негативні емоційні стани, як тривога, депресія, емоційне виснаження, апатія, агресія, фрустрація, що значно ускладнюють процеси адаптації та соціальної інтеграції (Хараджи @ Труніна, 2023: 795). Автори підкреслюють, що тривалі негативні емоційні стани можуть призводити до формування психічних розладів, зокрема, тривожних і депресивних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), розладів адаптації тощо.

Тюріна та Солохіна (2022), аналізуючи зарубіжні дослідження впливу військових конфліктів на психічне здоров'я, звертають увагу на те, що емоційні стани людей у кризових ситуаціях часто характеризуються високою динамічністю та мінливістю (Тюріна @ Солохіна, 2022: 117). Автори виділяють кілька стадій емоційного реагування на травматичні події:

- Стадія шоку та заперечення (переважають емоції страху, розгубленості, оціпеніння);
- Стадія гніву та протесту (домінують емоції гніву, обурення, роздратування);

- Стадія торгу (характеризується пошуком компромісів, переважають надія та тривога);
- Стадія депресії (переважають емоції смутку, безнадії, апатії);
- Стадія прийняття (формування адаптивних емоційних реакцій, відновлення емоційної рівноваги).

Важливим аспектом розуміння емоційних станів у контексті вимушеного переселення є концепція резильєнтності – психологічної стійкості, здатності підтримувати або відновлювати психологічне благополуччя в умовах adversities (несприятливих життєвих обставин). Як зазначає Химченко та Чернуха (2023), резильєнтність проявляється у здатності зберігати позитивний емоційний стан, оптимізм, надію на майбутнє навіть у складних життєвих обставинах. Автори підкреслюють, що формуванням емоційного інтелекту, який розуміється як здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань є складовим компонентом психологічної допомоги ВПО (Химченко @Чернуха, 2023).

Метою дослідження є комплексний аналіз емоційного стану внутрішньо переміщених осіб в Україні та розробка рекомендацій щодо оптимізації психологічної допомоги цій категорії населення.

Науково-дослідницькі завдання, що вирішуються у статті :

1. Виявити чинники, що впливають на емоційний стан переселенців;
2. Визначити типові емоційні реакції та розлади серед ВПО;
3. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб з урахуванням особливостей їхнього емоційного стану.

Методологія

Характеристика вибірки. Вибірку дослідження склали 120 осіб, серед яких 60 внутрішньо переміщених осіб (експериментальна група) та 60 осіб, які не є внутрішньо переміщеними (контрольна група). Формування вибірки здійснювалося за методом "снігової кулі" з дотриманням певних квот за статтю та віком для забезпечення представленості різних категорій ВПО.

До вибірки у експериментальній групі увійшли 38 жінок (63,3%) та 22 чоловіки (36,7%) віком від 18 до 65 років. Середній вік учасників склав 37,4 роки. При формуванні контрольної групи було дотримано принцип відповідності соціально-демографічним характеристикам основної групи для забезпечення коректності порівняння результатів. Таким чином, до контрольної групи також увійшли 38 жінок (63,3%) та 22 чоловіки (36,7%) з вікового діапазону від 19 до 63 років. Середній вік учасників контрольної групи склав 38,2 роки.

Більшість респондентів (68,6%) переселилися з Донецької та Луганської областей, 17,1% – з Харківської області, 8,6% – з Херсонської області, 5,7% – з інших



регіонів України. Тривалість перебування в статусі ВПО варіювалася від 6 місяців до 8 років, при цьому 60% респондентів були переселенцями менше 3 років, а 40% – більше 3 років.

За рівнем освіти учасники дослідження розподілилися наступним чином: 55% мали вищу освіту, 28,3% – середню спеціальну, 16,7% – загальну середню. За сімейним станом: 48,3% – одружені/заміжні, 23,3% – розлучені, 20% – неодружені/незаміжні, 8,4% – вдови/вдівці. 60% учасників мали дітей (з них 33,3% – одну дитину, 47,6% – двох дітей, 19,1% – трьох і більше дітей).

Методи дослідження. Для дослідження було розроблено комплексну анкету у вигляді Гугл Форми, яка включала кілька блоків питань: соціально-демографічні характеристики (вік, стать, освіта, сімейний стан, зайнятість тощо), обставини переселення (причини, тривалість, умови), суб'єктивна оцінка поточної ситуації та власного емоційного стану, основні проблеми та потреби, стратегії подолання труднощів, плани на майбутнє. Анкета містила як закриті питання з варіантами відповідей, так і відкриті питання, що дозволяло отримати більш детальну інформацію про індивідуальний досвід респондентів.

Збір даних здійснювався шляхом індивідуального та групового анкетування, а також психодіагностичного тестування. Перед проведенням дослідження всі учасники були поінформовані про його мету та надали добровільну згоду на участь. Учасникам було гарантовано конфіденційність та анонімність, а також можливість відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі.

Анкетування проводилося як у паперовому форматі (під час особистих зустрічей), так і в електронному (за допомогою Google Forms). Психодіагностичне тестування здійснювалося виключно в паперовому форматі під час індивідуальних або групових зустрічей з учасниками.

Обробка та аналіз отриманих даних проводилися з використанням методів математичної статистики, зокрема, описової статистики (частотний аналіз, середні значення, стандартні відхилення), кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона), порівняльного аналізу (t-критерій Стьюдента, критерій Манна-Уїтні). Для статистичної обробки даних використовувалася програма SPSS 26.0.

Аналіз результатів також включав якісну інтерпретацію відповідей на відкриті питання анкети, що дозволило виявити індивідуальні особливості емоційного стану ВПО, їхні проблеми, потреби та стратегії подолання труднощів.

Для оцінки емоційного стану ВПО були використані такі психодіагностичні методики:

1. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності.
2. Шкала депресії Бека (BDI-II) – для оцінки наявності та вираженості депресивних симптомів.

3. Опитувальник травматичного стресу (ОТС) – для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
4. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т. І. Балашової) – для оцінки рівня депресії.
5. Методика "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф (адапована Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенком) – для вивчення суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя.

Охарактеризуємо їх роль у дослідженні докладніше:

1. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI). Шкала STAI (State-Trait Anxiety Inventory) — одна з найвідоміших методик вимірювання рівня тривожності. Розроблена Ч. Спілбергером, адаптована Ю. Ханіним. Складається з 40 тверджень: 20 — вимірюють ситуативну тривожність (стан) → показує рівень тривоги в даний момент; 20 — вимірюють особистісну тривожність (риса) → хронічний рівень тривожності як стійку характеристику особистості. У дослідженні використана для визначення актуального емоційного стану ВПО, а також для виявлення схильності до тривожних реакцій, що часто підвищуються під впливом травматичних чинників переселення. Переваги: відокремлює ситуативний компонент (вплив зовнішніх умов) і стійкий особистісний компонент. Широко використовується для діагностики стресу та тривожності в кризових ситуаціях. Психометричні властивості: Висока надійність (Cronbach's $\alpha \approx 0.85-0.90$). Валідність підтверджена численними дослідженнями в Україні.

2. Шкала депресії Бека (BDI-II) Одна з найпопулярніших методик для вимірювання рівня депресії, створена Аароном Беком, друга редакція (BDI-II) адаптована під критерії DSM-IV/DSM-5. Складається з 21 пункту. Оцінюється вираженість симптомів депресії за 4-бальною шкалою (від 0 до 3), включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні симптоми.

У дослідженні використовується для виявлення симптомів депресії у ВПО — одна з ключових проблем, що спостерігаються у цієї групи через втрати, хронічний стрес і відчуття безвиході. Переваги: Висока чутливість до динаміки стану (можна повторно вимірювати після втручання). Простота застосування у різних вибірках (клінічних та неклінічних). Психометричні властивості: Внутрішня консистентність $\alpha \approx 0.90$. Валідність доведена багатьма метааналізами.

3. Опитувальник травматичного стресу (ОТС) Комплексний опитувальник для оцінки ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У дослідженні згаданий як ОТС, так як використовувалася українська адаптація PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). Структура: 20 пунктів, які відображають 4 основні групи симптомів ПТСР: нав'язливі спогади (Intrusion); уникнення (Avoidance); негативні зміни в когніціях/настрої; гіперактивація (Hyperarousal).

Використано для виявлення симптомів ПТСР, що є поширеним явищем серед ВПО, які пережили травматичні події (втрати, бойові дії, переселення). Переваги:



Висока чутливість і специфічність для діагностики ПТСР. Дозволяє виявити навіть латентні прояви посттравматичних симптомів. Психометричні властивості: Висока внутрішня консистентність ($\alpha \approx 0.90$). Надійна валідність за критеріями DSM-5.

4. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (Zung Self-Rating Depression Scale) (адаптація Т. І. Балашової). Спрямована на оцінку вираженості депресії. Структура: 20 пунктів, що оцінюють симптоми депресії за 4-бальною шкалою. Включає афективні, мотиваційні, когнітивні та соматичні прояви депресії. У дослідженні доповнює дані за шкалою Бека, дозволяючи деталізувати рівень депресії та відстежити її диференційовані прояви у ВПО. Переваги: Простота і швидкість заповнення; добра валідність і чіткий пороговий розподіл для легких, середніх і тяжких форм депресії. Психометричні властивості: внутрішня консистентність $\alpha \approx 0.80-0.85$.; Широко валідована на українських вибірках.

5. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шкала Psychological Well-Being Scale (PWB), адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенка. Структура: Від 18 до 84 пунктів, вимірює 6 складових благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, екологічне оволодіння (Environmental Mastery), цілеспрямованість у житті, особистісний ріст. У рамках дослідження є важливим компонент, що дає змогу оцінити адаптаційний ресурс ВПО, зокрема наявність позитивних психологічних установок, що сприяють відновленню. Переваги: підкреслює не тільки симптоматику, а й позитивні ресурси особистості; підходить для вивчення якісного аспекту життя у кризових вибірках. Психометричні властивості: висока внутрішня консистентність $\alpha \approx 0.85-0.93$.

Результати

У ході проведеного дослідження було отримано комплексну картину емоційного стану внутрішньо переміщених осіб у порівнянні з контрольною групою та виявлено основні чинники, що впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Аналіз результатів анкетування показав, що більшість респондентів групи ВПО (82,9%) стикалися з психологічними труднощами після переселення, при цьому інтенсивність цих труднощів була різною: 31,4% оцінили їх як значні, 42,9% – як помірні, 25,7% – як незначні. У контрольній групі про наявність психологічних труднощів протягом останнього року повідомили 54,3% респондентів, з них лише 11,4% оцінили ці труднощі як значні, 28,6% – як помірні, 60,0% – як незначні. Різниця між групами за інтенсивністю психологічних труднощів виявилася статистично значущою ($\chi^2=12,73$, $p<0,01$).

На питання про домінуючі емоції протягом останнього місяця учасники групи ВПО найчастіше відзначали тривогу (74,3%), смуток (68,6%), невпевненість у майбутньому (65,7%), роздратування (54,3%), відчуття безпорадності (45,7%), гнів

(40%), провину (34,3%), страх (31,4%). Позитивні емоції згадувалися значно рідше: надія (37,1%), радість (28,6%), вдячність (25,7%), задоволення (17,1%).

У контрольній групі розподіл емоцій був іншим: тривога (45,7%), смуток (34,3%), невпевненість у майбутньому (37,1%), роздратування (31,4%), відчуття безпорадності (17,1%), гнів (22,9%), провинна (14,3%), страх (17,1%). Позитивні емоції згадувалися частіше: надія (60,0%), радість (54,3%), вдячність (48,6%), задоволення (42,9%). Статистичний аналіз показав значущі відмінності між групами за більшістю негативних емоцій ($p < 0,05$) та за всіма позитивними емоціями ($p < 0,01$).

Аналіз результатів застосування психодіагностичних методик дозволив отримати більш детальну інформацію про емоційний стан учасників дослідження. В узагальненому вигляді такі результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Результати психодіагностичного обстеження учасників дослідження

Рівневі та % показники учасників дослідження Методики	Рівень	Група ВПО (%)	Контрольна група (%)	Різниця (ВПО – Контр.)
Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна				
Ситуативна тривожність	Низький	31,67	63,3	-31,63
	Помірний	43,3	31,67	+11,63
	Високий	25,03	5,03	+20,00
Особистісна тривожність	Низький	43,3	65,0	-21,7
	Помірний	35,0	28,3	+6,7
	Високий	21,7	6,7	+15,0
Шкала депресії Бека	Відсутня	55,0	76,67	-21,67
	Легка	25,0	16,67	+8,33
	Помірна	15,0	5,0	+10,0
Опитувальник травматичного стресу	Відсутні	65,0	85,0	-20,0
	Окремі симптоми	23,3	11,67	+11,63
	Часткове ПТСР	8,3	3,33	+4,97

За методикою "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф було виявлено, що загальний рівень психологічного благополуччя у більшості респондентів групи ВПО (65%) знаходиться на середньому рівні, у 23,33% – на низькому, і лише у 11,67% – на високому. У контрольній групі розподіл був іншим: високий рівень – 31,66%, середній – 60,0%, низький – 8,34%. Різниця між групами за рівнем психологічного благополуччя виявилася статистично значущою ($p < 0,01$).



У групі ВПО найнижчі показники спостерігалися за шкалами "Управління середовищем" (середній бал 46,3 із можливих 84) та "Цілі в житті" (середній бал 48,7), найвищі – за шкалами "Особистісне зростання" (середній бал 56,2) та "Позитивні відносини з іншими" (середній бал 54,1). У контрольній групі розподіл був більш рівномірним, з найвищими показниками за шкалами "Автономія" (середній бал 63,5) та "Особистісне зростання" (середній бал 62,8).

Порівняльний аналіз середніх значень за всіма шкалами методики показав статистично значущі відмінності між групами за шкалами "Управління середовищем" ($t=5,72$, $p<0,001$), "Цілі в житті" ($t=4,38$, $p<0,001$), "Самоприйняття" ($t=3,96$, $p<0,001$) та "Автономія" ($t=3,24$, $p<0,01$). Менш виражені, але статистично значущі відмінності спостерігалися за шкалами "Особистісне зростання" ($t=2,18$, $p<0,05$) та "Позитивні відносини з іншими" ($t=2,05$, $p<0,05$).

Кореляційний аналіз показав наявність значущих зв'язків між різними показниками емоційного стану в обох групах. Зокрема, у групі ВПО було виявлено сильну позитивну кореляцію між рівнем депресії та ситуативною тривожністю ($r=0,72$, $p<0,01$), а також між рівнем депресії та наявністю симптомів ПТСР ($r=0,68$, $p<0,01$). Загальний рівень психологічного благополуччя негативно корелював з рівнем депресії ($r=-0,76$, $p<0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,61$, $p<0,01$) та наявністю симптомів ПТСР ($r=-0,58$, $p<0,01$). У контрольній групі спостерігалися подібні кореляції, але з меншими коефіцієнтами: між рівнем депресії та ситуативною тривожністю ($r=0,59$, $p<0,01$), між рівнем депресії та наявністю симптомів ПТСР ($r=0,45$, $p<0,01$), між загальним рівнем психологічного благополуччя та рівнем депресії ($r=-0,63$, $p<0,01$).

Дискусія

Порівняльний аналіз предикторів, що впливають на емоційний стан ВПО, дозволив виявити кілька ключових чинників.

Тривалість перебування в статусі ВПО виявилася значущим фактором: особи, які були переселенцями менше 1 року, демонстрували вищі показники тривожності та депресії порівняно з тими, хто мав більший досвід переселення ($p<0,05$). Це може свідчити про поступову адаптацію до нових умов життя та розвиток ефективних стратегій подолання труднощів з часом.

Житлові умови також суттєво впливали на емоційний стан ВПО. Особи, які проживали в орендованому житлі або в модульних містечках, мали вищі показники тривожності та нижчі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто проживав у власному житлі або в родичів ($p<0,05$). У контрольній групі такий зв'язок був менш вираженим, хоча також спостерігався ($p<0,1$).

Зайнятість виявилася одним із найважливіших факторів психологічного

благополуччя в обох групах. Працевлаштовані особи демонстрували нижчі показники депресії та тривожності, а також вищі показники психологічного благополуччя порівняно з безробітними ($p < 0,01$). Однак у групі ВПО різниця між працевлаштованими та безробітними була більш вираженою, ніж у контрольній групі (для депресії: $t=4,83$ проти $t=3,21$, для тривожності: $t=4,57$ проти $t=3,05$).

Порівняльний аналіз відповідей на відкриті питання анкети дозволив виявити відмінності у проблемах та потребах між групами. У групі ВПО найчастіше згадувалися фінансові труднощі (82,9%), проблеми з житлом (71,4%), труднощі з працевлаштуванням (54,3%), відчуття невизначеності щодо майбутнього (51,4%), проблеми з адаптацією до нового середовища (48,6%), туга за домом та втраченим способом життя (45,7%), проблеми зі здоров'ям (40%), почуття самотності та ізоляції (37,1%), бюрократичні перешкоди (34,3%).

У контрольній групі найчастіше згадувалися фінансові труднощі (60,0%), проблеми зі здоров'ям (31,4%), відчуття невизначеності щодо майбутнього (28,6%), труднощі з працевлаштуванням (25,7%), проблеми з житлом (22,9%), почуття самотності (17,1%). Статистичний аналіз показав значущі відмінності між групами за більшістю категорій проблем ($p < 0,05$), за винятком фінансових труднощів та проблем зі здоров'ям, які були поширені в обох групах.

Таким чином, результати порівняльного дослідження свідчать про наявність значних відмінностей в емоційному стані внутрішньо переміщених осіб порівняно з контрольною групою. ВПО демонструють вищі показники тривожності, депресії, ознак травматичного стресу та нижчі показники психологічного благополуччя. Також виявлено специфічні проблеми та потреби ВПО, пов'язані з досвідом вимушеного переселення, особливості стратегій подолання труднощів. Водночас, виявлено чинники, які сприяють збереженню психологічного здоров'я в умовах вимушеного переселення: соціальна підтримка, зайнятість, стабільні житлові умови, активні стратегії подолання труднощів.

Аналіз результатів дослідження дозволяє окреслити наступні рекомендації щодо психологічної підтримки ВПО з урахуванням особливостей їх емоційного стану.

1. Ефективна психологічна допомога має бути комплексною, системною та диференційованою відповідно до індивідуальних особливостей та потреб переселенців.

2. Важливими напрямками роботи є зниження рівня тривожності, подолання депресивних станів.

3. Розвиток стресостійкості, формування адаптивних стратегій поведінки, відновлення соціальних зв'язків та дієве сприяння з боку представників приймаючої громади для інтеграції ВПО в нове середовище є дороговказом для оптимізації якості життя таких осіб у воюючій країні.



