

УДК 159.923-026.564:[304.3+314/316]-044.372

№ державної реєстрації 0119U103458

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
вул. Шевченка, 14, м. Івано-Франківськ, 76000
тел. +380963102636; e-mail: office@ksu.ks.ua

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор Херсонського

державного університету

Олександр
СПИВАКОВСЬКИЙ

22 квітня 2025 року



ЗВІТ

З НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

**ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ
(заключний)**

Перший проректор,
д.пед.н., професор

Наукова керівниця НДР,
к.психол.н., доцентка

Сергій ОМЕЛЬЧУК

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

СПИСОК ВИКОНАВЦІВ

Керівниця НДР, кандидатка психологічних наук,
доцентка, доцентка кафедри психології

Н.І. Тавровецька (р.2)



Відповідальні виконавці

доктор психологічних наук, професор, професор
кафедри психології

І.С. Попович (р.3)



докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології

А.В. Коллі-Шамне (р.1)



РЕФЕРАТ

Дослідження присвячене вивченню психологічних ресурсів особистості в умовах життєвих і суспільних криз. В умовах сучасних викликів, зокрема війни, соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу, особливої уваги набуває питання психологічної саморегуляції та адаптації. У роботі запропоновано програми корекції та тренінгів терапевтичних практик, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління емоційними станами та підвищення стресостійкості.

Окрему увагу приділено удосконаленню підходів до психологічного консультування, спрямованого на подолання посттравматичних стресових розладів. Розроблені методики можуть бути застосовані для роботи з особами, які зазнали значних психологічних травм унаслідок кризових ситуацій. Вони включають когнітивно-поведінкові техніки, методи емоційної регуляції, а також підходи, що сприяють формуванню позитивного майбутнього сценарію життя.

Також у рамках дослідження розроблено інструментарій для діагностики й оцінювання особистісних ресурсів, що дозволяє більш точно визначати рівень стресостійкості, адаптаційні можливості та ефективність застосування психологічних стратегій. Використання цих інструментів у практиці психологічного консультування та реабілітаційних програм сприятиме покращенню психологічного стану та соціального благополуччя осіб, які перебувають у стані стресу чи травматичних обставин.

Результати дослідження мають теоретичне та практичне значення. Вони можуть бути використані у сфері психологічного консультування, реабілітації, освіти та організації соціально-психологічної підтримки різних груп населення, зокрема осіб, які постраждали від війни, кризових ситуацій або знаходяться в умовах підвищеного психологічного навантаження. Розроблені підходи сприяють не лише відновленню психоемоційного стану, а й розвитку адаптаційних ресурсів особистості, що дозволяє підвищити її

здатність до саморегуляції та конструктивного вирішення життєвих труднощів.

ABSTRACT

The study is dedicated to examining psychological resources of the individual in the context of life and societal crises. Given the contemporary challenges, including war, social instability, and increased stress levels, the issue of psychological self-regulation and adaptation is of particular importance. The study proposes correction programs and training in therapeutic practices aimed at developing self-regulation skills, managing emotional states, and enhancing stress resilience.

Special attention is given to improving approaches to psychological counseling for overcoming post-traumatic stress disorders. The developed methods can be applied in working with individuals who have experienced significant psychological trauma due to crisis situations. They incorporate cognitive-behavioral techniques, emotional regulation strategies, and approaches that facilitate the formation of a positive future life scenario.

Additionally, the study presents a set of diagnostic and assessment tools for evaluating personal resources, allowing for a more precise determination of stress resilience levels, adaptive capabilities, and the effectiveness of psychological strategies. The use of these tools in psychological counseling and rehabilitation programs will contribute to improving psychological well-being and social adaptation of individuals experiencing stress or trauma.

The findings have both theoretical and practical significance. They can be utilized in psychological counseling, rehabilitation, education, and the organization of socio-psychological support for various population groups, including those affected by war, crises, or high psychological stress. The proposed approaches contribute not only to restoring emotional well-being but also to developing individuals' adaptive resources, enhancing their ability for self-regulation and effective problem-solving in challenging life situations.

ЗМІСТ

Вступ	6
Розділ 1. Біженці з України у Швейцарії: соціально-демографічний профіль та проблеми адаптації до життя у приймаючих країнах у перший рік війни	11
Список використаної літератури до розділу 1	29
Розділ 2. Оптимістичні уявлення про майбутнє в умовах війни: спосіб самодопомоги та саморегуляції	33
Список використаної літератури до розділу 2	43
Розділ 3. Дослідження типів самоздійснення майбутніх педагогів в умовах цифрового освітнього середовища.....	46
Список використаної літератури до розділу 3.....	63
Висновки	69

ВСТУП

Актуальність та своєчасність теми. У сучасних умовах глобальних змін і нестабільності суспільства дослідження особистісних і ситуаційних ресурсів особистості набуває особливої актуальності. Події останніх років, зокрема пандемія COVID-19, повномасштабна війна в Україні, економічна нестабільність, міграційні процеси, екологічні катастрофи та зростання інформаційного навантаження, створюють складні виклики для кожної людини, змушуючи адаптуватися до нових реалій, змінювати звичний спосіб життя, професійну діяльність і соціальні зв'язки.

Умови криз змушують переосмислювати усталені підходи до психологічної підтримки та ресурсної стійкості особистості. Виявлення та аналіз особистісних ресурсів, таких як стресостійкість, емоційний інтелект, мотивація, когнітивна гнучкість, саморегуляція, а також ситуаційних ресурсів, як-от соціальна підтримка, доступ до інформації та допомоги, стають важливими завданнями для забезпечення психологічного благополуччя та успішної адаптації особистості в умовах кризи.

Кризи можуть мати різні прояви: від життєвих (сімейні, професійні, особистісні) до суспільних (військові конфлікти, пандемії, економічні колапси). У кожному випадку вони впливають на різні аспекти функціонування людини: когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний. Саме тому важливо досліджувати, як внутрішні ресурси особистості (індивідуальні стратегії подолання труднощів, особистісні цінності, рівень адаптаційних можливостей) взаємодіють із зовнішніми (соціальною підтримкою, державними програмами допомоги, доступом до медичних і психологічних послуг).

Особливого значення тема набуває в умовах українського суспільства, що перебуває в стані багатовимірної кризи, зокрема військової, соціальної, економічної та гуманітарної. Мільйони людей опинилися в ситуації вимушеної міграції, втрати близьких, житла, роботи чи звичного способу

життя. Ці події мають глибокий вплив на психічний стан особистості, провокуючи зростання тривожності, депресивних станів, посттравматичних стресових розладів і криз ідентичності. Водночас саме кризові ситуації сприяють формуванню нових життєвих стратегій, активізації внутрішніх ресурсів, розвитку стресостійкості, ініціативності та креативності.

Дослідження особистісних і ситуаційних ресурсів у такому контексті має не лише теоретичну, а й практичну значущість. Воно дозволяє:

- виявляти фактори, що сприяють збереженню психічного здоров'я та адаптації в умовах кризових ситуацій;
- розробляти рекомендації для підвищення рівня психологічної стійкості різних соціальних груп, зокрема молоді, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, біженців і людей похилого віку;
- формувати програми психологічної підтримки, реабілітації та розвитку для осіб, які перебувають у стані тривалого стресу чи травматичних обставин.

Крім того, актуальність теми зумовлена необхідністю впровадження сучасних наукових підходів до вивчення особистості в умовах кризи, таких як інтегративний підхід, який враховує як індивідуальні, так і соціальні чинники, що впливають на ресурси особистості. Не менш важливим є розвиток і адаптація психодіагностичних інструментів, що дозволяють вимірювати рівень психологічних ресурсів та їх динаміку в умовах кризи.

Таким чином, дослідження особистісних і ситуаційних ресурсів особистості в умовах життєвої та суспільної кризи має важливе значення для розуміння механізмів стійкості та адаптації, а також для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та соціального благополуччя населення в умовах глобальної нестабільності.

Мета НДР – дослідити чинники й умови ефективного розвитку соціально-психологічних ресурсів особистості в умовах життєвої та суспільної кризи.

Завдання:

1. Здійснити аналіз й узагальнення теоретичних доробків та емпіричних досліджень в галузі технологій розвитку особистісних ресурсів;
2. Розробити й апробувати нові технології розвитку соціально-психологічних ресурсів особистості в умовах життєвої та суспільної кризи, емпірично перевірити їх ефективність;
3. Запровадити у освітній процес ХДУ, роботу соціально-психологічної служби університету (та інших ЗВО країни) запропоновані нові технології розвитку соціально-психологічних ресурсів особистості;

У процесі дослідження теми використовувалися наступні механізми:

1. Емпіричні дослідження

- ✓ Застосування валідованих психодіагностичних інструментів (шкали стресу, емоційного інтелекту, адаптаційної стійкості тощо) для вивчення особистісних і ситуаційних ресурсів.
- ✓ Адаптація та апробація інструментів для оцінювання психічного стану та ресурсів в умовах війни, пандемії та інших кризових ситуацій.
- ✓ Проведення опитувань, інтерв'ю, фокус-груп із різними категоріями населення (військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, студенти, молодь, люди похилого віку).

2. Експериментальні дослідження

- ✓ Розробка та впровадження психологічних тренінгів і програм для розвитку стійкості, емоційного інтелекту, стресостійкості та адаптаційних можливостей.
- ✓ Експериментальна перевірка ефективності комплексних програм оптимізації соціальних очікувань і особистісних ресурсів.

3. Теоретичний аналіз

- ✓ Аналіз сучасних теорій та підходів до вивчення стресу, адаптації, посттравматичного зростання та ресурсів особистості.
- ✓ Дослідження механізмів взаємодії особистісних і ситуаційних факторів у контексті кризи.

4. Міждисциплінарний підхід

- ✓ Залучення експертів із суміжних дисциплін, таких як соціологія, педагогіка, медицина, для комплексного вивчення кризових явищ.
- ✓ Участь у міжнародних міждисциплінарних дослідницьких програмах та обмін досвідом із зарубіжними колегами.

5. Публікаційна активність і популяризація результатів

- ✓ Публікація результатів досліджень у високо рейтингових міжнародних журналах (Scopus, Web of Science).
- ✓ Проведення науково-практичних конференцій, семінарів, тренінгів для різних груп бенефіціарів.
- ✓ Участь у міжнародних форумах та грантових програмах.

Бенефіціари дослідження

1. Студенти та молодь

- Отримують знання та практичні навички для подолання життєвих криз і розвитку стресостійкості.
- Беруть участь у наукових дослідженнях, тренінгах і конференціях, що сприяє формуванню їхньої академічної та професійної компетентності.

2. Внутрішньо переміщені особи та постраждалі від війни

- Скористалися розробленими програмами психологічної підтримки, адаптації та реабілітації.
- Отримали доступ до інструментів і методик для роботи з посттравматичними станами.

3. Військовослужбовці та ветерани

- Дослідження спрямовані на вдосконалення методів реабілітації після бойових дій, подолання посттравматичного стресу та адаптації до мирного життя.

4. Наукова спільнота

- Отримує доступ до нових теоретичних розробок, адаптованих методик і емпіричних даних щодо особливостей функціонування особистості в умовах кризи.

5. Освітні та наукові заклади

- Використовують результати досліджень для розробки навчальних програм, спрямованих на підготовку психологів, педагогів і соціальних працівників.

6. Громадянське суспільство

- Дослідження сприяють підвищенню якості життя різних верств населення через впровадження здоров'язберезувальних технологій і розробку програм підтримки психічного здоров'я.

7. Міжнародна спільнота

- Результати досліджень сприяють вирішенню глобальних проблем, таких як вплив пандемії на психічне здоров'я, підтримка біженців, протидія наслідкам війни.

Таким чином, результати дослідження мають практичну цінність для широкого кола бенефіціарів і сприяють вирішенню актуальних суспільних та індивідуальних проблем у сучасному світі.

РОЗДІЛ 1

БІЖЕНЦІ З УКРАЇНИ У ШВЕЙЦАРІЇ: СОЦІАЛЬНО- ДЕМОГРАФІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ТА ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДО ЖИТТЯ У ПРИЙМАЮЧИХ КРАЇНАХ У ПЕРШИЙ РІК ВІЙНИ

Вступ. Мільйони українців покинули свої домівки через повномасштабну війну, розв'язану росією. Деякі з них змінили місце проживання у межах країни, інші в якості біженців виїхали за кордон. Всі європейські країни, у тому числі Швейцарія, зіткнулася у 2022 році з великим напливом вимушених українських мігрантів. Міграція є критичним періодом значних змін у якості життя людини (Esses та ін., 2017; Fanfan та ін., 2020). Через травматичні епізоди та інші стресові фактори до, а часто і після міграції, біженці можуть мати високий ризик розвитку психічних розладів (Lenferink та ін., 2022; Hou та ін., 2020) та симптомів посттравматичного стресу (Ghumman та ін., 2022; Henkelmann та ін., 2020; Schiess-Jokanovic et al., 2022; Spaas та ін., 2022; Scherer та ін., 2022; Wypych & Bilewicz, 2022). Депресія, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є найпоширенішими психічними розладами серед біженців у країнах з високим рівнем доходу (Henkelmann та ін., 2020; Schiess-Jokanovic та ін., 2022). Враховуючи окреслені ризики для психічного здоров'я біженців, залишається актуальною проблема розробки та впровадження програм психологічної допомоги, що допомагатимуть їм інтегруватися в приймаючі громади (Acarturk та ін., 2022; Daure, 2020; Bouchard та ін., 2022).

Мета дослідження. З метою прискорення культурної та соціально-психологічної інтеграції українських біженців у європейських країнах було б важливо, перш за все, зрозуміти, яким є соціально-демографічний профіль українських біженців у Швейцарії, описати їх соціально-психологічні характеристики, а також психологічні, соціальні та соціокультурні проблеми, які вони переживали у перший рік війни у Швейцарії. Як зазначають дослідники процесів акультурації біженців, такі дослідження важливі для

прогнозування проблем адаптації біженців, а також для розробки превентивних заходів до виникнення потенційних проблем інтеграції (Safak-Ayvazoglu, 2021).

Було поставлене наступне **дослідницьке питання**: які психологічні, контекстуальні та соціально-демографічні проблеми переживають українці у Швейцарії, та які фактори впливають на якість їх соціально-психологічного функціонування за кордоном. Це важливо розуміти, оскільки параметр «соціально-психологічного функціонування» є вирішальним показником не тільки здоров'я біженців, але й їхньої адаптації та інтеграції в країні перебування.

Наскільки нам відомо, існує брак досліджень на цю тему, яка залишається актуальною і практично значущою у зв'язку з продовженням війни та подальшим виїздом значної українців за кордон в якості біженців. Як українська, так і швейцарська влади могли б скористатися цією інформацією, зокрема, для адресної соціальної та психологічної допомоги біженцям та координації дій різних партнерів, які працюють у цій сфері.

Методологія. Дослідження проводилося в кілька етапів: теоретичний аналіз проблеми вимушеної міграції, розробка процедури онлайн-опитування, розробка діагностичного інструментарію (Google Forms), розміщення анкети в соціальних мережах (спеціалізовані групи в Telegram та Facebook, які були створені для обміну інформацією між українцями, що виїхали за кордон у перші місяці війни), збір даних, статистична обробка та аналіз. Ми використовували метод неімовірнісної вибірки. Жодних критеріїв виключення не використовувалося, а участь в анкетуванні була добровільною.

Анкета складалася з відкритих і закритих питань, що стосуються соціально-демографічних та професійних характеристик, обставин та мотивації міграції, умов тимчасового проживання, основних труднощів, проблем та ускладнень, з якими українці стикнулися у Швейцарії. Окремі частини включали питання щодо самооцінки особистісних рис та

характеристик, наявності ознак посттравматичного стресового розладу, поведінкових копінг-стратегій подолання стресу, цілей, планів та очікувань щодо майбутнього, особливостей адаптації та інтеграції в країні перебування, стосунків з місцевими жителями тощо. Зрештою, анкета має на меті описати особисту соціально-психологічну ситуацію українських біженців, а також особливості їхнього життя після міграції.

Опитування розпочалося 29 червня 2022 року. Протягом 4 місяців оголошення із запрошенням взяти участь в онлайн-опитуванні було опубліковано у 8 групах Facebook та 7 групах Telegram, створених українськими біженцями.

Результати. Усього 712 респондентів заповнили Google Форму. З них 22 респонденти відповіли не на всі запитання і не були включені в аналіз. Зрештою, вибірка склала 690 учасників: 646 жінок (93,6% респондентів), 44 чоловіки (6,4% респондентів). Спочатку ми представимо соціально-демографічні характеристики вибірки, включаючи стать, вік, рід занять та освіту. Потім ми розглянемо причини міграції, обставини та умови проживання у Швейцарії. Наостанок, ми проаналізуємо соціально-психологічні проблеми українців, пов'язані з їх адаптацією та інтеграцію в приймаюче суспільство.

