

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 30**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2021

**Редакційна колегія:**

*Шапошникова Ірина Василівна* – доктор соціологічних наук, професор

*Лісеєнко Олена Василівна* – доктор соціологічних наук, професор

*Алісаускієне Мілда* – доктор соціальних наук, професор

*Бендаравечіне Ріта* – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор

*Ендірулайтієне Ауксе* – доктор психологічних наук, професор

*Тавровецька Наталія Іванівна* – кандидат психологічних наук, доцент

*Терешкінас Артурас* – доктор соціальних наук, професор

*Хижняк Лариса Михайлівна* – доктор соціологічних наук, професор

*Шебанова Віталія Ігорівна* – доктор психологічних наук, професор

*Волошенко Марина Олександрівна* – кандидат педагогічних наук, доцент

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних та соціологічних наук (спеціальності: 053. Психологія, 054. Соціологія) відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)**

***Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)***

**Електронна сторінка видання – [www.habitus.od.ua](http://www.habitus.od.ua)**

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол № 10 від 25.10.2021 року)**

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Науковий журнал «Габітус» зареєстровано  
Міністерством юстиції України  
(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія KB № 22415-12315P від 22.11.2016 року)

## ЗМІСТ

**СЕКЦІЯ 1****МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ****Kalashnikova L.V., Chorna V.O.**SYSTEMATIZATION OF THE EXPERIENCE OF STUDYING LABOR MIGRATION  
IN PUBLIC SCIENCES: ANALYTICAL REVIEW OF CONCEPTS.....11**СЕКЦІЯ 2****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Котеленець К.М., Хобта С.В., Сімонова І.А.**ЕКОНОМІЧНА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ:  
ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ..... 21**Макsymchuk O.V., Shachkovska L.S.**THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIAL GENDER STEREOTYPES  
OF MODERN UKRAINIAN SOCIETY..... 27**Марусик Ю.В.**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ВКЛЮЧЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ  
У ПІВДЕННО-АФРИКАНСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ.....32**СЕКЦІЯ 3****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Візнюк І.М., Сварник І.О.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....37**Каліненко Н.В.**БАТЬКІВСЬКІ УЯВЛЕННЯ ПРО ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ  
ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....42**СЕКЦІЯ 4****ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Бедь В.В., Сивній Н.Ф., Ярема О.М.**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ  
В УМОВАХ COVID-19..... 48**Безверхий О.С., Краєвська Т.С.**ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА МОРАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ  
СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ..... 54**Бліхар В.С.**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СВОБОДИ І ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ  
У КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС..... 60**Васильєва Г.В., Колеснік Н.В.**

ЕМОЦІЙНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ ПОРУШЕННЯ В НАСЛІДОК ПТСР..... 65

<b>Васильєва Г.В., Степанова В.В.</b> ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ В СІМ'ЯХ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ.....	70
<b>Власенко І.А., Скорих Ю.О.</b> ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ВТРАТИ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	75
<b>Ворнікова Л.К.</b> КОНЦЕПЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК У ПЕРІОД ВІКОВИХ ЗМІН.....	80
<b>Галиченко О.О., Астремська І.В.</b> КОРЕКЦІЯ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ З ПСИХОСОМАТИЧНОЮ СИМПТОМАТИКОЮ МЕТОДОМ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ.....	85
<b>Гаража Н.Д., Таран О.П.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА.....	91
<b>Даниленко Н.В., Сулім В.О.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПЕРШОГО КУРСУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ.....	97
<b>Дука Т.М.</b> МОТИВАЦІЯ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ.....	103
<b>Жукова А.В.</b> КОРЕКЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	108
<b>Запорожченко А.О., Гусак В.М.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ.....	112
<b>Іллющенко С.Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РЕФЛЕКСИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ОФІЦЕРА.....	117
<b>Ільюк О.О.</b> ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ.....	123
<b>Каневський В.І., Довжук С.В.</b> ЕМОЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ.....	128
<b>Кириченко Т.В.</b> ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ КОРЕКЦІЇ МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	132
<b>Лисенкова І.П., Шевчук Я.Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ.....	138
<b>Михайлов Р.В.</b> ЕМОЦІЙНІ СКЛАДНИКИ САМОПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ДЗЮДОЇСТА НАПЕРЕДОДНІ ЗМАГАНЬ.....	143

<b>Михальчук Ю.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ РОБОТІ.....	150
<b>Раєвська Я.М., Вержиховська О.М.</b> ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРАЦІ.....	156
<b>Розіна І.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО НУДЬГИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	160
<b>Сергієнко Н.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ.....	169
<b>Сінельніченко Н.С., Проскурня А.С.</b> КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ОСІБ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН, У ОСІБ В РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	174
<b>Старинська Н.В.</b> РОЗВИТОК ВЛАСТИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	180
<b>Хоржевська І.М., Гречешнюк І.В.</b> ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....	185
<b>Хоржевська І.М., Тилінська О.М.</b> АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	190
<b>Шулюк Н.І.</b> ПСИХОЛОГІЧНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	198
<b>Якимчук Ю.В.</b> ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ.....	205

## СЕКЦІЯ 5

### ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

<b>Данильченко Т.В.</b> ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ УСТАНОВ ВИКОНАННЯ ПОКАРАНЬ ТА СЛІДЧИХ ІЗОЛЯТОРІВ.....	210
---	-----

## СЕКЦІЯ 6

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Александров Ю.В., Шиліна А.А.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДЧУЖЕННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ ПРАВОПОРУШНИКІВ.....	217
<b>Бєлава О.С., Миропольцева Н.І.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ АЛКО- І НАРКОЗАЛЕЖНІСТЮ.....	222

<b>Волченко Л.П., Гарькавець С.О.</b> ПРОБЛЕМА АТИТЮДІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ЗМІНИ ВНАСЛІДОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ.....	227
<b>Гринчук О.І., Петрук Н.Ю.</b> ІМІДЖ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	231
<b>Денисенко А.О., Гутніна О.В.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ҐЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	238
<b>Синякова В.Б.</b> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИНИКНЕННЯ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРИЙОМНОЇ СІМ'Ї ТА ІНШИХ ФОРМ ВЛАШТУВАННЯ ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ, У КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ Й УКРАЇНІ.....	243
<b>НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....</b>	248

# CONTENTS

## SECTION 1

### METHODOLOGY AND METHODS OF SOCIOLOGICAL RESEARCH

**Kalashnikova L.V., Chorna V.O.**

SYSTEMATIZATION OF THE EXPERIENCE OF STUDYING LABOR MIGRATION  
IN PUBLIC SCIENCES: ANALYTICAL REVIEW OF CONCEPTS.....11

## SECTION 2

### SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

**Kotelenets K.M., Khobta S.V., Simonova I.A.**

ECONOMIC ACTIVITY OF THE POPULATION OF LUHANSK REGION:  
GENDER ASPECT.....21

**Maksymchuk O.V., Shachkovska L.S.**

THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIAL GENDER STEREOTYPES  
OF MODERN UKRAINIAN SOCIETY.....27

**Marusyk Yu.V.**

PECULIARITIES OF UKRAINIAN MIGRANTS` SOCIAL INCLUSION  
IN THE SOUTH AFRICAN REPUBLIC.....32

## SECTION 3

### GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

**Vizniuk I.M., Svarnyk I.O.**

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMATION  
OF PROFESSIONAL VIABILITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS.....37

**Kalinienko N.V.**

PARENTAL PERCEPTIONS OF THE AGE FEATURES  
OF ADOLESCENT CHILDREN.....42

## SECTION 4

### PERSONALITY PSYCHOLOGY

**Bed V.V., Syvnii N.F., Yarema O.M.**

THE FORMATION OF PERSONALITY MOTIVATION AND PSYCHOLOGICAL  
STATE UNDER THE CONDITIONS OF COVID-19.....48

**Bezverkhyi O.S., Kraievskva T.S.**

EMOTIONAL COMPONENT OF MORAL SELF-REGULATION  
OF SOCIAL WORKERS.....54

**Blikhar V.S.**

EMPIRICAL RESEARCH OF FREEDOM AND RESPONSIBILITY  
IN CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS.....60

**Vasylieva H.V., Koliesnik N.V.**

EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS AS A RESULT OF PTSD.....65

<b>Vasylieva H.V., Stepanova V.V.</b> CHILD-PARENT RELATIONS IN FAMILIES WITH HYPERACTIVE CHILDREN.....	70
<b>Vlasenko I.A., Skorykh Yu.O.</b> OVERCOMING THE CRISIS CAUSED BY THE LOSS OF A RELATIONSHIP IN ADOLESCENCE: PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAM.....	75
<b>Vornikova L.K.</b> THE CONCEPT OF EMPIRICAL STUDY OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF WOMEN IN THE PERIOD OF AGE CHANGES.....	80
<b>Halychenko O.O., Astremska I.V.</b> CORRECTION OF DEPRESSIVE DISORDERS WITH PSYCHOSOMATIC SYMPTOMATIC BY GESTALT THERAPY.....	85
<b>Harazha N.D., Taran O.P.</b> SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE MODERN WOMEN ATTITUDE TO MATERNITY.....	91
<b>Danylenko N.V., Sulim V.O.</b> RESEARCH OF STRESS RESISTANCE OF FIRST COURSE STUDENTS-PSYCHOLOGISTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY AND TYPES OF TEMPERAMENT.....	97
<b>Duka T.M.</b> MOTIVATION AND ITS ROLE IN THE PROCESS OF A PERSONAL DEVELOPMENT.....	103
<b>Zhukova A.V.</b> CORRECTION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN FAMILIES OF CHILDREN WITH DEPRIVATION OF MENTAL DEVELOPMENT BY ART THERAPY.....	108
<b>Zaporozhchenko A.O., Husak V.M.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION AND PERSONALITY PERFECTIONISM.....	112
<b>Illiushchenko S.Yu.</b> FEATURES OF THE INFLUENCE OF REFLEXIVE COMPETENCE ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF AN OFFICER'S PERSONALITY.....	117
<b>Iliuk O.O.</b> PSYCHO-CORRECTIONAL WORK TO REDUCE STUDENTS' ANXIETY IN THE CONTEXT OF PSYCHOTHERAPY USING THE SYMBOLDRAMA METHOD.....	123
<b>Kanevskiy V.I., Dovzhuk S.V.</b> EMOTIONAL MECHANISMS OF FORMATION OF INTERDEPENDENCE.....	128
<b>Kyrychenko T.V.</b> THE PROGRAM OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING ON CORRECTION OF SELF-REGULATION MECHANISMS OF ADOLESCENT BEHAVIOR.....	132
<b>Lysenkova I.P., Shevchuk Ya.Yu.</b> PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF GROUP PSYCHOTHERAPY ON THE FORMATION OF MATURE PERSONALITY OF STUDENTS.....	138



<b>Mykhailov R.V.</b> EMOTIONAL COMPONENTS OF SELF-TRAINING OF A JUDO ATHLETE ON THE EVE OF COMPETITIONS.....	143
<b>Mykhalchuk Yu.O.</b> PECULIARITIES OF FORMATION THE STUDENTS' PROFESSIONAL SUBJECTIVITY BY MEANS OF VOLUNTEER WORK.....	150
<b>Raievska Ya.M., Verzhykhovska O.M.</b> THE INFLUENCE OF ANXIETY ON THE CHOICE OF A COPYING STRATEGY IN STRESSING WORKING CONDITIONS.....	156
<b>Rozina I.V.</b> PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PRONENESS TO BOREDOM IN MATURE PEOPLE.....	160
<b>Serhiienko N.P.</b> PARTICULAR QUALITIES CADETS'S AND STUDENT'S MOTIVATION FOR EDUCATIONAL ACTIVITY.....	169
<b>Sinelnichenko N.S., Proskurnia A.S.</b> COPING STRATEGIES OF PERSONS WITH ADDICTIONS TO PSYCHOACTIVE SUBSTANCES DURING REHABILITATION.....	174
<b>Starynska N.V.</b> DEVELOPMENT OF SELF-ACTUALIZED PERSONALITIES.....	180
<b>Khorzhevskya I.M., Hrecheshniuk I.V.</b> THE EMOTIONAL STATE OF THE CHILD IN THE SITUATION OF PARENT'S DIVORCE.....	185
<b>Khorzhevskya I.M., Tylinska O.M.</b> AGGRESSIVE BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL STUDENTS.....	190
<b>Shuliuk N.I.</b> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF THE ORGANIZATION OF PROFESSIONAL TRAINING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS.....	198
<b>Yakymchuk Yu.V.</b> PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR DEVELOPMENT UNIVERSITY STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE AT ENGLISH LESSONS.....	205

## SECTION 5

### PSYCHOLOGY OF WORK

<b>Danylchenko T.V.</b> PERSONAL DETERMINANTS OF PROFESSIONAL HEALTH OF PI AND PDC PSYCHOLOGIST.....	210
--	-----

## SECTION 6

### SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

<b>Aleksandrov Yu.V., Shylina A.A.</b> PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ALIENATION OF JUVENILE OFFENDERS.....	217
--	-----

<b>Bielava O.S., Myropoltseva N.I.</b> CHARACTERISTICS OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY WITH ALCO AND DRUG ADDICTION.....	222
<b>Volchenko L.P., Harkavets S.O.</b> THE PROBLEM OF PERSONALITY ATTITUDES AND THEIR CHANGES DUE TO SOCIO-PSYCHOLOGICAL INFLUENCES.....	227
<b>Hrynychuk O.I., Petruk N.Yu.</b> IMAGE OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST AS A FACTOR OF SELF-ACTUALIZATION IN THE CONDITIONS OF LEARNING ACTIVITY.....	231
<b>Denysenko A.O., Hutnina O.V.</b> STUDY OF THE ROLE BEHAVIOR OF YOUNG SPOUSES DEPENDING ON GENDER FEATURES.....	238
<b>Syniakova V.B.</b> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ORIGIN AND FUNCTIONING OF A FOSTER FAMILY AND OTHER FORMS OF ARRANGEMENT OF CHILDREN DEPRIVED OF PARENTAL HERITAGE IN EUROPEAN COUNTRIES AND UKRAINE.....	243
<b>A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES.....</b>	248

СЕКЦІЯ 1

МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

SYSTEMATIZATION OF THE EXPERIENCE OF STUDYING LABOR MIGRATION IN PUBLIC SCIENCES: ANALYTICAL REVIEW OF CONCEPTS

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ДОСВІДУ ВИВЧЕННЯ ТРУДОВОЇ МІГРАЦІЇ В СУСПІЛЬНИХ НАУКАХ: АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД КОНЦЕПЦІЙ

*In this publication an attempt of systematization of the theoretical concepts of the study of labour migration as a social phenomenon. In particular, the main economic (E. Ravenstein, E. Lee, G. Borjas, G. Minser, E. Pletnev, P. Stoker, G. Simon, N. Piora, V. Evtukh, etc.), demographic (D. Coleman, A. Solimano, V. Zelinsky, G. Skeldon, etc.) and sociological (U. Thomas, F. Znaniecki, G. Park, G. Mackenzie, W. Sombart, T. Parsons, R. Merton, G. Becker, D. Massey, L. Rybakovsky, I. Wallerstein, T. Yudina, A. Zhurba, etc.) theories, both foreign and domestic authors. Economic paradigm involve the rational study of the motivational component of labour migration, based on the principles of economic rationalism and consumerist logic. The allocation macro (based on analysis of market spaces, economic institutions and macro-processes), micro (involving the study of rational individuals and households) and synthesizing (combining micro- and macro-concept) approaches allowed us to characterize the features of econometrics of labour migration. In contrast to economic, demographic theories are integrated, systematized socio-psychological, economic, political and other factors of labour migration. Their main disadvantage is the lack of understanding of their subordination and hierarchy. Sociological theories of labor migration include the coverage of a wide range of indicators (migration intentions and the mechanisms of their realization, the motives of labour migration the features of the functioning of migrant networks, social adaptation and integration of labor migrants, etc.) that allows them to claim some validity. Attempt to build a universal model of labor migration makes sense, however, the researcher is often difficult to determine the dominant determinants that have an actual influence on the analyzed value. Therefore, the use of an interdisciplinary approach in the context of the simultaneous study of economic, demographic and social factors influencing the implementation of the migration behaviour of the labour force is especially important in light of the current situation in the world, which is characterized by the emergence of a new reality movement of a work.*

**Key words:** work migration, determinants of labor movements, economic, demographic and sociological concepts of labor migration.

вої міграції як соціального явища. Зокрема, основні економічні (Е. Равенштейн, Е. Лі, Г. Борхас, Г. Мінсер, Є. Плетньов, П. Стокер, Г. Саймон, Н. Піора, В. Євтух та інші), демографічні (Д. Коулман, А. Соліmano, В. Зелінський, Г. Скеддон та інші) та соціологічні (У. Томас, Ф. Знаніцький, Г. Парк, Г. Маккензі, В. Зомбарт, Т. Парсонс, Р. Мертон, Г. Беккер, Д. Мессі, Л. Рубаковський, І. Валлерштейн, Т. Юдіна, А. Журба й інші) теорії як закордонних, так і вітчизняних авторів. Економічна парадигма передбачає раціональне дослідження мотиваційної складової частини трудової міграції, засноване на принципах економічного раціоналізму та споживачької логіки. Розподіл макро- (на основі аналізу ринкових просторів, економічних інститутів і макропроцесів), мікро- (що передбачає вивчення раціональних індивідів і домогосподарств) і синтезувального (поєднання мікро- і макроконцепцій) підходів дозволив охарактеризувати особливості трудовіміграційних процесів. На відміну від економічних, демографічних теорій – це інтегровані, систематизовані соціально-психологічні, економічні, політичні й інші чинники трудової міграції. Головний їхній недолік – нерозуміння своєї підпорядкованості й ієрархії. Соціологічні теорії трудової міграції передбачають охоплення широкого кола показників (міграційні наміри та механізми їх реалізації, мотиви трудової міграції, особливості функціонування міграційних мереж, соціальна адаптація й інтеграція трудових мігрантів тощо), які визначаються соціологічними теоріями трудової міграції, що дозволяє їм претендувати на певну цінність. Спроба побудувати універсальну модель трудової міграції має сенс, однак досліднику часто важко визначити домінуючі детермінанти, які реально впливають на аналізовану величину. Тому використання міждисциплінарного підходу в контексті одночасного дослідження економічних, демографічних і соціальних чинників, що впливають на реалізацію трудовіміграційної поведінки, особливо актуальне у світлі нинішньої ситуації у світі, для якої характерна поява нової реальності міграції робочої сили.

**Ключові слова:** трудова міграція, детермінанти робочих рухів, економічні, демографічні та соціологічні концепції трудової міграції.

У публікації зроблена спроба систематизації теоретичних концепцій вивчення трудо-

UDC 331.556=111  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.1>

**Kalashnikova L.V.**  
Doctor of Sociology Science,  
Department of Sociology and Mass  
Communications  
Kryvyi Rih State Pedagogical University

**Chorna V.O.**  
PhD in Sociology Science,  
Department of Sociology  
Petro Mohyla Black Sea National  
University

**Introduction.** Since 2014, the average rate of migration flows in the European Union has increased by 30% [26]. Considering the recent events related to the arrival of migrants from Africa and the Middle East, the European com-

munity is puzzled first of all by their mass character (according to the UN estimates, about 1 million illegal migrants arrived in Europe in 2015, since the beginning of 2012 the number of Syrian refugees has increased more than 30 times: from

23,4 thousand at the end of 2012 to 799,9 thousand at the end of 2015 [1]). According to NBC in 2017–2018 the number of migrants to the USA and Canada who have arrived from Central America – Mexico, Guatemala, Honduras, and El Salvador – has increased by almost 5 times [18]. This kind of activation of labor-migration processes and a sharp increase in the number of labor migrants, which was observed at the end of the XIX century – at the beginning and second half of the XX century, as well as modern migration trends became the impetus for new scientific research related to the search for dominant labor movement determinants, in particular.

**Methods.** Over the past 150 years, a number of concepts have emerged. Thanks to them it became possible to analyze labor migration from the micro to the macro level and vice versa. As we know, labor movements is a complex social phenomenon that is studied in the framework of many sciences, in particular history, law, ethnology, economics, demography, geography, sociology, etc. Each science while analyzing the population's labor-migration behavior determines its subject, tasks, and research tools. The theoretical approaches, formulated within the framework of a science, are not contradictory, but complementary. They are used by scientists to study the migration reality at different levels, and the analysis is based on various factors. Systematization and identification of groups of approaches to the study of labor migration, in which economic, demographic, and sociological determinants are conceptualized, will expand the possibilities of comprehensive research and explanation of its new forms (such as labor migrations of fugitives and exiles, rotational and transitional, prepared/planned and unprepared/unplanned forms of labor movement, etc. [27]), based on its origin and socio-territorial functioning space.

**Results and discussion.** Economic approaches include the econometric theory of migration, the theory of geographically determined labor, the neoclassical socio-economic theory of labor migration flows, the concept of the global (international) labor market, the theory of the segmented (dual) labor market, the institutional theory of migration (the theory of economic institutionalism), the concept of migration systems, the concept of economic distributional factors of migration. A characteristic feature of these approaches is the allocation of a rational motivational component of labor-migration behavior and the presence of a conceptual apparatus based on models of economic rationalism and consumerist logic. Within the economic concepts labor migrants are considered as a social group that operates on the basis of a goal-rational model of behavior and makes decisions based on spontaneous econometrics. Such an approach, of course, in

a certain way simplifies the conceptualization of labor-migration determinants since labor migrants often realize their activity through irrational motivation or factors associated with socio-cultural circumstances and social capital. Undoubtedly, economically oriented approaches have theoretical-cognitive and socio-practical value for understanding labor movements, since they operate with a developed mathematical arsenal and allow us to build formal models for interpreting labor-migration behavior. According to the authors, it is also advisable to divide economic concepts into macro-, micro-oriented and synthesizing ones. Macro-oriented approaches are aimed at analyzing economic (market) space, economic institutions, and macro-processes. Micro-oriented approaches analyze rational individuals and households (families) that initiate labor-migration behavior based on the balance of expenditure and income. While the synthesizing models of work-migration behavior combine the approaches of micro- and macro-oriented concepts.

Theoretical and methodological foundations of the study of labor migration as the social phenomenon were laid at the end of the XIX century by E. Ravenstein. He was one of the first researchers of migration processes. While studying migration flows on the example of Great Britain and North America, he concluded that economic factors are the dominant determinants of migration, and migration volumes are numerically determined by indicators of industrial, trade and transport infrastructure development. He substantiated his reasoning by the fact that all territories are distinguished by economic characteristics and groups of people constantly migrate between them. Most migrants move on short distances. Each migration flow has a reverse movement. Long-distance labor migration is directed to major centers of industry and commerce. Women mostly migrate between regions, while men – between countries [42].

E. Ravenstein's scientific ideas became the basis for explanatory models and theoretical generalizations. In general, a theoretical understanding of migration processes is characterized by gradual transition from direct mechanical borrowing of the ideal market functioning models, developed in economic theory, to recognition of the need to take into account institutional, social, political, cultural and other conditions within which market institutions and mechanisms are functioning [42].

Along with the works of E. Ravenstein, the econometric model of E. Lee belongs to the number of classical labor-migration theories. According to this model, there are various groups of factors determining the content, attraction/repulsion of migration in each territory [36]. E. Lee believed that a person became an active

agent of migration processes precisely when he had the opportunity to make independent decisions concerning movement. A potential migrant may decide to move in a situation where the combination of factors of attraction / repulsion is so strong that can justify the difficulties associated with the process of migration.

Another important characteristic that determines the propensity for labor migration is a person at certain stages of the life cycle. So, those who change their social status position are more inclined to migration. These are people who complete their studies and enter the labor market, get married or divorce, retire, etc. [35]. E. Lee pays special attention to econometric characteristics of the labor migrant and the stages of life cycle, leaving aside non-economic factors, irrational and personal reasons that may also affect the course of labor migration processes.

I. Kukurudza, T. Romanenko assert that within the framework of the neoclassical socio-economic concept labor migrant flows are considered as the arithmetic sum of people's movements due to personal interests. In other words, the migrant worker, as a rationally operating object, decides to migrate or not to based on calculations in the system of "loss-benefit" from migration [11]. The decision on labor migration is made step-by-step. At the first stage, people inclined to migrate form their ideas about a potential region/country for movement. At the second stage, they estimate possible positive/negative consequences associated with changes in permanent residence and place of work. The decision-making process is quite complex, since the migration of the whole family should be beneficial for all its working members. However, most often in such situations the cumulative benefit is determined for the family relocation as a whole. The considered approach has certain limitations, in particular, it cannot be used in the study of forced migration. In addition, not all individuals decide to change their place of work and residence consciously, analyzing in detail all the advantages and disadvantages. This is because some people act impulsively or under the influence of external circumstances. In this case, the assessment of the possibility of obtaining benefits from the movement by a potential labor migrant is not carried out.

Within the framework of the concept of family migration economics (G. Borjas), labor-migration processes are explained from the family point of view. Benefits that married couples expect to receive during labor movements determine the best strategies for their behavior [32]. J. Mincer notes that adult family members can assess the potential benefits of labor movements in different ways. Therefore, moving outside the country can cause the appearance of "dependent" labor migrants who, leaving families for the sake of their well-being, work in foreign countries

Consequently, labor migration in the framework of the above theory is explained at the micro level by the ratio of benefits that the spouses expect to get from moving to another country [16]. It is possible to confirm the provisions of this concept only if the whole family migrates. Otherwise, they can be refuted, because, as practice proves, most often only some members of families move.

In the opinion of I. Lapshina, the most popular theory is the concept of geographically determined labor force. In accordance with it labor migration is a process determined by geographical differences in labor demand/supply [12]. According to this approach, there is a pattern: low wages are fixed in regions/countries with excess labor, while in administrative-territorial units with insufficient labor people get high wages. In other words, the amount of money for work done is the main factor for labor migrants to leave their own regions, and respectively – a pull factor in the regions of arrival. Labor markets in donor and recipient countries, in accordance with the macro-level neoclassical theory, are the primary mechanism that determines the movement of labor between regions/countries. That is why for the labor migration management it is necessary, first of all, to apply mechanisms to influence the labor markets of the regions/countries which migrant workers come from. Investment flows have the opposite direction to the movement of labor migrants: capital must "flow" from rich countries into poor ones. Increased rate of income from capital in poor countries attracts investment. This, in turn, causes the labor migration of highly skilled workers who have the intention to change their social status or improve their material well-being.

The concept of a global (international) labor market which explains the causes of migration processes according to the Marxist paradigm is one of the leading macro-theories of labor migration. E. Pletnev studied the labor-migration processes in the framework of this approach. He defines the international market as the basis of the capitalist mode of production [20]. He regards labor migration as a means of distributing "free" labor force (not only the unemployed, but also those people who work in organizations, institutions, enterprises and intend to get employed abroad) in the structure of international production. But not all unemployed people are part of free labor force because most of them are focused on getting a job in the national labor market, so they should not be considered as a resource for other countries.

I. Kukurudza, T. Romanenko state the fact that at the heart of the institutional theory of migration (the theory of economic institutionalism) macro-level factors are considered. The development of labor migration entails the emergence of private institutions and voluntary organizations. Their main task is to ensure the demand created

by the disproportion between the large number of people seeking employment in another country and the volume of vacancies in the labor market. The situation on the labor market, as well as the obstacles created by public authorities on the way of migrants' access to the territory of recipient countries form the "black market" of migrants which contributes to the exploitation and persecution of migrants [11]. In exchange for a fee defined by the "black market", organizations and private entrepreneurs provide migrants with a range of services: secret transportation across state borders; fake visas and documents; signing labor contracts between a migrant and employer; credit, etc. Humanitarian organizations help migrants through counseling, social services, advice on acquiring legal status, etc. When it comes to institutional support for migration, we cannot but mention other organizations that work legally, demanding payment for their services and they also help other categories of citizens who require social protection. These organizations include foreign language courses, transfer of funds from abroad. Over time, information about such organizations is distributed through migration networks among potential customers. Thus, another type of social capital is established, through which access to recipient regions/countries is facilitated for all those who want to migrate.

Within the framework of the system approach proposed by P. Stoker, there are theories whose representatives study the migration process in the context of global flows of capital and goods as well as various factors that are global in nature [25]. In particular, this concept focuses on the presence of certain institutions that act as intermediaries between countries which are members of the migration flow. This "social capital", combined with the experience of earlier migrants, makes it easier for potential labor migrants to make a decision about the movement.

The theoretical model of migration systems developed by M. Kritz, L. Lim and H. Zlotnik explains the mechanism for uniting countries, which labor migrants leave or enter, into so-called labor migration system. The countries that make up such systems differ from others by a more intensive exchange of goods, services, and human resources. The international migration system consists of a core (which can be a specific state or a group of them) and periphery (countries connected with the "core" due to the existence of mass labor migration flows) [15]. Countries within such a system need not be geographically close. The flows of labor migrants are a reflection of political and economic relations, while the proximity of geographical location determines the course and nature of interstate relations. The scale of labor migration is indirectly dependent on geographical location, socio-cultural proximity, existing political relations, trade partnership, etc.

The study of labor migration takes place within the framework of J. Simon's theory of prosperity (technological development). He believes that the growth of the actual population is a boon both at the level of an individual state and at the global level. Taking it into account, he authoritatively notes that immigration should be considered only in terms of its positive impact on economic and demographic development of the host society. This scientific approach explains the nature of permanent or temporary immigration through the possibility of working in a foreign region, paying taxes, as well as consumption which are able to cover the costs of the recipient region/country. In other words, a significant amount of foreign labor resources is the key to the prosperity of the region/country of entry in the future [21].

In the framework of the theory of a segmented (dual) labor market developed by N. Payor, the dominant determinants of labor migration are the structural needs of the economies of the recipient regions/countries. A labor market is considered as a whole consisting of separate primary/secondary, internal/external, formal/informal sectors or segments [38]. The first segmentation model of the labor market is the most common in scientific practice. The primary sector is filled with highly skilled workers, and the secondary sector – with workers who have low qualifications. Primary market workers are involved in the labor process primarily on the basis of long-term employment contracts. They have stable employment and are supported by trade unions, while secondary market employees most often work on the basis of short-term employment contracts or temporary agreements. Those employed in the secondary sector work mainly part-time, have temporary or seasonal work and are not supported by professional associations. The primary market is distinguished by a high level of self-management and self-organization, employees' responsibility for the final results of their work, employment in key areas of work and participation in the management of an enterprise. Workers in the secondary sector are primarily engaged in performing auxiliary functions. They are characterized by the absence of elements of self-regulation, the impossibility of taking part in managing the production process, and a high degree of rationing of labor and working time. Employees of the primary sector receive a high salary which depends on their position, skill level, degree of responsibility. Also, this market is characterized by a combination of salary with other forms of income: dividends, profit sharing, etc. While workers in the secondary market receive significantly lower wages which directly depends on output and discipline.

The main position of this theory is the assumption about the principles of distribution of the working population in certain segments. So,

M. Khekhter and S. Liberzon focus on the fact that the cultural and psychological inclination of workers to a specific type of work can be the basis for such a division of labor [3]. V. Yevtukh, criticizing their ideas, notes that in the course of analyzing social processes, it is somewhat inappropriate to use the concept of an ethnocultural order. However, he justifies his explanation of the increased concentration of foreign workers in the secondary labor market of the recipient countries, on the one hand, by the presence of a specific socio-economic situation, and on the other, by the position of a new contingent of labor in the labor market, which is determined by the government. Thus, V. Yevtukh supports the position of those authors who consider that a purposeful policy of attracting foreign labor to non-prestigious low-skilled and low-paid jobs has led to the segmentation of the labor markets of recipient countries [5]. In contrast, T. Petrova believes that the segmentation of the labor market is based on a set of specific features of the social status and economic behavior of people in the labor market, which are distinguished into separate segments, because representatives of various socio-demographic, professional groups who have similar methods of recruitment, coordination and evaluation can get into the segment area [19].

The number of synthesizing theories of labor migration include O. Stark's socio-economic concept. It focuses not on the motives of labor migration of individuals, but on the whole household, at the level of which the decision on relocation is made. Such a collective decision is justified not only by the desire to increase the expected income, but also by the desire to minimize the risks associated with the movement. All household members, in order to maintain an adequate level of their welfare, strive to maximize their own resources, in particular, using their full working potential. Some family members may be employed in the local labor market, while others, by joint decision, may be employed in the recipient region/country. Under these conditions of the distribution of the available resources of the household labor force in case of a deterioration of the socio-economic situation in the national labor market, the cash inflows of migrant workers can provide other household members with an adequate level of existence [41].

Demographic concepts can be considered complex from the point of view of considering the phenomenon of labor migration. In these approaches, labor migration processes are considered from the perspective of their multi-determinism by various factors (socio-psychological, economic, political, etc.). However, a feature of these approaches is a certain deficit in the understanding of the subordination of labor migration factors and their hierarchies.

J. Coleman in his theory of the demographic transition noted that labor migration is the dominant component of the demographic development of the society. Introducing the term "third demographic transition", he characterized the process that resulted in high immigration in developed countries amid low birth rates. Thus, J. Coleman concerns that a large number of immigrants can lead to the replacement of the indigenous population and changes in culture, self-identification of the inhabitants of Western Europe countries, citing prognoses of demographers. If labor migration trends persist, he urges countries to take a responsible approach to the issue of immigration policy [10].

A. Solimano, developing the ideas of the demographic theory of labor-migration processes, notes that in the context of globalization, trends in the movement of highly educated personnel have changed qualitatively. On the one hand, the awareness of the important role of scientific knowledge for socio-economic development made it possible to turn intellectual work into the dominant factor of sustainable development and contributed to an increase in the mobility of the highly skilled labor force. On the other hand, in the context of globalization, highly skilled creative people have gained much more opportunities for free movement. States are forced to compete for such labor migrants, developing and implementing appropriate migration policies aimed at developing immigration channels, stimulating the influx of highly educated workers, and giving them various kinds of preferences from obtaining citizenship to tax benefits. In addition, the increase in the number of foreign students in internationalization of the education system, the development of transnational corporations contribute to the formation of fundamentally new social networks based on education and professionalism. In other words, in the context of globalization, the direction and extent of labor migration flows are largely determined by the direction of capital flow [40].

The theory of the mobile transition by V. Zelinskiy complements J. Coleman's concept of the demographic transition by expanding the number of transition indicators, in particular, together with the analysis of indicators of changes in birth rates and mortality, it involves considering the dynamics of the indicator of the population territorial mobility [45]. V. Zelinskiy identifies five stages of the demographic transition of the population, each of which is characterized by different forms of mobility. His innovation lies in the fact that he defined the role of globalization in the emergence of new forms of labor migration examining it in structural dynamics, analyzing the interconnection with demographic, socio-economic processes, the development

of transport communication, the formation of new channels of information transfer, the increase/decrease of economic opportunities, growth of well-being of the population as the most significant factor of migration attitudes. The developed model of labor migration has clearly defined spatial-temporal characteristics; it does not reveal causal connections between demographic processes and changes in territorial mobility, but it proves that the relationship between them is indirect as a result of the development of socio-economic, political and other processes.

Developing the ideas of V. Zelinskiy, G. Skeldon perfected them and developed the author's theory of the regionalization of labor migration. Defining the nature of the interconnection between the level of economic development of the state, its political structure and forms of citizens mobility, he divided regions according to the degree of their population involvement in labor migration processes: "old" and "new" regions, in particular, Western Europe, North America, Japan are characterized as regions with a high level of immigration; regions geographically adjacent to the world center (for example, Eastern China, South Africa, Eastern Europe), where both immigration and emigration flows are present at the same time; labor emigration regions (North Africa, Turkey, Mexico, the Philippines); the so-called "resource niches" regions (some areas of Africa, Central Asia, Latin America) where labor migration flows are not clearly delineated [39]. F. Martin, D. Taylor developed the concept of G. Skeldon in their works. They tried to explain the origin of the "migration peak" from the point of view of the economy. They understood this concept as a temporary increase in the scale of migration associated with the economic development of the country. With the growing well-being of migrant workers, migration networks are emerging. They contribute to an increase in the flow of new labor to the recipient regions/countries. Countries in the mature stages of economic development are characterized by a decrease in the outflow of the population. As a result they turn into countries which import labor force.

Compared to economic concepts, sociological theories of labor migration do not claim transparency and clarity of the relationship between calculated variables, but sociologists compensate for the "non-mathematical nature" by covering a wider range of indicators which allows their models to claim external validity.

Classical prerequisites for the formation of a sociological approach to the study of labor-migration processes are presented in the works of W. Thomas, F. Znanetskiy. They studied behavior of individuals who were influenced by the environment. Understanding the social life of individuals as a process of adaptation, during the study of personal documents the authors of the the-

ory tried to build a typology of social characters, based on the real dynamics of the motivation of specific people, and to characterize ways of adaptation in the conditions of a new society. Thus, W. Thomas, F. Znanetskiy tried to analyze the consequences of migration and adaptation of immigrants in the recipient region/country, using qualitative methodology [43].

The works of the Chicago school theorists are of particular interest to researchers of labor migration. In particular, the socio-ecological concept of migration by G. Park, G. Mackenzie [37] was an attempt to explain the impact of industrialization and urbanization processes on the social being of a person, as well as the rationale that labor migration most often serves as an indicator and accelerator of social mobility.

In sociology, one of the first typological concepts of studying historical forms of migration was the theory of V. Zombart. He studied the nature of relationships among migrants, their public relations with representatives of the recipient region/country, as well as the influence of the "capitalist spirit" development on diversity of single and mass migration forms [7].

In the framework of the positivist sociology M. Todaro attempted to delineate the characteristics of labor-migration behavior for an objective assessment of its consequences and the possibility of developing management mechanisms. The main idea of the author is that labor movements of a specific individual or members of his family should be considered as the result of a choice depending on geographical, environmental, and socio-economic factors [44].

The methodology of T. Parsons' structural functionalism is focused on the study of the social determinants of labor-migration processes in their systemic and functional unity [17]. According to categorical imperatives of R. Merton concept, the main functions of labor migrations can be viewed from the point of view of their obvious and latent manifestation. The labor migration is viewed from the point of view of the possible interaction of people with each other as members of social organizations or groups undoubtedly leading to structural changes in society [14].

A particular case of the functionalist approach is the assimilation theory of M. Gordon and A. Handlin. They explain the peculiarities of the life of national minorities based on the principle of the linearity of the process of labor immigrants adaptation in the community of the recipient region [33; 34].

According to V. Iontsev ethnosociological approach (K. Davis, Y. Arutyunyan, L. Drobizheva) is aimed at not only a simple accounting of the number of labor migrants, but rather a study of the influence of personal characteristics and value orientations on the formation of labor-migration behavior [8]. According to this



approach culture is a collective way of adaptation to the surrounding world and social environment which makes it possible to better explain the essence and characteristics of the mechanisms of labor migration processes through the prism of historical traditions, including inter-generational experience. We should note that this theory is often referred to historical concepts, despite the fact that it is closely related to ethnographic studies.

The theory of social change (Y. Shchepanskiy, P. Shtompka) defines labor-migration processes as an attribute of social reality, homogeneous series of social interaction acts leading to changes in the socio-functional and socio-structural nature [28; 29].

