

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА

Науковий журнал
Виходить 2 рази на рік
Заснований у липні 2006 р.

Випуск 1(57). 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

УДК 159.9(066)

Засновник: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Кононенко О. І. – головний редактор, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна)

Члени редакційної колегії:

Борисюк А. Б. – доктор психологічних наук, професор, професор по кафедрі психології та соціології, завідувач кафедри психології та філософії (Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет», Україна);

Варнава У. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Гаркавець С. О. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології (Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Україна);

Гудімова А. Х. – доктор філософії з психології, доцент кафедри соціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Дробот О. В. – доктор психологічних наук, Професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки (Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, Україна);

Завацька Н. Є. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи (Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Україна);

Завацький В. Ю. – доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та соціальної роботи, (Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Україна);

Завацький Ю. А. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання (Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Україна);

Корнєшук В. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи («Національний університет «Одеська політехніка», Україна);

Кузьмін В. В. – кандидат соціологічних наук, секретар Вченої ради («Національний університет «Запорізька політехніка», Україна);

Курова А. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Кременчуцька М. К. – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Литвиненко О. Д. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології і психології розвитку особистості (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Мамічева О. В. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету спеціальної освіти (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Україна);

Панов М. С. – доктор психологічних наук, доцент (Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради; Україна);

Прохоренко Л. І. – доктор психологічних наук, професор, директор (Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, Україна);

Родіна Н. В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Смокова Л. С. – відповідальний секретар, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної та клінічної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Соколова Г. Б. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації (Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Україна);

Співак Я. О. – доктор педагогічних наук, професор, декан педагогічного факультету (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Україна);

Хлівнюк Т. П. – кандидат політичних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Чернявська Т. П. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Яланська С. П. – доктор психологічних наук, професор, декан факультет психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Videmsek, Petra – PhD, Associate Professor, Vice Dean of Faculty of Social Work (University of Ljubljana, Slovenia);

Zheng Jianhong – PhD in Psychological sciences, Professor, Vice Dean of School of Special Education & Dean of Department of Psychology (Lingnan Normal University, China).

Редакційна рада:

Дунаєва Л. М. – доктор політичних наук, професор, дукан факультету психології та соціальної роботи (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна);

Петя Генкова – доктор наук з психології (Університет прикладних наук Оснабрюка, Германія);

Чавдарова Велислава Атанасова – доктор наук з психології (Великотирновський університет імені святих Кирила та Мефодія, Болгарія);

Rimawi Omar – PhD in Psychological sciences (Head of the Department of Psychology, Al-Quds University, Palestine, Jerusalem).

Рішення Вченої Ради Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
від 14.11.2023 р. протокол № 4

© Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
Odesa I. I. Mechnikov National University

PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK

Scientific journal
It comes out twice a year
Founded in July 2006.

Issue 1(57). 2023



Publishing house
«Helvetica»
2023

UDC 159.9(066)

Founder: Odesa I. I. Mechnikov National University

Editor-in-Chief: Kononenko O.I. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Head of the Department of Social Psychology (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine)

Members of the editorial board:

Borysyuk A. B. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Professor of Psychology and Sociology, Head of the Department of Psychology and Philosophy (Higher State Educational Institution of Ukraine “Bukovynian State Medical University”);

Varnava U. V. – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Harkavets S. O. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor (East Ukrainian National University V. Dahl, Ukraine);

Hudimova A. H. – PhD in Psychology, Associate Professor (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Drobot O.V. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor (V. I. Vernadsky Taurida National University, Ukraine);

Zavatskaya N. E. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Head of the Department of Practical Psychology and Social Work (East Ukrainian National University V. Dahl, Ukraine);

Zavatsky V. Yu. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor of the Department of Practical Psychology and Social Work (East Ukrainian National University V. Dahl, Ukraine);

Zavatsky Yu. A. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Associate Professor, Head of the Department of Human Health and Physical Education (East Ukrainian National University V. Dahl, Ukraine);

Korneschuk V. V. – DrSc in Pedagogy, Professor (National University “Odesa Polytechnic”, Ukraine)

Kuzmin V. V. – PhD in Social Sciences, Associate Professor Social Work (National University “Zaporizhzhya Polytechnic”, Ukraine);

Kurova A. V. – PhD in Psychology, Associate Professor (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine)

Kremenchutska M. K. – PhD in Psychology, Professor (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Lytvynenko O. D. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor of Department general psychology and psychology of personality development (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Mamicheva O. V. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Dean of the Faculty of Special Education (Donbass State Pedagogical University, Ukraine);

Panov M. S. – DrSc in Psychology, Associate Professor (Municipal Institution of Higher Education “Khortytsia National Training and Rehabilitation Academy” of Zaporizhzhya Regional Council, Ukraine);

Prokhorenko L. I. – DrSc in Psychology, Professor, Director for Science of Mykola Yarmachenko Institute of Special Pedagogy and Psychology, NAPS of Ukraine;

Rodina N. V. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences) Professor, Head of the Department of Differential and Special Psychology Odessa (I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Smokova L. S. – PhD in Psychology, Associate Professor (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Sokolova H. B. – DrSc in Psychology, Professor (“South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”);

Spivak Y. O. – Doctor of pedagogical science, Professor, Dean of pedagogical faculty (State Higher Educational Institution “Donbas State Pedagogical University”);

Hlivnyuk T. P. – PhD in Political sciences, Associate professor, Head of Department of Social Work (Odessa I. I. Mechnikov National University);

Chernyavskaya T. P. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor of the Department of Differential and Special Psychology (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Yalanskaya S. P. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Dean of Faculty of Psychology and Social Work of Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko, Ukraine);

Petya Genkova – DrSc in Psychology (University of Applied Science Osnabrueck, Germany);

Zheng Jianhong – PhD in Psychological sciences, Professor, Vice Dean of School of Special Education & Dean of Department of Psychology (Lingnan Normal University, China);

Petya Genkova – DrSc in Psychology (University of Applied Science Osnabrueck, Germany).

Board members:

Dunayeva L. M. – DrSc in Political Science, Professor, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Kireeva Z. O. – DrSc in Psychology (Doctor of Psychological Sciences), Professor, Head of the Department of General Psychology and Psychology of Personality Development (Odessa I. I. Mechnikov National University, Ukraine);

Chavdarova Velislava Atanasova – DrSc in Psychology (St. Cyril and Methodius University of Veliko Turnovo, Bulgaria);

Rimawi Omar – PhD in Psychological sciences (Palestine, Jerusalem, Head of the Department of Psychology, Al-Quds University).

Decision of the Academic Council of Odesa I. I. Mechnikov National University
dated 14.11.2023, Minutes No. 4

© Odesa I. I. Mechnikov National University, 2023

ЗМІСТ

Кононенко О. І.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ.....7

Корнещук В. В., Стога Т. А.

РЕЗУЛЬТАТИ ПЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ...14

Мась Н. М.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ
ПЛАНІВ КУРСАНТІВ ЯК ОБ’ЄКТІВ НАВЧАННЯ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....22

Петреченко С. А.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:
ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ ТА МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ.....30

Швець В. В.

ВИХОВАННЯ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ
ЯК ОСНОВА СОЦІАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ.....37

Шеремета С. Р.

ПРОБЛЕМАТИКА ДОСЛІДЖЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ
КОРИСТУВАЧІВ.....46

CONTENTS

Kononenko O. I.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF SUCCESSFUL
ACTIVITIES IN THE SOCIAL SPHERE.....7

Korneshchuk V. V., Stoga T. A.

THE RESULTS OF A PILOT STUDY OF FUTURE SOCIAL WORK
SPECIALISTS' PROFESSIONAL IDENTITY.....14

Mas N. M.

THEORETICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT
OF PROFESSIONAL PLANS OF HIGH SCHOOL STUDENTS:
THE PSYCHOLOGICAL ASPECT.....22

Petrechenko S. A.

POST-TRAUMATIC SYNDROME IN MILITARY PERSONNEL:
CAUSES, SYMPTOMS AND TREATMENT METHODS.....30

Shvets V. V.

EDUCATION OF SPIRITUAL VALUES OF YOUTH
AS A BASIS FOR SOCIAL WELL-BEING.....37

Sheremeta S. R.

ISSUES OF RESEARCH ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT
OF SOCIAL NETWORKS ON THE EATING BEHAVIOUR OF USERS.....46

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.1>

Кононенко О. І.

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: o.kononenko@onu.edu.ua

ORCID ID: 0000-0001-8676-7410

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ

У статті розглядається роль емоційного інтелекту у соціальній сфері та його вплив на успішність професійної та особистісної діяльності. Автор розглядає поняття емоційного інтелекту, його компоненти та важливість у взаємодії з оточенням. Особлива увага приділяється взаємозв'язку емоційного інтелекту з міжособистісними взаєминами, лідерством та спроможністю до ефективної комунікації.

У статті також висвітлюються практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту, наводячи приклади конкретних стратегій та тренувань, спрямованих на покращення цього аспекту особистісного розвитку. Зазначається, що у сучасному соціумі, де висока емоційна інтелігентність стає ключовим елементом успішної взаємодії та досягнення поставлених цілей, розуміння та вдосконалення цього аспекту стає необхідністю для досягнення високого рівня професійного та особистісного росту.

Наведено результати аналізу та розуміння важливості емоційного інтелекту у соціальній сфері, а також вказує на практичні імплікації для особистісного розвитку та досягнення успіху в різних сферах життя.

У статті розкриваються основні аспекти впливу емоційного інтелекту на формування ефективних міжособистісних відносин, розвиток лідерських якостей та вирішення конфліктів у соціальному середовищі. Автор досліджує методи та прийоми розвитку емоційного інтелекту та їх застосування для поліпшення якості професійної взаємодії у соціальних установах. Зазначаються переваги інтеграції емоційного інтелекту в практичну діяльність фахівців у галузі соціальних наук та соціальної роботи. Результати дослідження свідчать про важливість розуміння та розвитку емоційного інтелекту для підвищення ефективності соціальних взаємодій та досягнення успіху у соціальній сфері.

Ключові слова: емоційний інтелект, адаптація, емоційність, самоставлення, самоактуалізація, ціннісні орієнтації, особистість.

Постановка проблеми. Емоційний інтелект виявляється особливо важливим у соціальній сфері, де міжособистісні взаємини та емоційна взаємодія визначають якість обслуговування або результати роботи. Люди у соціальній сфері, такі як працівники служби підтримки, медичні працівники, соціальні працівники, повинні бути спроможними співчувати та розуміти емоційний стан інших людей. Емпатія допомагає створювати позитивні взаємини та поліпшувати якість обслуговування. Здатність ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати позитивні взаємини є ключовою для соціальних професій. Люди з високим рів-

нем емоційного інтелекту зазвичай легше розуміють мотивації інших та можуть краще співпрацювати в команді. Робота у соціальній сфері може бути емоційно виснажливою і стресовою, але особистості з розвиненим емоційним інтелектом можуть ефективно керувати стресом, зберігаючи збалансований підхід та вчасно виявляючи емоційні потреби. У сферах, де важливо надавати підтримку та допомогу клієнтам (наприклад, у медичних установах, освіті або службах підтримки), вміння розуміти та ефективно взаємодіяти з емоціями клієнтів стає ключовим фактором успіху. Розуміння і розвиток емоційного інтелекту може сприяти ефективнішій та збалансованій роботі у соціальних сферах, де емоції відіграють важливу роль у щоденній взаємодії з іншими людьми.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та довести актуальність дослідження та розвитку емоційного інтелекту у соціальних працівників.

Аналіз останніх досліджень. Модель емоційного інтелекту, представлена Гоулманом, взята з робіт Пітера Селовея (Peter Salovey) і Джона Мейера (John Mayer), які опублікували свої дослідження ще в 1990 році. Їхні дослідження були ключовими для створення концепції емоційного інтелекту, і саме їхня модель була включена в роботу Гоулмана. Ця модель стала основою для подальших досліджень та розвитку концепції емоційного інтелекту в різних сферах, таких як психологія, менеджмент і освіта.

Д. Гоулман додав ще кілька – ентузіазм, наполегливість та соціальні навички, тим самим він поєднав когнітивні здібності, що входили в модель Селовея та Мейера, з особистісними характеристиками. Надалі Д. Гоулман допрацював структуру емоційного інтелекту. Безсумнівною заслугою Д. Гоулмана є стимулювання людей до розвитку особистісних якостей, що сприяють досягненню успіхів у тих чи інших сферах діяльності. Проте, очевидно, що зі структурних компонентів емоційного інтелекту, виділених Гоулманом, можна знайти як емоційні здібності, так і вольові якості, характеристики самосвідомості, соціальні вміння і навички.

Західними вченими, які розробили концепції емоційного інтелекту, були: Д. Гоулман, П. Селовея, Дж. Мейер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф, Х. Вайсбах, У. Дакс, К. Кеннон, Дж. Готтман та ін. Серед зарубіжних педагогів-класиків, що досліджували емоційний складник особистості, є праці: І. Гербарта, Я. Коменського, Дж. Локка, І. Песталоцці, Ж. Руссо та вітчизняних педагогів: І. Беха, Г. Ващенко, С. Русової, А. Макаренка, В. Сухомлинського, К. Ушинського.

На сьогодні актуальними є такі напрями дослідження:

- вивчення зв'язку між емоціями та фізіологічними показниками, такими як пульс, електрографічна активність мозку, гормональні реакції тощо;
- аналіз того, як емоційний інтелект впливає на взаємодію та комунікацію між людьми в різних контекстах, включаючи робочі, освітні та особисті;
- дослідження ефективних методів включення емоційного інтелекту в освітні програми та виховання;

–аналіз того, як розвинений емоційний інтелект впливає на лідерські якості та ефективність керівників;

–вивчення можливостей використання технологій, таких як розпізнавання облич та голосу, для оцінки емоційного стану.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність фахівця соціальної роботи, його психологічна компетентність є складним утворенням, що включає два складники: соціально-психологічний і психосоціальний. Соціально-психологічний складник психологічної компетентності лежить в основі побудови ефективної взаємодії спеціаліста соціальної служби з різними групами клієнтів у рамках соціальних проблем, які виникли в рамках їх вирішення. Психосоціальний складник сприяє реалізації допомоги клієнтам у подоланні кризових станів їхньої психіки, породжених негативними життєвими обставинами. Це зумовлює необхідність формування в процесі підготовки не тільки комплексу професійних уявлень, але і практичних навичок, затребуваних у рамках практичної діяльності фахівців соціальної роботи, а також розвитку необхідних особистісних якостей.

Соціально-психологічний складник професійної підготовки майбутнього спеціаліста соціальної роботи найбільшою мірою затребуваний у підрозділах соціальних служб, зайнятих вирішенням різномодальних проблем клієнтів – медичних, правових, фінансових і т.д.

Психосоціальний складник професійної підготовки фахівців соціальної роботи орієнтований на взаємодію з конкретним контингентом клієнтів – дітей та підлітків, людей похилого віку, інвалідів і т.д. Разом із тим певною мірою можна говорити про наявність у всіх соціальних службах обох психологічних складників професійної підготовки фахівців.

Психологічна компетентність, на думку А. Деркача та В. Зазикіна, є стрижневим складником професійної компетентності. Встановлено, що психологічна компетентність включає у себе кілька видів компетенцій, а саме: соціально-перцептивну, соціально-психологічну, аутопсихологічну, комунікативну компетенцію, психолого-педагогічну компетенцію (М. Ігельник). Позначені складники психологічної компетентності відіграють значну роль у професійній діяльності соціального працівника.

Проблема дослідження емоційного інтелекту набирає все більшої популярності у сучасному науковому світі. Підставою такої популярності є спроби проаналізувати адаптаційно-ресурсні можливості особистості крізь призму здатності емоційної взаємодії з оточуючими, а також імовірність розвивати емоційно-вольову саморегуляцію, щоб прогнозувати успішність поведінки та конкурентоспроможність діяльності в різних сферах.

Емоційний інтелект важливий для соціальних працівників, оскільки їхня робота значною мірою ґрунтується на взаємодії та комунікації з клієнтами, які можуть переживати емоційні та соціальні труднощі. Отже, емоційний інтелект впливає на роботу соціального працівника в таких контекстах:

1. Емпатія та розуміння – вміння розпізнавати та розуміти емоції клієнтів допомагає соціальному працівникові створювати емоційно безпечне середовище для спілкування та здатність почувати та відчувати емоції клієнта дозволяє показати розуміння та підтримку у складних життєвих ситуаціях.

2. Ефективна комунікація – емоційний інтелект допомагає соціальним працівникам активно слухати клієнтів, розуміти їхні потреби та висловлювати співчуття; розуміння власної та емоційної стійкості може впливати на те, як соціальний працівник використовує мову тіла для взаємодії з клієнтами.

3. Управління власними емоціями – здатність управляти своїми емоціями допомагає соціальному працівникові залишатися професійним та ефективним, навіть у важких ситуаціях емоційний інтелект сприяє розвитку стресостійкості, що важливо для роботи у сфері соціальної роботи, оскільки ситуації можуть бути високозмістовними та емоційно виснажливими.

4. Співпраця та розвиток соціальних навичок – емоційний інтелект сприяє розвитку навичок взаємодії та співпраці, що може бути корисним у співпраці з іншими професіоналами, командою та групами.

5. Менеджмент конфліктів – здатність розуміти та ефективно вирішувати конфлікти важлива для соціальних працівників, і емоційний інтелект може полегшити цей процес.

Таким чином, емоційний інтелект впливає на кожен аспект взаємодії соціального працівника з клієнтами, і його розвиток може покращити якість послуг та сприяти позитивному вирішенню проблем.