Соціально-демографічні характеристики. Вік респондентів коливався від 17 до 77 років (таблиця 1). Більшість респондентів (40,5%) були у віці від 36 до 45 років, за ними йшла вікова група 26-35 років (27,8%), а потім - 46-55 років (15,7%). Найменше представлені молодші респонденти (16-20 років) та люди похилого віку (понад 66 років).

Таблиця 1

Розподіл вибірки респондентів за віком та статтю

Вибірка дослідження (n = 690)						
Вік	Всі учасники (n = 690)	Всі учасники (%)	Жінки (кількість)	Жінки (%)	Чоловіки (кількість)	Чоловіки (%)
16 – 20	26	3,8	21	3,3	5	11,4

21– 25	43	6,2	41	6,3	2	4,5
26 –35	186	27	176	27,2	10	22,7
36– 45	280	40,5	263	40,7	17	38,7
46– 55	108	15,7	103	16	5	11,4
56 – 65	40	5,8	38	5,9	2	4,5
66 і старше	7	1	4	0,6	3	6,8

За гендерним розподілом більшість респондентів - це жінки (таблиця 1), що відповідає офіційним даним (Gonçalves Júnior та ін., 2022), більшість з яких працездатного віку (від 26 до 55 років). У таблиці 2 представлено інші соціально-демографічні характеристики вибірки (освіта, рід занять, соціальний статус).

Таблиця 2

**Соціально-демографічні характеристики вибірки
(освіта, рід занять, соціальний статус)**

	Вибірка дослідження (n = 690)					
	Всі учасники (n = 690)	Всі учасники (%)	Жінки (кількість)	Жінки (%)	Чоловіки (кількість)	Чоловіки (%)
Освіта						
Повна загальна. Середня освіта	45	6,5	39	6	6	13,6
Професійно-технічна освіта	103	14,9	100	15,5	3	6,8
Вища освіта	517	75	483	74,8	34	77,3
Аспірантура чи докторантура	25	3,6	24	3,7	1	2,3
Професія, соціальний статус						
Студент(ка)	31	4,5	25	3,9	6	13,6
Пенсіонер(ка)	18	2,6	15	2,3	3	6,8
Безробітний (а) чи домогосподар (ка)	107	15,5	106	16,4	1	2,3
Державна служба, менеджмент, фінанси	93	13,5	90	13,9	3	6,8
Робітничі професії	75	10,9	66	10,2	9	20,5
Приватне підприємництво	97	14,1	87	13,5	10	22,7
Освіта (дошкільна, середня чи вища)	65	9,4	65	10,1	0	0
Сільсько- господарський сектор	4	0,6	3	0,5	1	2,3

Комп'ютерні та інженерні професії	45	6,5	42	6,5	3	6,8
Культура	65	9,4	61	9,4	4	9,1
Медіа	21	3	20	3,1	1	2,3
Медицина	29	4,2	28	4,3	1	2,3
Інше	40	5,8	38	5,9	2	4,5

Що стосується освіти, то лише 6,5% респондентів мали середню освіту. Вибірка, як чоловіча (77,3%), так і жіноча (74,8%), переважно представлена респондентами з вищою освітою. Специфіка української міграції полягає в тому, що більшість мігрантів – це українські жінки з вищою освітою, які, в той же час, не володіють достатніми знаннями мов країн Європейського Союзу. Професійний склад опитаних, як і їхній соціальний статус, дуже різноманітний. Серед жінок найбільше «домогосподарок або безробітних» - 16,4%. Найпоширенішими професіями серед них є «Державний службовець, управління, фінанси» - 13,9%, «Індивідуальний підприємець» - 13,5%, «Робітник, професія у промисловості» - 10,2%, «Викладач (дошкільна, середня, вища освіта)» - 10,1%, «Культура, дозвілля та спорт» - 9,4%. Серед чоловіків представлені переважно «Індивідуальний підприємець» - 22,7%, «Робітник, професія у промисловості» - 20,5% та «Студент» - 13,6%.

Згідно з отриманими результатами, майже 91% українських мігрантів належать до населення працездатного віку. Вони мають значний професійний досвід у сферах економіки, медицини, фінансів, освіти, права та управління.

Обставини прибуття. Більшість опитаних респондентів прибули до Швейцарії у квітні-червні 2022 року і на момент проведення нашого опитування перебували в Швейцарії 3-4 місяці. Три чверті з них приїхали з іншими членами сім'ї - 79,9%. Приїхали наодинці 13,3% опитаних, у супроводі друзів чи колег 5,5%. З неповнолітніми дітьми приїхали 73,4% респондентів (переважно жінки). Майже половина українців (47%) живуть у швейцарських селах або невеликих містечках (до 3 000-5 000 жителів).

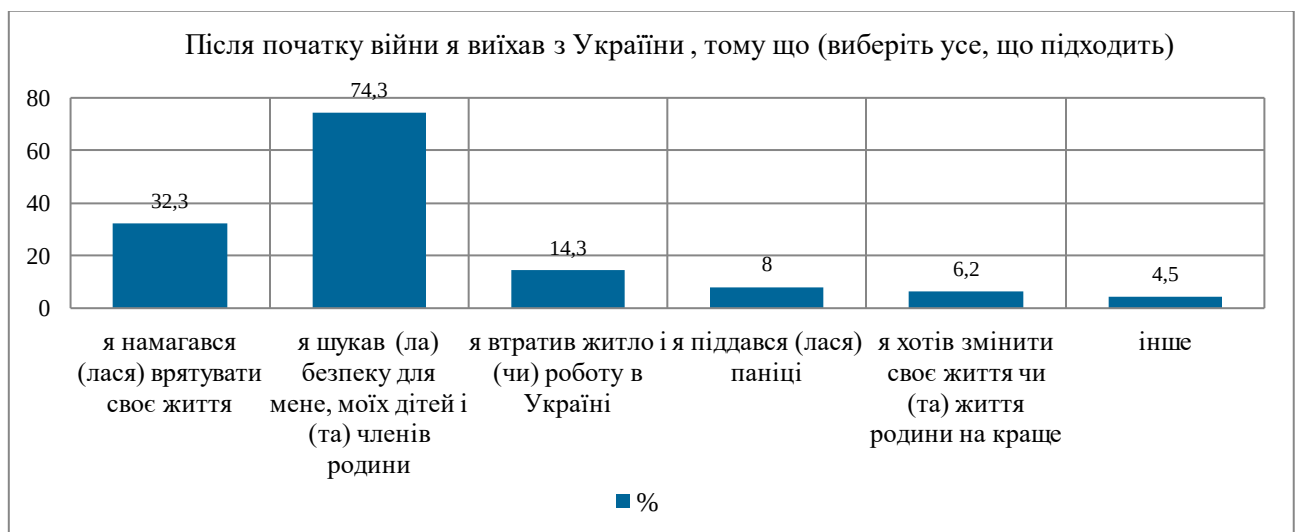
Третина живе в невеликих містах з населенням від 5 000 до 25 000 осіб і 20% живуть у великих містах, які є столицями кантонів.

Житлові умови. На момент опитування майже половина українців (42,7%) проживали в приймаючих сім'ях, 25,7% - в окремій квартирі, 13,5% - в готелі (гуртожитку, лікарні або готельному номері) і 10% - з членами сім'ї або знайомими, які раніше вже проживали у Швейцарії.

Мотивація міграції. Відповідаючи на запитання «Після початку війни я виїхав з України, тому що...», 74,3% респондентів обрали відповідь «шукав безпеки для себе і своєї сім'ї», 32,3% відповіли, що намагалися врятувати своє життя, майже 8% виїхали з країни, піддавшись паніці, 6,2% респондентів відповіли, що хотіли змінити своє життя. Серед респондентів 14,3% втратили житло та/або роботу в Україні (таблиця 3).

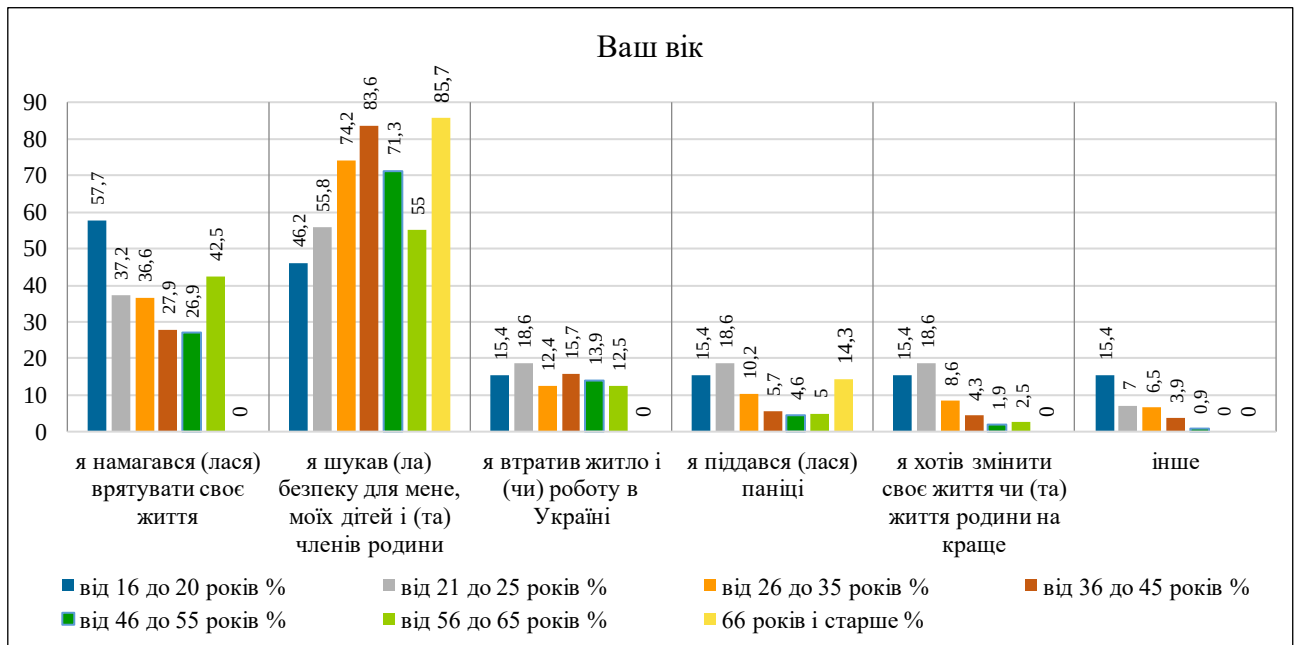
Таблиця 3

Розподіл вибірки респондентів за мотивами вимушеної міграції



Зазначимо, що мотиви міграції пов'язані з соціально-демографічними характеристиками, зокрема, віком (Таблиця 4), статтю та складом сім'ї.

Таблиця 4

Віковий розподіл вибірки респондентів за мотивами вимушеної міграції

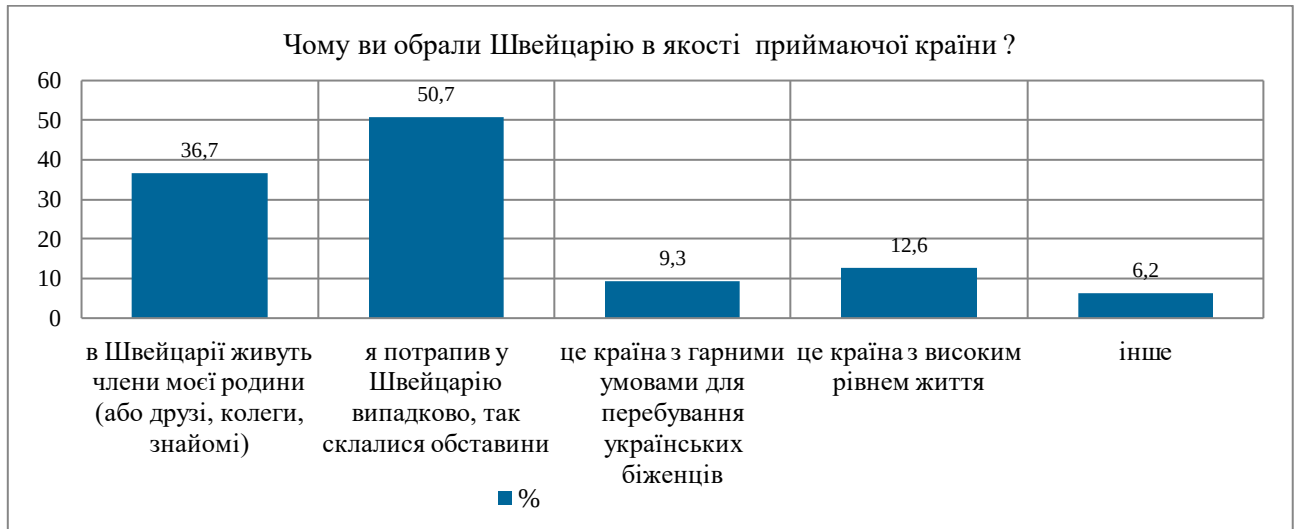
Молоді українці у віці від 16 до 20 років частіше, ніж інші вікові групи, заявляють, що хотіли врятувати своє життя (57,7%), у той час як старші українці переважно шукають безпеки для своїх дітей та/або членів сім'ї (83,6%). Склад сім'ї також відіграє важливу роль: для українців, які приїхали всією сім'єю, безпека є більш важливою (для 82,9%). З іншого боку, люди, які приїхали наодинці, частіше рятували своє життя (58,7%) або піддавалися паніці (16,3%). Існують також гендерні відмінності: чоловіки (18,2%) частіше керуються мотивацією «змінити своє життя та/або життя своєї сім'ї на краще», ніж жінки (5,4%). Слід зазначити, що найцікавіші та найрізноманітніші відповіді щодо мотивації міграції за кордон наведені в колонці «Інше». Ці відповіді потребують подальшого якісного аналізу, який не може бути проведений в рамках цього звіту.

Рішення приїхати до Швейцарії. Для кращої інтеграції українців важливо знати, за яких обставин і чому Швейцарія стала для них приймаючою країною. Половина опитаних (50,7%) відповіли, що приїхали до Швейцарії випадково або за збігом обставин, тоді як більше третини

приїхали свідомо, тому що в Швейцарії проживають члени їхньої родини, родичі або друзі - 36,7% (Таблиця 5).

Таблиця 5

Розподіл вибірки респондентів за мотивами приїзду у Швейцарію



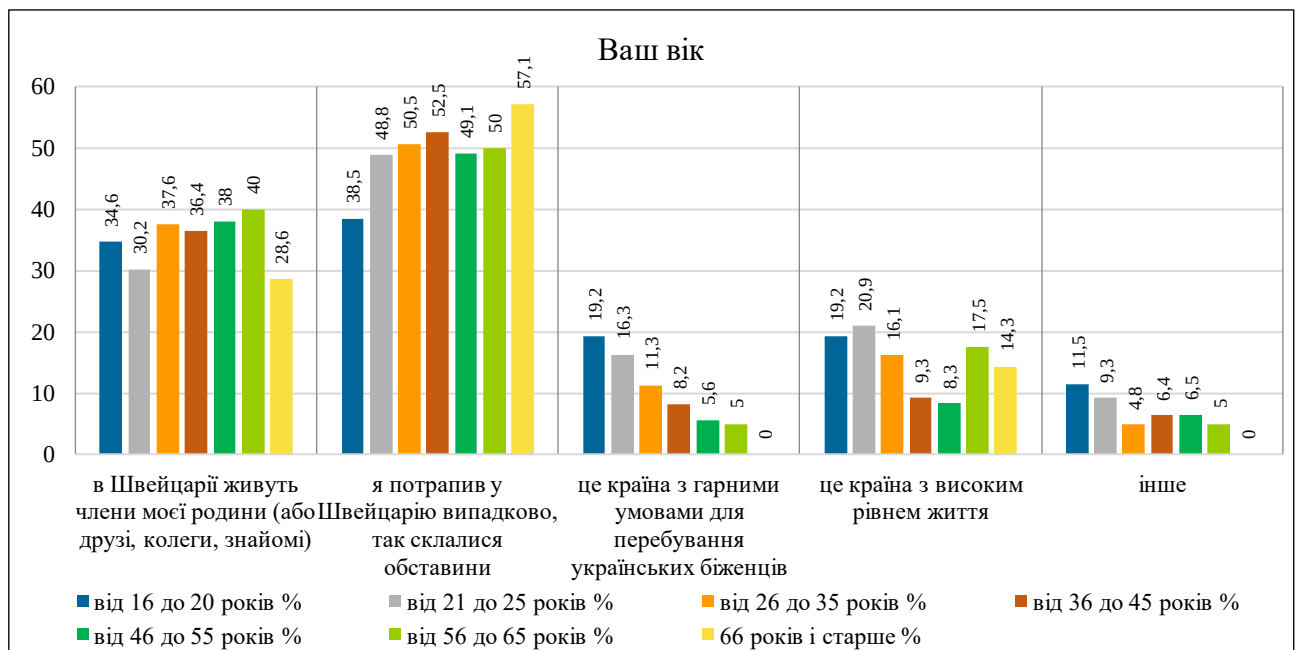
Майже чверть обрали Швейцарію через високий рівень життя (12,6%) або через гарні умови життя для українських біженців (6,2%). Певною мірою вибір Швейцарії як приймаючої країни залежить від віку (Таблиця 5). Молодь у віці 16-20 років (19,2%) частіше, ніж інші вікові групи, і чоловіки (34,1%) частіше, ніж жінки (11,1%), обирали Швейцарію, тому що це країна з хорошими умовами проживання для українських біженців і високою якістю життя.