A special place among microlevel theories of labor migration processes is taken by the concept of human capital developed by G. Becker. He defined various aspects of human behavior as a manifestation of economic expediency. In his opinion, to realize the intentions of labor relocation, not only the desire of the individual matters, but also the availability of various resources. Hence, labor migrations have a selective nature, since displacement, in his opinion, is characteristic of non-poor strata of the population who possess the necessary set of resources. Thus, G. Becker argued that labor migration is determined by a number of factors: the difference between the population and its level of life in developed countries compared to third world countries; reduction of administrative and other barriers to migrants and links with the development of globalization processes; the need to cover the deficit caused by low birth rates in the labor market of developed countries at the expense of young people from abroad [31].

The concept of cumulative conditionality (G. Mirdal) is one of the theories explaining the labor-migration processes in terms of their renewability and self-support. The basis of this theoretical model is the thesis that every perfect labor-migration action changes the social context within which further decisions on relocation will be made. This shift is usually carried out in the direction of increasing the likelihood of further labor migrations [15; 16]. Regarding the regional distribution of human capital, the concept of cumulative conditionality, as well as the theory of human capital, puts forward the thesis on the selective nature of labor migration, as a result of which it is carried out by the most qualified and active workers.

D. Massey's synthetic (network) theory of labor migration is an integrative concept that synthesizes the main ideas of classical theories of labor migration and proves the dominance of the economic factors of labor migration in the context of globalization. Analyzing the mechanisms of labor migration, the author studies its social, political, economic consequences, focus-

ing on the duration of movements, the tendency for self-preservation and strengthening. D. Massey justifies the need to study the migrant community, which is a combination of both former and potential migrants. Their interpersonal relations are of family or friendly nature and form the so-called migration network which simplifies the process of labor migration, reduces the risk of displacement and increases the likelihood of their activation [13].

L. Ribakovskiy's concept of the three stages of migration process considers migration processes not from the point of view of the territorial aggregates of people (as a series of migrants leaving/arriving), but from the perspective of the participants in the movement [23]. The labor migration process, in his opinion, consists of three main stages that are closely inter-related: the output (or preparatory) stage which is the process of forming the territorial mobility of the population; the main stage as an immediate act of movement; the final stage of labor migrants adaptation in a new workplace in the recipient region/country. Analysing the first stage of displacement, one should focus on the presence of a certain socio-psychological state, since it is necessary to distinguish between potential migration and migratory mobility. Potential migration, in the opinion of T. Zaslavskaya, is a positive attitude towards displacement. It is combined with the adopted, but still unimplemented decision to change jobs and permanent residence [21]. Migration mobility is an objectified state, the ability of an individual to migrate which has developed as a result of accumulated migration experience. L. Korel calls this experience a migration biography. Human mobility depends on the number of movements made, the duration of residence in the recipient region/country, as well as on participation in various forms of migration [21].

The course of adaptation in a recipient region/country depends on many factors. One of the most significant is the psychological factor of adaptation which is closely linked to plans on duration of stay in the region/country of entry. If a person intends to settle permanently, the formation of attitudes to adapt to the new environment takes place at the preparatory stage of the migration process and is manifested in such actions as learning the language, culture, traditions and customs of the region/country. When it comes to temporary residence, the settings for adaptation will have specific characteristics. Even at the initial stage of the migration process the migrant prepares to return to his homeland after a certain period of time. In this case, the adaptation may be expressed in a tolerant attitude to the norms of behavior that exist in the recipient region/country [3].

The terms "adaptation" and "provision of necessary facilities" in the context of this theory are closely related to the consideration of such cate-

gories as “newcomer” and “old-timers”. The first term is used to single out a group of people who migrated to a new place of residence, and the second – characterizes migrants who settled a certain area and lived there for more than 10 years. On average, it takes about 8–10 years for a new settler to set up, during which the welfare of new settlers reaches the living standards of old residents in places of settlement. According to L. Ribakovskiy, adaptation is a stage of the migration process, the beginning of which is characterized by the “transformation” of a migrant into a new settler, and the end - by the transition of a new settler into the category of old-timers. In this regard, the migration process having gone through all stages of development is complete [23]. In other words, any sociospatial mobility that does not end with the adaptation of new settlers is considered by L. Ribakovskiy as an incomplete migration process. The effectiveness of the state management of labor migration processes depends entirely on the influence on the formation of migration intentions and behavior at all stages of the process.

The concept of the world system (global city) by I. Wallerstein is substantially close to the theory of international labor market. He believed that the dominant concept in understanding the essence and causes of labor migration processes is the world labor market which is managed from a small number of economically and politically developed urban centers (global cities), e.g. in the USA – New York, Chicago, Los Angeles, and in Europe – London, Paris, Milan. All other regions of the world system form the periphery, which produces raw materials, land and labor resources for the world economy and is developing depending on the wishes of the center [2].

We should note the advantages of the conflictological approach to the study of labor migration. One of his representatives, A. Dmitriev, views the conflict related to migration as the interaction of two main participants – permanent residents and labor migrants. The essence of the conflict situation lies in the participants’ perception of each other as the infringement of their own material and spiritual aspirations. Authorities of the recipient region/country often join the conflict as a third party [4].

In the methodology of modern sociological analysis, special attention should be paid to the vitality theory, individual and social subjectivity. Within the framework of this concept, T. Yudina considers migration as a result of the interaction of social space and vital forces, as a result of which new needs are formed which, in turn, activate the individual and social subjectivity with the help of which people assimilate the optimal social space for the realization of vital forces [30]. No less interesting is the concept of spatial self-organization of the population by I. Pribytkova [21]. She believes that territorial displace-

ments of the population are carried out in a certain socio-spatial continuum, each point of which is characterized by a certain set of life benefits, namely: the possibility of getting an education, purchasing dwelling, organizing quality recreation, socializing, and pastime; the level of economic stability; political freedoms, etc. The defining parameters for labor migrations are the employability and indicators characterizing the quality of the workplace. The combination of all these indicators forms the space of opportunities within which individuals move.

From the point of view of studying social issues of labor migration, A. Zhurba’s scientific studies are valuable. Investigating theoretical and practical problems associated with the social and legal regulation of migrant labor abroad, he determined the nature and content of international migration, its positive and negative consequences [6]. V. Kolkpova, A. Kuzmenko, analysing illegal migration and countermeasures, outlined the legal nature of relations between the state and illegal foreigners. In particular, they revealed the content, features of the development of the social and legal mechanism to counter illegal migration. Its components are organizational and structural entities, administrative and legal measures, and regulatory support. The scientists analyzed the problems of improving its influence and the negative effects of migration [9].

**Conclusion.** Analysis of theoretical approaches to the study of labor migration, presented in the sociological literature, allows to identify the main causes and factors of labor migration processes, as well as to determine the mechanisms of self-development, renewability and self-support of labor movements. The dominant determinants include geographical, socioeconomic differences in labor supply/demand, development of regions/countries, wage and income levels, unemployment, etc. The mechanisms of self-development and self-support of labor migration include: migrant workers’ networks; social institutions and organizations supporting labor migration processes; cultural and social capital; functioning historical, cultural, technological and other links between regions/countries of departure/entry of labor migrants. All this became the basis for the analysis of theoretical approaches, within which a trend to develop a new methodology in the study of labor migration, both external and internal, has emerged. Explaining the determinants of labor migration only by studying the dynamics of sociodemographic and economic factors would be a clear simplification. The scale and direction of labor migration is determined by the interaction of a large number of variables, such as: geographical location of the country; its role in the world economy system; income distribution; the level of unemployment, the education system development,

the nature of the political regime; level of safety of life; environmental well-being/distress; historical, political, socio-cultural relations with other states, immigration policy, etc. In the system, all these factors determine the labor movements of the population at different stages of the mobile transition. It is obvious that today in the study of labor migration there is a shift towards the social sciences, in particular, sociology. And despite the fact that today a number of methodological principles and theoretical approaches of sociological science are far from being fully implemented in various kinds of studies of the social practices of labor migration, work in this direction is carried out quite actively. The current socio-economic, political situation in the world determines the latest trends in labor movements, which, in turn, requires the transformation of theoretical and methodological approaches to the study of the new reality of labor migration. After all, both the labor and migration processes themselves and their consequences for society change. Of course, an attempt to build a certain universal model of labor migration makes sense, but there is a threat that it will be difficult for an empirical analysis. Moreover, when it comes to any model, it is often difficult for a researcher to determine the true number of factors that actually affect the figure being studied. That is why it is advisable to determine the most significant factors in the research process, since it is simply impossible to include everything in the model. In this sense, the relevance of an interdisciplinary approach that contributes to the analysis of labor-migration processes in the context of demographic, economic, social factors influencing the implementation of labor-migration behavior is beyond doubt. Research of migration intentions and mechanisms for their implementation, labor migration motivation, features of migration networks functioning, the internal state of a person who is experiencing socio-psychological discomfort, stress being influenced by the new environment of the recipient region/country, provides an opportunity for a comprehensive, in-depth study of the forms, mechanisms for the social adaptation of migrant workers and their social integration with the local population, as well as help predict the consequences of this process both for the ethnic and personal identification of migrants, and for the economic and socio-cultural development of a region/country.

#### REFERENCES:

1. В ООН повідомили про рекордну кількість біженців, які утекли до Європи за рік. *TCH*. 20.12.2018. URL: <http://tsn.ua/svit/v-oon-povidomili-pro-rekordnu-kilkist-bizhenciv-yaki-utekli-do-yevropi-za-rik-558671.html> (дата звернення: 20.12.2018).
2. Валлерстайн И. Конец знакомого мира: Социология XXI в. Пер. с англ. / под ред. В. Иноземцева. Москва : Логос, 2004.

3. Вечканов Г., Вечканова Г. Современная экономическая энциклопедия. Санкт-Петербург : Лань, 2002.
4. Дмитриев А. Миграция : конфликтное измерение. Москва : Альфа-М, 2006.
5. Євтух В. Зібрання творів / за заг. ред. Г. Голіцина. Київ : Фенікс, 2014. Т. 3.
6. Журба О. Праця громадян України за кордоном: особливості правового регулювання : автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.05. Харків, 2008.
7. Зомбарт В. Буржуа: Этюды по истории духовного развития современного экономического человека. Ин-т социологии. Москва : Наука, 1994.
8. Ионцев В. Интеграция мигрантов – эффективный путь устранения неравенства и ксенофобии в принимающем обществе. *Вопросы управления*. 2014. № 1 (7). С. 127–132.
9. Колпаков В., Кузьменко О. Нелегальна міграція: генезис і механізм протидії. Київ ; Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2002.
10. Коулмен Д. Иммиграции и этнические сдвиги в странах с низкой рождаемостью – третий демографический переход в действии / гл. ред. В. Ионцев. Москва : СП «Мысль» ; Би-Эль Принт, 2007. Вып. 20.
11. Кукурудза І., Ромащенко Т. Україна у світових процесах трудової міграції. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2012.
12. Лапшина І. Класифікація міграцій, поведінкові аспекти мігрантів, мотивацій і процесу прийняття рішень. 20.12.2018. URL: [http://www.nbuv.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Prvs/2012\\_2/201.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Prvs/2012_2/201.pdf) (дата звернення: 20.12.2018).
13. Массей Д. Синтетическая теория международной миграции. *Мир в зеркале международной миграции*. Научная серия «Международная миграция населения : Россия и современный мир» / гл. ред. В. Ионцев. Москва : МАКС Пресс, 2002. Вып. 10.
14. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. Пер. с англ. Е. Егоровой и др. / науч. ред. З. Коганова. Москва : АСТ ; Хранитель, 2006.
15. Методология и методы изучения миграционных процессов / под ред. Ж. Зайончковской, И. Молодиковой, В. Мукомеля. Москва : Центр миграционных исследований, 2007.
16. Населення України. Трудова еміграція в Україні. Київ : Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2010.
17. Парсонс Т. Система координат действия и общая теория действия: культура, личность и место социальных систем. *Американская социологическая мысль* : тексты / под ред. В. Добренъкова. Москва : Изд-во Международного ун-та бизнеса и управления, 1996.
18. Перекрыть границу: Трамп пригрозил Мексике. *Газета.ru*. 20.12.2018. URL: [https://www.gazeta.ru/politics/2018/10/18\\_a\\_12026659.shtml](https://www.gazeta.ru/politics/2018/10/18_a_12026659.shtml) (дата звернення: 20.12.2018).
19. Петрова Т. Концепція державної міграційної політики: цільова орієнтація і основні напрямки. Київ : НАН України, Науково-дослідний центр з проблем зайнятості населення та ринку праці, 1996.
20. Плетнев Э. Международная миграция рабочей силы в капиталистической системе мирового хозяйства. Москва : Издательство ИМО, 1962.

21. Прибыткова И. Трудовые мигранты в социальной иерархии украинского общества. *Социология: теория, методы, маркетинг*. 2002. № 4. С. 159–167.
22. Пуригіна О., Сардак С. Міжнародна міграція. Київ : ВЦ «Академія», 2007.
23. Рыбаковский Л. Миграция населения: прогнозы, факторы, политика. Москва : Наука, 1987.
24. Солодько А., Фітисова А. Міграційна криза в ЄС: статистика та аналіз політики. 20.12.2018. URL: <http://www.cedos.org.ua/uk/migration/mihratsiina-kryza-v-yes-statystyka-ta-analiz-polityky> (дата звернення: 20.12.2018).
25. Стокер П. Работа иностранцев: обзор международной миграции рабочей силы. Москва : Academia, 1996.
26. Трудовая миграция: Украина теряет людей и будущее. 20.12.2018. URL: <http://112.ua/mnenie/trudovaya-migraciya-ukraina-teryaet-lyudey-i-budushhee-269408.html> (дата звернення: 20.12.2018).
27. Чорна В. Специфіка та детермінанти трудової міграції в Південному регіоні України : автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04. Запоріжжя, 2016.
28. Штомпка П. Социология социальных изменений. Пер. с польск. / под ред. В. Ядова. Москва : Аспект Пресс, 1996.
29. Щепаньский Я. Элементарные понятия социологии / общ. ред. и послесл. А. Румянцева ; пер. с польск. М. Гуренко. Москва : Прогресс, 1969.
30. Юдина Т. Социология миграции. Москва : Академический проект, 2006.
31. Becker G. Economics of Life : From Baseball to Affirmative Action to Immigration, How Real-World Issues Affect Our Everyday Life. New York : McGraw-Hill, 1997.
32. Borjas G. Friends or Strangers: The Impact of Immigrants on the U.S. Economy. New York : Basic books, 1990.
33. Gordon M. Assimilation in America: the theory and reality. *The ethnic factor in American politics*. Columbus, 1970.
34. Handlin O. Race and nationality in American life. Boston : Little Brown, 1957.
35. Labour Force Survey. User Guide. LFS Questionnaire. Version 2. URL: <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20160105160709/http://www.ons.gov.uk/ons/guide-method/method-quality/specific/labour-market/labour-market-statistics/index.html> (дата звернення: 20.12.2018).
36. Lee E. A theory of migration. *Demography*. 1966. Vol. 3. Issue 1. P. 47–57.
37. McKenzie R. The Ecological Approach to the Study of the Human Community. *American Journal of Sociology*. 1924. Vol. 30. № 3. P. 287–301.
38. Piore M. J. Birds of Passage : Migrant Labor and Industrial Societies. London : Cambridge university press, 2008.
39. Skeldon R. Migration and Development: A Global Perspective. Essex : Longman, 1997.
40. Solimano A. International Migration in the Age of Crisis and Globalization : Historical and Recent Experiences. New York : Cambridge University Press, 2010.
41. Stark O. Rural-to-urban Migration in LDCs: a Relative Deprivation Approach. *Economic Development and Cultural Change*. 1984. Vol. 32. № 3. P. 475–486.
42. The Laws of Migration Author's. *Journal of the Statistical Society of London*. London : Royal Statistical Society, 2008. Vol. 48. № 2 (Tun., 1885). P. 167–235.
43. Thomas W., Znaniecki F. The Polish peasant in Europe and America. New York, 1958.
44. Todaro M. Internal migration in developing countries : A survey. *Population and economic change in developing countries : A Survey*. Chicago : University of Chicago Press, 1980.
45. Zelinsky W. The Hypothesis of the Mobility Transition. *Geographical Review*. 1971. Vol. 61. № 2. P. 219–249.

## СЕКЦІЯ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

### ЕКОНОМІЧНА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

### ECONOMIC ACTIVITY OF THE POPULATION OF LUHANSK REGION: GENDER ASPECT

У статті аналізується гендерний аспект економічної активності населення Луганської області у 2015–2018 роках. Показано, що гендерне співвідношення економічно активного населення України має досить нестабільну динаміку. У Луганській області це питання потребує посиленої уваги через демографічні та соціальні зміни. Аналіз статистичних даних гендерного співвідношення й останніх досліджень із цієї теми проведені з метою: виявлення проблем гендерного співвідношення на ринку праці Луганської області, визначення їхніх причин, пошуку методів їх вирішення. У процесі дослідження було виявлено, що загальна кількість працюючих жінок у Луганській області на 10% нижча від кількості працюючих чоловіків. Зайнятість на посадах районних, міських, сільських, селищних рад і об'єднаних територіальних громад станом на 2018 рік демонструє майже рівне співвідношення чоловіків і жінок (46 і 54% відповідно). Проте пост голови ради, сільської, селищної, районної, міської, обіймають переважно чоловіки – 71%, жінки – 29% (125 та 50 осіб відповідно). Аналогічна модель зайнятості жінок і чоловіків (вищі посади обіймають лише чоловіки) простежується навіть у тих організаціях, у яких кількість жінок переважає. Лише у громадських радах більшість посад обіймають жінки, як на керівному, так і на виконавчому рівнях, що може бути пов'язано із прагненням жінок вплинути на соціально-політичне життя регіону. Висновком даної роботи є те, що бажаної гендерної рівності економічно активного населення Луганської області за останні роки не виявлено. Висвітлені проблеми з вертикальною мобільністю жінок, що потребують уваги з боку політиків і вчених, запропоновані варіанти заходів для покращення ситуації (підтримка жінок у їхній політичній і економічній діяльності, боротьба з гендерними стереотипами, розвиток умов для можливості комфортного поєднання праці й особистого, сімейного життя).

**Ключові слова:** гендер, професійна сегрегація, ринок праці, економічно активне населення, трудова дискримінація.

The article analyzes the gender aspect of economic activity of the population of Luhansk region in 2015–2018. Shown, that the gender ratio of the economically active population of Ukraine has a rather unstable dynamic. In Luhansk oblast, this issue needs more attention due to demographic and social changes in these areas. Analysis of gender statistics and recent research on this topic were conducted in order to: identify problems of gender relations in the labor market of Luhansk region, identify their causes, find methods to solve them. The study found that the total number of working women in Luhansk region is 10% lower than the number of working men. Employment in district, city, village, settlement councils and united territorial communities, as of 2018, shows an almost equal ratio of men and women (46 and 54%, respectively). However, the post of chairman of the council (rural, settlement, district, city) is held mainly by men – 71%, women – 29% (125 and 50 people, respectively). A similar pattern of employment of women and men (higher positions are held only by men) can be traced even in those organizations in which the number of women predominates. Only in community councils the most positions hold women, both at the management and executive levels, which may be related to the desire of women to influence the socio-political life of the region. The conclusion of this work is that the desired gender equality of the economically active population of Luhansk region in recent years has not been identified. Problems with vertical mobility of women are highlighted, it need of attention from politicians and scientists options. Measures to improve the situation are proposed (support for women in their political and economic activities, combating gender stereotypes, development of conditions for comfortable combination work and personal, family life).

**Key words:** gender, occupational segregation, labor market, economically active population, labor discrimination.

УДК 331.5:305 (477.61)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.2>

**Котеленець К.М.**  
к.соціол.н.,  
доцент кафедри філософії та соціології  
ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

**Хобта С.В.**  
к.соціол.н.,  
доцент кафедри філософії та соціології  
ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

**Сімонова І.А.**  
здобувачка освіти  
ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

**Постановка проблеми.** В умовах активних демографічних змін у Луганській області і в Україні загалом необхідна підвищена увага до соціально-економічних тенденцій, які впливають на рівень можливостей жінок і чоловіків у сфері кар'єрного зросту. Якщо для представників окремої групи шлях до самореалізації буде обмежений, це може призвести до соціальної нестабільності в суспільстві.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З погляду економічної соціології проблему вивчали Є.І. Суїменко («Економічна соціологія»), Ю.В. Веселов, Е.В. Капусткіна («Економічна соціологія: теорія та історія»), С.В. Мочерний («Економічна енциклопедія»), особливості ринку праці описали А.М. Колот, О.А. Грішнова, О.О. Герасименко («Економіка праці та соціально-трудова відносини»),

М.А. Костенко («Соціалізація ринку праці в новій економіці»), питання ґендеру освітили такі науковці, як: І.Р. Чикалова, Є.І. Янчук («ґендер»), Т.М. Мельник («ґендер як наука та навчальна дисципліна»), В.В. Близнюк («ґендерні відносини в економічній сфері»). Регіональні особливості східних областей з погляду ґендерного аспекту економічної поведінки комплексно не висвітлено.

У фокусі роботи – аналіз ґендерного аспекту економічної поведінки економічно активного населення Луганської області.

ґендерний склад ринку праці є одним із найважливіших чинників гармонійного устрою суспільства, оскільки в ньому відображається поєднання економічних чинників із соціальною проблемою рівності жінок і чоловіків. Ринок праці регулює соціально-трудова відносина, які виникають щодо способів залучення індивідуальної праці у процес виробництва, способів координації, використання праці та способів її оцінки, у які вступають працівники, надаючи трудові послуги, і підприємці, купуючи та використовуючи їх [4, с. 12]. Наявність дисбалансу в цій сфері може бути як результатом уже наявних соціальних проблем, так і причиною виникнення побічних негативних результатів.

Поняття ґендеру охоплює великий спектр характеристик, залежно від яких і формується шаблон ставлення до представників певної соціально-демографічної групи. Т.М. Мельник зазначає: «<...> ґендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями у процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їхньої статі» [5, с. 11]. Стереотипне ставлення до людини залежно від її ґендеру породжує професійну сегрегацію. Професійна сегрегація за ознакою статі – це стійка тенденція опанування людьми, чоловіками й жінками, різних професій, посадових позицій і видів діяльності, залежно від їхньої статі [1, с. 339]. Однією із ключових проблем у ґендерній соціології є трудова дискримінація, яка проявляється в упередженому ставленні до працівників різних статей з однаковими професійними здібностями. Хоча сучасне законодавство регулює цю проблему, наділяє жінок і чоловіків формально рівними правами, зокрема і в економічній сфері: Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», а також статті Конституції України закріплюють рівність чоловіків і жінок на законодавчому рівні, забороняють дискримінацію за ґендерною ознакою, усе ж таки статистичний аналіз

демонструє зворотнє. Така ситуація породжує економічну нерівність, яка виникає через легітимність ринкової політичної системи, яка відображена в законах та діяльності інститутів і отриманих результатах, може бути оскаржена внаслідок відсутності рівності; значна частина кваліфікованих і високоосвічених трудових ресурсів можуть бути не задіяні; нерівність економічних можливостей може призвести до суттєвих побічних наслідків для соціальної згуртованості та стабільності [2, с. 44].

Під економічно активним населенням у статті розуміється частина населення віком від 15 до 70 років, яка протягом певного періоду забезпечує пропозицію своєї робочої сили для виробництва товарів і надання послуг за певну винагороду [6, с. 38].

За даними Луганського обласного центру зайнятості, станом на 2018 р. працевлаштовано 17 944 особи, з них 7 578 жінок, що становить 42% від усіх зареєстрованих працевлаштованих, зокрема й за договорами цивільно-правового характеру та самостійно. Загалом за останні чотири роки працевлаштовано від 43 до 40% жінок, що є менше, ніж чоловіків. Кількість стабільна та коливається в межах 3%. На окрему увагу заслуговують показники працевлаштування внутрішньо переміщених осіб, бо ця соціальна група досить численна в області. Більшість працевлаштованих у 2015–2018 рр. жінки, ця тенденція стабільна. Аналіз працевлаштування та ґендерного розподілу штатних працівників у владних структурах області також свідчить про перевагу жінок. Аналіз апарату Луганської обласної державної адміністрації показав, що в апараті працює 86 осіб, більшість серед яких жінки (66 осіб), ця тенденція триває вже три роки, а також видно, що кількість працівників кожного року незначно збільшується. Треба зазначити, що у 2018 р. відсоток жінок знизився та становить 74% (тоді як у 2016 і 2017 рр. – 77%). Дані щодо ґендерного розподілу посад районних, міських, сільських, селищних рад та об'єднаних територіальних громад наведені в табл. 1–4. Видно, що станом на 2018 р. на всіх зазначених ланках влади переважають жінки (54%).

Чоловіки становлять 46% і часто представлені на керівних посадах. Так, пост голови ради (сільської, селищної, районної, міської) обіймають переважно чоловіки – 71%, жінки – 29% (125 та 50 осіб відповідно). Треба зазначити, що лише у Старобільську жінка очолює міську раду, а більшість жінок очолюють селищні чи сільські ради (у Станично-Луганському районі у 2016 р. сформована військово-цивільна адміністрація сіл Нижня Вільхова, Верхня Вільхова, Малинове, Плотина та Пшеничне замість Вільховської сільської ради. Департаментом не бралась для розрахунку).

Ідентична ситуація і із заступниками голів рад на всіх рівнях (63% чоловіків та 37% жінок). А серед депутатів виявилося більше жінок (56%), ніж чоловіків (44%) (1 512 та 1 202 особи відповідно). У селищних та сільських радах зафіксована більшість депутаток (65% жінок, які обіймають посаду депутаток у сільських радах), проте в міських і районних радах зафіксоване переважання чоловіків. Отже, порівняно з попередніми роками жінок у радах стає все більше, позитивна динаміка в досягненні гендерного

балансу є, проте вона є повільною, усе ж таки керівні посади обіймають більшість чоловіків.

Тенденція схожа на різних ланках влади – чим вагоміша посада, тим менше жінок на ній працюють. Треба зазначити, що слабка, але динаміка щодо збільшення кількості жінок, які обіймають керівні посади, простежується протягом останніх чотирьох років, але її поки складно назвати стабільною.

Останнім часом при владі створюються дорадчі органи, наприклад громадські ради. Громадська рада – це колегіальний вибор-

Таблиця 1

**Гендерне співвідношення в міських радах (голови, заступники голів та депутати) Луганської області**

Адміністративно-територіальні одиниці	2015 р.						2017 р.						2018 р.					
	Голова ради		Заступники голови ради		Депутати		Голова ради		Заступники голови ради		Депутати		Голова ради		Заступники голови ради		Депутати	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Лисичанськ	3	0	7	0	59	28	3	0	8	0	54	34	3	0	8	0	54	34
Рубіжне	1	0	4	2	25	9	1	0	4	2	25	9	1	0	4	2	25	9
Севєродонецьк	1	0	0	0	25	11	1	0	0	0	23	13	0	1	0	0	24	12
Кремінський район	1	0	1	3	21	1	1	0	2	2	21	14	1	0	2	2	21	14
Новоайдарський район	1	0	1	0	25	7	1	0	1	0	25	7	1	0	1	0	25	7
Попаснянський район	2	0	3	1	38	21	1	0	3	1	32	20	1	0	3	1	30	20
Сватівський район	1	0	0	0	16	9	1	0	0	0	16	9	1	0	0	0	16	9
Старобільський район	1	0	0	0	16	10	0	1	0	1	16	13	0	1	0	1	17	14

Таблиця 2

**Гендерне співвідношення в районних радах (голови, заступники голів та депутати) Луганської області**

Адміністративно-територіальні одиниці	2015 р.						2017 р.						2018 р.					
	Голова ради		Заступники голови ради		Депутати		Голова ради		Заступники голови ради		Депутати		Голова ради		Заступники голови ради		Депутати	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Біловодський район	1	0	1	0	19	7	1	0	0	1	18	8	1	0	0	1	17	9
Білокуракинський район	1	0	0	1	16	10	1	0	0	1	17	9	1	0	0	1	17	9
Кремінський район	1	0	1	0	20	13	1	1	1	0	20	13	1	0	1	0	20	13
Марківський район	1	0	0	1	18	8	1	0	0	1	18	8	1	0	0	1	18	8
Міловський район	1	0	1	0	23	3	1	0	1	0	23	3	1	0	1	0	22	4
Новоайдарський район	1	0	1	0	20	14	1	0	1	0	20	14	1	0	1	0	20	14
Новопсковський район	1	0	1	0	27	7	1	0	0	1	24	10	1	0	0	1	24	10
Попаснянський район	1	0	1	0	25	7	1	0	1	0	21	7	1	0	1	0	18	5
Сватівський район	0	1	1	0	25	10	0	1	0	1	21	11	0	1	0	1	21	11
Станично-Луганський район	1	0	1	0	29	6	1	0	1	0	24	10	1	0	1	0	24	10
Старобільський район	1	0	1	0	24	10	1	0	1	0	22	12	1	0	1	0	23	11
Троїцький район	1	0	1	0	21	5	1	0	1	0	20	5	1	0	1	0	20	5

чий консультативно-дорадчий орган, який постійно діє, утворений для того, щоб громадяни мали можливість брати участь в управлінні державними справами, контролювати їхню діяльність тощо. Згідно з розпорядженням

міського голови від 2 квітня 2019 р. № 142 «Про дострокове припинення діяльності громадської ради при Северодонецькій міській раді» діяльність громадської ради при Северодонецькій міській раді достроково припинено.

Таблиця 3

**Гендерне співвідношення в сільських радах (голови, заступники голів та депутатів) Луганської області**

Адміністративно-територіальні одиниці	2015 р.						2017 р.						2018 р.					
	Голова ради		Заступники голви ради		Депутати		Голова ради		Заступники голви ради		Депутати		Голова ради		Заступники голви ради		Депутати	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Біловодський район	11	2	0	0	74	92	12	1	0	0	0	0	12	1	0	0	0	0
Білокуракинський район	6	0	0	0	24	48	6	0	0	0	28	44	3	0	0	0	12	17
Кремінський район	8	8	0	0	46	154	8	8	0	0	46	154	8	8	0	0	46	154
Марківський район	5	3	0	0	30	60	5	3	0	0	37	65	5	3	0	0	37	65
Міловський район	6	1	0	0	23	53	6	1	0	0	23	53	6	1	0	0	23	53
Новоайдарський район	8	7	0	0	80	141	8	7	0	0	80	141	8	7	0	0	80	141
Новопсковський район	12	1	0	3	67	109	12	1	0	3	66	106	12	1	0	3	66	106
Попаснянський район	1	0	0	0	4	12	1	0	0	0	4	12	1	0	0	0	3	10
Сватівський район	8	9	0	0	71	139	8	9	0	0	71	139	8	9	0	0	70	139
Станично-Луганський район	7	8	1	0	97	163	6	8	0	0	97	163	6	8	0	0	97	163
Старобільський район	14	7	0	0	91	182	14	5	0	0	80	193	14	5	0	0	107	166
Троїцький район	4	0	0	0	15	35	3	1	0	0	19	33	3	1	0	1	19	33

Таблиця 4

**Гендерне співвідношення в селищних радах (голови, заступники голів та депутатів) Луганської області**

Адміністративно-територіальні одиниці	2015 р.						2017 р.						2018 р.					
	Голова ради		Заступники голви ради		Депутати		Голова ради		Заступники голви ради		Депутати		Голова ради		Заступники голви ради		Депутати	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Северодонецьк	1	1	0	0	9	28	1	1	0	0	9	28	1	1	0	0	9	28
Біловодський район	1	0	2	0	16	10	1	0	3	0	21	5	1	0	3	0	21	5
Білокуракинський район	1	1	1	0	14	20	1	1	2	0	14	20	2	0	3	1	20	16
Кремінський район	1	0	0	0	7	15	1	0	0	0	7	15	1	0	0	0	7	15
Марківський район	1	0	0	0	13	13	1	0	0	0	13	13	1	0	0	0	13	13
Міловський район	1	0	0	0	5	17	1	0	0	0	5	17	1	0	0	0	5	17
Новоайдарський район	1	0	1	0	14	12	1	0	1	0	14	12	1	0	1	0	13	11
Новопсковський район	2	0	2	4	19	29	2	0	2	5	19	29	2	0	2	5	19	29
Попаснянський район	7	1	0	0	41	61	7	1	0	0	40	59	7	1	0	0	38	57
Сватівський район	1	0	0	0	8	12	1	0	0	0	6	8	1	0	0	0	6	7
Станично-Луганський район	1	1	1	2	22	38	1	1	1	0	18	30	1	1	1	0	18	30
Троїцький район	1	0	1	0	11	15	1	0	2	1	17	9	1	0	2	1	17	9



У Луганській області функціонує 14 таких громадських рад, одна з яких у Северодонецьку у квітні 2019 р. припинила своє існування. Загалом, до цих рад залучено 216 осіб, з них 14 осіб обіймають керівну посаду голови, заступників 19, членів громадських рад налічується 183 особи без урахування керівного складу.

Цікавим, на наш погляд, є той факт, що, незважаючи на те, що при владі найбільше чоловіків, у громадських радах більше жінок. Як серед тих жінок, які обіймають керівні посади, так і серед жінок – членів цих рад. Наприклад, залучених чоловіків до цього дорадчого органу 97 осіб, а жінок – 119. Незначна більшість жінок, які є головами громадських рад (8 жінок, 6 чоловіків). Майже баланс між чоловіками та жінками простежується серед заступників голів громадських рад (10 жінок та 9 чоловіків). Найбільше жінок – членів громадських рад щодо чоловіків зафіксовано в Білокуракинському районі (26 жінок та 7 чоловіків). Проте в Рубіжному простежується діаметрально протилежна ситуація (25 чоловіків та 9 жінок). Отже, можна зазначити, що у громадських радах домінують жінки, така тенденція може бути пов'язана як із бажанням жінок впливати на рішення влади, де більшість саме чоловіків, або з тим, що чоловіки не сприймають дорадчий орган як джерело доходів і як «соціальний ліфт».

Окрім цього, за даними Головного управління юстиції Луганської області, у 2018 р. зареєстровано 106 громадських організацій (відокремлені підрозділи громадських організацій) та місцевих осередків громадських організацій Луганської області, з них 14 ідентифіковані як жіночі. І такий показник є рекордним за останні чотири роки, що говорить про інтерес до ґендерних проблем із боку громадськості. У Северодонецьку, Попаснянському, Станично-Луганському районах у 2018 р. зареєстровано більше ніж одна організація, яка ідентифікується як жіноча. Окрім відомостей про громадські організації (відокремлені підрозділи громадських організацій) та місцеві осередки громадських організацій, місцезнаходженням яких є населені пункти, на території яких, відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 листопада 2014 р. № 1085-р «Про затвердження переліку населених пунктів, на території яких органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження, та переліку населених пунктів, що розташовані на лінії зіткнення» (із змінами), органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження. У Біловодському, Кремінському, Марківському, Міловському, Новопсковському, Сватівському, Троїцькому районах жодна із зареєстрованих громадських організацій за останні чотири роки не ідентифікується як жіноча.

Ще один показник ґендерного дисбалансу області – це кількість працівників у поліції. За даними Головного управління національної поліції, за останні чотири роки кількість працівників у поліції збільшилось на 124 особи. На 2% також більше полісменок порівняно із 2015 р., але ж тенденція більшості чоловіків усе ж таки переважає останні роки. Так, у 2018 р. жінок у поліції служить 26%, а чоловіків відповідно 74%. А ось кадровий склад суддів у Луганській області станом на 1 лютого 2018 р. доводить іншу тенденцію. За даними територіального управління державної судової адміністрації України в Луганській області, кадровий склад судів налічує 110 осіб, з них 47 чоловіків та 63 жінки (43 та 57% відповідно), що говорить про більшість жінок-суддів. Кадровий склад працівників апаратів судів у Луганській області має переважну кількість жінок: 422 особи, що становить 78% від загальної кількості цих працівників. Також цікавими виявились дані щодо кадрового складу органів прокуратури Луганської області в ґендерному розрізі. Вони ілюструють, що загалом у регіональній та місцевій прокуратурах працює на 4% більше жінок (223 чоловіка, що становить 48%, та 244 жінки, що становить 52%). Але якщо в місцевих прокуратурах домінують жінки (54%), то в регіональних – чоловіки (55%). Також треба зазначити, що керівниками, першими заступниками та заступниками керівників регіональної прокуратури та керівниками місцевих прокуратур, а також начальниками відділу місцевої прокуратори є тільки чоловіки (5, 4, 11 осіб відповідно). Жінки ж переважають на посадах державних службовців у регіональній прокуратурі (28 жінок та 7 чоловіків), прокурора місцевої прокуратури (90 жінок та 71 чоловік), державних службовців у місцевій прокуратурі (43 жінки й 1 чоловік). Хоча є посади в регіональній прокуратурі, які обіймають лише жінки, а саме: старшого слідчого в особливо важливих справах та працівників, які виконують функції з обслуговування (діловод, архіваріус, завідувач складу). Ґендерно збалансованою посадою в місцевій прокуратурі можна назвати робітників (водій, прибиральник службових приміщень, робітник із комплексного обслуговування й ремонту будинків): 19 чоловіків, а жінок – 20. Отже, у середньому за останні роки в Луганській області кількість працевлаштованих жінок на 10% нижча порівняно із чоловіками, що може свідчити про ґендерну дискримінацію під час працевлаштування. У результаті проведеного аналізу рівня роботи чоловіків і жінок можна відзначити, що він досить близький до ґендерного балансу, проте модель працевлаштування «чим вища посада – тим більша вірогідність, що її обійматиме чоловік, а не жінка» зберігається. Динаміка збільшення жінок на керівних посадах є, але вона дуже повільна і нестабільна.

Отже, аналіз ґендерного аспекту економічної поведінки економічно активного населення Луганської області показав, що у структурі економічно активного населення області переважають жінки, проте зберігається нерівність у статусних позиціях в органах влади у бік чоловіків. Позитивна динаміка в досягненні ґендерного балансу спостерігається, проте вона повільна, з огляду на те, що ґендерний склад ринку праці є одним із важливих чинників гармонійного устрою суспільства, тому потрібне продовження політики забезпечення ґендерної рівності на ринку праці.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Близнюк В. Ґендерні відносини в економічній сфері. *Основи теорії ґендеру*. Київ : К.І.С., 2004. С. 325–352.

2. Ґендерна рівність і розвиток: погляд у контексті Європейської стратегії України. *Центр Разумкова*. 2016. URL: <https://razumkov.org.ua/upload/Gender-FINAL-S.pdf>.

3. Економіка праці та соціально-трудова відносини : підручник / А.М. Колот та ін. ; за наук. ред. А.М. Колота. Київ : КНЕУ, 2009. С. 711.

4. Луганська область. Ґендерний профіль. Публікація проекту ООН Жінки «Ґендерна рівність у центрі реформ, миру та безпеки». URL: <https://eu-ua.kmti.gov.ua/sites/default/files/inline/files/lugansk.pdf>.

5. Мельник Т.М. Ґендер як наука та навчальна дисципліна. *Основи теорії ґендеру*. Київ : К.І.С., 2004. С. 10–29.

6. Соціально-економічний аналіз Луганської області. Луганський обласний ресурсний центр розвитку громад «Луганщина моя». Сєвєродонецьк, 2020. URL: [http://loga.gov.ua/sites/default/files/collections/socialno-ekonomichniy\\_analiz\\_0.pdf](http://loga.gov.ua/sites/default/files/collections/socialno-ekonomichniy_analiz_0.pdf).

## THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIAL GENDER STEREOTYPES OF MODERN UKRAINIAN SOCIETY

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНИХ ҐЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

*The article is devoted to the study and analysis of social gender stereotypes, research on the problem of understanding gender identification, norms of gender behavior. Theoretical aspects of the problem of gender and gender stereotypes in modern Ukrainian society are considered. The essence of the scientific concept "gender", "gender stereotypes", "social stereotypes" is revealed. Peculiarities and structure of gender stereotypes in various spheres of modern society are determined. The influence of social gender stereotypes on the individual way of life is determined; draw conclusions. It is concluded that gender social stereotypes still prevail in our society. We are expected to protect and provide for the family from men, and from women to expect motherhood, raising children and caring for the family and family comfort, but now also self-realization and work for themselves. It is determined that social gender stereotypes lead to simplification and distortion of the social environment, limit a person's behavior to a number of gender roles and expectations. The study concludes that in modern Ukrainian society there are many conflicting gender stereotypes and expectations of women and men, which can lead to conflicts and misunderstandings between members of different sexes, as well as inequality of different sexes in the system of social roles and social system stratification. It is determined that public opinion records a fairly clear division of powers of women and men in Ukrainian society, which is manifested in the fact that men have more power in the spheres of work and socio-political life, and women – in the field of family relations. It is concluded that in modern Ukrainian society, despite the proclamation at the legislative level of the implementation of the principles of gender equality, there are stereotypes that form gender-role expectations, which, in turn, hinder its achievement.*

**Key words:** gender, social gender stereotypes, gender policy, public opinion, social roles.

*Стаття присвячена вивченню й аналізу соціальних ґендерних стереотипів, дослідженню проблеми розуміння ґендерної ідентифікації,*

*нормативів ґендерної поведінки. Розглянуто теоретичні аспекти проблеми ґендеру та ґендерних стереотипів у сучасному українському суспільстві. Розкрито суть наукових понять «ґендер», «ґендерні стереотипи», «соціальні стереотипи». Визначено особливості та структуру ґендерних стереотипів у різних сферах сучасного суспільства. Визначено вплив соціальних ґендерних стереотипів на індивідуальний життєвий шлях. Зроблено висновок, що ґендерні соціальні стереотипи досі панують у нашому суспільстві. Від чоловіків у нас чекають захисту і забезпечення сім'ї, а від жінок материнства, виховування дітей і турботи про сім'ю і сімейний зашток, але зараз це й самореалізації та роботи для себе. Визначено, що соціальні ґендерні стереотипи призводять до спрощення та викривлення соціального середовища, обмежують поведінку особи низкою ґендерних ролей та очікувань. За результатами дослідження можна зробити висновок, що в сучасному українському суспільстві є багато суперечливих ґендерних стереотипів і очікувань у жінок і чоловіків, які можуть призводити до конфліктів і непорозуміння між представниками різних статей, а також до нерівності представників різних статей у системі соціальних ролей і системі соціальної стратифікації. Визначено, що громадська думка фіксує досить чіткий розподіл владних повноважень жінок і чоловіків в українському суспільстві, який виявляється в тому, що чоловіки мають більше владних повноважень у сферах роботи і соціально-політичного життя, а жінки – у сфері сімейних відносин. Зроблено висновок, що в сучасному українському суспільстві, попри проголошення на законодавчому рівні впровадження принципів ґендерної рівності, поширені стереотипи, що формують статеворольові очікування, які, своєю чергою, заважають досягненню зазначеної рівності.*

**Ключові слова:** ґендер, соціальні ґендерні стереотипи, ґендерна політика, громадська думка, соціальні ролі.

UDC 316.346.2:316.614  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.3>

#### Maksymchuk O.V.

Lecturer at the Department of Social and Legal Disciplines  
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

#### Shachkovska L.S.

PhD in Political Science,  
Professor at the Department of Social and Legal Disciplines  
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

**Setting of the scientific problem.** Gender equality is one of the principles of human rights, the basis of democratic development of states and the world community. The processes of globalization and integration are accompanied by the empowerment of women and men, overcoming the manifestations of occupational discrimination, gender segregation of labor, unequal pay, gender-based violence, and so on. They do not bypass the sphere of public service, education and science, the security and defense sector, etc. Gender inequality is a tangible manifestation of social differentiation of the population, which results in different opportunities for self-realization of women and men in society. It is not only about the equality of legal rights

of women and men, but also the equality of conditions and opportunities for the exercise of these rights. Views on the role of men and women in society are formed in the process of socialization of the individual under the influence of family, school, media, social environment, as well as political and governmental structures. In the period of social transformations, the problem of gender identification is becoming increasingly important. Changing traditional ideas and stereotypes should be to rethink the established roles of man and woman, the realization that there are no purely masculine and feminine characteristics. All individuals have strength and weakness, independence and dependence, activity and passivity – depending on certain conditions and situations.

The relevance of the study lies in the weak study of gender stereotypes of Ukrainian modern society. The current stage of development of Ukrainian society is characterized by a kind of conflict between the traditional distribution of gender roles and patriarchal values (where areas of activity, social and family roles are traditionally marked as male and female and, respectively, as dominant and subordinate), on the one hand, and new, egalitarian challenges (promoting equality and interchangeability in different areas of activity of men and women as equal individuals) – on the other.

**Analysis of the latest research and publications.** L. Karamushka, O. Bondarchuk, T. Govorun, O. Goroshko, T. Govorun, O. Kis, V. Kravets, L. Danylenko and V. Oliynyk studied the problem of gender and gender stereotypes in their scientific works. In the 60's of the twentieth century in the Soviet Union began to study stereotypes, namely I. Kon, G. Kondratenko, V. Yadov, V. Ageev, G. Soldatova, N. Rozhdestvenskaya, T. Stefanenko. Unlike their Western counterparts, Soviet scholars sought stereotypes not only for the negative but also for the positive. In Ukrainian sociology, V. Arbenina, A. Ruchka, V. Sereda, and N. Yakovenko studied stereotypes. A. Ruchka considered stereotypes from the socio-cultural approach, studying their construction in a modern multicultural environment.

**Defenition of research objectives.** Our study is devoted to determining the current state of the spread of gender stereotypes of the Ukrainian population, as well as the attitude of people to gender issues at the present stage of development of public relations. To achieve this goal, the following scientific objectives were identified: to consider the theoretical aspects of gender, to consider gender research as an interdisciplinary scientific field; to analyze the peculiarities of the formation of gender stereotypes in Ukrainian society.

**Presentation of the main research material.** The term “stereotype” was first introduced into science in the 1920's in the United States, when there was a need to study the laws of mass consciousness. The concept of stereotype was introduced by the American essayist, political commentator, author of the concept of public opinion W. Lippman in his work “Public Opinion”, which was devoted to the study of racial issues. When considering the concept of “social stereotype”, we understand it as a schematic, standardized image or representation of social objects, usually emotionally colored and highly resilient. We can say that the “social stereotype” is a simplified, generalized perception of a person, group, social phenomenon or event. However, the stereotype may not be related to the experience of interaction with a given person, group, social phenomenon or event [2]. Stereotypes are an integral part of popular culture. It is through

the use of certain stereotypes that such phenomena as sexism, racism, etc. have emerged.

In the psychological approach we can distinguish individualistic (T. Adorno, M. Horkheimer) and actually social (K. Jung, E. Fromm, S. Moskovichi) theory. Within the framework of socio-psychological theories, the concept of S. Moskovichi and K. Jung should be singled out. The main postulate of this social theory of stereotype is the position of social genesis, in a broad sense, is seen as the moment of origin and development of the stereotype. Stereotypes are created by a collective subject. The study of stereotype through the social aspect is one of the areas in the study of mass consciousness [4]. It was from the 1920's to the 1960's that stereotypes were viewed only on the negative side. V. Arbenina studied interethnic relations in the form of real interaction, which largely depends on the attitude to groups, which has developed in the mass and individual consciousness [6, p. 41]. At the heart of these ideas are stereotypes. V. Sereda considered stereotypes as an important component of national identity.

In general, the study of stereotypes can be divided into three areas devoted to various aspects of this social phenomenon, namely: 1) the study of the cognitive aspect of stereotypes (ie stereotypes formed during education, training, observation and reflection on the world); 2) the study of the affective aspect of stereotypes (ie stereotypes that arise under the influence of friendly or unfriendly); 3) the study of the social aspect of stereotypes (namely, stereotypes formed by the influence of various social interactions). It should be noted that regardless of the types of stereotypes, they perform important functions [6, p. 42]. According to W. Lippmann, stereotypes perform several important functions in human life, namely: reducing effort and time to analyze and understand a situation; protection of human status in society [2]. Thus, the genesis of the study of social stereotypes was reflected in sociological and psychological theories, which focused on the study of their essence, types and functions. Sociological theory of stereotypes developed in the twentieth century and its development is gaining only in applied research in certain areas.

Consider gender stereotypes as one of the types of social stereotypes. In order to distinguish the concept of gender in sociology, ie in the context of social relations and processes, it is customary to use the concept of “gender” society. Gender is a social article. Gender is a system of values, norms and characteristics of male and female behavior, lifestyle, roles and relationships of women and men, acquired by them and supported by social institutions, acquired by them as individuals in the process of socialization determined by social, political, economic and cultural contexts of social life [7].

Gender as a social phenomenon is manifested on two levels: societal and individual. According to the theory of the Australian scientist R. Connell, gender is a structure of social relations, the core of which is the human reproductive sphere, and many practices that govern this structure, which bring reproductive differences between bodies in social processes. Against the background of the existence of such gender ideals as femininity and masculinity, gender stereotypes emerge. Gender stereotypes are widespread in society ideas about the characteristics and behavior of men and women. Gender stereotypes are related to the existing gender roles in a given society and serve to support and reproduce them. In particular, gender stereotypes support gender inequality [7]. Gender stereotypes as a social phenomenon have an uneven transformation over time and have a spatial dimension. According to the results of various surveys, the most common stereotypes about the behavioral characteristics of men and women are identified:

- male traits: independence, individualism, goal orientation, innovation, rationality, indifference, restraint, dominance, activity, courage, realism, risk-taking, aggression, rudeness, low anxiety;

- female traits: attachment, collectivism, relationship orientation, traditionalism, impulsiveness, emotionality, accuracy, flexibility, passivity, democracy, softness, tenderness, dreaminess, high anxiety.

Public opinion polls on gender stereotypes and gender issues confirm the existence of gender inequality in Ukrainian society, which consists in the disproportionate representation of both sexes in different spheres of life, different wages of women and men, the existence of persistent gender stereotypes with bright patriarchal coloring and expression. gender, etc. All this significantly limits both the access of members of the same sex to material resources, and their ability to fully realize themselves in various spheres of public life. Men continue to hold disproportionate numbers of senior government and administrative positions, earning higher salaries, citing the absence of discriminatory harassment of women. Due to the widespread stereotype of “politics is not a woman’s business”, it is much more difficult for women than for men to become deputies or hold responsible leadership positions [3]. And while women are more likely than men to find it difficult to take on leadership positions, men say career advancement is gender-independent. Public opinion records a fairly clear division of powers of women and men in Ukrainian society, which is manifested in the fact that men have more power in the spheres of work and socio-political life, and women – in the field of family relations. Only a third of the Ukrainian population tends to claim that power is evenly distributed between men and women in vari-

ous spheres of public life, but this view is much more prevalent among men than among women. The higher the level of management, the greater the proportion of the population who prefer a man to a woman.

Thus, 47% tend to see “only a man” as President of Ukraine; The Prime Minister of Ukraine – 42%; Chairman of the Verkhovna Rada of Ukraine – 44% of citizens. Accordingly, the share of those who tend to see women in these positions is 19%. As the “political influence” of the position decreases, the share of citizens who consider it possible to entrust the position to representatives of both sexes increases [3]. The majority of Ukraine’s population also believes that men have greater access to public funds and property than women. Moreover, the higher the level of education of citizens, the more they are convinced of the imbalance in access of women and men to material resources, the greater among them the share of those who believe that most of the material values are owned by men. At the same time, with regard to access to the family budget, most citizens claim that there is no discrimination here. Today, public opinion continues to reproduce the worst stereotypes of gender perception of managerial functions in society, when traditional spheres of life – family, culture, health care, etc. should be left only to women, and the rest, sometimes more technologically complex areas (economics, entrepreneurship, politics, etc.), can be successfully practiced only by men [3]. The declared thesis “there is no difference” in who will lead this or that branch of production, has in fact discriminatory its introduction in practice as in most cases in key leading positions the population prefers to see men. Although there are gender differences in barriers to the career development of women and men, there are other reasons that do not depend on gender, including a lack of professionalism in a particular field. According to the study, men more than women lack a sufficient level of education and professionalism (experience and knowledge). In contrast, women are hampered by family responsibilities (maternity leave, family and children). Also, women more often than men suffer from the bias of the leadership to nominate them to leadership positions [3].

On the other hand, researchers cover the issues of gender perception of political parties, noting the dominant indifference of the population to the sex of a political leader, the ratio of women and men in the lists of political associations, and public activities of parties to establish gender parity in Ukraine. In addition, there is no mass support for the decision to achieve gender parity in the legislature by artificially determining the proportions of men and women in political parties. Among those who are interested in the gender balance of political parties, the major-

ity are experienced and educated people. However, in general, for the majority of the population, the presence of women on the lists of political parties is not a decisive factor in supporting them.

The results of scientific research show that Ukrainian society is still far from egalitarian, which especially affects the spheres of social, labor and family relations. The vast majority of respondents still define a man as the head of the family, who should fully provide for the family. At the same time, they are recognized as the best leaders, most of whom have the following qualities: professionalism, political culture, but, in turn, also careerism, brutality and arrogance, imitation of work.

In the distribution of roles in the family, the man is defined as the one who prefers to perform the function of material support and leadership in the family, and it is believed that he and the woman should participate in raising children, maintaining a family home, working in the household. But with such a fairly ideal picture, there are some nuances: a man as a caregiver is recognized as a minority of the population compared to a woman and the option when both parents are engaged in this case (this case is defined as the most acceptable), according to this population is divided almost equally who advocate the distribution of childcare leave between a man and a woman and those who deny it. But in reality, a meager number of men take such a vacation.

Another difference between the role of men in the division of family responsibilities is that they actually spend much less time on household chores, and therefore, household chores fall on the shoulders of women. Of course, few people deny a woman's right to realize herself in the public sphere, but there is no promotion of her work. In particular, under conditions of going to work, a woman bears a double (work – home), and sometimes triple (work – home – children) load. Most women work two shifts a day (at work and at home). But for most, this is a necessity due to the need to provide for the family, which is the main motive for early (before the child is 3 years old) women to work, as well as a strong argument when considering the birth of (another) child. However, going to work does not always significantly improve the living conditions of women and their families, as they work in lower paid positions than men. The reason for this is that respondents identify employment in those economic areas that are less paid [2].

In this social order, citizens are ambivalent about the introduction of equal childcare leave for both parents, which would be logical given that, according to respondents, a woman is less able to provide for the family, so in general this task is entrusted to the husband. Thus, in modern Ukrainian society, despite the proclaimed gender equality, there are stereotypes that form

gender-role expectations, which, in turn, hinder its emergence. In particular, they prevent equal access for men and women to leadership positions – a woman is considered a better performer than a leader, men – on the contrary. This can be recorded due to the presence in the minds of more than 50% of citizens of the division of professions into male and female. The first, as a rule, are connected with physical work, work with various mechanical devices, driving; the latter are more in line with services in the education, medicine and beauty industries [2]. The attitude towards women engaged in entrepreneurial activity, especially big business, is not very favorable, which, of course, has a negative impact on the entrepreneurial activity of the majority of the population of Ukraine, which, in turn, has a negative impact on economic development. In general, the tendency, although implicit, is that a woman is still given a place for self-realization in the family, in particular in the birth of children, their upbringing, in general in the household [1].

Thus, we can say that in modern Ukrainian society there are gender stereotypes in the field of social and labor relations and their impact on the distribution of roles in the family is significant. In addition, it should be remembered that gender stereotypes of Ukrainian society belong to the phenomena of cultural order and were formed under the influence of specific historical, political and socio-economic conditions. Having a social nature, gender stereotype acts as a result of socio-cultural norms and expectations, performing a number of social functions. And in the performance of these functions reflects the determined dependence between men and women of different social status, different age and educational level, different regions of residence and even different types of settlements. As a result of many such interactions, the gender picture of modern Ukrainian society cannot be defined as completely homogeneous and clearly structured, as it is sometimes characterized by polar gender stereotypes inherent in residents of certain regions or different social groups.

**Conclusions.** Thus, we investigated the peculiarities of the formation of gender stereotypes in the Internet space and the factors that influence them. In this regard, we can focus on the following gender stereotypes: for men – the attitude to the stronger sex, the ability to protect, the material support of the family, the consumption of female sexuality; for women – motherhood, sexual object, own high sexuality, aestheticization of female appearance, gradation by age, hair color, internal features. It is important to note the interest of women in professional activities. Public opinion polls on gender stereotypes and gender issues confirm the prevalence of gender inequality in Ukrainian society, which

is the disproportionate representation of both sexes in different spheres of life, different wages of women and men, the existence of persistent gender stereotypes with bright patriarchal colors. by gender, etc. All this significantly limits both the access of members of the same sex to material resources, and their ability to fully realize themselves in various spheres of public life. Men continue to hold the vast majority of senior government and administrative positions, receiving higher salaries, citing the lack of discriminatory harassment of women. Public opinion records a fairly clear division of powers of women and men in Ukrainian society, which is manifested in the fact that men have more power in the spheres of work and socio-political life, and women – in the field of family relations. Only a third of the Ukrainian population tends to claim that power is evenly distributed between men and women in various spheres of public life, but this view is much more prevalent among men than among women. The higher the level of management, the greater the proportion of the population who prefer a man to a woman. Thus, in modern Ukrainian society, despite the proclamation at the legislative level of the implementation of the principles of gender equality, there are stereotypes that form gender-role expectations, which, in turn, hinder its achievement.

#### REFERENCES:

1. Gender differences and the desire for self-actualization. URL: <https://zu.edu.ua/spf/pdf/Gender1/gn3.pdf>.
2. Gender stereotypes and perceptions of gender discrimination of Ukrainian users. URL: [https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/26817/MU\\_18\\_4\\_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/26817/MU_18_4_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
3. Gender stereotypes, or what society expects from men and women. URL: <http://gender.at.ua/publ>.
4. Gender stereotypes and public attitude to gender issues in Ukrainian society. URL: [file: http://www.plsz.gov.ua/download/gender\\_stereotupu.pdf](http://www.plsz.gov.ua/download/gender_stereotupu.pdf).
5. Goroshko O. Formation of the information society as a factor in the transformation of gender discourse. *Bulletin of the International Slavic University: Ukrainian scientific-theoretical journal. Sociological sciences*. Kharkiv, 2008. № 1. P. 6–11.
6. Karepova O. The influence of gender stereotypes on perception in modern society. URL: <http://psyfactor.org/lybr74.htm>.
7. Kravets T. Objectification of gender stereotypes in the Ukrainian mass media discourse. *Linguistic and conceptual pictures of the world : Collection of scientific works*. 2013. № 43/2. P. 252–257.
8. Magdyuk L. The influence of gender stereotypes on the representation of women and men in the labor market. *Terrasoft*. 2011. № 5. P. 7–10.
9. Peleshchyshyn A. Gender and age differences of language in Internet communication. *Human. Computer. Communication : a collection of scientific papers*. 2018.

## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ВКЛЮЧЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ У ПІВДЕННО-АФРИКАНСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ

### PECULIARITIES OF UKRAINIAN MIGRANTS' SOCIAL INCLUSION IN THE SOUTH AFRICAN REPUBLIC

*У статті детально розглянуто одну із двох основних складових частин інтеграції мігрантів у нове суспільство як двостороннього процесу – соціальне включення. Показано зв'язок між активністю самих мігрантів та тим, як їх сприймає нове суспільство. Окреслено характеристики активності мігрантів, які можуть свідчити про проблемність процесу інтеграції.*

*Використано теоретичні положення та наявні розвідки для аналізу результатів якісного дослідження українських мігрантів Південно-Африканської Республіки, яке провів колектив Міжнародного інституту освіти, культури та зв'язків з діаспорою (МІОК) Національного університету «Львівська політехніка» у 2020 році.*

*Детально досліджено процес соціального включення українських мігрантів у Південно-Африканській Республіці. Виявлено основні проблеми, з якими зазвичай мають впоратися українські мігранти, які намагаються при звичаїтися до життя в цій країні. Особливу увагу приділено безпеці як одній з основних (з погляду респондентів) проблем. Виявлено основні особливості трудової зайнятості українських мігрантів у Південно-Африканській Республіці, зв'язок такого стану речей із системою позитивних дій, покликаною впоратись із наслідками політики періодів колоніалізму й апартеїду.*

*Приділено увагу ставленню опитаних до громадянства України та Південно-Африканської Республіки. Це стосується фактичного громадянства мігрантів, бачення власних перспектив щодо цього питання. Виявлено, що збереження українського громадянства (як типової ситуації серед українців у Південно-Африканській Республіці) має раціональне й емоційне пояснення. Адже опитані оцінюють переваги обох громадянств, співвідносять їх зі своїми інтересами, водночас вони апелюють до свого походження й ідентичності.*

*Також досліджено те, наскільки інтегрованими вважають себе опитані, скільки вони потребували часу, щоб адаптуватися до нових умов.*

**Ключові слова:** міграція, мігранти, інтеграція мігрантів, соціальне включення, соціальна згуртованість.

*The article examines in detail one of the two main components of the bilateral process of integration of migrants into the new society, namely social inclusion. The connection between the activity of migrants themselves and how they are perceived by their new society is shown. The characteristics of the activity of migrants are outlined, which may indicate the problematic nature of the integration process.*

*Theoretical provisions and available researches were used to analyze the results of a qualitative study of Ukrainian migrants in South Africa, which was conducted by the staff of the International Institute of Education, Culture and Diaspora Relations of Lviv Polytechnic National University in 2020.*

*The process of social inclusion of Ukrainian migrants in South Africa was studied in detail. The article describes the main problems that Ukrainian migrants trying to get used to life in this country usually have to deal with. Particular attention is paid to one of the main issues from the point of view of respondents, namely security. The main features of employment of Ukrainian migrants in South Africa are discovered, as well as the connection of this situation with the system of positive actions designed to cope with the consequences of the policies of the periods of colonialism and apartheid.*

*Attention is paid to the attitude of respondents to the citizenship of Ukraine and the Republic of South Africa. This concerns the actual citizenship of migrants and the vision of personal prospects on the issue. It was found that the preservation of Ukrainian citizenship (as a typical situation among Ukrainians in South Africa) has both a rational and an emotional explanation. After all, respondents assess the benefits of both citizenships, relate them to their interests, and at the same time, appeal to their origin and identity.*

*Finally, it was investigated to what extent respondents consider themselves integrated and how long it took them to adapt to the new conditions.*

**Key words:** migration, migrants, migrants' integration, social inclusion, social cohesion.

УДК 94 (477)

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.4>

**Марусик Ю.В.**

науковий співробітник  
Міжнародний інститут освіти,  
культури та зв'язків з діаспорою  
Національного університету  
«Львівська політехніка»

**Вступ.** Протягом останніх десятиліть Україна є активною учасницею різноманітних та інтенсивних міграційних процесів. Наприклад, дані Євростату свідчать, що українці у 2018–2019 рр. були найчисленнішою групою зовнішніх мігрантів, які отримали перший дозвіл на проживання у країнах Європейського Союзу (далі – ЄС [5]). Однак українці обирають і більш незвичні та віддалені маршрути для своєї міграції. Поступово наші громади постають на території різних країн і континентів. Ці країни помітно відрізняються від європейських, а процес інтеграції, а також соціального включення, має свою, усе ще не досліджену специфіку.

Загалом міграційні процеси та їхнє відображення в політичній реальності досліджували Р. Патнам, Д. Массей, М. Крітц, А. Романюк, О. Малиновська й інші. Активність мігрантів у процесі їхнього входження в нове суспільство описували Т. Хадлстон, С. Тім та інші. Зважаючи на малодослідженість особливостей інтеграції та соціального включення українських мігрантів у різних країнах, необхідне вивчення цих процесів там, де проживають українці.

У своєму дослідженні ми намагалися окреслити основні елементи соціального включення мігрантів, проаналізувати на основі отриманої інформації результати власного дослідження



українських мігрантів, які проживають у Південно-Африканській Республіці (далі – ПАР).

**Основний матеріал.** У статті ми виходимо з розуміння інтеграції іммігрантів як двостороннього процесу взаємної адаптації мігрантів і суспільства, що їх приймає. Відповідно до цього, інтеграція формує набір взаємних обов'язків мігрантів і громади, що приймає, і передбачає соціальне включення (social inclusion) та соціальну згуртованість (social cohesion) [3]. Варто враховувати, що у процесі інтеграції суттєву роль відіграють дві сторони (мігранти та суспільство, яке їх приймає) та процеси, які з ними пов'язані. Соціальне включення (social inclusion) – це поступовий вхід іммігрантів в економічне, суспільно-культурне та політичне життя країни-реципієнта, а соціальна згуртованість (social cohesion) – показник того, як суспільство приймає мігрантів; вона стосується явищ антидискримінації, протидії ксенофобії та сприяння взаєморозумінню [3].

Розглянемо детальніше соціальне включення мігрантів, тобто ту частину інтеграції, яка стосується нових учасників суспільства як активних суб'єктів. У дослідженні процесу інтеграції вчені звертають особливу увагу на різні сторони активності мігрантів. Від участі у громадських об'єднаннях мігрантів до характерних загалом для місцевого населення соціальних активностей. Т. Хадлстон доводить, що участь у мігрантських громадських організаціях, об'єднання цих організацій в асоціації пов'язані з більшим рівнем довіри в суспільстві і до участі мігрантів у суспільному житті [2]. Тобто самоорганізація та взаємодопомога мігрантів сприяють конструктивному перебігу входження мігрантів у нове для них соціальне середовище. Водночас автор вказує на те, що мігранти, які менше об'єднуються одне з одним, демонструють нижчі рівні соціальної довіри та політичної участі.

Та варто зауважити, що не будь-яка участь в організаціях чи неформальних спільнотах відповідної меншини є конструктивним чинником для інтеграції. Адже вагомою проблемою на шляху до інтеграції може стати відмінність соціального капіталу у взаємодії між представниками власної меншини й іншим населенням. Так, згідно з результатами С. Тіме, можна зробити висновок, що оскільки соціальний капітал є ресурсом, який базується на почутті приналежності до групи, він містить деяку суперечність між інтеграцією нових членів суспільства та їхньою етнічною груповою належністю [8]. Така особливість призводить до того, що активність лише в межах замкненої спільноти мігрантів здатна гальмувати процес інтеграції в суспільство. Окрім цього, активність мігрантів суто в межах власної етнічної спільноти може бути свідченням того, що суспільство надто

вороже сприймає нових учасників, замість повноцінної інтеграції відбувається процес анклавізації. Тобто, розглядаючи особливості соціального включення мігрантів, важливо мати на увазі зв'язок цього процесу з іншою стороною інтеграції – соціальною згуртованістю. Адаптивність мігрантів стикається з низкою особливостей нового суспільства, до якого потрібно призвичаїтись. Це стосується, зокрема, початкового періоду, коли відбувається адаптація мігрантів до соціуму.

Виходячи з таких положень, розглянемо особливості інтеграції українських мігрантів Південно-Африканської Республіки, що пов'язані із соціальним включенням, тобто звернемо увагу на ту сторону інтеграції, яка полягає насамперед в активності самих мігрантів. Використаємо окреслені теоретичні положення та висновки попередніх досліджень для аналізу власного емпіричного матеріалу, отриманого в результаті опитування українських мігрантів, які проживають у Південно-Африканській Республіці [1]. Дослідження провів Міжнародний інститут освіти, культури та зв'язків з діаспорою (далі – МІОК) Національного університету «Львівська політехніка» у 2020 р.

В опитуванні використано якісну методологію – глибинні напівструктуровані інтерв'ю. Щоб отримати широкий спектр матеріалу про досвід та погляди українців у ПАР, під час відбору респондентів ми орієнтувалися на представлення: двох статей (чоловіча та жіноча); усіх вікових категорій українських мігрантів (18–35 років, 36–55 років; 56 років і більше); мешканців регіонів компактного проживання української спільноти (Кейптаун, Преторія та Йоганнесбург), а також Дурбана, де українська громада поки що перебуває на етапі свого формування. Інтерв'ю проводилися за допомогою VoIP-програм [1, с. 35].

Отже, розглянемо соціальне включення українських мігрантів у ПАР. Серед найтипівіших проблем, з якими мали впоратись опитані під час початкової адаптації, можна виокремити такі: 1) питання безпеки та вільного переміщення; 2) мовний бар'єр; 3) культурні відмінності; 4) труднощі встановлення соціальних контактів; 5) складнощі з пошуком роботи та житла в новому середовищі [1, с. 54].

Серед цих питань першочерговою була проблема безпеки та вільного переміщення на території країни. Для респондентів було не просто звикати до необхідності життя в умовах жорстких правил безпеки, обмеженого пішого пересування та необхідності покупки власного автомобіля [1, с. 54]. Доповнюють це численні приватні охоронні компанії, які стали звичним сервісом для матеріально забезпечених мешканців країни. Частина респондентів описують відчуття відчуженого і замкнутого

життя, які стали помітними для них у початковий період перебування у країні. Це ілюструє непросту ситуацію з різними типами злочинності, притаманної ПАР [9]. Наприклад, за рівнем вбивств на 100 тисяч населення ПАР демонструє значно вищий показник, ніж узагальнений загальносвітовий.

Ця тема накладає помітний відбиток не просто на можливість переміщення, а на здатність контактувати з іншими особами. Респонденти зазвичай не розглядали громадський транспорт або піше пересування як прийнятні опції для реалізації своєї мобільності. Отже, основним засобом пересування країною для них стає власний автомобіль. Коли не кожен дорослий член сім'ї має свій засіб пересування, респонденти відчують обмеження соціальних контактів [1, с. 65]. Особливо гостро це питання постає в історіях українок, які перебувають в етнічно змішаних шлюбах, адже це призводить до посилення залежності мігранток від їхніх чоловіків.

Та станом на час проведення дослідження респонденти зазвичай не вбачали у вищезазначених проблемах критичного недоліку [1, с. 65]. Після періоду адаптації (який іноді вирізнявся тривалістю), засвоївши нові правила безпеки, мігранти починають інтерпретувати ці особливості як звичну ситуацію.

Ще однією проблемою, яка ставала на заваді процесу соціального включення українських мігрантів до південноафриканського суспільства, був мовний бар'єр. Хоча в респондентів, які добре володіли англійською мовою, було менше проблем із порозумінням із місцевими жителями [1, с. 55], варто розуміти, що ПАР – багатомовна країна, де англійська мова поступається за поширенням кільком місцевим мовам [7]. Тому для частини опитаних актуальним було питання вивчення інших мов, зокрема африкаанс.

На шляху до інтеграції мігрантам потрібен був тривалий час, щоб при звичаїтись до культурних відмінностей і впоратись із труднощами встановлення соціальних контактів, особливо тоді, коли українські мігранти не мали підтримки ззовні, наприклад із боку інших українців у ПАР [1, с. 55]. Ці обставини ускладнювали пошук житла та працевлаштування для новоприбулих.

Зважаючи на те, що економічна активність є одним із найважливіших чинників інтеграції, ми звернули особливу увагу на питання працевлаштування. Досить поширеними серед респондентів є намагання створити власний бізнес та самозайнятість. Респонденти вважають, що це спричинено, з одного боку, не надто сприятливим для іммігрантів трудовим законодавством, а з іншого – підтримкою, яку забезпечує держава для започаткування

та розвитку малого й середнього бізнесу в ПАР [1, с. 81]. Оскільки значна частина української міграції до ПАР відбувається з метою створення сім'ї, типовою ситуацією серед опитаних є зайнятість у сімейному бізнесі, яка не оплачується [1, с. 82].

Серед причин, що призводять до такої специфіки зайнятості українських мігрантів, – система позитивних дій, зокрема та їхня частина, що стосується економіки, – Broad-Based Black Economic Empowerment (BBBEE, або B-BBEE) [1, с. 86], полягає у впровадженні політики розширених можливостей для темношкірого населення. Оскільки українські мігранти не можуть претендувати на преференції, які пов'язані із цією політикою, вони стикаються з непростю ситуацією на ринку праці.

Щоб розглянути мігрантів як активних суб'єктів процесу інтеграції, зосередимо увагу на їхньому ставленні до громадянства України та ПАР. А саме на фактичному громадянстві мігрантів і баченні власних перспектив щодо цього питання. Коли говорити з респондентами про це, то стає зрозуміло, що вони думають не лише про юридичний статус, переходять до теми належності до нації, етносу, культури тощо.

Переважно опитані мають лише українське громадянство і не хочуть його змінювати. Широкий набір можливостей у ПАР здобувають ті українські мігранти, які отримують право на постійне перебування (permanent residence permit). Проте респонденти здебільшого не бачать потреби в отриманні громадянства ПАР, зважаючи на складність відповідної процедури [1, с. 59]. Також вагому роль у небажанні отримувати громадянство ПАР відіграє і поширена думка про те, що українське законодавство забороняє набуття множинного громадянства. Окремі респонденти говорили про те, що зможуть розглянути варіант отримання паспорта ПАР, як тільки будуть упевнені в тому, що українське законодавство однозначно дозволяє набуття множинного громадянства.

Ще одним чинником, який призводить до небажання змінювати громадянство, є переваги, які респонденти пов'язують з українським паспортом. Як-от можливість безвізових подорожей до більшої кількості країн. Адже згідно з Passport Index, станом на час проведення дослідження, український паспорт мав значну перевагу над південноафриканським [1, с. 60]. Також, обґрунтовуючи збереження українського громадянства, деякі опитані згадують сподівання на соціальні гарантії, які Україна має забезпечувати для своїх громадян.

Ще однією особливістю, яка може схарактеризувати успішність входження в нове суспільство, є загальна оцінка власної інтегрованості. Найбільш поширеною серед опитаних

була думка, що вони вже добре інтегрувалися [1, с. 56]. Та серед опитаних є ті, хто приїхав нещодавно і лише починає адаптуватися до нового середовища. Окрім того, є мігранти, які за багато років проживання у ПАР не вважають себе інтегрованими або навіть вважають, що це неможливо взагалі [1, с. 56–57]. Поясненням цьому є кардинальна відмінність ПАР від України й інших країн, у яких бували респонденти.

Респонденти зазвичай оцінюють тривалість процесу своєї інтеграції в межах одного – двох років, залежно від того, у якому віці відбувся переїзд, наскільки активним був мігрант, у яких умовах проживав протягом цього часу [1, с. 57]. Говорячи про час, який потрібен для того, щоб відчувати себе інтегрованими, опитані говорять про суб'єктивне відчуття комфорту в ПАР, вільне володіння (хоча б) англійською мовою, відчуття, що вони влилися в суспільство.

Варто звернути особливу увагу на опитаних, які наполягають на тому, що для повноцінної адаптації до цього суспільства їм потрібно було прожити тут 7–10 років [1, с. 57]. Респонденти пояснюють це низкою речей, до яких було складно звикнути, як-от: інша культура, спосіб життя, комунікації з місцевим населенням.

Висновки із проведеного дослідження. У результаті аналізу найважливіших чинників і особливостей соціального включення українських мігрантів до південноафриканського суспільства ми виявили основні та найбільш типові характеристики цього процесу.

Одразу після переїзду до Південно-Африканської Республіки українські мігранти зазвичай стикаються з такими основними проблемами, як: питання безпеки та вільного переміщення, мовний бар'єр, культурні відмінності, труднощі встановлення соціальних контактів, складнощі з пошуком роботи та житла в новому середовищі.

Та українці, які проживають у Південно-Африканській Республіці, здебільшого змогли призвичаїтися до таких особливостей, уважають себе добре інтегрованими в нове суспільство. Однією з найбільших проблем, з якою змушені були впоратися українські мігранти в ПАР, є безпека. Це питання вимагало зміни звичних для них буденних практик, іншого ставлення до свого майна, місця проживання та пересування. Та навіть це питання стало із часом для опитаних, які прожили в ПАР тривалий період, звичайною частиною життя, більше не викликає проблем. Із цим та іншими викликами мігранти змогли впоратися переважно протягом одного – кількох років.

У процесі інтеграції вагому роль відіграла, зокрема, і трудова активність, яка не обмежується лише найманою працею. Зважаючи на особливості економіки та системи позитивних дій, що діють у Південно-Африканській Республіці,

досить поширеними є підприємництво та самозайнятість українських мігрантів. Це ще раз підкреслює роль самих мігрантів, їхнього соціального включення у процесі інтеграції в таке незвичне для українців суспільство.

Водночас важливою особливістю, яка характеризує українських мігрантів як суб'єктів соціального включення, є те, що, керуючись як раціональними, так і емоційними обґрунтуваннями, вони, навіть після тривалого проживання у ПАР, зазвичай зберігають громадянство України та не намагаються отримати цей статус у країні проживання.

Отже, ми можемо зробити висновок, що опитані мігранти сприймають ПАР як дуже незвичну країну для адаптації, у якій потрібно докласти помітні зусилля, значно перебудувати своє життя. Іноді для цього потрібний досить тривалий період – аж до 10 років. Та в цій країні респонденти побачили свої причини для того, щоб активно включатися в суспільство, вчитися жити в новому середовищі. Типовою для опитаних українських мігрантів є думка про те, що вони вже змогли ефективно інтегруватися в південноафриканське суспільство, зокрема і в результаті активності, яку ми можемо схарактеризувати як соціальне включення.

Зважаючи на отримані висновки, варто продовжувати дослідження процесу соціального включення й інтеграції українських мігрантів у різних країнах, зокрема у віддалених країнах, українська міграція до яких не досить вивчена. Ще одним із можливих напрямів дослідження є вивчення ролі громадського активізму у процесі інтеграції та збереженні національної ідентичності українських мігрантів у цих країнах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Українці Південно-Африканської Республіки : суспільство, ідентичність, майбутнє : результати дослідження / І. Ключковська та ін. Львів, 2020. 262 с. URL: <http://miok.lviv.ua/?p=18869>.
2. Huddleston T. Migrant political participation: a review of policies and integration results in the OSCE region. Warsaw : Research Paper, 2017. URL: <https://www.osce.org/odihr/367936?download=true>.
3. International Organization for Migration, 2017. Integration And Social Cohesion : Key Elements For Reaping The Benefits Of Migration. Global Compact Thematic Paper. URL: [https://www.iom.int/sites/default/files/our\\_work/ODG/GCM/IOM-Thematic-Paper-Integration-and-Social-Cohesion.pdf](https://www.iom.int/sites/default/files/our_work/ODG/GCM/IOM-Thematic-Paper-Integration-and-Social-Cohesion.pdf).
4. Levi M. Social and unsocial capital: a review essay of Robert Putnam's Making Democracy Work. *Politics & Society*. 1996. № 24 (1). P. 45–53. URL: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0032329296024001005>.
5. Overall figures of immigrants in European society. URL: [https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/statistics-migration-europe\\_en#overall-figures-of-immigrants-in-european-society](https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/statistics-migration-europe_en#overall-figures-of-immigrants-in-european-society).

6. Residence permits for non-EU citizens. *Eurostat News Release*. 2019. URL: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/10189082/3-25102019-AP-EN.pdf/>.