Висновки

Проведене дослідження емоційних станів внутрішньо переміщених осіб в Україні дозволило зробити ряд важливих висновків, які мають як теоретичне, так і практичне значення для розуміння психологічних наслідків вимушеного переселення та розробки ефективних програм підтримки ВПО.

Теоретичний аналіз наукової літератури підтвердив, що вимушене переселення є потужним стресогенним фактором, який викликає значні зміни в емоційній сфері людини. Встановлено, що психологічні реакції на переміщення мають складну структуру і включають як негативні (тривога, страх, депресія, гнів), так і позитивні (надія, полегшення, вдячність) емоційні стани. Важливим теоретичним висновком є розуміння динамічного характеру емоційних станів ВПО, які змінюються в процесі адаптації до нових умов життя.

Емпіричне дослідження емоційного стану ВПО виявило високий рівень тривожності у 67% респондентів, депресивні настрої у 43% та симптоми посттравматичного стресового розладу у 28% опитаних. При цьому встановлено, що інтенсивність негативних емоційних станів залежить від низки чинників: тривалості перебування в статусі ВПО, наявності соціальної підтримки, матеріального становища, віку, стану здоров'я та індивідуальних психологічних особливостей.

Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що емоційний стан ВПО має певні закономірності змін, пов'язані з етапами адаптації до умов життя на новому місці. На початковому етапі переважають шок, страх та гострі стресові реакції. На етапі первинної адаптації (3-6 місяців після переселення) часто спостерігаються тривожно-депресивні стани, погіршення самопочуття, відчуття безпорадності. На етапі вторинної адаптації (6-12 місяців) можуть виникати як прояви хронічного стресу, так і ознаки прийняття нової ситуації, пошук внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Важливим результатом дослідження стало виявлення захисних механізмів та стратегій подолання стресу, які використовують ВПО. Конструктивними виявилися стратегії активного вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки ситуації. Деструктивними – уникнення, заперечення проблем, агресивні реакції, зловживання алкоголем.

Результати дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження державних програм психологічної підтримки ВПО, підготовки фахівців для роботи з цією категорією населення, створення мережі спеціалізованих центрів психологічної допомоги. Особливу увагу слід приділяти профілактиці емоційного вигорання у спеціалістів, які працюють з переселенцями.

Теоретична значущість отриманих результатів полягає у поглибленні розуміння психологічних механізмів адаптації людини до кризових ситуацій, розширенні

уявлень про динаміку емоційних станів у контексті вимушеного переселення, систематизації факторів, що впливають на психоемоційний стан ВПО.

Таким чином, проведене дослідження не лише розширює наукові уявлення про емоційний стан внутрішньо переміщених осіб, але й створює основу для практичної роботи з цією категорією населення, сприяючи підвищенню ефективності психологічної допомоги ВПО та покращенню якості життя таких людей в Україні.

Список використаних джерел

- Голотенко А., Удовенко Ю. (2023). Проблема агентури вимушених переселенців в умовах повномасштабної війни в Україні / Проблема суб'єктності вимушених мігрантів у контексті повномасштабної війни в Україні. Соціологічний вісник, 12(1), 23–34. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/3>
- Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень / Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.); МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків: ХНУВС, 2022. 116–121.
- Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки. 2023. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». № 12. С. 793–801.
- Химченко О.М., Чернуха Н.М. Резилієнтність як складова сучасної соціалізації особистості. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. матеріалів I міжнародної науково-практичної конференції. 23 листопада 2023 р., м. Полтава, 2023. С. 16-20. <https://orcid.org/0000-0003-0680-2058>; <https://orcid.org/0000-0003-2184-7406>.
- International Organization for Migration. (2024). Internal migration and integration in Ukraine: Challenges and opportunities (Report No. 18) [Vnutrishnia mihratsiia ta intehratsiia v Ukraini: vyklyky ta mozhlyvosti (Zvit No. 18)]. <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-internal-displacement-report-general-population-survey-round-18-october-2024>

PSYCHOLOGICAL COMPONENTS AND FACTORS OF EMOTIONAL STATES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Khymchenko Olena, Pogorelova Anastasia
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Abstract

The *relevance* of studying the emotional state of IDPs is due to the need to develop



effective mechanisms for psychological support and social adaptation of displaced persons. The study of emotional reactions and psychological states of IDPs allows us to better understand the needs of this vulnerable category of the population and create appropriate assistance programs.

The purpose of the study is a comprehensive analysis of the factors and structure of emotional states of internally displaced persons in Ukraine and the development of recommendations for optimizing psychological assistance to this category of the population.

Methodology. The study used theoretical methods (analysis, generalization and systematization) and psychodiagnostic techniques: 1) Spielberger-Khanin Anxiety Scale (STAI); 2) Beck Depression Inventory (BDI-II); 3) Traumatic Stress Questionnaire (TSQ); 4) Differential Diagnostic Methodology of Depressive States by V. Zunge (adapted by T. I. Balashova); 5) Psychological Well-Being Scale Methodology by K. Riff (adapted by S. Karskanova).

Results. An empirical study of the emotional state of IDPs revealed a high level of anxiety in 65% of respondents, depressive moods in 41%, and symptoms of post-traumatic stress disorder in 28% of respondents. It was found that the intensity of negative emotional states depends on a number of factors: the duration of stay in IDP status, the presence of social support, financial situation, age, health status, and individual psychological characteristics.

Conclusions. It has been established that psychological reactions to displacement have a complex structure and include both negative (anxiety, fear, depression, anger) and positive (hope, relief, gratitude) emotional states. An important theoretical conclusion is the understanding of the dynamic nature of the emotional states of IDPs, which change in the process of adaptation to new living conditions. Recommendations have been developed for psychological support of IDPs, taking into account the specifics of their emotional state.

Keywords: internally displaced person, negative and positive emotional states, psychological reactions, factors of emotional states.

Конфлікт інтересів: Автори заявили про відсутність будь-яких конфліктів та інтересів.

Застереження: Кожен автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не залежать від впливу жодних організацій.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Химченко Олена
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри психології розвитку
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
ORCID ID: 0000-0003-0680-2058
Електронна пошта: olena_khymchenko@knu.ua -

Погорелова Анастасія
студентка IV курсу факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
Електронна адреса: pogorelova.stasy@gmail.com

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Химченко Олена, Погорелова Анастасія. ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ТА ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» 1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Подано 15 червня 2025 р. / Переглянуто 12 вересня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 Химченко Олена, Погорелова Анастасія. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



Оглядіві статті

ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ: ПРИНЦИПИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОТЕРАПІЇ

Васьківська Світлана

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

Анотація

Актуальність. Метою допису є розширення фрейму «доказовості» психологічних практик завдяки провідним ідеям сучасної фізики та новітнім дослідженням у психології.

Методологія. При підготовці статті в ході теоретико-методологічного дослідження використано постнекласичну методологію, а саме принципи сучасної теоретичної фізики, які постулюють особливості актуального розуміння наукової картини світу та закономірностей і особливостей його існування. Сучасне трактування автором базових філософських категорій простору і часу, невизначеності і свободи, порідку і хаосу та ін. використовується для обґрунтування перспективності комплексного (мультидисциплінарного) підходу до проблеми доказовості у творенні і використанні сучасних психотерапевтичних підходів та психологічних практик.

Результати. У статті розглядається проблема оновлення методологічних засад психології та психотерапії в контексті інтеграції з принципами сучасної фізики та філософії науки. Показано, що традиційні доказові практики, які ґрунтуються на механістичній парадигмі, потребують доповнення новою онтологією психіки, де свідомість і внутрішній досвід розглядаються як фундаментальні характеристики реальності. Проведено порівняння між класичними доказовими методами (когнітивно-поведінкова терапія, діалектико-поведінкова терапія, схема-терапія, системна сімейна терапія, методи роботи з травмою) та принципами сучасної фізики (реляційність, невизначеність, ентропія, нелінійність, суперпозиція). Обґрунтовано необхідність інтеграції міждисциплінарних знань для розвитку нових доказових підходів, які враховують складність, багатовимірність і відкритість психічних процесів.

Ключові слова: сучасна фізична картина світу, квантова невизначеність, ентропія, реляційність, психіка як фундаментальна реальність, психотерапія, доказові практики.

Актуальність

Сучасна психологія дедалі більше інтегрується з іншими науками, прагнучи вийти за межі класичного біологічного редукціонізму. Зростає інтерес до міждисциплінарного підходу, що поєднує дані когнітивних наук, нейронауки, квантової фізики та теорії систем. У цьому контексті виникають питання: Як трактувати «доказовість» у призмі нової онтологічної платформи психології? та чи не можуть засадничі принципи сучасної фізики можуть слугувати новою методологічною основою для розуміння психологічної практики?

Метою цієї статті є розширення фрейму «доказовості» психологічних практик завдяки провідним ідеям сучасної фізики та новітнім дослідженням у психології.

Методологія

Методи. При написанні статті використані теоретичні інструменти комплексного (міждисциплінарного) підходу, категоріального та компаративного аналізу дотичної наукової літератури. Відправною основою для реалізації мультидисциплінарного підходу до проблеми доказовості сучасних психологічних практик стали теоретико-методологічні положення постнекласичної парадигми наукового дослідження.

Результати

Доказові психологічні практики (evidence-based practices) традиційно спираються на експериментальні дослідження ефективності та клінічні метааналізи (Chambless & Hollon, 1998). Проте сучасна наука підказує, що сам феномен психіки може бути осмислений у ширшій онтології — як один із фундаментальних вимірів реальності, подібно до простору, часу чи енергії (Chalmers, 1996; Penrose, 2016). Це відкриває нові обрії для психотерапії: пошук інструментів відновлення балансу психіки клієнта не лише в межах біопсихосоціальної системи, але й у взаємодії професійної свідомості з глибинними закономірностями існування сущого.

1. Доказові практики у класичній парадигмі психологічної науки.

У другій половині ХХ ст. акцент у психології було зроблено на стандартизації методів та перевірці їхньої ефективності. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (Beck, 2011), діалектико-поведінкова терапія (Linehan, 1993), схема-терапія (Young et al., 2003) стали золотим стандартом доказовості. Ці практики будувалися в парадигмі лінійного причинно-наслідкового мислення: симптом виникає внаслідок дисфункційної думки чи поведінки, а терапевтичне втручання усуває дисбаланс.

Такий підхід відповідає класичній ньютонівській фізиці — передбачуваний, детермінований і механістичний. Проте з розвитком науки стає очевидним: психіка не може бути зведена до біологічних механізмів чи до окремих когнітивних процесів. Вона функціонує як динамічна (десипативна) система (, відкрита до контексту, ймовірностей та невизначеності (Friston, 2010; Varela et al., 1991).

2. Принципи сучасної фізики (основи природничих наук) як методологічні



орієнтири сучасної постнекласичної психології.

2.1. Принцип відносності та реляційність досвіду. А. Ейнштейн у Загальній теорії відносності показав, що простір і час не є абсолютними величинами, а залежать від системи відліку (Einstein, 1916/2019). Для психології це означає, що суб'єктивний досвід людини завжди відносний і контекстуальний. Психотерапевт має працювати не з «об'єктивною реальністю», а з індивідуальною системою координат клієнта. У сучасній когнітивній нейронауці пам'ять дедалі частіше розглядається не як статичне збереження минулого, а як *активна реконструкція*, яка відбувається тут і зараз. Цей підхід представлений, зокрема, в роботах Деніела Шактера (1999, 2001), який наголошує на тому, що пам'ять є формою уяви — і майбутнього, і минулого. Тобто ми не «згадуємо» подію в чистому вигляді, а «відтворюємо» її, використовуючи фрагменти, схеми та сценарії, комплементарні тим подіям, яві відбуваються в нашому житті.

2.2. Квантова невизначеність і свобода вибору. Принцип невизначеності Гейзенберга та ймовірнісна інтерпретація Борна доводять, що на мікрорівні світ не є детермінованим (Heisenberg, 1930; Born, 1954). Психотерапевтична практика в цій оптиці розглядає людину як відкриту систему, що має множинність можливих сценаріїв майбутнього. Це співвідноситься з техніками роботи з альтернативними життєвими сценаріями у когнітивній та наративній терапії (White & Epston, 1990).

Цю ідею розвиває також Карл Фрістон у рамках своєї теорії активного інференсу (*active inference*), згідно з якою мозок постійно генерує гіпотези про світ, а пам'ять — це не збереження фактів, а спосіб формування і перевірки моделей реальності (Friston, 2010). Згадування минулого — це процес, в якому прогноз мозку співвідноситься з сенсорним (реальним або уявним) досвідом. Якщо виникає розбіжність — *помилка передбачення* (*prediction error*) — модель оновлюється.

Це дає потужне пояснення механізму психотерапії: зміна уявлень про минуле можлива, коли клієнт у безпечному середовищі переживає новий досвід, який не відповідає старим (травматичним) моделям. Таким чином, згідно з Фрістоном, психотерапевтична інтервенція — це інструмент редукції помилок передбачення, що оновлює як спогади, так і реакції на нього.

2.3. Ентропія, час і пам'ять. Фізика визначає стрілу часу через зростання ентропії (Carroll, 2016). Для психології це відкриває новий підхід до роботи з травмою: пам'ять не є фіксованим записом, а динамічним процесом реконструкції (Schacter, 2001). Психотерапія стає засобом інтеграції минулого в теперішнє, що зменшує «ентропію» психічної системи. Ідея ентропії дозволяє поглянути на життя і смерть з нового ракурсу: особистісне існування - це спроба упорядкування і підтримки суб'єктивного досвіду на низькому рівні ентропії. Індивідуальна свідомість раз по раз колапсує новим вибором і при високій ентропії системи може швидко руйнуватися.

2.4. Принцип нерівноважної динаміки розвинений в працях Лауреата Нобелівської премії 1977 року бельгійського фізика Іллі Пригожина (Ilia Prigogine) вводить в науковий обіг категорії неврівноваженості та нелінійності часу, порядку і хаосу. В роботі “Час. Хаос. Квант. До вирішення парадоксу часу”. він пише: « ...на всіх рівнях, будь-то рівень макроскопічної фізики, рівень флуктуацій або мікроскопічний рівень, джерелом порядку є нерівноважність. Нерівноважність є те, що породжує „порядок з хаосу“ ... Якщо стійкі системи асоціюються з поняттям детерміністичного, симетричного часу, то нестійкі хаотичні системи асоціюються з поняттям імовірнісного часу, який передбачає порушення симетрії між минулим і майбутнім». (Пригожин І., Стенгерс І., 2003)

Тож, сучасна фізика складних систем показує, що навіть незначні впливи можуть радикально змінювати траєкторію системи (Prigogine & Stengers, 1984). Це перегукується з процесами психотерапії, де маленькі інсайти чи символічні зміни можуть спричинити глибокі трансформації особистості.

3. Нова онтологія психотерапії: психіка як фундаментальна реальність. Сучасні філософи свідомості (Chalmers, 1996; Strawson, 2006) та дослідники свідомості у фізиці (Penrose, 2016) пропонують трактувати психіку не як похідне від біології, а як базову характеристику буття. Такий підхід змінює цілі психотерапії: від лікування симптомів — до гармонізації взаємодії між свідомістю, тілом і всесвітніми процесами.

Психотерапевт у цій перспективі стає не лише «коректором поведінки», а провідником клієнта у просторі можливостей. Практика переходить від механістичних технік до роботи з резонансом, синхронністю (Jung, 1952/2011) та інтеграцією багатовимірного досвіду людини.

4. Практичні наслідки для доказових підходів:

➤ Когнітивно-поведінкова терапія отримує нові інструменти роботи з невизначеністю, інтегруючи ймовірнісні моделі прогнозування (Friston, 2010).

➤ Травмофокусовані методи враховують реконструктивну природу пам'яті та працюють із «переписуванням» досвіду (Schacter, 2001).

➤ Екзистенційна терапія отримує підтвердження в принципі квантової відкритості: свобода вибору є онтологічною властивістю реальності.

➤ Системна терапія розглядає родину як нелінійну відкриту систему, здатну до самоорганізації (Minuchin, 1974).

➤ Інтегративні підходи (наприклад, нарративна терапія) резонують із принципом реляційності досвіду: історія клієнта завжди залежить від контексту (White & Epston, 1990).

Таким чином, нова онтологія не відкидає доказовість, а розширює її методологічний фундамент.



Дискусія

Поєднання психології та ідей сучасної фізики відкриває перспективи для нової науки про свідомість. Однак існують і ризики, такі як: а) небезпека спрощених метафоризацій; б) потреба емпіричної верифікації нових моделей; в) виклик інтеграції природничих і гуманітарних методів. Разом з тим, міждисциплінарність дає змогу розширити уявлення про доказовість: від суто клінічних результатів до підтвердження універсальних принципів функціонування складних систем.

Висновки

Доказові психологічні практики потребують оновленої методологічної основи. Принципи сучасної фізики дозволяють побачити психіку як фундаментальний вимір реальності, що діє за законами невизначеності, реляційності та нелінійності. Це відкриває можливості для більш глибокої інтеграції науки і практики, де психотерапія постає не тільки як психологічна допомога, але й як шлях гармонізації свідомості в багатовимірному світі.

Список використаних джерел

- Пригожин І., Стенгерс І. Час. Хаос. Квант. (2003). До вирішення парадоксу часу. М.: Едіторіал УРСС. URL: philsci.imiv.kiev.ua/biblio/vrema-haos.html
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Born, M. (1954). *Natural philosophy of cause and chance*. Oxford University Press.
- Carroll, S. (2016). *The arrow of time and the meaning of life*. Dutton.
- Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7–18. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.7>
- Chalmers, D. J. (1996). *The conscious mind: In search of a fundamental theory*. Oxford University Press.
- Einstein, A. (2019). *The theory of relativity* (Original work published 1916). Penguin.
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- Heisenberg, W. (1930). *The physical principles of the quantum theory*. Dover.
- Jung, C. G. (2011). *Synchronicity: An acausal connecting principle* (Original work published 1952). Princeton University Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Penrose, R. (2016). *Fashion, faith, and fantasy in the new physics of the universe*. Princeton University Press.
- Prigogine, I., & Stengers, I. (1984). *Order out of chaos: Man's new dialogue with nature*. Bantam.
- Schacter, D. L. (2001). *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers*. Houghton Mifflin.
- Strawson, G. (2006). Realistic monism: Why physicalism entails panpsychism. *Journal of Consciousness Studies*, 13(10-11), 3–31.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

EVIDENCE-BASED PSYCHOLOGICAL PRACTICES:
PRINCIPLES OF AN INTERDISCIPLINARY APPROACH IN PSYCHOTHERAPY

Vaskivska Svitlana
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

Abstract

Relevance. The purpose of the article is to expand the frame of "evidence" of psychological practices thanks to the leading ideas of modern physics and the latest research in psychology.