Мотиви приїзду у Швейцарію частково пов'язані із віком респондентів. Наприклад, старші вікові групи (51, 7%) частіше говорили про те, що прибули до Швейцарії випадково, за збігом обставин. Вони також набагато рідше, ніж інші вікові групи, відвідували членів сім'ї або знайомих. Натомість найбільш молоді респонденти (16-20 років) частіше обирали цю країну, тому що Швейцарія є гарною з точки зору прийому, перебування та інтеграції біженців (19, 2%). Серед них значуще менше тих, хто потрапив до Швейцарії випадково (38, 5%). Молодь від 16 до 20 (19, 2%) і від 21 до 25 років (20, 9%) років частіше обирали Швейцарію, бо це країна з високим рівнем життя. Натомість длі вікові групи 35-45 та 46-55, 56-65 років

прагматичні мотиви були менш значущими. Вони частіше їхали у Швейцарію до родичів, знайомих, колег або потрапляли у цю країну випадково.

Таблиця 6

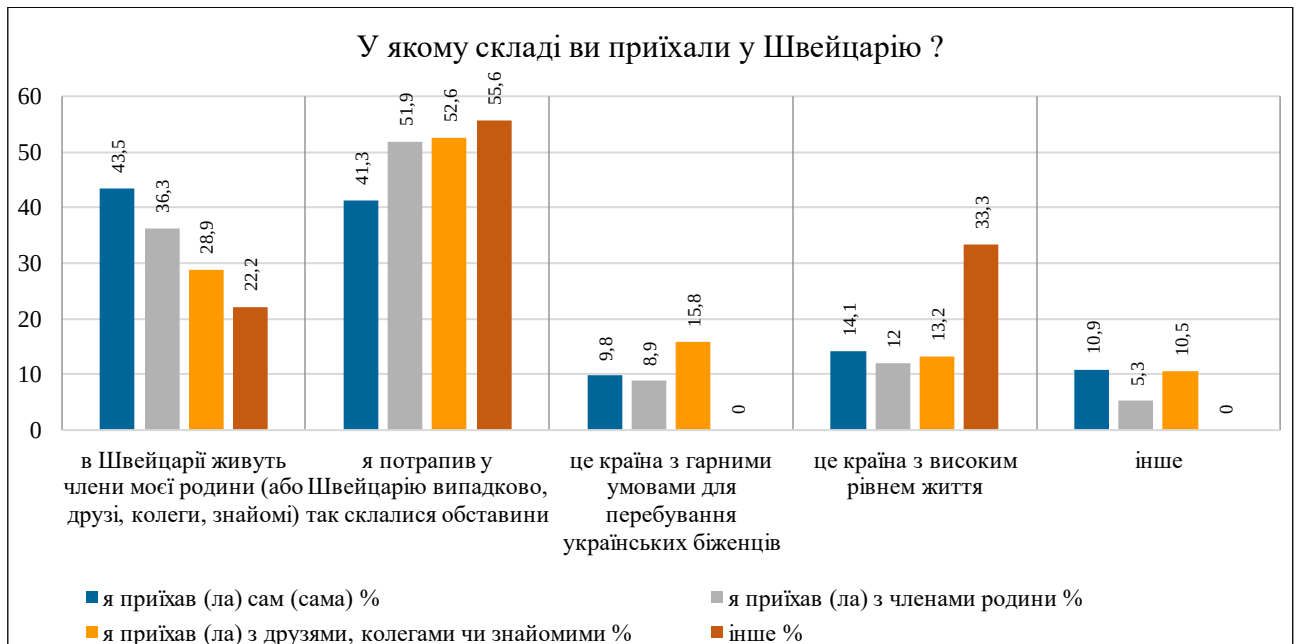
Віковий розподіл вибірки респондентів за мотивами приїзду у Швейцарію



Склад сім'ї також відіграє певну роль у виборі Швейцарії як приймаючої країни (Таблиця 7). Неодружені або ті, хто приїхав наодинці, частіше приїжджають до Швейцарії, до членів сім'ї, друзів, колег, знайомих, тоді як серед тих, хто приїхав із сім'єю, вищий відсоток тих, хто приїхав до Швейцарії випадково.

Таблиця 7

Розподіл респондентів за мотивами приїзду у Швейцарію в залежності від сімейного статусу



Соціально-психологічні проблеми українських біженців. Більшість українців визначили основною проблемою незнання офіційних мов Швейцарії (французької, німецької) - 83,3%, труднощі з пошуком роботи - 63,4%, брак грошей - 45,9% та брак необхідної інформації - 32,2% (Таблиця 8).

Таблиця 8

Соціально-психологічні проблеми українських біженців у Швейцарії



Для більшості українців основна проблема полягала у важких суб'єктивних переживаннях, таких як психологічні та емоційні страждання - 56,1%, розлука з близькими - 48,6%, труднощі адаптації до нової культури - 38,1%, сімейні конфлікти - 12%. Незначущою була проблема залежностей (вживання алкоголю тощо).

Проблеми українців суттєво залежать від їхнього віку (Таблиця 9), статі (Таблиця 10) та освіти (Таблиця 11). Наприклад, на відміну від респондентів 26 до 35 років люди (51, 6%), українці у віці 56 років і старше значно рідше повідомляють про проблему нестачі грошей (14,3). Молодь віком від 16 до 20 років частіше повідомляє про труднощі з адаптацією до нової країни та культури (53,8%), про психічні (душевні) страждання (69,2%), але має менше проблем з браком необхідної інформації. Проблеми зі здоров'ям найбільше турбують респондентів віком від 56 до 65 років (35%). Респонденти майже всіх вікових груп називають основною проблемою незнання іноземних мов Швейцарії (від 79,6 до 88,9%) та складності працевлаштування (від 60 до 68,3%). Останнє не хвилює вибірку 66 років і старше, водночас вони найбільше страждають від розлуки з близькими людьми (57,1%).

Таблиця 9

Віковий розподіл вибірки респондентів за проблемами у Швейцарію

	від 16 до 20 років		від 21 до 25 років		від 26 до 35 років		від 36 до 45 років		від 46 до 55 років		від 56 до 65 років		66 років і старше	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Нестача грошей	13	50	18	41,9	96	51,6	127	45,4	47	43,5	15	37,5	1	14,3
Складнощі адаптації до країни, культури	14	53,8	20	46,5	81	43,5	98	35	34	31,5	15	37,5	1	14,3
Незнання іноземних мов Швейцарії	22	84,6	38	88,4	148	79,6	230	82,1	96	88,9	34	85	6	85,7
Сімейні конфлікти з членами родини	6	23,1	9	20,9	35	18,8	49	17,5	18	16,7	5	12,5	1	14,3
Психічні (душевні) страждання	18	69,2	24	55,8	113	60,8	154	55	54	50	22	55	2	28,6
Проблеми зі здоров'ям	7	26,9	9	20,9	48	25,8	71	25,4	34	31,5	14	35	2	28,6
Конфлікти по місцю проживання	4	15,4	7	16,3	24	12,9	27	9,6	17	15,7	3	7,5	1	14,3
Нестача необхідної для життя інформації	6	23,1	14	32,6	57	30,6	95	33,9	37	34,3	12	30	1	14,3
Переживання розлуки з близькими людьми	14	53,8	14	32,6	103	55,4	137	48,9	50	46,3	13	32,5	4	57,1
Відсутність роботи	16	61,5	26	60,5	127	68,3	177	63,2	66	61,1	24	60	1	14,3

Залежності	1	3,8	0	0	2	1,1	1	0,4	0	0	0	0	0	0
Некомфортні умови житла	3	11,5	3	7	26	14	43	15,4	15	13,9	6	15	0	0
інше	1	3,8	1	2,3	11	5,9	17	6,1	8	7,4	0	0	1	14,3

Фактор «стать» (Таблиця 10) також суттєво впливає на переживання певних проблем. Жінки, наприклад, значно частіше страждають від проблем з психічним здоров'ям (57,7% жінок порівняно з 31,8% чоловіків), проблем зі здоров'ям (27,7% жінок порівняно з 13,6% чоловіків) і, перш за все, від розлуки з партнерами та родичами (50,6% жінок порівняно з 12,8% чоловіків). Водночас, чоловіки більше переживають нестачу грошей (56,8% чоловіків порівняно з 45,2% жінок).

Таблиця 10

Статевий розподіл вибірки респондентів за проблемами у Швейцарію

	стать жіноча		стать чоловіча	
	к-ть	%	к-ть	%
Нестача грошей	292	45,2	25	56,8
Складнощі адаптації до нової країни, культури	248	38,4	15	34,1
Незнання іноземних мов Швейцарії	534	82,7	40	90,9
Сімейні конфлікти з членами родини	116	18	7	15,9
Психічні (душевні) страждання	373	57,7	14	31,8
Проблеми зі здоров'ям	179	27,7	6	13,6
Конфлікти по місцю проживання	78	12,1	5	11,4
Нестача необхідної для життя інформації	211	32,7	11	25
Переживання розлуки з близькими людьми	327	50,6	8	18,2
Відсутність роботи, складності працевлаштування	408	63,2	29	65,9
Залежності	3	0,5	1	2,3
Некомфортні умови житла	91	14,1	5	11,4
інше	37	5,7	2	4,5

Серед людей з високим рівнем освіти (вища освіта, аспірантура, докторантура) більше тих, хто легше адаптується до нової країни і нової культури (відповідно 36,8 та 32 %), ніж серед тих, хто має середню чи професійно-технічну освіту (відповідно 40 та 45,6 %). Подібна тенденція

спостерігається щодо вивчення іноземних мов Швейцарії (Таблиця 11). Ті, хто мають середню освіту частіше переживають сімейні конфлікти, сварки (з подружжям, дітьми, іншими членами родини) (22,2%), а також конфлікти, непорозуміння по місцю проживання (20 %).

Респонденти з вищою освітою частіше за інших зазнають душевних страждань (59%) і страждають через відсутність роботи, складності працевлаштування (63,8%) та некомфортні умови житла (15,3%), водночас ті, хто має професійно-технічну освіту більше тих, хто має проблеми із фізичним здоров'ям (34%) та нестачею необхідної для життя інформації (40,8%).

Таблиця 11

**Розподіл вибірки респондентів за проблемами у Швейцарію
(фактор освіти)**

	повна загальна середня освіта		Професійно-технічна освіта		вища освіта		аспірантура чи докторантура	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Нестача грошей	20	44,4	49	47,6	235	45,5	13	52
Складнощі адаптації до нової країни, культури	18	40	47	45,6	190	36,8	8	32
Незнання іноземних мов Швейцарії	38	84,4	92	89,3	424	82	20	80
Сімейні конфлікти з членами родини)	10	22,2	16	15,5	97	18,8	0	0
Психічні (душевні) страждання	18	40	54	52,4	305	59	10	40
Проблеми зі здоров'ям	11	24,4	35	34	132	25,5	7	28
Конфлікти по місцю проживання	9	20	14	13,6	59	11,4	1	4
Нестача необхідної для життя інформації	10	22,2	42	40,8	161	31,1	9	36
Переживання розлуки з близькими людьми	18	40	51	49,5	255	49,3	11	44
Відсутність роботи	23	51,1	68	66	330	63,8	16	64
Залежності	0	0	0	0	4	0,8	0	0
Некомфортні умови житла	6	13,3	10	9,7	79	15,3	1	4
інше	1	2,2	5	4,9	30	5,8	3	12

Аналіз відповідей у колонці «Інше», а також відповідей на відкрите запитання «З чим Вам було найважче мати справу протягом перших кількох

тижнів перебування у Швейцарії?» показує, що труднощі, з якими стикаються українські біженці протягом перших місяців війни, мають багато індивідуальних варіацій і суттєво залежать від умов життя сім'ї та обставин міграції.

В цілому, однак, можна сказати, що багато українців протягом першого року залишалися в режимі «психологічного виживання». Вони в основному стурбовані адаптацією до чужого соціокультурного та мовного середовища (житло, робота, навчання дітей у школі). Для багатьох ця адаптація супроводжується культурним шоком, відчуттям втрати і неповноцінності, кризою ідентичності, ностальгією і часто депресією. Усі реакції українців свідчать про те, що їм доводиться долати низку специфічних психологічних травм (так звану «мігрантську травму», пов'язану з «мігрантською скорботою»). Цей тип горя характеризується стійким і повторюваним характером, множинністю елементів, які запускають або актуалізують процес трауру, наприклад, постійний контакт з частиною населення, яка залишилася в країні походження, або потік інформації.

Не дивлячись на наявність психологічних травм і проблем більшість респондентів прагнуть адаптуватися до життя у Швейцарії та інтегруватися в соціальне життя громади та кантону (відповіли «скоріше так» 17,2%, «повністю так» 55,3%). Без сумніву, найсильнішу мотивацію відчувають ті, хто активно починають вивчати мову, історію та культуру Швейцарії. Більше половини респондентів у перший рік війни планували повернутися в Україну, стверджувально відповідаючи на питання «Чи плануєте ви по закінченню війни повернутися в Україну?» («повністю згодні» - 40,8%, «скоріше згодні» - 13,6%).

Таким чином, у сприйнятті українців вимушена міграція є частиною тимчасового перебування. Для багатьох з них міграція означає можливість, а часто і необхідність повернення, бажання повернутися додому, в Україну. Можливо, саме тому, як свідчить попередній аналіз результатів, українці часто не мотивовані адаптуватися до нового місця проживання, не

мотивовані шукати роботу та вивчати іноземну мову, постійно думають про сім'ю, яка залишилася в Україні.

Лише 12,8% людей мають чіткі, конкретні плани на майбутнє і впевненість у тому, що зможуть їх досягти. Дві третини українців не мають жодних планів на майбутнє в цій країні (категорично не згодні - 48,3%, скоріше не згодні - 28,4%). Майбутнє – це чутлива тема, про це говорить те, що 97,2% респондентів постійно думають про те, як вони житимуть і що робитимуть, якщо війна не закінчиться найближчим часом.

Обговорення результатів. За результатами аналізу даних ми можемо визначити три тенденції : фемінізація, зайнятість, інтеграція та адаптація у Швейцарії.

Фемінізація. Українська міграція відрізняється від міграційних рухів, спричинених іншими війнами. Зокрема, в останні роки більшість мігрантів становлять чоловіки (мігранти з Близького Сходу, Північної Африки тощо) (Hou та ін., 2020; Schiess-Jokanovic та ін., 2022; Acarturk та ін., 2022; Mak та ін., 2021; Hudson, 2016). З іншого боку, значна частина українських біженців - це жінки з дітьми. Ці результати підтверджують тенденцію до фемінізації сучасних міграційних потоків (Andrews, 2023; Freedman, 2017; Herasymenko & Pozniak, 2006; Kolly-Shamne, 2022).

Російське військове вторгнення в Україну у 2022 році мало глибокий вплив на жінок, перетворивши їх на біженців, вдів, матерів-одиначок, бійців, активістів та жертв зґвалтувань за неймовірно короткий проміжок часу. Наслідком фемінізації української міграції є значні труднощі в інтеграції жінок з дітьми у Швейцарії, які ми спостерігаємо. Серед них - проблеми з доглядом за дітьми, які обмежують можливості жінок у працевлаштуванні та участі в мовних та інших навчальних курсах. Як наслідок, у жінок виникає комплекс негативних емоційних станів, пов'язаних з відсутністю чоловіка та інших членів сім'ї, необхідністю самотійно вирішувати всі побутові, адміністративні та медичні проблеми, самотійно приймати рішення і нести за них повну відповідальність, руйнуванням подружніх стосунків через

тривале розлучення або виникнення нових стосунків, «подвійною роботою» жінки (вдома і на роботі), якщо вона влаштовується на роботу тощо.