Дослідження, присвячені вивченню впливу емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності, показують, що ефективність професійної діяльності залежить не тільки від професійних компетенцій спеціалістів, а і від їхніх особистісних якостей: стійкої системи відносин до власного внутрішнього та навколишнього світу, а також рівня сформованості і розвитку емоційного інтелекту. Спеціалісти, які краще керують власними емоціями і розуміють їх, легше адаптуються до стресових та кризових умов, вони більш ініціативні та відповідальні.

Необхідно звернути увагу, що емоційний інтелект – це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду.

Є безліч психологічних технологій та методів, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту. Ось деякі з них:

–Тренування усвідомленості (mindfulness): практики усвідомленості, такі як медитація та вправи на зосередженість, можуть допомагати розвивати усвідомленість емоцій та взаємодії з ними.

–Емоційне моделювання: займання певною рольовою грою, в якій людина може емоційно відігравати різні сценарії, допомагає розвивати навички розпізнавання та керування емоціями.

–Самостійна рефлексія: ведення щоденника або журналу, в якому людина може відзначати свої емоції, рефлексувати над ними та аналізувати ситуації, допомагає розуміти власні емоції та шляхи їх вираження.

–Тренування емпатії: задачі та вправи, які спрямовані на виявлення та розуміння емоцій інших людей, сприяють розвитку емпатії та міжособистісних навичок.

–Групові тренінги: використання групових сесій для взаємодії учасників, обміну досвідом та практикою взаємодії в емоційно навантажених ситуаціях.

–Тренінги з комунікаційних навичок: вправи, спрямовані на покращення навичок слухання, вираження своїх емоцій та конструктивного вирішення конфліктів, допомагають у розвитку емоційного інтелекту.

–Ігри для розвитку емоційного інтелекту: деякі настільні ігри та онлайн-ресурси спрямовані на вивчення та вдосконалення емоційного інтелекту через гру та інтерактивні вправи.

Важливо визначити потреби та вибрати методи, які найбільше відповідають. Зазвичай ефективний розвиток емоційного інтелекту включає у себе комбінацію різних підходів та практик.

Висновки. Емоційний інтелект грає важливу роль у роботі соціальних працівників, оскільки вони працюють з різними групами людей, часто перебувають у емоційно навантажених ситуаціях та повинні ефективно взаємодіяти з клієнтами. Соціальні працівники повинні мати здатність співчувати і розуміти емоції своїх клієнтів. Це допомагає встановлювати довіру та створювати позитивні взаємини, що важливо для успішної роботи у соціальній сфері. Розвинутий емоційний інтелект – це здатність ефективно спілкуватися з різними людьми та будувати взаєморозуміння, яка є ключовою для соціальних працівників. Це включає у себе вміння слухати, ставитися до інших з повагою та вирішувати конфлікти, крім того, розуміння власних емоцій та впливу власних переконань на роботу є важливим для соціальних працівників. Це допомагає їм залишатися об'єктивними та ефективними в емоційно напружених ситуаціях. Спроможність керувати власними емоціями важлива для того, щоб уникати вигорання та забезпечити стабільність у важких ситуаціях.

Соціальні працівники часто працюють у командах або співпрацюють з іншими професіоналами, тому здатність спілкуватися та співпрацювати з іншими заснована на емоційному інтелекті.

У соціальній роботі часто виникають конфлікти, і емоційний інтелект допомагає соціальному працівникові вирішувати їх конструктивно та емпатично.

З огляду на ці аспекти розвиток та вдосконалення емоційного інтелекту стає важливим аспектом тренування та підготовки соціальних працівників для більш успішної та ефективної роботи в цій галузі.

Список використаних джерел і літератури

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.
2. Дерев'янку С.П. Когнітивна психологія : навчальний посібник. Чернігів, 2012. 184 с.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2003. 125 с.
4. Носенко Е.Л. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.
5. Фурман А.В. Історія соціальної роботи : навчальний посібник / А.В. Фурман, М.В. Підгурська. Тернопіль : ТНЕУ, 2014. 176 с.
6. Goleman D. Emotional Intelligence. New York, 1995. 352 p.

References

1. Golman, D. (2018). *Emotional intelligence [Emotsiinyi intelekt]*. (S. Gumetska, Trans). Kyiv [in Ukrainian].
2. Derevyanko, S.P. (2012). *Kohnityvna psykholohiia: navch. posibnyk [Cognitive psychology: teaching manual]*. Chernihiv [in Ukrainian].
3. Nosenko, E.L., & Kovryga, N.V. (2003). *Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, basic functions]*. Kyiv [in Ukrainian].
4. Nosenko, E.L. (2014). *Posibnyk do vyvchennia kursu «Teoriia emotsiinoho intelektu» [Study guide for the course “Theory of emotional intelligence”]*. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
5. Furman, A.V. (2014). *Istoriia sotsialnoi roboty: navchalnyi posibnyk [History of social work: study guide]*. / A.V. Furman, M.V. Pidgurska. Ternopil: TNEU, 176 p [in Ukrainian].
6. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York, 1995 [in English].

Kononenko O. I.

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Psychology
Odesa I. I. Mechnikov National University

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF SUCCESSFUL ACTIVITIES IN THE SOCIAL SPHERE

The article examines the role of emotional intelligence in the social sphere and its influence on the success of professional and personal activities. The author examines the concept of emotional intelligence, its components and importance in interaction with the environment. Special attention is paid to the relationship of emotional intelligence with interpersonal relations, leadership and the ability to communicate effectively.

The article also highlights the practical aspects of developing emotional intelligence, giving examples of specific strategies and training aimed at improving this aspect of personal development. It is noted that in modern society, where high emotional intelligence becomes a key element of successful interaction and achievement of goals, understanding and improving this aspect becomes a necessity for achieving a high level of professional and personal growth.

The results of the analysis and understanding of the importance of emotional intelligence in the social sphere are presented, and indicate practical implications for personal development and achieving success in various spheres of life.

The article reveals the main aspects of the influence of emotional intelligence on the formation of effective interpersonal relations, the development of leadership qualities and the resolution of conflicts in the social environment. The author investigates methods and techniques for the development of emotional intelligence and their application to improve the quality of professional interaction in social institutions. The advantages of integrating emotional intelligence into the practical activities of specialists in the field of social sciences and social work are noted. The results of the study indicate the importance of understanding and developing emotional intelligence for increasing the effectiveness of social interactions and achieving success in the social sphere.

Key words: emotional intelligence, adaptation, emotionality, self-attribution, self-actualization, value orientations, personality.

УДК 373.66:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.2>

Корнещук В. В.

доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології та соціальної роботи
Національний університет «Одеська політехніка»
e-mail: vtory@te.net.ua
ORCID ID: 0000-0002-9939-7591

Стога Т. А.

магістрантка за спеціальністю «Соціальна робота»
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0009-0001-1354-7852

РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

У статті обґрунтовано актуальність проблеми формування професійної ідентичності майбутнього фахівця із соціальної роботи, від рівня сформованості якої залежить ефективність здійснення соціальної роботи як професійної діяльності. З урахуванням сутності і специфіки такої діяльності визначено зміст професійної ідентичності фахівця із соціальної роботи, що полягає в усвідомленні власних професійних якостей і компетентностей, їх відповідності вимогам соціальної роботи як професійної діяльності, а також в усвідомленні себе фахівцем соціальної роботи. До структури професійної ідентичності фахівця із соціальної роботи віднесено такі компоненти (за О. Радзімовською): когнітивно-рефлексивний, мотиваційно-ціннісний, проєктно-поведінковий, емоційно-вольовий, діяльнісно-практичний. Визначено та охарактеризовано етапи становлення професійної ідентичності майбутніх фахівців соціальної роботи: етап формування позитивного образу професії фахівця із соціальної роботи та професійного ідеалу у соціальній сфері без співвіднесення себе з цією професією; етап підтвердження вибраного позитивного образу професії або відмова від нього; етап реалізації первинного вибору діяльності у соціальній сфері. Виокремлено чинники, що впливають на становлення професійної ідентичності ФСР. Проведено пілотне діагностування стану розвитку професійної ідентичності, а також альтернативної професійної ідентичності майбутніх фахівців із соціальної роботи, які здобувають перший (бакалаврський) та другий (магістерський) рівень вищої освіти. Зроблено порівняльний аналіз результатів діагностування, що засвідчив доцільність розробки та впровадження у процес професійної підготовки майбутніх фахівців із соціальної роботи спеціальних дидактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня усвідомленості ними власної професійної ідентичності.

Ключові слова: професійна ідентичність, альтернативна професійна ідентичність, фахівець із соціальної роботи.

Вступ. Професійна діяльність є однією з найважливіших сфер реалізації людини. Досягти позитивних результатів у професійній діяльності можуть лише

ті, хто володіє певними особистісними та професійно важливими якостями, усвідомлює своє місце у системі міжособистісних стосунків, свою приналежність до певного професійного простору, приймає вимоги, які висуває до фахівця професія і професійна спільнота. Саме професійна ідентичність розкриває уявлення людини про те, якими якостями, професійними знаннями та вміннями, компетентностями, нормами поведінки має володіти фахівець, щоб реалізуватись у професії та бути прийнятим професійною спільнотою. Саме у професійній ідентичності виражається взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних і ціннісних характеристик особистості, що забезпечують орієнтацію у світі професій, професійній спільноті і соціальному оточенні.

Матеріали та методи. Вітчизняними науковцями досліджується професійна ідентичність та особливості її становлення стосовно фахівців певного профілю: психологів (І. Бойченко, А. Борисюк та ін.), педагогів (О. Григорусь, О. Кочкурова, О. Стахова та ін.), фахівців інженерно-технічного профілю (І. Каплун, А. Карпенко та ін.).

Про актуальність проблеми професійної ідентичності студентів, фахівців різного профілю свідчать також звернення до цієї проблеми здобувачів вищої освіти та проведення відповідних досліджень у межах кваліфікаційних робіт. Так, зокрема Т. Веклич вивчала динаміку професійної ідентичності студентів протягом навчання у ЗВО (Сумський державний університет, 2020 р.); В. Матвієнко – психологічні особливості професійної ідентичності студентів закладів вищої освіти (Сумський державний університет, 2020 р.); Р. Колісник – динаміку становлення професійної ідентичності студентів-психологів (Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022 р.); Г. Петренко – особливості професійної ідентичності у студентів-психологів заочної форми навчання (Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021 р.); Н. Рак – зміст та особливості формування професійної ідентичності соціального працівника в Україні і за кордоном (Тернопільський національний економічний університет, 2017 р.) та ін.

Метою статті є визначення сутності, структури та етапів становлення професійної ідентичності майбутніх фахівців із соціальної роботи (ФСР); проведення пілотного діагностування рівнів її розвитку.

Для проведення дослідження використовувались такі методи: теоретичні (аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння, систематизації) – для виявлення сутності, структури та етапів становлення професійної ідентичності майбутніх ФСР; емпіричні – для діагностування рівнів розвитку професійної ідентичності майбутніх ФСР, їхньої альтернативної ідентичності тощо.

Результати. Становлення професійної ідентичності відбувається в межах певної професії, адже саме професія надає професійній ідентичності фахівця відповідні змістові характеристики.

Під *професійною ідентичністю фахівця із соціальної роботи* ми розуміємо таку його інтегративну якість, що полягає в усвідомленні власних професійних

якостей і компетентностей, їх відповідності вимогам соціальної роботи як професійної діяльності, а також в усвідомленні себе фахівцем соціальної роботи.

З огляду на те, що професійна ідентичність є результатом професійного самовизначення, персоналізації та самоорганізації, результатом усвідомлення фахівцем своєї приналежності до професії, професійної спільноти, ми виокремили такі головні *етапи становлення* професійної ідентичності майбутніх фахівців соціальної роботи.

I етап – етап формування позитивного образу професії фахівця із соціальної роботи та професійного ідеалу у соціальній сфері без співвіднесення себе з цією професією. На цьому етапі відбувається первинне знайомство з професією ФСР, професійною спільнотою, ціннісне ставлення до соціальної роботи. Представниками професійної спільноти в цьому випадку є соціальні педагоги та соціальні працівники, з якими стикаються майбутні фахівці.

II етап – етап підтвердження вибраного позитивного образу професії або відмова від нього. На цьому етапі можлива зміна професійних уподобань та намірів. Якщо така зміна відбувається під час навчання у ЗВО, коли вибір професії вже зроблений, то переоцінка професійних уподобань може призвести до розчарування щодо здійсненого вибору. Водночас підтвердження вибраного позитивного образу професії ФСР надає впевненості у зробленому виборі.

III етап – етап реалізації первинного вибору діяльності у соціальній сфері. На цьому етапі відбувається ототожнення себе з вибраною професією ФСР, входження у професійну спільноту, усвідомлення своєї професійної самостійності та ефективності у соціальній сфері. Зазвичай цей етап співвідносний з різноманітними виробничими практиками в межах навчання у ЗВО.

Аналіз наукової літератури [1] дозволив виокремити чинники, що впливають на становлення професійної ідентичності ФСР, які умовно можна розподілити за трьома групами: суб'єктивні (внутрішні), об'єктивні (зовнішні) та об'єктивно-суб'єктивні. До суб'єктивних відносимо особистісні чинники, пов'язані з ціннісно-сміисловою сферою, самосвідомістю, самоактуалізацією, рефлексивністю, задоволенням, творчістю, компетентністю ФСР. Об'єктивні чинники зумовлені вимогами соціальної роботи як професійної діяльності, що виступає регулятором професійно-особистісного самовизначення ФСР. Об'єктивно-суб'єктивні чинники, на нашу думку, поєднують можливість реалізації особистісних чинників під впливом зовнішніх умов, відтворених у межах професійної підготовки майбутніх ФСР у ЗВО.

Щодо структури професійної ідентичності фахівця із соціальної роботи, то у своєму дослідженні ми використовували структуру, представлену О. Радзімовською [2], що зумовлено використанням для діагностування досліджуваної ідентичності методики авторки, яка ґрунтується саме на запропонованих нею структурних компонентах.

Отже, до структури професійної ідентичності фахівця із соціальної роботи було віднесено такі компоненти.

Когнітивно-рефлексивний компонент професійної ідентичності ФСР характеризує відповідність інтересів і прагнень, особистісних якостей майбутнього фахівця соціальній роботі як професії; ступінь усвідомлення себе фахівцем із соціальної роботи; сформованість професійного образу; наявність людей-ідеалів у професії; рівень знань щодо професії ФСР та її вимог до особистості фахівця.

Мотиваційно-ціннісний компонент професійної ідентичності ФСР свідчить про значущість, цінність вибраної професії ФСР, потребу самореалізації в ній; сформованість професійних цінностей; відповідність особистісних і життєвих цінностей майбутнього фахівця цінностям професії та професійної спільноти.

Проектно-поведінковий компонент професійної ідентичності ФСР оцінюється через сформованість професійних планів майбутнього фахівця, а також чіткість, самостійність у процесі їх побудови; бажання в майбутньому залишатися ФСР та досягати успіху у соціальній роботі.

Емоційно-вольовий компонент професійної ідентичності ФСР вказує на домінуювальні емоції та почуття майбутнього фахівця у його ставленні до вибраної професії ФСР та себе як її представника; наявність/відсутність позитивних емоцій у процесі здійснення соціальної роботи; рівень прояву вольових якостей у процесі професійного становлення.

Діяльнісно-практичний компонент професійної ідентичності ФСР свідчить про ступінь використання отриманих у процесі професійної підготовки у ЗВО відповідних знань, умінь та навичок, професійних компетентностей; ставлення до праці у соціальній сфері.

Охарактеризовані сутність і структура професійної ідентичності майбутнього фахівця із соціальної роботи дозволили провести пілотне діагностування, спрямоване на виявлення рівня її розвитку. Для діагностування професійної ідентичності майбутніх ФСР нами було вибрану авторську методику О. Радзімовської [2], яка найбільшою мірою відповідає сутності досліджуваного нами феномену.

У пілотному дослідженні професійної ідентичності взяв участь 31 здобувач першого (бакалаврського) і другого (магістерського) рівнів вищої освіти, які навчаються на денній та заочній формах за спеціальністю 231 «Соціальна робота».

Здобувачі першого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти не долучались до анкетування, адже на першому семестрі навчання вони не в змозі об'єктивно відповісти на запитання 5 (Маю високі оцінки (бали) за результатами професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки), 11 (Я отримую задоволення від процесу і результату роботи у соціальній сфері), 12 (У процесі навчання і практики я з легкістю виконую професійні завдання, які отримую), 15 (Я володію достатнім рівнем знань з майбутньої професії фахівця із соціальної роботи), 18 (Відчуваю захоплення, піднесення, коли досягаю успіхів у вибраній професії фахівця із соціальної роботи), 26 (Отримані в процесі навчання знання та вміння успішно використовую під час виробничого навчання і практики),

32 (Моє ставлення до праці за вибраною професією фахівця із соціальної роботи за час проходження навчання і практики покращилось) анкети.