7. Statistics South Africa. Community Survey 2016 in Brief. Pretoria, 2016. 189 p. URL: [http://cs2016.statssa.gov.za/wp-content/uploads/2017/07/CS-in-brief-14-07-2017-with-cover\\_1.pdf](http://cs2016.statssa.gov.za/wp-content/uploads/2017/07/CS-in-brief-14-07-2017-with-cover_1.pdf).

8. Thieme S. Migration Networks and the Concept of Social Capital. 2007. URL: [http://www.glopp.ch/C1/en/multimedia/C1\\_pdf3.pdf](http://www.glopp.ch/C1/en/multimedia/C1_pdf3.pdf).

9. United Nations Office on Drugs and Crime. (n. d.). Victims of international homicide (per 100,000 people). URL: <https://dataunodc.un.org/content/data/homicide/homicide-rate>.

## СЕКЦІЯ 3

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

#### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMATION OF PROFESSIONAL VIABILITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

У статті розглядається проблема формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів, що характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Викладаються теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які досліджували життєстійкість особистості у більш широкому контексті, ніж пропонував С. Мадді. Обґрунтовано, що складовими компонентами життєстійкості особистості є такі: контроль, залученість, виклик, цілі, цінності, сенси, самоствалення, автономія, потреба в самореалізації.

Визначено, що важливим є пошук способів розвитку та формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів у контексті можливостей подолання складних життєвих та професійних ситуацій, прийняття відповідальних рішень, пошуку шляхів реалізації особистістю власних потреб та цілей. Значущим є знаходження таких внутрішніх ресурсів особистості, які змогли б у несприятливих умовах сучасності не лише допомогти виконувати професійну діяльність на високому рівні, а й реалізувати власний особистісний потенціал.

Доведено, що професійна життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

У процесі дослідження рівнів життєстійкості особистості виявлено, що рівень життєстійкості особистості в цілому перебуває в межах статистичної норми.

Обґрунтовано комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, яка є розвиваючою психолого-терапевтичною програмою. Основною складовою частиною програми є особистісно орієнтований тренінг, метою якого є знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів.

**Ключові слова:** життєстійкість особистості, професійна життєстійкість, самодетермінація, особистісні ресурси, актуальні здібності.

The article considers the problem of forming the professional viability of future psychologists. Professional viability characterizes the degree of formation of the individual's ability to withstand a situation of acute or chronic stress, to maintain internal balance, without reducing the success of the activity. The article outlines the theoretical foundations of the study – the work of scientists who have studied the viability of the individual in a broader context than suggested by S. Maddi. It is substantiated that the components of the vitality of the individual are: control, involvement, challenge, goals, values, meanings, self-attitude, autonomy, the need for self-realization.

It is determined that it is important to find ways to develop and form the professional viability of future psychologists in the context of opportunities to overcome difficult life and professional situations, make responsible decisions, find ways to achieve personal needs and goals. It is important to find such internal resources of the individual, which could in the adverse conditions of today not only help to perform professional activities at a high level, but also to realize their own personal potential.

It is proved that professional viability is an integral personal characteristic of a person, a personal resource that ensures his success in overcoming life's difficulties and the ability to withstand a stressful situation, maintaining inner confidence, balance, without reducing the success of activities. It is noted that in the process of studying the levels of viability of the individual it was found that the level of vitality of the individual as a whole is within the statistical norm.

The complex program of psychological assistance in the development of the viability of the individual, which is a developing psychotherapeutic program, is substantiated. The main component of the program is personality-oriented training, the purpose of which is to find ways to actively solve problems through understanding and development of personal resources.

**Key words:** viability of personality, professional viability, self-determination, personal resources, actual abilities.

УДК 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.5>

#### Візник І.М.

д.психол.н.,  
професор кафедри психології  
та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний  
університет  
імені Михайла Коцюбинського

#### Сварник І.О.

магістрантка другого року навчання  
Вінницький державний педагогічний  
університет  
імені Михайла Коцюбинського

Сучасний етап розвитку українського суспільства можна вважати кризовим: спалахи пандемії, карантинні обмеження, військові дії, політична та соціальна нестабільність – все це проковує розвиток невпевненості у своєму майбутньому та знижує життєстійкість особистості. Особливо актуальною є ця проблема

серед молоді, яка тільки-но входить у активне соціальне життя, здобуваючи професію психолога, оскільки ключовою умовою формування особистості психолога є життєстійкість.

Сьогодні для психологічної науки важливим є пошук способів розвитку та формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів

у контексті можливостей подолання складних життєвих та професійних ситуацій, прийняття відповідальних рішень, пошуку шляхів реалізації особистістю власних потреб та цілей. Значущим є знаходження таких внутрішніх ресурсів особистості, які змогли б у несприятливих умовах сучасності не лише допомогти людині виконувати професійну діяльність на високому рівні, а й реалізовувати особистісний потенціал.

Аналіз наукових джерел показав, що вивчення проблеми життєстійкості активно займалися як закордонні, так і вітчизняні вчені. Науковці розглядають життєстійкість особистості як інтегральну особистісну якість, що забезпечує успішність у подоланні життєвих труднощів у ситуації вибору (С. Мадді) [9]. Вчені розглядають життєстійкість також як особистісний ресурс (О. Рассказова) [5] і як здатність витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Д. Леонтьєв) [6]. Питаннями професійної життєстійкості в Україні займалися О. Кокун, О. Чиханцова [4; 13].

Крім того, життєстійкість розглядається як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, та як особлива структура установок і навичок, що дають змогу перетворити зміни на можливості (С. Кобейс) [13].

За словами екзистенціальних психологів, життєстійкість є мужністю «бути» (В. Франкл) [1].

У науковий обіг термін «життєстійкість» був введений американським психологом С. Мадді, який стверджував, що «життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни на можливості, відображає психологічну живучість і ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій» [9]. Це диспозиція, що містить у собі три автономні компоненти – включеність, контроль та виклик [9].

За словами С. Кобейс, життєстійкість – це особистісний чинник, який допомагає зменшити вплив негативних наслідків стресу. У своїх працях С. Кобейс та С. Мадді наголошують на важливості вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності у стресових умовах [9]. Дослідники трактують життєстійкість як можливість для розвитку [9].

Саме з цього з'являється усвідомлення професійної життєстійкості як моделі відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Зокрема, аналізуючи онтологію людського життя, С.Л. Рубінштейн зазначав, що стійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом,

який може бути затребуваний ситуацією, а будь-яка ситуація за своєю суттю є проблемною. Крім того, стійкість особистості є інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії із життєвими ситуаціями, а також інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції [11].

Попри зростання кількості досліджень, присвячених різним аспектам проблеми життєстійкості особистості, все ж немає визначеності концептуальних підходів до пізнання змісту та суперечностей професійної життєстійкості.

Отже, **мета** нашого дослідження полягає у теоретико-емпіричному дослідженні особливостей формування професійної життєстійкості особистості та створенні ефективної програми її розвитку.

О. Чиханцова зазначила: «Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів її індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції». Вчена зауважила, що життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль під час праці над собою і над обставинами свого життя [13].

Для глибинного розуміння сутності життєстійкої особистості О. Чиханцова запропонувала розглядати її через такі психологічні феномени: позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективну саморегуляцію та самореалізацію через адаптацію до соціуму, здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності, а також самодетермінацію та психологічне благополуччя [13].

На думку О. Кокуна, лише на основі системного підходу можна найбільш повно представити, вивчити, змодельовати всі особливості таких надскладних систем, якими є і сама людина, і її діяльність. Саме системні уявлення дають змогу правильно спрогнозувати в кожному конкретному випадку динаміку розвитку цих систем, вибрати надійні шляхи для їх оптимізації та коригування, що є важливою передумовою вирішення конкретних практичних завдань, які постають нині перед сучасною наукою [4].

Важливими для нас є дослідження О. Литвиненко, яка зазначає, що природа адаптивності є різноманітною і залежить від вроджених якостей. Водночас адаптивність є набутою якістю: що більше людина вдосконалює свої функціональні можливості та компетентності, то більше вона пристосовується до умов сучасного соціуму. При цьому до уваги потрібно брати не лише адаптацію до умов існування [7].

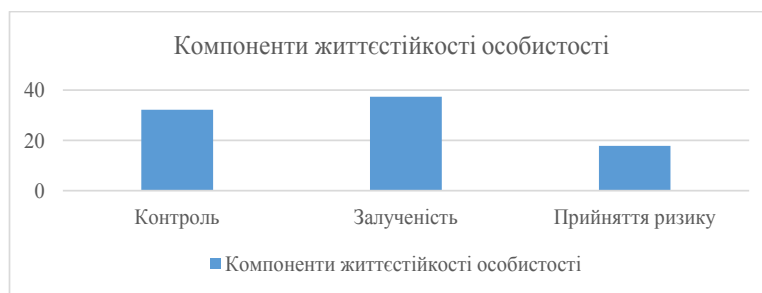
Адаптивна особистість, за Н. Фурмановою, має здатність до оптимальної реалізації внутрішніх можливостей під час взаємодії з навколишнім середовищем, до підтримання постійності й збереження стійкості особистості у різних умовах існування. Така особистість характеризується такими особливостями: емоційною стабільністю; відчуттям психологічного комфорту; відчуттям задоволеності собою, оточенням і своїм життям; позитивним «Я»; сформованими механізмами психологічного захисту й копінгових реакцій, необхідних для вирішення тривалих внутрішньоособистісних й міжособистісних конфліктів; адекватністю внутрішнього та зовнішнього контролю на основі розвинених навичок перцепції, рефлексії та саморефлексії; здатністю до самозміни; самостійністю і незалежністю; прийняттям норм й вимог соціуму [12].

Отже, зважаючи думки зазначених науковців щодо теоретичного аналізу проблеми життестійкості особистості, ми визначаємо професійну життестійкість як ступінь сформованості здатності людини витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності професійної діяльності.

Для емпіричного дослідження проблеми життестійкості ми використали тест життестійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової). У дослідженні взяло участь 87 осіб (42,9% – юнаки, 57,1% – дівчата). Опитані є студентами спеціальності «Психологія» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, які навчаються на різних курсах і формах навчання.

Специфіку вираження компонентів життестійкості особистості ми продемонстрували на рисунку 1.

Аналізуючи рисунок, можна побачити, що всі три компоненти за поділом шкал на рівні



**Рис. 1. Вираженість основних компонентів життестійкості особистості**

С. Мадді перебувають на середньому рівні. Проте вираженість усіх трьох компонентів життестійкості досліджуваних осіб необхідна для оптимального рівня діяльності й активності у складних життєвих умовах, а також збереження психічного здоров'я [9].

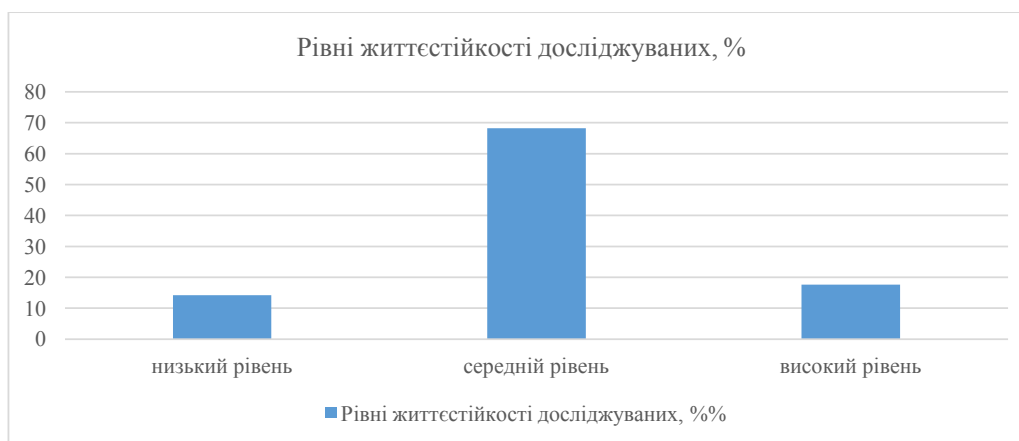
У таблиці 1 наведено середні значення компонентів життестійкості досліджуваних із різним рівнем життестійкості, що вказує на вираженість усіх компонентів життестійкості особистості.

Таблиця 1  
**Середні значення складових частин життестійкості особистості**

	Середнє значення	Ст. відхилення
Життестійкість	81,92	18,817
Залученість	34,42	9,109
Контроль	29,79	7,347
Виклик	17,72	4,802

Відповідно до отриманих результатів можемо сказати, що значення показників складових частин життестійкості виражені на середньому рівні перебувають у межах норми.

Зазначимо, що в процесі дослідження рівнів життестійкості особистості було виявлено, що рівень життестійкості особистості в цілому перебуває у межах статистичної норми.



**Рис. 2. Рівні життестійкості досліджуваних**

Виявивши рівень життєстійкості в балах, ми порахували у відсотках кількість досліджуваних із високим, середнім і низьким рівнями життєстійкості за шкалами «залученість», «контроль», «виклик». Крім того, ми порахували кількість досліджуваних за рівнем загальної життєстійкості.

Так, у 14% досліджуваних був виявлений низький рівень життєстійкості, у 68% – середній рівень, у 17% – високий.

Тобто, як показано на рисунку 2, майже кожний шостий досліджуваний має високий рівень життєстійкості, що характеризує його як активну й упевнену в своїх силах людину, яка рідко переживає стрес і здатна долати його, не знижуючи ефективності діяльності й не втрачаючи психічної рівноваги. Висока життєстійкість характеризується товариськістю, відкритістю до зовнішнього світу, розкутістю у проявах почуттів, самобутністю, унікальністю як для себе, так і для оточення, умінням прийняти себе, несхильністю до самозвинувачення, відчуттям наповненості життя сенсом. Людина з високою життєстійкістю є господарем свого життя, вона несе відповідальність за свої вчинки й життя і за все, що з нею відбувається. Вона почувається впевненою й незалежною, орієнтується на власні погляди й цінності. Така людина вміє регулювати свою поведінку, моделюючи ситуації й заздалегідь оцінюючи результати та прогножуючи їх.

Однак в 14% досліджуваних спостерігається низький рівень життєстійкості. Це означає, що кожен сьомий учасник дослідження часто не отримує задоволення від усього, що робить, не знаходить те, що йому цікаво, не доводить справу до кінця, зіткнувшись із проблемами, й не намагається шукати нові шляхи для вирішення цих проблем. Люди із низькою життєстійкістю відрізняються низькою товариськістю, високою тривожністю. Вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчують незадоволеність своїм життям, не вірять у власні сили й здатність контролювати події свого життя. Часто їм властивий фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, тому безглуздо будь-що загадувати на майбутнє.

Вони вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно й несамостійно. Люди із низькою життєстійкістю залежні від ситуації та думки людей, які їх оточують.

Серед учасників нашого дослідження переважає середній рівень життєстійкості (68%). До середнього континууму належать люди, наділені середнім ступенем вираженості життєстійкості, що характеризує їх як досить зацікавлених своєю діяльністю, які мають достатньо особистісного ресурсу для подолання

певних життєвих проблем і труднощів. Такі люди намагаються знаходити шляхи вирішення проблем і контролювати різні життєві ситуації.

Слід зазначити, що поняття «життєстійкість» вчені визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, психологічну властивість, інтегральну здатність, інтегральне особистісне утворення.

На основі результатів комплексного емпіричного дослідження була описана комплексна програма психологічного сприяння розвитку професійної життєстійкості особистості, яка складається з трьох блоків і є розвивальною психологічною програмою.

Комплексна програма сприяння розвитку життєстійкості заснована на припущенні (Khoshaba, Maddi, 1999), що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя. Це система переконань, яка може бути розвинена. Оскільки життєстійкість є гіпотетичним конструктом, то, відповідно, прямого впливу на неї бути не може.

У побудові своєї комплексної програми ми орієнтувалися на комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, розроблену О.А. Чиханцовой, та принципи позитивної психотерапії [13]. Дана програма сфокусована на розвитку людських ресурсів. Кількісний склад тренінгової групи – 14 студентів-бакалаврів денної форми навчання за спеціальністю «Психологія». Тренінг розрахований на 7 занять протягом 1 місяця (два рази на тиждень).

Комплексна програма складається з трьох блоків:

1) інформаційний блок у вигляді дискусійного клубу. Цей блок відбувався до тренінгу у вигляді лекцій, дискусій, обговорень. Подавалася важлива інформація, що стосувалася подальшої роботи, та обговорювалися питання щодо зазначеної теми;

2) особистісно орієнтований тренінг. Такий тренінг спрямований на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів;

3) рефлексія результатів навчання. Цей блок спрямований на закріплення вмінь самоаналізу та включає стадію апробації і закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності.

Позитивні умови для розвитку життєстійкості особистості в комплексній програмі забезпечуються шляхом погодження та дотримання учасниками норм та правил взаємодії під час тренінгу, які будуть висвітлені у наших подальших дослідженнях.

Отже, у статті наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання важливої наукової проблеми – формування професійної життєстійкості особистості. Доведено, що професійна життєстійкість – це інтегральна



особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Обґрунтовано комплексну програму психологічного сприяння розвитку професійної життєстійкості майбутніх психологів, яка складається з трьох блоків. Подальші перспективи дослідження проблеми професійної життєстійкості особистості полягають у більш детальному вивченні внутрішніх ресурсів її самодетермінації як психологічної основи розвитку життєстійкості та у розробленні прикладних аспектів. Зокрема, ідеться про вдосконалення діагностичного інструментарію та розробку технологій сприяння розвитку життєстійкості особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Frankl V.E. Man's Search for Meaning. *Beacon Press*. 2006. 154 p.
2. Shvalb, Y., Melnyk Y. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. *The Scientific Heritage*. 2019. № 42–4 (42) С. 61–66.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
4. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. С. 1–5.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Москва : Смысл. 2011. С. 178–209.
6. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова*. Москва : Смысл, 2006. С. 85–105.
7. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.05 ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2019. 470 с.
8. Лич О.М. Психологія життєстійкості осіб похилого віку : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 ; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 465 с.
9. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / пер. с англ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.
10. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург : Издательский дом «Питер». 2003. 512 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва : Педагогика. 2004. 781 с.
12. Фурманова Н.В. Психологические особенности адаптации личности в период ранней взрослости. *Белорусский психологический журнал*. 2004. С. 23–29.
13. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 ; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 430 с.

## БАТЬКІВСЬКІ УЯВЛЕННЯ ПРО ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

### PARENTAL PERCEPTIONS OF THE AGE FEATURES OF ADOLESCENT CHILDREN

У статті проведено теоретичний аналіз понять «батьківські уявлення», «батьківські очікування», «батьківські настанови» у науковій парадигмі. Уточнено сутність впливу та місце цих категорій у розвитку особистості дитини в дослідженнях вітчизняних та закордонних психологів. Охарактеризовані вікові особливості дітей підліткового віку як чинник кризи непорозуміння у відносинах із батьками. У вивченні механізмів функціонування сім'ї велику роль відіграє вивчення конструктивів, які регулюють поведінку членів сім'ї. До одного з таких конструктивів належать уявлення. Батьківські уявлення є складним соціально-психологічним феноменом, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Уявлення про характерні особистісні особливості підлітка дають можливість батькам прогнозувати його почуття і вчинки, зумовлюють вибір способів взаємодії з дитиною. Батьківські уявлення включають оцінку того, що підліток може або не може робити, знання про процеси його когнітивного і соціального розвитку, переваги способів його виховання, роль батьків у житті дітей, мету навчання підлітка. Вплив цих уявлень на розвиток дитини, який має як безпосередній, так і відстрочений ефект, є значущим для різних показників життєвої успішності. Як і на будь-яку іншу когнітивну концепцію чи конструкцію, на уявлення й очікування батьків впливають соціальне та культурне середовище, у якому вони зароджуються. Батьківські уявлення визначаються як набір наївних теорій про досягнення в розвитку дитини. Однак ці теорії (які в основному несвідомі) сягають корінням у когнітивні системи батьків, які, у свою чергу, засновані на їхніх знаннях про розвиток, попередній досвід батьківських обов'язків у їхніх сім'ях або соціальному оточенні, культурно успадковані звички та поведінку. Було проаналізовано та порівняно різні підходи до класифікації батьківських уявлень щодо власної дитини. На основі батьківських уявлень будуються причинні пояснення дитячої поведінки.

**Ключові слова:** батьківські уявлення, батьківські очікування, батьківські настанови, підлітковий вік, дитячо-батьківські відно-

сини, психічний розвиток дитини, вікові особливості, стилі сімейного виховання.

The article analyzes the concepts of "parental ideas", "parental expectations", "parental attitudes" in the scientific paradigm. The essence of influence and the place of these categories in the development of the child's personality in the researches of domestic and foreign psychologists are specified. The age peculiarities of adolescents as a factor of crisis of misunderstanding in relations with parents are characterized. In studying the mechanisms of family functioning, the study of constructs that regulate the behavior of family members plays an important role. One such construct is representation. Parental perceptions are a complex socio-psychological phenomenon that includes cognitive, emotional and behavioral components. Representations of the characteristic personality of the adolescent allow parents to predict his feelings and actions, determining the choice of ways to interact with the child. Parental ideas include an assessment of what the adolescent may or may not do, knowledge of the processes of his cognitive and social development, the benefits of his upbringing, the role of parents in children's lives, the purpose of adolescent learning. The impact of these ideas on the development of the child, having both direct and delayed effect, is significant for various indicators of life success. Like any other cognitive concept or construction, parents' perceptions and expectations are influenced by the social and cultural environment in which they are born. Parental ideas are defined as a set of naive theories about achievements in child development. However, these theories (which are largely unconscious) are rooted in parents' cognitive systems, which in turn are based on their knowledge of development, previous experience of parental responsibilities in their close families or social environment, and culturally inherited habits and behavior. Different approaches to the classification of parental perceptions of one's own child were analyzed and compared. Causal explanations of children's behavior are based on parental ideas.

**Key words:** parental ideas, parental expectations, parental attitudes, adolescence, child-parent relationship, mental development of child, age features, styles of family upbringing.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.6>

**Калінінко Н.В.**

студент магістратури факультету психології та соціальної роботи Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

**Вступ.** Найбільш частою проблемою, з якою люди звертаються до служби психолого-педагогічної допомоги сім'ї, є проблема порушених взаємин між батьками і дитиною, що має серйозні, часом драматичні наслідки для психічного розвитку дитини, формування її характеру, особистості. На думку багатьох учених, однією з основних причин дисгармонії в дитячо-батьківських відносинах є неадекватні батьківські настанови або очікування, різні відхилення у ставленні батьків до своєї дитини.

Особливо гостро ці проблеми можуть проявлятися під час досягнення дитиною підліт-

кового віку, що характеризується суперечностями і прагненням підлітка обстояти власне «Я». Невміння батьків вибудувувати гармонійні відносини з підлітком може не тільки призводити до проблем в дитячо-батьківських відносинах, але і чинити негативний вплив на розвиток особистості підлітка.

У вивченні механізмів функціонування сім'ї велику роль відіграє вивчення конструктивів, які регулюють поведінку членів сім'ї. До одного з таких конструктивів відносять уявлення.

Дослідження уявлень батьків про дітей ведуться у психології понад півстоліття.

Батьки мають уявлення як про ідеальне батьківство, так і про ідеальну дитину, і ці уявлення впливають на їхню діяльність із виховання дітей. Вплив цих уявлень на розвиток дитини, який має як безпосередній, так і відстрочений ефект, є значущим для різних показників життєвої успішності. Прагнучи щосили відповідати сподіванням батьків, підліток немов відмовляється від якоїсь частини свого життя на угоду дорослим. Пізніше він, спілкуючись з оточенням, буде так само прагнути завоювати їхню прихильність, часто діяти на шкоду собі. Завищені очікування, покладені на людину в дитинстві, формують в неї почуття провини і сорому, якщо вона їм не відповідає. Спроби дістати до батьківської планки поступово будуть сходити нанівець, людина перестане намагатися, стане тривожною, невпевненою. Така втеча від сорому і страху може виражатися в агресивній поведінці, спалахах гніву, апатії, депресії, залежностіх або навіть спробах завдати собі шкоди.

Широкий діапазон впливу даного феномену стимулює, з одного боку, інтерес фахівців, що працюють у різних областях психології (соціальна, вікова диференціальна, педагогічна, екологічна), а з іншого – призводить до неузгодженості в термінології, методах аналізу і способах інтерпретації.

**Аналіз останніх публікацій.** Для дослідження батьківських уявлень щодо дітей велике значення мають роботи таких авторів, як: Р.С. Міллс, К.Х. Рубін, Р. Джокс, Л. Пойлер-Куппінгер, Дж. Паласіос, А. Самероф, Л. Фізе, Є.О. Савіна, О.О. Овсяннікова, О.О. Смирнова, М.Р. Набіуліна, А.С. Співаковська, Є.А. Мелехова, К.А. Федюшкіна, І.Е. Сігел, Д. Віннікот, Н.Л. Костіцин, А.І. Крайлюк, М.Дж Родріго, Б. Тріана, В.В. Столін, А.В. Колодіна, Н.В. Тихтелєєва, Є.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицкіс, Р.В. Овчарова, О.В. Баскаєва, Д.В. Тімашева.

Роль батьківських уявлень у розвитку дітей розкривається у працях О.О. Рагуліної, А.В. Фокіної, О.О. Тюменцевої, Н.Ю. Єрьоміної, Дж.Е. Еклс-Парсонса, Т.Ф. Адлера, К.М. Качзали, Дж.Л. Місса, А. Фернхама, Х. Валгейрссона, С. Фукумото, Ф. Нето, Дж.С. Екльза, Дж.Е. Джейкобса, С.С. Чхина, М.М. Блікера, П.Е. Девіс-Кіна, М. Вернона, К.М. Йодль, А. Майкла, О. Маланчук, К.У. Шнабель, К. Альфельда, О. Коллера, Дж. Баумерта.

Підлітковий вік як період гострого непорозуміння в діаді «батьки – дитина» охарактеризовано у працях таких науковців, як: О.І. Титаренко, Т.А. Каткова, В.Р. Павелків, К.В. Гусакова, В.А. Вінс, В.І. Тимошук, С. Бран'є, Е.А. Кроун, А.К. Вандуйвенворд, Дж. Пепер, Р. Кобак, К. Еббот, Е. Зіск, Н. Бунуа, О.Ф. Гарсія, Е. Серра, Дж. Закарес, А. Калафат, Ф. Гарсія, Н.А. Терещенко, Н.В. Шавров-

ська, Н.О. Кордунова, Т. Гаспар, М.Г. Матос, Т.А. Макадамс, Ф.В. Рейсдейк, Дж. Нарусайт, Б. Лаурсен, В.А. Коллінз, М. Пінкварт, Р.К. Зільберайзен, Л. Штейнберг, Л. Кейзерс, Т. Фрайнс, В. Міус, Д.Л. Патнік, Дж. Сувальські, Р.П. Федоренко, Т.Л. Лех, К.О. Кальницька, І. Зайфге-Кренке, Г. Овербек, А. Верм'юлст, І. Де Геде, В. Міус.

Однак практично немає робіт українського походження, присвячених вивченню реальних та ідеальних уявлень батьків про вікові особливості дітей підліткового віку.

**Метою роботи** є проведення науково-теоретичного дослідження психологічної ролі батьківських уявлень і очікувань, визначення їхнього впливу на розвиток особистості підлітка, виявлення вікових особливостей дітей підліткового віку як чинника кризи непорозуміння у відносинах із батьками в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження батьківських уявлень почалося в 60–70-і рр. в контексті вивчення закономірностей міжособистісного пізнання. Існує чотири теоретичні підходи, у рамках яких досліджуються батьківські уявлення.

У першому підході батьківські уявлення ототожнюються з каузальними атрибутами, які опосередковують батьківське ставлення. Виникнення атрибутів пов'язано з конкретною практикою виховання дитини й історією життя самих батьків. Наприклад, виявлено: якщо матері вважають, що дитина здатна нести відповідальність за своє негативне поведіння, то вони вибирають більш суворі дисциплінарні техніки [5].

У руслі інформаційно-процесуального підходу батьківські уявлення розглядаються як медіатор, який фільтрує досвід взаємодії з дитиною і результує певні батьківські стратегії. Батьківські реакції на дитячу поведінку залежать від того, наскільки батьки впевнені в дитячих уміньнях. Автори стверджують, що зміни в батьківських уявленнях залежать від зростання знань батьків про дитину. Наприклад, з дорослішанням дитини матері стають все менш зацікавлені в додатковій інформації, їхня поведінка найчастіше спирається на ті уявлення, які сформувалися в перші роки життя дитини. Отже, уявлення залишаються досить стабільними в часі.

Третій підхід, конструктивістський, у рамках якого батьківські уявлення розглядаються не як медіатор між чинниками оточення і батьківськими стратегіями, а як початкова точка для взаємодії батьків та дитини. Батьківські уявлення про дитину розуміються за аналогією з особистісними конструктами Дж. Келлі, які беруть свій початок в досвіді людини і служать для того, щоб управляти поведінкою людини. Основна ідея цього підходу, на думку Р. Джокс

та Л. Пойлер-Куппінгер, полягає в тому, що батьки самостійно конструюють власні ідеї про дитинство, про розвиток дитини, про сутність виховання, хоча і використовують для цього різні джерела [15].

Нарешті, визначений Дж. Паласіосом четвертий підхід, транзактний, акцентує роль культури як джерела батьківських уявлень. Сімейні ритуали і традиції утворюють сімейний культурний код, який регулює взаємодію між членами сім'ї. Батьківські уявлення А. Саме-рофом та Л. Фізе розглядаються як частина сімейного коду [17]. Згідно із транзактним підходом, батьківські уявлення – досить статичні феномени і мало схильні до змін.

Є.О. Савіна батьківські уявлення визначає як культурно зумовлену систему знань [6]. Явні та неявні уявлення визначають батьківські дії щодо дітей, впливають на розвиток дитини, на самих батьків і дитячо-батьківські відносини.

Доречно підмічає О.О. Овсяннікова, яка стверджує, що батьківські уявлення забезпечують батьків засобами для захисту їхньої власної самооцінки, створюють якісь стандарти, відповідно до яких оцінюються виконання батьківської ролі та встановлюються обмеження для різних аспектів батьківської відповідальності [4]. На основі батьківських уявлень будуються пояснення дитячої поведінки.

За Є.О. Савіною й О.О. Смирною, батьківські уявлення походять із нормативних, культурно заданих ідей та сподівань, а також із конкретної соціально-психологічної ситуації життя батьків [7]. Немає сумніву в тому, що дитячі характеристики, як-от стать, вік, фізична привабливість, впливають на батьківські уявлення. Однак такий вплив просто ілюструє наявність нормативних культурних уявлень щодо статі, фізичної привабливості дитини тощо. З іншого боку, батьківські уявлення пристосовуються до конкретної дитини (точніше, до батьківського сприйняття дитини), якщо поведінка дитини відхиляється від норми. У цьому разі батьки змінюють наявні уявлення або конструюють нові.

З дорослішанням дитини батьківські уявлення автоматизуються, стереотипуються і стають більш доступними для актуалізації. У цьому сенсі, як помітили Р. Джокс і Л. Пойлер-Куппінгер, батьківська поведінка стає більш прогнозованою і краще розуміється дитиною, що зменшує її стрес і забезпечує дитині якусь модель для інтерпретації щоденних подій [15].

Батьківські уявлення виконують дві взаємопов'язані функції: функцію інтерпретації та прагматичну функцію. Так, сприймаючи конкретну ситуацію взаємодії з дитиною, батьки інтерпретують її, спираючись на власні уявлення. Наприклад, порушення дитиною батьківських норм може розглядатися батьками як акт непослуху або, навпаки, як спроба дитини досягти незалежності й автономії.

Прагматична функція батьківських уявлень полягає в тому, що вони допомагають батькам планувати свої виховні дії. Обидві функції – інтерпретації і прагматична – взаємопов'язані. Наприклад, коли батько спілкується з дитиною, він потребує розумової репрезентації епізоду спілкування для того, щоб зрозуміти її. Далі він прогнозує, які його дії найбільш підійдуть для даної ситуації. Уявлення є початковою точкою для ухвалення рішень або для того, щоб зробити висновок про ситуацію.

М.Р. Набіуліна в батьківських уявленнях виділяє дві важливі лінії майбутнього дітей – їхню освіту та сімейне життя [3]. Остання, як було виявлено в різних дослідженнях, великої цінності, на думку сучасних батьків, не має. Дорослішання дітей пов'язується не зі створенням сім'ї, а із самостійним умінням заробляти собі на життя. Саме батьківські уявлення, засновані на ґендерних стереотипах, визначають майбутню професію і сімейне життя дітей, бо у виборі освіти і в життєвих орієнтаціях у старшокласників простежується їхня чітка орієнтація на сім'ю.

О.О. Смирнова та Є.О. Савіна вважають, що «батьківські уявлення» включають низку різноманітних понять, як-от настанови, цінності, сприйняття дитини і самих батьків, уявлення й очікування, пов'язані з розвитком дитини [7].

Існує кілька класифікацій батьківських уявлень. Так, Є.О. Савіною й О.О. Смирною виділяються описові й інструментальні уявлення [6; 7]. І.Е. Сігел розрізняє глобальні уявлення й уявлення-праксис [18]. Перші, на думку автора, містять знання про факти, пов'язані з розвитком дитини, її вихованням (декларативне знання), другі містять знання про те, як виконувати ті чи інші дії щодо дитини (процедурне знання).

Так, на нашу думку, батьківські уявлення утворюють той фундамент, на якому будується реальна поведінка батьків, хоча реалізація цих настанов у поведінці батьків опосередкована багатьма об'єктивними і суб'єктивними чинниками.

У межах вивчення Н.В. Тхетелеєвою особливостей уявлень батьків про дітей можна відзначити, що в батьків із розвиненими сімейними уявленнями сформований образ того, як себе почуває, що думає, як поводить у певній ситуації дитина [8]. У сім'ях із «примітивними» сімейними уявленнями спостерігається своєрідна агнозія, тобто нездатність побачити те, яка дитина насправді, наскільки її особливості відповідають батьківським очікуванням.

За словами Є.Г. Ейдемільера та В.В. Юстицкіса, чималу роль у розвитку уявлень про дитину в батьків відіграють такі особливості самої сім'ї (рис. 1):

– особливості процесів комунікації: чим інтенсивніше й ефективніше батьки обговорюють життя своєї родини, своєї дитини, тим

інтенсивніше обмінюються емоційним досвідом, тим більш багатосторонніми стають їхні уявлення про свою дитину;

– особливості «нормативності» сімейних відносин. Коли нормативність життя сім'ї виражена високо, а відносини в ній спираються на суворі правила і повинності, справжні почуття, думки і потреби дитини ігноруються: лінія поведінки дитини визначається очікуваннями батьків;

– стійкість укладу сім'ї. Цей параметр визначає, наскільки батькам властиво сприймати і виховувати свою дитину, спираючись на сімейні традиції попередніх поколінь;

– рівень сімейної та психологічної культури. Від культури сімейних взаємин залежить ступінь сформованості в батьків уміння міркувати над дитячо-батьківськими відносинами, аналізувати прояви своєї дитини, причини її почуттів і поведінки. Низький рівень психологічної культури зазвичай характерний для сімей, відносини в яких будуються за принципом правоти того, хто сильніший [11].

До психологічних причин стійкості порушених уявлень батьків про дитину Є.Г. Ейдемільер і В.В. Юстицкіс відносять такі джерела:

– неусвідомлені наївно-психологічні теорії, що лежать в основі уявлень: у батьків є спілкування з дитиною є певний набір суджень про дітей, психологічний за своєю природою, причому ці судження здаються батькам очевидними, що не потребують перевірок і доказів;

– прагнення батьків переконати дитину в тому, що їхні уявлення і думки – єдино правильні (робиться з усвідомленим або неусвідомленим прагненням зберегти свій авторитет і сферу впливу) [11].

О.В. Баскаєвою передбачається, що батьківські уявлення стають агентом соціалізації тією мірою, якою матері й батьки, керуючись своїми очікуваннями, формують уявлення дитини про її власні психологічні характеристики, бажані досягнення і труднощі, які можуть виникнути в разі вибору нею неправильної мети [1].

Перші роботи, присвячені уявленням батьків про здібності своїх дітей, пов'язані з вивченням статевих відмінностей під час навчання математики, які розглядалися в контексті атрибутивних теорій та інтерпретувалися як результат стереотипного сприйняття психологічних характеристик чоловіків і жінок.

У зарубіжних дослідженнях інтелекту (чинник *g* і показники множинного інтелекту Г. Гарднера) відмінності в батьківських уявленнях про інтелект хлопчиків і дівчаток, а також неузгодженість уявлень і об'єктивних / тестових оцінок інтелекту зазвичай підтверджуються [1]. Уявлення батьків про інтелект дітей варіюють також залежно від порядкового номера народження дитини. Старші діти оцінюються за інтелектом вище, ніж усі наступні; водно-

час хлопчики-первістки оцінюються вище, ніж дівчатка-первістки.

Дж.С. Еклз виділила такі основні групи батьківських уявлень / очікувань, що впливають на формування мотивації дитини:

1. Каузальна атрибуція щодо здібностей дитини до тієї чи іншої діяльності.

2. Думка про те, яка діяльність дається дитині важче.

3. Припущення про ймовірність успіху дитини і ступінь упевненості в її здібностях.

4. Уявлення про більшу чи меншу важливість для подальшого життя дитини різних видів діяльності і про те, наскільки наполегливо батьки повинні спонукати дитину до опанування їх.

5. Розуміння наявності стандартів, що відповідають різним видам діяльності.

6. Очікування щодо перешкод на шляху досягнення дитиною життєвого успіху й ефективних стратегій (яких треба навчати дитину) подолання цих перешкод [14].

Отже, уявлення (очікування) батьків щодо здібностей дітей впливають на дитячо-батьківські відносини, що, у свою чергу, визначає мотивацію досягнення дитини і, зрештою, її успішність у навчанні та подальшій професійній діяльності.

Як підмічають В.А. Вінс і В.І. Тимошук, зростання для підлітків значущості нових референтних груп неухильно відображається на контактах із батьками [2]. У сфері взаємодій процес відокремлення підлітків від світу дорослих першими помічають батьки. Зміни у відносинах між батьками і дітьми пояснюються біологічним або когнітивним дозріванням підлітків. У дослідженні С. Бран'є повідомляється, що гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, спонукають підлітків прагнути до автономії й індивідуалізації від батьків, призводять до конфліктів із батьками, які дозволяють підліткам формувати зрілі й егалітарні відносини [13]. Відповідно до моделі коригування очікування і пору-



Рис. 1. Роль сім'ї у становленні батьківських уявлень

шення, ці конфлікти виникають через те, що підлітки і батьки мають різні очікування щодо належної поведінки, зокрема і часу переходу повноважень, автономії та відповідальності.

Залежно від батьківських уявлень і очікувань щодо власної дитини, згідно з Л. Штейнбергом, М. Борнштейном, Д.Л. Патніком, Дж. Сувальськи, процес автономності та самостійності може бути прискорений або загальмований [12]. Отже, батьки повинні збалансувати турботу про безпеку підлітка з підтримкою його самостійного ухвалення рішень. Підтримка автономії вимагає від батьків здатності розрізняти аспекти життя підлітка, у яких необхідні постійні правила, керівництво і нагляд, і сфери, у яких підлітку можна довіряти для ухвалення незалежних рішень.