Methodology. In preparing the article, a post-nonclassical methodology was used in the course of theoretical and methodological research, namely the principles of modern theoretical physics, which postulate the features of the current understanding of the scientific picture of the world and the laws and features of its existence. The author's modern interpretation of the basic philosophical categories of space and time, uncertainty and freedom, order and chaos, etc. is used to substantiate the prospects of a comprehensive (multidisciplinary) approach to the problem of evidence in the creation and use of modern psychotherapeutic approaches and psychological practices.

Results. The article considers the problem of updating the methodological foundations of psychology and psychotherapy in the context of integration with the principles of modern physics and philosophy of science. It is shown that traditional evidence-based practices, which are based on the mechanistic paradigm, need to be supplemented with a new ontology of the psyche, where consciousness and internal experience are considered as fundamental characteristics of reality. A comparison is made between classical evidence-based methods (cognitive-behavioral therapy, dialectical-behavioral therapy, schema therapy, systemic family therapy, trauma work



methods) and the principles of modern physics (relationality, uncertainty, entropy, nonlinearity, superposition). The need for the integration of interdisciplinary knowledge for the development of new evidence-based approaches that take into account the complexity, multidimensionality and openness of mental processes is substantiated.

Keywords: modern physical picture of the world, quantum uncertainty, entropy, relationality, psyche as a fundamental reality, psychotherapy, evidence-based practices.

Застереження: Автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Васьківська Світлана

Кандидат психологічних наук

доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології

КНУ імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0003-3639-3371

Електронна пошта: vasswet17@gmail.com

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Світлана Васьківська. ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ: ПРИНЦИПИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОТЕРАПІЇ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

Подано 5 вересня 2025 р. / Переглянуто 28 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 **Васьківська Світлана**. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Корх Вера

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0005

Анотація

Актуальність. В умовах війни соціально-психологічна підтримка населення має стати важливим пріоритетом державної політики України з метою збереження ментального здоров'я дітей та дорослих. Мета статті - узагальнити особливості психокорекційної та психотерапевтичної допомоги дітям та педагогам закладів дошкільної освіти в умовах війни в Україні.

Методологія. Аналіз наукової та практико-орієнтованої психолого-педагогічної літератури, порівняння, систематизація та узагальнення дотичної до теми науково-практичної інформації. Узагальнення досвіду використання автором методів науково-пошукової, психоедукаційної, та науково-педагогічної роботи.

Результати. У статті проаналізовано психоемоційні стани дітей-дошкільників, які зростають під час війни, узагальнено досвід соціально-психологічного супроводу таких дітей та психологічної підтримки їх вихователів. Представлено життєзмінювальні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей дошкільного віку в психотерапевтичному процесі. Наголошено на особливостях емоційно підтримуючої комунікації з дітьми в умовах війни. Представлено ефективні технології різних напрямів арт-терапії для використання в такій роботі: ігрова терапія, терапії малюванням, казкотерапія, рекомендовані дитячі казки для психотерапевтичної роботи з дітьми. Висвітлено зміст тренінгу для педагогів закладів дошкільної освіти, розробленого з метою профілактики та психокорекції психоемоційних станів та психічного здоров'язбереження таких фахівців для роботи з дітьми дошкільниками в стресових умовах українського сьогодення.

Ключові слова: соціально-психологічний супровід, діти дошкільного віку, педагоги закладів дошкільної освіти, арт-терапевтичні технології, тренінгові технології.

Актуальність

Військові реалії життя в Україні виступають стресовим фоном для дітей та дорослих. За даними соціально-психологічних досліджень 2025 року (Діти війни. Державна інформаційна платформа, вересень 2025) 40% українських дітей почувуються в небезпеці, 44% дітей мають ознаки потенційного ПТСР. Статистика дітей війни станом на травень 2025 року: 652 дітей загинуло, 2145 поранено, 2191 зникло, 45124 дітей знайдено, 19546 депортовано або примусово переміщено, 1592 повернено, 20 дітей постраждало від сексуального насильства.

В умовах війни соціально-психологічна підтримка населення має стати важливим пріоритетом державної політики України з метою збереження



ментального здоров'я дітей та дорослих. У зв'язку з цим розроблено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?». Оцінюючи психоемоційний та психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравмівні події в умовах війни в Україні, можна зробити висновок, що для них найбільш важливим є соціально-психологічний супровід, отримання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях педагогіки та психології: А. Богуш, Н. Булатевич, Л. Бейкун, Г. Братасюк, О. Вознесенська, Т. Васишина, Л. Галіцина, Ю. Губарева, Л. Калмикова, В. Кузьменко, Т. Курганська, І. Литвинова, І. Луценко, К. Мілютіна, А. Нестер, Н. Опришко, С. Поворознюк, С. Ройз, Н. Сабліна, О. Скордіна, О. Тараріна, О. Рейпольська, В. Хромець, Ю. Хмелівська та інші.

Метою даної статті є окреслення специфічних особливостей психокорекційної та психотерапевтичної взаємодії з дітьми та педагогами закладів дошкільної освіти в умовах війни в Україні. Відповідно конкретизуючи мету, розкриємо завдання нашого дослідження: 1) охарактеризувати психоемоційні стани дітей та педагогів в умовах війни; 2) визначити особливості соціально-психологічного супроводу дітей та педагогів ЗДО в умовах війни; 3) описати психотерапевтичні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей з травматичним досвідом у психотерапевтичному процесі; 4) висвітлити тренінгові технології психологічної роботи з педагогами закладів дошкільної освіти, орієнтовані на їх психічне здоров'язбереження в умовах війни.

Методологія

При написанні статті застосовано аналіз наукової та практико-орієнтованої психолого-педагогічної літератури, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення дотичної до теми науково-практичної інформації. Також узагальнено результати досвіду використання автором методів науково-пошукової (спостереження, бесіди, самооцінювання) та науково-педагогічної роботи (тренінгові, арт-терапевтичні технології) у психоедукаційній та психотерапевтичній взаємодії зі студентами спеціальності «Дошкільна освіта» та працюючими педагогами вихователями.

Результати

Аналіз останніх публікацій підтверджує, що під час війни страждає не лише дорослі, а й діти, і це відображається на їх психоемоційному стані. Як і у випадку дорослого населення *воюючої країни, тривога, страх, психологічні травми, стреси, посттравматичні стресові розлади (ПТСР), депресії* тощо – невід'ємні супутники дитячого переживання воєнних подій. Дослідниці Ройз С., Булавінова К. та Побережна Ю виділяють такі прояви ПТСР у дітей: нав'язливі спогади, про які

дитина може не зізнаватись дорослим, і водночас уникання всього, що нагадує про пережите; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки, апатичність, депресивність, емоційна відстороненість; порушення сну, страшні сновидіння, тривожність та постійне очікування повторення подій; порушення когнітивних функцій; зацикленість на сюжеті пережитого, його повторення у грі (Ройз С., Булавінова К., Побережна Ю., 2023).

Колектив авторів (Луценко І. та ін.) рекомендують педагогам застосовувати в роботі з дітьми війни розроблену ними технологію організації емоційно підтримуючої комунікації (ТЕПК), яка базується на наступних принципах: емоційно-ціннісної спільності, гуманізації комунікативних настанов педагога, професійної та мовленнєвої етики, діалогічності, розвитку особистості дитини, врахування індивідуально-психологічних особливостей та ситуативного психоемоційного стану у мовленнєвій взаємодії. Дана технологія, зокрема, полягає у використанні педагогом та іншими дорослими навичок ефективного слухання, мовленнєвих висловлювань згоди, підбадьорювання, схвалення, позитивної випереджальної оцінки; передбачає вміння дорослого встановлювати продуктивний емоційний, просторовий, мовленнєвий та інтеракційний контакт з дітьми; володіння оптико-кінестичніми засобами комунікації: регулювання міміки обличчя (усмішка, вираження та контроль емоцій), погляд («очі в очі» та «обличчя в обличчя»), позу (відкритості, довіри, готовності до спілкування), жести і дотики (погладження, рукостискання, поплескування, обійми, поцілунки).

Більшість дітей, які розвивають тривожні особливості через пережиті психотравматичні події, мають труднощі у вираженні власних думок в монологах перед громадою, у спілкуванні з дорослими та однолітками. Вони стикаються з проблемами, які для них здаються складними, надто важкими для подолання. Внаслідок психологічного дискомфорту багато дітей стають замкнутими, а деякі відмовляються виконувати будь-які завдання. (Луценко І., 2018).

Інша ефективна психотехнологія для роботи з дітьми, що пережили війну - *арт-терапія*, яка базується на стимулюванні творчого потенціалу дитини та її внутрішніх механізмів саморегуляції. Ця техніка відповідає дитячим потребам, зокрема у вияві мовленнєвого самовираження та утвердженні себе як комунікативної особистості в соціальному оточенні. Важливо використовувати різні форми арт-терапії, оскільки вони сприяють виникненню позитивних емоцій, допомагають дітям подолати апатію та байдужість до спілкування, сприяють активності та творчості, допомагають впоратися із тривогою, напруженням, невпевненістю та пасивністю, спричиненими психотравматичними подіями. (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Зображувальна або арттерапія – це зцілення за допомогою візуального мистецтва. Малюнок як форма виразного вираження, починається в самому ранньому дитинстві. У рамках психодинамічного та розвивального підходу використання малюнків у роботі з дітьми дає уявлення про внутрішній світ дитини,



емоції та внутрішні конфлікти. Малюючи, діти виражають свої ідеї та сприйняття світу, в якому вони живуть, а також того, як вони справляються з переживаннями та зі світом навколо себе (Moschini LB., 2005; Betts DJ., 2006, 2012).

Ігрова терапія зазвичай базується на використанні рольових ігор, які мають значний вплив на розвиток особистості дитини. Під час гри, обираючи певну роль, кожна дитина легко перетворюється на обраного персонажа. Процедура ігрової терапії включає в себе виконання дітьми спеціальних вправ, які охоплюють як вербальну, так і невербальну комунікацію, а також програвання різних життєвих ситуацій. Під час ігрової терапії зникають симптоми посттравматичних стресових розладів, тривожні риси розвитку замінюються творчими здібностями, розвивається мовленнєвий потенціал дошкільників. (Луценко І., там само).

Казкотерапія представляє собою універсальний та привабливий метод роботи вихователів та психологів із дітьми, особливо з тими, які пережили війну. Вона розкриває та розвиває творчі здібності дітей, зокрема, розвиває їхнє мовлення. Казкотерапія активізує внутрішні резерви та потенціал особистості. Під час казкотерапії також відбувається терапія через створення казкової атмосфери. У казці завжди є відчуття безпеки, яке сприяє зняттю тривоги, невпевненості та подоланню страхів, спричинених пережитими подіями.

Для використання з метою казкотерапії дітей рекомендовані автентичні авторські українські аудіоказки Заслуженої артистки України Руслани Лоцман. Ці казки створено авторкою в рамках інноваційних проєктів: «Пісенна світлиця», «Пісенна казка», «Пісенний щоденник», «Пісенний кошик». Слухаючи казки української артистки Р. Лоцман, можна поринути у чарівний світ пісні та казки. Можна уявити себе в українському селі, в автентичній українській хаті на місці мами, яка співає українські народні пісні разом зі своїми дітьми. Ці пісні грають психотерапевтичну та емоційно підтримуючу дію для душі дитини в умовах війни та щоденного стресу. Прадавня сила українського народу закодована у народних піснях, які споконвіку підтримували та підіймали народний Дух у боротьбі за волю та незалежність. Через театралізоване мистецтво та пісенну творчість Руслана Лоцман вміло демонструє казкотерапію в дії (Лоцман Р., 2022).

В умовах воєнного стану в Україні важливо турбуватися не тільки про ментальне здоров'я дітей, а й педагогів, батьків, допоміжного персоналу та інших дорослих, які щоденно взаємодіють з дітьми. На завершення теоретичного огляду представимо власний дослід використання наведених технологій в роботі з дітьми дошкільного віку та дорослими (вихователями та майбутніми педагогами ЗДО).

Учасниками освітнього процесу є діти, батьки та педагоги. Психоемоційний стан окремого педагога впливає на загальний психологічний клімат у колективі колег та дітей в освітньому закладі, батьків, які довіряють вихователю дитину. Ефективна

взаємодія цих ланок забезпечує успішну освітню соціалізацію дошкільнят, продуктивну реалізацію завдань їх дошкільного виховання.

У своїй науково-педагогічній діяльності з підготовки педагогів закладів дошкільної освіти в межах викладання студентам спеціальності А2 «Дошкільна освіта» дисциплін «Психологія» та «Арт-технології у роботі з дітьми» на регулярній основі ми широко використовуємо арт-терапевтичні технології: техніки нетрадиційного зображувального мистецтва, розфарбовка арт-терапевтичних розмальовок на теми пошуку психологічної підтримки в умовах війни, емоційний катарсис (вільна зображувальна діяльність на ватманах паперу кольоровими фарбами у музичному супроводі), малювання на манній крупі (авторський варіант пісочної терапії), озвучування своїх асоціацій, думок, переживань, емоційних станів та почуттів з метою глибшого усвідомлення. Такі практики не лише мають відчутний рекреаційний ефект, а й стають важливою частиною психолого-педагогічного досвіду майбутніх вихователів ЗДО.

Інший релевантний досвід з соціально-психологічного супровіду гармонізації психоемоційного стану та психорелаксації вихователів ЗДО препадає на вересень-листопад 2024 року, коли автором було проведено серію тренінгів для педагогів мережі закладів дошкільної освіти «Хелло кідс» міста Києва. Під час тренінгових занять учасники щиро ділилися думками та емоціями, досвідом та бажаннями, мріями про Мир та Перемогу, усвідомлювали та озвучували чинники психоемоційного вигорання (війна, навантаження на роботі, тривоги, відсутність планування та контролю в умовах невизначеності під час війни, блекаути, невдоволення та претензії батьків вихованців, сімейні проблеми тощо). Разом шукали ресурси психоенергетичного відновлення (сон, смачна їжа, вода, відпочинок на природі, прогулянки, підтримка та людов рідних, неформальне спілкування з колегами та друзями, музика, живопис, театр, танці, спорт, масаж, плавання, шопінг тощо). На наших психотренінгах успішно впроваджено дихальні стабілізуючі, арт-терапевтичні та медитативні техніки з метою психорелаксації. Наприкінці учасникам надано контакти безкоштовних ліній психологічної допомоги. Детальну програму тренінгу для педагогів ЗДО представлено в авторській статті (Корх В., 2025: 55-69).

Висновки

На сторінках статті проаналізовано психоемоційні стани дітей, постраждалих від війни та особливості соціально-психологічного супроводу дітей війни, а саме: описано психотерапевтичні життєзмінювальні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей війни у психотерапевтичному процесі; охарактеризовано особливості організації технології емоційно підтримуючої комунікації з дітьми в умовах війни, наведено приклади застосування технологій різних напрямів арт-терапії у психотерапевтичній роботі з дітьми (ігрової терапії, казкотерапії, терапії малюванням), представлено рекомендовані дитячі казки для



психотерапевтичної роботи з дітьми. Висвітлено досвід апробації тренінгу для педагогів закладів дошкільної освіти з метою профілактики та психорекції психоемоційних станів та психічного здоров'язбереження в стресових умовах війни.

Список використаних джерел

- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>
Діти війни. Державна інформаційна платформа, вересень 2025. URL: <https://childrenofwar.gov.ua/>
- Корх, В. (2023). Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. *Освітньо-науковий простір*. (5 (2)). С.103-114. DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.5\(2\).2023](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.5(2).2023)
URL: <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/69>
- Korkh, V. (2025). PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN AND TEACHERS OF PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS DURING WAR IN UKRAINE. *Institutio infantium Vedecký recenzovaný časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania detí predškolského veku* 1/2025 (číslo 1, ročník 2, jún 2025). P. 55-69. URL: <https://omep.sk/wp-content/uploads/2025/06/CASOPIS II OMEP 1 2025 jun.pdf>; Психологічний супровід дітей та педагогів закладів дошкільної освіти в умовах війни в Україні
- Корх, В. (2025). Психологічний супровід дітей та педагогів закладів дошкільної освіти в умовах війни в Україні. *Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: від дошкільної освіти до освіти дорослих (вітчизняний і світовий досвід упровадження)*: збір. матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., (м. Київ, 24 квітня, 2025 р.) / за ред. Т. О. Олефіренко, Г. Г. Цветкової, Л. В. Барановської. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова. С. 40-48. URL: [Міжнародна конференція 24.04.2025 – Google Диск](#)
- Литвинова І., Курганська Т. (Ред.) (2023). Психологія сім'ї: техніки підтримки родини: метод. посіб. / за ред. І. Литвинової, Т. Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ».. 264 с.
- Лоцман Р. (2022). Українські аудіоказки для дітей. Київ. URL: <https://youtube.com/playlist?list=PL8VMaVeaA6vV9mXXbHjo0QnQ3QThLly6-&si=NuDvXmRAtrgxhAAr>
- Луценко І. (Ред.) (2018). Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології: навч.-метод. посіб. / І. Луценко, А. Богуш, Л. Калмикова, В. Кузьменко, С. Поворознюк, О. Рейпольська; за наук. ред. І. Луценко. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 211 с.

- Ройз, С. (2023). Антистресові техніки відновлення. Київ. URL: https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-doshkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVnKaciXJag_WsHTbn-8lw
- Ройз, С., Булавінова, К., Побережна, Ю. (2023). *Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: методичні рекомендації. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?»*. (Я. Дзюбенко, Ред.). 54 с.
URL: https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviinia_ptechnka-1.pdf
- Сабліна, Н. (2023) Арттерапія у робот із військовими та їх родинами: посібник для психологів, педагогів, психотерапевтів, військових та арттерапевтів. Вінниця: ТВОРИ. 112 с.
- Скордіна О. (2024). Арттерапевтичний альбом «Дім у собі». Підтримка в малюнках і текстах для тих, хто береже свій дім у собі. Київ: В-во Ростислава Бурлаки. 176 с.
- Тарарина, Е. (2019). Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: науч-метод. пособ. 2-е изд. доп. Киев: АСТАМИР-В, 256 с. URL: https://vtkosnova.com/wp-content/uploads/2019/10/Praktikum_po_art_terapii_v_rabote-2.pdf
- Betts, DJ. (2006). Art therapy assessments and rating instruments: do they measure up? *Arts Psychother.* 33(5):371- 472.
- Betts, DJ. (2012). Positive art therapy assessment: looking towards positive psychology for new directions in the art therapy evaluation process. In: Gilroy A, Tipple R, Brown, C, edi- tors. *Assessment in art therapy*. London: Routledge. p. 203-18.
- Moschini, LB. (2005). *Drawing the line: Art therapy with the difficult client*. Hoboken, New Jersey: John Wiley.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN AND TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS IN WAR CONDITIONS

Korkh Vera

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0005

Abstract

Relevance. In war conditions, social and psychological support of the population should become an important priority of the state policy of Ukraine in order to preserve the mental health of children and adults. The purpose of the article is to summarize the features of psychocorrectional and psychotherapeutic assistance to children and teachers of preschool educational institutions in war conditions in Ukraine.