Зайнятість. Як зазначають автори, проблема професійної ідентифікації біженців зростає на тлі численних бар'єрів на шляху до працевлаштування. Перешкоди для розвитку кар'єри жінок-біженців є особливо значними (Nyabvudzi & Chinyamurindi, 2020). Для українських біженців у Швейцарії, як і для біженців з інших європейських країн (Kolly-Shamne, 2022), це призводить до відчуття непотрібності, труднощів у професійній адаптації на новому місці, втрати життєвих орієнтирів, трансформації професійної ідентичності тощо (Nyabvudzi & Chinyamurindi, 2020). Наші результати показують, що понад 50% українців, які проживають у Швейцарії, не мають планів на майбутнє і перебувають у стані повної або часткової життєвої невизначеності. Більшість з них відчувають брак контролю над своїм життям і не мають чітких цілей. Вони відчувають негативні емоції, пов'язані з втратою соціального статусу або приналежності до професійної спільноти (48,4%).

Також більшість з них мають вищу освіту та значний професійний досвід у сферах економіки, медицини, фінансів, освіти, юриспруденції та менеджменту. За кордоном вони опинилися відірваними не лише від звичного культурного, етнічного та соціального середовища (родичі, друзі, колеги), а й від професійного контексту. Великий відсоток українців втратили свій професійний статус і змушені «зменшити» свої кар'єрні амбіції через незнання французької та/або німецької мов. Труднощі з визнанням українських кваліфікацій у Швейцарії також відіграють важливу роль (Mackenzie Davey & Jones, 2020).

Для дорослих українських біженців надзвичайно важливим є відновлення їхньої колишньої трудової ідентичності або розвиток альтернативної ідентичності (Nyabvudzi & Chinyamurindi, 2020). Тому психологічна підтримка українських мігрантів має включати реалізацію спеціальних стратегій підтримки, спрямованих на збереження та відновлення

їхнього трудового потенціалу. Це тим більше важливо, що українці відчують відновлення енергії, бажання працювати та інтегруватися в соціальне життя своєї громади чи кантону, а майже третина з них мають плани на майбутнє у Швейцарії. Важливо підкреслити, що українська міграція має механізми соціальної трансформації і може відігравати важливу роль у соціально-економічному розвитку нашого суспільства.

Інтеграція та адаптація у Швейцарії. Більшість українців мають труднощі з адаптацією до нової культури. Основною проблемою вони назвали недостатнє знання офіційних швейцарських мов. Той факт, що молоді люди віком до 25 років частіше повідомляють про труднощі з адаптацією до нової країни та нової культури, узгоджується з науковими даними (Bello, 2016). Але загалом процес інтеграції українців у приймаючу громаду відбувається без явних труднощів. Більшість респондентів прагнуть інтегруватися в соціальне життя комуни та кантону.

Однак, на думку наших респондентів, для деяких українців адаптація є складним завданням. Новий соціокультурний контекст створює складнощі, для розуміння яких новоприбулим потрібен час. Тому психосоціальна робота відіграє ключову роль у задоволенні складних потреб мігрантів - розвитку їхнього культурного інтелекту, міжособистісних і професійних навичок тощо (Briskman and Semlin 2005; Hollows A., 2021).

Висновок. Вимушена міграція завжди вважалася однією з найбільш критичних і ненормальних життєвих ситуацій. Як наслідок, для мільйонів українців вона стала специфічним досвідом, який виходить за межі звичайного та повсякденного, і в багатьох випадках цей досвід пов'язаний з важкими психічними травмами. Саме тому стратегія нашого дослідження була зосереджена на отриманні попередньої інформації про міграцію українців за допомогою онлайн-опитування через соціальні мережі. Отримані відповіді дозволили скласти типовий соціально-демографічний портрет українського біженця в перші місяці війни з Росією. Це жінки з вищою освітою, які виїхали за кордон з неповнолітніми дітьми. Більшість

українських біженців - люди працездатного віку (26-55 років) з високим кар'єрним потенціалом.

Розуміння специфіки української вимушеної міграції може, з одного боку, допомогти у створенні ефективних та дієвих онлайн та офлайн програм соціально-психологічної підтримки, допомоги та самодопомоги для українських біженців. Врахування цієї специфіки дозволить передбачити можливі наслідки цієї міграції для економічних, соціальних, політичних та культурних інституцій. Це дослідження може бути цікавим прикладом вивчення та розуміння реальності біженців у Швейцарії для служб, відповідальних за прийом та інтеграцію мігрантів. Його висновки можуть слугувати основою для створення програм соціальної та психологічної допомоги, орієнтованих на відповідні групи населення.

Список використаної літератури до розділу 1

1. Acarturk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M., Eskici, S., Kurt, G., Anttila, M., Au, T., Baumgartner, J., Churchill, R., Cuijpers, P., Becker, T., Koesters, M., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Popa, M., Purgato, M., Sijbrandij, M., Turrini, G., Välimäki, M., Walker, L., Wancata, J., Zanini, E., White, R.G., van Ommeren, M., & Barbui, C. (2022). Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: A randomized controlled trial. *World Psychiatry*, 21(1), 88-95. doi: 10.1002/wps.20939.
2. Andrews J., Isański J., Nowak M., Sereda V., Vacroux A. & Vakhitova H. (2023). Feminized forced migration: Ukrainian war refugees, *Women's Studies International Forum*, 99. doi: 10.1016/j.wsif.2023.102756.
3. Bouchard, J.-P., Stiegler, N., Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T.B. (2022). Psychotraumatology of the war in Ukraine: The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine. *Annales Médico Psychologiques*. doi: 10.1016/j.amp.2022.04.006.
4. Bello B. G. (2016) A look at the 'refugee crisis' across Europe: Challenges, debates and projects, retrieved from. http://pjpeu.coe.int/documents/1017981/9488616/Analytical+paper_Refugees_7sept.pdf/29daca6f-9d5a-4836-a259-7f2629289f1f
5. Briskman, L., & Cemlyn, S. (2005). Reclaiming humanity for asylum-seekers: A social work response. *International Social Work*, 48(6), 714–724. <https://doi.org/10.1177/0020872805056989>
6. Daure, I. (2020). Psychologie et migration : Quel accompagnement pour les migrants et leur famille ? *Le Journal des Psychologues*, 375(3), 14. doi: 10.3917/jdp.375.0014.
7. Esses, V.M., Hamilton, L.K., & Gaucher, D. (2017). The global refugee crisis: Empirical evidence and policy implications for improving public attitudes and facilitating refugee resettlement. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 78-123. doi: 10.1111/sipr.12028

8. Fanfan, D., & Stacciarini, J.-M.R. (2020). Social-ecological correlates of acculturative stress among Latina/o and Black Caribbean immigrants in the United States: A scoping review. *International Journal of Intercultural Relations*, 79, 211-226. doi: 10.1016/j.ijintrel.2020.09.004.
9. Freedman, J. (2017). Conflits, “Crise” et femmes réfugiées en Europe. *Confluences Méditerranée*, 103(4), 31-39. doi: 10.3917/come.103.0031.
10. Ghumman, U., McCord, C.E., & Chang, J.E. (2016). Posttraumatic stress disorder in Syrian refugees: A review. *Canadian Psychology*, 57(4), 246-253. doi: 10.1037/cap0000069.
11. Gonçalves Júnior, J., de Amorim, L.M., Neto, M.L.R., Uchida, R.R., de Moura, A.T.M.S., & Lima, N.N.R. (2022). The impact of “the war that drags on” in Ukraine for the health of children and adolescents: Old problems in a new conflict? *Child Abuse & Neglect*, 128, article number 105602. doi: 10.1016/j.chiabu.2022.105602
12. Henkelmann, J.R., de Best, S., Deckers, C., Jensen, K., Shahab, M., Elzinga, B., & Molendijk, M. (2020). Anxiety, depression and post-traumatic stress disorder in refugees resettling in high-income countries: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*, 6(4). doi: 10.1192/bjo.2020.54.
13. Herasymenko, H.V., & Pozniak, O.V. (2006). Gender aspects of labor migration of the population of Ukraine. *Demography and Social Economy*, 1, 46-54
14. Hollows A. (2021) Working with Asylum Seekers and Refugees: What to Do, What Not to Do and How to Help Sarah Crowther. *The British Journal of Social Work*, 51(7), 2861–2862, <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa048>
15. Hou, W.K., Liu, H., Liang, L., Ho, J., Kim, H., Seong, E., Bonanno, G.A., Hobfoll, S.E., & Hall, B.J. (2020). Everyday life experiences and mental health among conflict-affected forced migrants: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 264, 50-68. doi: 10.1016/j.jad.2019.11.165.
16. Hudson, V. (2016). Europe’s man problems: Migrants skew heavily male – and that’s dangerous. *Politico Magazine*.

<http://www.politico.com/magazine/story/2016/01/europe-refugees-migrant-crisis-men-213500>.

17. Kolly-Shamne, A.V. (2022). Socio-psychological online survey of Ukrainian forced migrants in the first months of the war in 2022: General characteristics of the study and methodological aspects of data collection on Facebook. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 8(3), 53-66.
18. Lenferink, L.I.M., Liddell, B.J., Byrow, Yu., O'Donnell, M., Bryant, R.A., Mau, V., McMahon, T., Benson, G., & Nickerson, A. (2022). Course and predictors of posttraumatic stress and depression longitudinal symptom profiles in refugees: A latent transition model. *Journal of Psychiatric Research*, 146, 1-10. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.12.009.
19. Mak, J., Zimmerman, C., & Roberts, B. (2021). Coping with migration-related stressors – a qualitative study of Nepali male labour migrants. *BMC Public Health*, 21(1), article number 1131. doi: 10.1186/s12889-021-11192-y.
20. Mackenzie Davey, K., & Jones, C. (2020). Refugees' narratives of career barriers and professional identity. *Career Development International*, 25(1), 49-66. doi: 10.1108/CDI-12-2018-0315.
21. Nyabvudzi, T.G., & Chinyamurindi, W.T. (2020). Career development barriers in the post-settlement phase amongst women refugees: Implications for human capital development. *Gender Questions*, 8(1). doi: 10.25159/2412-8457/6413.
22. Safak-Ayvazoglu, A., Kunuroglu, F., & Yagmur, K. (2021). Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 80, 99-111. doi: 10.1016/j.ijintrel.2020.11.003.
23. Scherer, N., Hameed, S., Acarturk, C., Deniz, G., Sheikhan, A., Volkan, S., Örüçü, A., Pivato, I., Akıncı, İ., Patterson, A., & Polack, S. (2020). Prevalence of common mental disorders among Syrian refugee children and adolescents in Sultanbeyli district, Istanbul: Results of a population-based survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, article number e192. doi: 10.1017/S2045796020001079

24. Schiess-Jokanovic, J., Knefel, M., Kantor, V., Weindl, D., Schäfer, I., & Lueger-Schuster, B. (2022). The boundaries between complex posttraumatic stress disorder symptom clusters and post-migration living difficulties in traumatised Afghan refugees: A network analysis. *Conflict and Health*, 16, article number 19. doi: 10.1186/s13031-022-00455-z
25. Spaas, C., Verelst, A., Devlieger, I., Aalto, S., Andersen, A.J., Durbeej, N., Hilden, P.K., Kankaanpää, R., Primdahl, N.L., Opaas, M., Osman, F., Peltonen, K., Sarkadi, A., Skovdal, M., Jervelund, S.S., Soye, E., Watters, C., Derluyn, I., Colpin, H., & De Haene, L. (2022). Mental health of refugee and non-refugee migrant young people in European secondary education: The role of family separation, daily material stress and perceived discrimination in resettlement. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(5), 848-870. doi: 10.1007/s10964-021-01515-y
26. Wypych, M., & Bilewicz, M. (2022). Psychological toll of hate speech: The role of acculturation stress in the effects of exposure to ethnic slurs on mental health among Ukrainian immigrants in Poland. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. doi: 10.1037/cdp0000522.

РОЗДІЛ 2

ОПТИМІСТИЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО МАЙБУТНЄ В УМОВАХ ВІЙНИ: СПОСІБ САМОДОПОМОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Представлене наукове дослідження було проведено Наталією Тавровецькою та Оленою Вельдбрехт. З повною версією дослідження можна ознайомитися за покликанням: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>).

Постановка проблеми. Повномасштабні військові дії в Україні спричинили екстраординарні, небачені досі кризові явища, серед яких: численні людські втрати, мобілізація військовозобов'язаних громадян, масовані ракетні обстріли, руйнація міст та інфраструктури, окупація близько 20% території, терор цивільного населення, екоцид, масова вимушена міграція, роз'єднання родин, економічний занепад. Перелік травматичних подій можна безкінечно продовжувати індивідуальними життєвими історіями українців. Їх об'єднує спільна риса – існування в умовах постійної загрози та невизначеності. Це призводить до втрати перспектив власного майбутнього й можливості планувати життєві події. Крім того, повсякденна життєдіяльність українців повсякчас переривається повітряною тривоною, що формує нові когнітивні настановлення та поведінкові звички.

Війна призвела до травматизації особистості (і всієї нації) на всіх рівнях функціонування, отже процес життєтворення, разом з усвідомленням часових меж, потребує принципово нового підходу. Особливістю поточної війни є масовий терор цивільного населення. Діти і дорослі не тільки безпосередньо стикаються з терористичними діями країни-агресора, а й зазнають вторинної травматизації через щоденні трагічні новини. Усе це негативно позначається на ментальному здоров'ї нації, має довготривалі, відтерміновані та неявні наслідки. Серед найпоширеніших запитів, з якими наразі працюють практичні психологи, – дезорієнтація, неможливість сприймання об'єктивної дійсності, емоційне виснаження, відчуття життєвого

краху, спустошеності та безнадії внаслідок втрати домівки, туга за близькими та рідними, фрустрація через неможливість задовольняти звичні соціальні й побутові потреби, брак внутрішніх сил та мотивації для необхідних життєвих зрушень. Руйнування часових перспектив загострює психічні проблеми, спричинені тривалим стресом, що унеможлиблює процес життєтворення. З лютого 2022 р. більшість українців привчають себе жити «тут і зараз», планувати справи на день, максимум на тиждень, відкладати важливі потреби й бажання до перемоги, до кращих часів або ж, навпаки, змушені швидко й кардинально змінювати своє життя. Проблема відбудови життєвої перспективи в кризовий, зламний період життя стає особливо важливою, коли йдеться про пошук шляхів психологічної підтримки та реабілітації населення.

Постановка проблеми. Сучасні автори у зв'язку з теоретичним і практичним розробленням наукової проблематики психологічного часу і життєвого шляху особистості активно вивчають поняття «життєва перспектива» і пов'язані з нею психічні феномени (часова перспектива, цілепокладання, самопроєктування, життєві програми тощо). Цей підхід ґрунтується на положенні про те, що активність людини регулює переважно спрямованість на майбутнє, а не на минуле. Життєва перспектива – це особистий план на майбутнє, що ґрунтується на системі особистих цінностей, цілей та загальній картині життєвого світу людини і, власне, забезпечує самовизначення та самореалізацію особистості. Вона являє собою більш-менш стійкий і цілісний образ майбутнього, систему уявлень, що охоплюють програмовані, очікувані та бажані події. Часова перспектива як один із центральних елементів Я-концепції особистості суттєво впливає на її повсякденне функціонування, на думки, почуття та дії (Burzynska, & Stolarski, 2020).

Важливим елементом часової (життєвої) перспективи є здатність подумки подорожувати вперед у часі, щоб передбачити подію, так зване «епізодичне мислення майбутнього» (Atance, & O'Neill, 2001). Зазвичай люди

уявляють своє майбутнє багато разів на день, щодо багатьох аспектів життя: роботи, дозвілля, доручень, стосунків. Уявний образ майбутнього виконує важливі функції, зокрема в плануванні та прийнятті рішень (D'Argembeau et al., 2011), постановці особисто значущих життєвих цілей (Cole, & Berntsen, 2016; Roderer et al., 2022).

Темпоральна психологія, теоретичні та методологічні основи якої закладено в працях Ф. Зімбардо та його послідовників (Zimbardo, & Boyd, 1999; Cunningham et al., 2015; Stolarski et al., 2017), пояснює роль часової перспективи в соціальній адаптованості та емоційній регуляції особистості, а також у виникненні багатьох поведінкових та особистісних розладів, таких як депресія чи агресивність. Сьогодні накопичено чимало емпіричних даних, які підтверджують кореляції між часовою перспективою і показниками психологічного благополуччя підлітків і дорослих (Webster et al., 2014; Seginer, 2017), задоволеністю життям (Przepiorka et al., 2021).