Неоднорідність результатів діагностування зумовила необхідність їх аналізу окремо для здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, адже вони суттєво відрізняються (див. табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл здобувачів за рівнями розвитку професійної ідентичності та рівнями вищої освіти

| Рівень вищої освіти | Рівні розвитку професійної ідентичності | | | | | |
|---------------------|--|-------|--|-------|--|------|
| | Високий рівень (усвідомлена професійна ідентичність) | | Середній рівень (частково усвідомлена професійна ідентичність) | | Низький рівень (неусвідомлена професійна ідентичність) | |
| | Кількість здобувачів | % | Кількість здобувачів | % | Кількість здобувачів | % |
| перший | 3 | 13,6% | 7 | 77,3% | 2 | 9,1% |
| другий | 5 | 55,6% | 4 | 44,4% | 0 | 0% |

Як можна бачити, усвідомлену професійну ідентичність мають 55,6% здобувачів-магістрів порівняно зі 13,6% здобувачів-бакалаврів. Така різниця пояснюється зокрема тим, що, переконавшись у правильності свого професійного вибору, здобувачі більш усвідомлено продовжують навчання в магістратурі. Крім того, більшість з магістрів мають досвід роботи у соціальній сфері, який не обмежується виробничою практикою, передбаченою ОПП. Так само суттєво відрізняється кількість здобувачів магістрів та бакалаврів за іншими рівнями розвитку професійної ідентичності. Так, частково усвідомлену ідентичність засвідчили 44,4% магістрів та 77,3% бакалаврів. Неусвідомлена професійна ідентичність була виявлена у 9,1% бакалаврів. Магістрів з неусвідомленою професійною ідентичністю виявлено не було, що підтверджує нашу думку про усвідомленість продовження навчання на другому (магістерському) рівні вищої освіти.

Методика діагностування професійної ідентичності О. Радзімовської дозволила також дослідити рівні її розвитку за окремими компонентами (див. табл. 2).

Як можна бачити з табл. 2, у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти найкраще розвинені емоційно-вольовий і мотиваційно-ціннісний компоненти професійної ідентичності, а найменше – проєктно-поведінковий компонент. Щодо здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, то їх більшість мають високий рівень розвитку професійної ідентичності за всіма її компонентами. Такі результати можна пояснити тим, що здобувачі-магістри мають більший досвід практичної діяльності за фахом, більш усвідомлену настанову на здобуття освіти за фахом «Соціальна робота». Найменша відмінність між розвитком професійної ідентичності на бакалаврському та магістерському рівнях спостерігається за мотиваційно-ціннісним (50,0% і 55,6% за високим рівнем розвитку) і емоційно-вольовим (68,2% і 55,6% за високим рівнем розвитку) компонентами.

Таблиця 2

**Розподіл здобувачів за рівнями розвитку професійної ідентичності
(за її компонентами) та рівнями вищої освіти**

| Рівень вищої освіти | Рівні розвитку професійної ідентичності за компонентами | | | | | |
|--|---|-------|--|-------|---|-------|
| | Високий рівень (усвідомлена професійна ідентичність) | | Середній рівень (частково усвідомлена професійна ідентичність) | | Низький рівень (неусвідомлена професійна ідентичність) | |
| | Кількість здобувачів | % | Кількість здобувачів | % | Кількість здобувачів | % |
| <i>когнітивно-рефлексивний компонент</i> | | | | | | |
| перший | 6 | 27,3% | 14 | 63,6% | 2 | 9,1% |
| другий | 5 | 55,6% | 4 | 44,4% | 0 | 0% |
| <i>мотиваційно-ціннісний компонент</i> | | | | | | |
| перший | 11 | 50,0% | 8 | 36,4% | 3 | 13,6% |
| другий | 5 | 55,6% | 4 | 44,4% | 0 | 0% |
| <i>проектно-поведінковий компонент</i> | | | | | | |
| перший | 5 | 22,7% | 12 | 54,6% | 5 | 22,7% |
| другий | 5 | 55,6% | 3 | 33,3% | 1 | 11,1% |
| <i>емоційно-вольовий компонент</i> | | | | | | |
| перший | 15 | 68,2% | 5 | 22,7% | 2 | 9,1% |
| другий | 5 | 55,6% | 3 | 33,3% | 1 | 11,1% |
| <i>діяльнісно-практичний компонент</i> | | | | | | |
| перший | 8 | 36,4% | 12 | 54,6% | 2 | 9,1% |
| другий | 5 | 55,6% | 4 | 44,4% | 0 | 0% |

Щодо розвитку альтернативної професійної ідентичності (див. табл. 3), то результати діагностування на різних рівнях вищої освіти є більш однорідними. Більшість здобувачів-бакалаврів (77,3%) і здобувачів-магістрів (55,6%) виявили середній рівень її розвитку, що свідчить про їхню потенційну готовність до зміни фаху.

Таблиця 3

Розподіл здобувачів за рівнем альтернативної професійної ідентичності та рівнями вищої освіти

| Рівень вищої освіти | Рівні розвитку альтернативної професійної ідентичності | | | | | |
|---------------------|--|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|
| | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
| | Кількість здобувачів | % | Кількість здобувачів | % | Кількість здобувачів | % |
| перший | 0 | 0% | 17 | 77,3% | 5 | 22,7% |
| другий | 1 | 11,1% | 5 | 55,6% | 3 | 33,3% |

Висновки. Отримані результати діагностування здобувачів спеціальності «Соціальна робота» за рівнями сформованості їхньої професійної ідентичності, а також альтернативної професійної ідентичності дозволяють дійти висновку про доцільність упровадження певних дидактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня усвідомленості майбутніми фахівцями із соціальної роботи власної професійної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні динаміки становлення професійної ідентичності майбутніх ФСР залежно від терміну навчання у ЗВО за спеціальністю 231 «Соціальна робота», розробці та апробації тренінгу з формування професійної ідентичності майбутніх фахівців із соціальної роботи.

Список використаних джерел і літератури

1. Кузьміна І.П. Професійна ідентичність майбутніх фахівців. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 102–106.
2. Радзімовська О.В. Опитувальник професійної ідентичності учнів професійно-технічних навчальних закладів (презентація авторської методики). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/707179/1/Radz.pdf>.

References

1. Kuzmina, I.P. (2012). Profesiina identychnist maibutnikh fakhivtsiv [Professional identity of future specialists]. *Visnyk NTUU «KPI». Filosofiiia. Psykholohiia. Pedahohika*, 1. S. 102–106 [in Ukrainian].
2. Radzimovska, O.V. Opytuvalnyk profesiinoi identychnosti uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv (prezentatsiia avtorskoi metodyky) [Questionnaire of the professional identity of students of vocational and technical educational institutions (presentation of the author's methodology)]. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/707179/1/Radz.pdf> [in Ukrainian].

Korneshchuk V. V.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychology and Social Work
Odesa Polytechnic National University

Stoga T. A.

Master's Student majoring in "Social Work"
Odesa Polytechnic National University

THE RESULTS OF A PILOT STUDY OF FUTURE SOCIAL WORK SPECIALISTS' PROFESSIONAL IDENTITY

The article substantiates the relevance of the problem of future social work specialists' professional identity, the formation level of which determines the effectiveness of social work as a professional activity. Taking into account the essence and specifics of such an activity, the content of the social work specialists' professional identity is defined, which consists in the awareness of their own professional qualities and competencies, their compliance with the requirements of social work as a professional activity, as well as in the awareness of themselves as a social work specialist. The professional identity structure of a social work specialist (FSWS) includes the following components (according to O. Radzimovska): cognitive-reflective, motivational-value, project-behavioural, emotional-volitional, activity-practical. The stages of future social work specialists' professional identity are defined and characterised: the stage of a social work specialist's positive image forming and a professional ideal in the social sphere without identifying oneself with this

profession; the stage of a social work specialist's confirming the chosen positive image or refusing it; the stage of implementing the primary choice of activity in the social sphere.

The factors influencing the formation of the FSWS's professional identity are highlighted. Pilot diagnosing of professional identity development, as well as alternative FSWS's professional identity who receive the first (bachelor's) and second (master's) levels of higher education was carried out. A comparative analysis of diagnostics results is made, which shows the expediency of developing and implementing special didactic measures aimed at increasing the awareness level of their own professional identity in the process of FSWS's professional training.

Key words: professional identity, alternative professional identity, social work specialist.

УДК 159.947:159.9:35

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.3>

Мась Н. М.

кандидат психологічних наук, доцент,

начальник кафедри військової психології та педагогіки

Військовий інститут

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

e-mail: 2005mas@ukr.net

ORCID ID: 0000-0003-3940-3985

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ ПЛАНІВ КУРСАНТІВ ЯК ОБ'ЄКТІВ НАВЧАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У статті висвітлено теоретичні підходи до розуміння понять «професійне самовизначення» та «професійний план» у об'єктів навчання, пояснено їхній взаємозв'язок. Розкрито сутність професійного самовизначення об'єктів навчання як динамічного процесу, який полягає у переході від імпульсивного прийняття рішення щодо вибору майбутньої професії до реального самовизначення, яке можна здійснити лише за умови якісного аналізу як практичних можливостей свої діяльності, так і власних внутрішніх ресурсів.

Зазначено, що професійний план конкретизує самовизначення об'єктів навчання, надає йому діяльнісного та цілеспрямованого характеру. Він конкретизує самовизначення особистості курсанта, надає йому діяльнісного та цілеспрямованого характеру, тому його можна розглядати як стимул розвитку особистості курсанта як майбутнього офіцера. Виникаючі професійні плани, перспективні цілі курсанта зазвичай не співвідносяться із досягнутим ним рівнем оволодіння засобами, необхідними для їхнього досягнення, що створює основу внутрішньої суперечності та особистісного і професійного розвитку. Його вирішення стимулює розвиток і корекцію нових потреб і планів.

Професійні плани курсантів є засобом здійснення ними професійних цілей, їхньою конкретизацією у хронологічному та змістовому аспектах. Вони визначають порядок дій, які необхідні для реалізації курсантом професійних цілей як основних орієнтирів у майбутньому (мотиви професійного зростання та військової кар'єри тощо). Проте професійні плани курсантів не обмежуються лише раціональним визначенням ними провідних завдань та цілей, а зазвичай містять динамічний образ бажаного професійного майбутнього: курсант моделює та програє певні ситуації після виконання тих чи інших завдань, уявляє себе у майбутньому як військовослужбовця певної кваліфікації.

Ключові слова: теоретичні підходи, професійне самовизначення, формування, професійні плани, об'єкти навчання.

Постановка проблеми. Проблема професійного самовизначення молоді є однією з найважливіших для сучасної України, оскільки безпосередньо впливає на розвиток її суспільства. Самореалізація людини є не лише особистісно, але і суспільно важливою цінністю, тому вивчення особливостей професійного становлення молодшого покоління й оптимального формування професійних планів

його представників є актуальною сферою психологічних досліджень. Сучасна військово-політична і соціально-економічна ситуація у країні, а саме: бойові дії, стрімка зміна ринку праці, необхідність вчитися та працювати в режимі онлайн тощо, створюють для об'єктів навчання певні умови, які полягають у необхідності самостійно та виважено вибирати майбутню професію, послідовно формувати професійні плани та намагатися їх успішно втілити у життя. Завдання науково-педагогічного складу ЗВО – теоретично та практично підготувати молодь до їхнього професійного становлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Першим усебічним дослідженням специфіки вибору професії були праці Ф. Парсонса, основним доробком якого було розроблення «трьохфакторної моделі» профконсультації з метою визначення відповідності людини певній професії [10]. Модель поєднувала у собі дослідження психічних особливостей людини, самої професії та її вимог до працівника, а також співвідношення перших двох чинників. Хоча дослідження Ф. Парсонса започаткували профорієнтацію як окрему галузь психологічних знань, його модель не враховувала можливості людини навчатися в процесі освоєння професійної діяльності. Нині європейські психологічні дослідження вказують на те, що розвиток критичного мислення й адекватної самооцінки сприяють ефективному професійному самовизначенню, розумінню об'єктом навчання певних кар'єрних можливостей та бар'єрів. Чинниками успішності професійного самовизначення науковці вважають когнітивний і психосоціальний рівні розвитку, а також активну позицію батьків та їхній власний кар'єрний успіх [7; 8]. П. Ван, Т. Лі та інші стверджують, що для того, щоб уникнути масового безробіття та великих витрат на перекваліфікацію, необхідно проводити профорієнтацію та навчати тих, хто навчається, формувати ефективні професійні плани. Стимулюючи усебічний розвиток й особливо критичне мислення і рівень їхнього кар'єрного планування, вони зможуть цілеспрямовано вдосконалювати свої професійні знання та певною мірою вирішити проблеми працевлаштування [11]. Українські психологи, частіше за все, аналізують професійне самовизначення та формування професійних планів як один із чинників становлення професіоналізму [1; 3; 4 та ін.).

Мета статті – висвітлення основних теоретичних підходів до формування професійних планів курсантів як об'єктів навчання у контексті їхнього професійного самовизначення.

Результати дослідження. Професійне самовизначення є одним зі значущих напрямів соціалізації людини, що визначається як взаємовплив особистості та суспільства. Воно пов'язане із загальними закономірностями розвитку і становлення професійної кар'єри, а також більш окремими особливостями, які відображають провідні тенденції у суспільстві на конкретному історичному етапі та індивідуальними якостями кожної окремої особистості.

У сучасних умовах розвитку українського суспільства, які характеризуються збільшенням конкуренції на престижні професії, змінюються пріоритети робо-

тодавців, які фокусують свої вимоги на креативних вміннях кандидатів, нестандартному підході до вирішення різноманітних професійних завдань, наявності навичок оперативного прийняття рішень, знаннях та навичках менеджменту, здібностях самостійно навчатись у процесі професійної діяльності, соціальній адаптованості й вмінню ефективно працювати у колективі. З одного боку, наявність попиту на перераховані професійні якості частково стимулює їхнє формування, однак це потребує тривалого часу, тому виникає необхідність у цілеспрямованому керуванні процесом ефективного формування професійних планів.

Юність характеризується не стільки фізіологічними змінами організму, як активним розвитком особистості, особливо її мотиваційної сфери, а саме зміною ієрархії ціннісних орієнтацій. Цей період є вирішальним для формування професійних планів, оскільки це час, коли люди починають відкривати свої навички, цінності та інтереси, щоб підготуватися до дослідження кар'єрних можливостей. Потреба у самовизначенні, пошуку власного місця у житті, яка загострюється у цьому віці, визначає характер їхньої внутрішньої та зовнішньої активності.

Здатність до самовизначення – невід'ємна сторона цілісної культури особистості, яка полягає у готовності та вмінні людини самостійно вибудовувати керівні принципи і способи діяльності (інтелектуальної, комунікативної, ціннісно-орієнтаційної та ін.) і поведінки у соціумі. Професійне самовизначення – динамічний процес, зміст якого полягає у переході від безпосереднього, імпульсивного прийняття рішення до реального самовизначення, яке можна здійснити лише за умови якісного аналізу як практичних можливостей своєї діяльності, так і власних внутрішніх ресурсів (здібностей, схильностей, знань, навичок та характеру). Цей перехід також вимагає вміння приймати рішення і діяти відповідно до свідомо вибраного рішення щодо досить далекої часової перспективи, що неможливо без досить високого рівня психічного розвитку особистості та її психічної зрілості.

Особистість курсанта є єдиним цілим, оскільки жодна якість не формується і не виявляється ізольовано, а завжди є виявом усієї особистості як цілісної структури. Соціально-професійні прагнення курсантів, які знаходять своє відображення у проєктивних і реальних, первинних та вторинних виборах, синтезуються у їхніх професійних планах. Вони особливо тісно пов'язані із проєктивним вибором, розвиваються разом з ним і демонструють систему близьких та далеких особистих цілей, а також програму діяльності індивіда щодо їхньої реалізації.

На сьогодні більшість підходів до розуміння сутності поняття «професійне самовизначення» об'єднуються навколо думки про те, що це певний процес, який здійснюється завдяки аналізу людиною власних особистісних особливостей та можливостей, а також їхньої відповідності вимогам вибраної професії. Аналіз процесу професійного самовизначення вимагає визначення характеру взаємозв'язку двох систем. З одного боку, це особистість як складна саморегульована система, а з іншого – система суспільного орієнтування щодо вирішення

питання про усвідомлений вибір професії, яка здійснює цілеспрямований вплив на мотиви обрання курсантами своєї подальшої професійної перспективи.

Процес професійного самовизначення часто супроводжується конфліктами: як внутрішньоособистісними, так і міжособистісними. Подолати внутрішньоособистісні конфлікти професійного самовизначення І. Чечко пропонує шляхом розвитку психологічної компетентності, розробки альтернативних сценаріїв професійного життя, підвищення професійної активності, створення оптимістичної професійної перспективи, підвищення власної ролі у професійному житті, визначення нових смислів професійної діяльності, узгодження амбівалентних установок та відносин, зниження рівня домагань, самозбереження професійної цілісності особистості, передбачення можливих ускладнень та втрат через звільнення або зміни професії, попередження можливих деформацій, криз тощо [5].

Взаємозв'язок понять «професійне самовизначення» та «професійний план» полягає у тому, що без наявності сформованого професійного плану неможливо розраховувати на успіх процесу професійного самовизначення [7]. При цьому важливо враховувати внутрішню потребу курсанта щодо вибору сфери майбутньої професійної діяльності, сформованість позитивних індивідуально-психологічних якостей характеру, виникнення професійних інтересів, схильностей, установок та уявлень про життєві цінності.

Професійний план традиційно визначається як обґрунтоване уявлення про вибрану сферу трудової діяльності, способи оволодіння майбутньою професією та перспективи професійного зростання [2; 6]. Він конкретизує самовизначення особистості курсанта, надає йому діяльнісного та цілеспрямованого характеру, тому його можна розглядати як стимул розвитку особистості курсанта як майбутнього офіцера. Виникаючі професійні плани, перспективні цілі курсанта зазвичай не співвідносяться із досягнутим ним рівнем оволодіння засобами, необхідними для їхнього досягнення, що створює основу внутрішньої суперечності та особистісного і професійного розвитку. Його вирішення стимулює розвиток і корекцію нових потреб і планів.