Р. Кобак, К. Еббот, Е. Зіск, Н. Бунуа підкреслюють, що труднощі батьків в адекватному балансі інтересів безпеки й автономії пов'язані із проблемною поведінкою підлітків [16]. З одного боку, коли батьки занадто схвалюють ухвалення самостійних рішень, підлітки з більшою ймовірністю будуть зловживати психоактивними речовинами і порушувати правила. З іншого боку, підлітки, які сприймають своїх батьків як таких, що психологічно контролюють або нав'язливі і не поважають їхню автономію, також більш уразливі до розвитку проблемної поведінки, з меншою ймовірністю будуть належним чином обстоювати свої потреби, пов'язані з автономією. Навпаки, коли спостереження здійснюється за допомогою бесід, які прояснюють побоювання батьків, підліток стає більш здатним сприймати керівництво батьків таким чином, щоб підтримувати автономне ухвалення рішень.

На думку українських дослідників Р.П. Федоренко та Т.Л. Лех, підлітки, зі свого боку, уважають, що основні розбіжності в поглядах із батьками переважно стосуються одягу, зачісок, успішності в навчанні, захоплень і відпочинку [10]. Окрім того, що можуть бути зіткнення поглядів щодо питань еротики і сексу, які актуальні зараз у віці 12–13 років. Напруженість у взаєминах між обома сторонами створюють і такі вимоги батьків до підлітків, як їхня охайність, допомога в домашньому господарстві та заборона палити і пізно приходити ввечері додому.

Вимоги щодо свободи, звільнення від контролю батьків сильніше помітні в молодших дівчат-підлітків. Згідно з думкою І. Зайфге-Кренке, Г. Овербека й А. Верм'юлста, дівчата частіше прагнуть до автономії тому, що батьківські уявлення щодо їхніх вікових особливостей довго утримують їх в інфантильній ситуації: їх примушують займатися домашніми справами, строго контролюють відсутність вдома і вибір друзів-хлопців [16]. Після 15 років емансипація дівчат помітно знижується.

Як підмітили І. Де Геде, С. Бран'є та В. Міус, у хлопців, навпаки, на початку підліткового віку такі реакції малочисельні [13]. Адже ставлення до хлопців визначають інші батьківські очікування: досягнута самостійність і незалежність у кінці дитинства не зникає з появою пубертату. Але після 15 років реакції емансипації зростають, оскільки виникають труднощі у хлопців, які пов'язані з конфронтацією щодо їхніх шкільних успіхів, життєвих цінностей і професійного вибору.

Саме в цьому віці для підлітків та для їхніх батьків тема побудови життєвих планів стає, мабуть, однією з найчастіше обговорюваних у сім'ї. Як самі підлітки, так і їхні батьки вже реально вибирають ту сферу прояву інтересів і схильностей дитини, яка в майбутньому принесе їй максимальне задоволення і забезпечить життєвий успіх. У своїй спільній праці М.Р. Набіуліна та Д.В. Тімашева підмічають, що часто рішення питань професійного самовизначення і сімейного життєустрою стає для сучасних підлітків серйозною проблемою, бо їхні уявлення про своє майбутнє не збігаються з уявленнями їхніх батьків, що також спричиняє конфлікти в сім'ї [9].

#### **Висновки із проведеного дослідження.**

Батьківські уявлення залежать від статі та віку дитини, соціально-економічного статусу сім'ї. У процесі дорослішання дитини вони можуть змінюватися і демонструвати тенденцію до заниження або завищення вимог. Уявлення можуть стосуватися особистісного, освітнього, професійного аспектів розвитку дитини, часто можуть бути проблемним полем у процесі виховання дитини. Через батьківські уявлення транслюються соціальні, культурні, суспільні вимоги, виховується певним чином людина, яка через все життя проносить ті чи інші батьківські настанови, які можуть як позитивно, так і вкрай негативно позначатися на її подальшій долі. Неусвідомлене вчасно значення батьківських уявлень, що виражаються у формі вимог, настанов, призводить до того, що дитина постійно, поступово і закономірно, емансипуючись, може мати серйозні психологічні, соціальні проблеми.

Отже, на нашу думку, важливість дослідження полягає в розкритті ролі батьківських уявлень у розвитку дітей підліткового віку. Окрім того, визначається можливість використання батьківських уявлень про підлітків у корекційно-розвивальній роботі. Теоретичний розгляд підвищення адекватності сприйняття віково-психологічних особливостей підлітка, його індивідуально-психологічних і особистісних рис може стати серйозним засобом профілактики дисгармоній дитячо-батьківських відносин. Розкриваючи нові аспекти теми, результати дослідження можуть бути використані в рамках здійснення консультативної практики, психологічної допомоги сім'ям.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Баскаева О.В. Представления родителей как фактор семейной среды. *Психологические исследования*. 2012. № 24. С. 9–15.
2. Вінс В., Тимощук О.В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології*. Переяслав-Хмельницький : КСВ, 2019. С. 334–340.
3. Набиуллина М.Р. Как представляют будущее детей современные родители. *Семейная психология и семейная терапия*. 2012. № 4. С. 88–100.
4. Овсяникова Е.А. Психологический анализ содержания представлений родителей о ребенке. *Вестник Тамбовского университета*. 2008. № 7. С. 281–285.
5. Петрова А.А. Материнские представления об индивидуально-психологических особенностях ребенка как фактор детско-родительского эмоционального взаимодействия : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Москва, 2012. 225 с.
6. Савина Е.А. Родительские представления и установки: понятие, виды и структура. *Семейная психология и терапия*. 2001. № 3. С. 85–96.
7. Савина Е.А., Смирнова Е.О. Родители и дети : Психология взаимоотношений. Москва : Когито-Центр, 2003. 230 с.
8. Тихтелова Н.В. Влияние представлений родителей о ребенке на формирование личности. *Психология XXI в. : актуальные проблемы и тенденции развития* : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Пенза : МНЭПУ, 2007. С. 76–78.
9. Тимашева Л.В., Набиуллина М.Р. Психологические условия сопряженности представлений о будущем у старшеклассников и их родителей на этапе самоопределения. *Вестник Волгоградского государственного университета*. 2017. № 1. С. 49–56.
10. Федоренко Р.П., Лех Т.Л. Аналіз особливостей ставлення сучасних підлітків до «груп смерті» та небезпечних ігор у соціальних мережах. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. № 8. С. 281–286.
11. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 672 с.
12. Bornstein M.H., Putnick D.L., Suwalsky J.T.D. Parenting cognitions → parenting practices → child adjustment? The standard model. *Dev. Psychopathol.* 2017. Vol. 30. P. 399–416.
13. Branje S. Development of Parent-Adolescent Relationships: Conflict Interactions as a Mechanism of Change. *Child Dev. Perspect.* 2018. № 12. P. 171–176.
14. Eccles J.S. Families, schools, and developing achievement-related motivations and engagement Handbook of socialization. New York : The Guilford Press, 2007. Vol. 14. P. 665–691.
15. Jucks R., Päuler-Kuppinger L. Teachers' and parents' beliefs about effective teaching and their assumptions on the other group's perspective. *Journal for educational research online*. 2017. Vol. 3. P. 12–25.
16. Adapting to the changing needs of adolescents: parenting practices and challenges to sensitive attunement / R. Kobak et al. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 15. P. 137–142.
17. Sameroff A., Fiese L.A. Family representations of development. Parental beliefs systems. *The psychological consequences for children*. NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2002. Vol. 2. P. 347–369.
18. Sigel I.E., McGillicuddy-De Lisi A.V. A conceptual analysis of beliefs. Parental belief systems : The psychological consequences for children. Hillsdale : Erlbaum, 2002. P. 485–508.

## СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В УМОВАХ COVID-19

### THE FORMATION OF PERSONALITY MOTIVATION AND PSYCHOLOGICAL STATE UNDER THE CONDITIONS OF COVID-19

Період пандемії COVID-19 пов'язаний із постійними ситуаціями невизначеності особистості. Люди у всьому світі зараз не мають точного уявлення про те, що відбуватиметься у їхньому житті найближчим часом. Невизначеність посилюється за рахунок дефіциту достовірної інформації про хворобу, способи її лікування та профілактики, у той час як у засобах масової інформації та соціальних мережах транслюється величезна кількість різних фактів, що не завжди викликають довіру. Стаття присвячена проблемі дослідження мотивації особистості та її психологічного стану в умовах COVID-19. Зокрема, акцентовано увагу на емоційному інтелекті, саморегуляції і пильності, самопочутті та настрої, рефлексії та контролі. Розглядаються проблеми мотивації у сучасній психології, пов'язані з аналізом джерел активації людини, спонукальних сил її діяльності та поведінки. Розкриваються процеси формування мотиву залежно від властивостей особистості. Зазначено, що пандемія сприяє прояву деструктивних психічних реакцій у здорових людей, серед яких – тривога, страх, фобії, нав'язливість і депресія, а також створене сприйняття реальної ситуації. У статті інтерес спрямований на дослідження змісту мотиваційної галузі особистості та її психологічного стану як складної організованої структури. З цією метою проведено онлайн-опитування у Карпатському університеті імені Августина Волошина. Для підведення підсумків проведеного опитування автори прокоментували деякі результати тестування за шкалами. Згідно з результатами опитування близько половини респондентів мають низькі показники гнучкості, саморегуляції, активності й мотивації, а також високі показники тривожності, що цілком зрозуміло у ситуації епідемії та самоізоляції. Для профілактики та подолання стресу пропонується мотиваційне інтерв'ювання, яке варто використовувати в різних ситуаціях взаємодії з людиною у кризовій ситуації (у тому числі й під час карантинних заходів), оскільки цей підхід дозволяє активізувати внутрішню мотивацію особистості до змін. Зазначено, що роль мотивації особистості та її психологічного стану під час пандемії COVID-19 аж ніяк не зменшується, а навпаки, набуває нових обертів та різних інтелектуальних, соціальних та психологічних відтінків.

**Ключові слова:** мотивація, мотив, особистість, психологічний стан, розвиток, COVID-19.

The COVID-19 pandemic period is associated with invariable situations of personality uncertainty. People all over the world now have no exact idea of what is going to happen in their lives in the near future. The situation is aggravated by the lack of reliable information about the disease, treatment and prevention, while the media and social networks broadcast a huge number of different facts that are not always credible. The article is devoted to the problem of research of personality motivation and its psychological state in COVID-19 conditions, in particular, the emphasis is put on emotional intelligence, self-regulation and vigilance, self-feeling and mood, reflection and control. The problems of motivation in modern psychology, related primarily to the analysis of the sources of human activation, the motivating forces of his activity and behavior, are considered. The processes of motive formation depending on personality properties are disclosed. It is noted that pandemic contributes to manifestation of destructive mental reactions in healthy people, among which are anxiety, fear, phobia, obsession and depression, as well as distorted perception of the real situation. In the article, the interest is aimed at investigating the content of the motivational branch of the personality and its psychological state as a complex organized structure. To this end, an online survey was conducted at the Augustin Voloshin Carpathian University, in connection with the COVID-19 pandemic. To summarize the results of the survey, the author commented on some of the test results on the scales. According to the results of the survey, about half of the respondents have low indexes of "flexibility" of self-regulation, as well as activity and high indexes of anxiety, low motivation, which is quite understandable by the situation of the epidemic and self-isolation. Motivational interviewing was suggested to prevent and overcome relevance stress, which should be used in various situations of interaction with a person in a crisis situation (including during quarantine measures), as this approach allows to activate the inner motivation of a person to change. It is noted that the role of personal motivation and its psychological state during the pandemic COVID-19 does not decrease in any way, but on the contrary: it acquires new turns and gives it various intellectual, social and psychological shades.

**Key words:** motivation, motive, personality, psychological state, development, COVID-19.

УДК 159.9.019.4:[316.6:616-036.21COVID-19]  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.7>

#### Бедь В.В.

ORCID ID: 0000-0002-1817-8195  
д.богослов.н., д.юрид.н., професор,  
ректор  
Карпатський університет  
імені Августина Волошина

#### Сивній Н.Ф.

ORCID ID: 0000-0001-6192-5021  
д.психол.н.,  
професор кафедри психології,  
педагогіки та соціальної роботи  
Карпатський університет  
імені Августина Волошина

#### Ярема О.М.

ORCID ID: 0000-0001-8896-2850  
д.психол.н.,  
професор кафедри психології,  
педагогіки та соціальної роботи  
Карпатський університет  
імені Августина Волошина

Період пандемії COVID-19 пов'язаний із постійними ситуаціями невизначеності особистості. Люди у всьому світі зараз не мають

точного уявлення про те, що відбуватиметься у їхньому житті найближчим часом. Невизначеність посилюється за рахунок дефіциту



достовірної інформації про хворобу, способи її лікування та профілактики, у той час як у засобах масової інформації та соціальних мережах транслюється величезна кількість різних фактів, що не завжди викликають довіру. У результаті у багатьох людей виникає страх, розгубленість, пригнічення можливостей продовжувати роботу, у них знижується мотивація. Пандемія COVID-19 є першою у світовій історії пандемією, яка розгортається в умовах існування Facebook та інших соціальних мереж, тому вона супроводжується небувалою панікою, наслідки якої можуть значно погіршити наслідки COVID-19. Погоджуємося з думкою В. Бочелюка та М. Панова, що хвороби, пов'язані із COVID-19, набули характеру епідемії з кінця 2019 року, а їх наслідки повністю не відомі людству, тому надзвичайно важливою віхою поточного моменту є можливість людини реалізуватись у тих умовах, що склалися [2, с. 197]. Завдяки дослідженням різних груп населення можлива оцінка соціально-психічного стану товариства та подальше використання отриманої інформації з метою надання психологічної допомоги. Пандемія COVID-19 може призвести до різних соціально-психологічних наслідків. Крім того, важливо відзначити, що найбільш актуальним для психологічної науки та практики залишається питання психічного стану та поведінки людей в ізоляції у зв'язку з карантинном (тривога, втрата контролю, панічні атаки, страхи, невротичні порушення, зловживання психоактивними речовинами, зниження здатності до критичного мислення, віра у надприродне, недовіра до соціальних інститутів, влади, ЗМІ тощо). Фактори нестабільності та невизначеності, а також унікальність самої ситуації глобального локдауну сукупно викликали необхідність кардинальної перебудови життєвих стратегій, усталених способів життєустрою сучасної людини. Тривожне інформаційне поле стало тлом підвищення психоемоційної тривожності населення, що також позначилося на всіх буттєвих аспектах: людям довелося відкрито зустрітися з базовими віхами існування – свободою, смертю, ізоляцією, самотністю, відсутністю сенсу у житті. Відсутність можливості прогнозувати своє життя і впливати на те, що відбувається, високий рівень невизначеності економічної ситуації викликають стрес, наслідком якого є емоційне виснаження, що позбавляє людину впевненості в собі, призводить до появи почуття життєвої нестабільності та втрати перспективи майбутнього. Це супроводжуються зниженням мотивації особистості. Мотивація, в тому числі й мотивація особисті, є полем дослідження багатьох вчених. Дослідженням проблем особистості та її психологічного стану в умовах COVID-19 приділяли увагу Н. Маза-

ева та А. Головіна. Про професійний стрес та професійне вигорання особистості в умовах пандемії йдеться в наукових розвідках М. Єлесіної. Формування мотивації особистості в умовах COVID-19 досліджували А. Заліпаєва, Т. Нестік, І. Охріменко, Н. Лигун.

**Мета статті** – дослідити стан формування мотивації особистості для визначення її психологічного стану (емоційний інтелект, саморегуляція і пильність, самопочуття та настрої, рефлексія та контроль), що проявляється в умовах COVID-19.

Мотивація є однією з фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології. Розробка проблеми мотивації у сучасній психології пов'язана з аналізом джерел активності людини, спонукальних сил її діяльності, поведінки, з пошуком відповіді на питання про те, що спонукає людину до діяльності, який мотив її діяльності. У наукових розвідках існує безліч підходів до визначення поняття «мотивація». Проаналізуємо детальніше поняття «мотив» і «мотивація».

Нині мотивація як психічне явище трактується по-різному. С. Рубінштейн дає таке визначення: «Мотивація – це суб'єктивна детермінація поведінки людини світом, опосередкована процесом відображення». Із цього трактування терміна виходить, що індивід заломлює дійсність через свій внутрішній світ, відбиваючи її через мотивацію [8].

Р. Немов пояснює це поняття так: «Мотивація – це сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість і активність» [7].

На думку української вченої О. Христок, мотивація – це система спонукань, які зумовлюють активність організму і визначають спрямованість особистості [9, с. 116].

Слід зазначити, що термін «мотивація» використовується в психології для опису та пояснення причин поведінки людини в різних обставинах життя, спрямованості та механізмів здійснення активності. Важливо в аналізі поведінкової активності людини розрізнити феномени «стимул» та «мотив». Стимул є зовнішнім спонуканням, а мотив є внутрішнім спонуканням, пов'язаним з необхідністю задоволення актуальної потреби. Потреба спонукає людину до дії, активності, вчинків задля пошуку рішень життєвих завдань, здійснення вибору. Актуальними в людини можуть бути фізичні, пізнавальні, соціальні, духовні потреби. Їх виникнення та необхідність задоволення багато в чому пов'язані з особливостями виховання, специфікою дорослішання, способом життя людини, активністю/пасивністю життєвої позиції особистості. Психологію мотивації цікавлять причини та регулятори поведінки, а не сам її перебіг. Відмінність між регуляцією і детермінацією – це різниця

між тими факторами, які просто впливають на протікання процесу, зрушуючи його в той чи інший бік, і тими факторами, які його породжують, без яких би його не було.

Поняття «мотив» вивчав і відомий вітчизняний вчений Є. Ільїн, який розглядав його як інтегральне психологічне утворення. Мотивацію він розглядав як динамічний процес формування мотиву [6].

Відомий вчений виокремлював компоненти, які він відніс до певних блоків, які можна розглядати як стадії формування мотиву. Це такі компоненти: блок потреб, який містить біологічні та соціальні потреби; блок внутрішнього фільтру, який включає в себе моральний контроль, оцінку зовнішньої ситуації та своїх можливостей; цільовий блок, або блок постановки цілей, компонентами якого є образ предмету або того, що може задовольнити потребу, опредметнена діяльність та опредметнена ціль [6, с. 118]. Мотиваційна сфера (мотивація у широкому сенсі) людини включає всі види спонукань, а саме: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, диспозиції, ідеали тощо. Мотив, на відміну мотивації, – це те, що належить самому об'єкту поведінки, є її стійкою особистісною властивістю. Аналіз наукових розвідок дозволив зробити висновок, що найбільш поширеними визначеннями мотиву у вітчизняній і зарубіжній психології є такі: мотив – це те, що спонукає до діяльності; мотив – це те, що спрямовує діяльність; мотив – це остання заключна дія у структурі діяльності. Під час дії мотиву об'єкт потреби «споживається» суб'єктом, тобто та дія, заради якої робився весь ланцюжок дій, становить діяльність. Підсумовуючи вищесказане, можна сказати, що мотивація, з одного боку, – це сукупність підтримуючих та спрямовуючих факторів, що визначають поведінку, а також сукупність мотивів, з другого боку, – це спонукання, що викликає активність організму та визначає його спрямованість. Окрім того, мотивація розглядається як процес психічного регулювання конкретної діяльності, як процес дії мотиву та як механізм, що визначає виникнення, напрям і способи здійснення конкретних форм діяльності, а також як сукупна система процесів, які відповідають за спонукання і діяльність. Під час дослідження поняття «мотивація особистості» вважаємо, що важливо розглядати психологічний стан такої особистості. Поняття «стан» увійшло у широкий психологічний словник порівняно нещодавно з інших галузей науки – фізики, біології, психофізіології. Стани характеризують різні рівні людини – фізіологічний, психофізіологічний, психічний. Перелік можливих станів людини дуже великий. Зокрема, вчені виділяють такі стани, як релаксація, оптимальний робочий стан, стомлення, стан нервово-пси-

хічної напруги, стрес, прикордонні психічні стани, викликані порушенням як соматичної, так і психічної сфери тощо. Але завжди стан – це реакція організму та психіки на зовнішні впливи. Попри загальнометодологічне значення, поняття «психічний стан» набуло розвитку у вузьких дослідженнях, таких як «стани оптимальної працездатності», «втома», «монотонія», «форми депресивного та психологічного стресів», «екстремальні стани» тощо. В. Бодров вважає, що «конкретний психічний стан може стати причиною порушення працездатності і зниження надійності та може призвести до розвитку певних форм психічної дезадаптації і зниження професійної придатності» [1, с. 138]. Такі слова дослідника наштовхують на думку про необхідність (і можливість) розгляду психологічного стану людини з погляду фізичного, психологічного та професійного здоров'я [5]. Слід зазначити, що у зарубіжних дослідженнях та відповідних вимірах психологічного здоров'я досить часто фігурують такі показники, як переживання щастя (індекс щастя), задоволеність життям, енергійний і життєвий індекс, життєстійкість та ін, що операціоналізуються як окремі концепти або включаються до структури психологічного здоров'я як суттєві складники. Важливим для нашого наукового пошуку є дослідження проблеми формування мотивації особистості та її психологічного стану, де акцентуємо увагу на емоційному інтелекті, саморегуляції і пильності, самопочутті та настрої, рефлексії та контролі в умовах пандемії COVID-19. У період пандемії COVID-19 багато людей потребує психологічної підтримки. При цьому у них все менше можливостей її отримати: програми психологічної допомоги згорнуті у 93% країн, які взяли участь в опитуванні, проведеному Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) з червня до серпня цього року. Більшість людей, які перебувають на карантині, має як короткострокові, так і довгострокові проблеми з психічним здоров'ям, включаючи стрес, безсоння, емоційне виснаження та зловживання психоактивними речовинами. Це знижує мотивацію особистості. Більшість людей, зрозуміло, не перебуває на карантині, однак, за словами дослідників, менш жорсткі форми соціальної ізоляції (необхідність дотримуватися дистанції у кілька метрів від інших людей або тривале перебування вдома, обов'язкова вакцинація) можуть призводити до неприємних наслідків. На нашу думку, пандемія сприяє прояву деструктивних психічних реакцій у здорових людей, серед яких – тривога, страх, фобія, нав'язливість і депресія, а також спотворене сприйняття реальної ситуації. При цьому значна частина українців частіше говорить про нудьгу на самоізоляції, ніж про тривогу та страх.

Вплив пандемії на психологічний стан особистості може бути довгостроковим. Тобто йдеться про кілька років. Дуже багато при цьому залежатиме від співвідношення між страхом і співпереживанням, адже саме співчуття підвищує нашу здатність використовувати конструктивні стратегії боротьби зі стресом і дозволяє нам далі заглядати у майбутнє, дбаючи про себе та інших. Штучне нагнітання тривоги, що спостерігається під час пандемії, підвищує у людей шаблонність мислення і знижує здатність до довгострокової оцінки заходів, що вживаються владою. Проте вихід із кризи, як у випадку з потопельником, залежить від самої людини, тому що сприйняття пандемії залежить від картини світу. Наш інтерес спрямований на дослідження змісту мотиваційної галузі особистості та її психологічного стану як складної організованої структури. Особливу увагу ми приділяємо виявленню та аналізу проявів мотивації досягнення продуктивності діяльності особистості, що супроводжується її психологічним станом, та акцентуємо увагу на емоційному інтелекті, саморегуляції і пильності, самопочутті та настрої, рефлексії та контролі.

Ми провели онлайн-опитування у Карпатському університеті імені Августина Волошина у зв'язку з пандемією COVID-19. У дослідженні взяли участь 54 особи віком від 22 до 45 років. Вони переважно були психологами та студентами психологічних факультетів, а також студентами та викладачами інших факультетів, які цікавляться психологією. Специфіка вибірки полягала в тому, що психологи мають ті ж проблеми, що й інші люди, але вони частіше звертаються за допомогою. Через таку специфіку вибірки, а також її обмежений обсяг це дослідження можна розглядати як пілотне для подальшого опитування у розширеній вибірці. Учасники пройшли тестування за 8 опитувальниками, які включали 24 шкали. Зокрема, були задіяні такі шкали: шкала толерантності до невизначеності Є. Луковицького; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека; опитувальник тривожності Д. Спілбергера; опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна; мельбурнський опитувальник щодо ухвалення рішення; шкала впевненості в собі з опитувальника щодо оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої). Для підведення підсумків проведеного опитування прокоментуємо деякі результати тестування за шкалами. За шкалою толерантності до невизначеності середнє значення за вибіркою 1,52 виявилось на середньому рівні (за нормами опитувальника = 10,45). Нейтральне ставлення до невизначеності виявлено в біль-

шості опитаних: у 83%, з незначним розмахом варіації у 25 одиниць, при цьому кількість відхилень у сторони дискомфорту при невизначеності є практично однаковою. В інших 17% опитаних виявлено значний розмах варіації: 28–74 одиниць. У цілому ставлення учасників опитування до невизначеності можна назвати нейтральним, що викликає відчуття дискомфорту і напруги в окремих випадках. Прийняття ж всієї складності та неоднозначності ситуації також трапляється відносно рідко. За опитувальником саморегуляції поведінки були отримані високі дані. Середньогрупові показники за шістьма шкалами з семи: загальний рівень саморегуляції – 44,13; планування – 7,9; програмування – 8,6; моделювання – 10,6; оцінка результатів – 10,1; самостійність – 8,2. Це свідчить про здатність більшої частини вибірки самостійно планувати та коригувати поведінку, досягати своїх цілей. Однак у 41% анкет найнижчі результати в даній вибірці були отримані за шкалою «гнучкість»: середньогрупове значення становило 5,76 (проте воно відповідало середньому рівню за нормами опитувальника), = 4.42. Це підкреслює той факт, що людям при організації своєї діяльності важко підлаштовуватися під несподівані зміни обставин. Отримані дані особливо значимі за умов пандемії, коли більшість подій у житті відбувається несподівано. Швидка та різка зміна епідеміологічної ситуації та обмежувальні заходи, що супроводжують таку зміну, мабуть, є найбільш стресогенним фактором, який знижує мотивацію опитуваних. Ефективність своїх дій за шкалою загальної самоефективності як середню (25–29 балів і вище, тобто до 40 балів) оцінюють 87% опитаних. Слід зазначити, що свої дії як найменш ефективні оцінюють люди, які не мають в даний момент роботи або їхня робота стала значно менш зручною і продуктивною у зв'язку з переходом на дистанційну форму. За опитувальником Д. Спілбергера було встановлено, що 48% опитуваних, які взяли участь в анкетуванні, мають високий рівень тривожності (45–59 балів), з яких 31% – у край високий рівень (понад 60 балів). Середньогрупове значення для осіб із вкрай високим рівнем тривожності становило 65,5 балів з розмахом варіації у 15 одиниць. Як не дивно, ці показники були виявлені у молодших за 40 років респондентів. У будь-якій ситуації, особливо у небезпечній, особистості необхідно вміти розуміти свої емоції та емоції інших людей, уміти стримувати емоції та керувати ними. Для аналізу цих характеристик використано опитувальник емоційного інтелекту. Результати, отримані за 9 із 10 приватних шкал цього опитувальника, виявилися на середньому рівні за нормами опитувальника, а за шкалою «розуміння своїх емоцій» високими. Середньогрупове зна-

чення становило 22,06,  $\sigma=6,89$ . Ці показники свідчать про те, що більшість респондентів не має труднощів в управлінні своїми емоціями, їхньому коректному вираженні, розумінні своїх та чужих емоцій. В епідемічній ситуації особливо важливо розуміти, що відчуває інша людина, керувати своїми емоціями, висловлювати їх без наслідків для оточуючих та конфліктів із ними. Жорстке придушення та накопичення почуттів може призвести до стресу та значних проблем як для самої людини, так і для її близьких. Мельбурнський опитувальник щодо ухвалення рішення спрямований на визначення профілю індивідуальної регуляції ухвалення рішення (ПР) за умов невизначеності, де головною характеристикою є пильність. Вона дозволяє приймати раціональні рішення, вибираючи при цьому коректні стратегії залежно від умов. Відхиленням є надпильність, яка виявляється у невинуватому виборі між альтернативами. Такий вибір не включає інтелектуального й аналітичного пошуку рішення. Надпильність як переважна стратегія була відзначена в 7% анкет. Інші результати були поділені на 2 групи відповідно до виявлених профілів індивідуального регулювання ПР: у першій групі переважали показники пильності (76%), у другій – показники уникнення та прокрастинації (17%). Отже, понад 3/4 опитаних здатні самостійно уточнювати цілі та завдання, шукати оптимальні рішення, брати на себе відповідальність та чітко коригувати стратегії ПР у разі зміни ситуації. Проте 1/4 опитаних воліє відкладати прийняття рішень чи зовсім уникати їх, прагне перекладати відповідальність на когось іншого чи використовує неадекватні стратегії прийняття рішень. Проведено факторний аналіз оцінок респондентів [4]. З огляду на обмежений обсяг вибірки (54 респонденти) та велику кількість шкал (24) проведено опитування можна розглядати як пілотне для подальшого опитування у розширеній вибірці. Те саме стосується факторного аналізу. Практика проведення факторного аналізу показує, що при великих обсягах вибірок часто виходять низькі коефіцієнти кореляцій (20–30%) через типову неоднорідність таких вибірок, яку важко уникнути. Однорідність вибірок більше досяжна за їх меншого обсягу, що підвищує коефіцієнти кореляцій. Саме такою є однорідність більшої частини нашої вибірки, тому результати факторного аналізу можна вважати інформативними. За результатами опитування приблизно у половині респондентів отримано низькі показники гнучкості, саморегуляції, активності та мотивації, а також високі показники тривожності, що цілком зрозуміло у ситуації епідемії та самоізоляції. Факторний аналіз оцінок респондентів за 24 шкалами 8 опитувальників дозволив виділити чотири таких незалежних

фактори: емоційний інтелект, саморегуляцію і пильність, самопочуття та настрої, рефлексію та контроль. Це проявляється у мотивації особистості в умовах пандемії.

В умовах пандемії багато подій відбувається несподівано, швидко. Різко змінюється ситуація та обмежувальні заходи. Це викликає у людей стрес, через який їм важко підлаштуватися під зміни обставин для організації свого життя та діяльності. Однак таке підлаштування необхідне під час пандемії, тому людям слід звернути на це увагу і намагатися бути готовими до термінового реагування на появу нових умов. Людям, які постійно відчувають тривогу та страх, слід застосовувати вправи для самозаспокоєння та відновлення душевної рівноваги. Для профілактики та подолання стресу пропонуємо мотиваційне інтерв'ювання, яке варто використовувати в різних ситуаціях взаємодії з людиною у кризовій ситуації (у тому числі й під час карантинних заходів) [3, с. 12], оскільки цей підхід дозволяє активізувати внутрішню мотивацію особистості до змін. Серед переваг такого підходу, на нашу думку, можна виокремити такі: визначення рівня мотивації особи до змін загалом та до продовження взаємодії з фахівцем чи відвідування групи зокрема; спрямування роботи на сприяння прийняттю рішення особою щодо зміни власної поведінки (що передбачає роботу з внутрішніми та зовнішніми факторами); психологічний супровід клієнта відповідно до стадій його готовності до змін.

Отримані дані мають високу практичну значущість, оскільки вони можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій щодо покращення психологічного здоров'я як для вразливих груп населення, так і для осіб, які належать до групи умовної норми. Консультативна робота може дати суттєві результати у зниженні рівня тривожності, стресу, симптомів депресії з метою формування мотивації особистості. Також отримані дані відкривають перспективи щодо подальших досліджень у цій галузі, актуалізують необхідність перевірки отриманих результатів на інших вибірках тощо. Отже, значення і роль мотивації особистості та її психологічного стану під час пандемії COVID-19 аж ніяк не зменшується, а навпаки, набуває нових обертів та різних інтелектуальних, соціальних та психологічних відтінків. Безумовно, ця проблема є значущою для визначення напрямів психологічної допомоги у практичній роботі психолога та для виявлення факторів, які варто враховувати під час побудови психотерапевтичної та консультативної роботи. Проблеми, що були порушені у нашій науковій розвідці, вимагають подальшої розробки та дослідження як у теоретичному, так і у практичному напрямі.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Москва : ПЕР СЭ, 2001.
2. Бочелюк В., Панов М. Роль самоактуалізації особистості в умовах пандемії COVID-19. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 3 (3). С. 197.
3. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. 236 с.
4. Гусев А.Н., Уточкин И.С. Психологические измерения. Теория, методы. Москва : АСПЕНТ ПРЕСС, 2011.
5. Дружилов С.А. Экология человека и профессиональное здоровье трудящихся: психологический подход. *Международный журнал экспериментального образования*. 2012. № 12. С. 15–18.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2011. 512 с.
7. Немов Р.С. Общая психология : учеб. пособ. Москва : Владис, 1997.
8. Рубинштейн С.Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории. *Вопросы психологии*. 1960. № 3. С. 3–15.
9. Христук О.Л. Особливості переживання стресу під час пандемії COVID-19 у студентів в процесі дистанційного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 2. С. 116–122.

## ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА МОРАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

### EMOTIONAL COMPONENT OF MORAL SELF-REGULATION OF SOCIAL WORKERS

У статті досліджується емоційна складова частина моральної саморегуляції соціальних працівників. Констатується, що у вітчизняній психології емпіричні дослідження емоційної складової частини моральної саморегуляції соціальних працівників раніше не проводилися. Актуальність дослідження обґрунтовується висновками провідних американських вчених про вирішальне значення переживань у індивідуальних механізмах моральної поведінки. У дослідженні були використані окремі шкали стандартизованих психодіагностичних методик та авторська анкета. Релевантність цих шкал як характеристик моральних переживань особи ґрунтується на працях розробників цих шкал та їх змісті. В емпіричному психодіагностичному дослідженні виявлено низку таких особливостей моральних переживань соціальних працівників: підвищений рівень емпатії, підвищений рівень переживання провини, підвищений рівень тривожності та низький рівень психотизму. Всі вказані основні показники не корелюють між собою. Анкетування виявило підвищений рівень емпатії у формі співпереживання (співстраждання) та у формі співчуття (жалість), а також підвищений рівень переживання сорому. Проведене дослідження дозволяє вибудувати психологічний портрет професійної групи соціальних працівників. Домінує підвищений рівень емпатії, осіб зі зниженим рівнем емпатії лише 30%. Значна частина досліджених має підвищений рівень провини. Виявлено низький рівень психотизму та підвищені рівні тривожності та сором'язливості. В Україні соціальна робота є низькооплачуваною та «таврованою» роботою. Проведене дослідження дозволяє пояснити мотиви професійного вибору значної частини соціальних працівників. Це такі мотиви: спокута, пов'язана з високим рівнем почуття провини; залежність та пасивність, пов'язані з тривожністю та сором'язливістю. Зроблено висновок про можливі небажані наслідки групової роботи з соціальними працівниками, яка поширена в Україні. Одними з таких

наслідків є зростання агресії та збільшення кількості дисциплінарних порушень.

**Ключові слова:** соціальний працівник, співпереживання, співчуття, провини, сором, тривожність, психотизм.

The article examines the emotional component of moral self-regulation of social workers. It is stated that in domestic psychology empirical studies of the emotional component of social workers have not been previously studied. The relevance of the study is based on the conclusions of leading American scientists about the crucial importance of experiences in individual mechanisms of moral behavior. The study used separate scales of standardized psychodiagnostic techniques and the author's questionnaire. The relevance of these scales as characteristics of a person's moral experiences is based on the work of the developers of these scales and their content. An empirical psychodiagnostic study revealed a number of features of the moral experiences of social workers: increased levels of empathy, increased levels of guilt, increased levels of anxiety and low levels of psychoticism. All these key indicators do not correlate with each other. The survey revealed an increased level of empathy and compassion, as well as an increased level of shame. The study allows to build a psychological portrait of a professional group of social workers: dominated by high levels of empathy, people with low levels of empathy only 30%; a significant number of subjects have an elevated level of guilt; low levels of psychoticism and increased levels of anxiety and shyness were found. In Ukraine, social work is low-paid and "stigmatized" work. The study explains the motives for the professional choice of many social workers: redemption associated with guilt; dependence and passivity associated with anxiety and shyness. It is concluded that the possible undesirable consequences of group work with social workers, which is common in Ukraine: the growth of aggression and disciplinary violations. **Key words:** social worker, empathy, compassion, guilt, shame, anxiety, psychoticism.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.8>

#### Безверхий О.С.

к.психол.н,  
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

#### Красівська Т.С.

практичний психолог,  
приватний підприємець

У сучасній Україні відбувається стрімкий розвиток соціальних служб. Це є наслідком епохальних реформ у соціальній сфері, які проводить українська влада. 17 січня 2019 року був прийнятий Закон України «Про соціальні послуги» (Відомості Верховної Ради, 2019, № 18, ст. 73), який набрав чинності з 01.01.2020 р. [2]. У цьому Законі передбачена перебудова всієї системи соціальних послуг в Україні, її радикальний якісний розвиток та значне кількісне зростання. У зв'язку із цим постає проблема якісного складу працівників соціальних служб. Одним з аспектів професійного добору та атестації соціальних працівників є вимоги щодо дотримання ними етичних вимог соціальної роботи.

Необхідною умовою дотримання етичних вимог особистістю є сформованість моральної саморегуляції особистості як психічного утворення, яке забезпечує функціонування моральних норм на емоційному рівні. Якщо моральна саморегуляція не була сформована, то прагматичне дотримання моральних норм може забезпечуватися лише через організацію щільного, системного контролю моральності поведінки, що в реальних умовах діяльності соціального працівника є вкрай складним. Отже, обрана нами тема має високий рівень актуальності та спрямована на розв'язання важливої практичної проблеми дотримання етичних стандартів працівниками соціальних служб.

Нині достатньо добре розроблені етичні стандарти діяльності соціального працівника та виділені етичні дилеми – типові й невід’ємні моральні (етичні) конфлікти, які системно присутні у професійній діяльності соціальних працівників. У вітчизняній психології моралі дорослих нам не відомі емпіричні праці, в яких досліджуються моральні переживання. Досі такі дослідження обмежувалися дитячим віком. Ми пов’язуємо це з складністю розробки відповідних методик дослідження. Розглядаючи дослідження моральних переживань соціальних працівників, відзначимо їх суто теоретичний характер [1; 4; 5]. Отже, ми вважаємо нашу працю актуальним емпіричним дослідженням, яке присвячене емоційній складовій частині моральної саморегуляції соціальних працівників.