З іншого боку, дослідники звертають увагу на труднощі життєконструювання, спричинені психологічною травматизацією під час військових дій (Титаренко, 2017). Відомо, що часові перспективи змінюються в екстремальних життєвих обставинах, відображаючи ставлення людини до того, що відбувається. Дослідження уявлень українських студентів під час соціально-політичної та економічної кризи 2014–2018 років показало, що у мешканців регіонів, де відбувалися активні бойові дії, індивідуальне сприйняття часових меж змістилося в бік зменшення частки майбутнього і збільшення частки минулого, а перспективи набули більш негативної і фаталістичної спрямованості (Senyuk et al., 2022).

Комплексний аналіз впливу війни на життєву і часову перспективу особистості ускладнений через обмежену кількість емпіричних досліджень з цієї проблематики. Водночас переживання мільйонами українців складної життєвої кризи, спричиненої військовими діями, вимагає від особистості зміни звичних когнітивних, емоційних та поведінкових моделей, перегляду життєвих перспектив та очікувань щодо власного майбутнього, побудови

нової життєвої програми, узгодженої із завданнями та викликами, умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. *Методологія дослідження.* Дослідження соціально-психологічних особливостей населення країни, яка перебуває в стані повномасштабної війни, має свої обмеження та специфіку. До таких ми відносимо часові межі дослідження (короткострокові і вузько спрямовані опитування) та форму проведення (неможливість охопити достатню кількість респондентів очно, тож перевага надається онлайн-тестуванню). З огляду на особливості ситуації в перші місяці війни ми провели опитування щодо переживання стресу українцями та ресурсів його подолання. Інструментом організації та збирання даних стала Google-форма, яку ми поширювали через соціальні мережі і чати спілкування. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та способи зберігання даних, дали добровільну згоду на використання особистої інформації з науковою метою. *Вибірка.* За період травень-червень 2022 р. в опитуванні взяли участь 358 респондентів віком від 15 до 70 років (середній вік – $32,82 \pm 12,12$). Серед учасників дослідження 294 жінки (тобто 82,12% вибірки), 62 чоловіки (17,32%), 2 небінарні особи (0,56%). Більшість опитаних становили мешканці Херсона і Херсонської області (усього 243 особи, або 67,88% вибірки); які під час дослідження мали досвід перебування в окупації щонайменше 10 тижнів або з ризиком для життя виїхали із захоплених територій.

Діагностичні інструменти. Учасники дослідження зберігали анонімність, але зазначили свої демографічні дані, після чого заповнили кілька опитувальників-самозвітів щодо стресових переживань та ресурсів їх подолання в ситуації, що склалася. Було використано: Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 (Cohen et al., 1983; українськомовна адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької, 2022), Шкалу резильєнтності CD-RISC 10 (Connor, & Davidson, 2003; українськомовну версію адаптовано авторським колективом

під керівництвом І. Шаповал, 2020); Госпітальну шкалу тривожності і депресії HADS (українськомовну версію надано для дослідницьких цілей власником авторських прав Mapi Research Trust); опитувальник позитивного і негативного афекту ОПАНА (Кліманська, & Галецька, 2020), анкета «Перелік травматичних подій», сформовану на основі Life Events Checklist for DSM-5 (Зливков та ін., 2016, модифікація авторів статті).

Класифікація вибірки. Під час опитування респондентам ставили відкрите запитання: «Як Ви бачите своє життя після війни? Опишіть декількома словами найважливіші плани й перспективи». Не надали відповіді 64 особи, а 294 учасники написали більш-менш розгорнуті тексти, які було опрацьовано методом контент-аналізу. Отримані відповіді було категоризовано відповідно до наявності чи відсутності у респондента уявлень про майбутнє, а також їх позитивної або негативної спрямованості. Це чіткий, вичерпний критерій, який дав змогу класифікувати всі випадки у вибірці, присвоївши їм одну з п'яти категорій:

- група 1: відповіді немає (об'єднала 64 особи, або 17,9% вибірки);
- група 2: об'єднала 31 особу (8,7% вибірки), які дали відповідь, але зазначили в ній брак перспектив, труднощі уявлення й планування майбутнього: «Не знаю», «Не уявляю», «Буде видно», «Поки що ніяк», «Немає планів, війна триває», «У мене не виходить це планувати», «Не можу думати про майбутнє», «Боюсь планувати і розказувати про плани», «Навіть не намагаюся на цьому етапі скласти плани», «Немає ніякого бачення, я намагаюся не думати про майбутнє зовсім», «Важко щось планувати, постійно відчуваю загрозу, що в планах немає сенсу. У будь-який момент усе може бути зруйновано» і т. ін.;
- група 3: об'єднала 10 осіб (2,8% вибірки), відповідь яких містить негативні, песимістичні уявлення про майбутнє, наприклад: «Поїхати і забути», «На жаль, моє життя вже не буде таким, як раніше», «Бідність. Торгівля продовольчими товарами, щоб вижити», «Тяжка адаптація до спокійного життя, почуття провини за те, що комусь важче», «Прийняття важких рішень,

важка робота, треба виправити психологічні проблеми, які не дають жити», «Якщо найближчим часом не буде істотних змін, щоб все налагодити, я змушена буду починати з нуля» і т. ін.;

- група 4: об'єднала 63 особи (17,6% вибірки), відповідь яких містить емоційно-нейтральні уявлення про майбутнє, наприклад: «Жити далі і робити свою справу», «Працювати», «Повернуся додому», «Сім'я, робота і безпека рідних», «Сподіваюся повернути звичний спосіб життя», «Найважливішим на цей момент є навчання», «Допомога у відновленні міста», «Планую виїхати з України», «Маю декілька планів, але все залежить від обставин», «Бажаю продати квартиру та переїхати до міста, де спокійніше», «Сидячи в окупації, поки планую спокійно пережити цей період, а потім ставати знову на ноги, як мінімум повертати роботу», тощо;

- група 5: об'єднала найбільшу кількість респондентів (190 осіб, або 53,1 % вибірки), чия відповідь містить оптимістичне бачення майбутнього: «Довге щасливе життя», «Мирно, тихо і спокійно», «Звозити дітей на море», «Усі мої плани реалізуються», «Цінувати і насолоджуватися кожним днем», «Нова я, сильніша і мудріша», «Відбудова, налагодження побуту, відпочинок», «Роботи стало більше. Буду будувати кар'єру», «Матиму стабільну роботу, переїду жити в Київ», «Видам нову книгу або дві, поїду в подорож, куплю дачу», «Хочу створити сім'ю, мати стабільну роботу, жити в мирі й добробуті», «Закінчити навчання в університеті. Допомогати відновлювати Україну після війни», «Можливо, дещо тяжким через економічну ситуацію, проте щасливим через перемогу», «Мені здається, що війна відкриє країні шлях до розвитку, і коли ми подолаємо післявоєнну кризу, жити стане краще», «Хочу жити у своєму місті, працювати і навчати дітей, зустрітися з близькими людьми, що виїхали, няньчити майбутню онучку чи онука, радіти життю», «Буду відчувати себе вільною, щасливою людиною. Займатися улюбленою справою, без страху ходити містом, пити каву з друзями, подорожувати красивими місцями нашої країни» тощо.

Аналіз даних. У виділених групах проведено порівняльний аналіз психологічних показників і соціально-демографічних характеристик, застосовано Хі-квадрат критерій та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA з апостеріорним множинним порівнянням за допомогою критерію Бонферроні. Крім порівняння інтегральних показників опитувальників, розглянуто оцінки кожного пункту – це допомогло уточнити й конкретизувати відмітні характеристики виділених кластерів.

Результати. Опитування виявило, що більшість респондентів у травні-червні 2022 р. мали оптимістичні уявлення про закінчення війни і будували власні життєві плани, базуючись на позитивних перспективах майбутнього. (Припускаємо, що на момент цієї публікації співвідношення песимістичних і оптимістичних уявлень могло змінитися – через накопичення втрат, величезну кількість непоправних втрат та інші причини). З огляду на отримані відповіді можна виокремити деякі загальні тенденції позитивних уявлень про майбутнє після війни. У багатьох відповідях повторюються, зокрема, такі теми:

1. Відновлення нормального, звичного способу життя: повернення до рідного міста, до роботи, відбудова домівки; багато осіб формулюють це як бажання «повернутися до життя, яке було до війни».
2. Возз'єднання з родиною і відновлення втрачених соціальних зв'язків, турбота про близьких, створення власної родини.
3. Бажання життєвих змін: 9,7% респондентів висловили рішучість зробити те, що давно хотіли, але відкладали чи боялися: переїхати в інше місто чи країну, змінити професію, купити дім, зробити ремонт тощо.
4. Допомога іншим людям та суспільству: 7,5% респондентів висловили бажання брати активну участь у відбудові свого міста та України, бути корисними для інших людей.
5. Самовдосконалення і самореалізація: розвиватися професійно, започаткувати власний бізнес, займатися улюбленою справою, навчатися, вивчати мови, отримати водійські права тощо.

6. Перспективні можливості: значна частка опитаних убачає в кризі, що склалася, шанс кар'єрного зростання та поліпшення якості життя; також поширена думка, що після перемоги у війні суспільство зазнає відчутних змін на краще: вступ до ЄС, економічний розвиток, реформи тощо.
7. Біда як життєвий урок – на основі пережитих нещасть люди переглянули свої цінності і пріоритети, зробили висновки на майбутнє: більше часу проводити з близькими людьми, не накопичувати речі, дбати про безпеку і т. ін.
8. Відпочинок та інші приємні події: подорожувати Україною і світом, поїхати на дачу, на море; купити щось давно бажане або загалом насолоджуватися кожною хвилиною життя, отримувати радість від самого життя.
9. Загальне уявлення без інтенцій до активності: мир, спокій, щастя.

У процесі порівняльного аналізу значущих відмінностей між групами 1 і 2 не виявлено, тож надалі ми об'єднали їх в одну підвибірку (загалом 95 осіб, які не змогли сформулювати бачення майбутнього). Надані текстові відповіді дають змогу пояснити труднощі формування життєвих перспектив в умовах війни. Більшість респондентів зазначили, що їм важко планувати майбутнє через *невизначеність* ситуації. Незрозумілість, мінливість життєвих умов і постійне відчуття загрози ще більше ускладнюють бачення власних перспектив та відповідне планування. Учасники висловили занепокоєння щодо можливих втрат, зокрема говорили про необхідність змінити місце проживання через війну. Отримані відповіді також відображають емоційний стан респондентів, відмітними ознаками якого є страх, невпевненість і недовіра.

Повний статистичний аналіз представлений у публікації (покликання: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>).

Висновки. Дослідження уявлень про майбутнє українців протягом першого півріччя повномасштабної війни показало, що 53,1% респондентів сприймали труднощі як тимчасові і вибудовували позитивні, оптимістичні

життєві перспективи. В оптимістичних уявленнях про майбутнє можна простежити низку найбільш поширених тем: повернення довоєнного способу життя; відновлення втрачених соціальних зв'язків, возз'єднання з родиною і турбота про близьких; реалізація потреби рішучих життєвих змін; допомога іншим людям і суспільству; самовдосконалення та самореалізація (професійна, творча і т. ін.); бачення можливостей поліпшення особистого, соціально-політичного та економічного життя після перемоги; осмислення лиха як життєвого уроку, перегляд цінностей і пріоритетів; планування відпочинку, подорожей, покупок та інших приємних подій. Водночас 26,5% опитаних не змогли сформулювати бачення майбутнього після війни (через невизначеність ситуації, мінливість життєвих умов, невпевненість та постійне відчуття загрози).

Здатність до побудови життєвих перспектив, як і їхня спрямованість, не залежать від віку, статі, освіти, місця проживання респондентів, від досвіду вимушеної міграції, зміни чи втрати роботи. Вони також не залежать від кількості пережитих під час війни травматичних епізодів і рівня сприйнятого стресу. Усе це дає підстави стверджувати, що конструювання уявлень про майбутнє визначається переважно внутрішніми, психологічними особливостями людини, а не зовнішніми умовами життя, якими б екстремальними та важкими вони не були. Порушення здатності будувати образ майбутнього пов'язане з низьким рівнем резильєнтності, високою вразливістю до стресових впливів. Несформованість, невизначеність життєвих планів і перспектив супроводжується вираженими депресивними проявами, найчастіше – апатією та ангедонією.

Песимістичне бачення майбутнього зазвичай зумовлює негативні стани: тривожність, розгубленість, невпевненість, психічне і фізичне виснаження. Зниження позитивної емоційності, відповідно, суттєво знижує рівень цілеспрямованої активності людини, її мотивації до дій, а отже здатність долати труднощі. Такі особи схильні сприймати життєву ситуацію як неконтрольовану, непередбачувану і нездоланну, що висуває до них

надмірні вимоги. Що ж до емоційного балансу, то повна відсутність уявлень про майбутнє виглядає більш сприятливим чинником, ніж сформовані негативні перспективи.

Побудова нейтральних життєвих перспектив загалом сприяє стресостійкості і життєстійкості, але водночас супроводжується вираженістю тривожних думок і страхів, очікуванням негараздів. Передбачення можливих труднощів виконує адаптивну роль і певною мірою сприяє ефективному подоланню. Для осіб, здатних у кризовій ситуації бачити оптимістичний образ майбутнього, характерний високий рівень життєстійкості і психологічної пружності (адаптивність до змін; упевненість у своїй спроможності та здатності досягти поставленої мети, долаючи перешкоди; швидке відновлення після негараздів; уміння справлятися з болісними відчуттями та жартувати з проблем). Уміння бачити хороше в умовах війни сприяє саморегуляції емоційного стану, збалансованості позитивного і негативного афектів. Побудова оптимістичних життєвих перспектив супроводжується позитивними емоціями, як стимулюють діяльну активність людини. Крім того, збереження радісних очікувань щодо життя допомагає отримувати задоволення від повсякденних речей, знімати напруження, відволікатися та розслаблятися у важкій ситуації. Отже, формування детальних позитивних планів на майбутнє, що є ресурсом подолання важких життєвих ситуацій, можна розглядати як дієвий засіб психологічної допомоги.

Список використаної літератури до розділу 2

1. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
2. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.
3. Кіреєва, З. О. (2022). Предиктори резильєнтності та оптимізму в осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 1, 5–11. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1>
4. Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії Методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 1, 47–55. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
5. Титаренко, Т. М. (2017). Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*, 5(19), 3–10. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/issue/view/7/7>
6. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10). *Український ревматологічний журнал*, 80(2), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
7. Atance, C., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(12), 533–539. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01804-0](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01804-0)
8. Burzynska, B., & Stolarski, M. (2020). Rethinking the Relationships Between Time Perspectives and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1033. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01033

9. D'Argembeau, A., & Mathy, A. (2011). Tracking the construction of episodic future thoughts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(2), 258–271. <https://doi.org/10.1037/a0022581>
10. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
11. Cole, S. N., & Berntsen, D. (2016). Do future thoughts reflect personal goals? Current concerns and mental time travel into the past and future. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69(2), 273–284. <https://doi.org/10.1080/17470218.2015.1044542>
12. Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi: 10.1002/da.10113
13. Cunningham, K. F., Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2015). Time perspectives and subjective wellbeing: A dual-pathway framework. In M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 403–415). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_26.
14. Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>
15. Roderer, A., Watson, L. A., & Bohn, A. (2022). Remembering future life goals: Retrospective future thinking affects life goal qualities. *Acta Psychologica*, Article 103582. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103582>
16. Seginer R. (2015). Future Orientation and Psychological Well-Being in Adolescence: Two Multiple-Step Models. In A. Kostić, D. Chadee (Eds.) *Time Perspective: Theory and Practice* (pp. 339–363). London: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-60191-9>

17. Senyk, O., Abramov, V., Bedan V., Bunas, A., Hrechkosii, M., Lutsenko, O., Mandzyk, T., & Wittmann, M. (2022). Differences in Time Perspectives Measured under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions during the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 7465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127465>
18. Stolarski, M., Krężolek, K., & Witowska, J. (2017). Temperamental basis of a balanced temporal perspective: The mediating role of temporal metacognition. *Educational Psychology*, 54(12), 13–28. doi:10.5604/01.3001.0011.7844
19. Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*, 18(8), 1046–1056. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>
20. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ САМОЗДІЙСНЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Вступ. Швидкоплинні зміни, що огорнули наше суспільство, пандемії, воєнні конфлікти та природні катаклізми, актуалізують питання якісної професійної підготовки майбутніх педагогів. Соціальна, економічна і політична реальність спонукають шукати оптимальні шляхи ефективної реалізації сервісу освітніх і наукових послуг. Локдаун, зумовлений пандемією COVID-19 і воєнний стан, що діє в Україні, створили умови для впровадження дистанційної форми навчання і пошуку шляхів виходу з критичної ситуації, що склалася (Kobylarek, Alaverdov & Jakubowska, 2021; Suchikova et al., 2023). Динамічний розвиток штучного інтелекту також спрямовує вектор підготовки майбутніх фахівців у цифрове освітнє середовище. Цифрове освітнє середовище – це сконструйована реальність, у якій взаємодіє сучасне суспільство. Якісна навчально-професійна підготовка будь-яких фахівців соціономічного профілю є взаємодією “людина–людина” і вимагає сформованості у педагогів низки компетенцій. Компетенцій, що забезпечують ефективну роботу з людьми, серед яких ключовими є рефлексивні та емпатичні. Стрімке переміщення надання освітніх послуг у цифрове освітнє середовище, може стати причиною втрати низки важливих компетенцій майбутніх педагогів. Оскільки, на підготовці і взаємодії суб’єктів освітнього середовища позначатиметься сконструйована віртуальна реальність. У той же час, підготовка майбутніх педагогів передбачає формування низки компетентностей: інтегральних, загальних та спеціальних і має бути спрямована на випередження, носити прогностичний характер (Radul et al., 2023; Suchikova & Tsybuliak, 2023). Oksana Tsiuniak (2020) переконана, що навчально-професійна підготовка вчителів є надзвичайно відповідальним процесом, адже вони мають самі добре опанувати новітні технології і ефективно навчати користуватися ними здобувачів. Нам

видається, що дослідження типів самоздійснення майбутніх педагогів в умовах цифрового освітнього середовища, дозволить з'ясувати низку важливих наукових фактів та розкрити поточний стан психологічних змістових вимірів окресленої проблематики.