Професійні плани курсантів є засобом здійснення ними професійних цілей, їхньою конкретизацією у хронологічному та змістовому аспектах. Вони визначають порядок дій, які необхідні для реалізації курсантом професійних цілей як основних орієнтирів у майбутньому (мотиви професійного зростання та військової кар'єри тощо). Проте професійні плани курсантів не обмежуються лише раціональним визначенням ними провідних завдань та цілей, а зазвичай містять динамічний образ бажаного професійного майбутнього: курсант моделює та програє певні ситуації після виконання тих чи інших завдань, уявляє себе у майбутньому як військовослужбовця певної кваліфікації.

Керівною функцією професійних планів є регулятивна, оскільки будь-який план виникає й існує як регулятор майбутньої активності, внаслідок стаючи додатковим стимулом її здійснення та корекції. Побудовані на основі свідомо вибраної

цілі професійні плани у багатьох аспектах визначають поведінку й діяльність курсантів і фактично можуть бути розглянуті як певна система їхньої саморегуляції. У професійних планах знаходять своє відображення такі структурні компоненти особистості курсанта, як цінності, ідеали, рівні домагань, самоконтроль, самооцінка тощо. Як особистісно-суб'єктивний феномен професійні плани можуть бути проаналізовані як певний механізм, спосіб або схема свідомої регуляції ними своєї професійної діяльності. Якісна своєрідність професійних планів як регуляції професійної діяльності полягає у тому, що виявляється суб'єктивна позиція курсанта не лише стосовно себе та своєї професійної діяльності, але і свого цілісного професійного життя. Суб'єктивне ставлення курсанта до своєї професійної діяльності можна описати завдяки трьом сутнісним характеристикам: рефлексії, активності, свободі (і відповідальності як її невід'ємному складнику).

Формування курсантами гнучких професійних планів і варіантів вирішення професійних проблем є ефективним способом уникнути психотравмувальних впливів життєвих та професійних невдач, а також сприяє більш об'єктивній оцінці різноманітних ситуацій у професійному житті. Однак як зайва варіативність, так і жорстка однозначність щодо побудови професійних планів зазвичай не призводять до позитивних результатів. Тому надзвичайно важливо навчити курсантів займати позицію дослідників своєї професійної перспективи, мотивувати їх пізнавати себе у різноманітних змодельованих ситуаціях, замислюватись про співвідношення близьких та далеких цілей, бачити теперішнє та його роль у контексті всього життя. Необхідно знайомити курсантів із прикладами не лише успішних, але й невдалих рішень здійснення професійних планів, їхніх зв'язків з ціннісними орієнтаціями особистості, її якостями.

Отже, цілеспрямована оптимізація професійного самовизначення курсантів, яка відбувається під наглядом та керівництвом психологів у процесі профорієнтаційних заходів, полягає у їхньому мотивуванні реалізовувати самостійний, свідомий вибір професії на основі аналізу власних внутрішніх ресурсів (здібностей, схильностей, потреб, мотивів, життєвих цілей тощо) шляхом формування гнучких адекватних довгострокових професійних планів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, вирішення проблеми самовизначення курсантів не повинно обмежуватись актом вибору професії, а передбачає процес формування довгострокових особистих професійних планів. Завдяки цьому здійснюється зв'язок майбутнього та теперішнього, а без серйозного відношення до майбутнього неможливе й ціннісне ставлення до теперішнього. Розподілення ближньої та далекої перспектив є особливо важливим моментом розвитку особистості курсанта, який знаменує перехід від юності до дорослості. Таким чином, сформовані професійні плани є показником соціальної зрілості курсантів, оскільки вони ґрунтуються на наявності системи поглядів на професійне життя – ціннісних орієнтацій, установок, знаннях про роль певних соціальних інститутів та особливостях військових професій.

Професійні плани курсантів є тією необхідною перспективою їхнього майбутнього, яку мають враховувати та цілеспрямовано розвивати представники військового закладу вищої освіти. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та впровадженням різних видів профорієнтаційних робіт відповідно до рівнів сформованості професійних планів учнів старших класів, які тяжіють до вибору у майбутньому професії військового і навчання у відповідних ЗВО.

Список використаних джерел і літератури

1. Бабелюк О.В. Психологічні умови професійного самовизначення військовослужбовців-контрактників : дис. канд. психол. наук. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. 2013. 160 с.
2. Гульбс О.А. Про взаємозв'язок успішності підлітка з ефективністю функціонування у нього механізмів формування професійних планів. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6(70). 2022. С. 23–30.
3. Данько О.В. Особливості професійного самовизначення майбутніх офіцерів-прикордонників : дис. канд. психол. наук. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. 2015. 193 с.
4. Кобець О.В. Мотивація та здібності суб'єкта навчання як компоненти механізмів його професійних планів. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6(70). 2022. С. 78–86.
5. Корсун Г.О. Професійне самовизначення старшокласників як проблема теорії та методики виховання в роботах вітчизняних та зарубіжних вчених. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 120–123.
6. Ольховецький С.М., Тептюк Ю.О. Дослідження механізмів формування професійних планів та психічного регулювання навчальної діяльності у суб'єкта навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6(70). 2022. С. 125–133.
7. Підгайна В.М., Видра О.Г. Проблеми професійного самовизначення сучасних учнів старшої школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 108.2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_2_108_12.
8. Cardoso P. and Moreira J.M. Self-efficacy beliefs and the relation between career planning and perception of barriers. *Int. J. Educ. Vocat. Guid.* 2009. No. 9. P. 177–188. DOI: 10.1007/s10775-009-9163-2.
9. Fantinelli Stefania, Ciro Esposito, Leonardo Carlucci, Pierpaolo Limone, and Francesco Sulla. The Influence of Individual and Contextual Factors on the Vocational Choices of Adolescents and Their Impact on Well-Being. *Behavioral Sciences*. 2023. No. 13. URL: <https://doi.org/10.3390/bs13030233>.
10. Parsons F. *Choosing a Vocation*. Boston, MA : Houghton Mifflin. 1999. 188 p.
11. Wang P., Li T., Wu Z., Wang X., Jing J., Xin J., Sang X. and Dai B. The development of career planning scale for junior high school students based on cognitive information processing theory. *Frontiers of Psychology*. 2023. No. 14:1106624. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1106624.

References

1. Babeljuk, O.V. (2013). *Psychologichni umovy profesijnogo samovyznachennja vijs'kovosluzhbovciv-kontraktnykh* [Psychological Conditions of Professional Self-Determination of Contract Servicemen]. *Candidate's thesis*. Nacional'na akademija Derzhavnoi' prykordonnoi' sluzhby Ukrai'ny imeni Bogdana Hmel'nyc'kogo. 160 s. [in Ukrainian].
2. Gu'bs, O.A. (2022). *Pro vzajemovz'jazok uspishnosti pidlitka z efektyvnistju funkcionuvannja u n'ogo mehanizmv formuvannja profesijnyh planiv* [On the relationship between adolescent success

and the effectiveness of the functioning of the mechanisms of forming professional plans]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrainy*, 6(70). Pp. 23–30 [in Ukrainian].

3. Dan'ko, O.V. (2015) Osoblyvosti profesijnogo samovyznachennja majbutnih oficeriv-prykordonnykiv [Features of professional self-determination of future border guard officers]. *Candidate's thesis*. Nacional'na akademija Derzhavnoi' prykordonnoi' sluzhby Ukrainy imeni Bogdana Hmel'nyc'kogo. 193 s. [in Ukrainian].

4. Kobec, O.V. (2022). Motyvacija ta zdibnosti sub'jekta navchannja jak komponenty mehanizmv jogo profesijnyh planiv [Motivation and abilities of the learner as components of the mechanisms of his/her professional plans]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrainy*, 6(70). Pp. 78–86 [in Ukrainian].

5. Korsun, G.O. (2007). Profesijne samovyznachennja starshoklasnykiv jak problema teorii' ta metodyky vyhovannja v robotah vitchyznjanyh ta zarubiznyh vchenyh [Professional Self-Determination of High School Students as a Problem of Theory and Methodology of Education in the Works of Domestic and Foreign Scientists]. *Visnyk NTUU «KPI». Filosofija. Psihologija. Pedagogika: zbirnyk naukovyh prac'*, 2(20). Ch. 1. Pp. 120–123 [in Ukrainian].

6. Ol'hovec'kyj, S.M., & Teptjuk, Ju.O. (2022). Doslidzhennja mehanizmv formuvannja profesijnyh planiv ta psyhichnogo reguljuvannja navchal'noi' dijal'nosti u sub'jekta navchannja [Research of the mechanisms of formation of professional plans and mental regulation of educational activity in the subject of learning]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrainy*, 6(70). Pp. 125–133 [in Ukrainian].

7. Pidgajna, V.M. (2013). Problemy profesijnogo samovyznachennja suchasnyh uchniv starshoi' shkoly [Problems of professional self-determination of modern high school students]. (Pidgajna, V.M., & Vydra, O.G. Eds.). *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu. Pedagogichni nauky*. 108.2. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_2_108_12 [in Ukrainian].

8. Cardoso, P. and Moreira, J.M. (2009). Self-efficacy beliefs and the relation between career planning and perception of barriers. *Int. J. Educ. Vocat. Guid.* No. 9. Pp. 177–188. DOI: 10.1007/s10775-009-9163-2.

9. Fantinelli Stefania, Ciro Esposito, Leonardo Carlucci, Pierpaolo Limone, and Francesco Sulla. (2023). The Influence of Individual and Contextual Factors on the Vocational Choices of Adolescents and Their Impact on Well-Being. *Behavioral Sciences*. No.13. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/bs13030233>.

10. Parsons, F. (1999) *Choosing a Vocation*. Boston, MA: Houghton Mifflin. 188 p.

11. Wang, P., Li, T., Wu, Z., Wang, X., Jing, J., Xin, J., Sang, X. and Dai, B. (2023). The development of career planning scale for junior high school students based on cognitive information processing theory. *Frontiers of Psychology*. No. 14:1106624. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1106624.

Mas N. M.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Military Psychology and Pedagogy
Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv

THEORETICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL PLANS OF HIGH SCHOOL STUDENTS: THE PSYCHOLOGICAL ASPECT

The article highlights theoretical approaches to understanding the concepts of “professional self-determination” and “professional plan” of the objects of study, explains their interrelation. The

essence of professional self-determination of the objects of training as a dynamic process, which consists in the transition from impulsive decision-making on the choice of the future process to real self-determination, which can be realized only with a qualitative analysis of both the practical possibilities of their activities and their own internal resources, is revealed.

It is noted that the professional plan specifies the self-determination of the objects of study, gives it an active and purposeful character. It specifies the self-determination of the cadet's personality, gives it an active and purposeful character, so it can be considered as an incentive for the development of the cadet's personality as a future officer. The emerging professional plans and long-term goals of the cadet usually do not correlate with the level of mastery of the means necessary to achieve them, which creates the basis for internal contradiction and personal and professional development. Its resolution stimulates the development and correction of new needs and plans.

Professional plans of cadets are a means of realizing their professional goals, their specification in chronological and content aspects. They define the course of action necessary for the cadet to realize professional goals as the main guidelines for the future (motives for professional growth and military career, etc.). However, the cadets' professional plans are not limited to the rational definition of their main tasks and goals, but usually contain a dynamic image of the desired professional future: the cadet models and re-enacts certain situations after completing certain tasks, imagines himself in the future as a military officer of a certain qualification.

Key words: theoretical approaches, professional self-determination, formation, professional plans, objects of study.

УДК 340.12 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.4>

Петреченко С. А.

кандидат юридичних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи

Хмельницький інститут соціальних технологій

Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

e-mail: svet-petre@meta.ua

ORCID ID: 0000-0002-7329-0219

Researcher ID: AGE-0003-2022

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ ТА МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ

У статті проаналізовано потребу надання українському суспільству якісної психотерапевтичної допомоги особам, які стали жертвами тривалої воєнної агресії на Сході України. Ця потреба особливо актуальна для військовослужбовців і ветеранів ЗСУ, членів їхніх сімей, вимушено переміщених осіб та волонтерів, які після переживання надзвичайно травматичних подій стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Проаналізовано низку специфічних факторів, які сприяють розвитку ПТС у військовослужбовців, а також розглянуто ефективні методи лікування з урахуванням особливостей психоемоційного стану військових. Наголошується на важливості вчасної діагностики та комплексного підходу до лікування, який включає психотерапію, фармакотерапію та соціальну підтримку. Висновки статті підкреслюють необхідність ретельного моніторингу психічного стану військових та розробки програм психологічної підтримки для запобігання ПТС. Показано, що розуміння причин та ефективні методи лікування ПТС у військовослужбовців є важливим складником забезпечення їхнього фізичного та психічного здоров'я після завершення служби.

Ключові слова: військовослужбовці, посттравматичний синдром, стрес, травма, психічне здоров'я, психотерапія, реабілітація.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві посттравматичний синдром (ПТС) у військовослужбовців є серйозною та актуальною проблемою. Після повернення з бойових дій багато військових стикаються зі складними та травматичними враженнями, які можуть призвести до розвитку ПТС. Цей психічний розлад може виявитися довготривалим та вплинути на якість життя військовослужбовців, їхню соціальну адаптацію та професійну діяльність.

Проблемою є не лише сам факт існування ПТС серед військовослужбовців, але й відсутність ефективних методів попередження, діагностики та лікування цього розладу. Дослідження проблеми ПТС у військовослужбовців має велике значення для розробки ефективних підходів до попередження, діагностики та лікування, тому що дозволить поліпшити якість життя військових після повернення з бойових дій та сприяти успішній реабілітації та соціальній інтеграції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Руйнівні наслідки ПТС у військовослужбовців згадуються в працях А. Кардінера та О. Кокуна [4, с. 182]. Н. Агаєва та

Н. Лозінська досліджували травматичні характеристики та негативний психологічний стан військовослужбовців [3, с. 93]. А. Неурова, А. Романишин вивчали психологію індивідуальної роботи з військовослужбовцями [6, с. 239]. Оздоровлення учасників бойових дій відображено в працях науковців С. Василенко та А. Поліщука [2].

Мета статті – дослідити посттравматичний синдром у військовослужбовців, розглянути його причини, симптоми та методи лікування.

Результати дослідження. Посттравматичний стресовий розлад – відповідна реакція на надмірні емоційні подразники, на фактичну стресову ситуацію, що відбулася і виходить за межі звичайного людського досвіду. Зазвичай виникає у військовослужбовців після травмуючих подій або стресових ситуацій, пов'язаних із бойовими діями чи іншими небезпечними обставинами.

Війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15–20% [10]. При цьому, як свідчать дослідження, більшість осіб, які пережили психотравмуючу подію, не матимуть жодних проблем із психічним здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР одужає спонтанно. Тож важливо не перебільшувати проблему, але водночас і не мінімізувати її. Важливо також усвідомлювати і те, що у значної частини осіб, які пережили психотравмуючу подію, проблеми у сфері психічного здоров'я виникатимуть не одразу, а можуть з'явитися через якийсь проміжок часу [7, с. 56].

У значної частини військовослужбовців Збройних сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психогенні розлади. Це вимагає оперативної оцінки їхнього стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Розглянемо основні причини виникнення посттравматичного синдрому у військових у таблиці 1.

Таблиця 1

Причини виникнення посттравматичного синдрому у військовослужбовців

| № п/п | Подія | Причини ПТС у військових |
|-------|-----------------------|---|
| 1. | Бойові дії | Участь у реальних бойових діях, бойових операціях і конфліктах є надзвичайно стресовою ситуацією. Постійна загроза фізичному та психічному здоров'ю призводить до серйозного стресу. |
| 2. | Втрати і поранення | Втрати товаришів по службі або поранення членів військового батальйону можуть мати негативний вплив на психічний стан військовослужбовців і часто викликають посттравматичний стресовий розлад. |
| 3. | Надмірний стрес | Військові часто опиняються в небезпечних ситуаціях, що можуть призвести до виснаження нервової системи та розвитку ПТС. |
| 4. | Нестача підтримки | Відсутність необхідної психологічної підтримки та невизначеність у планах на майбутнє можуть викликати відчуття безпорадності та втрати контролю. |
| 5. | Труднощі реінтеграції | Після повернення до цивільного життя військовослужбовці можуть зіткнутися зі складнощами у взаємодії із суспільством та адаптацією до нових умов. |

Причини розвитку ПТС у військовослужбовців можуть бути різноманітні, включаючи у себе військові бойові дії, травмуючі події, втрату товаришів по збройних силах, страх за власне життя та інші стресові ситуації. Посттравматичний синдром також може розвиватися через довготривалий стрес, пов'язаний зі службою, та навіть після повернення додому.

Генетика також може зробити деяких військових більш схильними до розвитку ПТСР, ніж інших. Дослідження вчених 2017 року показало значний зв'язок між генетичними варіаціями та посттравматичним стресовим розладом серед американських і європейських жінок. (Однак дослідники не помітили такого ж зв'язку у чоловіків) [8]. Вони виявили, що ті люди, які мали інші психіатричні діагнози, мали вищий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу після впливу війни.

Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть виявитися дуже важкими та руйнівними для осіб, які стикаються з цим станом, зокрема для військовослужбовців. Повторні спогади про травмуючі події можуть виникати як вдень, так і вночі у формі нав'язливих відображень, які переривають звичний хід думок. Кошмари можуть спричиняти тривожний сон і порушення сну, що призводить до втоми та відчуття виснаження протягом дня.