**Метою статті** є дослідження емоційної складової частини моральної саморегуляції соціальних працівників.

Провідну роль у емпіричних психологічних дослідженнях моральної саморегуляції дорослих посідає американська психологія. Група американських психологів (Наомі Еллемерс (Naomi Ellemers), Джоджанекі ван дер Турн (Jojanneke van der Toorn), Явор Паунов (Yavor Paunov) та Тед ван Лівен (Thed van Leeuwen)) здійснила метааналіз усіх емпіричних досліджень з психології моралі з 1940 до 2017 року [6]. Усього вони проаналізували 1278 наукових публікацій. Вони виявили, що менша частина цих праць виходить за межі моральних міркувань. Зокрема, співчуття та моральні емоції провини, сорому і відрази оцінювалися лише в невеликій кількості публікацій [6, р. 338]. Низка дослідників вважає провину та сором специфічними моральними вторинними емоціями, які складно зафіксувати у невер-

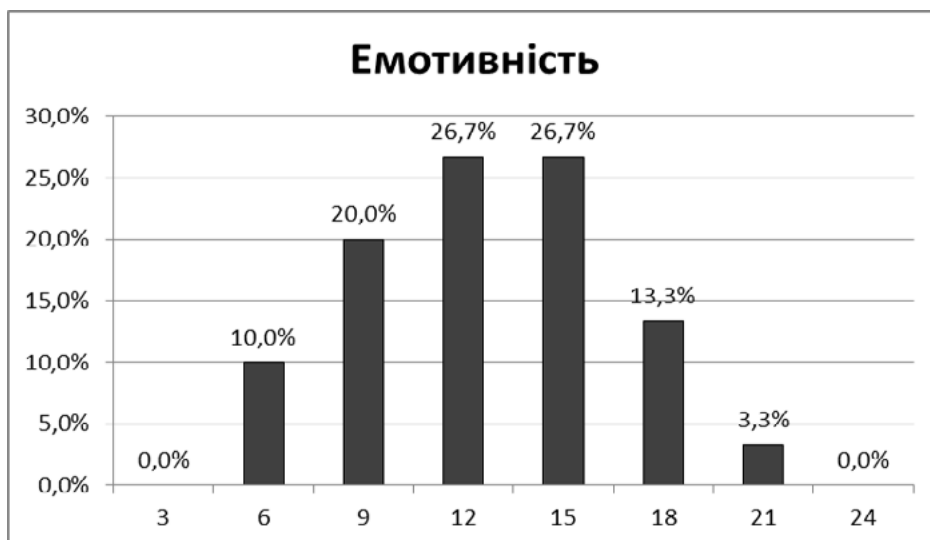
бальних виявах [8; 9]. При цьому більшість дослідників вивчала емоцію відрази до вчинків інших. Науковці виявили, що стрижневими для моралі є переживання провини та сорому [6, р. 353]. Саме моральні емоції пояснюють те, як мораль регулює індивідуальну поведінку особи [6, р. 341].

Відомий американський дослідник психології моралі Джонатан Хайдт (Jonathan Haidt) стверджує, що серед концепцій моральної поведінки найкраще пояснюють експериментальні результати індивідуальної поведінки ті з них, які спираються на дослідження емоцій, тобто моральну інтуїцію, в яку автор включає моральні переживання як складову частину [7, р. 287].

У сучасній як українській, так і зарубіжній практичній психології відсутні стандартизовані психодіагностичні методики для дорослих, які дозволяють валідно та системно діагностувати моральну саморегуляцію особистості. З цієї причини для дослідження нами були використані стандартизовані психодіагностичні методики, які містять шкали, що можуть бути використані для оцінки моральних переживань особистості. Зокрема, ми використали опитувальник Г. Шмишека (за К. Леонгардом) [3], особистісний опитувальник Айзенка EPQ, методику діагностики агресії А. Басса – А. Дарки.

Ми використали чотири шкали з вказаних методик:

- шкалу «емотивність» (опитувальник Г. Шмишека);
- шкалу «тривожність» (опитувальник Г. Шмишека);
- шкалу «провина» (методика А. Басса – А. Дарки);
- шкалу «психотизм» (опитувальник Айзенка EPQ).



**Рис. 1.** Розподіл соціальних працівників за рівнем емотивності (емпатії)

Також ми розробили Анкету оцінки емоційної складової частини моральної саморегуляції фахівців з соціальної роботи, яка містить вісім діагностичних питань.

Група досліджуваних складалася з 30-ти працівників Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) міста Вінниці. Усі працівники були жіночої статі, їхній вік становив від 24 до 57 років.

Поданий на рис. 1 розподіл показує, що у 43,3% досліджуваних рівень емотивності (емпатії) вищий від середнього (15 і більше балів), з них у 16,6% рівень емотивності (емпатії) високий (18 і більше балів). 26,7% досліджуваних мають середній рівень емпатії,

а 30% – нижчий від середнього. Наведені результати дозволяють припускати, що для значної частини соціальних працівників (30%) емотивність (емпатія) не є важливим чинником моральної саморегуляції, для 26,7% вона є вагомим чинником, а для 43,3% – провідним.

Поданий на рис. 2 розподіл показує неоднорідність вибірки за рівнем почуття провини. Норма за цією шкалою становить 3–5 балів. Якісний аналіз розподілу показує, що вибірка поділяється на два таких кластери: досліджувані з нормативним рівнем провини (33,3%) та досліджувані із завищеним рівнем провини (66,7%). Зовсім відсутні соціальні працівники з низьким почуттям провини. Ці

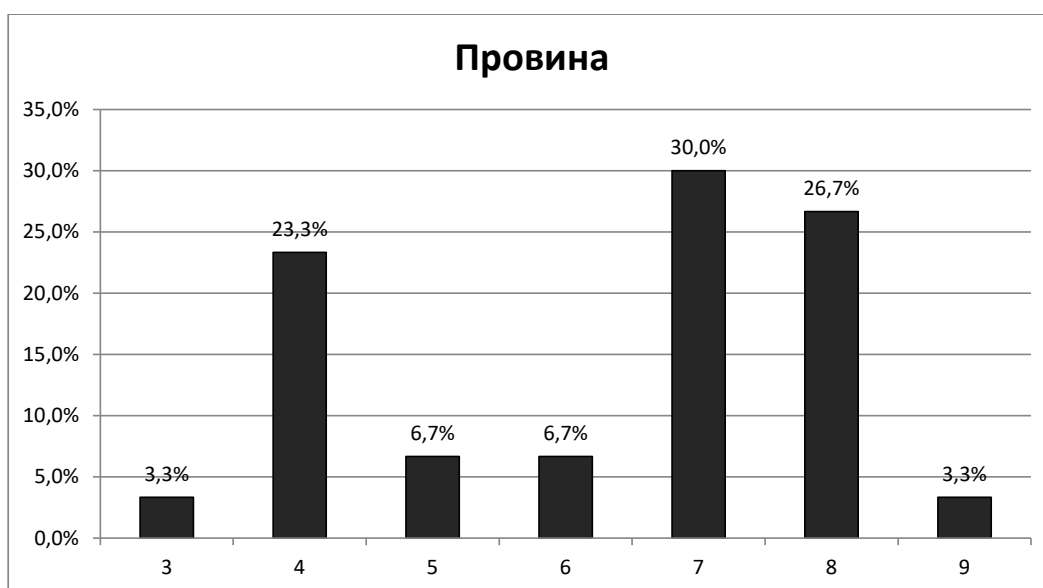


Рис. 2. Розподіл соціальних працівників за рівнем почуття провини

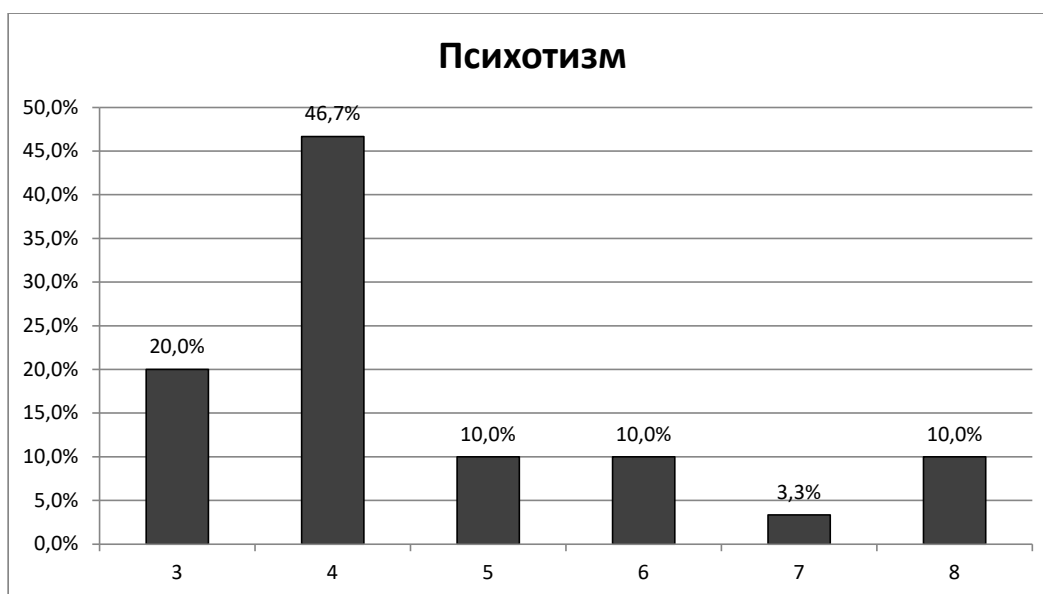


Рис. 3. Розподіл соціальних працівників за рівнем психотизму



результати показують, що соціальні працівники переважно обтяжені надмірним почуттям провини. Ми припускаємо, що це зумовлено минулим життєвим досвідом. Для цієї категорії осіб їхня професійна діяльність може мати характер морального обов'язку, навіть спокути. Поряд з підвищеною тривожністю (за Г. Шмишеком) соціальних працівників, виявленою в нашому дослідженні (середній рівень становить 12,0 балів), була виявлена виражена тривога (12 балів) у 26,7% соціальних працівників, а висока тривога (15 балів і вище) була виявлена у 33,3% соціальних працівників. З огляду на це маємо підстави говорити про виражену невротизацію (виражена та висока тривога – 60%) більшості соціальних працівників. У ході бесід з соціальними працівниками ми одержали інформацію, що значна більшість соціальних працівників має осіб з інвалідністю серед членів своїх сімей. Можливо, саме це є причиною і підвищеної тривоги, і підвищеної провини серед соціальних працівників.

Поданий на рис. 3 розподіл показує знижений рівень психотизму у соціальних працівників. Норма за цією шкалою становить 5–10 балів. У нашому дослідженні 66,7% соціальних працівників мають нижчий за норму рівень психотизму (3–4 бали), решта має показники в межах норми. Соціальні працівники із завищеним рівнем психотизму відсутні. Ми вважаємо, що цей результат свідчить про підвищену конформність опитаних соціальних працівників, їх певну психологічну залежність від нормативних вимог їхньої професії, наявність бар'єрів щодо можливого їх порушення.

Ми провели кореляційний аналіз даних тестування. Його результати подані в таблиці 1.

У таблиці видно, що всі значення коефіцієнтів кореляції нижчі за критичне значення, вказане у нижній частині таблиці. Отже, статистично достовірного зв'язку між окремими проявами моральної саморегуляції не виявлено. Це може означати, що моральна саморегуляція соціального працівника є складним психічним утворенням, яке функціонує через взаємодію кількох (хоча б чотирьох) незалежних складників, вказаних у таблиці.

Перейдемо до розгляду відповідей на питання розробленої нами Анкети оцінки моральної саморегуляції фахівців з соціальної роботи. Питання стосувалися частоти переживання соціальними працівниками різних видів моральних почуттів та стресу. Результати наведені в таблиці 2.

Найчастіше виникає співстраждання, що узгоджується з описаним раніше підвищеним рівнем емотивності (за Г. Шмишеком). З огляду на відносно високу частоту переживання жалості маємо підстави стверджувати, що емпатія, яка включає і співстраждання, і жалість, є провідним моральним механізмом регуляції взаємодії соціальних працівників з клієнтами.

Привертає увагу високий рівень сорому та провини як переживань соціальним працівником невідповідності власної поведінки вимогам ситуації. Ми припускаємо, що цей факт може свідчити про проблеми з самооцінкою у значній частині респондентів (знижена або нестійка самооцінка).

Таблиця 1

**Кореляційний аналіз результатів тестування показників моральної саморегуляції**

№ п/п	Шкала	Шкали			
		Тривожність	Емотивність	Провина	Психотизм
	Тривожність	1			
	Емотивність	0,207	1		
	Провина	0,209	0,228	1	
	Психотизм	0,059	0,049	0,060	1
$r_{кр} = 0,361 (p_0 \leq 0,05)$					

Таблиця 2

**Частота переживання моральних та інших почуттів соціальними працівниками**

№ п/п	Моральні переживання	Розподіл за частотою					Середня оцінка, бали
		Дуже часто (5 балів)	Достатньо часто (4 бали)	Іноді (3 бали)	Рідко (2 бали)	Ніколи (1 бал)	
1	Співстраждання	12 (40%)	10 (33,3%)	3 (10%)	2 (6,7%)	3 (10%)	3,87
2	Сором	11 (36,7%)	8 (26,7%)	5 (16,7%)	5 (16,7%)	1 (3,3%)	3,77
3	Провина	7 (23,3%)	11 (36,7%)	2 (6,7%)	8 (26,7%)	2 (6,7%)	3,43
4	Жалість	7 (23,3%)	9 (30%)	5 (16,7%)	7 (23,3%)	2 (6,7%)	3,40
5	Агресія	9 (30%)	7 (23,3%)	3 (10%)	6 (20%)	5 (16,7%)	3,30
6	Стрес	7 (23,3%)	5 (16,7%)	6 (20%)	6 (20%)	6 (20%)	3,03

Відносно високий рівень переживання агресії до клієнтів («часто» та «достатньо часто» – 53,3%), на нашу думку, свідчить про системні морально-етичні суперечності в діяльності соціальних працівників. З одного боку, емпатичні переживання (співстраждання та жалість) спонукають працівників до якісного надання соціальних послуг, з іншого боку, в роботі виникають перешкоди, породжені поведінкою клієнта, що викликає агресію супроти нього. Видами поведінки клієнта, яка провокує агресію у соціального працівника, можуть бути такі: невиконання рекомендацій соціального працівника, саморуйнівна поведінка, агресія до соціального працівника, побутова неохайність, ледачість тощо.

У нашому дослідженні соціальні працівники мають відносно високий рівень переживання стресу в роботі («часто» та «достатньо часто» – 40,0%). Це свідчить про недостатню адаптацію до роботи значної частини представників цієї професійної групи.

Ми вважаємо, що наведені дані підтверджують наявність морально-етичних суперечностей в роботі та показують їх виразний вплив на емоційні стани соціальних працівників.

Що стосується моральних переживань, то соціальні працівники є неоднорідною групою. Можемо відзначити, що значна частина з них має підвищений рівень емпатії, зокрема співпереживання у формі співстраждання та співчуття у формі жалю, при цьому співпереживання домінує.

Близько двох третин соціальних працівників мають помітно підвищений рівень переживання провини. Це може спричинятися особливостями життєвого досвіду, зокрема специфікою сімейних стосунків, оскільки значна частина соціальних працівників має у своїх сім'ях людей з обмеженими можливостями, які часто мають специфічний стиль спілкування, що містить систематичні звинувачення щодо інших членів сім'ї. За таких обставин соціальний працівник може розглядати свою роботу як спокуту.

Характерною особливістю соціальних працівників є виражений низький рівень психотизму, що свідчить про підвищений рівень залежності від соціального оточення. Для таких людей характерними є підвищений рівень благонадійності, низька девіантність та підвищена конформність.

Наведені дані спонукають переосмислити значення психологічних тренінгових програм для сприяння розвитку соціальних працівників. Такі програми широко використовуються в соціальній роботі. Ці програми можна поділити на дві групи: розвиток умінь (зокрема, комунікативних), особистісне зростання. Психологічні тренінгові програми особистісного зростання мають елементи психотера-

пії та призводять до часткової трансформації агресії. При цьому стандартна схема змін особистості включає на першому етапі інверсію аутоагресії (провини). Тобто в ході здійснення психотерапевтичних впливів рівень переживання провини знижується, зовнішні прояви агресії соціального працівника зростають, конформність знижується, можливе зростання рівня психотизму. В результаті маємо ризик трьох негативних впливів на професійну діяльність фахівців з соціальної роботи:

- знижується специфічна професійна мотивація (тимчасово), зумовлена в багатьох випадках надмірною провинною;

- може зростати агресивність поведінки. Це є проблемою з огляду на специфіку соціальної роботи;

- знижується мотивація дотримання норм, тому зростають ризики недотримання етичних стандартів діяльності соціального працівника, оскільки його робота порівняно мало контролювана через її специфіку.

З огляду на вказані ризики психологічні програми з елементами психотерапії, можливо, доцільно перевести у приватний простір і не проводити їх як частину професійної підготовки фахівців з соціальної роботи.

**Висновки.** Провівши емпіричне дослідження окремих рис моральної саморегуляції соціальних працівників, маємо підстави говорити про наявність значної специфіки моральної саморегуляції у цій професійній категорії.

Особливістю моральної саморегуляції соціальних працівників є поєднання порівняно високої емотивності (емпатії) та відносно високого рівня переживання провини. Поєднання занижених показників психотизму і агресії та завищених показників тривожності дозволяє нам припустити підвищену невротизацію, схильність до психічної залежності в міжособистісних стосунках та підвищену конформність у соціальних працівників.

Проведене нами дослідження розкриває ризики окремих видів програм професійної перепідготовки фахівців з соціальної роботи.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Етика соціальної роботи : навч. посібник / МОН України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини ; уклад. С.О. Росенко. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 202 с.
2. Про соціальні послуги : Закон України. *Відомості Верховної Ради*. 2019, № 18, ст. 73. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>.
3. Леонгард Карл. Акцентуированные личности. Ростов н/Д. : Феникс, 1997. 544 с. URL: [https://www.e-reading.life/chapter.php/33638/26/Leongard\\_-\\_Akcentuirovannyye\\_lichnosti.html](https://www.e-reading.life/chapter.php/33638/26/Leongard_-_Akcentuirovannyye_lichnosti.html).
4. Моргай Л.А. Професійно-етична діяльність соціального працівника. *Педагогічні науки. Збірник наукових праць*. Випуск LXXVIII. Том 2. 2017. С. 200–203.

5. Фурман А.А. Морально-етичні контури цінностей соціального працівника. *Науковий вісник ПНПУ ім. К.Д. Ушинського*. 2012. № 5–6. С. 153–160.

6. Ellemers N., van der Toorn J., Paunov Y., van Leeuwen T. The Psychology of Morality: A Review and Analysis of Empirical Studies Published From 1940 Through 201. *Personality and Social Psychology Review*, 2019. Vol. 23 (4). P. 332–366.

7. Haidt, Jonathan Moral psychology for the twenty-first century. *Journal of Moral Education*, 2013. Vol. 42 (3), 281–297.

8. Tangney, J.P., & Dearing, R.L. Shame and guilt (Emotions and social behavior). New York, NY : Guilford Press 2002. 272 p.

9. Tangney J.P., Stuewig J., & Mashek D.J. Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 2007. Vol. 58. P. 345–372.

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СВОБОДИ І ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС

### EMPIRICAL RESEARCH OF FREEDOM AND RESPONSIBILITY IN CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

У статті проаналізовано зміст та особливості свободи і відповідальності у структурі особистості. Свобода і відповідальність – два особистісні конструкти, що складають основу свідомої діяльності людини. Свобода породжує відповідальність, в той час як відповідальність спрямовує свободу. Загалом же взаємозв'язок свободи та відповідальності зароджується ще з народження людини і проходить усі еволюційні шляхи свого формування протягом життя. Що стосується правоохоронної діяльності, то такого роду процес активізується у межах здійснення вибору, дотримання обов'язків і соціального буття. Результати емпіричного дослідження особливостей відповідальності та свободи у курсантів системи МВС доводять неодмінну важливість їх у формуванні майбутнього працівника Національної поліції. Ми виявили, що свобода як особистісний феномен не є важливою цінністю для курсантів, однак порівняно з нею відповідальність займає ключову позицію в ієрархії цінностей курсантів. Серед наявних рис у курсантів домінують відповідальність та глибинність переживань. Поряд з цим існує потреба у розвитку таких професійно важливих особистісних характеристик, як толерантність, автономність, синергійність, оскільки їхні показники є вкрай низькими. У результаті порівняння курсантів другого та четвертого курсів з'ясовано, що в курсантів другого курсу слабо виражений стан самотності, а у курсантів четвертого курсу, навпаки, він сильно виражений. У курсантів другого курсу спостерігається низький рівень вираженості свободи вибору, безнадійності та почуття неприкаяності, а у курсантів четвертого курсу слабо виражені свобода вибору та конфліктність. У курсантів четвертого курсу домінує самотність, ворожий настрій, свобода волі та безнадійність, а у другокурсників – ворожий настрій. З огляду на результати емпіричного дослідження слід сфокусувати систему підготовки курсантів системи МВС на формуванні належного рівня відповідальності та свободи, оскільки свобода передбачає здатність брати відповідальність за власне життя, що сприяє можливості самостійно конструювати власний життєвий шлях.

**Ключові слова:** свобода, відповідальність, автономність, свобода вибору, свобода волі, глибина переживань, синергійність, цінності.

The article analyzes the content and features of freedom and responsibility in the structure of personality. Freedom and responsibility are two personal constructs that form the basis of conscious human activity. Freedom generates responsibility, while responsibility directs freedom. In general, the relationship between freedom and responsibility arises in a person from birth and goes through all the evolutionary paths of its formation during life. In particular, with regard to law enforcement, this kind of process is intensified within the framework of choice, observance of responsibilities and social life. The results of an empirical study of the features of responsibility and freedom of the cadets of the Ministry of Internal Affairs prove their essential importance in the formation of the future employee of the National Police. According to the results of the study, freedom as a personal phenomenon is not an important value for cadets, and in comparison with it, responsibility occupies key positions in the hierarchy of cadets' values. Among the available features of the cadets are dominated by responsibility and depth of experience. Along with this, there is a need to develop such professionally important personal characteristics as tolerance, autonomy, synergy, as their indicators are extremely low. A comparison of second- and fourth-year cadets showed that second-year cadets have a weak state of loneliness, while fourth-year cadets have a strong state of loneliness. Second-year cadets have low levels of freedom of choice, hopelessness, and feelings of restlessness, while fourth-year cadets have low levels of freedom of choice and sexual conflict. Fourth-year cadets are dominated by loneliness, hostility, free will, and hopelessness, while sophomores are dominated by hostility. Based on the results of empirical research, the system of training cadets of the Ministry of Internal Affairs should be focused on the formation of the appropriate level of responsibility and freedom, as freedom implies the ability to take responsibility for their own lives.

**Key words:** freedom, responsibility, autonomy, freedom of choice, freedom of will, depth of experiences, synergy, values.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.9>

**Бліхар В.С.**

д.філос.н., професор,

директор

Інститут управління, психології та

безпеки

Львівського державного університету

внутрішніх справ

В умовах динамічних цивілізаційних процесів посилюється роль особистості та гостро постає потреба її впливу на суспільні процеси. Водночас із соціальними та глобальними впливами та викликами актуальним стає співвідношення свободи та її відповідальності у контексті взаємодії особистості та суспільства.

У структурі особистості відповідальність зумовлює просоціальну позицію індивіда у ставленні до людей, професії, до себе та є показником соціальної зрілості, чинником самодійснення, самоактуалізації і рушієм

самопізнання та самовдосконалення. У соціально-психологічному аспекті відповідальність забезпечує усвідомлення і виконання рольових обов'язків відповідно до моральних цінностей, норм поведінки і формує соціальне «Я» особистості. Психологічний зміст відповідальності полягає у саморегуляції діяльності відповідно до моральних норм, суспільних вимог та самозвітності особистості за свої вчинки.

Зміст свободи в особистісному зрізі визначається здатністю людини до пошуку, оцінки і вибору альтернативних алгоритмів досяг-

нення мети. У ході рефлексії щодо наслідків досягнення цілей людина має більше шансів бути вільною, коли вона володіє здібностями розділяти свої і чужі алгоритми оцінки наслідків, передбачати наслідки своєї діяльності, відповідати за свої вчинки, декларувати та відстоювати власні права.

Свобода як усвідомлений вибір людиною варіанту певної поведінки в даній ситуації залежить не тільки від зовнішніх обставин, а й від стану духовного світу людини, від міри її внутрішньої установки на істину, добро, красу, справедливість. Свобода також виражається здатністю людини змінювати реальну ситуацію, планувати і практично досягати чогось нового. Проблема відповідальності людини за власну свободу і дії завжди була пов'язана з розумінням меж цієї свободи, меж втручання у природні і суспільні процеси, в життя інших людей і власне життя.

Свобода дії, вчинку, спілкування пов'язана з реалізацією можливостей, творчістю, можливістю вибору, звільненням від своїх комплексів, усвідомленням межі можливостей в діяльності, співвідношенням обмеження своєї активності з правом, законами, правилами, розумінням їх значення для самоактуалізації. Така свобода змінює діяльність, ситуацію і саму особистість як суб'єкта діяльності [2]. Ресурсами свободи особистості є усвідомлення протиріч і можливостей, впевненість, відповідальність за своє буття у світі і культурі, гнучкість мислення у прийнятті рішень, здатність вносити необхідні зміни у свою діяльність аж до коригування її основи [3].

Сформованість відповідальності у курсантів є показником надійності та належного рівня виконання службових обов'язків і запорукою розвитку самоконтролю, почуття обов'язку, дисциплінованості, волі та самовладання.

Відповідальність майбутнього офіцера є необхідною умовою службової активності, сумлінного ставлення до своїх службових повноважень та належного виконання завдань у межах професійної компетенції [1].

Свобода виступає можливістю та вмінням скеровувати у правильне русло відповідальність в межах несення служби і поза нею.

**Мета статті** – дослідити особливості та місце свободи та відповідальності у ієрархічній системі цінностей курсантів системи МВС і їхній вплив на формування особистості майбутнього працівника системи МВС.

Свобода і відповідальність – це два особистісні конструкти, що становлять основу свідомої діяльності людини. Свобода породжує відповідальність, водночас відповідальність спрямовує свободу.

Науковці переконливо заявляють про тісний взаємозв'язок свободи та відповідальності. Так, З. Фрейд вважав, що більшість людей

насправді не хоче свободи, бо вона передбачає відповідальність, а відповідальність лякає більшість людей [3].

В. Франкл зазначав, що свобода може стати справжнім свавіллям, якщо вона не сприймається через призму відповідальності [5].

Е. Фромм вважав єдиним критерієм реалізації свободи активну участь індивіда у творенні власного життя, у повсякденній діяльності, роботі та стосунках з іншими [6].

Саме діалектика свободи і відповідальності зумовлює проблему вибору для особистості, де вона може реалізувати свою індивідуальність. Проте можливості реалізації особистості пов'язані також із вимогами соціальної системи [7].

З метою вивчення особливостей свободи та відповідальності у курсантів системи МВС було використано опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи, особистісний опитувальник А.Т. Джерсайлда та методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [9].

Під час анкетування за опитувальником особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи аналізувалися показники за шкалами «синергійність», «автономність», «контактність», «самоприйняття», «креативність», «децентрація», «толерантність», «відповідальність», «глибинність переживань», «життєва філософія» [9].

Особистісний опитувальник А.Т. Джерсайлда дав можливість оцінити міру вираженості якостей та станів особистості, таких як самотність, втрата сенсу існування, свобода вибору, статевий конфлікт, ворожий настрій, розбіжність між реальним та ідеальним «Я», свобода волі, безнадійність, почуття неприкаяності.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча дала можливість визначити рангові позиції серед термінальних та інструментальних цінностей особистості.

У дослідженні взяло участь 50 курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ, з них – 25 курсантів II курсу та 25 курсантів IV курсу. Вік курсантів – від 18 до 21 року. Серед досліджуваних було 20 осіб жіночої статі та 30 осіб чоловічої статі.

Згідно з кількісним аналізом результатів емпіричного дослідження були отримані показники відсутності, наявності чи сформованості особистісних якостей курсантів.

Так, у зоні наявних рис перебувають лише такі риси, як відповідальність, глибина переживань та контактність. Проте жодна із рис не знаходиться в зоні реалізованості, що можна пояснити тільки початком формування зрілої особистості, тому симптомокомплекс рис, пов'язаних із зрілістю, знаходиться на низькому рівні. Слід зазначити, що такі риси, як толерантність (3,5) та креативність (3,3) мають вкрай низькі середні показники (Рис. 1).

Наведемо порівняльну характеристику особливостей вираженості станів у курсантів II та IV курсів.

За результатами особистісного опитувальника А.Т. Джерсайлда помітно, що у курсантів другого курсу слабо виражений стан самотності, а у курсантів четвертого курсу, навпаки, цей стан надмірно та сильно виражений.

У курсантів другого курсу слабо вираженими є такі стани: свобода вибору, безнадійність та почуття неприкаяності. У курсантів четвертого курсу слабо вираженими є такі стани: свобода вибору та статевий конфлікт. Серед курсантів другого курсу сильно вираженим є ворожий настрій, а серед курсантів чет-

вертого курсу – самотність, ворожий настрій, свобода волі та безнадійність.

Більшість осіб перебуває у межах оптимуму щодо ступеня вираження певних станів та характеристик, хоча у багатьох домінує розчарування у житті, відчуття безнадії та розпачу, що, ймовірно, пояснюється особливостями розвитку та формування особистості на етапі становлення та професіоналізації.

Варто зазначити, що деякі із станів потребують корекції для успішного розвитку та функціонування гармонійної особистості на цьому віковому етапі. Перехід деяких рис у зону сильного або надмірного вираження може стати однією з причин появи таких криз,

Таблиця 1

**Особливості вираженості особистісних характеристик та станів у курсантів**

Назва стану	
<b>Самотність</b>	
<b>2 курс</b>	<b>4 курс</b>
11,5% – надмірно виражений стан; 25,5% – сильно виражений стан; 20% – помірно виражений стан; 43% – слабо виражений стан	17,5% – надмірно виражений стан; 67,5% – сильно виражений стан; 15% – помірно виражений стан; 0% – слабо виражений стан
<b>Втрата сенсу існування</b>	
<b>2 курс</b>	<b>4 курс</b>
0% – надмірно виражений стан; 27,5% – сильно виражений стан; 42,5% – помірно виражений стан; 30% – слабо виражений стан	5% – надмірно виражений стан; 20% – сильно виражений стан; 40% – помірно виражений стан; 35% – слабо виражений стан
<b>Свобода вибору</b>	
<b>2 курс</b>	<b>4 курс</b>
5% – надмірно виражений стан; 25% – сильно виражений стан; 12,5% – помірно виражений стан; 57,5% – слабо виражений стан	15% – надмірно виражений стан; 25% – сильно виражений стан; 25,5% – помірно виражений стан; 34,5% – слабо виражений стан
<b>Свобода волі</b>	
<b>2 курс</b>	<b>4 курс</b>
7,5% – надмірно виражений стан; 15% – сильно виражений стан; 27,5% – помірно виражений стан; 25% – слабо виражений стан	8,5% – надмірно виражений стан; 45% – сильно виражений стан; 35% – помірно виражений стан; 11,5% – слабо виражений стан
<b>Ворожий настрій</b>	
<b>2 курс</b>	<b>4 курс</b>
2,5% – надмірно виражений стан; 42,5% – сильно виражений стан; 50% – помірно виражений стан; 5% – слабо виражений стан	7% – надмірно виражений стан; 55% – сильно виражений стан; 30% – помірно виражений стан; 8% – слабо виражений стан
<b>Безнадійність</b>	
<b>2 курс</b>	<b>4 курс</b>
12,5% – надмірно виражений стан; 2,5% – сильно виражений стан; 27,5% – помірно виражений стан; 55% – слабо виражений стан	15,5% – надмірно виражений стан; 38% – сильно виражений стан; 32% – помірно виражений стан; 14,5% – слабо виражений стан
<b>Почуття неприкаяності</b>	
<b>2 курс</b>	<b>4 курс</b>
2,5% – надмірно виражений стан; 10% – сильно виражений стан; 22,5% – помірно виражений стан; 65% – слабо виражений стан	3,5% – надмірно виражений стан; 8% – сильно виражений стан; 56,5% – помірно виражений стан; 32% – слабо виражений стан



**Рис. 1. Профіль особистісних рис курсантів**

як криза спустошеності, криза безперспективності, криза значущих стосунків, криза особистісної автономії, криза самореалізації.

Отже, можна констатувати, що такі особистісні якості, як свобода та відповідальність, перебувають на етапі формування, але їхні складники, такі як свобода вибору та свобода волі, мають виражений стан у майже половини курсантів з досліджуваної вибірки.

Що стосується рангового місця свободи серед термінальних цінностей, то слід зазначити, що вона розміщена на останньому місці. Цей математично доведений факт вказує на нездатність ставити свободу на чільне місце у системі цінностей курсантів, яка може бути пов'язана із ситуацією виконання службових обов'язків, яка формує відповідальність, витісняючи свободу.

У системі інструментальних цінностей відповідальність займає третє рангове місце з 19. Курсанти усвідомлюють відповідальність як цін-

ність, яка необхідна та важлива як в майбутній професійній діяльності, так і у повсякденному житті та під час побудови стосунків з іншими.

Значна розбіжність у рангових позиціях свободи та відповідальності може свідчити про вплив та специфіку організації несення служби, що формує дисциплінованість, принциповість та нормативність.

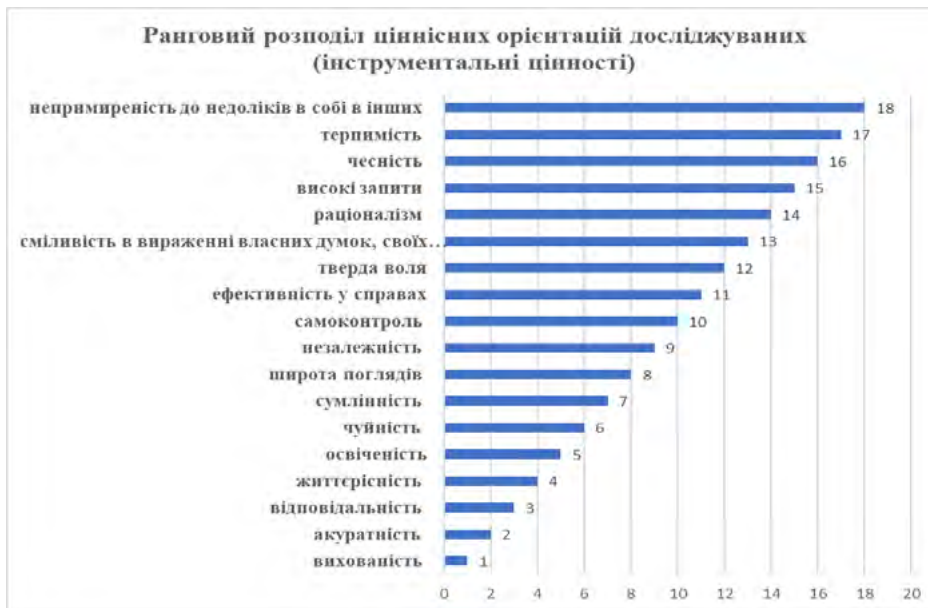
Загалом структура особистісних рис курсантів у досліджуваній вибірці вказує на потребу у цілеспрямованому підході до формування автономності, синергійності, креативності та толерантності, які є важливими складниками формування зрілої та гармонійної особистості майбутнього офіцера.

Дуальність свободи та відповідальності особистості відображає її зрілість та усвідомлення ціннісних підходів до різноманітних сфер життя.

Результати емпіричного дослідження особливостей відповідальності та свободи у кур-



**Рис. 2. Термінальні цінності курсантів**



**Рис. 3. Інструментальні цінності курсантів**

сантів системи МВС доводять важливість їх формування у майбутнього працівника Національної поліції. Проте слід зазначити, що свобода як особистісний феномен не є важливою цінністю для курсантів. Порівняно з нею відповідальність займає топову позицію в ієрархії цінностей курсантів.

Серед наявних рис у курсантів домінують відповідальність та глибинність переживань. Водночас існує потреба у розвитку таких професійно важливих особистісних характеристик, як толерантність, автономність, синергійність, оскільки їхні показники є вкрай низькими.

Порівняння курсантів другого та четвертого курсів доводить, що у курсантів другого курсу стан самотності слабо виражений, а у курсантів четвертого курсу він дуже виражений.

У курсантів другого курсу спостерігається низький рівень вираженості свободи вибору, безнадійності та почуття неприкаяності, а у курсантів четвертого курсу слабо вираженими є свобода вибору та статевий конфлікт. У курсантів четвертого курсу домінує самотність, ворожий настрій, свобода волі та безнадійність, а у другокурсників – ворожий настрій.

З огляду на результати емпіричного дослідження слід сфокусувати систему підготовки курсантів системи МВС на формуванні належного рівня відповідальності та свободи, оскільки свобода передбачає здатність брати відповідальність за власне життя та можливість конструювання життєвого шляху. Чим гострішою є потреба у свободі, тим більшу відповідальність особа повинна покласти на себе [4].

Варто зазначити, що у структурі особистості свобода, позбавлена відповідальності,

приводить до свавілля, а відповідальність без свободи стає причиною невротичності особистості.

Перспективи подальших наукових пошуків пов'язані з дослідженням та порівняльним аналізом особливостей прояву відповідальності та свободи у майбутніх та нинішніх працівників системи МВС.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Клименко І.В. Симптомкомплекс відповідальності курсантів – майбутніх правоохоронців – у контексті програми психологічного супроводу. *Судово-психологічна експертиза. Електронний журнал / редкол. : Назаров О. А. (голов. ред.) та ін. К., 2017. № 3 (17). URL: <http://expert-nazarov.com/pomera/766-2017-3-17>.*
2. Кузьмина Е.И. Психология свободы: теория и практика. СПб. : Питер, 2007. 336 с.
3. Ложкін Г. Поняття відповідальності в історико-філософському та психологічному дискурсі. *Психологія*. 2003. № 4. С. 61–74.
4. Савчин М. Свобода і відповідальність особистості. *Психологія і суспільство*. 2007. № 4. С. 73–80.
5. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків, 2020. 160 с.
6. Фрейд З. Психология бессознательного : сб. произв. М. : Просвещение, 1989. 447 с.
7. Фромм Э. Бегство от свободы. М. : АСТ, 2009. 284 с.
8. Цільмак О.М. Психологічні особливості відповідальності як провідної професійно важливої характеристики поліцейського. *Юридична психологія*. № 1 (18). 2016. С. 118–128.
9. Штепа О.С. Особистісна зрілість: модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.



## ЕМОЦІЙНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ ПОРУШЕННЯ В НАСЛІДОК ПТСР EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS AS A RESULT OF PTSD

У статті розглядаються проблеми особливостей психологічного супроводу та реабілітації учасників бойових дій. Викладаються теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які досліджували особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій в Україні, а саме військовослужбовців у Миколаївській області. Автори провели опитування військовослужбовців, а саме учасників бойових дій, які зазнали ПТСР та інших психологічних порушень внаслідок військових дій у ході виконання бойових завдань. Основна увага приділяється дослідженню дієвості запропонованої системи організації та здійснення психологічної реабілітації військовослужбовців, а також оптимізації реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями Збройних сил України, що брали участь у бойових діях. Складні життєві обставини, з якими стикаються ці категорії населення, не можуть залишатися непоміченими. Вони є сильним стресором, який викликає негативні психічні та психологічні реакції, а часто і розлади. Результатом є погіршення якості життя цих людей та їхніх сімей. З огляду на поширеність цих явищ їх наявність та перебіг матимуть значний негативний вплив на медико-соціальну ситуацію в країні та на її подальший соціально-економічний розвиток. Саме тому важко переоцінити важливість своєчасної діагностики та якісного лікування посттравматичних розладів для покращення життя клієнтів та подальшої стабілізації та розвитку нашої держави. Проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) наразі є гострою для нашої країни з огляду на суспільно-політичні процеси, що відбувалися останніми роками. Наслідки зростання психічних патологій, зокрема ПТСР, є значними для соціальної сфери держави, суспільного розвитку і можуть спостерігатися протягом трьох років. З огляду на це пошук нових ефективних методів боротьби з посттравматичним стресовим розладом у учасників АТО та ВПО з тимчасово окупованих територій є надзвичайно важливим сьогодні для подолання як нинішніх, так і майбутніх негативних медичних та соціальних наслідків ПТСР.