Methodology. Analysis of scientific and practice-oriented psychological and



pedagogical literature, comparison, systematization and generalization of scientific and practical information relevant to the topic. Generalization of the author's experience in using methods of scientific and search, psychoeducational, and scientific and pedagogical work.

Results. The article analyzes the psycho-emotional states of preschool children growing up during the war, summarizes the experience of socio-psychological support of such children and psychological support of their educators. Life-changing technologies and techniques for working with psycho-emotional states of preschool children in the psychotherapeutic process are presented. The features of emotionally supportive communication with children in wartime are emphasized. Effective technologies of various areas of art therapy are presented for use in such work: play therapy, drawing therapy, fairy tale therapy, recommended children's fairy tales for psychotherapeutic work with children. The content of the training for teachers of preschool educational institutions is highlighted, developed for the purpose of prevention and psychoreaction of psycho-emotional states and mental health preservation of such specialists for working with preschool children in the stressful conditions of the Ukrainian present.

Keywords: socio-psychological support, preschool children, teachers of preschool educational institutions, art therapy technologies, training technologies.

Застереження: Автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Корх Вера

Кандидат психологічних наук

доцент кафедри соціальної психології

КНУ імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0001-9686-0803

Електронна пошта: vira.korh@knu.ua

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Корх Вера. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0005

Подано 15 вересня 2025 р. / Переглянуто 30 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0005

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. **Корх Вера**. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



ФЕНОМЕН «КОРОЛЕВА БДЖІЛ»: ВІД СИНДРОМУ ДО СТРАТЕГІЇ ВИЖИВАННЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ-ЛІДЕРА

Гальцева Тетяна, Телегіна Олександра

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0006

Анотація

Актуальність. Мета публікації - систематизувати й узагальнити теоретичні дані стосовно соціально-психологічного феномену, відомого в організаційній психології під назвою «Королева бджіл». Продемонструвати еволюцію розуміння психологічного змісту та інтерпретацій такого феномену від моменту появи відповідного поняття в науковій психологічній літературі (70-і роки ХХ ст.) до більш сучасних публікацій.

Методологія. При підготовці матеріалів використано теоретико-методологічні інструменти загальної, соціальної (організаційної) та гендерної психології.

Результати. Роботу присвячено огляду теоретичних підходів до розуміння організаційного феномену, відомого під назвою «королева бджіл». Висвітлено причини виникнення та етапів еволюції його науково-психологічного тлумачення, починаючи від статусу синдрому особистісного дефекту до статусу адаптивної стратегії жінки-спеціаліста та її реакції на структурну нерівність і дискримінаційний організаційний контекст. Підкреслено, що в сучасному науково-психологічному баченні, вказаний феномен відіграє важливу роль в інтерпретації механізмів взаємодії між жінками у професійному середовищі та є надійним показником стану організаційної культури підприємств та організацій у патріархально-змодельованому діловому світі.

Ключові слова: гендерна дискримінація, феномен «королева бджіл», професійне середовище, жіноче лідерство.

Актуальність

Актуальність даного теоретичного огляду зумовлена тим, що феномен «королеви бджіл» залишається одним з центральних у дослідженнях гендерної нерівності в організаціях. У ХХІ столітті, попри збільшення кількості жінок на керівних посадах, спостерігається потреба переосмислити цей феномен крізь призму інтерсекційності, програм підтримки жінок і зміни організаційної культури.

Мета публікації. Систематизувати й узагальнити теоретичні дані про феномен «королеви бджіл» від 1970-х до сучасності, показати еволюцію понять та

інтерпретацій.

Методологія

Методи. У роботі представлено теоретичний огляд доступних англомовних та україномовних джерел, присвячених дослідженню феномена «королеви бджіл». Використано методи контент-аналізу, порівняльно-історичного та критичного аналізу для дослідження еволюції трактування цього феномену з 1974 по 2025 роки.

Результати

Беручи початок у другу хвилю фемінізму, більшість досліджень жіночого лідерства природним чином віддзеркалюють ідеї та базуються на принципах сестринства і солідарності між представницями другої статі. Саме тому поведінка, яка демонструє прояв негативного ставлення до підлеглих жінок, не лише привертає інтерес, але й викликає певний резонанс у науковому суспільстві. Уперше використаний вченими Г.Стайнсом, К.Тревісом та Т. Е. Джайаранте у 1974 році, термін «синдром королеви бджіл» описує явище, коли жінки, що досягають високих позицій у чоловічо-домінантних структурах, починають дистанціюватися від інших жінок, заперечуючи дискримінацію й демонструючи «маскулінні» риси (Staines et al., 1974). У суспільстві, яке спирається на ідеї жіночої солідарності в спільній боротьбі проти патріархату, «королева бджіл» виглядає як порушення та «зрада» гендерної ролі, через відтворення чоловічих моделей поведінки (індивідуалізм, конкуренцію, дистанціювання тощо). Не маючи змоги виправдати таку поведінку, прояв «синдрому» пояснюють особистісними рисами окремо взятої конкретної жінки, фокусуючись радше на персональних вадах і підтверджуючи феміністичний ідеал другої хвилі: успішна лідерка – приклад і підтримка для інших жінок.

У цьому ж, 1974 році, виходить книга транзакційного аналітика К.Стайнера «Сценарії життя людей». Будучи завзятим феміністом, написати розділ присвячений жіночим сценаріям він запросив свою колегу Х.Вайкофф. Незважаючи на соціокультурну парадигму свого часу, цитуючи зазначену вище статтю, авторка розділу має більш позитивне бачення феномену: «жінки мусять звинувачувати лише себе за незначні життєві досягнення» (Steiner, 1974: 196) та виокремлює «королеву бджіл» в самостійний життєвий скрипт, де успіх інтерпретується як результат особистих зусиль (а не як подолання системних бар'єрів). Це відображає захисне переконання, що кожна жінка може досягти успіху сама, без особливої підтримки чи змін у структурі, і тому солідарність не є необхідною.

З плином часу та зміною контексту хвиль феміністичного руху, психологи почали задаватись питанням: наскільки універсальним є явище «королеви



бджіл»? Тоді ж починається дискусія: чи це справді «синдром», чи радше наслідок дискримінаційного середовища. Підґрунтям для таких роздумів стали роботи Ненсі Дж. Чодоров, відомої представниці психоаналітичної та феміністичної теорій, яка напряду не досліджувала «синдром королеви бджіл», але зробила внесок у пояснення цього феномену через теорії про соціальне відтворення гендерних ролей та вплив патріархальних структур. Серед іншого, вчена зазначала, що формуючи жіночність в рамках патріархату, жінка вчиться цінувати «чоловіче» більше за «жіноче». У бізнесі чи науці це призводить до того, що жінки-лідерки «копіюють» чоловічий стиль керівництва і знецінюють жіночність у колег (Chodorow, 1994, 1999). Продовжуючи психоаналітичну парадигму та акцентуючи увагу на несвідомих процесах, можна додати, що «королева бджіл» може діяти не з раціональної ворожості до жінок, а з несвідомого бажання відмежуватися від «слабких» і бути прийнятою у чоловічий клуб.

Ревізія концепту відбулася у 2010-х завдяки роботам Бель Деркс та колег. Вони довели, що «королева бджіл» – не причина, а наслідок сексистського контексту: коли жінки відчують загрозу своїй ідентичності в маскулінних середовищах, вони можуть дистанціюватися від «жіночності» й навіть від інших жінок у бажанні асоціюватися з домінуючою групою (чоловіками), як спосіб адаптації. Результати досліджень, проведених під керівництвом Арвате П.Р., також свідчать, що прояви «синдрому» слабшають в менш дискримінаційних організаціях чим підкреслюється роль організаційної культури у формуванні феномену та ставиться питання про відповідальність не лише індивідуальну, але й інституційну (Arvate et al., 2018; Derks et al., 2011, 2016).

Систематичні огляди сучасних публікацій свідчать, що через упереджене ставлення, нерівність у кар'єрних можливостях, брак підтримки з боку інституцій та високу конкуренцію між жінками на керівних посадах, феномен все ще існує, але проявляється менш явно завдяки впровадженню змін у корпоративній культурі. Основними наслідками його прояву залишаються емоційне вигорання та уповільнення кар'єрного розвитку інших жінок. У сприятливих умовах жінки-лідерки частіше стають менторами, ніж «королевами бджіл», чим підкреслюється важливість контекстуальних факторів. Крім того, медіа та популярні статті часто перебільшують його, створюючи образ «жінки, яка заважає іншим жінкам» (Da Rocha et al., 2024; Faniko et al., 2021).

Дискусія

Огляд літератури демонструє, що наукове трактування феномену «королеви бджіл» еволюціонувало від індивідуалістичних до структурних пояснень і відображає зміну дослідницьких парадигм у феміністичній теорії. Порівняння

різних хвиль фемінізму показує, що поведінка жінки-лідера нині розглядається як продукт взаємодії індивідуальних і організаційних факторів, а не як «зрада» гендерної ролі. Важливо враховувати, що більшість класичних досліджень проводилися у Північній Америці (Staines, Tavris & Jayaratne, 1974; Ellemers et al., 2004; Arvate et al., 2018) та Західній Європі (Derks, Van Laar & Ellemers, 2011, 2016; Faniko et al., 2021), що обмежує універсальність висновків. Нестача порівняльних даних з пострадянського простору, а також досліджень небінарних ідентичностей і міжсекторальних відмінностей, створює прогалини для розуміння феномену в глобальному контексті. Додатково, медіа часто перебільшують прояви «синдрому», формуючи негативні стереотип «успішної жінки, що заважає іншим жінкам», часто апелюючи до відомої фрази колишньої державної секретарки США Мадлен Олбрайт: «У пеклі є спеціальне місце для жінок, які не підтримують інших жінок» (Albright, M., 2006 October 6), надмірно підкреслюючи важливість жіночої солідарності. Однак, як показують сучасні дослідження, реальні прояви «синдрому королеви бджіл» значною мірою зумовлені організаційними та соціальними контекстами, а не лише індивідуальними рисами жінок. Усі ці обмеження підкреслюють необхідність міжкультурних і міждисциплінарних досліджень, а також більш тонкого аналізу організаційних умов, які можуть як посилювати, так і пом'якшувати прояви феномену.

Висновки

Отже, за півстоліття «синдром королеви бджіл» пройшов шлях від особистісного «дефекту» жінки до статусу реакції на сексизм гендерну дискримінацію та і структурну нерівність працюючих осіб. Якщо у 1970-х це була «індивідуальна проблема характеру жінки», то у 2020-х – радше показник стану організаційної культури. Сьогодні більшість дослідників сходяться на тому, що «синдром королеви бджіл» – це контекстуально зумовлена адаптивна стратегія виживання жінки-фахівця як реакція на дискримінаційний контекст, а не пов'язана з індивідуальними рисами «жіноча вада». Новий контекст зміщує акцент досліджень: замість пошуку засобів «лікування синдрому» науковцям та практикам необхідно зосередитись на пошуку можливостей змінювати культуру організації в напрямку збільшення її інклюзивності. Вбачається, що робити це потрібно через прозорі критерії кар'єрного просування працівників організації, збільшення критичної маси жінок у керівництві, запровадження менторських програм, тощо.

Список використаних джерел

Albright, M. (2006, October 6). Keynote speech at Celebrating Inspiration luncheon with the WNBA's All-Decade Team. <https://www.goodreads.com/quotes/14328-there->



- is-a-special-place-in-hell-for-women-who
- Arvate, P. R., Galilea, G. W., & Todescat, I. (2018). The queen bee: A myth? The effect of top-level female leadership on subordinate females. *The Leadership Quarterly*, 29(5), 533–548. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2018.03.002>
- Chodorow, N. J. (1994). *Femininities, masculinities, sexualities: Freud and beyond*. University Press of Kentucky.
- Chodorow, N. J. (1999). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender* (2nd ed.). University of California Press.
- Da Rocha Grangeiro, R., Gomes Neto, M. B., Nascimento Silva, L. E., & Esnard, C. (2024). The triggers and consequences of the queen bee phenomenon: A systematic literature review and integrative framework. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(1), 86–97. <https://doi.org/10.1111/sjop.12957>
- Derks, B., Ellemers, N., Van Laar, C., & de Groot, K. (2011). Gender-bias primes elicit queen-bee responses among Dutch senior policewomen. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1302–1315. <https://doi.org/10.1177/0956797611417258>
- Derks, B., Van Laar, C., & Ellemers, N. (2016). The queen bee phenomenon: Why women leaders distance themselves from junior women. *The Leadership Quarterly*, 27(3), 456–469. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2015.12.007>
- Faniko, K., Ellemers, N., & Derks, B. (2021). The queen bee phenomenon in academia 15 years after: Does it still exist, and if so, why? *British Journal of Social Psychology*, 60(2), 383–399. <https://doi.org/10.1111/bjso.12408>
- Staines, G. L., Tavis, C. A., & Jayaratne, T. E. (1974). The queen bee syndrome. *Psychology of Women Quarterly*, 22(2), 267–284. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-queen-bee-syndrome-Staines-Tavis/acedf4fd7127223ddf17ac7eb3dc64d5cae7e1c2>
- Steiner, C. (1974). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. Grove Press.

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

Констатація відсутності конфлікту наукових інтересів. Обидва автори, зокрема науковий керівник та здобувач ступеня PhD, заявляють про відсутність конфлікту інтересів, який міг би вплинути на результати дослідження або їх інтерпретацію.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Гальцева Тетяна

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0001-7447-4776

Електронна пошта: tgaltseva1@gmail.com

Телегіна Олександра

здобувач ступеня доктора філософії,

кафедра загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Київ, Україна

ORCID ID: 0009-0005-5489-8965

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Гальцева Тетяна, Телегіна Олександра. ФЕНОМЕН «КОРОЛЕВА БДЖІЛ»: ВІД СИНДРОМУ ДО СТРАТЕГІЇ ВИЖИВАННЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ-ЛІДЕРА ДОСЛІДЖЕННЯ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0006

Подано 18 вересня 2025 р. / Переглянуто 9 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0006

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Гальцева Тетяна, Телегіна Олександра. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



Кейс-стаді та пошукові дослідження

ДОСВІД ПСИХОПРАКТИЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ ВЕТЕРАНІВ І ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ

Ткаченко Олександр

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0007

Анотація

Актуальність. Мета статті - виявлення основних принципів та особливостей створення доказової психологічної практики роботи з ветеранами російсько-української війни та членами їх сімей в межах проекту “Ветеранська хата”, орієнтованому на їх успішну реадаптацію до цивільного життя, професійну ресоціалізацію та підтримку посттравматичного розвитку таких осіб.

Методологія. Методологія роботи з ветеранами ґрунтується на постнекласичній парадигмі акмеологічного розвитку особистості, яка орієнтована на посттравматичний розвиток таких осіб у груповій роботі на основі суб’єкт - суб’єктних стосунків психолога і клієнтів та створення психопрактичних умов для переосмислення ветеранами та їх сімейним оточенням травматичного досвіду демобілізованих бійців і появу нових життєвих смислів, пов’язаних з їх професійною ресоціалізацією та особистісним зростанням.

Результати. В реалізації авторського проекту Ветеранська хата в роботі з ветеранами та членами їх сімей реалізовано комплексний підхід, що забезпечує поєднання освітньої (магістратура з психології) та психопрактичної складових їх професійної ресоціалізації. Ключовим змістом психопрактичного супроводу є практики, орієнтовані в напрямку посттравматичного зростання учасників проекту, а саме: зміцнення Еґо-потенціалу ветеранів, організація засобами групової роботи їх екологічного переосмислення травматичного досвіду подій війни та появу нових смислів життя, пов’язаних з набуттям нової професії психолога, що створює умови для позитивних особистісних трансформацій всіх учасників програми. Досвід впровадження авторського проекту Ветеранська хата на базі факультету психології та Центру ветеранського розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, орієнтований на психологічну підготовку демобілізованих учасників війни та членів їх сімей до майбутньої роботи з побратимами, засвідчує перспективність орієнтації на постнекласичну методологію практичної роботи, зокрема, використання принципів акмеологічного розвитку особистості, а також потребує особливої уваги до потенціалу життєстійкості фахівців-психологів, які здійснюють таку роботу.

Ключові слова: ветерани та члени їх сімей; професійна ресоціалізація, посттравматичне зростання; психопрактичний супровід; доказова психологічна практика; акмеологічний розвиток особистості.

Актуальність

В результаті російсько - української війни в українському суспільстві з'явилися нові групи населення: «воюючі» і ветеранів війни (ті, хто активно переживає події війни і має бойовий і травматичний досвід), переміщених осіб і «співпереживаючих»: волонтери і небайдужі патріоти країни (ті, хто активно переживає події війни і теж має первинний або вторинний (переважно вікарний) травматичний досвід) і «мирні фахівці» (ті, хто знаходяться у відносно безпечних умовах життя, не мають досвіду роботи військового психолога і дистанційовуються від травматичного досвіду війни, виносячи війну «за дужки» власного життя). Тому досвід психологічної практики, «мирних фахівців» розрахований на проблеми людей, не завжди сприймається як релевантний травматизованими клієнтами з військовим досвідом.

Саме тому, в сучасних умовах війни та післявоєнного миру виникає нагальна потреба в спеціалізованій психологічній роботі з ветеранами та членами їх сімей з урахуванням особливостей їх екзистенціального досвіду. Цей досвід обумовлено наявністю у таких осіб травматизації та післякризових переживань в ході осмислення травматичного досвіду. Робота з таким досвідом (назвемо її ветеранською психологічною практикою) вимагає від людини системної трансформації особистості і пошуку нових смислів життя, що стає ключовим змістом психологічної практики психолога в роботі з підтримки посттравматичного зростання таких клієнтів.

Мета публікації полягає в узагальненні досвіду розробки та апробації практики посттравматичного розвитку ветеранів війни та членів їх сімей з урахуванням психологічних особливостей таких осіб та виявленні основних принципів організації такої практики.