Основні симптоми посттравматичного синдрому:

- безсоння;
- почуття загальної небезпеки;
- нічні жахи, часто пов'язані із травмуючою ситуацією;
- порушення пам'яті;
- втрата інтересу до звичної діяльності;
- спогади про травматичні події;
- напади тривоги або паніки;
- підвищена нервозність або дратівливість;
- депресія;
- недовіра до інших людей.

Ці симптоми можуть впливати на якість життя військовослужбовців та їхню здатність до нормального функціонування у суспільстві. Психічні стани можуть бути дуже серйозними і можуть суттєво погіршувати якість життя військових та їхніх родин. Крім того, вони можуть впливати на військову ефективність, оскільки військовослужбовці, які страждають від психічних розладів, можуть бути менш здатні до виконання своїх обов'язків та приймати менш ефективні рішення [5, с. 8].

Панічні атаки можуть здаватися раптовими та непередбачуваними, супроводжуючись сильним страхом, поколюючим відчуттям у грудях, задишкою, покачуванням та нудотою. Постраждалі можуть відчувати подразненість та нервозність, їм важко зосереджуватися на повсякденних завданнях, і ледве помітні реакції на зовнішні подразники.

Відчуття відчуженості від навколишнього світу можуть виникати через відчуття відокремленості від інших людей, включаючи близьких родичів та друзів. Це може призвести до унікаючої поведінки та відчуття соціальної ізоляції. Велика тривога та депресія можуть супроводжувати всі інші симптоми, поглиблюючи страждання та важкість життя осіб, які стикаються з ПТСР. Ці симптоми можуть важко впливати на їхню якість життя та здатність до нормального функціонування у суспільстві, особливо в контексті військової служби та повсякденних справжніх викликів, з якими вони стикаються.

Лікування посттравматичного синдрому у військовослужбовців повинно бути комплексним та індивідуалізованим. Один із ключових методів лікування – психотерапія, яка може включати у себе когнітивно-поведінкову терапію, експозиційну терапію та інші методи, спрямовані на зниження симптомів та поліпшення копінг-стратегій [9]. Медикаментозна терапія також може бути використана для лікування супутніх симптомів, таких як тривога та депресія.

Додаткові методи лікування можуть включати у себе релаксаційні техніки, медитацію, спорт, мистецтвотерапію та інші види альтернативної терапії. Важливо враховувати індивідуальні потреби кожного військовослужбовця та забезпечити підтримку як з боку спеціалістів, так і з боку родини та близьких.

Когнітивна терапія – цей тип розмовної терапії допомагає розпізнати способи мислення (когнітивні моделі), які тримають людину у глухому куті – наприклад, негативні переконання щодо себе та ризик повторення травматичних подій.

Експозиційна терапія – ця поведінкова терапія допомагає безпечно протистояти ситуаціям і спогадам, які лякають людину та вчить ефективно з ними справлятися.

Усі ці підходи можуть допомогти контролювати тривалий страх після травматичної події. Спеціаліст із психічного здоров'я можете обговорити, який тип терапії чи комбінація терапій може найкраще задовольнити потреби військового.

Фармакотерапія – деякі ліки, зокрема антидепресанти та анксиолітики, можуть бути призначені для полегшення симптомів ПТСР. Антидепресанти – ці ліки можуть допомогти усунути симптоми депресії та тривоги. Також вони можуть допомогти покращити проблеми зі сном і концентрацією уваги.

Соціальна підтримка – підтримка від родини, друзів та груп підтримки є важливою частиною процесу відновлення. Цей вид підтримки може бути ключовим фактором у полегшенні та поліпшенні психічного стану військового.

Для підтримки психічного здоров'я військових необхідно забезпечувати їм належні умови, які зменшують ризики стресу та важких психічних станів. Це можуть бути такі заходи, як підвищення рівня безпеки, зменшення тривоги та підвищення мотивації. Крім того, важливо забезпечувати доступ до професійної психологічної підтримки та лікування, щоб допомогти військовим подолати будь-які психічні проблеми, які вони можуть зазнати в період військових дій.

Концепція реабілітації, розроблена експертами ВООЗ, є системою заходів, спрямованих на швидке і максимально повне відновлення фізичного, психоло-

гічного та соціального статусу пацієнта з метою активної інтеграції пацієнта у суспільство з досягненням для нього можливої соціальної та економічної незалежності [1]. Одним з першочергових завдань Європейського плану дій з охорони психічного здоров'я є впровадження комплексних, інтегрованих, ефективних систем охорони психічного здоров'я, в яких обов'язковими повинні бути такі елементи, як зміцнення здоров'я, профілактика, лікування та реабілітація, догляд і відновлення здоров'я.

Серед військовослужбовців симптоми ПТСР найбільш виражено проявляються після повернення до цивільного життя. Тому дуже важливо своєчасно виявляти та лікувати проблеми. Найчастіше допомогу в цій сфері надають так звані дистрестабори та ветеранські центри. Крім того, нині існує багато громадських об'єднань, які працюють з людьми, які отримали психологічні травми під час війни.

Для успішної реабілітації військовослужбовців необхідним є супровід фахівців різних напрямів, які забезпечують психологічну допомогу, медичну реабілітацію, правову підтримку, соціальний захист та сприяння в працевлаштуванні. Такий комплексний підхід, небайдужість та підтримка сприятимуть успішній адаптації військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій.

Найважливішим здобутком держави, що має стратегічне значення та відображає тенденції економічного, політичного, соціального, правового розвитку і благополуччя країни, є здоров'я її громадян.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати дослідження посттравматичного синдрому у військовослужбовців вказують на важливість та актуальність цієї проблеми у сучасному військовому контексті. На основі аналізу літератури та власних досліджень було встановлено, що посттравматичний синдром є серйозним психічним розладом, який може виникнути після військових подій та стресових ситуацій. Посттравматичний синдром у військовослужбовців – серйозна проблема, яка потребує уваги та компетентного лікування. Наявність підтримки спеціалістів, розуміння близьких та доступ до ефективних методів лікування можуть допомогти військовослужбовцям подолати цей виклик та повернутися до нормального життя після травмуючих подій, які вони пережили. У перспективі подальших досліджень слід провести ретельний моніторинг психічного стану військових та розробку програм психологічної підтримки для запобігання ПТС.

Список використаних джерел і літератури

1. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків. 2015. 141 с.
2. Василенко С. Психологічна реабілітація у системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних сил України у сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019. № 1 (51). С. 5–10.
3. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ. 2017. 282 с.

4. Кокун О.М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Лозінська Н.С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців – учасників АТО : автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2019. 28 с.
6. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / ред. К. Явна ; пер. Д. Бусько. Львів : Вид-во Укр. катол. ун-ту Свічадо, 2014. 120 с.
7. Неурова А.Б., Романишин А.М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навчально-методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
8. Ткаченко О.І. Психологічна підготовка військовослужбовців: теоретичні та практичні аспекти. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського*, 2018.
9. Український психологічний центр. Методичний матеріал. Психологія військового часу. 2023. 9 с.
10. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни. URL: <http://surl.li/lqisw>.

References

1. Buriak, O.O., Hinevskyi, M.I., Katerusha, H.L. (2015). Shliakhy ta metody reabilitatsii osib z «viiskovym syndromom» ta posttravmatychnym stresovym rozladom [Ways and methods of rehabilitation of people with “military syndrome” and post-traumatic stress disorder]. Kharkiv University of Air Force [in Ukrainian].
2. Vasylenko, S. (2019). Psykholohichna reabilitatsiia u systemi psykholohichnoho zabezpechennia pidhotovky ta zastosuvannia viisk (syl) Zbroinykh syl Ukrainy u suchasnykh umovakh [Psychological rehabilitation in the system of psychological support for training and use of troops (forces) of the Armed Forces of Ukraine in modern conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*. No. 1 (51). Pp. 5–10 [in Ukrainian].
3. Kokun, O.M., Ahaiev, N.A., Pishko, I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk, V.V. (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia [Psychological work with servicemen – ATO participants at the stage of recovery]: methodological manual. Kyiv [in Ukrainian].
4. Kokun, O.M. (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia [Psychological work with servicemen – ATO participants at the stage of recovery]: methodological manual. Kyiv [in Ukrainian].
5. Lozinska, N.S. (2019). Osoblyvosti psykholohichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv ATO [Peculiarities of psychological traumatization of servicemen – ATO participants]. PhD thesis. Kharkiv [in Ukrainian].
6. Miuller, M. (2014). Yakshcho vy Perezhyly psykhotravmuiuchu podiiu [If you have experienced a psychotraumatic event]. Lviv: Publishing house of the Ukrainian Catholic University Svichado [in Ukrainian].
7. Neurova, A.B. & Romanishin, A.M. (2023). Psykholohiia indyvidualnoi roboty z viiskovosluzhbovtsiamy [Psychology of individual work with servicemen]: methodological manual. Kyiv: Center for Educational Literature [in Ukrainian].
8. Tkachenko, O.I. (2018). Psykholohichna pidhotovka viiskovosluzhbovtziv: teoretychni ta praktychni aspekty [Psychological training of military personnel: Theoretical and practical aspects]. *Scientific Bulletin of Mykolaiv State University named after V.O. Sukhomlynskyi – Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho* [in Ukrainian].
9. *Ukrainian Psychological Center*. (2023). *Methodical material*. Psychology of wartime [in Ukrainian].
10. Shcho slid znaty pro psykhoemotsiini stany pid chas viiny [What you should know about psycho-emotional states during the war]. Retrieved from: <http://surl.li/lqisw> [in Ukrainian].

Petrenchenko S. A.

Candidate of Law,

Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work

Khmelnyskyi Institute of Social Technologies of the Open International University of Human Development “Ukraine”

POST-TRAUMATIC SYNDROME IN MILITARY PERSONNEL: CAUSES, SYMPTOMS AND TREATMENT METHODS

The article analyzes the need for Ukrainian society to provide quality psychotherapeutic assistance to people who have been victims of the ongoing military aggression in Eastern Ukraine. This need is especially relevant for military personnel and veterans of the Armed Forces of Ukraine, their families, internally displaced persons and volunteers who, after experiencing extremely traumatic events, face post-traumatic stress disorder (PTSD). The author analyzes a number of specific factors that contribute to the development of PTS in military personnel, and effective methods of treatment are considered, taking into account the peculiarities of the psycho-emotional state of the military. The importance of timely diagnosis and a comprehensive approach to treatment, including psychotherapy, pharmacotherapy and social support, is emphasized. The conclusions of the article emphasize the need for careful monitoring of the mental state of the military and the development of psychological support programs to prevent PTS. It is shown that understanding the causes and effective methods of treatment of PTS in military personnel is an important component of ensuring their physical and mental health after completion of service.

Key words: military personnel, post-traumatic stress disorder, stress, trauma, mental health, psychotherapy, rehabilitation.

УДК 394

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.5>

Швець В. В.

здобувач вищої освіти ступеня доктора наук

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

e-mail: vlada90@meta.ua

ORCID ID: 0000-0001-7384-2039

ВИХОВАННЯ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА СОЦІАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ

У статті розглянуто питання психотерапії молоді у контексті формування актуальних цінностей. Порушено питання побудови консультування на основі аналізу Біблійних притч, створення казки. Вивчено підхід педагогів до важливості казки та структуровано основні етапи побудови казки. Мета статті – розкрити модель карти світоглядного бачення української молоді, виокремити актуальні цінності молоді з метою визначення подальших педагогічно-психологічних механізмів кореляції даних. Завдання – виявити ключові позиції актуальних цінностей молоді, розробити модель її впливу на структуру психіки молоді особи, визначити взаємозв'язок ментальної карти з педагогічними, психологічними, соціокультурними та духовними засадами розвитку українського суспільства. Методами дослідження стали теоретичний (аналіз та синтез результатів досліджень з цього питання), системний, функціональний, конкретно-соціологічний. Автор здійснює порівняльний аналіз впливу казки на свідомість дитини як Біблії на життя дорослого. Розглянуто вплив світогляду родини на формування психосоматичних захворювань молоді. Вивчено взаємозв'язок між стресовими ситуаціями в умовах вимушеної міграції, гендерно зумовленим насильством та погіршенням стану молоді. Розроблено структуру триєдиної мотивації та побудови сценарію життя людини. Здійснено порівняльні аналізи біблійних заповідей та системи пристосування їхнього значення протягом життя людини. Проаналізовано систему найбільш актуальних образів казки.

У висновках автор приходять до тези, що внаслідок акценту на трьох позиціях із тридцяти однієї молода особа наражає себе на процес деградації, зменшення інтересу особистості, дистанціювання її від соціуму та активної праці, знецінення власного Я та виникнення різних афективних проявів чи розвитку депресивних епізодів, зниження рівня включеності у соціальний процес, навчальну діяльність.

Ключові слова: молодь, виховання, актуальні цінності, Декалог, заповіді, етнопедагогіка, виховання.

Постановка проблеми. Формування актуальних цінностей молоді у період воєнного часу є одним із гострих та важливих питань для державної системи освіти. Важливим завданням у процесі розвитку науки стають виховання та адаптивна модель навчання, психоедукація та формування морально-етичних принципів молоді, культуральні та духовні засади, що були асимільовані в процесі розвитку. Етновиховні погляди наших предків, відтворені у традиціях, звичаях, обрядах, святах, мають тісний зв'язок з язичницькою і православною вірою. Вони втілені в дії міфологічних образів і продовжують життя разом з ними у казкових, билинних та інших сюжетах, які у міру своєї актуальності згадуються людьми і переказуються тим, хто цього потребує [7]. Тому вчені стверджують, що народні притчі, легенди, казки, релігія є джерелом пізнання особистості на шляху до реалізації [6].

Аналіз основних досліджень і публікацій. Виховний досвід українського народу, окрім фольклору, знайшов пряме й опосередковане відображення у творчості майже всіх українських письменників, зокрема, С. Васильченка, Марка Вовчка, Н. Кобринської, І. Котляревського, П. Куліша, Панаса Мирного, І. Нечуя-Левицького, Г. Сковороди, Лесі Українки, І. Франка, Т. Шевченка; митців пізнішого часу (В. Ковальчук, С. Лірник, М. Павленко), світових лідерів думки (С. Екзюпері, Льюїс Керрол, Ганс Крістіан Андерсен, Алан Мілн, Доктор Сьюз, Астрід Ліндгрєн, Туве Янссон, Роальд Дал), що вплинуло на визначення місця творчого доробку митців у концептуальних засадах педагогіки. Актуалізація питання світобудови, побудови міжособистісних взаємин, правил світу, сформованих на біблійних мотивах, є важливим аспектом виховання та формування державного принципу відносин.

Мета статті – висвітлити метафору біблійних канонів, що лягають в основу карти світоглядного бачення української молоді, виокремити актуальні вектори педагогічно-психологічних механізмів кореляції даних.

Завдання – виявити ключові позиції актуальних цінностей молоді, розробити модель її впливу на структуру психіки молодої особи, визначити взаємозв'язок ментальної карти з педагогічними, психологічними, соціокультурними та духовними засадами розвитку українського суспільства.

Методами дослідження, що лягли в основу статті, стали теоретичний (аналіз та синтез результатів досліджень з цього питання), системний, функціональний, конкретно-соціологічний.

Результати дослідження. Згідно з розвідками М. Стельмаховича, «Українська етнопедагогіка на Лівобережжі, в Центральному, Подільському, Поліському, Карпатському, Слобожанському, Південному краях характеризується видозміною цінностей та пріоритетів» [5]. Такі зміни зумовлені відмінностями у географії, історії, етнографії, етнопсихології, господарській діяльності, у місцевих говірках, особливостях матеріальної й духовної культури, специфіці народного мистецтва, місцевих звичаях і традиціях. Згідно з даними В. Євтуха, «етнопедагогіка включає кілька структурних елементів: родинознавство, родинну педагогіку, народне дитинознавство, етнодидактику, народну педагогічну деонтологію» [7]. Незважаючи на відмінність регіонального характеру казок, спільність ключових символів казки прослідковується на рівні образів та метафор – духовних настанов. Засобами казки дитина пізнає існування визнаних у світі архаїчних та драматичних архетипів. До універсальних архетипів відносять (за даними лекцій В. Власюка): *дорогу* – символ життя, життєвого шляху, що веде людину у світ та далину, *державу* – яка зображується у правилах життя героїв казки, місця та умов, які є символом таких якостей, як міцність, надійність, захищеність, як зовнішньої, так і внутрішньої (становлення молодої особистості у ході реалізації казкових подій); *творця* – сонця, батьків казкового персонажа, Бога, мудрого старця, тобто того, через кого відбувається реалізація енергії життя, енергії нових задумів; *помічника* – міфічного помічника, доброго духу, феї, незримої руки, що надає адресну, необхідну за певних умов допомогу – підказує, яким чином необхідно уникнути

лиха та зберегти життя у мирі та злагоді із собою та світом; *сезонність* – символом якої є пісочний годинник, пори року, народження-смерть, змінність активностей у житті героїв чи природи. Важливе місце посідають так звані драматичні універсальні архетипи, які відкривають силу фізичного та емоційного болю переживань героя. До таких архетипів належать: *вода* – символ очищення, змивання отриманого у світі лиха, поганих помислів; *біль* – символ боротьби добра зі злом, справедливості з підступністю, молодості зі старістю; *серце* – енергія, яка слугує мотивом для життя людини та визначає що для людини є добро, а що зло; *роздоріжжя* – символ вибору між трьома варіантами, пошук шляху для прийняття правильних рішень; божественна сила, дари – символ благодаті, яку людина отримує від Всевишнього.