На думку Charlotte Bühler (1968), розглядаючи феномен самоздійснення, необхідно виокремлювати процесуальну і результуючу складові. Процесом є реалізація можливостей життєвого призначення індивіда, а результатом – завершеність процесу реалізованих життєвих і професійних інтенцій особистості. Дослідниця розмежовує поняття «самоздійснення» і «самореалізація», оскільки самореалізація є частиною самоздійснення. Досліджуваний феномен самоздійснення належить до категорій гуманістичної парадигми і має багато спільного з концепцією самоактуалізації Abraham H. Maslow (1954). Самоактуалізація є вершиною потребово-мотиваційної піраміди, яка супроводжується найвищим рівнем професійної і життєвої довершеності, творчістю, сповіданням високих моральних канонів, неупередженістю, толеруванням та ін. Everett L. Shostrom (1964) розглядав самоактуалізацію як багатомірну величину і запропонував методику дослідження – Personal Orientation Inventory (POI). Дослідник зв'язує прояв самоактуалізації з «компетентністю у часі» та «опорою на себе» і переконаний, що самоактуалізуюча особистість проживає життя у теперішньому, у той же час використовує минуле та майбутнє, щоб надати сьогоденню більше сенсу. Дослідник Viktor Plokhikh (2022) з'ясував, що активне використання студентами раціоналізації є природньою орієнтацією на майбутнє. Така орієнтація не сприяє узгодженню дії захисних механізмів з компетентністю у часі. Доказано, що мета життя в оптимальному профілі часової перспективи респондентів є стрижневим виміром і втіленням оптимістичних інтенцій життєвої перспективи (Zavatska et al., 2023). Студенти, які повноцінно і цілісно переживають плин теперішнього, надають перевагу свідомому керуванню ймовірними варіантами поведінки у стресовій ситуації (Plokhikh, 2023), що є часовою узгодженістю необхідних операцій

(Nosov et al., 2020; Plokhikh et al., 2021) і може свідчити про наявність у індивідів сформованої часової компетентності.

У контексті дослідження самоздійснення, представляє науковий інтерес факторна структура психічних станів самоактуалізації юних респонденток (Porovych, Halian et al., 2022). Оскільки, з'ясовані типи: search for self-actualization, self-motivation, temporal incongruence, world perception, attitude to cognition, досліджено на вибірці, яка знаходиться у одному віковому діапазоні з респондентами поточного дослідження. Встановлено, що психічний стан «temporal incongruence» є найбільш небезпечним домінуючим станом респондентів, що вказує на низьку часову компетентність і перешкоджає процесам самоактуалізації і відповідно самоздійсненню. У іншому дослідженні з'ясовано типи саморегуляційної готовності респондентів з обмеженими можливостями і констатовано, що домінуючий психічний стан «reflexive» не сприяє досягненню максимального результату, оскільки надмірно фокусує увагу на власному “ego” (Prokhorenko et al., 2023). У дослідженні домінуючих психічних станів внутрішньо переміщених викладачів з'ясовано типи і обґрунтовано, що психічні стани є домінуючим психокомплексом інтерналізованих індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних (Porovych, Hudimova et al., 2023). Очевидно, що дослідження типів самоздійснення майбутніх педагогів в умовах цифрового освітнього середовища, також матиме на меті з'ясування схожих психокомплексів, але за інших емпіричних умов.

Умови цифрового освітнього середовища передбачають використання сучасних інформаційно-комунікативних та цифрових технологій. На перший план виходить електронне навчання, безпека створеного освітнього середовища (Blynova, Porovych et al., 2022), яка поєднує інформаційну та кібербезпеку, зміну активності здобувачів під час навчання дистанційно (Hudimova et al., 2021). Важливо, врахувати ймовірну присутність у цифровому освітньому середовищі, осіб з особливими освітніми потребами. Що, у свою чергу вимагає не тільки створення безпечного та інклюзивного

освітнього середовища, а й розуміння особливостей інклюзивного навчання, забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами (Gumennykova, 2021; Kalenchuk et al., 2023). Оскільки, технічне і програмне забезпечення швидко удосконалюється, цифрове освітнє середовище зазнає перманентних змін, що, у свою чергу, вимагає від майбутніх педагогів постійно розвитку і навчання, сформованої стресостійкості (Halian et al., 2021) і толерантності до невизначеності (Halian et al., 2020). Дослідники Luzik et al. (2023) запропонували модель оцінки розвитку спеціальних (професійних) компетентностей в освітньо-інформаційному середовищі університету в умовах динамічної невизначеності. Цілеутворюючий, змістово-технологічний, організаційно-педагогічний та дієвий компоненти склали структуру даної моделі. З'ясовано, що критеріями розвитку компетентностей в умовах освітньо-інформаційного середовища є когнітивні, ціннісні, мотиваційні, комунікативні, організаційно-операційні та рефлексивні критерії (Luzik et al., 2023). У дослідженні Valerij Radul et al. (2023) також сфокусовано увагу на предметній і комунікативній складових у професійному зростанні вчителя. Зазначено, що рівень сформованості цих вимірів має ключове значення в успішності викладацької діяльності. В умовах цифрового освітнього середовища, завдяки сучасним застосункам і розробкам штучного інтелекту, комунікаційна складова набуває технологічності і високої операційності (Mialkovska et al., 2023). Застосування практик штучного інтелекту вимагає від майбутніх педагогів вміння прищепити етичну складову, доброчесність, повагу до інтелектуальної власності.

Типи самоздійснення є домінуючими психоконструктами інтерналізованих індивідуально-типологічних властивостей професійної діяльності майбутніх педагогів, що релевантно відобразили параметри предмету дослідження в умовах цифрового освітнього середовища.

Нами запропоновано гіпотезу, що дослідження типів самоздійснення, з'ясування статистично достовірних кореляційних зв'язків з досліджуваними

параметрами навчально-професійної підготовки майбутніх педагогів, дозволить встановити важливі наукові факти, які відзначатимуться новизною і представлятимуть науковий інтерес для організаторів освітньої і наукової діяльності у цифровому освітньому середовищі.

The aim є емпіричне дослідження і теоретичне обґрунтування типів самоздійснення майбутніх педагогів, що проходять навчально-професійну підготовку в умовах цифрового освітнього середовища.

Методологія. У дослідженні реалізовано методологічні вихідні положення ключових концепцій: самоактуалізації Abraham H. Maslow (1954) and Everett L. Shostrom (1964), самоздійснення Charlotte Bühler (1968), емоційної регуляції освітньої діяльності Oleksiy Chebykin (2023), ціннісних орієнтацій (Antoci, 2019), створення цифрового освітнього середовища (Kobylarek, Plavčan & Amini Golestani, 2021; Tsybuliak et al., 2023). Взято до уваги сучасні дослідження релевантні з представленою нами вибірковою сукупністю, які враховують вікові закономірності юнацького віку (Shevchenko et al., 2023; Tavrovetska et al., 2023), розкривають змістові аспекти психічних новоутворень індивідів у провідному виді психічної діяльності (Blynova, Derevianko et al., 2022a; Bokhonkova et al., 2023).

Учасники. Репрезентативну вибірку сукупність склали здобувачі випускних курсів, які навчалися на педагогічних освітніх програмах на бакалавріаті і в магістратурі. Рандомно обрано випускників, які здобували фах виключно в умовах цифрового освітнього середовища на базі: Kherson State University (Kherson region, Ukraine – relocated Ivano-Frankivsk region, Ukraine) and Ivan Franko National University of Lviv (Lviv region, Ukraine). Оскільки, застосування методу кластеризації k -середніх, вимагає достатньої k -сті респондентів, розмір вибіркової сукупності склав $n = 259$ осіб, з яких жіночої ($n = 225$; 86.87%) і чоловічої статі ($n = 34$; 13.13%). Описові частотні характеристики вибірки: ($M = 22.42$; $SD = \pm 4.132$; $SE = .213$; $min = 20.00$; $max = 34.00$; $Mo = 21$; $Me = 22.50$).

Організація дослідження. Реалізовано констатувальну стратегію дослідження, як таку, що дозволила оптимально з'ясувати гіпотези і досягнути мету. Емпіричний матеріал зібрано перед зимовою сесією 2023-2024 навчального року на випускних курсах: бакалавріат – четвертий курс і магістратура – шостий рік навчання. Для збору емпіричних даних було створено за спеціальними бланками анонімні анкети і запропоновані через Google-form. Дотримання анонімності, добровільності і повної поінформованості про хід і мету емпіричного дослідження, дозволило отримати, на наш погляд, достовірні емпіричні зрізи. Етичні комітети університетів узгодили правомірність і доцільність запланованої експериментальної роботи. Також, дане дослідження було погоджено з National Office Erasmus+ Ukraine. Дотримано етичних норм, що задекларовані в Helsinki declaration (WMA Declaration of Helsinki, 2013).

Процедура та інструменти. Застосовано апробовану українськими дослідниками Valerij Radul et al. (2023) версію опитувальника “Personal Orientation Inventory” (POI) Everett L. Shostrom (1964). Запропоновані параметри релевантно відобразили феномен самоздійснення осіб юнацького віку. Використано чотирнадцять шкали: часова компетентність (ЧК); ціннісні орієнтації (ЦО); креативність діяльності (КД); гнучкість поведінки (ГП); сензитивність до себе (СС); особистісна спонтанність (ОС); самоповага (СП); прийняття себе (ПС); уявлення про внутрішній світ (УВС); синергія (С); прийняття агресії (ПА); контактність (К); когнітивні потреби (КП); міжособистісна підтримка (МП). Гомогенність α -Cronbach отриманих емпіричних даних на задовільному рівні ($\alpha = .786$). Оскільки будь-яка діяльність має не тільки процесуальну, а й результуючу складову, у дослідженні типів самоздійснення враховано виміри мотивації. Застосовано апробовану Oksana Tsiuniak (2020) версію модифікованого Arthur Rean et al. (2006) психодіагностичного інструменту “Методика вивчення мотивації професійної діяльності” (МВМПД). З'ясовано три виміри: внутрішня мотивація (ВМ), зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ) і зовнішня негативна

мотивація (ЗНМ). Гомогенність α -Cronbach отриманих емпіричних даних на середньому рівні ($\alpha = .816$). Як показали сучасні дослідження (Kurova et al., 2023; Tavrovetska et al., 2023) у контексті самоздійснення особистості такі виміри як диспозиційний оптимізм, позитивні та негативні очікування можуть суттєво позначатися на професійному і кар'єрному становленні молодшої людини. Використано апробований українськими дослідниками Nataliia Tavrovetska et al. (2023) тест “Life Orientation Test”) (LOT) Charles S. Carve and Joan G. Gaines (1987). У дослідженні застосовано однойменні три шкали. Гомогенність α -Cronbach зафіксовано на рівні $\alpha = .833$, що є середнім рівнем і задовільняє вимоги до емпіричного масиву даних.

Статистичний аналіз. Емпіричний масив даних оброблено статистичним редактором “MS Office Excel 2007” і комп'ютерною програмою “IBM SPSS Statistics” version 29.0.0.0 (241). Для зображення рисунка використано графічний редактор “MS Office Word 2007”. Порівняння параметрів описових характеристик зі схожими даними реалізовано за допомогою t -критерію Стюдента. Для визначення типів самоздійснення використано кластерний аналіз k -середніх. Кореляційні зв'язки з'ясовано за coefficient Spearman (r_s), оскільки емпіричні дані мають правильний розподіл і повторюють контури кривої Гауса. Правомірність використання даного коефіцієнту з'ясовано за λ -критерієм Колмогорова-Смирнова і статистично підтверджено на рівні $p \leq .050$. Значення зв'язків на рівні $p \leq .050$ and $p \leq .010$ вважалися статистично достовірними.

Результати. З'ясовано описові частотні характеристики емпіричних даних за усіма параметрами психодіагностичних інструментів: “Personal Orientation Inventory” (POI) (Everett L. Shostrom, 1964; *апробована версія* Valerij Radul et al., 2023); “Методика вивчення мотивації професійної діяльності” (МВМПД) (Arthur Rean et al., 2006; *апробована версія* Oksana Tsiuniak, 2020); “Life Orientation Test”) (LOT) (Charles S. Carve and Joan G. Gaines, 1987; *апробована версія* Nataliia Tavrovetska et al., 2023). Застосовано параметри описових частотних характеристик: середнє

розподілу (M); середнє квадратичне відхилення розподілу (SD); медіана (Me) і мода (Mo), які достатньо описують параметри вибірки і забезпечують відтворюваність емпіричного дослідження. In Table 1 подано описові характеристики за усіма вимірюваними параметрами.

Таблиця 1

Описові характеристики досліджуваних параметрів (n=259)

Parameters	M	SD	Me	Mo
Часова Компетентність (ЧК)	6.76	± 2.67	6.50	8.00
Ціннісні Орієнтації (ЦО)	11.44	± 2.39	11.50	12.00
Креативність Діяльності (КД)	7.11	± 2.07	7.00	6.00
Гнучкість Поведінки (ГП)	10.34	± 2.79	10.50	9.00
Сензитивність до Себе (СС)	6.05	± 1.99	6.00	7.00
Особистісна Спонтанність (ОС)	8.12	± 2.64	8.00	7.00
Самоповага (СП)	8.55	± 2.78	8.50	8.00
Прийняття Себе (ПС)	8.23	± 2.27	8.00	9.00
Уявлення про Внутрішній Світ (УВС)	6.44	± 1.30	6.50	7.00
Синергія (С)	6.08	± 1.35	6.00	7.00
Прийняття Агресії (ПА)	8.03	± 2.52	8.00	7.00
Контактність (К)	8.89	± 2.89	9.00	10.00
Когнітивні Потреби (КП)	6.34	± 2.09	6.50	6.00
Міжособистісна Підтримка (МП)	43.34	± 7.98	43.50	40.00
Внутрішня Мотивація (ВМ)	4.08	± 1.23	4.00	3.00
Зовнішня Позитивна Мотивація (ЗПМ)	4.35	± 1.37	4.50	5.00
Зовнішня Негативна Мотивація (ЗНМ)	4.22	± 1.25	4.00	4.00
Диспозиційний оптимізм (ДО)	25.12	± 4.12	25.00	27.00
Позитивні очікування (ПО)	12.21	± 3.11	12.00	12.00
Негативні очікування (НО)	7.89	± 1.43	8.00	7.00

Примітка: M – середнє значення розподілу; SD – середнє квадратичне розподілу; Me – медіана розподілу (дані подано курсивом); Mo – мода розподілу.

Отримані результати за параметрами описових характеристик порівняно з даними, які отримали інші дослідники на схожих вибіркових сукупностях. Не зафіксовано статистично достовірних відмінностей за середнім розподілу між параметрами “POI” (Shostrom, 1964) і даними отриманими у дослідженні Valerij Radul et al., 2023 за даною методикою.

Привертає увагу тільки позитивна тенденція у параметрі “міжособистісна підтримка” ($M = 43.34$; $SD = \pm 7.98$). Очевидно, воєнний стан актуалізував даний вимір. Немає достовірних відмінностей за середнім розподілу між параметрами “МВМПД” (Rean et al., 2006) і даними отриманими Oksana Tsiuniak, 2020. Також, відсутні достовірні відмінності за середнім розподілу між параметрами “LOT” (Carve & Gaines, 1987) і даними отриманими Nataliia Tavrovetska et al., 2023. Зафіксовано незначні позитивні і негативні тенденції, що почасти властиво юнацькій вибірці.