Теоретичний бекґраунд

Як відомо, «доказова психологічна практика» - Evidence-based practice in psychology (EBPP) - має забезпечувати ефективність психологічних втручань шляхом інтеграції: 1) найкращих наявних досліджень, 2) спираючись на власний та колеґіальний клінічний досвід, отриманий у ході практики та 3) врахування індивідуальних особливостей клієнтів, включаючи їхні соціокультурні особливості, цінності та уподобання (APA, 2006). Також наголошується на важливості врахування етичних настанов та формування клінічного (професійного-авт.) мислення фахівця.



При цьому вказується на надмірну «унауковленість» та применшення цінності практичного досвіду (Великодна, 2025).

В психосоматиці (Адамова, 2025) розглядаються такі методологічні принципи практичної допомоги: 1) доказовості, що передбачає використання лише тих методів, ефективність яких підтверджена дослідженнями, метааналізами та систематичними оглядами; 2) відтворюваності результатів досліджень різними дослідниками, що забезпечує їхню наукову надійність; 3) об'єктивності, що передбачає використання методів, які повинні ґрунтуватися на об'єктивних даних. Також звертається увага на неklasичні методологічні принципи: 4) додатковості - доповнення різними підходами дослідження одного явища; 5) процесів; когерентності - узгодженості різних рівнів аналізу психічних явищ. Наголошується, що неklасика визнає значення суб'єктивного та індивідуального досвіду як психолога, так і пацієнта та ставить під сумнів абсолютну об'єктивність наукового знання.

Доказова практика в психотерапії (Evidence-Based Practice - EBP) – це підхід, що використовує науково підтверджені методи для профілактики, діагностики та лікування психічних розладів. Адаптація таких практик є обов'язковим процесом, що забезпечує їхню ефективність (Алексіна, 2025).

В плані пошуку продуктивного досвіду психотерапевтичної допомоги військовим, ветеранам та потерпілим від воєнного лиха, привертає увагу логотерапевтичний підхід, зокрема, логотерапевтична модель (Гнатюк, Purjo, 2025) та спрямування побудованої на її основі логотерапевтичної практики на пошук смислу і посттравматичне зростання клієнтів, в якій поєднується: фокус на минулому (емоційне, когнітивне, тілесне опрацювання травматичного досвіду) – фокус на теперішньому (переоцінка досвіду, усвідомлення власних змін, прийняття реальності через силу духу, усвідомлення власних цінностей) – фокус на майбутньому (реконструкція бачення майбутнього, пошук сенсів життя, планування цілепокладання щодо власних цінностей, актуалізація відповідальності). Така практика сприяє розвитку духовного виміру і позитивних змін особистості, трансформації травматичного досвіду переживання подій війни в опору для позитивних змін у бутті окремої людини, набуттю клієнтами нового сенсу існування.

Показовими також є результати дослідження з використання доказового підходу до психологічної практики (EBPP) серед фахівців України. Група фахівців під керівництвом академіка Карамушки Л., узагальнює результати здійсненого у 2025 році опитування, спрямованого на виявлення потенційних предикторів використання EBPP серед українських психологів, яке охоплювало когнітивні та поведінкові змінні фахівців при роботі з клієнтами (Депутатов В., Великодна М., Лазос Г., Карамушка Л., Клименко І., Писаренко Т. 2025). Основними предикторами інтенсивності впровадження елементів EBPP виявилися досвід особистої терапії та

отримання спеціалістом супервізії. Також була виявлена слабка кореляція між когнітивною та поведінковою змінною опитаних психологів-практиків. Це підкреслює потребу в оптимальному поєднанні в навчальних програмах підготовки спеціалістів-психологів формування разом із знаннями практичних навичок та створення умов для подальшої роботи з розвитку особистості психолога.

Особливості роботи фахівців-психологів над створенням та реалізацією психологічних практик роботи з ветеранами російсько-української війни та членами їх сімей обумовлені наявністю значного післякризового травматичного досвіду ветеранів та орієнтацією на посттравматичний розвиток їх особистостей. Важливою основою розробки подібної психологічної практика для ветеранів є опора на громадський сектор, активна співпраця з Міністерством у справах ветеранів та Центрів зайнятості країни як активних агентів соціальної політики України. Важливим у цьому контексті стає і вироблення та усвідомлення широким колом громадян особливостей ставлення держави та населення воюючої країни до військових та ветеранів, яке виявляються в наступних тезах:

- ставлення цивільного населення і окремих його суб'єктів до воюючих співгромадян та ветеранів є «лакмусовим папірцем» суспільної моралі українців у військовий та повоєнний час;

- установка на посттравматичне зростання ветеранів і членів їх сімей фактично створює умови для пошуку та психоедукації таких осіб, які прагнуть до саморозвитку та позитивних змін власного життя, психологічної допомоги тим, хто опинився у схожих непростих життєвих обставинах, трансформації суспільства в цілому. Таким чином, практична психологічна робота з ветеранами і членами їх сімей передбачає формування психологічної готовності демобілізованих учасників війни та членів їх сімей до майбутньої роботи з побратимами.

Теоретики-методологічні принципи, закладені в основу ветеранської психологічної практики, ґрунтуються на смислому механізмі акмеологічного розвитку особистості (Ткаченко, 2021) і формулюються таким чином:

- аксіологічний принцип (встановлення «верхньої планки») - передбачає формування цільової ціннісно-сислової установки на вищі цінності;

- акмеологічний принцип (прагнення до змін) – передбачає прагнення до досягнення ціннісно-сислової установки на основі вищих цінностей шляхом творення нових життєвих смислів і розвитку особистості;

- суб'єктно – вчинковий принцип (Татенко В., 2009) - інтегрує методологічні установки аксіологічного та акмеологічного принципів у прикладанні до їх об'єктивації в реальному житті, що розуміється як діяльнісні акти вчинення всіх учасників психологічної практики за моделлю вчинку смоперетворення В.Роменця (Роменець В., 2006). У професійній реальності це проявляється як динамічна системи активностей, орієнтованих на самоперетворення учасників реалізації програми апробації практики психологічної допомоги клієнтам, результатом якої



виступає іноваційний особистий досвід як фахівців, так як клієнтів;

- принцип реалізації справи життя (акмесоціалізації) людини – вказує на особливості організації її життєвого шляху, коли вчинення стає постійною практикою наповнення трансформації особистості смисловими новоутвореннями як на індивідуально-особистісному, так і соціально-культурному рівнях.

Методичні орієнтири розробки і впровадження психологічної практики обумовлені необхідністю осмислення ветеранами травматичного досвіду, що має відбуватись на основі вищих людських цінностей і потребує суб'єкт-суб'єктних стосунків клієнтів і психолога як діалогової основи акмеологічного розвитку особистості (Ткаченко, 2021). Такий методичний підхід передбачає наступні настанови:

1) домінування в практичній роботі методології, ґрунтованій на телеологічному (причинно-цільовому) принципі дослідження та суб'єкт - суб'єктних стосунках клієнта і психолога за принципом «свій до свого»;

2) при цьому важливо, що особистість психолога-практика має бути як мінімум «рівновеликою» за своєю життєстійкістю (психологічною стійкістю) з особистістю клієнта (в нашому випадку це – демобілізований військовий психолог з бойовим досвідом);

3) орієнтація на вищі цінності та посттравматичний розвиток учасників групової роботи, що передбачає активне використання у практичній роботі філософсько-психологічних та логотерапевтичних інструментів;

4) органічне поєднання терапевтичного (орієнтованого на опрацювання травматичних переживань подій війни) і розвивального (орієнтованого на посттравматичне зростання і розвиток особистості) напрямів; важливо, щоб «занурення» в кожен з цих напрямів було чітко збалансованим, відповідно до потреб клієнта.

Методологія

Методологія роботи ґрунтується на постнекласичній парадигмі науково-психологічного дослідження, центральним елементом якої виступає принцип системного еволюціонізму, та принципах акмеологічного розвитку особистості, обґрунтованих в докторській дисертації автора, які описані вище (Ткаченко О.А., 2021). Практична реалізація такої методології здійснювалась в рамках розробки та реалізації проекту «Ветеранська хата» (ВХ), основною базою якої виступає Центр ветеранського розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Прект реалізується в ході чотирьох етапів.

1) Підготовка до вступу на навчання в ЗВО за програмою психологічної підготовки, яка передбачає підбір кандидатів з числа ветеранів та членів родин військового з дотичним травматичним досвідом (дві «хвили» на рік), проходження

реабілітаційно-розвивальної програми 1-ї хвилі та Сертифікатної програма КНУ з підготовки до Єдиного фахового вступного випробування (ЄФВВ) з педагогіки та психології (розробники: професор О. Власова, доцент О. Ткаченко, доцент М. Жиленко).

2) Перший рік навчання учасників 1-ї хвилі в магістратурі за освітньо-професійною програмою “Психологія дитинства і сім’ї” (гарант програми професор кафедри психології КНУ Олена Власова) та психологічна практика з учасниками 2-ї хвилі Ветеранської хати за принципом «свій до свого».

3) Другий рік навчання в магістратурі учасників 1-ї хвилі та їх психологічна практика з учасниками Ветеранської хати наступних наборів («хвиль») в якості консультантів-«стажерів». Підготовка та захист кваліфікаційної роботи магістра з психології та отримання професійної кваліфікації Практичний психолог (соціальна сфера). Вступ до магістратури на 1-й рік навчання учасників 2-ї та 3-ї хвиль, які успішно пройшли ЄФВВ.

4) Психологічна ординатура - післямагістерський супровід входження в професію на робочому місці ветеранів та членів їх сімей 1-ї хвилі, отримання державного сертифікату професійного. В подальшому система психопрактичного супровіду виходить на наступний цикл з перспективою самоорганізації і розвитку випускників проекту.

Вибірка. До програми було залучено 160 демобілізованих військових та членів їх сімей, з яких за результатами співбесіди для подальшої рекреаційно-психоедукаційної роботи відібрано 72 учасника (з них УБД -25 осіб). З їх числа для навчання в ЗВО рекомендовано 44 особи. В магістратурі КНУ за програмою “Психології дитинства і сім’ї” у 2024-2025 рр. навчаються 27 осіб, серед яких 11 – УБД.

Методи. В ході організації та реалізації психопрактичного супроводу навчання ветеранів на кожному етапі застосовується наступний базовий психодіагностичний пакет методик рубіжного контролю: опитувальник посттравматичного росту (ОПТР) Тадеші і Калхауна в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова; опитувальник симптомів ПТСР PCL-5 в адаптації В. Безшейка; проективна методика незакінчених речень Ж. Нюттена в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова (модифікований варіант); проективна методика «Дерево» К. Коха; процедура семантико-сміслового аналізу (ПССА) (Ткаченко, 2019). Також В якості методів дослідження в роботі також широко використовуються наративний метод (кожен учасник по ходу участі в проекті у спеціальному зошиті відображує «особисту життєву історію») Робота має переважно груповий характер, тому акцент зроблено на активних соціально-психологічних методах та суворому дотриманні суб’єкт - суб’єктних стосунків психолога і клієнтів в практичній роботі.



Результати

Професійна підготовка психологів, орієнтованих на ветеранську практику, реалізується на базі вищої психологічної освіти. Навчально-контекстна модель навчання передбачає таку форму організації освітнього проекту, за якою студенти не лише опановують психологічні знання та навички, передбачені змістом освітньо-професійною програми підготовки магістра психології. Вони також отримують психопрактичний супровід (ППС) в позанавчальний час, який використовується в тому числі і для опрацювання їх травматичного досвіду. В роботі активно використовується реальний досвід учасників програми, а також навчальне моделювання ситуацій екзистенційного змісту. Все це створює необхідні умови для “відпрацювання” важких переживань учасників, практичного освоєння учасниками навичок совладання та емпатійного слухання, використання психологічних знань, передбачених програмою навчання в магістратурі та набуття практичних умінь і фахових компетентностей психологічної допомоги.

Всього упродовж професійного заняття 3-х хвиль на програму зареєструвались 160 осіб. Група емпіричного дослідження сумарно склала 77 на вході і 44 учасників на виході, з них 27 пробовують навчання в магістратурі КНУ. Контрольні діагностичні зрізи проводились на початку і в кінці кожної хвилі, що дозволило виявити певну смисложиттєву динаміку учасників програми.

За результатами дослідження 1-ї хвилі програми на етапі підготовки до вступу на навчання, найбільш ефективними виявились проєктивні методики. За результатами процедури семантично-сислового аналізу смисложиттєва динаміка учасників дослідження змінилась з мрій про перемогу на прагнення робити своє майбутнє таким, щоб миру бути. Більшість з тих, кому вдалось вступити до магістратури (74%), також продемонстрували значуще зростання мотивації навчання.

В ході реалізації психопрактичного супроводу з числа учасників 1-ї хвилі виділилась група найбільш ініціативних студентів чисельністю 7 осіб (це - 47% з тих, хто вступив на навчання в магістратуру). Всі вони висловили бажання працювати з учасниками наступних хвиль спочатку як члени групової роботи за принципом «рівний рівному», потім як консультанти-стажери. Кожен з цих учасників виділявся особливостями перебігу травматичних переживань (за даними ПТСР), власним шляхом посттравматичного розвитку (за даними ОПТР) професійною індивідуальністю (за результатами проєктивної методики «Дерево», де проявились індивідуальні особливості їх творчості в професійній діяльності).

Результати процедури семантико-сислового аналізу у цієї групи учасників демонструють, що протягом всього перебування у проєкті зміст загального концентрованого смислу принципово не змінився і визначається як “- ... війна для

мене – надія на добре майбутнє”. Специфічні концентровані смисли змінились: з – “... як тільки опаную нову професію, стане можливим наблизитись до моря справ”, - на початку на – “... навчимося краще допомогати побратимам, оскільки мирні люди таке ніколи ...” - на момент завершення 3-ї хвили. При цьому, коефіцієнт співпадіння (С) при порівнянні цих семантичних масивів склав 0.4, при відсутності статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами ($r_{\text{емп.}} = -0.07$ при $r_{0.01} = 0.76$, $r_{0.05} = 0.63$). Отже, кінцевий варіант специфічного концентрованого смислу доцільно розглядати як смислове новоутворення, що вважаємо індикатором продуктивної особистісно-професійної трансформації свідомості таких осіб.

Висновки

Представлений проект психологічної практики “Ветеранська хата”, який проходить апробацію в КНУ імені Тараса Шевченка, сфокусований на посттравматичному особистісному і професійному розвитку демобілізованих воїнів та членів їх сімей і передбачає психопрактичний супровід їх реабілітації для подолання наслідків пережитого травматичного досвіду та професійну ресоціалізацію таких осіб в напрямку навчання надання кваліфікованої психологічної допомоги іншим ветеранам та членам їх сімей. На сьогодні в Центрі ветеранського розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка триває робота 4-ї хвили Ветеранської хати, яка рекрутує, здійснює профвідбір та переднавчальну підготовку і супровід магістрського навчання студентів-ветеранів. На факультеті психології на першому та другому курсі магістратури проходить пілотне навчання ветеранів за програмою підготовки сімейного психолога і до кінця 2025 року очікується перший випуск таких фахівців з присвоєнням професійної кваліфікації Практичний психолог (соціальна сфера).

Досвід створення та реалізації психологічної практики для ветеранів показав, що, окрім врахування традиційних принципів побудови практики психологічного супроводу вкрай важливою є орієнтація на постнекласичну методологію в організації роботи з ветеранами та членами їх сімей, зокрема, опора на використання принципів акмеологічного розвитку особистості та формування особистісно-професійної готовності учасників програми до роботи з подібним контингентом клієнтів, у становленні якої вкрай важливими стають як професійна обізнаність, так і досвід переживання дотичних подій воєнного життя, а також загальна життєстійкість особистості фахівця-психолога. В межах цієї роботи особливо слід акцентувати увагу на індивідуальності майбутнього спеціаліста як особистості і професіонала, що потребує індивідуалізованого підходу в роботі з ветеранами проекту з метою їх якісної підготовки для психологічної допомоги побратимам та членами їх сімей.



Список використаних джерел

- Адамова О. (2025). Класичні та неklasичні методологічні принципи у доказовій психосоматиці. Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії: матеріали І Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. – Ст. 7-11
- Алексіна Н. (2025). Адаптація доказових практик психотерапії: методичні аспекти та алгоритми роботи. Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії: матеріали І Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. – С. 11-15.
- Великодна М. (2025). Доказова практика в психології та психотерапії: до визначення понять. Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії: матеріали І Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. С. 15-20
- (APA, 2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, May-June; 61(4):271-85. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
- Гнатюк Г., Purjo Т. (2025). Логотерапевтична модель роботи з травматичним досвідом та її роль в розвитку посттравматичного зростання. Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії: матеріали І Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: В-во Ліра-К,. С. 20-25.
- Депутатов В., Великодна М., Лазос Г., Карамушка Л., Клименко І., Писаренко Т. (2025). Використання доказового підходу до психологічної практики серед фахівців України: результати опитування. Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії: матеріали І Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К . с.20-32.
- Татенко В.О. (2009). Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми навч. посіб. / В.О.Татенко. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк». – 288 с.
- Ткаченко О. А. (2021). Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 467 с.
- Ткаченко О. (2019). Процедура семантико - смислового аналізу дослідження розвитку акмеорієнтованої зрілої особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2019. № 1 (10). С. 95 - 99.

Роменець В.А. (2006). Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок.: Філософсько-психологічні студії. За заг. ред. В.О. Ткаченка. – К.: “Либідь” – с.11 -36.

EXPERIENCE OF PSYCHOPRACTICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL RESOCIALIZATION AND POST-TRAUMATIC DEVELOPMENT OF VETERANS AND THEIR FAMILY MEMBERS

Tkachenko Oleksandr

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0007

Abstract

Relevance. The purpose of the article is to identify the features and basic principles of creating evidence-based psychological practice of work with veterans of the Russian-Ukrainian war and their family members within the framework of the “Veteran's House” project, focused on their successful readaptation to civilian life, professional resocialization and support for the post-traumatic development of such individuals.

Methodology. The methodology of working with veterans is based on the post-non-classical paradigm of acmeological personality development, which is focused on the post-traumatic development of such individuals in group work on the basis of subject-subject relationships between the psychologist and clients and the creation of psychopractical conditions for the rethinking by veterans and their family environment of the traumatic experience of demobilized soldiers and the emergence of new life meanings associated with their professional resocialization and personal growth.