Крім основних, відомих в усіх варіаціях казок архетипів, чільне місце посідають і символи. Основними символами казок є: *сон* – період зміни свідомості, час забуття; період відновлення та отримання божої підказки у реалізації поставлених цілей; *ніч* – символ поєднання швидкості та рівноваги-справедливості та покарання; ніч є символом несвідомого спонукання, жіночим символом, у християнстві – це символ спокуси та духовної битви та молитви; саме вночі народився Христос, який приніс істину людям; *царство-королівство* – символ відносин, те, до чого прагнуть у всіх казках діти і молодь; *комин (піч)* – символ материнського начала, неперервності життя, дитинства, піч у хаті – як вівтар у церкві; через піч вогнищу предки передавали сили покровителя роду, символ неперервності роду, святості, світлого дитинства, затишку, джерела господнього вогню, божої благодаті.

Важливе місце посідають образи тварин (*ворони* – провісник хвороби, смерті, зла та нещастя; вісники поганих звісток (згідно зі Святим письмом); *кішка* – у слов'ян – це символ пильності, спритності; оберігає дитину і є провісником між світами живих та мертвих; юдеї навчають, що людина повинна у своїх діях навчатися скромності, покори у кішки), рослин та їжі (*жовток* – символ того, що вдома очікують, символ сонця, життя, Всесвіту; *мед* – символ мудрості, надлишку добра та благополуччя, символ духовної роботи людини над собою; *молоко* – їжа богів, символ відродження і безсмертя, доброти і турботи, достатку та родючості, жертвоприношення та єдності з батьківством; *трави* – захист, охорона від злих духів, символ знань про життя та смерть (є трави для ліків, а є для смертельної отрути); *сіль* – символ поваги та шани, символ стабільності та постійності; окрім того, хлорид натрію був коштовним продуктом, через який країни були готові розв'язувати війни; символ достатку та скромної важливості.

Структура побудови народної чи авторської казки, згідно з науковими розвідками В. Проппа [2], складається із тридцять однієї позиції. Об'єднавши ці позиції, ми отримуємо 10 основних правил (Декалог) [1]. Таким чином, можемо зробити припущення, що 10 правил побудови казки відповідають десятьом заповідям Божим, що показує структуру життєвих цінностей людини. Саме засобами казки передбачено показати дитині зміну життєвих орієнтирів, екзистенційні кризи та правила світського та духовного життя. Аналіз заповідей щодо духовного становлення та психофізичні особливості розвитку дозволяють здійснити порівняння (табл. 1).

Декалог [1] та їх спростування протягом життя людини

| | |
|---|--|
| 9. <i>Не побажай жінки ближнього твого.</i> | З 7-річного віку дитина починає порівнювати маму з вчителькою та мамами своїх друзів. Пік заздрощів до благ інших, зокрема і до мами, припадає на підлітковий вік – 13 років. Саме в цей період значна частина дітей прагне покинути свій дім, і мріє бути дитиною іншої родини. |
| 8. <i>Не свідчи неправдиво на ближнього твого.</i> | З 12–14 років дитина у свою поведінку впроваджує навички оббріхування. У віці 7 років такі навички були з метою приховати свою провину, а у старшому віці, аби свідомо покарати іншу людину, підставити її і насолоджуватися процесом несправедливого покарання. Причинами такої поведінки стають інакшість іншої людини або значна підтримка соціуму чи дорослих. Для брехуна основними мотивами стають заздрість, почуття внутрішньої ущербності, загострене почуття несправедливості щодо себе (за відсутності емпатії та емоційного ущільнення). |
| 7. <i>Не кради.</i> | У віці 14–16 років дитина починає здійснювати усвідомлені крадіжки. Такі крадіжки є наслідком подібних проявів у ранньому віці: до 6 років – аби отримати бажане, підкріплюючи тезу, що все, що бачу і до чого можу дотягнутися, належить мені. У віці 9 років – аби зажадати «благ», які дитина не може мати згідно зі своїм соціальним становищем та матеріальним статком родини. У підлітковому віці, аби спробувати забезпечити себе самостійно благами, які на поточний момент їй необхідні (їжа, напої, одяг). Задовільнити потреби є природною потребою дитини, проте навичок у досягненні цієї потреби у дитини іще немає, тому вона повертається до навичок попереднього етапу розвитку (регресу) і порушує заповіді. |
| 6. <i>Не здійснюй наклепу</i> | У віці 17 років дитина усвідомлено використовує брехню задля власних потреб: приховання власної безпорадності, перекладання відповідальності, приховування істинних мотивів діяльності, соціального схвалення. Саме в цьому віці соціум стає основою світобудови індивіда. |
| 5. <i>Не вбивай.</i> | Якщо не брати прямого факту вбивства живої істоти, то дитина часто здатна «вбивати час» в очікуванні дорослих чи якихось благ на заміну на тишу і спокій, відкладає виконання справ на потім, нераціонально розподіляє час; «вбиває таланти» – дитина підлаштовується під потреби світу, батьків і змінює вектор свого розвитку, знецінюючи роль власних переконань та талантів; «вбиває рівень довіри» до себе у інших або інших до себе. |
| 4. <i>Шануй батька і матір твою.</i> | З 18 до 33 (42) років батьки сприймаються як ті, чий знання та переконання не мають місця у сучасних реаліях. Молода людина відсторонюється від цінностей батьків і намагається знайти підтримку у світі. Вона вирушає у самостійне життя і лише після проходження кількох криз усвідомлює, що батьківський досвід є важливим. Часто таке усвідомлення приходить після смерті когось із батьків. У підлітковому віці дитина може чинити протест, проявляти опозиційну поведінку, прихований протест і на підсвідомому рівні конкурувати за любов і прихильність одного з батьків та знецінювати любов іншого. |
| 3. <i>Пам'ятай день святий святкувати.</i> | Із сорокарічного віку людина починає здійснювати розвідки щодо значень святих днів, вивчати їхню символіку. Таке вшанування наповнене духовністю та бажанням знайти підтримку у вищих сил задля примноження власних бажань. Таким чином, людина відходить від святкування (наїдки, сон, відпочинок від справ) до можливостей просити про те, аби можливість легкого життя продовжилася. |
| 2. <i>Не взивай намарно імені Господа, Бога твого.</i> | Протягом життя людина здатна замінювати яскраві емоції та виклики до них зверненням до Бога. Таким чином, фрази «О, Боже!», «Божечко, ти мій» виступають озвученням здивування, страху, радості, страху. |
| 1. <i>Нехай не буде в тебе інших богів, окрім мене.</i> | З раннього віку і до періоду духовного прозріння у людини основними цінностями виступають: іграшки, наука, люди, гроші, мистецтво, самореалізація, задоволення бажань, церква. Божественну силу людина вбачає у діях, матеріальних благах чи діях, які приносять блага, емоційну підтримку, схвалення інших. І лише після духовного прозріння (часто внаслідок надзвичайних подій у житті людини), людина починає звертатися до Бога як творця всього. Таким чином, її соціальна активність знижується, цінності змінюються, матеріальне становище зазнає переорієнтації. |

Пройшовши всі ці етапи становлення, людина повертається до першої заповіді як апогею у розвитку. Таким чином, можемо стверджувати, що всі інші заповіді, як у піраміді цінностей А. Маслоу [4], лежать в основі розуміння та є такими, які кожна людина проходить протягом усього життя. Оскільки для маленької людини таке трактування іще не є зрозумілим, казкарі придумали притчі (казки), в яких показується весь шлях людини: пошуки, зречення, відкриття, у такій простій наочній формі, щоб дитина змогла самостійно провести паралелі і зробити висновки щодо важливості певних форм реагування у різних ситуаціях, і разом з тим отримала якісну духовну освіту, побудовану на Біблійних принципах.

Якщо порівняти ставлення дитини та дорослого у системі міжособистісних взаємин між собою та світом, то можемо вивести певну відповідність (табл. 2).

Таблиця 2

Структура триєдиної мотивації та побудови сценарію життя людини

| | | |
|--|--|---|
| Прагнення до любові (залежність, неприйняття певного виду реалізації любові), прагнення до поваги, самоствердження за рахунок успіхів іншого, надмірні очікування. Батьківська любов породжує біль, страждання, гнів та протест, почуття провини за свої відчуття | <i>Батьківська позиція</i> | Любов (можливість перейняти знання предків, знайти підтримку рідних); усвідомлення знань батьків як неписаних правил світу, згідно з якими можна вижити і здійснити свої бажання легітимним способом. Спокута синівської провини не є любов, проте любов до знань батьків здатна спокутувати провину, втамувати біль і знайти внутрішні ресурси для реалізації та відчуття абсолютної любові від досягнень та здійснення задумів. |
| Відчуття провини, страху, бажання підкоритися волі дорослих, змінитися, аби не відчувати біль та провину | <i>Синівська позиція</i> | Навчання (приспосовування до умов світу, адаптація власних умінь та способів реагування до потреб світу), розвиток, набуття нових навичок та вмінь, розвиток навичок аналізу та синтезу, порівняння. |
| Зречення від свого призначення того, що наповнює | <i>Святий дух (божественне начало)</i> | Реалізація (власних талантів з урахуванням правил та норм, які були адаптовані у поведінку і враховані від попередніх поколінь); втілення адаптивних форм поведінки у свій темп життя, адаптація актуальних цінностей для передачі їх наступним поколінням. |

З даних таблиці можемо виокремити структуру триєдиної мотивації та побудови сценарію життя людини, який формується під дією жертвовності, власного страждання, нейтралізації можливостей для досягнення бажань через батьківську волю. Або вміння адаптувати досвід поколінь задля відчуття любові, формування навченості та саморозвитку (рис. 1).

Таким чином, можна провести паралель між автоматизованими установками українців, впливом їхніх переконань на порушення заповідей Божих, а тому на погіршення стану (фізичного, ментального, фінансового) і виникнення кризи пошуку себе.

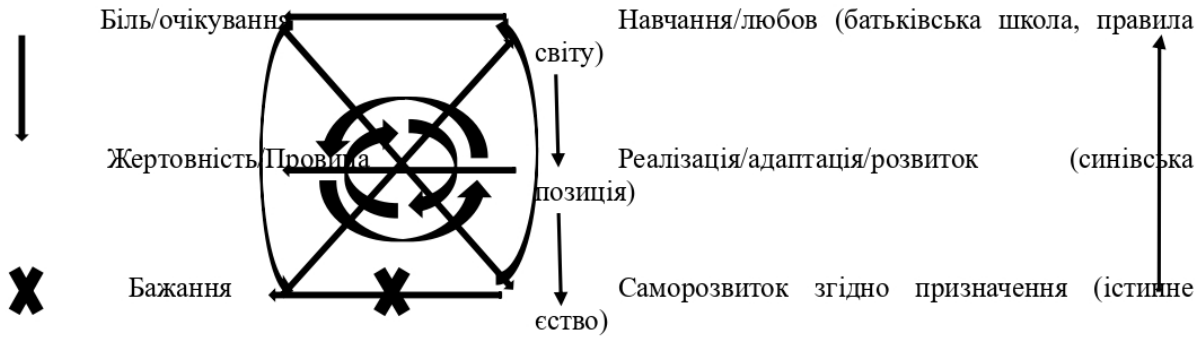


Рис. 1. Структура екзистенційних пошуків особистості

Аналіз основних заповідей [1], згідно з психолого-педагогічними догмами, можна трактувати таким чином:

1. *Нехай не буде в тебе інших богів, окрім мене* (людина, як носій божественної іскри, має відчувати та позиціонувати власну незалежність, не вимагати плати за діяльність, яку робить для своєї божественної іскри, але використовувати досвід предків, продовжуючи власними діями вчинки попередніх поколінь. Молитва має бути продовженням усіх справ як об'єкт чистоти та віри, що дозволяє прийняти факт твердості переконань божого начала, покласти на заробіток, та знання, які мають бути міцнішими за страх перед смертю. Людина має усвідомлювати, що до її дій завжди придивляються, проте вона має використовувати лише те, що необхідно для її місії, адже дотримання її угодне Богу, а отже, Бог допоможе, якщо шлях буде сповнений покори і лишатися в тиші. Людина має усвідомити, що лукавство не припустиме, що можна відкупити своє життя і продати чуже, проте життя у єдності з божественною єдністю у собі дозволить пройти цей шлях благочестиво).

2. *Не взивай намарно імені Господа, Бога твого* (Ім'я кожної людини має бути авторитетом та відкривати двері собі та іншим. Аби Бог допоміг, людина має докласти максимум зусиль, зробити все можливе, а результат залежить від Всевишнього, як крихти – частина від цілого. Людина, аби вижити, має пам'ятати закони предків, і віддати дань Господу, адже все, що не трапляється в житті людини, – до кращого).

3. *Пам'ятай день святий святкувати* (У своєму домі за столом зустрічай день святковий. Невпевнені у собі люди відходять від релігії, життєвого шляху, тому важливо день суботній пам'ятати як спогад по шляху Господній, а отже, і про пройдений предками шлях до народження тебе як нащадка).

4. *Шануй батька і матір твою* (Будь як голуб, що летить до свого гнізда. Сімейні справи мають бути в порядку, аби уникнути гріха, адже з дітьми проблеми тоді, коли між батьками сварки і негаразди. Діти гідні віри батьків своїх, і необхідно укріплювати їхню віру у себе та своє начало, а також у силу роду. Батько несе відповідальність за навчання дітей. Діти слабкі, їх треба загартову-

вати, аби життя було легким і благословенним. Якщо дітей не вчити, вони втрачуть віру. Все, що батько вивчив сам, має передати дітям. Не можна відкладати справ, проте всі думки мають бути про родину, сім'ю. Батьки мають дати дітям усі ті знання, що світ та школа, в іншому випадку, діти будуть вважати батьків не надто розумними, що втрачить довіру до них). Реформи живуть 2–3 покоління, потім зникають, втрачаючи віру. Бажаючи нового, не зрікайся надбань предків, аби діти не зреклися тебе).

5. *Не вбивай* (Не роби того, що і без тебе можуть зробити. Бережи свій час на свою місію, адже всьому свій час. Знай ціну своєму вчинку. Більше працюй і бережи час для навчання).

6. *Не лихослов* (Знай, що кажеш: балачки не дають робити таємно справу життя. Робити своє діло треба добре і робити це тихо, адже місія і родина – секрет).

7. *Не кради* (Коли приходить час, то і хвилинка у Бога дорога! Треба жити довго, бо нічого на цьому світі не заробиш. Одна година спокути в цьому світі важливіша за одну годину – в тому. У вільний час людина перебірлива, а в період заборон – радіє ділом малим. Будь там, де саме час для цього. Не змішуй час для справ із часом для власних інтересів та розмов).

8. *Не свідчи неправдиво на ближнього твого* (Люди оцінюють інших згідно із власним баченням та цінностями, тому чим менше слів, тим краще. Донесення – діло ганебне, окрім того, зло твоє покарає тебе, відступництво – викриє).

9. *Не побажай жінки ближнього твого* (Близькість з жінкою має бути для реалізації бажання мати дітей, які вірують у Бога!).

10. *Не побажай нічого того, що є власністю ближнього твого* (Чим більше працюєш, тим більше маєш. Гніт прискорює звільнення, розвиток, свободу. Біда прискорює звільнення. Благословення заслуговують працею, жертвуючи життям. Ніхто не має сплачувати твої борги. Великі люди покоління – авторитети часу. Люби діла милосердні. Працюй сам, щоб бути вільним від інших. Приходь у гості зі своєю їжею. Твій дім має бути відкритим для всіх, хто в цьому має потребу. Заробляй не лише для себе, а й тих, хто має в цьому потребу. Все, що робиться від щирого серця, – не пропаде. Будь незалежним від дарунків від смертних та подачок від нього).

Висновки. Пошук особистості свого призначення, що відбувається протягом сорока років життя (подібного до періоду виведення народу єврейського з Єгипту), відкладає реалізацію індивіда у світі, знижує вплив духовних цінностей та акцентів, що впливає на: погіршення психоемоційного здоров'я молоді, збільшення випадків гендерно зумовленого насильства, збільшення кількості психіатричних захворювань. Порушення внутрішнього балансу призводить до проявів перебування у вимушених ситуаціях, які не влаштовують особу (дитячих психологічних травм), девіантних проявів поведінки, психосоматичних захворювань, адукцій, відкритої ворожості та здійснення правопорушень. Спроба повернення після 40–50 років до духовного, Божественного начала, приводить клієнтів до

кабінету психолога, який здійснює роботи з клієнтами та близьким оточенням таких клієнтів для встановлення можливої спадковості девіантної поведінки, проведенні паралелей між життєвими ідеалами батьків та дітей та визначення емоційного тону, в якому перебуває особистість та представники її родини, і намагається компенсувати згаяний, втрачений час та можливості. Фрагментарна діагностика не дозволяє реалізувати терапію, позаяк формування психологічного прогнозу, розробка корекційної програми, власне корекції, відповідно до програми та аналізу її ефективності, можуть втрачати свою актуальність уже після кількох сесій. Індивідуальна робота має низький показник успішності та дієвості на загальнодержавному рівні, а на рівні родини не підтримується запитом усіх членів родини, що посилює травматичну реакцію.