З метою відстеження закономірностей між залежними і незалежними змінними, з’ясовано кореляційні зв’язки за коефіцієнтом Спірмена (r_s). Кореляційну матрицю подано в табл.2.

Таблиця 2

Кореляційна матриця досліджуваних параметрів (n=259)

Scale	Coefficient Spearman	Parameters					
		<i>ВМ</i>	<i>ЗПМ</i>	<i>ЗНМ</i>	<i>ДО</i>	<i>ПО</i>	<i>НО</i>
ЧК	r_s	.188**	.087	.081	.102	.114*	.099
	p	.008	.512	.598	.149	.041	.329
ЦО	r_s	.143*	.101	.022	.141*	.137*	-.157*
	p	.015	.147	.535	.017	.022	.012
КД	r_s	.331**	.090	.012	.089	.076	.042
	p	.002	.803	.895	.808	.284	.776
ГП	r_s	-.030	.009	.049	.040	-.030	.009
	p	.661	.871	.713	.699	.661	.871
СС	r_s	.095	-.020	-.027	-.022	-.030	-.037
	p	.347	.429	.419	.533	.661	.839
ОС	r_s	.119*	.101	-.020	.102	.089	-.059
	p	.031	.156	.429	.149	.808	.829
СП	r_s	.089	.111*	-.099	.102	.113*	.099
	p	.808	.045	.134	.149	.043	.329
ПС	r_s	.030	.042	.059	-.032	.102	-.100
	p	.661	.301	.829	.434	.149	.136
УВС	r_s	-.030	-.027	.089	.033	-.037	.033
	p	.661	.419	.808	.802	.839	.802
С	r_s	.100	.049	-.049	.076	.037	-.037
	p	.136	.659	.659	.760	.839	.839
ПА	r_s	-.091	-.099	.067	-.076	-.043	.043
	p	.759	.124	.412	.291	.781	.781

К	r_s	.075	.089	-.077	.100	.101	-.020
	p	.759	.808	.765	.136	.156	.429
КП	r_s	.139*	.126*	-.112*	.076	.089	-.089
	p	.019	.031	.044	.760	.808	.808
МП	r_s	.094	.076	-.076	.111*	.094	-.097
	p	.411	.759	.7659	.045	.411	.401

Примітка: ЧК – часова компетентність; ЦО – ціннісні орієнтації; КД – креативність діяльності; ГП – гнучкість поведінки; СС – сензитивність до себе; ОС – особистісна спонтанність; СП – самоповага; ПС – прийняття себе; УВС – уявлення про внутрішній світ; С – синергія; ПА – прийняття агресії; К – контактність; КП – когнітивні потреби; МП – міжособистісна підтримка; ВМ – внутрішня мотивація; ЗПМ – зовнішня позитивна мотивація; ЗНМ – зовнішня негативна мотивація; ДО – диспозиційний оптимізм; ПО – позитивні очікування; НО – негативні очікування; r_s – значення coefficient Spearman; p – рівень значущості; * – $p < .050$; ** – $p < .010$.

На рис.1. зображено кореляційну плеяду параметрів самоздійснення. Плеяду подано з метою доповнення і якісного сприйняття та аналізування отриманих результатів кореляційної матриці.

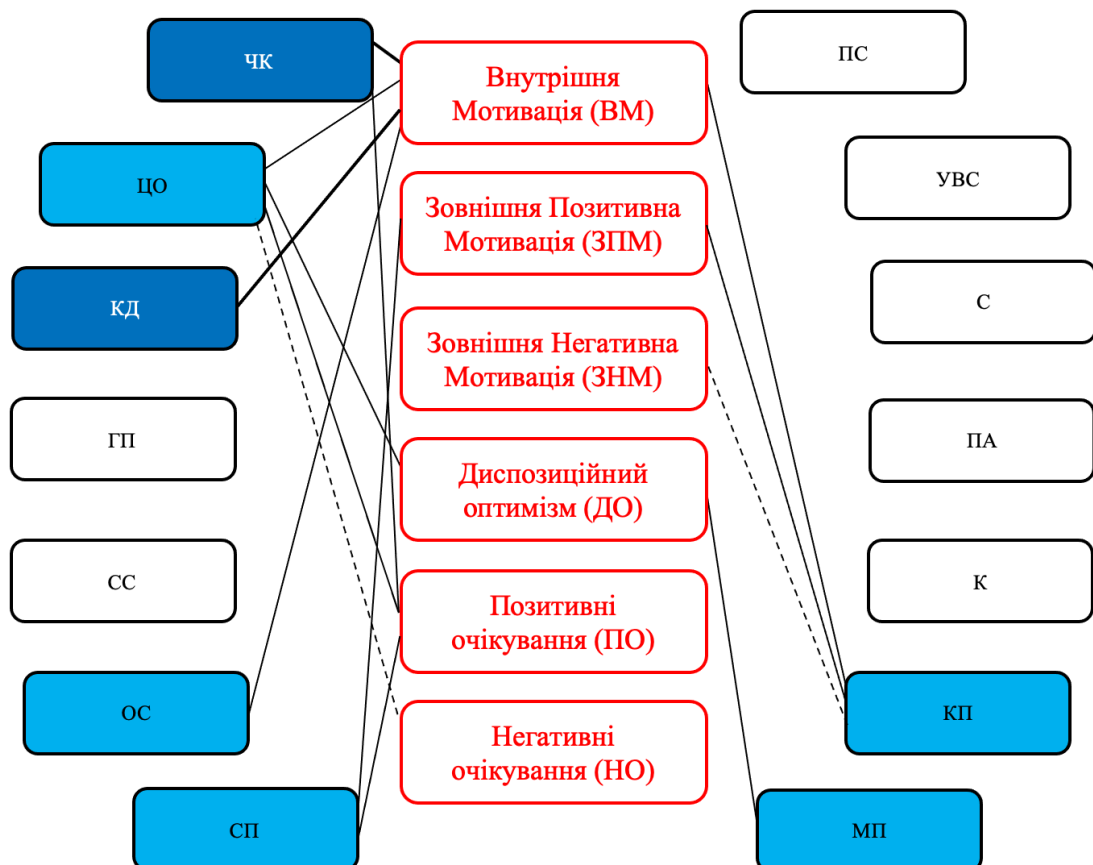


Рис.1. Кореляційна плеяда дослідження параметрів самоздійснення (n=259)

Примітка: ——— позитивні зв'язки при $p \leq .050$; ——— позитивні зв'язки при $p \leq .010$; - - - - - негативні зв'язки при $p \leq .050$; ЧК – часова компетентність; ЦО – ціннісні орієнтації;

КД – креативність діяльності; ГП – гнучкість поведінки; СС – сензитивність до себе; ОС – особистісна спонтанність; СП – самоповага; ПС – прийняття себе; УВС – уявлення про внутрішній світ; С – синергія; ПА – прийняття агресії; К – контактність; КП – когнітивні потреби; МП – міжособистісна підтримка.

Між досліджуваними параметрами самоздійснення зафіксовано тринадцять статистично достовірних кореляційних зв'язків на рівні $p \leq .050$ and $p \leq .010$. Найбільше зв'язків має параметр “ціннісні орієнтації” – чотири: ВМ ($r_s = .143$; $p = .015$); ДО ($r_s = .141$; $p = .017$); ПО ($r_s = .137$; $p = .022$); НО ($r_s = -.157$; $p = .012$). Це свідчить, що ціннісні орієнтації майбутніх педагогів є найбільш залежним параметром самоздійснення. У той же час, найміцніші позитивні статистично достовірні зв'язки зафіксовано між внутрішньою мотивацією та параметрами: ЧК ($r_s = .188$; $p = .008$) і КД ($r_s = .331$; $p = .002$). Очевидно, внутрішня мотивація у вимірах самоздійснення майбутніх педагогів залишається ключовим внутрішнім ресурсом. Звернемо увагу на наявність трьох достовірних зв'язків параметру “когнітивні потреби”: ВМ ($r_s = .139$; $p = .019$); ЗПМ ($r_s = .126$; $p = .031$) and ЗПМ ($r_s = -.112$; $p = .044$). Пояснюємо це тим, що когнітивні потреби у контексті майбутньої педагогічної діяльності мають повну закономірну залежність від мотиваційної складової. За семи параметрами “POI” (Shostrom, 1964) не зафіксовано жодного статистично достовірного кореляційного зв'язку.

Згідно констатувальної стратегії дослідження, застосовано метод кластерного аналізу k -середніх для встановлення типів самоздійснення майбутніх педагогів. Для кластеризації відібрано параметри за “POI” (Shostrom, 1964), які мають статистично достовірні зв'язки ($p \leq .050$; $p \leq .010$) з досліджуваними параметрами за “МВМПД” (Rean et al., 2006) and “LOT” (Carve & Gaines, 1987). Масив емпіричних даних за ($n = 13$) вимірами розподілено на оптимальну кількість кластерів ($k = 4$). Кількість кластерів визначено методом підбору. Оскільки, найбільш залежним досліджуваним параметром є “ціннісні орієнтації”, його обрано за головну ознаку, далі розташовані параметри у такій послідовності: часова компетентність, креативність діяльності, когнітивні потреби, самоповага, особистісна

спонтанність, міжособистісна підтримка, внутрішня мотивація, зовнішня позитивна мотивація, зовнішня негативна мотивація, диспозиційний оптимізм, позитивні очікування, негативні очікування. Емпірично встановлено мінімальну кількість респондентів у кластері ($k \geq 31$). Далі з'ясовано статистично достовірні параметри, які уможливили використання *k-means clustering*: вибіркова адекватність $KMO = .698$ (коефіцієнт Кайзера-Майєра-Олкина). За вимогами повинен бути не нижче $KMO \geq .500$, тобто задовольняється. Коефіцієнт Бартлетта ($p < .001$), також задовольняється. Ядром першого кластера є параметр “ціннісні орієнтації” (ЦО). На табл. 3 подано основні параметри кластерів: початок центру кластера і кінець центру кластера.

Таблиця 3

Основні параметри кластерів (n=259)

Parameters	Cluster I (k=34)		Cluster II (k =73)		Cluster III (k =93)		Cluster IV (k =59)	
	a	b	a	b	a	b	a	b
ЦО	22.00	19.00	18.00	13.00	14.00	10.00	8.00	13.00
ЧК	14.00	11.00	17.00	14.00	13.00	8.00	6.00	12.00
КД	19.00	10.00	16.00	11.00	15.00	12.00	7.00	11.00
КП	8.00	6.00	7.00	5.00	2.00	9.00	14.00	9.00
СП	12.00	10.00	7.00	4.00	8.00	6.00	3.00	9.00
ОС	10.00	6.00	5.00	3.00	9.00	5.00	4.00	10.00
МП	32.00	23.00	33.00	26.00	59.00	39.00	22.00	29.00
ВМ	11.00	8.00	4.00	9.00	9.00	10.00	3.00	8.00
ЗПМ	14.00	10.00	9.00	6.00	8.00	6.00	5.00	8.00
ЗНМ	7.00	5.00	9.00	7.00	14.00	9.00	3.00	10.00
ДО	48.00	32.00	34.00	20.00	9.00	16.00	26.00	12.00
ПО	22.00	15.00	17.00	12.00	8.00	15.00	12.00	18.00
НО	10.00	7.00	6.00	3.00	15.00	10.00	6.00	9.00

Примітка: *a* – початок кластера; *b* – кінець кластера; ЦО – ціннісні орієнтації; ЧК – часова компетентність; КД – креативність діяльності; КП – когнітивні потреби; СП – самоповага; ОС – особистісна спонтанність; МП – міжособистісна підтримка; ВМ – внутрішня мотивація; ЗПМ – зовнішня позитивна мотивація; ЗНМ – зовнішня негативна мотивація; ДО – диспозиційний оптимізм; ПО – позитивні очікування; НО – негативні очікування.

Сформовано чотири кластери, які відобразили типи самоздійснення майбутніх педагогів і отримано їхні основні параметри. За домінуючим параметром у кластері присвоєно йому назву.

Cluster I ($k = 34$; 13.13%) є найменшим за кількістю респондентів. Ядром першого кластера є ЦО ($a = 22.00$; $b = 19.00$), високі параметри СП ($a = 12.00$; $b = 10.00$) і відносно низькі рівні ЗНМ ($a = 7.00$; $b = 5.00$). Тип самоздійснення, який визначено за ключовим параметром отримав назву “Ціннісно-орієнтаційне самоздійснення”.

Cluster II ($k = 73$; 28.18%) є другим за розміром і налічує достатньо велику кількість респондентів. Ядром другого кластера є ЧК ($a = 17.00$; $b = 14.00$), середні параметри МП ($a = 33.00$; $b = 26.00$) і низькі рівні за ОС ($a = 5.00$; $b = 3.00$) і ВМ ($a = 4.00$; $b = 9.00$). Даний тип самоздійснення отримав назву “Темпоральне самоздійснення”.

Cluster III ($k = 93$; 35.91%) є найбільшим за розміром і таким, що відтворює домінуючу частину вибіркової сукупності. Ядром третього кластера є ЗНМ ($a = 14.00$; $b = 9.00$), високі параметри МП ($a = 59.00$; $b = 39.00$) і низькі рівні КП ($a = 2.00$; $b = 9.00$) і ПО ($a = 8.00$; $b = 15.00$). Поєднання означених вимірів дає підстави присвоїти даному типу назву “Пасивне самоздійснення”.

Cluster IV ($k = 59$; 22.78%) є третім за розміром. Характерною відмінністю даного кластера є домінуючий параметр КП ($a = 14.00$; $b = 9.00$), низка середніх рівнів і низькі рівні за ЦО ($a = 8.00$; $b = 13.00$) та КД ($a = 7.00$; $b = 11.00$). Тип самоздійснення, який визначено за окресленими параметрами отримав назву “Прагматичне самоздійснення”.

Discussions

Теоретичні розвідки показали, що проблема самоздійснення студентської молоді перебуває в епіцентрі актуальності і у змінених умовах соціальної реальності набуває нового звучання (Blynova, Lappo et al., 2020; Kobylarek, Własczyński et al., 2022). Пандемії та воєнні конфлікти, які мають місце у світі, зумовили розвиток цифрового освітнього середовища. Активне користування соцмережами і перенесення освітніх технологій у дистанційний та змішаний формати зменшили міжособистісну взаємодію і фізичну активність респондентів (Hudimova et al., 2021). У той же час, нами з'ясовано позитивну тенденцію зростання параметру (см.табл.1) “міжособистісна підтримка” ($M=43.34$; $SD=\pm 7.98$). Очевидно, отримані високі результати відображають дефіцит цього феномену інтенції респондентів і екзистенційну потребу респондентів у контексті цифрового освітнього середовища. З'ясовані статистично достовірні кореляційні зв'язки (see Table 1 and Figure I) продемонстрували половину закономірних залежностей, оскільки сім параметрів з чотирнадцяти мають статистично достовірні зв'язки. Обґрунтовуємо, що параметри з найбільшою кількістю зв'язків (ціннісні орієнтації) і параметри з найміцнішими зв'язками (часова компетентність, когнітивні потреби) визначили контури майбутніх кластерів. Вибір чотирьох кластерів (see Table 3) дозволив виконати важливу вимогу ($k \geq 31$) і з'ясувати кількісні і якісні параметри чотирьох сукупностей. За допомогою λ -критерію Колмогорова-Смирнова перевірено достовірні відмінності кластерів ($p \leq .050$) і правомірно констатовано чотири типи самоздійснення майбутніх педагогів. Отримані типи у умовах цифрового освітнього середовища підтвердили, що превалюючими параметрами, які склали ядро кожного кластера є параметри, які не суперечать результатам в дотичних дослідженнях (Halian, Machynska et al., 2020; Kurova et al., 2023). Найбільший за розміром cluster III ($k = 93$; 35.91%) (see Table 3), дещо неочікувано об'єднав респондентів з високими параметрами зовнішньої негативної мотивації та низького рівня когнітивних потреб. Пояснюємо це тим, що зовнішня негативна мотивація об'єднала мотиви, які не мають

безпосереднього відношення до процесу і результату навчально-професійної діяльності, а радше відображають ставлення до неї майбутніх педагогів. Така мотивація спрямована на уникнення покарання, критики чи осуду і немає конструктивної копінг стратегії, що не протирічить результатам отриманим Olena Bondarchuk et al. (2023). Дослідником Viktor Plokhikh (2022) емпірично з'ясовано і доведено, що захисні механізми обмежують когнітивні процеси навчальної діяльності студентів. Допускаємо, що отримане поєднання зовнішньої негативної мотивації і низького рівня когнітивних потреб не спонукає до самоздійснення майбутніх педагогів, а є його відсутністю. У той же час, отриманий тип названо “пасивним самоздійсненням”, з огляду на змістові виміри досліджуваного феномену. Також звернемо увагу на низькі параметри “позитивних очікувань”, які тлумачимо як наслідок зовнішньої негативної мотивації. Високі рівні параметру “міжособистісної підтримки” свідчать про компенсаторний характер або психологічний механізм заміщення у професійній діяльності майбутніх педагогів. Нами проаналізовано детермінанти найбільшого за розміром кластера. Перейдемо до аналізування найменшого cluster I ($k = 34$; 13.13%) (see Table 3), який є ціннісно-сенсовим уособленням самоздійснення респондентів. Ціннісно-орієнтаційний тип самоздійснення вирізняє високий рівень ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців та високі показники параметру “самоповага” у поєднанні з майже відсутньою зовнішньою негативною мотивацією. Очевидно, що майбутні педагоги, яким притаманний даний тип готові присвятити себе педагогічній діяльності і вбачають у цьому сенс свого життя. Два інші кластери – cluster II ($k = 73$; 28.18%) and cluster IV ($k = 59$; 22.78%) (see Table 3) займають за розміром і проявом досліджуваного феномену проміжне місце між розглянутими. Безумовно, темпоральне і прагматичне самоздійснення є важливими типами, які підкреслюють домінуючу роль часової компетентності і когнітивних потреб респондентів.