Results. In the implementation of the author's project Veteran's House in work with veterans and their family members, a comprehensive approach was implemented that provides a combination of educational (master's degree in psychology) and psychopractical components of their professional resocialization. The key content of psychopractical support is practices oriented towards post-traumatic growth of project participants, namely: strengthening the Ego-potential of veterans, organizing their ecological rethinking of the traumatic experience of war events through group work and the emergence of new meanings of life associated with acquiring a new profession of psychologist, which creates conditions for positive personal transformations of all program participants. The experience of implementing the author's project Veteran's House on the basis of the Faculty of Psychology and the Center for Veteran Development of Taras Shevchenko National University of Kyiv, focused on the psychological preparation of demobilized war participants and their family members for future work with fellow soldiers, testifies to the promising orientation towards the post-non-classical methodology of practical work, in particular, the use of the principles of acmeological personality development, and also requires special attention to the resilience potential of psychologists who carry out such work.



Keywords: veterans and their family members; professional resocialization, post-traumatic growth; psychopractical support; evidence-based psychological practice; acmeological development of the personality.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Ткаченко Олександр

Доктор психологічних наук, доцент

Провідний фахівець Центру ветернського розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7586-0027>

Електронна пошта: altkachenko2@gmail.com

Застереження: Автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

Конфлікт інтересів

Автору не відомо про конфлікт інтересів у процесі підготовки цієї публікації.

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Ткаченко Олександр. ДОСВІД ПСИХОПРАКТИЧНОГО СУПРОВОДУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Том 7. № 1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0007

Подано 10 вересня 2025 р. / Переглянуто 01 листопада 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 31 грудня 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0007

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 Ткаченко Олександр. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.



ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ БІЙЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Токарук Людмила, Ніколаєнко Вікторія

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0008

Анотація

Актуальність. Третій рік військових дій на території України сприяв збільшенню чисельності однієї з найбільш вразливих категорій населення – сімей загиблих військовослужбовців, які потребують як соціального, так і правового захисту. Актуальність теми дослідження визначає напрямки соціально-педагогічної роботи та конкретизується в таких завданнях: аналіз нормативно-правової бази України; визначення потреб обраної клієнтської групи та визначення ефективності процедури організації соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військовослужбовців для реалізації державної політики у сфері соціального захисту населення України.

Методологія. Вибірка. Ефективність організації к соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військових ЗСУ визначалася на базі першого відділення Ніжинського територіального центру комплектування та соціальної підтримки населення міста Ніжин Чернігівської області. У дослідженні взяли участь 125 представників сімей загиблих військовослужбовців (дружини, діти, батьки, родичі загиблих).

Методи. Аналіз законодавчої бази та нормативних документів імперичного дослідження; авторське структуроване інтерв'ю з елементами бесіди (10 питань) для збору даних про потреби членів сімей загиблих військовослужбовців у соціально-педагогічній підтримці на шляху ресоціалізації в такому статусі.

Результати. Дослідження ефективності соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих бійців проводилося на теоретичному, методологічному та емпіричному рівнях шляхом аналізу нормативно-правової бази соціального захисту членів сімей загиблих комбатантів, створення на її основі анкети для визначення їхніх життєвих потреб та збору інформації про особливості необхідної соціально-педагогічної допомоги для цього контингенту клієнтів. За результатами емпіричного дослідження, виявлено специфічну проблему: третина сімей загиблих військовослужбовців не звертаються за допомогою, хоча знають про її наявність.

Ключові слова: соціально-педагогічна підтримка, соціально-правовий захист, сім'ї загиблих захисників України, фахівці соціальної сфери.

Актуальність



Війна в Україні триває і логічного завершення бойових дій найближчим часом не передбачається, вважають військові експерти. Окрім поранених, зниклих безвісти, полонених, є ще й загиблі військовослужбовці Збройних Сил України (далі – ЗСУ), кількість яких серед добровольців та мобілізованих не зменшується, а навпаки, щодня збільшується на десятки та сотні. Тому завдання соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих захисників розширюються. Державна служба статистики України та Генеральний штаб ЗСУ надають інформацію про щоденні бойові втрати від 100 до 200 військовослужбовців (Довідка учасникам російсько-української війни (2022)). Звідси висновки про кількість сімей, які втратили чоловіків, батьків, синів, братів, сестер серед військовослужбовців Збройних Сил України та інших. Кількість сімей, які отримали статус члена сім'ї загиблого захисника України, як це визначено Законом України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" від 22.10.1993 р., № 3551-XII, ст. 10, п. 1 Постанови Кабінету Міністрів України від 23.09.2015 р., № 740 "Про порядок надання статусу члена сім'ї загиблого захисника або захисника України", а саме: утриманці загиблого або зниклого безвісти; батьки; неодружений/незаміжня дружина/партнер; діти, які не мають і не мали власних сімей; діти, які мають власні сім'ї, але стали інвалідами до досягнення повноліття; діти, обоє батьків яких померли або зникли безвісти (Верховна Рада України (1993); Верховна Рада України (2015)).

Соціально-педагогічну, психологічну та правову підтримку сімей загиблих військовослужбовців Збройних Сил України забезпечують спеціалісти Територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки (далі – ТРКСП), в особі соціолога або психолога, для сімей загиблих військовослужбовців, які перебувають у складних життєвих обставинах; вони подають запити до органів місцевого самоврядування щодо отримання сім'ями загиблих військовослужбовців матеріальної підтримки, включаючи виплати за соціальними програмами, або прийняття окремих рішень сільськими, селищними, міськими, районними, обласними радами, територіальними громадами; захищають інтереси осіб з сімей загиблих військовослужбовців Збройних Сил України за запитом або за дорученням щодо реалізації пільг та соціальних гарантій, встановлених законодавством, у державних органах, органах місцевого самоврядування, медичних закладах, організаціях та установах різних форм власності; організовують дозвілля дітей загиблих військовослужбовців у закладах оздоровлення та відпочинку, надають допомогу в отриманні проїзних документів; відбирають, у разі отримання пропозицій, розповсюдження заявок, представників сімей загиблих воїнів для відпочинку та соціально-психологічної реабілітації; сприяння) реалізацію освітніх, культурних та релігійних потреб сімей загиблих військовослужбовців; аналізують та систематизують інформаційно-довідкові

матеріали щодо реалізації пільг та соціальних гарантій, передбачених законодавством України, включаючи соціальну рекламу, контактну інформацію в органах соціального захисту та соціальних службах, центрах зайнятості, безоплатній вторинній правовій допомозі, громадських та благодійних організаціях, що діють у сфері соціально-правового захисту сімей загиблих військовослужбовців. Ведуть облік членів сімей загиблих військовослужбовців, які потребують посиленої соціальної допомоги та підтримки. Вивчають та аналізують результати діяльності громадських організацій, забезпечують взаємодію з такими організаціями з питань соціально-правового захисту членів сімей загиблих. Організують заходи (круглі столи, брифінги, семінари, тренінги) для створення сприятливих умов для соціальної адаптації сімей у вирішенні актуальних соціальних проблем громади та суспільства. Сприяють формуванню сімейних та національно-патріотичних цінностей у громаді. Проводять опитування, анкетування та інтерв'ю серед сімей загиблих військовослужбовців для оцінки їхньої задоволеності якістю наданих послуг; Вони допомагають представникам сімей загиблих військовослужбовців в оформленні документів для призначення виплат та одноразової грошової допомоги, звільнення з військової служби членів сімей загиблих військовослужбовців. Приймають документи від представника сім'ї загиблого військовослужбовця для призначення пенсій Пенсійним фондом України відповідно до Закону та надсилають їх до районного РСЦС. Роз'яснюють законодавство про соціальне забезпечення та виплати, встановлені для членів сімей загиблих військовослужбовців. Разом з органами соціального захисту та Пенсійним фондом України вони аналізують стан справ щодо надання виплат та реалізації заходів щодо соціального забезпечення сімей загиблих військовослужбовців, інформують місцеві органи виконавчої влади з соціальних питань та вносять пропозиції щодо покращення соціального обслуговування сімей загиблих військовослужбовців (Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та їхнім сім'ям (2021); Пам'ятка учасникам російсько-української війни (2022).

Соціально-педагогічна підтримка сімей, дітей та молоді регулюється Законом України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» від 21.08.2001 р. № 2558-III, в якому зазначено, що «Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю як професійна діяльність спрямована на запобігання, мінімізацію негативних наслідків та подолання складних життєвих обставин у сім'ях, а також сприяння реалізації життєвого потенціалу у дітей та молоді» (Верховна Рада України (2001).

Згідно з Розпорядженням «Про затвердження Положення про психологічну службу в системі освіти України» від 22.05.2018, № 509, соціальний педагог, психолог закладу чи установи різних форм власності бере участь у наданні допомоги дітям та сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах



або потребують посиленої педагогічної уваги, або тим, хто має особливі освітні потреби, включаючи жертв насильства та військових конфліктів. Вони підтримують взаємодію між навчальними закладами, сім'ями та суспільством, а також їх адаптацію до соціального середовища, надають консультативну допомогу батькам (законним представникам), організують захист прав здобувачів освіти від будь-яких форм насильства, представляють їхні інтереси в правоохоронних та судових органах, пропагують відповідальну поведінку, здоровий спосіб життя та збереження репродуктивного здоров'я серед здобувачів освіти. Вони також запобігають та протидіють конфліктам, що виникають під час освітнього процесу, та запобігають та протидіють домашньому насильству (Верховна Рада України (2018)).

Таким чином, можна стверджувати, що соціальний педагог, психолог на нормативно-правовому рівні має великий потенціал у наданні сімей та дітей військовослужбовців, які постраждали внаслідок збройного конфлікту на території України, соціальними, педагогічними, психологічними чи юридичними послугами.

Технології Соціально-педагогічної роботи з сім'ями військовослужбовців досліджували О. Бойко, Л. Гребін та Н. Левченко, які зазначали, що під час соціальної підтримки сімей військовослужбовців Збройних Сил України спеціаліст соціальної сфери працює за трьома основними напрямками, виступаючи в ролі:

1. Консультанта (надання інформації сім'ї про важливість та можливості взаємної взаємодії та підтримки; надання педагогічних порад щодо виховання дітей; сприяння формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в сім'ї).

2. Консультанта (надання допомоги з юридичних питань, організація соціальної взаємодії та встановлення позитивно спрямованого життя в сім'ї); інформування про методи виховання дітей, які постраждали від смерті батьків; інформування сімей, що опинилися у складних життєвих обставинах, про інформаційну, правову, медичну, соціальну та психологічну допомогу, професійне навчання, надання рекреаційних послуг).

3. Соціальний адвокат (захист прав сім'ї воїна ЗСУ в разі порушення правових умов особистого життя таких осіб) (Бойко, О., Гребін, Л., Левченко, Н. (2018)).

На законодавчому рівні Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення комплексного огляду системи соціального захисту ветеранів війни та членів їхніх сімей, членів сімей загиблих ветеранів війни, членів сімей загиблих захисників України» від 10 червня 2022 року № 663 визначає механізм проведення комплексного огляду системи соціального захисту Міністерством у справах ветеранів у співпраці з Міністерством соціальної політики один раз на три роки. Метою є оцінка стану та готовності фінансового, матеріально-технічного забезпечення, а також наявних можливостей для ефективного

реагування на поточні та прогнозовані питання соціального захисту ветеранів війни та членів їхніх сімей, членів сімей загиблих ветеранів війни та членів сімей загиблих захисників України відповідно до Закону України «Про соціальний та правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей» від 20 грудня 2022 року. 1991, № 2011-XII (Верховна Рада України (1991); Верховна Рада України (2022).

Аналіз сучасних наукових досліджень та нормативно-правової бази України надає часткову інформацію щодо змісту соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих захисників України щодо медичної, психологічної та інформаційно-правової допомоги; реалізації заходів щодо відновлення психоемоційного стану сімей; соціальної адаптації та повернення до активного громадського життя в цивільному середовищі (Міхеєва, О. (2018); Байдик, В. (2021).

Методологія

Рекомендації щодо організації психологічної, соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військовослужбовців Збройних Сил України соціальними спеціалістами можуть бути надані шляхом 1) вивчення оцінки потреб сімей, з якими вони працюють, яка включає: карту надання соціальних, психологічних, освітніх, медичних, правових, економічних та інших послуг; розробку програми підтримки психічного здоров'я та соціальної інтеграції; 2) реалізації покрокової моделі допомоги в організації послуг психосоціальної підтримки сімей загиблих військовослужбовців; врахування потреб та інтересів членів сімей загиблих військовослужбовців Збройних Сил України за віком; 3) здійсненні просвітницької роботи серед сімей загиблих військовослужбовців щодо методів самопомоги, інформування про ознаки погіршення психічного та фізичного здоров'я; врахування ролі сім'ї, дружини, дітей, батьків, родичів загиблих військовослужбовців у їхньому власному житті (Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та їхнім сім'ям (2021); Токарук Л., Ніколаєнко В. (2024).

На основі аналізу теоретичних джерел щодо надання компетентної соціально-педагогічної підтримки сім'ям загиблих військовослужбовців Збройних Сил України фахівцями соціального сектору нами було організовано та проведено емпіричне дослідження на базі першого відділення Ніжинського територіального центру комплектування та соціальної підтримки у м. Ніжин Чернігівської області. У дослідженні взяли участь 125 представників сімей загиблих військовослужбовців (подружжя, діти, батьки, родичі).

Емпіричне дослідження передбачало використання діагностичних методів (інтерв'ю з елементами бесіди), спостереження та первинних статистичних методів (частотний аналіз, розрахунок середніх значень) для аналізу результатів дослідження.



Інтерв'ю з елементами бесіди. Метою інтерв'ю було визначити рівень знань та отримання соціально-правової інформації членами сімей загиблих військовослужбовців, частоту їх звернень до установ соціального захисту та окремо до фахівців соціального сектору. Інтерв'ю включали 10 запитань, які допомогли визначити: Чи володіють сім'ї загиблих військовослужбовців соціально-правовою інформацією? Як часто вони звертаються до установ соціального захисту? Чи отримують сім'ї загиблих військовослужбовців пільги на комунальні послуги, фінансову допомогу та якісні медичні консультації? Які пільги отримують діти з таких сімей під час навчання в навчальних закладах? Чи отримують вони додаткову безкоштовну освіту? Які соціально-педагогічні заходи проводилися фахівцями громади у роботі з сім'ями та дітьми? Чи передбачена в громаді соціальна реабілітація для дітей загиблих військовослужбовців в оздоровчих таборах, і за яких умов? Чи надавалася сім'ям психологічна, соціально-педагогічна допомога за потреби? Які послуги соціального захисту пропонувалися сім'ям загиблих військовослужбовців? Чи потребують годувальниці соціально-педагогічної підтримки своїх сімей?

Результати

Статистичний аналіз отриманих відповідей засвідчує, що відповідаючи на запитання «Чи володіють родини загиблих військовослужбовців соціальною та правовою інформацією?» 67 вдів, 42 дитини та 16 батьків загиблих військовослужбовців володіють соціальною та правовою інформацією, а 35 із вищезгаданих осіб розуміють правову базу. Тож, можна зробити висновок, що з 125 учасників дослідження лише 35 осіб досконало розуміють правову базу та можуть надавати консультації іншим сім'ям

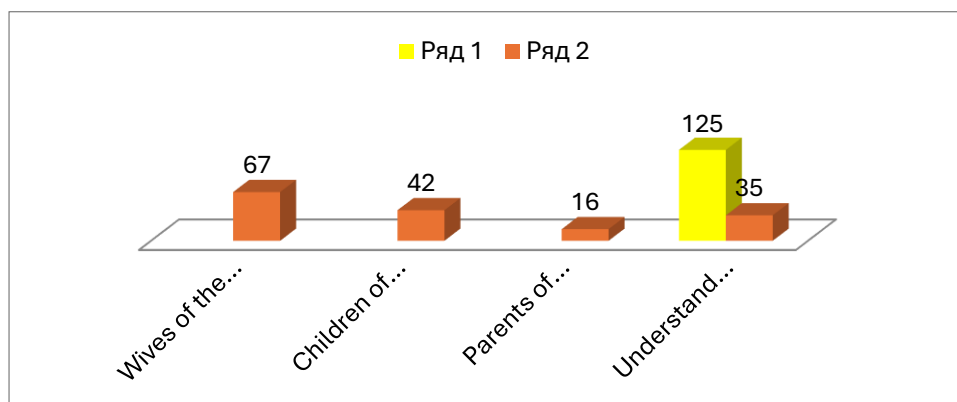


Рис. 1. Результати володіння родинами загиблих військовослужбовців

соціальною та правовою інформацією.

У відповідь на запитання «Як часто ви звертаєтесь до установ соціального захисту?», згідно з результатами, наведеними на рисунку 2, 64% респондентів відповіли, що часто звертаються, тоді як 36% не завжди звертаються до установ соціального захисту.

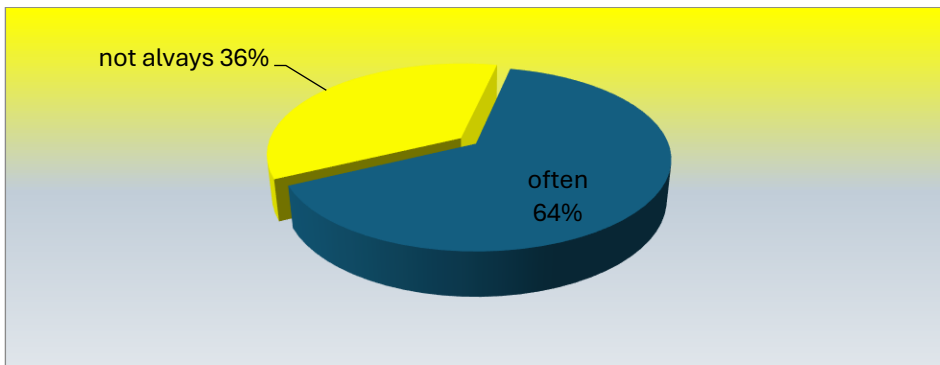


Рис. 2. Результати відвідування родинми загиблих військовослужбовців установ соціального захисту.

Виявлення кількості звернень сімей загиблих військовослужбовців до установ соціального захисту показало, що понад половина респондентів зазначили, що вони часто звертаються за різними видами соціальних послуг та підтримують тісний контакт зі спеціалістами установ соціального захисту. Однак третина респондентів не часто відвідують установи соціального обслуговування з різних причин (відсутність довіри, розчарування через некомпетентність фахівців, стан здоров'я тощо).