Таким чином, збільшення уваги педагогів, соціальних працівників до теми казок та біблійного наповнення змісту такого педагогічного інструментарію дозволить знизити рівень травматичного досвіду молоді, знизить потребу у співзалежності та пасивному проживанню життя, актуалізує внутрішню готовність до дій та закріпить суб'єктивні відчуття відповідальності не лише за власне життя, а й за життя нащадків. Тому найкращим метафоричним та діагностичним інструментом на етапі формування актуальних цінностей молоді є казки та метафора, біблійні легенди та притчі. Така робота носить змістовний глибокий характер, затратна по часу, ресурсах та вектору реабілітації. Маємо припущення, що результати впровадження технології вплине на соціальний процес і загальну соціальну картину оточення.

Перспективи подальших досліджень. Додаткового вивчення потребує здійснення компаративного аналізу вмісту біблійних мотивів у символіці народних казок та їхнього впливу в онтогенезі розвитку дитини та становлення нації.

Список використаних джерел і літератури

1. Десять заповідей Божих. URL: <http://surl.li/lfuht> (дата звернення: 10.09.2023).
2. Морфологія казки. URL: <http://surl.li/lfufw> (дата звернення: 10.09.2023).
3. Українська етнопедагогіка як наука. URL: <https://studfile.net/preview/7172001/page:2/> (дата звернення: 10.09.2023).
4. Піраміда Маслоу: ієрархія потреб. URL: <https://psychologer.com.ua/piramida-maslou/> (дата звернення: 10.09.2023).
5. Мирослав Стельмахович. URL: <https://studfile.net/preview/5264432/page:4/> (дата звернення: 10.09.2023).
6. Кремень В.Г. Історія української школи і педагогіки в матеріалах та документах. Київ : Знання, 2002. 767 с.
7. Євтух В.Б., Марушкевич А.А., Дем'яненко Н.М., Чепак В.В. Етнопедагогіка : навчальний посібник. Київ : Київський університет, 2003. 117 с.
8. Якоб Бьоме. 40 запитань про душу. / Пер. з нім. Київ : Артєк, 2022. 184 с.

References

1. Desiat zapovidei Bozhykh [The Ten Commandments of God]. Retrieved from: <http://surl.li/lfuht> [in Ukrainian].

2. Morfolohiia kazky [Morphology of the fairy tale]. Retrieved from: <http://surl.li/lfufw> [in Ukrainian].
3. Ukrainska etnopedahohika yak nauka [Ukrainian ethnopedagogy as a science]. Retrieved from: <https://studfile.net/preview/7172001/page:2/> [in Ukrainian].
4. Piramida Maslou: iierarkhiia potreb [Maslow's pyramid: hierarchy of needs]. Retrieved from: <https://psychologer.com.ua/piramida-maslou/> [in Ukrainian].
5. Myroslav Stelmakhovych [Myroslav Stelmakhovich]. Retrieved from: <https://studfile.net/preview/5264432/page:4/> [in Ukrainian].
6. Kremen, V.H. (2002). *Istoriia ukrainskoi shkoly i pedahohiky v materialakh ta dokumentakh* [History of Ukrainian school and pedagogy in materials and documents]. Kyiv: Znannia [in Ukrainian].
7. Yevtukh, V.B., Marushkevych, A.A., Demianenko, N.M., & Chepak, V.V. (2003). *Etnopedahohika* [Ethnopedagogy]. Kyiv: Kyivskyi universytet [in Ukrainian].
8. Yakob Bome. 40 zapitan pro dushu [40 questions about the soul]. / Per. z nim. Kiyiv: Artek [in Ukrainian].

Shvets V. V.

Postdoctoral Student

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

EDUCATION OF SPIRITUAL VALUES OF YOUTH AS A BASIS FOR SOCIAL WELL-BEING

The article deals with the issue of psychotherapy of young people in the context of the formation of relevant values. The issues of building counselling on the basis of the analysis of Bible parables and creating a fairy tale are raised. The approach of ethnopedagogues to the importance of fairy tales is studied and the main stages of fairy tale creation are structured. The purpose of the article is to reveal the model of a map of the worldview of Ukrainian youth, to highlight the actual values of young people in order to determine further pedagogical and psychological mechanisms for correlating data. The task is to identify the key positions of current youth values, to develop a model of its influence on the structure of the psyche of a young person, to determine the relationship of the mental map with the pedagogical, psychological, socio-cultural and spiritual foundations of the development of Ukrainian society. The methods of the study are theoretical (analysis and synthesis of research results on this issue), systemic, functional, and specific sociological. The author conducts a comparative analysis of the influence of fairy tales on the child's consciousness as a Bible on the life of an adult. The influence of the family's worldview on the formation of psychosomatic diseases of young people is considered. The relationship between stressful situations in the context of forced migration, gender-based violence and the deterioration of the condition of young people is studied. The structure of the triune motivation and construction of a human life scenario is developed. Comparative analyses of the biblical commandments and the system of adapting their meaning throughout a person's life are carried out. The system of the most relevant fairy tale images is analyzed.

In conclusion, the author comes to the thesis that due to the emphasis on three positions out of thirty-one, a young person exposes himself to the process of degradation, a decrease in the interest of the individual, distancing him from society and active work, devaluation of his own self and the emergence of various affective manifestations or the development of depressive episodes, a decrease in the level of involvement in the social process, educational activities.

Key words: youth, upbringing, current values, Decalogue, commandments, ethnopedagogy, education.

УДК 159.9.316.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.6>

Шеремета С. Р.

аспірант

Інститут соціальної та політичної психології

Національної академії педагогічних наук України

e-mail: phometuck@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-6516-5402

ПРОБЛЕМАТИКА ДОСЛІДЖЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ КОРИСТУВАЧІВ

У статті йдеться про вплив глобальної мережі на харчову поведінку як новітнього засобу, що транслює і формує нові звички й норми суспільства. Відповідно до мети дослідження здійснено теоретичний аналіз і розкрито сучасні підходи до проблеми соціально-психологічного впливу соціальних мереж на харчову поведінку. Проведено аналіз наукових робіт із теми дослідження. Розкрито напрями досліджень впливу використання соціальних мереж на харчову поведінку. У результаті розвідок виявлено, що тема впливу соціальних мереж на харчову поведінку є мало розкритою в Україні. Водночас дослідження такого впливу має включати у себе аналіз контенту споживачів, на що вказують дослідження англомовних авторів. Виокремлено чинники та рекомендації, на які важливо звертати увагу в проведенні дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку.

Ключові слова: харчова поведінка, соціальні мережі, контент соціальних мереж.

Постановка проблеми. Використання глобальної мережі сприяє все більшому переходу від світу реального до віртуального. Різного виду контент має значний вплив на життя користувачів, що проявляється в бажанні слідувати за трендами, змінювати власну поведінку, формувати певні цінності, що транслюються через всесвітню мережу.

Соціальні мережі – це платформи всесвітньої глобальної мережі, де користувачі мають можливість ділитись різного виду контентом (зображення, відео, текст і т.п.) та мають змогу реагувати й взаємодіяти в межах певної платформи.

Захопленість мережевим спілкуванням пояснюється явищами психологічного та соціального характеру. Так, К. Янг у своїх дослідженнях з'ясувала, що інтернет незалежні мешканці кіберпростору користуються тими аспектами мережі, що дозволяють їм збирати інформацію та підтримувати раніше встановлені знайомства (перегляд новин, тематичні групи та товариства, функція пошуку друзів та спільних знайомих, обмін повідомленнями та коментарями тощо), а залежні користувачі вибирають ті аспекти, які дозволяють їм зустрічатися, обмінюватися ідеями з новими людьми у віртуальному просторі (сервіси знайомств, онлайн-ігри, участь у зустрічах членів груп за інтересами тощо) [29].

Що ж до використання глобальної мережі серед користувачів в Україні, то в попередніх дослідженнях використання соціальних мереж Л. Березовська та А. Хмара, посилаючись на дані агенції PlusOne [2; 26] та компанії Research & Branding Group, зазначають таку статистику, що у 2021 році, до початку війни, загальна статистика користування соціальними мережами виглядала так: YouTube – 23,5 млн, Facebook – 16,4 млн, Instagram – 15,8 млн, TikTok – 12 млн, відповідно, інша компанія дослідила, що згідно з опитуванням в Україні найбільш популярними соціальними мережами є Facebook (58% від усіх респондентів), YouTube (41%), Instagram (28%), Telegram (14%) [17; 23].

Слід зазначити, що все більше соціальні мережі почали переймати на себе функцію соціального інституту. Таким чином, вони є одним з провідних ретрансляторів культури й водночас сприяють формуванню нових культур, в яких люди як соціальні істоти функціонують. Соціальні мережі сприяють створенню осередків людей, котрі віднаходять подібних до себе або ж прагнуть переймати досвід інших і залучаються у соціум. Однією з найбільших переваг є швидкий доступ до взаємодії з іншими людьми, що сприяє швидкому росту популярності соціальних мереж.

У такій взаємодії люди швидко діляться й отримують інформацію стосовно різних явищ життя. Однією з невіддільних частин людського життя є харчування. Харчова поведінка є складовою частиною соціального життя і включає установки, форми поведінки, звички й емоції, що стосуються їжі та є індивідуальними для кожної особистості, оскільки, споживаючи їжу, людина вкладає в цей процес особистий смисл, настрій та зміст [16].

На сьогодні загально визнано, що соціальні мережі є невіддільною складовою частиною життя людини й все більше через них люди формують власні вподобання, звички й цінності. Це важливо, оскільки харчова поведінка все більше піддається змінам, що транслуються із глобальної всесвітньої мережі, раніше таку роль виконували батьки, культура, засоби масової інформації та релігія. Таким чином, дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку є важливим питанням, пов'язаним із внутрішніми процесами функціонування як суспільства, так і конкретної особистості загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед попередніх досліджень можемо виділити такі теми і науковців, які займались науковими розвідками з виділеного проблемного питання: дослідження впливу соціальних мереж – Т. Галіч, О. Готько, Л. Березовська, О. Чайковська, Є. Кулик, О. Онищенко, Н. Малєєва, Н. Наливайко та інші [2; 4; 6; 8; 11]; механізми впливу соціальних мереж – Ю. Данько, Л. Найдьонова, О. Стрільчук, А. Суріна, А. Юр'єва [5; 10; 13; 14; 19].

У результаті специфічного впливу соціальних мереж на людину, що не завжди є доцільним для конкретної особистості та може не відповідати звичним нормам, закладеним у минулому, призводить до порушень харчової поведінки або ж розладів харчової поведінки. Серед сучасних досліджень закордонних авторів, які виявили, що соціальні мережі впливають на харчову поведінку, йдеться про

вплив інформації на розлади харчової поведінки у соціальних мережах та спеціалізованих сайтах D.B. Branley, J. Corvey, T. Wang, M. Brede [21], A. Ianni та ін.; взаємозв'язок між неупорядкованою харчовою поведінкою, ставленням до тіла і впливом соціальних мереж P. Apricio-Martinez, A. Perea-Moreno [20]; взаємодію й протидію соціальних мереж і традицій та ритуалів E. Stice, N. Marti, S. Durant, M. Pilecki, K. Sałapa і B. Józefik [27]; використання Інстаграму і поширення харчових розладів P. Turner, C. Lefevre [28].

Метою статті є теоретичний аналіз і розкриття сучасних підходів до дослідження проблеми соціально-психологічного впливу соціальних мереж на харчову поведінку. З огляду на це завдання роботи варто: провести аналіз наукових робіт з теми дослідження; розкрити особливості досліджень впливу використання соціальних мереж на харчову поведінку; визначити рекомендації, на які слід звертати увагу під час дослідження такого впливу. Для досягнення поставленої мети використовувались такі методи дослідження, як: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація.

Результати дослідження. О. Скулатова зазначає, що соціальні мережі існують завдяки тому, що люди реалізують через них низку своїх особистісних потреб, таких як спілкування, отримання інформації, віднесеність та приналежність, компенсація почуття самотності, соціальна активність, статус, підтримка, пошук однодумців, перебування у центрі подій, можливість впливати на певні процеси та події, самореалізація, схвалення та інше. У соціальній мережі людина отримує змогу «спілкуватися» зі своїми кумирами, читати пости людей, яких вона поважає, або яким довіряє, що своєю чергою сприяє підвищенню її самооцінки, статусу, впевненості [13].

Дослідження, проведене у 2019 році, підтверджує, що соціальні медіа є засобом, за допомогою якого популяризуються нереалістичні ідеали краси, що, своєю чергою, збільшує ризик виникнення розладів харчової поведінки. Результати показали, що неадекватне ставлення до їжі пов'язане із самооцінкою, зовнішнім виглядом, уявленнями про ідеальне тіло, використанням соціальних мереж і внутрішньоутробним рівнем тестостерону [9].

Дослідники М. Коннер та Дж. Армїтейдж у своїй роботі «Соціальна психологія їжі» (2012) описали низку типів впливу на вибір їжі людиною, яка відрізняється від переваг у їжі. Один з можливих механізмів, за допомогою яких ЗМІ можуть викликати незадоволеність тілом, полягає в тому, що ЗМІ є джерелом ідеалів тіла з малою вагою, з якими люди порівнюють себе, часто не на свою користь. Цей процес називається висхідним соціальним порівнянням, тому що власна форма тіла порівнюється не на свою користь із субтильними ідеалами, представленими ЗМІ. Фахівці із соціальної психології також відзначилися у вивченні ролі ЗМІ у просуванні різних образів тіла. Наприклад, Сілверштейн і його колеги помітили, що ЗМІ відображають той факт, що жінки зазнають більшого тиску мати «гірше» тіло, ніж чоловіки. Вони повідомили, що результати контент-аналізу 33 телевізійних шоу показали, що

69% учасниць худі та лише 5% гладкі. Для порівняння: лише 18% чоловіків виявилися худими, а 26% гладкими [22]. Відповідно до цього можемо схилитись до висновку, що роль ЗМІ перейняли соціальні мережі та тим самим розширили дію впливу, оскільки самі ЗМІ почали додатково використовувати Інтернет.

Слід розуміти, що явище соціальних мереж є досить широким. Соціальні мережі відрізняють за видами, типом взаємодії, кількістю наявних користувачів та можливостями користувачів і багато іншим. Для кращого розуміння проблемного питання варто розглянути види соціальних мереж, які виділяє О. Романенко, зокрема: публічні (з відкритим доступом для всіх охочих) або закриті (лише для співробітників певної компанії, корпорації, де працівники обговорюють власні проекти та розміщують конфіденційну інформацію). Соціальні мережі також поділяють за спрямованістю: для розваги та відпочинку (загального характеру), для пошуку роботи, професійного зростання, наукового спрямування тощо [12].

Класифікація соціальних мереж є складною проблемою, для її спрощення в роботах, пов'язаних із дослідженням впливу соціальних мереж на харчову поведінку, більшою мірою використовують мережі, пов'язані із публікацією візуального контенту. Наприклад, зображення або ж відеоматеріали, де користувачі можуть взаємодіяти із таким контентом через коментування та вподобання.

Важливо підкреслити той факт, що в більшості досліджень, пов'язаних з темою харчової поведінки в Україні, науковці зазначають про вплив соціуму на це явище. Проте власне робіт стосовно впливу зовсім мало, серед науковців можемо виділити роботи А. Абсаямової, Л. Найдьонової та Л. Литвин-Кіндратюк [1; 7; 10].

Проводячи аналіз чинних українських робіт, пов'язаних із дослідженням впливу соціальних мереж на харчову поведінку, цікаво відзначити, що їх не так багато. Така ситуація призвела до проблеми – більшість психодіагностичного інструментарію є не адаптованим на українську, науковці посилаються на роботи закордонних авторів, у тому числі країн-агресорів, в яких ігнорується соціальний лад та культура України, що не сприяє надійності та валідності досліджень.

Відповідно до цього для подальшої реалізації мети дослідження було використано лише дослідження англomовних авторів. Власне, дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку, в тому числі таких, що призводять до розладів харчової поведінки, поділяються на такі: аналізується споживаний медіаконтент або ж не береться до уваги сам контент.

Водночас загальною стратегією для вивчення впливу соціальних мереж на харчову поведінку серед дослідників вважається, що достатнім є визначення затрачуваного часу у соціальних мережах. Ключовою проблемою такого підходу є відсутність аналізу контенту, споживаного користувачами. У зв'язку із цим у дослідженнях просто не беруться до уваги якісні особливості використання соціальних мереж.

У дослідженнях, проведених К. Талбот, Дж. Гевін, Т. Стін та І. Морей, було здійснено контент-аналіз зображень за хеш-тегами в популярних соціальних

мереж. Дослідники порівнювали типи контенту: проводився аналіз між зображенням худого тіла, підтягнутого тіла. Також науковці досліджували як тип фото повністю продемонстрованого тіла чи лише об'єктивізацію певної частини, що впливають на харчову поведінку. В результаті їхніх розвідок публікації худого та підтягнутого тіл мають багато спільних рис, особливо зосередженість на зовнішньому вигляді, сексуальній сугестивності та обмеженні в їжі. В результаті тип такого контенту впливає на стигматизацію ваги, об'єктивацію тіла, що викликають почуття провини стосовно ваги, тіла, дієти та обмеженнях у їжі. Загалом ці висновки відповідають висновкам, викладеним у великому дослідженні, що вказує на важливість фактора контенту соціальних мереж М. Меснера та колег [25].