**Ключові слова:** військовослужбовці, учасники бойових дій, реабілітація, психологічна

корекція, організація комплексної реабілітації, форми і засоби реабілітації.

The article considers the issue of features of psychological support and rehabilitation of combatants. Theoretical bases of research - works of scientists who investigated features of psychological rehabilitation of participants of military operations in Ukraine, namely servicemen in the Nikolaev area are stated. The authors conducted a survey of servicemen, namely combatants who suffered from PTSD and other psychological disorders as a result of hostilities in the course of combat missions. The main attention is paid to the study of the effectiveness of the proposed system of organization and implementation of psychological rehabilitation of servicemen, as well as the optimization of rehabilitation activities with servicemen of the Armed Forces of Ukraine who took part in hostilities. The difficult life circumstances faced by these categories of the population cannot go unnoticed. They are a strong stressor that causes negative mental and psychological reactions, and often disorders. The result is a deterioration in the quality of life of these people and their families. Given the prevalence of these phenomena, their presence and course will have a significant negative impact on the medical and social situation in the country as a whole and on its further socio-economic development. Therefore, it is difficult to overestimate the importance of timely diagnosis and quality treatment of post-traumatic stress disorder to improve the lives of clients and further stabilization and development of our state. The problem of post-traumatic stress disorder (PTSD) is currently acute for our country, given the socio-political processes that have taken place in recent years. The consequences of the growth of mental pathology, in particular PTSD, are significant for the social sphere of the state, social development and can be observed for three years. Therefore, the search for and justification of new effective methods of combating post-traumatic stress disorder in ATO and IDP participants from the temporarily occupied territories are extremely important today to overcome both current and future negative medical and social consequences of these disorders.

**Key words:** servicemen, participants of hostilities, rehabilitation, psychological correction, organization of complex rehabilitation, forms and means of rehabilitation.

УДК 159.98-057.36+364-786(477.73)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.10>

**Васильєва Г.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Колєсник Н.В.**

студентка  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Сучасний стан українського суспільства пов'язаний з комплексом різних факторів економічного, політичного, демографічного і духовного характеру, які негативно впливають на людей. Серед надзвичайних ситуацій особливе місце займають соціальні катастрофи, до яких належать військові конфлікти, що супроводжуються веденням активних бойових дій. Військові дії на Сході України – яскравий приклад надзвичайної ситуації воєнного характеру, перебування в якій істотно впливає на психіку людини і викликає зміни в життєдіяльності та поведінці особистості. Специфіка служби військовослужбовців полягає в необ-

хідності виконання професійних обов'язків в умовах, ускладнених впливом емоційних і фізичних стресових факторів, пов'язаних з бойовими діями, в зв'язку з чим вони можуть бути віднесені до групи ризику щодо розвитку соціально-психологічної дезадаптації. Виконання складних бойових завдань у військовослужбовців, як правило, супроводжується зниженням психологічних резервів організму, що призводить до порушень життєдіяльності, несприятливих особистісних змін, які в подальшому негативно позначаються на загальному стані здоров'я, працездатності, відносинах з оточенням тощо. Травматичний досвід, отри-

маний під час бойових дій, негативно впливає на стан здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій. Зокрема, після повернення до мирного життя вони переживають нові стреси, пов'язані з соціальною адаптацією, незрозумінням близьких, труднощами в спілкуванні, професійному самовизначенні, самореалізації, створенням сім'ї тощо. Первинний стрес, отриманий під час бойових дій, посилюється вторинним, який виникає після повернення додому. Цей стан стає внутрішньою основою психологічної та соціальної дезадаптації військовослужбовців у суспільстві.

Дослідження психосоціального та медико-психологічного впливу на людину екстремальних факторів воєнного часу або різних техногенних та стихійних лих, названих посттравматичними стресовими розладами, залишається актуальним. Це пояснюється поширеністю ПТСР як серед учасників бойових дій, так і серед населення, що проживає в зоні АТО.

Систематичне вивчення особливостей ПТСР у психологічній науці почалося у 80-ті роки в зв'язку з катастрофою на Чорнобильській АЕС (Ю.А. Олександрівський, Г.М. Румянцева, О.А. Панченко, А.К. Напрєнко, А.І. Нягу, С.І. Табачников, Н.В. Тарабрина, Л.Ф. Шестопалова).

У більшості опитаних переважає почуття тривоги (61,3%). Почуття страху відчувають 28,1%. Стани відчаю (27,4%) і зневіри (21,3%) були виявлені у кожного четвертого і п'ятого респондентів. Також діагностовано безпорадність (31,2%), роздратування (36,4%) і байдужість (8,9%) (рис. 1).

Постраждалими морально себе вважають 70,1% респондентів, а матеріально – 40,2%. У ході дослідження військових, які перебу-

вали у зоні проведення АТО, був виявлений посттравматичний стресовий розлад (16,8%), а також його окремі ознаки (33,5%).

Наведені вище дані переконливо показують необхідність своєчасної діагностики, профілактики, психотерапевтичної та психосоціальної терапії клієнтів з ПТСР.

ПТСР виникає як відставлена чи затяжна реакція на стресову подію або ситуацію виключно загрозливого або катастрофічного характеру, які здатні викликати дистрес у будь-якої людини (катастрофи, війни, тортури тощо).

До факторів ризику розвитку ПТСР належать такі характерологічні особливості особистості:

- залежна поведінка;
- наявність психотравми в анамнезі;
- наявність хронічних соматичних захворювань.

Найбільш уразливими групами є такі:

- діти;
- підлітки;
- люди похилого віку.

Опитувальник невротизації дає можливість провести якісний аналіз невротичних проявів, дозволяє виявити основні синдроми невротичних станів. Опитувальник складається з 68 питань і включає в себе шість таких шкал: «тривога», «невротична депресія», «астенія», «істеричний тип реагування», «обсесивно-фобічні порушення (нав'язливості)», «вегетативні порушення».

Стрес під час нового відрядження на складну та небезпечну роботу проходить 3 етапи, перший з яких – це стадія тривоги, що виникає з появою подразника, який викликає стрес. Наявність такого подразника викликає низку фізіологічних змін. Зокрема, у людини



Рис. 1. Емоційний стан військовослужбовців у зоні проведення АТО

частішає дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції. Уся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів вирішується на цій стадії [5].

Відповідно до окреслених критеріїв були виділені виражені показники невротичного стану у військовослужбовців двох груп. Першу групу становили ті, які повернулись із зони АТО. Друга група – ті, які планують відрядження у зону АТО (рис. 2).

Також критичні показники мають шкали «істеричний тип реагування» та «вегетативні порушення». Між ними простежується прямий зв'язок. Істеричні реакції (стигми, непритомність тощо) та інші форми істеричної поведінки (екстравагантність, схильність драматизувати тривіальні ситуації, прагнення бути в центрі уваги), властиві психопатії цього типу, мають досить широке поширення і нерідко спостерігаються у психопатичних особистостей інших типів під час розвитку невротичних реакцій або реактивних психозів, сформованих на фоні стресових подій (зокрема, високих показників переживання). Істерична психопатія є властивістю не тільки психогенно зумовлених істеричних реакцій і форм поведінки, але і певного складу особистості, тобто її типу характеру, що зумовлює відповідні реактивні прояви. Саме такі порушення називають вегетативними порушеннями. Вони існують як дві паралелі. Це різновид неврозу, що виявляється у вигляді симптомів різних хронічних захворювань, яких у клієнта немає. Можливі періодичні напади, клінічно подібні з панічними атаками. Також частими проявами є психогенний кашель

і задишка, порушення травлення, запаморочення тощо. Цей вид вегетативної дисфункції трапляється найчастіше. Він, як правило, зумовлений хронічним стресом і піддається лікуванню найкраще [4].

На даний момент існує програма для роботи з учасниками бойових дій з ПТСР. Організація "International Alert" спільно з Глобальною ініціативою в психіатрії відкрила три центри психологічної допомоги в Україні (в Києві, Дніпрі та Львові). Ці центри надають допомогу щодо реінтеграції в суспільство людей, постраждалих від конфлікту, включаючи ВПЛ і ветеранів бойових дій. Застосовуваний ними інноваційний підхід пропонує клієнтам поєднання психологічної, соціальної та юридичної підтримки.

Крім цього, організація "International Alert" організовує літні табори «Виховання в душі миру», відвідування яких допомагає дітям і підліткам виробляти стійкість до наслідків психологічних травм і насильства [6].

У статті емпірично досліджується система взаємозв'язків між показниками нейропсихологічної стійкості, соціально-психологічної зрілості та соціальних відносин у військовослужбовців на етапах адаптації та виконання завдань.

Вивчаючи надзвичайну соціальну значущість та негативні наслідки від ПТСР у учасників АТО та ВПО, ми дійшли висновку, що необхідне раннє виявлення розладів для пошуку ефективних та соціально прийнятних методів діагностування та корекції з подальшим лікуванням. Проте своєчасна діагностика ПТСР стикається з низкою проблем, вирішення яких залежать від взаємодії соціальних і економічних факторів в Україні. Військові хочуть знати, що їхні страждання є не божевіллям, а нормальною реакцією на стресові події. Діагностика ПТСР передбачає визначення конкретних симптомів та матеріальної допомоги постраждалим. Лікування клінічних форм ПТСР

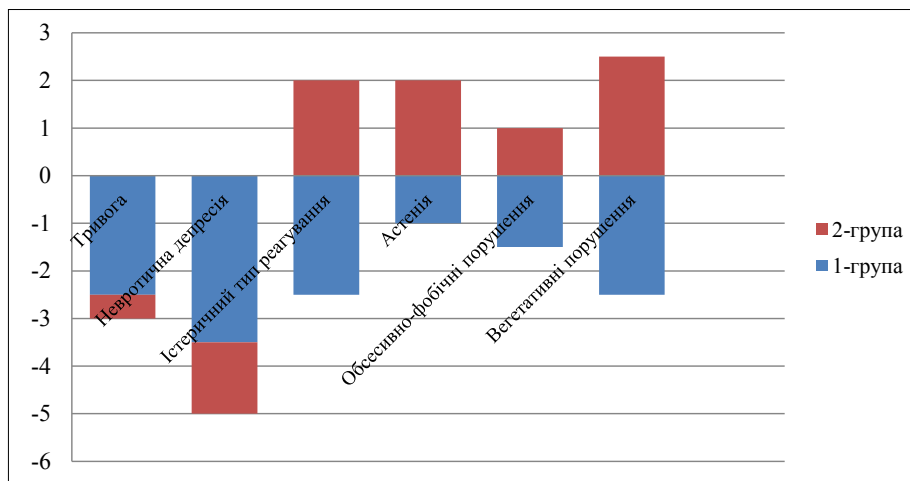


Рис. 2. Показники невротичного стану військовослужбовців

може тривати роками з перервами на ремісії та з повторними курсами в разі загострення [1].

Крім традиційного лікування, психологи широко застосовують сучасну методологію терапії, зокрема арттерапію, анімалотерапію тощо. Розглядаючи соціально-психологічні умови життя хворого, необхідно звертати увагу на його родинне коло, позитивне сприйняття і розуміння хвороби та її особливостей клієнтом і його родиною. Емоційна підтримка близьких є найкращим засобом для подолання негативних симптомів, пов'язаних з ПТСР.

Що стосується сучасних методів психологічної коригувальної терапії, то слід виділити арттерапію та анімалотерапію. Цікавим є досвід обласного госпіталю ветеранів війни, де активно проводять роботу з учасниками АТО досвідчені психологи та психотерапевти. Психокорекційні заняття, побудовані із використанням методів арттерапії, дають змогу учасникам АТО дистанціюватися від травматичних переживань, зафіксованих переважно у невербальних образах, шляхом їх об'єктивізації і зображення у візуальних образах. Такі заняття дозволяють військовослужбовцям дати вихід своїм внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, інтерпретувати витіснені переживання та сприяють усвідомленню відчуттів і почуттів. Арттерапія дозволяє не лише творчо самовиразитися, але й більше пізнати себе, виразити свій внутрішній світ через творчість. Поєднання вербальної і невербальної експресії сприяє переробці та переосмисленню травматичного досвіду. Арттерапія не вимагає особливих здібностей або художніх навичок, тому вона не має обмежень у використанні. Потрібно зазначити, що в процесі творчого самовираження можливий вибуховий вихід сильних емоцій, що вимагає від психолога особливої підготовки. Завдяки використанню методу арттерапії задіюються два таких механізми психокорекційного впливу: реконструювання травматичної ситуації в особливій символічній формі, вирішення такої ситуації шляхом переструктурування на основі креативних здібностей. Значної поширеності в психотерапевтичній практиці набула анімалотерапія – різновид психотерапевтичної допомоги, де у лікуванні використовуються тварини чи їх образи. Використання анімалотерапії сприяє зняттю стресу, нормалізації роботи нервової системи та психіки, самореалізації, спілкуванню. Для виходу із ПТСР особливо важливими результатами використання анімалотерапії є отримання навичок, що сприяють гармонізації міжособистісних відносин з людьми, психічній і соціальній реабілітації.

Групова терапія рекомендується як потенційно ефективна діяльність для лікування ПТСР. Пацієнти надзвичайно емоційно непостійні, тому розробка всеосяжного, інди-

відуального та ефективного плану реабілітації має виняткову важливість.

Групова терапія є найбільш використовуваним видом терапії для пацієнтів, які перенесли травматичні події. Вона поєднується з різними видами індивідуальної терапії.

Показання для групової психотерапії:

- 1) відсутність параноїальних і соціопатичних рис;
- 2) відсутність суїцидальних намірів або намірів вбивства;
- 3) досвід участі у групових тренінгах;
- 4) дотримання правил групової конфіденційності;
- 5) закінчення підготовчого курсу індивідуальної терапії;
- 6) довіра до учасників групи;
- 7) можливість змінити індивідуальний розклад пацієнтів;
- 8) стабільність життєвих обставин;
- 9) схожість з іншими членами групи за статевими та етнічними ознаками, а також за сексуальною орієнтацією;
- 10) подібність травматичного досвіду до досвіду інших членів групи.

Лікування здійснюється відповідно до клінічних протоколів, затверджених наказом МОЗ України (2007 р.) [3], і рекомендацій з діагностики, лікування і реабілітації ПТСР. Терапевтична програма включає 3 етапи, кожен з яких має свої специфічні клінічні особливості та терапевтичні підходи.

На першому етапі (активна терапія) основне завдання полягає в скороченні домінуючої психопатологічної симптоматики, агресивних і аутоагресивних тенденцій, а також в афективній переоцінці травматичного досвіду.

З перших днів лікування обов'язково проводять психотерапію та психологічно-освітні програми для клієнтів та їхніх родичів.

На другому етапі (стабілізуюча терапія) основним завданням є скорочення залишкової психопатологічної симптоматики, психологічна корекція особистісних посттравматичних змін і допомога пацієнтові в створенні нової когнітивної моделі життєдіяльності. Провідне місце займає психотерапія і психологічна освіченість клієнта.

На третьому етапі (профілактична терапія) основне завдання полягає у підтримці оптимального функціонування клієнта в сім'ї та соціумі, а також у профілактиці рецидиву ПТСР.

При легких випадках ПТСР позитивну дію має психотерапія. Примирити людину з її минулим – сенс більшості методів психотерапії у разі ПТСР. Для успішного лікування психотерапевт повинен вмільо реагувати на «сильні афекти», які настільки часто виявляють клієнти. Ідеться про емоційну лабільність, вибуховість, вразливість. Психотерапія допомагає впоратися з почуттям провини, знайти

втрачене почуття контролю над навколишнім світом та впоратися зі станом безпорадності і безсилля.

Дуже важливими є групи підтримки, в яких пацієнтови допоможуть глибше розібратися в значенні травматичної події. Важливим етапом психокорекційної роботи є сімейне консультування. Необхідно розповісти родичам про клінічні ознаки ПТСР, про переживання і почуття клієнта, про принципи поведінки родичів у даній ситуації. Обов'язково необхідно проінформувати їх про тривалість перебігу цього захворювання і про можливий flashbacks-ефект. З близькими і родичами також необхідне проведення психотерапії, бо дуже часто поведінка клієнта може сприяти розвитку прикордонних психічних розладів у родичів та близьких. Дуже важливо навчити пацієнтів методам релаксації, адже тривога і напруга їх дуже часто супроводжують [2].

У сучасних нестабільних суспільно-політичних і соціально-економічних умовах великого значення набувають психологічні проблеми та розлади населення, особливо це стосується ПТСР, які є найбільш поширеними серед учасників бойових дій у зоні проведення АТО та тимчасово переміщених осіб. Проте негативні медико-соціальні наслідки від цих розладів торкаються значно ширших категорій населення, що вимагає активної та виваженої роботи закладів сфери охорони здоров'я щодо раннього діагностування, психологічної підтримки та подальшого лікування ПТСР. Основними та найбільш значущими методами, що мають використовуватись додатково до традиційної психологічної терапії, є створення сприятливих соціально-психологічних умов

життя клієнтів і застосування сучасних методів психологічної корекції, зокрема арттерапії та анімалотерапії. Отримані дані свідчать про актуальність даної проблеми і розробки відповідних медико-психологічних заходів. Представлена модель психологічного супроводу клієнтів з ПТСР в зоні проведення АТО дає можливість уніфікувати підходи психологів, психотерапевтів та психіатрів. Розроблений психодіагностичний комплекс дозволяє оцінити ступінь тяжкості психічних розладів пацієнтів, підібрати адекватні методи психокорекції, проаналізувати ефективність психокорекційних заходів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Dammann G. Posttraumatic stress disorder – challenging a mechanistic neuropsychological and monosausal etiological model. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23. Вип. 3 (84). С. 8–15.
2. Матяш М.М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. *Український медичний часопис*. 2014. Вип. 6 (104).
3. Про затвердження клінічних протоколів надання медичної допомоги за спеціальністю «Психіатрія» : Наказ МОЗ України № 59 від 05.02.2007 р.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : методичний посібник / упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук. 2014. 133 с.
5. Росінський Г.С. До проблеми порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців – учасників антитерористичної операції. Харків, 2016. С. 58–59.
6. Шестопалова Л.Ф. Дослідження особливостей постстресового реагування у військовослужбовців, які перебували в зоні АТО. Харків, 2016. С. 67–69.

## ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ В СІМ'ЯХ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ

### CHILD-PARENT RELATIONS IN FAMILIES WITH HYPERACTIVE CHILDREN

У статті викладено результати поточного дослідження щодо вивчення відносин між батьками та дітьми та їх зв'язку із супутньою поведінкою у дітей з дефіцитом уваги/гіперактивністю. Гіперактивна дитина створює серйозні труднощі батькам та педагогам і в дитячому садку, і в школі, вимагає чимало зусиль, спрямованих на корекцію її поведінки, формування довільності, вміння будувати міжособистісні стосунки з однолітками та дорослими та загалом на забезпечення її адекватної соціалізації. Психологічний супровід гіперактивної дитини передбачає розуміння особливостей виховання дитини в сім'ї та співробітництво з її батьками. Від того, наскільки благополучно складаються дитячо-батьківські відносини у сім'ї гіперактивної дитини, суттєво залежить перспектива компенсації проявів цього синдрому. Саме сім'я є системоутворюючою детермінантою в соціально-культурному статусі дитини, що зумовлює її подальший психофізичний та соціальний розвиток. Попередні дослідження були спрямовані на вивчення впливу відносин між батьками та дітьми на проблеми поведінки, але рідко відносини між матір'ю і дитиною та батьком і дитиною вивчалися незалежно від СДУГ. Наше дослідження спрямоване на вивчення відносин між матір'ю і дитиною та батьком і дитиною у сім'ях з дітьми із СДУГ. Психолого-педагогічний супровід сім'ї гіперактивної дитини, спрямований на оптимізацію внутрішньосімейних відносин, має спиратися на розуміння особливостей ставлення до дитини її матері та стилю її виховання в сім'ї. Вибірка становила 36 дітей з СДУГ (у віці до 6 років) і їх матерів (n = 36), а також батьків (n = 28). Батьки брали участь у поточному дослідженні і виконували різні батьківські та поведінкові заходи. Фактори взаємовідносин, у тому числі рівні прихильності батьків і дітей, були вивчені у зв'язку з батьківськими оцінками результатів поведінки, таких як непокоря, агресія і проблеми з поведінкою.

Результати показали, що різні аспекти відносин між батьками та дітьми для матерів та батьків були пов'язані з оцінками поведінкових проблем. Було встановлено, що розчарування у відносинах є постійним предиктором негативних оцінок поведінки для матерів і батьків, в той час як залученість була предиктором більш позитивних оцінок поведінки тільки для батьків. Краще розуміння конкретних аспектів відносин між матір'ю і дитиною та батьком і дитиною може відігравати певну роль у сприянні розумінню зв'язку між відносинами батьків та дітей та поведінковими проблемами у дітей з СДУГ. Практичне значення нашого дослідження виражається у зміцненні зв'язків між батьками та дітьми в сім'ях з дітьми з СДУГ.

**Ключові слова:** синдром дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ), сім'я, дитячо-батьківські відносини, відносини між батьками і дітьми, відносини між матір'ю і дитиною,

відносини між батьком і дитиною, проблеми з поведінкою.

The article presents the results of the current study: a study of the relationship between parents and children and their relationship to concomitant behavior in children with attention deficit / hyperactivity disorder. A hyperactive child creates serious difficulties for parents and teachers in kindergarten and school, requires a lot of effort to correct his behavior, the formation of arbitrariness, the ability to build interpersonal relationships with peers and adults and in general – to ensure its adequate socialization. Psychological support of a hyperactive child involves understanding the peculiarities of raising a child in the family and cooperation with his parents. The prospect of compensating for the manifestations of this syndrome significantly depends on how well the child-parent relationship develops in the family of a hyperactive child. The family itself is a system-forming determinant in the socio-cultural status of the child, which determines its further psychophysical and social development. After all, previous studies have examined the impact of parent-child relationships on behavioral problems, but mother-child-father relationships have rarely been studied independently of the disorder (ADHD). More specifically, this study examined the relationship between mother and child and father in children with ADHD. Psychological and pedagogical support of the family of a hyperactive child, aimed at optimizing intra-family relations, should be based on understanding the peculiarities of the mother's attitude to the child and the style of her upbringing in the family.

A sample of 36 children with ADHD (under 6 years of age) and their mothers (n = 36), as well as parents (n = 28) participated in the current study and performed various parental and behavioral activities. A number of relationship factors, including reported parental and child attachment levels, have been studied in connection with parents' assessments of behavioral outcomes such as disobedience, aggression, and behavioral problems.

The results showed that different aspects of parent-child relationships for mothers and fathers were related to behavioral assessments. Relationship frustration was found to be a constant predictor of negative behavioral assessments for both parents, while involvement was a predictor of more positive behavioral assessments for both parents alone.

A better understanding of specific aspects of the mother-child relationship and the father-child role can play a role in helping to understand the relationship between parent-child relationships and behavioral problems in children with ADHD. The implications for practice are emphasized with a special emphasis on strengthening the bonds between parents and children in families with children with ADHD.

**Key words:** attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD), family, parent-child relationship, parent-child relationship, mother-child relationship, parent-child relationship, behavioral problems.

УДК 159.98:316.36-056.13-053,2(043,2)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.11>

**Васильєва Г.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Степанова В.В.**

студентка кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Відносини між дитиною і її батьками мають величезне значення. Батьки забезпечують керівництво, емоційну і фінансову підтримку

і є зразками для наслідування, щоб спрямувати дітей. Батьки грають ключову роль у розвитку дитини. У міру того, як діти роз-

вивають своє власне почуття незалежності, конфлікти між батьками і дітьми можуть загострюватися. Ці конфлікти можуть посилюватися такими розладами, як синдром дефіциту уваги / гіперактивності (СДУГ), коли діти можуть спричиняти особливо складні ситуації. Водночас батьківське виховання може бути надзвичайно корисним. Для батьків дітей з СДУГ це може бути складно, адже такі діти мають низку поведінкових проблем [3]. Зокрема, ці діти можуть демонструвати поведінку, яку інші діти можуть не демонструвати, що може призвести до посилення стресу в відносинах між батьками і дітьми.

Синдром дефіциту уваги / гіперактивності (СДУГ) – це розлад нервово-психічного розвитку, описаний у діагностичному та статистичному керівництві з психічних розладів [7].

Останні статистичні дані свідчать, що поширеність СДУГ становить близько 5% серед дітей віком 5–17 років. СДУГ трапляється у два рази частіше у хлопчиків, ніж у дівчат [2].

Загалом СДУГ пов'язаний з низкою негативних наслідків, таких як проблеми з однолітками, труднощі в навчанні, імовірність наявності супутніх проблем з психічним здоров'ям. СДУГ часто поєднується з іншими розладами, такими як тривожні розлади, депресивні розлади, опозиційний розлад (ODD), розлад поведінки (CD) і специфічні розлади навчання [3].

Підвищенням є ризик розвитку проблем з поведінкою в підлітковому та дорослому віці у дітей з СДУГ. Дійсно, у дітей з СДУГ до 11 разів частіше діагностується ОДД або БК, ніж у дітей без СДУГ. Оцінка поширеності порушень поведінки у дітей з СДУГ коливається від 40 до 70% [1]. Наявність СДУГ у дітей може спровокувати нетипово ранній початок ODD і CD. Проте недавні дослідження показали, що ризик розвитку проблем з поведінкою у дітей з СДУГ може бути зменшений позитивними відносинами з батьками.

Наявність позитивних відносин принаймні з одним з батьків або з опікуном впливає на здоровий розвиток дитини. Прихильність, особливо позитивна прихильність, була пов'язана з низкою позитивних результатів для дітей з емоційними [7] і соціальними розладами [6], а також поведінковими розладами. Наприклад, І. Айерс зі співавторами (1999) виявив, що у групі молодих правопорушників ті, які припинили вчиняти правопорушення, мали більш позитивну прихильність до своїх батьків. В іншому дослідженні, в якому вивчалися діти, схильні до гніву, більше виражена прихильність була пов'язана зі збільшенням відповідності, більшою самовпевненістю і активною поведінкою.

Зазначимо, що під час взаємодії батьків з дітьми важливою є сила відносин між ними. З огляду на потенційні відмінності у відноси-

нах між матір'ю і дитиною та батьком дитиною необхідно розглядати ці відносини незалежно, а не просто розглядати відносини між батьками і дітьми в цілому.

Доведено, що спілкування матерів з дітьми відіграє важливу роль у формуванні позитивних результатів, таких як просоціальна поведінка. Хоча діти і молодь можуть отримати вигоду з сильної прихильності до своїх матерів, в цілому молодь ставиться до своїх матерів більш ворожо під час конфліктів, ніж до своїх батьків. Часто психологи мають справу з сім'ями, де у конфліктних ситуаціях матері демонструють більший гнів і ворожість щодо своїх дітей, ніж батьки [5].

Крім того, доведено, що участь матерів є суттєвим предиктором участі батьків у житті своїх дітей. Це означає, що зі збільшенням участі матері у житті дитини участь батька також зростає. Однак участь батька не має ніякого відношення до участі матері [4]. Ступінь участі матері в житті своєї дитини, безумовно, важливий. Однак ступінь участі батька у житті дитини може бути ще більш важливим.

Відносини між батьком і дитиною все ще відносно не вивчені, але вони становлять галузь, яка може пояснити відмінності у багатьох досягненнях дітей [8]. Батько витрачає близько чверті часу на безпосереднє спілкування з дитиною від часу такого спілкування матері і дитини [2]. Однак цей час, проведений разом, видається надзвичайно важливим. Зокрема, було встановлено, що якісна взаємодія батьків зі своїми дітьми тісно пов'язана з позитивними результатами, такими як благополуччя і позитивний розвиток [2]. Очевидно, що відносини між батьками і дітьми є надзвичайно важливими для дітей. Батьки грають важливу роль в житті своїх дітей. Така роль може бути особливо важливою для дітей з СДУГ.

Як було зазначено раніше, діти з СДУГ можуть піддаватися більшому ризику щодо розвитку серйозних проблем з поведінкою, ніж діти без СДУГ [9]. У цьому дослідженні використовується крос-секційний підхід до вивчення аспектів відносин між батьками і дітьми, які можуть бути пов'язані з поведінковими результатами. У попередніх дослідженнях вивчався вплив відносин між батьками та дітьми на проблеми поведінки. Однак вчені раніше не розглядали відносини між матір'ю і дитиною та батьком і дитиною у сім'ях з дітьми з СДУГ незалежно.

Батьківське виховання дітей з СДУГ може вплинути на розвиток поведінкових проблем у цих дітей [7]. Позитивні методи виховання можуть надавати буферний вплив на дітей з СДУГ, забезпечуючи захист від розвитку розладів поведінки. Ґрунтуючись на цьому дослідженні, у поточному дослідженні ми звернули увагу на поглиблення відносин між батьками

і дітьми і проблеми поведінки та вивчення конкретних аспектів батьківських практик, які можуть корелювати з проблемами поведінки у дітей з СДУГ. Отже, ми поставили три конкретних дослідницьких питання:

якими є сильні сторони, про які повідомили батьки (тобто оцінки з середнім діапазоном або вище), і слабкі сторони (тобто оцінки з діапазоном ризику або нижче) у відносинах між батьками та дітьми? Чи розрізняються ці сильні і слабкі сторони у матерів і батьків?

як діти оцінюють свою прихильність до своїх матерів і батьків? Чи оцінюють діти з СДУГ та їхні батьки свої відносини однаково з точки зору прихильності?

чи існують конкретні аспекти відносин між батьками та дітьми, які пов'язані зі збільшенням поведінкових труднощів?

У число учасників увійшли 36 дітей дошкільного віку ( $M = 9,72$ ,  $SD = 1,13$ ), їхні матері ( $n = 36$ ) і батьки ( $n = 28$ ). У рамках програми, орієнтованої на психологію, всі перераховані нижче заходи були виконані під час сеансу тестування з сім'єю.

За згодою сім'ї дослідник працював з дитиною в окремій кімнаті, щоб завершити всі вимірювання дитини. Батькові (батькам) також була дана низка завдань, які необхідно було виконати в окремій кімнаті або вдома. Часто тільки мати була присутньою на сеансі тестування. Вона завершувала всі заходи, пов'язані з дослідженням. Якщо були присутні обоє батьків, їх просили виконати вимірювання незалежно, щоб забезпечити індивідуальні відповіді.

Батькам було запропоновано заповнити коротке демографічне опитування, що включає дані про дату народження дитини, поле її інтересів і супутні захворювання.

У дослідженні ми використали шкалу інтелекту WASID. Векслера (1999). Цестандартизований тест на інтелект, що складається з чотирьох підпорядкованих тестів (словниковий запас, схожість, блоковий дизайн і матричне мислення), призначений для вимірювання інтелектуального функціонування індивіда в порівнянні з іншими людьми того ж віку. Для поточного дослідження цей тест був використаний як основа. Цей захід має прийнятну надійність і обґрунтованість для даної вибірки [4].

Рейтингова шкала Коннерса (3-тє видання) була використана для підтвердження статусу СДУГ і для визначення оцінки поведінки дитини. Крім того, для поточного дослідження використовувалися три такі підшкали: «непоко́ра / агресія», «непарне число», шкала «CD». Зазначена шкала має прийнятну надійність і дійсність для даної вибірки [8].

Друга міра поведінки була незалежно дана обом батькам, щоб зібрати більше даних про поведінку їхніх дітей.

Згідно з системою оцінки поведінки дітей [2] всі діти були ідентифіковані як носії комбінованого типу СДУГ відповідно до критеріїв DSM-IV-TR.

Близько 80% учасників були хлопчиками ( $n = 28$ ). Більшість учасників була українцями ( $n = 28$ ). Учасники жили з обома біологічними батьками ( $n = 28$ ) і не мали супутніх захворювань ( $n = 31$ ). Учасники були відібрані з Миколаївського закладу дошкільної освіти (ЗДО) № 48 в рамках виробничої практики.

Слід зазначити, що жоден контрольний зразок не був включений до поточного дослідження. Це було зроблено навмисно, оскільки основна мета поточної роботи – краще зрозуміти відносини між батьками та дітьми тільки з СДУГ. Розуміння таких відносин дозволить нам отримати більш глибоке уявлення про сімейну динаміку дітей з СДУГ, щоб надати конкретні і докладні рекомендації для втручання.

Перший проведений аналіз полягав у тому, щоб визначити сильні сторони (тобто бали, що потрапляють в середній або більший діапазон) і слабкі сторони (тобто бали, що потрапляють в групу ризику або нижчий діапазон) відносин між батьками і дітьми, а також наявність відмінностей між звітами матерів і батьків.

Були проведені парні вибіркові t-тести для вивчення сильних і слабких сторін відносин між батьками і дітьми згідно з рейтингом PRQ [3].

Оцінки батьків їхніх стосунків з дітьми викладені в таблиці 1.

Оцінки відносин матерів з дітьми, тобто прихильність, спілкування, практика дисципліни, залученість, батьківська впевненість і розчарування у відносинах, переважно перебували в межах середнього діапазону, за винятком оцінок відносин, які потрапили в діапазон ризику ( $M = 61,09$ ,  $SD = 9,75$ ).

У зв'язку з цим розчарування у відносинах може бути витлумачено як слабкість, про яку

Таблиця 1  
**Повідомлення батьків про фактори у відносинах «батьки/діти» з використанням PRQ**

	Матері (N = 36)		Батьки (N = 28)	
	M	SD	M	SD
<b>Додаток</b>	46.00	9.52	44.14	7.81
<b>Повідомлення</b>	43.63	11.45	43.41	10.49
<b>Дисциплінарні практики</b>	41.14	8.98	44.38	10.06
<b>Участь</b>	50.97	8.91	45.76	8.97
<b>Батьківська впевненість</b>	42.51	8.32	44.65	7.95
<b>Розчарування у відносинах</b>	61.09	9.75	58.08	10.66

\* Примітка: середні значення і стандартні відхилення є t-балами.



повідомила мати. Усі оцінки батьків з приводу їхніх відносин зі своїми дітьми були в межах середнього діапазону. Потім були проведені парні вибіркові t-тести для визначення того, чи різняться оцінки сильних і слабких сторін матерів і батьків в їхніх відносинах зі своїми дітьми. Відповідно до попередніх досліджень між оцінками матерів ( $M = 49,22$ ,  $SD = 8,35$ ) і батьків ( $M = 45,53$ ,  $SD = 9,46$ ) була значна різниця щодо їх участі в житті своїх дітей ( $t(31) = 2,23$ ,  $p = 0,03$ ). При цьому матері повідомляють про значно вищий рівень залученості, ніж батьки. Ніяких інших істотних відмінностей виявлено не було.

Друге дослідницьке питання стосувалося прихильності батьків і дітей. Оскільки ASC не є стандартизованим показником, вихідні бали оцінок прихильності між дітьми та їхніми матерями і батьками були розраховані незалежно. Був проведений t-тест парних вибірок для визначення того, чи по-різному діти оцінювали свою прихильність до батьків.

Спостерігалася значна різниця між показниками прихильності дітей до своїх матерів ( $M = 30,79$ ,  $SD = 7,05$ ) і до своїх батьків ( $M = 27,87$ ,  $SD = 6,76$ ),  $t(61) = 3,20$ ,  $p < 0,001$ . При цьому діти повідомляли про значно вищі показники прихильності до своїх матерів, ніж до батьків.

Був проведений незалежний вибірковий t-тест для визначення відмінностей між оцінками прихильності дітей і батьків. Результати показали, що діти оцінили свою прихильність до батьків, вчителів та інших дітей. Конкретними показниками, використаними для поточного дослідження, були проблеми з агресією і поведінкою. Цей тест володіє прийнятною надійністю і достовірністю для даної вибірки. Опитувальник батьківських відносин це стандартизований показник самозвіту, який досліджує прихильність, участь батьків, батьківську дисципліну, батьківське спілкування, батьківську впевненість і розчарування у відносинах.

Високі бали вказують на більш позитивні оцінки, за винятком розчарування у відносинах, де високі бали вказують на більш негативні оцінки (тобто більш високе розчарування у відносинах).

У PRQ використовуються t-бали, де середні значення включають бали 40–60, в той час як бали групи ризику знаходяться в діапазоні 30–40 (для прихильності, участі батьків, батьківської дисципліни, спілкування з батьками та впевненості батьків), а діапазон 60–70 вказує на розчарування у відносинах. Слід зазначити, що у рамках поточного дослідження ті оцінки, які перебувають в межах середнього діапазону або вище, вважаються характеристикою сильних сторін, а ті, які перебувають в межах діапазону ризику або нижче, вважаються характеристикою слабких сторін. PRQ був наданий

обом батькам для самостійного завершення. Цей захід має прийнятну надійність і обґрунтованість для даної групи населення [1].

ASC (шкала прихильності для дітей) – це шкала, яка була створена як дитячий аналог PRQ. Питання, що стосуються прикріплення до PRQ, були перетворені на питання, орієнтовані на дітей, які стосуються їх матері і батька. Наприклад, твердження «Мені подобається проводити час зі своєю дитиною» було перетворене на твердження «Моя мати (батько) любить проводити час зі мною» [5].

Оскільки бали за цим показником ненормовані і нестандартизовані, тільки середні/загальні бали були включені у наступні аналізи. Однак значення надійності для оцінок матерів і батька в рамках цієї шкали були розраховані з використанням коефіцієнта Кронбаха. При цьому результати для матерів ( $\alpha = 0,86$ ) і батька ( $\alpha = 0,84$ ) були визначені в межах допустимого діапазону. Крім того, оцінки батьками їх розчарування у відносинах позитивно корелювали з непокою / агресією ( $r = 0,56$ ,  $p = 0,002$ ), непарним числом ( $r = 0,59$ ,  $p = 0,001$ ) і CD ( $r = 0,39$ ,  $p = 0,04$ ), оцінками за Conners 3 і оцінками агресії ( $r = 0,52$ ,  $p = 0,004$ ), а також з проблемами з поведінкою ( $r = 0,54$ ,  $p = 0,003$ ) за BASC-2.

У першому дослідницькому питанні були розглянуті сильні і слабкі сторони батьків у відносинах зі своїми дітьми, а також відмінності в оцінках матерів і батька.

Розчарування у відносинах було відзначене матерями як проблема. Це була єдина виявлена слабкість, відзначена обома батьками. Однак цей показник істотно не відрізнявся від оцінок батьків ступеня розчарування у відносинах. Слід відзначити, що всі інші оцінки відносин, дані батьками, були в межах середнього діапазону, що вказує на в цілому хороші відносини з дітьми, попри клінічний характер групи. Цей висновок можна розглядати як позитивний для батьків та їхніх дітей з СДУГ. Під час вивчення рейтингів матерів і батька ми виявили, що матері, як правило, оцінюють свою участь у житті своїх дітей як вищу, ніж участь батьків. Це узгоджується з попередніми літературними даними, які доводять, що батьки проводять у спілкуванні зі своїми дітьми приблизно на 75% менше часу, ніж матері [6].