Проаналізувавши відповіді на питання, чи отримують сім'ї загиблих військовослужбовців пільги на комунальні послуги, фінансову допомогу та якісні медичні консультації, а також чи відбувається соціальна реабілітація дітей загиблих військовослужбовців в оздоровчих таборах і за яких умов, а також чи отримують діти додаткову безкоштовну освіту, можна зазначити, що 25% сімей загиблих військовослужбовців отримують пільги на комунальні послуги та фінансову допомогу, 5% отримують якісні медичні консультації, 20% дітей загиблих військовослужбовців проходять соціальну реабілітацію в оздоровчих таборах, а 25% дітей отримують додаткову безкоштовну освіту (див. дискограму на рисунку 3)

Отже, виходячи з статистичних результатів дослідження особливостей отримання сім'ями загиблих військовослужбовців різних видів соціальних, педагогічних та медичних послуг, можна зробити висновок, що рівна частка сімей отримує пільги на комунальні послуги та фінансову допомогу від держави, громади та донорів. Діти загиблих військовослужбовців отримують додаткову безкоштовну



освіту (гуртки, індивідуальні заняття з вихователями, квитки до музеїв, кіно, театрів, виставок). Менший відсоток дітей проходить соціальну реабілітацію в літніх та зимових оздоровчих таборах країни. На жаль, відносно невелика кількість медичних закладів пропонує та надає безкоштовні послуги сім'ям загиблих військовослужбовців.

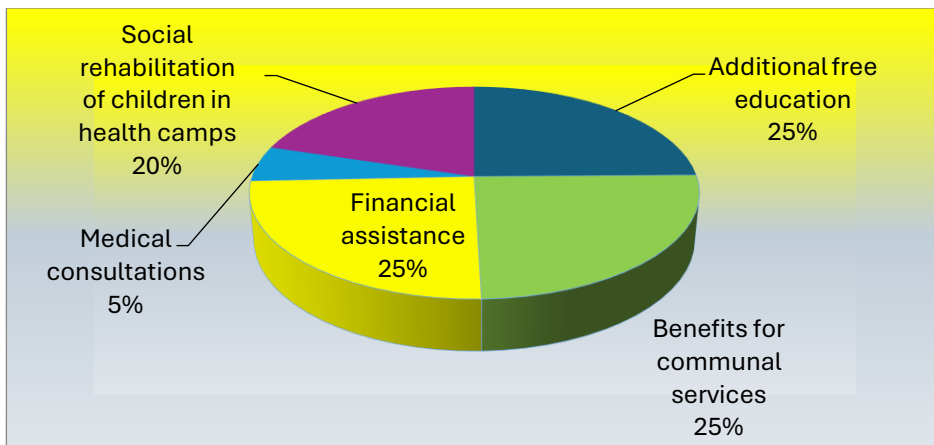


Рис. 3. Статистика отримання сім'ями загиблих військовослужбовців пільг на комунальні послуги, фінансової допомоги, якісних медичних консультацій, соціальної реабілітації дітей загиблих військовослужбовців в оздоровчих таборах та додаткової безкоштовної освіти.

Щодо питання «Які соціально-педагогічні заходи проводилися громадськими фахівцями у роботі з сім'ями та дітьми загиблих воїнів?», то згідно з кількісними обрахунками отриманих в дослідженні відповідей, наведеними на рисунку 4, можна зазначити, що правова консультація проводилася для 20% сімей, діагностична робота – у 29% сімей, спостереження (моніторинг) проводили 3% працівників соціального сектору, консультативна робота – з 23% сімей, консультаційні сесії використовували 25% фахівців.

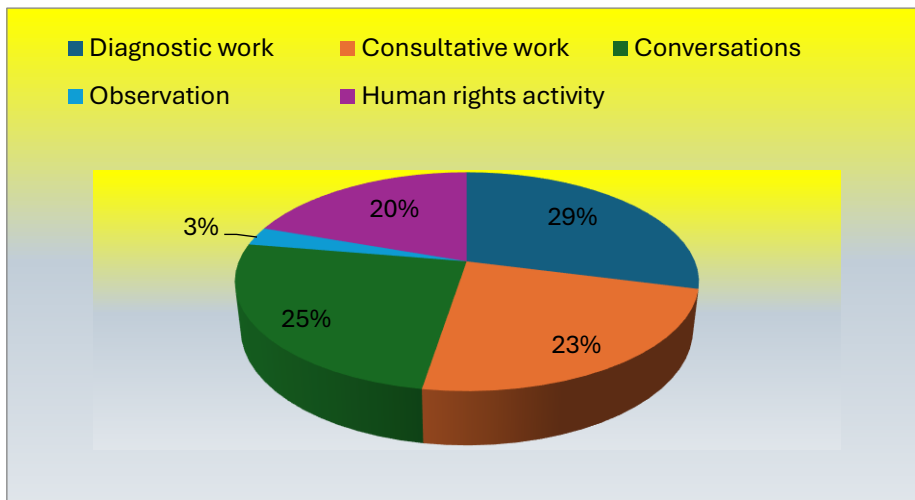


Рис. 4. Результати соціально-педагогічних заходів, проведених громадськими фахівцями у роботі з сім'ями та дітьми.

Щодо аналізу соціально-педагогічних заходів, проведених громадськими фахівцями у роботі з сім'ями та дітьми загиблих військовослужбовців, можна зазначити, що невелика кількість сімей отримала допомогу у сфері правової консультації. Різні види діагностичної роботи (соціальна, педагогічна, психологічна, медична тощо) проводилися з менш ніж третиною сімей. Також невеликий відсоток сімей отримав професійні консультації відповідно до своїх потреб. Четверть фахівців використовували консультаційні сесії у своїй роботі з сім'ями. І зовсім невелика кількість працівників соціального сектору займалася спостереженням.

Щодо питання «Чи надавалася сім'ї психологічна або соціально-педагогічна допомога за потреби?», з'ясовано, що 40% сімей загиблих військовослужбовців висловили потребу в психологічній або соціально-педагогічній допомозі, тоді як 60% не висловили такої потреби. Такі результати, зображені на рисунку 5,

Таким чином, визначаючи потребу в наданні психологічної або соціально-педагогічної допомоги сім'ї загиблого військовослужбовця, в дослідженні отримано результат, що третина сімей загиблих військовослужбовців висловлює потребу в психологічній або соціально-педагогічній допомозі, тоді як більше половини респондентів з сімей загиблих воїнів не висловлювали такої потреби.

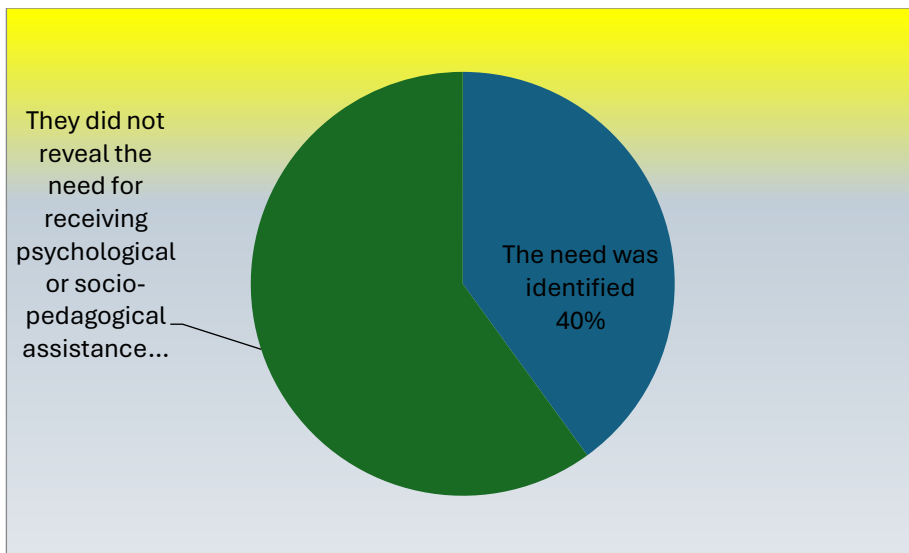


Рис. 5. Результати визначення потреби в наданні психологічної або соціально-педагогічної допомоги сім'ї.

Відносно питання: «Які послуги соціального захисту пропонувалися сім'ям загиблих військовослужбовців?» 21% зазначили, що подавали заяви та скарги за допомогою спеціалістів, 20% представляли інтереси в різних установах та організаціях, 18% займалися лобюванням інтересів сімей загиблих військовослужбовців, 20% сімей отримували консультаційні послуги, а 21% отримували юридичну підтримку.

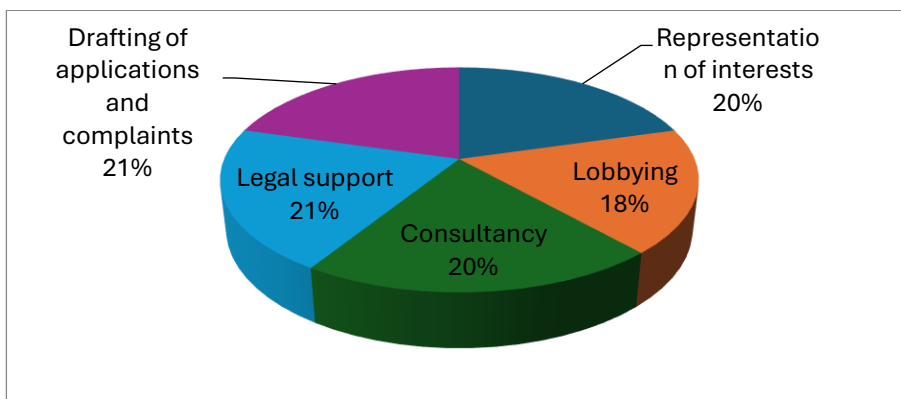


Рис. 6. Результати надання послуг соціального захисту сім'ям загиблих військовослужбовців.

Щодо результатів надання послуг соціального захисту сім'ям загиблих військовослужбовців, можна відзначити такі показники: Менше третини респондентів відповіли, що подавали заяви та скарги до різних соціальних установ за допомогою спеціалістів соціального та правового сектору. Невелика кількість респондентів мала представлення своїх інтересів у різних установах та організаціях країни спеціалістами соціального сектору. Невеликий відсоток сімей загиблих військовослужбовців займався лобюванням своїх інтересів. Лише частина сімей отримала різні види консультування та юридичної підтримки за допомогою фахівців юридичного сектору.

У відповідь на запитання: «Чи готові сім'ї загиблих військовослужбовців до соціально-педагогічної підтримки своїх сімей?» 91 респондент відповів, що готовий приймати таку соціально-педагогічну підтримку, серед них 53 вдови, 31 дитина та 7 батьків загиблого воїна. 20 осіб вагалися відповісти на запитання чи готові вони до соціально-педагогічної підтримки, зокрема 8 вдів, 7 дітей та 5 батьків. 14 опитаних осіб вказали, що не потребують соціально-педагогічної підтримки, зокрема 6 дружин, 4 дітини та 5 батьків загиблих бійців.

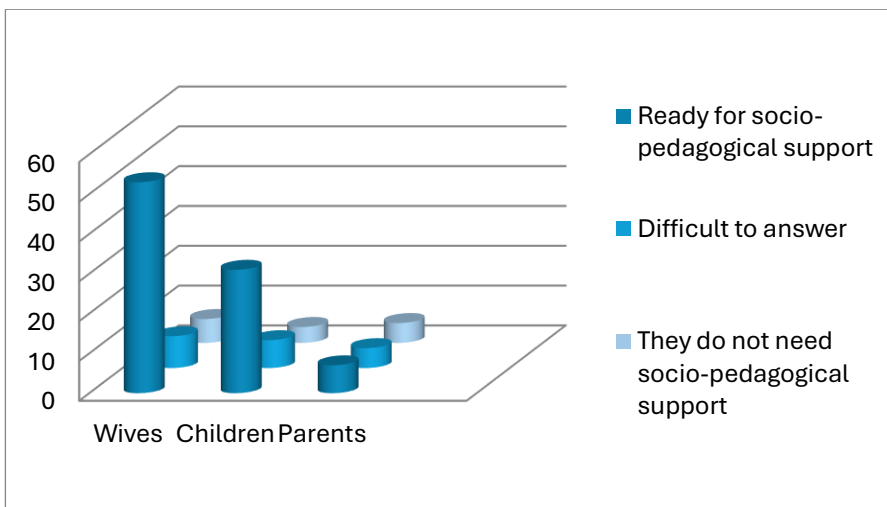


Рис. 7. Результати готовності сімей загиблих військовослужбовців до соціально-педагогічної підтримки.

Таким чином, виходячи з виявлених результатів дослідження готовності членів сімей загиблих військовослужбовців до соціально-педагогічної підтримки, можна стверджувати, що більшість респондентів готові та повністю відкриті до соціально-педагогічної підтримки. Менше третини опитаних вважають, що їм важко відповісти на це запитання, оскільки вони не поінформовані про цей вид соціально-педагогічної діяльності, і лише деякі особи вказали, що не потребують соціально-



педагогічної підтримки.

Висновки

Дослідження соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військовослужбовців Збройних Сил України на теоретичному рівні проведено шляхом аналізу нормативно-правової бази щодо соціального захисту ветеранів війни та членів їхніх сімей, сімей загиблих ветеранів війни, а також наукових джерел, що розкривають основний зміст реалізації (збір, отримання, аналіз та систематизація інформації та довідкових документів) пільг та соціальних гарантій, встановлених законодавством, в органах державної влади, місцевого самоврядування, освітніх, медичних (реабілітаційно-оздоровчих) закладах, організаціях та закладах різних форм власності фахівцями соціального сектору. Автори друкованих джерел також звертають увагу на основні недоліки, що виникають у процесі практичної соціально-педагогічної роботи з сім'ями загиблих військовослужбовців, а саме, що спеціалістам не завжди вдається повноцінно виявити осіб з числа сімей загиблих, які перебувають у складних життєвих обставинах, потребують соціальної підтримки, та своєчасно надати соціально-педагогічні послуги. На перешкоді ефективності такої роботи можуть стояти як соціальні (недостатня активність соціальних служб) так і психологічні перепони (особливості переживання травма втрати, горювання членів сім'ї загиблого). Такий висновок підкріплюється результатами чинного емпіричного дослідження, відповідно до яких, третина сімей загиблих військовослужбовців не звертається за допомогою, незважаючи на те, що вони поінформовані про її наявність.

Перспективи дослідження полягають у поширенні та використанні результатів теоретичного та емпіричного аналізу соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військовослужбовців Збройних Сил України в інформаційних наукових, професійних джерелах та практичних заходах (круглі столи, брифінги, семінари, тренінги) з метою створення сприятливих умов для вирішення актуальних соціальних проблем сімей загиблих українських героїв.

Список використаних джерел

Бойко, О., Гребін, Л., Левченко, Н. (2018). Технології соціально-педагогічної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, (2), 66-73. <https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2017.134397>.

- Дідик, Н. (2019). Система роботи з сім'ями військовослужбовців: порівняльний аналіз досвіду США, Канади та Великої Британії. Наукові дослідження із соціальної та політичної психології, 44(47), 37-51. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi44\(47\).115](https://doi.org/10.33120/ssj.vi44(47).115).
- Верховна Рада України (1991). Про соціальний та правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей (Закон України від 20.12.1991, № 2011-XII). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>.
- Верховна Рада України (2001). Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю (Закон України від 21.08.2001, № 2558-III). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>.
- Верховна Рада України (1993). Про статус ветеранів війни та гарантії їх соціального захисту (Закон України від 22.10.1993, № 3551-XII). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>.
- Міхеєва, О. (2018). Характеристика соціальної роботи з сім'ями військовослужбовців. Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 11, 44-50. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25336/9.pdf?sequence=1>.
- Верховна Рада України (2018). Про затвердження Положення про психологічну службу в системі освіти України (Розпорядження від 22.05.2018 № 509). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>.
- Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та їхнім сім'ям (2021). Рекомендації для місцевих органів влади, VAITE, 19. <https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/>.
- Пам'ятка учасникам російсько-української війни (2022). Права, обов'язки та гарантії соціального захисту, с. 248. https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2022/02/pamyatka_uchasnyka_ATO_2022-28-01_PRINTWEB.pdf.
- Верховна Рада України (2015). Про затвердження Порядку надання статусу члена сім'ї померлого захисника або захисника України (Постанова Кабінету Міністрів України від 23.09.2015 № 740). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/740-2015-n#Text>.
- Верховна Рада України (2022). Про затвердження Порядку проведення комплексного огляду системи соціального захисту ветеранів війни та членів їхніх сімей, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) захисників України (Постанова Кабінету Міністрів України від 10 червня 2022 року № 663). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/663-2022-n#Text>.



Марухіна, І., Кондратенко, Л. (2023). Регіональний психологічний проект «Завжди поруч»: передовий досвід. Частина 1, Суми, 64. <http://nmcps.sumy.sch.in.ua/Files/downloadcenter>.

Байдик, В. (2021). Соціально-педагогічний супровід у навчальному закладі. Бук-Друк.

Титаренко, Т., Дворник, М., Климчук, В. (2019). Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів. ТОВ «Імекс».

Toکارuk L., Nikolaenko V. (2024). The role of a social educator in working with families of fallen soldiers of Ukraine. *XIII International scientific and practical conference «Innovative Scientific Research: Balance of Theory and Practical Application» (March 6-8, 2024) Brussels, Belgium*. International Scientific Unity. P.133-136.

Конфлікт інтересів

Авторам не відомо про конфлікт інтересів у процесі підготовки цієї публікації.

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Тоکارук Людмила

Кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки

Київський національний університет

Імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0002-7330-406X

Електронна пошта: mila-la@knu.ua

Ніколаєва Вікторія

Студентка магістратури ОНП «Соціальна педагогіка»

Київський національний університет

Імені Тараса Шевченка

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю. Тоکارук Людмила, Ніколаєво Вікторія. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ БІЙЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ. 2025. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0008

Подано 10 серпня 2025 р. / Переглянуто 12 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0008

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 Токарук Людмила, Ніколаєнко Вікторія. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Токарук Людмила, Ніколаєнко Вікторія

Анотація

Актуальність. Четвертий рік військових дій на території України неухильно збільшує чисельності однієї з найбільш вразливих категорій населення – сімей загиблих військовослужбовців, які потребують як соціального, так і правового захисту. Означена актуальність теми дослідження конкретизується в таких завданнях: аналіз нормативно-правової бази України; визначення ефективності порядку організації соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військовослужбовців для реалізації державної політики у сфері соціального захисту населення України.

Методологія. Ефективність організації компетентної соціально-педагогічної підтримки сімей загиблих військовослужбовців ЗСУ соціальними працівниками визначалася на базі першого відділення Ніжинського територіального центру комплектування та соціальної підтримки у м. Ніжин Чернігівської області.

Методи: аналіз правової бази та нормативних документів; авторська анкета для збору даних про потреби членів сімей загиблих воїнів у соціально-педагогічній підтримці на шляху їх ресоціалізації в новому статусі.