Такі результати підтверджують, що феномен впливу соціальних мереж на харчову поведінку є мало вивченим та досить складним для встановлення зв'язків між засобом та об'єктом впливу. У зв'язку із цим важливими є наукові роботи, що можуть допомогти в проведенні досліджень такого характеру. Серед таких досліджень було виокремлено роботу Дж. Харінгер, К. Томпсон, М. Тігеманн, котрі зазначають, що доцільним для аналізу впливу соціальних мереж варто дотримуватися таких рекомендацій:

–по-перше, дослідження соціальних мереж та образу тіла не мають обмежуватися вибіркою молодих білих жінок, а охоплювати дітей і людей старшого віку, хлопчиків і чоловіків, а також не досить представлені групи;

–по-друге, закликають дослідників відійти від спрощеного вимірювання соціальних мереж і використовувати змішані методи;

–по-третє, виступають за розробку нових теорій, які можуть бути перевірені в довгостроковій перспективі і які враховують унікальний вплив соціальних медіа, замість того, щоб покладатися виключно на наявні моделі, розроблені для традиційних медіа;

–по-четверте, надають рекомендації щодо практичних стратегій, таких як включення кампаній з медіаграмотності, посилення досліджень ролі відмов від відповідальності за правдивість інформації та подальше вивчення ролі бодипозитиву в профілактиці та втручанні [24].

Іншим важливим внеском у розуміння досліджуваного феномену є дослідження Ю. Чаплінської. Вона досліджувала явище парасоціальної взаємодії. У своїй роботі зазначає, що терміном «парасоціальна взаємодія» (*parasocial interaction – PSI*) Хортон і Воль визначили однобічну опосередковану форму соціальної взаємодії між аудиторією та медіаперсонажами. Вони припускали, що PSI схожа за своєю природою на взаємодію між двома реальними людьми, але вона не демонструє взаємність та двосторонній комунікаційний процес, хоча реальна соціальна взаємодія характеризується цими особливостями. Авторка у своїй роботі дійшла висновків, що медіаефекти можна умовно поділити на такі групи: *ілюзорні ефекти*, коли медіаспоживачі під час ситуації перегляду відчувають або переживають те, чого в реальності не існує (Ефект парасоціальної присутності,

Ефект пара ідентифікації, Ефект парасоціальної віртуальної зворотної проєкції); *ефекти емоційного викривлення*, коли медіаспоживачі емоційно занурюються у стосунки з медіаперсоною, починають сприймати її як реальну і близьку людину (хоча це не так) і, відповідно, емоційний компонент заважає об'єктивно сприймати та аналізувати дії медіаперсони (Ефект пара емпатії, Ефект парасоціальної приналежності, Ефект впливу на сприйняття медіафігури); *ефекти зміни світосприйняття*, коли медіаспоживачі під впливом парасоціальної взаємодії змінюють свої судження або цінності (Ефект парасоціального контакту, Ефект видозміни Я-концепції) та *поведінкові ефекти*, коли наявність парасоціальних стосунків змінює звичні поведінкові патерни та додає нові (Ефект фанатської пара творчості, Ефект споживацької поведінки послідовників, Ефект видозміни Я-концепції). Але поруч із цим не можна говорити про те, що парасоціальні ефекти носять якийсь однозначний позитивний або негативний характер. Кожен із них залежно від обставин та умов життя людини може привносити як конструктивні, так і деструктивні наслідки в людське життя. Визначені медіаефекти в майбутньому можуть сприяти кращому розумінню проблемного питання та на які особливості взаємодії слід звертати, проводячи дослідження аналізу контенту, що споживається, і дають відповідь яким чином здійснюється вплив [18].

Разом ці результати вказують, що під час дослідження зазначеного проблемного питання слід виокремлювати фактор контенту, який споживається, і часто він є провідним чинником впливу та змін людини, в тому числі харчової поведінки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті розвідок виявлено, що тема впливу соціальних мереж на харчову поведінку мало розкрита в Україні. Водночас дослідження такого впливу має містити аналіз контенту споживачів, на що вказують дослідження англійських авторів.

Такі результати дослідження підштовхують до виокремлення переліку проблем, на які варто звертати увагу, проводячи дослідження визначеної проблеми:

1. Під час дослідження теми впливу соціальних мереж дослідники не беруть до уваги аналіз контенту споживачів. Варто здійснювати не лише кількісний аналіз, а за можливості – якісний.

2. Слід звертати увагу під час аналізу контенту соціальних мереж, що варто виділяти групи та форуми, де є обговорення розладів харчової поведінки. Оскільки такі респонденти можуть сильно впливати на показники всієї вибірки.

3. Проблема підходу до формування вибірки. Вибірка дослідження має бути широко гетерогенною за віком та статтю та соціальним статусом. Оскільки гомогенність вибірки може вказувати на досить вузький вплив соціальних мереж.

4. Необхідність розуміння контингенту вибірки з розладами харчової поведінки, адже до цього розладу могли призвести інші фактори і лише після цього людина більше почала піддаватись впливу соціальних мереж.

5. Проблема досить вузького і застарілого методологічного інструментарію, який не є досить надійним і валідним.

Визначені проблеми є необхідними до врахування у проведенні досліджень в Україні, адже вони сильно обмежують науковий прогрес та розширення знань з проблемного питання.

Подальшими перспективами наукових розвідок є проведення дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку з аналізом споживаного контенту користувачів в Україні.

Список використаних джерел і літератури

1. Абаस्याмова Л. Психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку людини. *Psychological journal*. № 16.6. 2018. С. 9–23.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. Випуск 55. С. 28–36.
3. Галіч Т. Соціальні Інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя. *Соціологія майбутнього : науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. 2010. № 1. С. 145–152.
4. Готько О., Чайковська О., Наливайко Н. Соціальні Інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя. *Молодь і ринок*. 2016. № 2. С. 94–98.
5. Данько Ю. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства. *Вісник Міжнародного Слов'янського університету. Серія «Соціологічні науки»*. Том XV. 2012. № 1, 2. С. 53–59. Харків.
6. Кулик Є. Культура віртуального спілкування. ДЗ «Держ. б-ка України для юнацтва». Київ, 2010. С. 65.
7. Литвин-Кіндратюк С. Методологічні орієнтири соціально-психологічного дослідження історіогенезу ритуально-побутової поведінки особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. № 18. 2014, с. 121–127.
8. Малєєва Н. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. Том 20. № 3 (37). 2015.
9. Малина О., Чиганов С. Психологічні особливості порушень харчової поведінки у дівчат. *Проблеми сучасної психології*. № 1, 2019. С. 78–88.
10. Найдьонова Л. Візуальна творчість в Інтернет-спілкуванні. *Актуальні проблеми психології: Психологія творчості*. 12.10.2010. С. 406–413.
11. Онищенко О. Соціальні мережі як чинник розвитку громадянського суспільства : монографія. / Онищенко О.С., Горовий В.М., Попик В.І. НАН України, Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського. Київ, 2013. С. 220.
12. Романенко О. Погляди сучасних зарубіжних дослідників на роль соціальних медіа в політичній комунікації. URL: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Gileya/2012_62/Gileya62/P14_doc.pdf.
13. Скулатова О. Психологічні особливості просування сторінок в соціальних мережах. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. Випуск 1 (1). С. 163–168.
14. Стрільчук О. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з Інтернет захопленістю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. ІСПП НАПН України. Київ, 2020. 220 с.
15. Суріна В. Психологічні механізми впливу реклами на особистість : кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». / наук. керівник д.психол.н., професор І.С. Попович. Міністерство освіти і науки України. Херсонський держ. ун-т, ф-т психології, історії та соціології, кафедра психології. Херсон : ХДУ, 2021. 55 с.

16. Федотова Т., Кихтюк О., Кульчицька А. Психологічна підтримка у формування харчової поведінки підлітків в роботі клінічного психолога. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Психологія. Медицина»*. Випуск 4(4). Київ, 2021. С. 410–422.
17. Хмара А. Споживання контенту соціальних медіа як фактор формування образу тіла. Магістерська робота. Чернівці, 2022. С. 56.
18. Чаплинська Ю. Медіа ефекти парасоціальності. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. № 6.4. 2020: 64–74.
19. Юр'єва А. Вплив соціальних мереж на суспільство. *Масова комунікація: історія, сьогодення, перспективи* : науково-практичний журнал. / відп. ред. С.І. Кравченко; упоряд. М.А. Рожило. Луцьк : Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2015. № 7–8 (6). С. 81–83.
20. Aparicio-Martinez, Pilar et al. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*. 16.21. 2019: 4177.
21. Branley Dawn B., and Judith Covey. Pro-ana versus pro-recovery: A content analytic comparison of social media users communication about eating disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in psychology*. 8 (2017): 1356.
22. Conner M., Armitage J.C., The social psychology of food. OpenUniversity Press, Buckingham and Philadelphia, 175 p.
23. Facebook та Instagram в Україні. URL: <https://plusone.com.ua/research/>.
24. Harriger J.A., Thompson J.K., Tiggemann M. TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 2023. 44, 222–226.
25. Moessner M., Feldhege J., Wolf M., Bauer S. Analyzing big data in social media: Text and network analyses of an eating disorder forum. *Int J Eat Disord*. 2018; 51: 656–667. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22878>.
26. Most popular social networks worldwide as of July 2020, ranked by number of active users. URL: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.
27. Pilecki, Maciej Wojciech, Kinga Sałapa, and Barbara Józefik. Socio-cultural context of eating disorders in Poland. *Journal of eating disorders*. 4.1. 2016: 1–12.
28. Turner Pixie G., and Carmen E. Lefevre. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 22.2 (2017): 277–284.
29. Young K.S. The Relationship Between Depression and Internet Addiction / K.S. Young, R.C. Rodgers. URL: <http://netaddiction.com/articles/cyberpsychology.pdf>.

References

1. Abasliamova, L. (2018). Psykholohichniy analiz faktoriv, yaki vplyvaiut na kharchovu povedinku liudyny [Psychological analysis of factors that influence human eating behaviour]. *Psychological journal*, 16.6. Kyiv [in Ukrainian].
2. Berezovska, L. (2022). Vplyv sotsialnykh merezh na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The impact of social networks on psychological well-being]. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 55. Kharkiv [in Ukrainian].
3. Halich, T. (2010). Sotsialni Internet-merezhi ta virtualizatsiia suspilnoho zhyttia [Social Internet networks and the virtualization of public life]. *Sotsiologhiia maybutnoho: naukovyy zhurnal z problem sotsiologhii molodi ta studentstva*. 1. S. 145–152 [in Ukrainian].
4. Hotko, O., Chaikovska, O., & Nalyvaiko, N. (2016). Sotsialni Internet-merezhi ta virtualizatsiia suspilnoho zhyttia [Social Internet networks and the virtualization of public life]. *Molod i rynek*, 2 [in Ukrainian].

5. Danko, Yu. (2012). Fenomen sotsialnykh merezh u konteksti stanovlennia i rozvytku merezhevoho suspilstva [The Phenomenon of Social Networks in the Context of the Formation and Development of a Network Society]. *Visnyk Mizhnarodnoho Slov'ianskoho universytetu. Seriiia "Sotsiolohichni nauky"*, Vols. XV, 1, 2. Kharkiv [in Ukrainian].
6. Kulyk, Ye. (2010). *Kultura virtualnoho spilkuвання [Culture of virtual communication]*. Kyiv: Derzh. b-ka Ukrayiny' dlya yunacztva [in Ukrainian].
7. Lytvyn-Kindratiuk, S. (2014). Metodolohichni oriiientyry sotsialno-psykhologichnoho doslidzhennia istoriogenezu rytualno-pobutovoi povedinky osobystosti [Methodological guidelines for the socio-psychological study of the historiogenesis of ritual and household behaviour]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Filosofski i psykhologichni nauky*, 18 [in Ukrainian].
8. Malieieva, N. (2015). Zalezhnist vid sotsialnykh merezh yak sotsialno-psykhologichnyi fenomen [Dependence on social networks as a socio-psychological phenomenon]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Psykhologhiia*. Vols. 20, 3 (37) [in Ukrainian].
9. Malyna, O., & Chyhanov, S. (2019). Psykhologichni osoblyvosti porushen kharchovoi povedinky u divchat [Psychological features of eating disorders in girls]. *Problemy suchasnoi psykhologhii*, 1 [in Ukrainian].
10. Naidonova, L. (2010). Vizualna tvorchist v Internet-spilkuванні [Visual creativity in online communication]. *Aktualni problemy psykhologhii: Psykhologhiia tvorchosti*, 12, 10 [in Ukrainian].
11. Onyshchenko, O. (2013). Sotsialni merezhi yak chynnyk rozvytku hromadianskoho suspilstva [Social networks as a factor in the development of civil society]. / Onyshchenko O.S., Horovyč V.M., Popyk V.I.; NAN Ukrayiny, Nats. b-ka Ukrayiny im. V.I. Vernadskoho. Kyiv. S. 220 [in Ukrainian].
12. Romanenko, O. (2012). Pohliady suchasnykh zarubizhnykh doslidnykiv na rol sotsialnykh media v politychnii komunikatsii [Views of modern foreign researchers on the role of social media in political communication]. Retrieved from: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Gileya/2012_62/Gileya62/P14_doc.pdf [in Ukrainian].
13. Skulatova, O. (2015). Psykhologichni osoblyvosti prosuvannia storinok v sotsialnykh merezhakh [Psychological features of promotion of pages in social networks]. *Naukovyĭ visnyk Mukachivskoho derzhavnogo universytetu. Seriiia «Pedahohika ta psykhologhiia»*, 1 (1) [in Ukrainian].
14. Strilchuk, O. (2020). Sotsialno-psykhologichni mekhanizmy formuvannia mediakultury u pidlitkiv z Internet zakhopenistiu [Social and psychological mechanisms of media culture formation in adolescents with Internet addiction]. *Candidate's thesis*. Kyiv: ISPPNAPN Ukrayiny [in Ukrainian].
15. Surina, V. (2021). Psykhologichni mekhanizmy vplyvu reklamy na osobystist [Psychological mechanisms of advertising influence on the personality]. Khersonskiy derzh. un-t, F-t psykhologhii, istorii ta sotsiolohii, kafedra psykhologhii. Kherson: KhDU, 2021. 55 s. [in Ukrainian].
16. Fedotova, T., Kykhtiuk, O., & Kulchytska, A. (2021). Psykhologichna pidtrymka u formuvannia kharchovoi povedinky pidlitkiv v roboti klinichnoho psykhologa [Psychological support in the formation of adolescent eating behaviour in the work of a clinical psychologist]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia Pedahohika, Psykhologhiia. Medytsyna*, 4(4) [in Ukrainian].
17. Khmara, A. (2022). Spozhyvannia kontentu sotsialnykh media yak faktor formuvannia obrazu tila [Consumption of social media content as a factor in the formation of body image]. Chernivtsi: Master's thesis [in Ukrainian].
18. Chaplynska, Yu. (2020). Media efekty parasotsialnosti [Parasocial media effects]. *Psychological Journal*, 6.4 [in Ukrainian].
19. Yur'ieva, A. (2015). Vplyv sotsialnykh merezh na suspilstvo [The impact of social networks on society]. *Masova komunikatsiia: istoriia, sohodennia, perspektyvy: naukovo-praktychnyi zhurnal – Mass communication: history, present, prospects: a scientific and practical journal*, 7–8(6). / Kravchenko S.I. (Eds.). Lutsk: Skhidnoievropeiskiy natsionalnyi universytet im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].

20. Aparicio-Martinez, & Pilar, et al. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*. 16.21. 4177.
21. Branley, Dawn B., & Judith, Covey. (2017). Pro-ana versus pro-recovery: A content analytic comparison of social media users communication about eating disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in psychology*. 8. 1356.
22. Conner, M., Armitage, J.C. The social psychology of food. OpenUniversity Press, Buckingham and Philadelphia, 175 pages.
23. Facebook ta Instagram v Ukraini [Facebook and Instagram in Ukraine]. Retrieved from: <https://plusone.com.ua/research/>.
24. Harriger, J.A., Thompson, J.K., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 44, 222–226.
25. Moessner, M., Feldhege, J., Wolf, M., & Bauer, S. (2018). Analyzing big data in social media: Text and network analyses of an eating disorder forum. *Int J Eat Disord*. 51: 656–667. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/eat.22878>.
26. Most popular social networks worldwide as of July 2020, ranked by number of active users. Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.
27. Pilecki, Maciej Wojciech, Kinga Sałapa, & Barbara Józefik. (2016). Socio-cultural context of eating disorders in Poland. *Journal of eating disorders*, 4.1: 1–12.
28. Turner, Pixie G., & Carmen E. (2017). Lefevre. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22.2. 277–284.
29. Young, K.S. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. Retrieved from: <http://netaddiction.com/articles/cyberpsychology.pdf>.

Sheremeta S. R.

Postgraduate Student

Institute of Social and Political Psychology of the National Academy
of Pedagogical Sciences of Ukraine

ISSUES OF RESEARCH ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE EATING BEHAVIOUR OF USERS

The article deals with the influence of the global network as a newest means of transmitting and forming new habits and norms of society. In accordance with the purpose of the study, the author conducts a theoretical analysis and reveals modern approaches to the study of the problem of the social and psychological impact of social networks on eating behaviour. An analysis of scientific papers on the research topic is carried out. The features of research on the impact of social media use on eating behaviour are revealed. As a result of the research, it was found that the topic of the impact of social networks on eating behaviour is not well understood in Ukraine. At the same time, the study of such an impact should include an analysis of consumer content, as indicated by the research of English-speaking authors. The factors and recommendations that are important to pay attention to when conducting a study of the impact of social media on eating behaviour are highlighted.

Key words: eating behaviour, social media, social media content.

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА

Випуск 1(57), 2023

Коректура • В. О. Бабич
Комп'ютерна верстка • Н. С. Кузнєцова

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 6,51.
Підписано до друку 15.11.2023.
Зам. № 1223/7446. Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.