З'ясовані статистично достовірні кореляційні зв'язки залежних і незалежних змінних досліджуваного феномену, встановлені типи

самоздійснення, дозволили доказати гіпотезу і встановити важливі наукові факти, які відзначаються новизною і претендують бути імплементованими у цифрове освітнє середовище.

Conclusiones

Емпірично досліджено і теоретично обґрунтовано, що типи самоздійснення є домінуючими психокомплексами інтерналізованих індивідуально-типологічних властивостей професійної діяльності майбутніх педагогів, що релевантно відобразили параметри предмету дослідження в умовах цифрового освітнього середовища. Створена кореляційна матриця і побудована кореляційна плеяда продемонстрували тринадцять статистично достовірних вимірів ($p \leq .050$; $p \leq .010$). З'ясовано, що найважливішими і найбільш залежними параметрами є: «ціннісні орієнтації», «часова компетентність», «когнітивні потреби» і «креативність діяльності». Встановлено *k*-means clustering чотири типи самоздійснення майбутніх педагогів: «Ціннісно-орієнтаційне самоздійснення» ($k = 34$; 13.13%); «Темпоральне самоздійснення» ($k = 73$; 28.18%); «Пасивне самоздійснення» ($k = 93$; 35.91%); «Прагматичне самоздійснення» ($k = 59$; 22.78%). Зазначено, що найбільший за розміром тип «Пасивне самоздійснення» cluster III ($k = 93$; 35.91%), об'єднав високі рівні зовнішньої негативної мотивації та низькі рівні когнітивних потреб. Пояснюємо, що зовнішня негативна мотивація не має безпосереднього відношення до процесу і результату навчально-професійної діяльності, а тільки відображає ставлення до неї майбутніх педагогів. Констатовано, що майбутні педагоги, яким притаманний ціннісно-орієнтаційний тип самоздійснення готові присвятити себе педагогічній діяльності і вбачають у цьому сенс свого життя. Рекомендовано отримані наукові факти імплементувати у цифрове освітнє середовище підготовки майбутніх педагогів.

Опитування проведено за допомогою стандартних бланків валідних опитувальників оформлених у Google Forms. Незважаючи на коротку інструкцію перед твердженнями та рекомендований час для проходження

опитування, респонденти могли відхилитися від зазначеного таймінгу. Допускаємо, що не усі здобувачі могли знаходитися на випускних курсах. Оскільки опитування анонімне, то час проходження і відповідність курсу навчання проконтролювати важко. За статевою ознакою суттєво домінують представники жіночої статі, що також може мати вплив на емпіричні результати. Оскільки, відмінності статевого диференціювання не з'ясовано, то немає підстав робити припущення про їхню достовірність, а нами констатовано тільки наявний факт. Дослідження проводилося в умовах воєнного стану і ми не знали точного місцезнаходження наших респондентів і не намагалися його з'ясувати. Допускаємо, що відповіді змушених мігрантів можуть мати відмінності від тих, хто знаходився на окупованій, звільненій чи території на яку не було вторгнення. Сподіваємося, що окреслені нами обмеження дослідження не мали достовірного суттєвого впливу на з'ясування типів самоздійснення майбутніх педагогів.

Визначено, що типи самоздійснення є домінуючими психокомплексами інтерналізованих індивідуально-типологічних властивостей професійної діяльності майбутніх педагогів, що релевантно відобразили параметри предмету дослідження в умовах цифрового освітнього середовища. Розроблено і реалізовано констатувальну стратегію дослідження з застосуванням достовірних коефіцієнтів і *k-means clustering*. Встановлено і описано параметри типів самоздійснення майбутніх педагогів. Проведене дослідження має пізнавальну, наукову та теоретичну цінність і може бути імплементоване у освітню практику.

Подяка

The research was conducted within the framework of the EU program Erasmus+, the area “Development of Higher Education Potential”. The project of Kherson State University “Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation”.

Список використаних джерел до розділу 3

1. Antoci, D. (2019). The modern concept of value orientation. *Advances in Education Sciences*, 1(1), 67–84. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3369417>
2. Blynova, O., Derevianko, S., Ivanova, O., Popovych, I., & Estay Sepulveda, J. G. (2022). Professional relevance of potential labor emigrants. *Revista Notas Históricas y Geográficas*, 29, 88–106. <https://www.revistanotashistoricasygeograficas.cl/index.php/nhyg/article/view/435>
3. Blynova, O., Lappo, V., Kalenchuk, V., Agarkov, O., Shramko, I., Lymarenko, L., & Popovych, I. (2020). Corporate Culture of a Higher Education Institution as a Factor in Forming Students' Professional Identity. *Revista Inclusiones*, 7(SI), 481–496. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1305>
4. Blynova, O., Popovych, I., Hulas, I., Radul, S., Borozentseva, T., Strilets-Babenko, O., & Minenko, O. (2022). Psychological safety of the educational space in the structure of motivational orientation of female athletes: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2723–2732. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.11346>
5. Bokhonkova, Y., Tsymbal, S., Yaremenko, N., & Buhaiova, N. (2023). Research of Types of Learned Helplessness of Future Specialists in Foreign Philology. *Insight: the psychological dimensions of society*, 10, 213–231. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-11>
6. Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., & Pavlenok, K. (2023). Adaptation of Coping Strategies to Reduce the Impact of Stress and Loneliness on the Psychological Well-Being of Adults. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(10), e1852. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i10.1852>
7. Bühler, C. (1968). The Course of Human Life as a Psychological Problem. *Human Development*, 11(3), 184–200. <http://www.jstor.org/stable/26761721>

8. Carver, C. S. & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4). 449-462. <https://doi.org/10.1007/BF01175355>
9. Chebykin, O. (2023). Psycholinguistic Mechanisms of Emotion Regulation of Educational Activity. *Insight: the psychological dimensions of society*, 10, 117–136. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-6>
10. Gumennykova, T., Sagan, O., Yakovleva, S., Kotliar, L., Shchogoleva, T. (2021). The role position of teachers in the professionalization of the educational process in a smart environment. *Journal of Information Technology Management*, 13, 101–122. <https://doi.org/10.22059/jitm.2021.82612>
11. Halian, A., Halian, I., Popovych, I., Zavatskyi, Y., Semenov, O., & Semenova, N. (2021). Stress Resistance in the Situation of Uncertainty as a Factor of Development of Adaptive Ability of Medical Personnel. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(1), 251-264. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/181>
12. Halian, I., Machynska, N., Lozynska, S., Nos, L., Derkach, Yu., Prots, M., & Popovych, I. (2020). Tolerance of uncertainty as a component of the process of life-creation of future educators. *Revista Inclusiones*, 7(SI), 512-528. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1307>
13. Hudimova, A., Popovych, I., Savchuk, O., Liashko, V., Pyslar, A., & Hrys, A. (2021). Research on the relationship between excessive use of social media and young athletes' physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3364–3373. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06456>
14. Kalenchuk, V. O., Fedchuk, O. V., & Mykhaylyuk, V. P. (2023). Relationship between corporate culture and psychological safety of training and educational space for young female athletes. *Insight: the psychological dimensions of society*, 9, 113–129. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-9-7>

15. Kobylarek, A., Alaverdov, E., & Jakubowska, L. (2021). The significance of a pandemic in teaching foreign languages, with special regard to the teaching of seniors. *XLinguae*, 14(1), 73–80. <https://doi.org/10.18355/XL.2021.14.01.06>
16. Kobylarek, A., Błaszczński, K., Ślósarz, L., Madej, M., Carmo, A., Hlad, Ľ., Králik, R., Akimjak, A., Judák, V., Maturkanič, P., et al. (2022). The Quality of Life among University of the Third Age Students in Poland, Ukraine and Belarus. *Sustainability*, 14(4), 2049. <https://doi.org/10.3390/su14042049>
17. Kobylarek, A., Plavčan, P., & Amini Golestani, T. (2021). Educational priorities in a post pandemic world. *Journal of Education Culture and Society*, 12(2), 5–11. <https://doi.org/10.15503/jecs2021.2.5.11>
18. Kurova, A., Popovych, I., Hrys, A., Koval, I., Pavliuk, M., Polishchuk, S., & Kolly-Shamne, A. (2023). Dispositional optimistic and pessimistic mental states of young athletes: gender differentiation. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 857–867. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04110>
19. Luzik, E., Melnyk, N., Ladohubets, N., Polishchuk, O., & Lariontseva, A. (2023). Model for assessing the formation of special (professional) competences of practical psychologists in the educational and information environment of higher education establishments under conditions of dynamic uncertainty. *Multidisciplinary Science Journal*, 5, 2023ss0517. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2023ss0517>
20. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>
21. Mialkovska, L., Cherneta, S., Sushyk, I., Martyniuk, Ya., Maiboroda, O., & Savchuk, N. (2023). Information, Digital, and Socio-Psychological Technologies in the Training of Specialists in the Social Sphere. *Studies in Media and Communication*, 11(7), 297–312. URL: <http://smc.redfame.com>
22. Nosov, P. S., Popovych, I. S., Cherniavskyi, V. V., Zinchenko, S. M., Prokopchuk, Y. A., & Makarchuk, D. V. (2020). Automated identification of

- an operator anticipation on marine transport. *Radio Electronics, Computer Science, Control*, 3, 158-172. <https://doi.org/10.15588/1607-3274-2020-3-15>
23. Plokhikh, V., Popovych, I., Zavatska, N., Losiyevska, O., Zinchenko, S., Nosov, P., & Aleksieieva, M. (2021). Time Synthesis in Organization of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 164-188. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/243>
24. Plokhikh, V. V. (2022). Limitation of psychological defenses on the formation of students' time perspective. *Insight: the psychological dimensions of society*, 8, 39-55. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-4>
25. Plokhikh, V. V. (2023). Relationship between coping behavior and students' perceptions of the passage of time. *Insight: the psychological dimensions of society*, 9, 72-93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>
26. Popovych, I., Halian, I., Lialiuk, G., Chopyk, R., Karpenko, Ye., & Melnyk, Yu. (2022). Research of young female handball players' self-actualizing mental states. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1599–1607. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07201>
27. Popovych, I., Hudimova, A., Bokhonkova, Yu., Savchuk, O., Hoian, I., & Shevchenko, N. (2023). Dispositional Mental States of Internally Displaced University Teachers Under Martial Law: Gender Differences. *Journal of Education Culture and Society*, 14(2), 171–187. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.2.171.181>
28. Prokhorenko, L., Popovych, I., Sokolova, H., Chumaieva, Yu., Kosenko, Yu., Razumovska, T., & Zasenkov, V. (2023). Gender differentiation of self-regulating mental states of athletes with disabilities: comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 349–359. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02042>
29. Radul, V., Stryzhakov, A., Arkushina, Y., Radul, O., & Kravtsov, V. (2023). Research on types of self-actualization of future masters in pedagogy. *Amazonia Investiga*, 12(65), 39–48. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.65.05.4>

30. Rean, A. A., Kudashev, A. R., & Baranov, A. A. (2006). Psychology of personality adaptation. St. Petersburg: Prime-EUROSNAP. <http://portal.iapm.edu.ua/portal/media/books/992.pdf>
31. Shevchenko, N. F., Volobuyeva, O. S., & Ivanchuk, M. H. (2023). Research of psychological and pedagogical conditions for the formation of personal and professional identity of vocational students. *Insight: the psychological dimensions of society*, 9, 148–167. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-9>
32. Shostrom, E. L. (1964). An Inventory for the Measurement of Self-Actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24(2), 207–218. <https://doi.org/10.1177/001316446402400203>
33. Suchikova, Y., & Tsybuliak, N. (2023). Universities without walls: global trend v. Ukraine's reality. *Nature*, 614, 413. <https://doi.org/10.1038/d41586-023-00380-y>
34. Suchikova, Y., Tsybuliak, N., Lopatina, H., Shevchenko, L., & Popov, A. (2023). Science in times of crisis: How does the war affect the efficiency of Ukrainian scientists?. *Problems and Perspectives in Management*, 21(1), 408–424. [http://dx.doi.org/10.21511/ppm.21\(1\).2023.35](http://dx.doi.org/10.21511/ppm.21(1).2023.35)
35. Tsiuniak, O. P. (2020). *The professional training system of future masters of primary education to innovative activity* [Doctoral Dissertation's extended abstract, Ivan Ziazun Institute of Pedagogical and Adult Education of the NAES of Ukraine]. http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dyseratsii/2020/TsiuniakO._avtoref._pas.pdf
36. Tavrovetska, N., Popovych, I., Savchuk, O., Piletska, L., Lappo, V., Abramian, N., & Zahrai, L. (2023). Research on risk inclination of young female athletes in the dimensions of life orientations. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 868–877. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04110>
37. Tsybuliak, N., Suchikova, Y., Shevchenko, L., Popova, A., Kovachev, S., & Hurenko, O. (2023). Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during

the war. *Nature Science Report*, 13, 17975. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>

38. World Medical Association Declaration of Helsinki. (2013). *Ethical principles for medical research involving human subjects*, 310(20), 2191-4. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
39. Zavatska, N., Petrenko, M., Zavatskyi, V., & Zhyharenko, I. (2023). Operationalization of Temporality of Future Professionals in the Field of Socionomics in the Dimensions of Psychological Well-being. *Insight: the psychological dimensions of society*, 10, 156–173. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-8>.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження підтвердило важливість розвитку психологічних ресурсів особистості для ефективної адаптації в умовах життєвих і суспільних криз. Зміни, спричинені війною, соціальною нестабільністю, економічними викликами та міграційними процесами, вимагають нових підходів до психологічної підтримки та реабілітації.

2. Запропоновані в дослідженні програми корекції та тренінгів терапевтичних практик сприяють підвищенню рівня психологічної саморегуляції, що є ключовим фактором подолання стресу та емоційної нестабільності. Удосконалені підходи до психологічного консультування дозволяють більш ефективно працювати з особами, які пережили травматичні події, зокрема з тими, хто страждає на посттравматичні стресові розлади. Використання когнітивно-поведінкових технік, методів емоційної регуляції та стратегій формування позитивного майбутнього сприяє відновленню психоемоційного балансу.

3. Окрему увагу приділено розробці та апробації діагностичних інструментів для оцінювання особистісних ресурсів. Вони дозволяють точніше визначати рівень стресостійкості, адаптивних можливостей та ефективність застосування психологічних стратегій. Використання таких методик у практиці психологічного консультування та соціальної підтримки допомагає покращити якість психологічної допомоги та підвищити її результативність.

4. Отримані результати мають не лише наукову, а й практичну цінність. Вони можуть бути використані у сфері психологічної реабілітації, освітніх програмах, соціальній роботі та професійній діяльності психологів. Впровадження розроблених підходів сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості різних груп населення, зокрема осіб, які постраждали від війни, вимушених переселенців, військовослужбовців та осіб, що зазнали глибоких особистісних криз.

Таким чином, дослідження підтверджує, що розвиток особистісних ресурсів є важливою умовою ефективної адаптації та відновлення особистості в умовах кризових ситуацій. Впровадження запропонованих програм і методик сприятиме збереженню психічного здоров'я, підвищенню соціальної адаптації та зміцненню загального благополуччя суспільства.