Вибірка. 125 представників сімей загиблих військовослужбовців (подружжя, діти, батьки, родичі).

Результати. Дослідження особливостей соціально-педагогічного супроводу сімей загиблих військовослужбовців ЗСУ проводилося на теоретичному, методичному та емпіричному рівнях. За результатами емпіричного дослідження:



більшість респондентів готові та повністю відкриті до соціально-педагогічної підтримки; менше третини опитаних не поінформовані про цей вид соціально-педагогічної допомоги; третина сімей загиблих військовослужбовців не звертається за допомогою, хоча й знає про її доступність.

Ключові слова: соціально-педагогічний супровід, соціально-правовий захист, сім'ї загиблих захисників України, фахівці соціальної сфери.

Конфлікт інтересів

Авторам не відомо про конфлікт інтересів у процесі підготовки цієї публікації.

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Токарук Людмила

Кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки

Київський національний університет
Імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0002-7330-406X

Електронна пошта: mila-la@knu.ua

Ніколаєва Вікторія

Студентка магістратури ОНП «Соціальна педагогіка»

Київський національний університет

Імені Тараса Шевченка

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю. Токарук Людмила, Ніколаєва Вікторія. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. 2025. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0008

Подано 10 серпня 2025 р. / Переглянуто 12 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 31 грудня 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0008

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 Токарук Людмила, Ніколаєнко Вікторія. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.

AUTHORS INFORMATION

Liudmyla Tokaruk

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Social Rehabilitation and Social Pedagogy,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Kyiv, Ukraine,
ORSID ID: 0000-0002-7330-406X

mila-la@knu.ua

Viktoriia Nikolaenko

Master's degree student in Social Pedagogy,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Kyiv, Ukraine,
ORSID ID: 0009-0000-9802-2117
nikviktorija17@gmail.com



ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА ПЛЮС” В РОБОТУ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

Анотація

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних викликів, з якими стикаються ветерани та їхні сім'ї в умовах воєнних і соціальних криз. Метою публікації є узагальнення досвіду авторів з адаптації програми «Самодопомога плюс» (СД+), розробленої Всесвітньою організацією охорони здоров'я, для роботи з ветеранами та їхніми родинами, а також оцінка ефективності цієї впровадження.

Методологія. Методичне забезпечення - посібник ВООЗ з рекомендаціями щодо використання програми «Самодопомога плюс» (СД+), спостереження за емоційними реакціями учасників програми, кількісний і якісний аналіз змін у рівні стресу, тривожності, депресії та ПТСР у ветеранів та членів їх сімей до й після групових занять

Результати. Високий рівень стресу негативно впливає на психічне здоров'я, що підтверджується даними ВООЗ щодо поширеності тривожних і депресивних розладів. Реалізація програми «Самодопомога плюс» (СД+), основним змістом якої є інтервенції, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та управління емоційним станом учасників, призвела до зниження у її учасників симптомів дистресу, тривожності, депресії та посттравматичних проявів. Це підтверджує ефективність СД+ як групової інтервенції, що сприяє психологічному відновленню й зміцненню ресурсів.

Висновки роботи підкреслюють доцільність ширшого впровадження подібних доказових програм самодопомоги у практику підтримки ветеранів із урахуванням їхніх індивідуальних потреб.

Ключові слова: програма “Самодопомога плюс”, ветерани та члени їх сімей, групова інтервенція, психічне здоров'я, травма.

Актуальність

Глобальні події значно підвищують рівень стресу та потребу в адаптаційних механізмах для збереження психологічної рівноваги, що робить психічне здоров'я пріоритетом не лише на індивідуальному, а й на суспільному рівні (Кононенко І., 2025: 34). Усвідомлення його значущості визначає потребу у швидких та доказових інструментах психологічної допомоги, здатних масштабуватися та адаптуватися до

потреб ветеранів і членів їхніх родин (Purgato, 2021: 403–413; Levin, 2019). У цьому напрямі Інститут психіатрії КНУ та Центр психічного здоров'я ветеранів та їхніх родин реалізують сучасні програми, спрямовані на підтримку військовослужбовців та їхніх сімей. Одним із найбільш перспективних підходів є інтервенція СД+, розроблена ВООЗ (Acarturk, 2022: 88–95). Вона базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу та прийняття власного досвіду. Світова практика переконливо демонструє її ефективність як інструменту профілактики психічних розладів (Tol, 2020: 254–263). В умовах війни, коли швидкий доступ до психосоціальної підтримки є вкрай необхідним, адаптація та апробація цієї програми в українському соціокультурному контексті стають особливо актуальними.

Мета роботи — проаналізувати особливості впровадження та адаптації інтервенції Самодопомога+ для роботи з ветеранами та членами їх сімей, а також визначити її ефективність для психологічної підтримки психічного здоров'я такої категорії населення в умовах військових дій в Україні.

Методологія

Вибірка. Програма Самодопомога+ була реалізована у червні–липні 2025 року на базі Київського національного Університету імені Тараса Шевченка у форматі п'яти структурованих групових занять під керівництвом фасилітатора та ко-фасилітатора Інституту психіатрії КНУ. До тренінгової групи увійшли ветерани та члени їхніх родин — загалом 23 особи, переважно у віці 41–49 років, серед яких 11 ветеранів (47,8 %) та 12 членів родин (52,2 %).

Методи. На першій зустрічі кожен учасник отримав ілюстрований посібник ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво» з описом практичних вправ для самостійного використання між сесіями (ВООЗ, 2021) Під час занять відпрацьовувалися техніки подолання негативних думок, вправи «заземлення», методи вирішення проблем, формування здорових звичок і навичок самообслуговування. Фасилітатори систематично відстежували відвідуваність, а також отримували від учасників короткий зворотний зв'язок щодо їхнього емоційного стану та активності у груповій роботі.

Перед початком програми всі учасники пройшли первинне тестування (Т1), що включало збір соціально-демографічних даних і психометричну діагностику). Використовувалися такі інструменти: шкала сприйманого стресу (PSS-10) для визначення рівня стресу (низький, помірний, високий), скринінгові опитувальники для оцінки симптоматики тривожності (GAD-7) та депресії (PHQ-9). У випадках сумнівних результатів проводилися короткі індивідуальні інтерв'ю з психологом для уточнення емоційного стану та остаточного рішення щодо включення до вибірки. Критеріями участі були: вік від 18 років, низький або помірний рівень стресу за шкалою PSS-10, добровільна згода на участь та готовність відвідувати всі заняття.



Виключалися особи з високим рівнем стресу або вираженою тривожно-депресивною симптоматикою, що потребувала індивідуальної терапії, з тяжкими психічними розладами, залежністю від психоактивних речовин чи виявленими суїцидальними намірами.

Після завершення курсу учасники повторно проходили ті самі психометричні тести (Т2), що дозволяє оцінити зміни у рівні стресу, симптомах депресії, тривоги та суб'єктивного благополуччя. Додатково здійснювалася оцінка посттравматичних проявів, психологічної стійкості та вживання психоактивних речовин.

Результати

Результати збиралися як у кількісній, так і у якісній формах, з урахуванням індивідуального травматичного досвіду учасників та особливостей виконання ними вправ. В таблиця 1 подаються узагальнені соціодемографічні характеристики учасників дослідження.

Таблиця 1. Соціодемографічні характеристики учасників дослідження

Разом учасників <i>n</i> = 23 (100%)/ Змінні		Учасники дослідження	
		Ветерани	Члени родин
		<i>n</i> = 11 (47.8)	<i>n</i> = 12 (52.2)
Стать	Чоловіча	6 (54.5)	0 (0)
	Жіноча	5 (45.5)	12 (100)
Вік	≤ 40	1 (9.1)	0 (0)
	41-49	8 (72.7)	11 (91.6)
	≥50	2 (18.2)	1 (8.4)

Проведене дослідження показало, що курс Самодопомога+ сприяє покращенню психологічного стану, зниженню симптомів депресії та тривожності серед ветеранів та членів їхніх родин (див.табл. 2).

Розподіл респондентів за показниками шкал PHQ-9, GAD-7, PSS-10 на початковому етапі засвідчує, що серед ветеранів (*n* = 11) середній бал за шкалою PHQ-9 становив 12,72, що дозволяє вжити про наявність у них помірних

депресивних проявів. Після завершення програми цей показник знизився до 9,27, тобто перейшов у межі легкої симптоматики. За шкалою GAD-7 середній бал зменшився з 8,09 на T1 до 6,45 на T2, що вказує на зниження рівня тривожності. Водночас за шкалою PSS-10 було зафіксовано зменшення середнього рівня стресу з 18,08 до 15,5 балів.

Серед членів родин ветеранів (n = 12) середній показник PHQ-9 на початку становив 12,08, що також відповідало помірному рівню депресивної симптоматики, а після програми знизився до 9,91. За шкалою GAD-7 спостерігалось зменшення з 7,08 до 5,01 балів, що свідчило про зниження тривожності. Показник за шкалою PSS-10 знизився з 18,83 на T1 до 15,75 на T2, що демонструє помітне зменшення рівня стресу.

Таблиця 2 – Розподіл респондентів за показниками шкал PHQ-9, GAD-7, PSS-10

Разом респондентів n = 23 (100 %)	PHQ-9 (бали, %)		GAD-7 (бали, %)		PSS-10 (бали, %)	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ветерани 11 (47.8)	12.72	9.27	8.09	6.45	18.08	15.5
Члени родин 12 (52.2)	12.08	9.91	7.08	5.01	18.83	15.75

Аналіз відкритих коментарів учасників засвідчив, що більшість із них відзначали зменшення рівня тривожності та напруження, розвиток навичок саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, техніки «заземлення»), покращення концентрації й продуктивності у навчанні, а також формування відчуття взаємопідтримки у групі.

Особливої уваги заслуговує техніка «Заземлення», яка сприяє релаксації та стабілізації психологічної орієнтації. Водночас для ветеранів із травматичним досвідом вона може виступати тригером, тому вимагає обережного використання та індивідуальної адаптації. Подібна ситуація спостерігалася й з іншими вправами. Наприклад, техніка «Відчіпляємося з гачка», що передбачає ідентифікацію та відпускання негативних емоцій, для учасниці, яка нещодавно втратила чоловіка, викликала гострий емоційний сплеск і переживання. Так само під час виконання вправи «Проявляємо доброту» у деяких учасників у стані гострого горювання виникали складні переживання через неможливість увявити важливу людину, якій вони могли б адресувати добрі слова.

Таким чином, робота з групами ветеранів та їхніх сімей вимагає особливого врахування психосоціальних аспектів, емоційного стану та фізичних можливостей



учасників. Це потребує індивідуалізації підходів: адаптації вправ для осіб із інвалідністю, модифікації технік для тих, хто має травматичний досвід або перебуває в процесі гострого горювання.

Попри початковий скептицизм та недовіру до програми, що є очікуваним для груп із травматичним досвідом, у ході проведення інтервенції спостерігалася поступова позитивна динаміка. Початкові сесії характеризувалися обережністю у висловлюваннях і підвищеним рівнем напруження. Проте завдяки роботі фасилітатора та ко-фасилітатора, які забезпечували атмосферу безпеки, довіри й конфіденційності, учасники поступово відкривалися, активніше ділилися особистим досвідом, практикували техніки саморегуляції та обмінювалися стратегіями подолання стресу.

Починаючи з третьої сесії, зростає активність учасників, а взаємна підтримка всередині групи стала для багатьох важливим ресурсом. Завершальні етапи програми характеризувалися підвищеною згуртованістю, почуттям солідарності та усвідомленням можливості застосовувати набуті навички у повсякденному житті. Важливою ознакою позитивного впливу інтервенції стало те, що значна частина учасників наприкінці курсу висловила бажання пройти навчання для фасилітаторів, щоб мати змогу поширювати цей досвід серед інших.

Таким чином, динаміка групової взаємодії підтвердила ефективність групового формату інтервенції SH+: від початкової недовіри та скептицизму – до формування довіри, активної участі та взаємопідтримки. Це створило сприятливі умови для засвоєння й практичного використання технік самопомоги. Вирішальним чинником успішної реалізації програми стала злагоджена робота фасилітаторів і ко-фасилітаторів: перші забезпечували структурованість, безпечний простір та динаміку групового процесу, другі – надавали індивідуальну підтримку учасникам із підвищеною вразливістю. У результаті було досягнуто не лише зниження симптоматики, а й зростання мотивації до подальшого саморозвитку.

Дискусія

Результати дослідження підтверджують ефективність програми СД+ у зниженні симптомів депресії, тривожності та стресу серед ветеранів і членів їхніх родин. Динаміка психометричних показників узгоджується з міжнародними даними, що свідчить про високу доказовість цієї інтервенції навіть у складних умовах війни та соціальної нестабільності.

Водночас результати підкреслюють важливість культурної й психосоціальної адаптації. Окремі вправи викликали небажані емоційні реакції, що потребує уважного добору та модифікації технік, а також готовності фасилітаторів оперативно реагувати на складні переживання, запобігаючи ретравматизації. Особливої уваги

вимагає адаптація фізичних компонентів для учасників з інвалідністю, що робить програму більш інклюзивною та відповідає сучасним підходам у сфері реабілітації ветеранів.

Значущим результатом стала й позитивна динаміка групового процесу: перехід від настороженості до довіри, активності та взаємопідтримки, що підтверджує цінність групового формату як ресурсу солідарності та колективної підтримки. Вирішальну роль відіграла злагоджена робота фасилітаторів, які забезпечували структурованість і безпечну атмосферу.

Основним обмеженням дослідження є невелика вибірка та коротка тривалість інтервенції, що не дозволяє оцінити довгострокові ефекти. Подальші дослідження мають включати більші вибірки, контрольовані випробування та моніторинг віддалених результатів, зокрема щодо профілактики ПТСР і розвитку психологічної стійкості.

Висновки

Інтервенція СД+ виявилася ефективною у зниженні рівня стресу, тривожності та депресивної симптоматики серед ветеранів та членів їхніх родин, що підтверджує її доцільність у сучасних умовах психологічного здоров'я. Груповий формат роботи сприяв формуванню атмосфери довіри, взаємопідтримки та згуртованості, які стали додатковим ресурсом відновлення та підвищення стресостійкості учасників. Водночас результати підкреслили необхідність адаптації програми до індивідуальних потреб: врахування травматичного досвіду, стадії горювання, наявності інвалідності та інших специфічних чинників, що впливають на сприйняття та виконання вправ. Вирішальну роль у забезпеченні ефективності інтервенції відігравали фасилітатори та ко-фасилітатори, які створювали безпечний простір, забезпечували структурованість процесу та індивідуальну підтримку учасників. Отримані результати свідчать про перспективність масштабування СД+ у систему психологічної допомоги ветеранам в Україні та підкреслюють потребу у подальших дослідженнях, спрямованих на вивчення довготривалих ефектів програми та вдосконалення механізмів її адаптації до специфічних умов.

Список використаних джерел

- Acarturk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M., et al. (2022). Effectiveness of a self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: A randomized trial. *World Psychiatry*, 21, 88–95. <https://doi.org/10.1002/wps.20939>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). Важливі навички в періоді стресу: Ілюстрований посібник. Європейський регіональний офіс ВООЗ. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>



- Кононенко, О. І. (2025). Психологічне благополуччя в контексті сучасних теорій і практик: Методологічні перспективи. У Науково-практичній конференції, присвяченій 160-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (с. 395). Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-7>
- Левін, П. (2019). Пробудження тигра: зцілення травмою. Психологічний центр.
- Tol, W. A., Leku, M. R., Lakin, D. P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A., et al. (2020). Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: A cluster randomised trial. *The Lancet Global Health*, 8(2), e254–e263. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30504-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30504-2)
- Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., et al. (2021). Effectiveness of Self-Help Plus in preventing mental disorders in refugees and asylum seekers in Western Europe: A multinational randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(6), 403–413. <https://doi.org/10.1159/000517504>

IMPLEMENTATION OF THE INTERVENTION “SELF-HELP PLUS” IN WORK WITH VETERANS AND THEIR FAMILY MEMBERS: OPPORTUNITIES AND CHALLENGES OF ADAPTATION

Chumak Stanislav, Kaminska Svitlana, Stepanova Nataliya

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

Abstract

Relevance. The relevance of the study is due to the increase in psychological challenges faced by veterans and their families in conditions of military and social crises. The purpose of the publication is to summarize the authors' experience in adapting the program “Self-Help Plus” (SD+), developed by the World Health Organization, for work with veterans and their families, as well as to assess the effectiveness of this implementation.

Methodology. Methodological support - WHO manual with recommendations for using the Self-Help Plus (SH+) program, observation of emotional reactions of program participants, quantitative and qualitative analysis of changes in the level of stress, anxiety, depression and PTSD in veterans and their family members before and after group classes.

Results. High levels of stress negatively affect mental health, which is confirmed by WHO data on the prevalence of anxiety and depressive disorders. The implementation of

the Self-Help Plus (SH+) program, the main content of which is interventions aimed at developing self-regulation skills and managing the emotional state of participants, led to a decrease in symptoms of distress, anxiety, depression and post-traumatic manifestations in its participants. This confirms the effectiveness of SH+ as a group intervention that promotes psychological recovery and strengthening resources.

Conclusions. The conclusions of the work emphasize the feasibility of wider implementation of such evidence-based self-help programs in the practice of supporting veterans, taking into account their individual needs.

Keywords: “Self-Help Plus” program, veterans and their family members, group intervention, mental health, trauma.

Конфлікт інтересів

Авторам не відомо про конфлікт інтересів у процесі підготовки цієї публікації.

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Станіслав ЧУМАК

кандидат медичних наук, старший

науковий співробітник

керівник Центру психічного

здоров'я ветеранів та їхніх

родин Інституту психіатрії

КНУ імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0001-7947-648X

Світлана КАМІНСЬКА

кандидат психологічних наук,

науковий співробітник

Центру психічного

здоров'я ветеранів та їхніх

родин Інституту психіатрії

КНУ імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0002-5747-8801

Наталія СТЕПАНОВА

кандидат психологічних наук,



провідний фахівець Інституту психіатрії

КНУ імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0001-9686-0803

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА +” У РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

Подано 2 вересня 2025 р. / Переглянуто 10 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.

Socialization & Human Development journal

Founded by the Ukrainian Association of Educational and Developmental Psychology

Socialization & Human Development is an open-access, peer-reviewed journal that focuses on the intricate relationship between socialization and human development. Our primary emphasis is on understanding the factors that influence human behavior and personality development within various social contexts, including family, education, culture, and more.

For further information on our activities and services, please visit our website <https://www.shdisj.com>

Contact us editor@shdisj.com