У другій частині дослідження вивчалися відносини між обома батьками і дітьми з точки зору дитини, які їх матері оцінювали вище ( $M = 30,72$ ,  $SD = 6,82$ ), ніж діти ( $M = 22,87$ ,  $SD = 4,32$ ),  $t(129) = -7,80$ ,  $p < 0,001$ . Діти оцінили свою прихильність до батьків вище ( $M = 27,87$ ,  $SD = 6,76$ ), ніж батьки оцінили свою прихильність до них ( $M = 20,11$ ,  $SD = 3,83$ ),  $t(96) = -6,32$ ,  $p < 0,001$ . В остаточному аналізі вивчався взаємозв'язок конкретних аспектів відносин між батьками і дітьми. Такі аспекти

оцінювались обома батьками. Часткові кореляції були проведені з метою контролю наявності супутніх захворювань, які можуть вплинути на оцінки батьків.

Було виявлено, що оцінки матерів їх дисциплінарних практик позитивно корелюють з оцінками проблем поведінки за BASC-2 ( $r = 0,30$ ,  $p = 0,03$ ). Рейтинги розчарування матерів у відносинах позитивно корелювали з оцінками непокори / агресії ( $r = 0,38$ ,  $p = 0,004$ ), непарним числом ( $r = 0,46$ ,  $p < 0,001$ ) і CD ( $r = 0,27$ ,  $p = 0,048$ ) за Конерах-3 і BASC-2 ( $r = 0,45$ ,  $p = 0,001$ ). Оцінки батьків щодо їхнього спілкування ( $r = -0,53$ ,  $p = 0,003$ ), залученості ( $r = -0,55$ ,  $p = 0,002$ ) і прихильності ( $r = -0,37$ ,  $p = 0,046$ ) негативно корелювали з оцінками агресії за BASC-2 [5]. Можливо, через те, що матері спілкуються зі своїми дітьми частіше, ніж батьки, діти сприймають взаємодію з матерями як належне і не ставляться до них з такою повагою, як до своїх батьків.

Цікавим і несподіваним відкриттям в поточному дослідженні є те, що оцінки матерів їх дисциплінарних практик позитивно корелювали з їх оцінками проблем поведінки дітей. Цей висновок не узгоджується з попередніми дослідженнями, в ході яких вчені виявили, що високий рівень проблем поведінки пов'язаний з невідповідними дисциплінуючими практиками, які використовувалися матерями [3]. З огляду на це незвично, що оцінки матерів, які послідовно дисциплінували своїх дітей, були пов'язані з більш високим рівнем проблем з поведінкою. Можливо, в міру того, як матері в цьому дослідженні сприймали проблеми з поведінкою, вони застосовували отримані дані з більшою швидкістю. Це, можливо, дало матерям більше можливостей застосовувати послідовну дисципліну до своїх дітей.

Було виявлено, що батьки дітей з СДУГ оцінюють свої стосунки з дітьми як такі, що знаходяться в межах середнього діапазону функціонування. Цей висновок повинен заохотити батьків досліджувати сильні сторони їхніх стосунків з дітьми, а не зосереджуватися виключно на проблемах. Практикуючі лікарі, можливо, побажають конкретно вивчити відносини матері і батька з дитиною, щоб краще зрозуміти роль, яку кожен з батьків грає в житті дитини, і виділити проблемні питання, щодо яких необхідно нарощувати потенціал. З огляду на це виявлення конкретних сильних сторін у відносинах між батьками та дітьми може допомогти батькам розвинути здібності своєї дитини і знизити рівень вираженості СДУГ [9].

Зокрема, було встановлено, що участь батьків у житті своїх дітей відіграє важливу роль у поведінкових результатах. Слід заохочувати

батьків до вивчення шляхів покращення спілкування зі своїми дітьми та використовувати наявні позитивні звички і зразки поведінки. Поліпшення стосунків може досягатися за допомогою спеціальних інструкцій (наприклад, наочних прикладів і технік спілкування) або за допомогою моделювання та наставництва з боку більш досвідчених і успішних сімей [10].

Результати також показали, що, крім оцінок розчарування, підвищилися для батьків оцінки проблем з поведінкою [11]. Прояви негативної поведінки дітей корелюють з батьківським розчаруванням. Цей висновок має важливі наслідки для сімейного лікування СДУГ і підкреслює важливість підтримки, орієнтованої на сім'ю.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Camthouse R.W. and Reynolds S.R. Parental relations questionnaire; Minneapolis, Minnesota, North Carolina Pearson. Lamb, Paris. History of research on Father Involvement. Review, family life. 2000. С. 23–42.
2. Lambert S.F. and Cashwell S.S. adolescents talk to their parents: perceived communication and school aggression, the family of R.R. Tolkien. 2004. С. 122–128.
3. Брязгунов В.П. Непосидюча дитина, або Все про гіперактивних дітей. К. : Психотерапія. 2008. 202 с.
4. Гуцало Е.У. Психологічна допомога гіперактивним дітям. *Актуальні проблеми практичної психології*. Херсон. 2006. С. 77–80.
5. Діалектика вищої освіти: трансформація від декларації до реалізації. Харків : Еспада. 2009. 304 с.
6. Комплекс психолого-методичних порад батькам та педагогічним працівникам, які виховують гіперактивну дитину з синдромом дефіциту уваги : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія / О.В. Царькова, О.О. Прокоф'єва, Т.А. Каткова, Г.Б. Варіна. Мелітополь, 2019. 67 с.
7. Леженко Г.О. Госпітальна педіатрія. Диференційна діагностика найбільш поширених захворювань системи кровообігу у дітей. Невідкладна допомога при основних невідкладних станах : навчально-методичний посібник для студентів VI курсу, які навчаються за фахом «Педіатрія». Запоріжжя, 2015. 412 с.
8. Основні засади вищої освіти України. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. 173 с.
9. Пащенко С.Ю., Романенкова Л.О. Запорізький національний університет у контексті європейського освітнього простору. *Вісник ЗНУ. Серія «Педагогічні науки»*. № 2. С. 130–138.
10. Пащенко С.Ю. Європейські стандарти методичної та психолого-педагогічної підготовки магістрів. *Вища освіта України. Теоретичний і науково-методичний часопис*. Вид-во КНУ. Т.1. Додаток 3. Київ, 2008. 330 с.
11. Гавенко В.Л. Психіатрія і наркологія : підручник. Київ : ВСВ «Медицина». 2015. 512 с.

## ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ВТРАТИ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

### OVERCOMING THE CRISIS CAUSED BY THE LOSS OF A RELATIONSHIP IN ADOLESCENCE: PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAM

*Юнацький вік – важливий етап життєвого шляху. У процесі дорослішання юнаки та дівчата стикаються із викликами особистісного і професійного самовизначення, побудови романтичних стосунків. Фізіологічні, психологічні та соціальні фактори зумовлюють необхідність створювати партнерські відносини та будувати власну родину. Сфера романтичних стосунків є важливою та впливає на якість життя в юнацькому віці. Перше кохання та перші втрати стосунків мають потужний вплив на формування ставлення юнаків/юнок до партнерських стосунків, стають фундаментом для подальших сценаріїв особистого життя молоді. Стреси та переживання, викликані травматичним завершенням близьких стосунків, можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я юнаків та юнок.*

*Респондентами були 73 особи юнацького віку, які переживали кризовий період після втрати значущих стосунків, віком від 16 до 24 років. Після розірвання стосунків юнаки та дівчата мають страхи, що стосуються самотності та зради партнера (73%), погіршення стану здоров'я (53%), думок про смерть(5%). Також вони переживають депресивні стани низької або середньої вираженості (23%). Було виявлено, що переживання кризи втрати стосунків має індивідуальні прояви і не залежить від тривалості стосунків або часу, що минув з моменту розриву відносин. Факторами, що впливають на процес подолання кризи, є суб'єктивна глибина переживань, наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, стан здоров'я.*

*Професійний супровід кризи втрати стосунків у юнацькому віці є необхідним для запобігання розвитку депресивних та тривожних станів, попередження формування негативних установок щодо себе та партнерських відносин, усвідомлення та прийняття наявного досвіду, побудови планів на майбутнє після виходу з кризового стану.*

**Ключові слова:** криза втрати стосунків, юнацький вік, депресивні стани, психологічна допомога, психічне здоров'я.

*Adolescence is considered to be generally important period of the lifespan. Young people face numerous challenges in self determination, both personal and professional and in building romantic relationships. Physiological, psychological and social factors necessitate of having partner relationships and getting married. Stress and emotions caused by traumatic break up with their romantic partner may have a huge impact on physical and mental health of young people. The field of romantic relationships is important and affects the quality of life in adolescence. The first love and first loss of relationship have a powerful impact on the formation of young people's attitudes towards partnership, becoming the basis for further scenarios of the personal lives of young people.*

*Respondents of the research were 73 adolescents aged from 16 to 24 who faced crisis period after their breakup. After breakup respondents had fears of loneliness and adultery (73%), pure health state (53%), ideas about death (5%) and low/middle depression states (23%). It was revealed that the experience of a crisis of loss of relationships has individual manifestations and does not depend on the duration of relationship or the time that has passed since the breakup. The factors that have an impact on overcoming of crisis are such as subjective depth of feelings, availability of internal and external resources to a person as well as state of his/her health.*

*Professional support of crisis of breakup of adolescents is important to prevent depression and anxiety elimination, formation of negative attitudes to oneself and partnership, to grow up awareness of young people and their acceptance of existing experience, building future plans after overcoming the crisis.*

**Key words:** crisis of breakup, adolescence, depressive states, psychological help, mental health.

УДК 159.923.2:159.942.52-053.6  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.12>

#### Власенко І.А.

к.психол.н,  
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

#### Скорих Ю.О.

магістр спеціальності «Екстремальна та кризова психологія»  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

У юнацькому віці відбуваються значні зміни у розвитку особистості. У процесі дорослішання юнаки та дівчата стикаються із викликами особистісного і професійного самовизначення, труднощами в навчанні. Відбувається входження у професійну спільноту. Фізіологічні, психологічні та соціальні фактори зумовлюють необхідність створювати партнерські відносини та будувати власну родину. Стресові переживання травматичних подій впливають на фізичне та психічне здоров'я юнаків та юнок.

За словами І.С. Кона, в юнацькому віці спостерігається пік переживання закоханості, утворення романтичних відносин, перший сексуальний досвід та перші втрати коханої людини [6]. Закінчення близьких стосунків як результат динамічних процесів таких взаємин

є одним із найбільш сильних стресів для молоді людини. Втрата значущих відносин призводить до глибоких внутрішніх трансформацій та сильних переживань, може спричинити кризовий стан, депресію, панічні атаки, навіть суїцидальні думки та наміри.

Дослідники О.О. Єкімчик та Т.Л. Крюкова підкреслюють недостатню розробленість проблеми психологічного супроводу, що необхідний під час переживання кризи розриву близьких та інтимних стосунків [5].

**Мета статті** – проаналізувати особливості переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці на основі аналізу теоретичних джерел і емпіричних даних та розробити заходи психологічної допомоги особам, які переживають таку кризу.

Феномен кохання становить інтерес для психологів та фахівців гуманітарної сфери. З. Фройд пояснював любов між людьми поняттями «лібідо» (внутрішня психічна енергія сексуального потягу) та «невроз» (психічна напруга через залежність від об'єкта лібідо) [14]. Романтика та чуттєвість кохання були зведені ним до бажання реалізувати «Я-лібідо», знизити внутрішню напругу та повернутися до власного «Я».

Психологічний аналіз різних видів любові – материнської, братньої, еротичної, до себе, до Бога – пропонує Е. Фромм [15]. На його думку, любов є формою буття. Щоб її досягти, потрібно опанувати її як мистецтво. «Любов – це діяльність, а не пасивний вплив», – акцентує увагу автор. Дослідник І.С. Кон описував такі форми любові: «любов-пристрасть», «любов-гра», «любов-дружба» [6].

Феномен близьких стосунків аналізується у роботах К.Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Аргайла, Р. Стернберга, О.О. Єкімчик, А.А. Кроніка, К.А. Бочавер, Л.Я. Гозмана, С. Хендрік, К. Хендрік та інших учених. Різні аспекти кохання в юнацькому віці розкриті у працях І.С. Кона, С.В. Несиної, Е. Шпрангер, П. Куттер. Кризу втрати стосунків досліджували Е.Г. Ейдемільер, С.В. Петрушин, М.А. Гуліна, П. Рейган, К. Коркоран, С.Дж. Лангеслаг та інші.

У психології розвитку вчені розмежовують ранню (16–18 років) та пізню юність (18–21 рік (18–22 роки)). У пізній юності постають питання про серйозні партнерські стосунки та створення власної родини. У юнацькому віці особистість потребує незалежності, самостійності та вивчення кордонів власної відповідальності. Це зумовлює «виліт із гнізда» – відокремлення від батьків територіально, економічно та емоційно. Відчуття свободи та дорослості спонукає відтворювати дорослі сценарії – початок кар'єри, реалізацію творчих планів, утворення стабільних партнерських стосунків.

У юнацькому віці виникає перше кохання як унікальний особистісний досвід, романтичне та значуще емоційне переживання людини. На думку Н. Дардашті, перше кохання стає планом для наступних партнерських відносин. Перша близькість, перші конфлікти та перші примирення формують наше уявлення про стосунки та кохання [1].

Американський автор L.F. O'Sullivan стверджує, що розрив близьких стосунків є звичним у молодому віці, проте часто він є однією з найбільш стресогенних подій у житті юнаків та дівчат. Складнощі у регулюванні втрати стосунків у юнацькому віці пов'язані з депресивними симптомами і непродуктивними й тривалими міркуваннями/згадуваннями про втрату. Проводилося дослідження з 866 молодими людьми віком 18–22 роки. Виявлено, що

вищий оптимізм, самооцінка і сміливість асоціюються з нижчим рівнем депресивних симптомів і непродуктивних роздумів про втрату у осіб, які за 3 місяці до опитування пережили розрив романтичних стосунків [3].

К.Р. Carter виявив фактори, пов'язані з позитивними і негативними наслідками розірвання романтичних стосунків [2]. Негативними наслідками є переживання суму, ревності, зниження самооцінки, тривожність. Встановлено ряд факторів, що асоціюються із позитивними наслідками після розірвання романтичних стосунків. Зокрема, факторами легшого переживання закінчення стосунків є такі: жіноча стать, належність до афроамериканців, гетеросексуальність. Крім того, ініціатор розірвання стосунків легше його переживає.

За даними ВООЗ, нездатність людини пережити пристрасть займає 6 місце з 800 причин самогубств і становить майже 6% [13, с. 117]. Сучасне ставлення до суїциду досить викривлене: його романтизують, культивують, описують в літературних творах як прояв героїзму та істинності почуттів. Це призводить до зниження страху смерті та наслідування юнаками та підлітками хибних зразків [7].

Важливу думку висловив А.М. Смирнов: «Байдуже ставлення близьких і суспільства до проблем таких людей, нерозуміння усієї серйозності психотравмуючої ситуації, в яку вони потрапили, – часті причини трагедії. Наше дослідження показало, що деякі люди, дізнавшись про переживання людини через нерозділене кохання, навіть якщо намагалися надати якусь допомогу, переважно ставилися до цієї проблеми індивідуально, були переконані, що це тимчасове явище, все мине само собою, переживеться, стерпиться тощо» [13, с. 119]. Нам здається, що в цьому суспільному ставленні до кризи втрати стосунків криється основна проблема гострого її переживання та розвитку негативних наслідків – депресивних станів, відмови від стосунків, аутоагресивних дій тощо.

Американський психолог Г. Вінч пересмислює спосіб, у який людина може взаємодіяти з емоційною травмою у ситуації розбитого серця (*broken heart*). Автор підкреслює, що розбите серце впливає на функціонування мозку і поведінку людей, які драматично переживають розрив з коханою людиною. Емоційний біль знижує здатність міркувати, мислити креативно, вирішувати проблеми і нормально функціонувати. Г. Вінч виявив, що відновлення розбитого серця завжди починається з рішення людини діяти далі, коли розум заціклюється на втраті. Він пропонує техніки, що допомагають подолати кризу розбитого серця (зупинити ідеалізацію і міркування про колишнього партнера, стимулювати бажання про-

довжувати жити, прийняти втрату), та підкреслює роль співчуття, підтримки близьких людей у відновленні після втрати [4].

Отже, юнаки та дівчата переживають перше кохання, яке стає планом для наступних партнерських відносин. Частина молодих людей стикається із розірванням романтичних стосунків, переживає кризу, пов'язану зі значущістю стосунків для особистості. Цей процес супроводжується негативними наслідками, зокрема емоційним болем, зниженням здатності міркувати, вирішувати проблеми. Труднощі у регулюванні втрати стосунків у цьому віці пов'язані з депресивними симптомами і непродуктивними міркуваннями про їх завершення. Втрата стосунків є фактором ризику скоєння суїциду у молоді.

Для емпіричного дослідження переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці були обрані дві такі психодіагностичні методики: методика незавершених речень Л. Сакса [10] (модифікована до поставлених завдань), методика диференційної діагностики депресивних станів У. Зунге [11].

У дослідженні брали участь 73 представники юнацького віку (16–24 роки), які переживають кризовий період через завершення романтичних стосунків. Респонденти отримали електронну форму для заповнення із двома психодіагностичними методиками. На початку тестування вони вказували свій вік, тривалість їхніх відносин та термін, що минув з моменту розриву стосунків. Ці дані були необхідні для виявлення наявності або відсутності кореляції між актуальним станом та вказаними критеріями.

Методика незавершених речень Л. Сакса (модифікована) дає змогу оцінити ставлення респондентів до різних сфер життя і визначити ресурсні сфери та такі, що потребують уваги та підтримки. Найбільш ресурсними, тобто такими, що отримали найбільше позитивних/задовільних відповідей, виявилися такі сфери: власні ресурси та цілі, ставлення до себе, ставлення до майбутнього.

Виявлено, що згідно з суб'єктивною оцінкою респондентів найбільшу кількість негативних відповідей отримали тези за такими категоріями: страхи та побоювання, самопочуття, відчуття провини.

Методика незавершених речень Л. Сакса (модифікована) показала такі результати:

- 53 респонденти (73%) відзначили певні страхи та побоювання щодо міжособистісних стосунків (питання довіри, страх самотності і зради тощо);

- 48 опитаних (66%) відповіли, що друзі не знали про їхні переживання та про те, що саме відбувалося у їхніх стосунках з партнерами;

- 39 респондентів (53%) відзначили погане самопочуття, слабкість, погіршення здоров'я;

- 2 особи (3%) вказали, що вони вдавалися до selfharm-поведінки;

- 4 респонденти (5%) відзначили у себе думки про смерть;

- 64 респонденти (88%) зазначили, що вони мають оптимістичний погляд на власне майбутнє, вірять, що краще попереду;

- 39 опитаних (53%) відповіли, що вони мають досить гарні стосунки з батьками, рідні їх підтримують.

Отже, за даними опитування можна зробити висновок, що програма супроводу представників юнацького віку має підтримувати баланс емоційної сфери та попереджати соматичні розлади, спрямовуватись на налагодження комунікації з оточенням, отримання підтримки від друзів та рідних. Особистісний ресурс, який може виступати опорою в кризових ситуаціях, – це усвідомлення того, що криза є тимчасовим періодом, в якому криється велика цінність самопізнання. Також криза – це фундамент для побудови якісно інших, глибоких та свідомих стосунків з партнерами в майбутньому.

За методикою диференційної діагностики депресивних станів У. Зунге отримані такі результати:

- 17 респондентів (23%) набрали понад 50 балів, що свідчить про наявність депресії (в легкій формі) або субдепресивного стану;

- 14 опитаних (19%) мають легку форму депресії ситуативного або невротичного походження;

- 3 респонденти (4%) мають субдепресивний стан (масковану депресію);

- 27 юнаків/дівчат (37%) набрали від 40 до 50 балів, що не вказує на наявність депресії, але вказує на зниженій настрій і прояв окремих негативних факторів (зниження апетиту, тривожність);

- 44 респондентам (60%) рекомендована консультація психолога або психотерапевта.

Отже, легкий або середній ступінь депресії виявлено у 23% опитаних. Це означає, що майже чверть юнаків та юнок, що переживають кризу втрати стосунків, має глибокі переживання та потребує психологічної допомоги.

Респонденти, які мають субдепресивний стан чи масковану депресію, мали різну тривалість стосунків (2 з 3 – до 6 місяців, 1 – 1–2 роки) та різний термін часу, що минув із моменту розриву стосунків (2 – менше місяця тому, 1 – більше року). Залежність наведених критеріїв та отриманих результатів опитувальника виявити не вдалося. Це означає, що переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці є індивідуальним процесом, на який впливає багато факторів. Саме тому програма супроводу кризи втрати стосунків має бути орієнтована на актуальний стан, наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Вона має враховувати силу переживання та його дина-

міку. Така програма має менше орієнтуватися та вік, тривалість стосунків та час, що пройшов з моменту їх завершення.

На основі результатів емпіричного дослідження автором (Ю. Скорих) була сформована програма психологічної допомоги під час переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці (далі – Програма). Програма була розроблена для юнаків та юнок віком від 16 до 24–25 років, які переживають кризу втрати стосунків.

Програма заснована та теоретичних та емпіричних дослідженнях, враховує специфіку кризи втрати важливих стосунків та спрямована на засвоєння наявного досвіду, відновлення внутрішніх ресурсів та підвищення загальної життєстійкості юнаків та юнок. Програма складається з трьох тематичних блоків, які включають діагностичні методики, теоретичні матеріали та практичні вправи. Фахівець, який застосовуватиме програму, матиме можливість на основі аналізу актуального стану обрати певний блок, керувати тривалістю кожного блоку програми, комбінувати практичні завдання з різних етапів програми.

Мета Програми – профілактика депресивних і тривожних станів осіб, які переживають кризу втрати стосунків, та попередження формування негативних установок на тлі переживання кризового періоду через втрату романтичних стосунків у юнацькому віці.

*Завдання Програми:*

- 1) стабілізація психологічного стану, запобігання травматизації особистості;
- 2) переробка отриманого досвіду та екологічний вихід з кризи втрати стосунків;
- 3) гармонізація психологічного та фізичного стану, підвищення життєстійкості.

Згідно із завданнями були розроблені три блоки Програми. Перший блок спрямований на діагностику та гармонізацію актуального стану. Основні завдання першого етапу – оцінити психоемоційний стан, виявити першочергові потреби та ті ресурси, на які можна спиратися. Також важливо зрозуміти динаміку емоційних станів, відстежити автоматичні думки та формування негативних установок.

*Прийоми і практики 1 блоку:*

- 1) діагностика актуального психологічного стану (колірний тест Люшера);
- 2) вправи на концентрацію, mindfulness-практики;
- 3) фізичні вправи на відновлення тілесної чутливості («Усвідомлене дихання», «Сканування тіла», «Стретчинг», «Самомасаж»);
- 4) ведення щоденника.

*Результати роботи на етапі першого блоку Програми:* діагностика актуального стану і складання подальшого плану роботи, стабілізація психологічного стану юнака/юнки,

контроль регресивних та застрягаючих станів, запобігання розвитку психосоматичної симптоматики.

Отже, метою першого блоку Програми є запобігання розвитку критичних станів та досягнення психологічного балансу.

Метою другого блоку Програми є психологічна підтримка особистості на стадіях торгу та прийняття, переробка отриманого досвіду, пошук та усвідомлення нових цінностей та безпечний і екологічний вихід із кризового стану.

*Прийоми і практики 2 блоку:*

- 1) дослідження ментальних звичок та установок;
- 2) робота з почуттям провини, з питанням відповідальності партнерів в актуальній ситуації;
- 3) переробка пережитого досвіду за допомогою проєктивних методик;
- 4) ведення щоденника.

*Результати роботи на етапі другого блоку:* усвідомлення пережитого досвіду як наявного, пошук ресурсів та цінностей у кризовій ситуації, завершення кризи та зміна фокусу уваги з подій минулого на майбутні плани та сподівання.

Отже, другий етап Програми спрямований на роботу з когнітивною та емоційною сферами юнака/юнки, ставлення до кризи завершення стосунків як цінного досвіду, що допомагає пізнати, дослідити глибину, якість та форму власних переживань, сформуванню позитивне ставлення до себе в ситуації розриву стосунків з партнером, поступово завершити кризовий період.

Третій етап Програми має на меті роботу з посткризовим станом учасників, відновлення особистісних ресурсів. Сенс завершального етапу Програми полягає у психологічній підтримці учасників щодо побудови планів на майбутнє, а також у повторній діагностиці психічного стану.

*Прийоми і практики 3 блоку:*

- 1) пошук актуальних ресурсів;
- 2) вправи на розвиток креативності та розкриття творчого потенціалу;
- 3) набуття навичок самопомоги;
- 4) аналіз оцінки майбутнього;
- 5) повторна діагностика актуального стану, порівняння її з результатами першого тестування.

*Результати роботи на етапі третього блоку Програми:* гармонізація психічного та фізичного стану, підвищення життєстійкості, набуття навичок самопомоги, формування бачення майбутнього без прив'язки до колишнього партнера, покращення показників актуального стану порівняно з первинним тестуванням на початку Програми.

Отже, завершальний блок Програми має на меті підготувати юнака/юнку до нового

етапу життя, до самостійного подолання схожих кризових станів. На третьому етапі варто зосередити увагу на особистості поза минулими стосунками, на майбутньому, провести повторну діагностику психологічного стану, оцінити зміни в наявних установках та упередженнях. Важливо змістити фокус уваги з партнера на себе та навчити юнаків/юнок прийомам самопомоги.

У рамках Програми був розроблений інформаційний буклет для близьких людей юнаків та дівчат, які переживають кризу втрати стосунків [12].

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

1) сфера романтичних стосунків є важливою та впливає на якість життя в юнацькому віці. Перше кохання та перші втрати відносин мають потужний вплив на формування ставлення юнаків/юнок до партнерських відносин, стають фундаментом для подальших сценаріїв особистого життя молоді;

2) переживання кризи втрати стосунків має індивідуальні прояви і не залежить від тривалості стосунків або часу, що минув з моменту розриву відносин. Факторами, що впливають на процес подолання кризи, є суб'єктивна глибина переживань, наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, стан здоров'я;

3) професійний супровід кризи втрати стосунків у юнацькому віці є необхідним для запобігання розвитку депресивних та тривожних станів, попередження формування негативних установок щодо себе та партнерських відносин, усвідомлення та прийняття наявного досвіду, побудови майбутніх планів після виходу з кризового стану. Перспективами наступних розвідок є аналіз ефективності використання Програми психологічної допомоги при переживанні кризи втрати стосунків у юнацькому віці.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bell J. The life-long psychological effects your first love has on you. URL: [https://bigthink.com/sex-](https://bigthink.com/sex-relationships/psychological-first-love?rebellitem=2#rebellitem2)

[relationships/psychological-first-love?rebellitem=2#rebellitem2](https://bigthink.com/sex-relationships/psychological-first-love?rebellitem=2#rebellitem2).

2. Carter K.R., Knox D., Hal S.S. Romantic Breakup: Difficult Loss for Some but Not for Others. *Journal of Loss & Trauma*. 2018. Vol 23 (8). P. 698–714. DOI: 10.1080/15325024.2018.1502523.

3. O'Sullivan L.F., Hughes K., Talbot F., Fuller R. Plenty of Fish in the Ocean: How do Traits Reflecting Resiliency Moderate Adjustment After Experiencing a Romantic Breakup in Emerging Adulthood? *Journal of Youth and Adolescence*. 2019. Vol 48 (5). P. 949–962. DOI: 10.1007/s10964-019-00985-5/.

4. Winch G. How to Fix a Broken Heart. New York : Simon & Schuster, 2018. 100 p.

5. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Психология совладания с завершением близких отношений. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2015. Т. 21.

6. Кон И.С. Введение в сексологию. Москва : Медицина, 1989. 336 с.

7. Любов Е.Б., Зотов П.Б. К истории отношения общества к суициду. *Суицидология*. 2017. Т. 8. № 4 (29). С. 9–31.

8. На роздоріжжі життя. Обери шлях виходу з кризи / ред.-укл. Клименченко О.А. Кіровоград : Видавець «Лисенко В.Ф.», 2016. 52 с.

9. Несина С.В. Романтическая любовь в ранней юности как психологическое явление : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Томск, 2004. 28 с.

10. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. Санкт-Петербург : Речь, 2005. С. 680–682.

11. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 480 с.

12. Скорих Ю. Втрата стосунків. Пам'ятка для тих, хто поруч : інформаційний буклет. URL: [https://www.facebook.com/groups/798744666827237/?hoisted\\_section\\_header\\_type=recently\\_seen&multi-permalinks=4411141538920847](https://www.facebook.com/groups/798744666827237/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi-permalinks=4411141538920847).

13. Смирнов А.М. Суицид из-за неразделенной любви как социально-психологическая проблема. *Прикладная юридическая психология*. 2018. № 3 (44). С. 116–122.

14. Фрейд З. Психология бессознательного : сб. произведений / сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. М. : Просвещение, 1990. 448 с.

15. Фромм Э. Искусство любви. Москва : Знание, 1990. 120 с.

## КОНЦЕПЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК У ПЕРІОД ВІКОВИХ ЗМІН

### THE CONCEPT OF EMPIRICAL STUDY OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF WOMEN IN THE PERIOD OF AGE CHANGES

Суспільна значущість і складність життя сучасних жінок у зрілому віці (у період клімактерію) при зіткненні із соціально-економічними та психологічними проблемами апелює до індивідуально-психологічних особливостей особистості. Визначено, що в цілому індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін організму (клімактерію) залишаються невивченими. Мета статті – представити концепцію емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін організму, яка репрезентована у вигляді системної моделі. Її складають сім таких підсистем: «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін», «соціально-демографічні чинники», «копінг-стратегії», «стресові реакції», «життєвий стиль», «баланс між роботою й особистим життям», «стан здоров'я та якість життя». Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей жінок докладно викладаються відповідні психодіагностичні методики для кожної із семи підсистем, що застосовуються у процесі емпіричного дослідження. Ідеться про такі методики: «Кольоровий тест» Люшера, «Акцент 2-90», «Опитувальник стресових реакцій», «Шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота», «Опитувальник якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗЯЖ-100 (ядерний модуль)», анкету «Копінг в умовах загрози самоізоляції», методику «Вивчення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Раге, «Індекс життєвого стилю».

Окреслено перспективи подальших досліджень, які полягають у розробці реабілітаційної програми, що покращить стан психологічного здоров'я та якість життя жінок.

**Ключові слова:** концепція дослідження, каузальна система, індивідуально-психологічні особливості, жінка під час вікових змін, методи психодіагностики.

It is shown that the social significance and complexity of life of modern women in adulthood (during menopause) in the face of socio-economic and psychological problems appeals to the individual psychological characteristics of the individual. It was determined that in general the individual psychological characteristics of women during the period of age-related changes in the body (menopause) remain almost unexplored. The aim of this article is to present the concept of empirical study of individual psychological characteristics of women in the period of age changes (menopause). The author analyzes the works of wellknown domestic and foreign researchers in the direction of studying individual psychological characteristics of the individual. Based on the results of theoretical analysis, an empirical model of the study of individual psychological characteristics of women in the period of age-related changes in the body was created, which is represented as a system model. It is shown that it consists of seven subsystems: "Individual and psychological characteristics of women in the period of age change", "Socio-demographic factors", "Coping-strategies", "Stress reactions", "Lifestyle", "Balance between work and personal life", "Health and quality of life". To study the individual psychological characteristics of women, the proposed appropriate psychodiagnostic techniques for each of the seven subsystems used in the empirical study are described in detail: Luscher color test, "Accent 2-90", "Questionnaire of stress reactions", "Robot-seven conflict scales" and the "family-work conflict", the World Health Organization Questionnaire WHO-100 (nuclear module), Medical Questionnaire, "Coping in a threat of self-isolation", Methods for studying the resilience and social adaptation of Holmes and Rage, "Lifestyle Index". Prospects for further research are outlined, which are to develop a rehabilitation program that will improve the level of psychological assistance of women in the relevant period of life, which will improve the mental health and quality of life of women.

**Key words:** research concept, causal system, individual psychological features, woman in the period of age changes, methods of psychodiagnosics.

УДК 159.923:159.922.6-055.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.13>

**Ворнікова Л.К.**

аспірант факультету психології і соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Організм кожної жінки індивідуальний, але існують медичні критерії щодо того, коли слід чекати «золоту осінь». В українських жінок норма настання клімактерію становить від 45 до 52 років. Згідно зі статистикою Міністерства охорони здоров'я України 60–80% жінок цього віку перебувають у клімактерію. Так, криза зрілого віку (45–55 років), за Т.М. Титаренко, збігається з настанням клімактерію, що робить цей період набагато складнішим.

Найбільш критичними у житті жінки є саме періоди перебудови гормонального статусу, які супроводжуються виразними реакціями

з боку усіх функціональних систем організму та індивіда в цілому як на соматичному, так і на психічному рівні. Це означає, що перебіг клімактерію визначається не тільки гормональними характеристиками, але й індивідуально-психологічними особливостями жінки. Однією з основних характеристик даної кризи, на думку Г. Шихі, є розлад внутрішнього світу – зміна ставлення до того, що раніше для жінки було важливим.

Д. Левінсон стверджував, що відбувається переоцінка у контексті трьох пов'язаних між собою світів – особистого світу, світу родини



та професійного світу. З ним погоджується Ш. Бюлер, яка з'ясувала, що жінка у період вікових змін переглядає власні цілі з урахуванням професійного статусу, фізичного стану та стану справ у родині.

Жінка зрілого віку переживає фізичне згасання, втрачає красу, змінюється її самопочуття. Крім того, її турбують зміни відносин у родині, відчуження у зв'язку з закінченням активного батьківства. Вона переживає професійне вигорання, усвідомлює завершення кар'єрного росту тощо. (Д. Левінсон, Ш. Бюлер, Дж. Холл, І.Г. Малкіна-Пих). Жінка втрачає відчуття колишнього життя, переживає втрату його сенсу. У неї посилюються почуття тривоги та провини. На думку Дж. Холл, починається період втрат – економічних, соціальних та індивідуальних.

Зростання динамічності функціонування і розвитку сучасного українського суспільства, що спостерігається останніми роками, соціально-економічна ситуація в державі, світова пандемія COVID-19 – усе це призводить до того, що вищезазначені чинники апелюють до переоцінки змісту психологічної та професійної орієнтації жінок у період вікових змін.

Присвячені перебігу клімактеричного періоду роботи, які з'явилися останнім часом, виконані переважно лікарями. Такі праці відображують результати досліджень гормонально-метаболічних особливостей організму жінки (В.Е. Балан, Е.М. Вихляєва, В.В. Поворознюк, Я.П. Сольський). Вітчизняних робіт, присвячених розкриттю психологічних аспектів функціонування особистості жінки в цьому періоді не так багато (І.Г. Малкіна-Пих, Т.М. Титаренко, Б. Левіхуд, О.В. Бондар). З огляду на це зазначені проблеми потребують подальшого вивчення. Зазначимо, що є окремі дослідження життєвих криз жінок зрілого віку, але вони не пов'язані з періодом клімактерію (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, С. Гроф, К. Гроф, Д. Левінсон, Г. Перрі).

Присвятили дослідження жінкам, їх самореалізації та самоздійсненню, комунікативним особливостям, самостваленню, їх емоційному інтелекту, гендерним стереотипам та ідентифі-

кації такі вчені, як О.Є. Андропова, С.В. Бикова, Я.А. Бірнбаум, В.А. Гупаловська, П.П. Горностаї, Т.В. Говорун, О.І. Власова, О.В. Камінська, З.О. Кіреєва, О.М. Кокун, О.І. Кононенко, В.М. Мазурик, В.М. Майструк, О.М. Мірошниченко, А.В. Мудрик, Е.Л. Носенко, Л.О. Пампуха, Н.В. Родіна, Н.О. Смахтіна, О.О. Стрельнік, В.О. Срібна, С.А. Швайкін, Я.І. Шкурко, М.А. Сильверман, А. Феодосій-Трифоніду, С. Фалуді та інші. Однак ці вчені не пов'язали свої дослідження з періодом клімактерію.

Українська науковиця О.В. Боднар вивчала проблему індивідуально-психологічних особистостей жінок на біологічному, психофізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Вона проаналізувала дослідження гендерних стереотипів щодо жінок та найбільш розповсюджені типи жіночності у масовій свідомості. Такими типами є кар'єрна орієнтованість та ведення домашнього господарства [1].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** вітчизняних авторів свідчить, що індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки зрілого віку у період клімактерію є недостатньо вивченими, що зумовило актуальність теми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** зарубіжних авторів, навпаки, демонструє, що тема дослідження психічного здоров'я жінок у клімактерії досить широко вивчається у країнах Західної Європи, Америки, Індії, країнах Близького Сходу та набула популярності [9–17].

У звіті за роками у PubMed (results by year 1940–2021) ми бачимо, що у 2000 році було проведено 729 досліджень, у 2020 році було надруковано 1009 статей, пов'язаних з дослідженнями клімактеричного періоду.

Останнім часом набула популярності тема, пов'язана з дослідженням психологічного здоров'я жінок під час клімаксу, поширились дослідження та розробки програм допомоги у цей непростий життєвий період.

В. Kalra та S. Kalra розкривають питання міцного здоров'я у менопаузі [15]. І.Х. Фласкеруд досліджує стан психічного здоров'я медичних

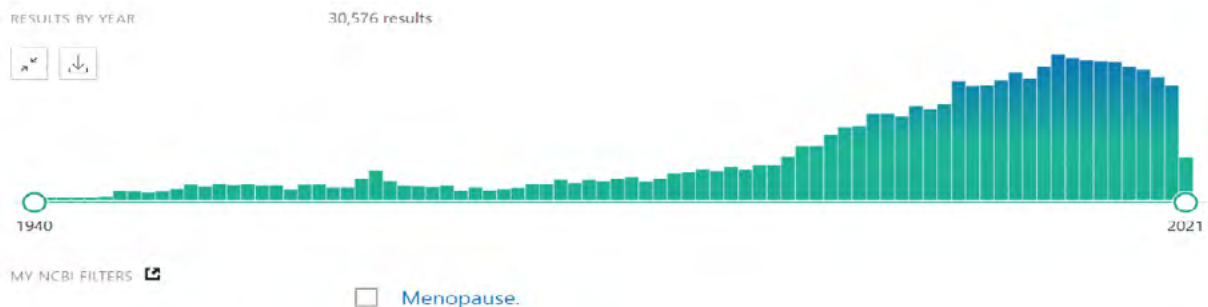


Рис. 1. Звіт за роками у PubMed (results by year 1940–2021)

сестер під час клімаксу [16]. Дослідник Т. Мендер розглядає також здоров'я працюючих жінок під час менопаузи.

П. Прозерпіо, С. Марра, С. Кампана досліджували вплив безсоння на психічне здоров'я жінок під час клімактерію. Вони з'ясували важливість когнітивно-поведінкової терапії та надали поради щодо подолання безсоння. І. Скавелло та Е. Мазеролі вивчали сексуальне здоров'я жінок під час менопаузи та розробили блок-схему допомоги жінкам для покращення сексуального здоров'я [17].

**Мета статті** полягає у створенні концепції емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін (клімактерію).

Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін ми репрезентували каузальну систему. Це пов'язано з тим, що гіпотезою нашого дослідження було положення, що саме індивідуально-психологічні особливості визначають стан психічного здоров'я та професійну орієнтацію жінок зрілого віку.

Ми побудували систему причинно-наслідкових зв'язків, яка відображає реконструкцію механізмів, які генерують явище, що спостерігається. Компонентами причинного моделювання є змінні та причинно-наслідкові зв'язки між ними.

Для побудови моделі, що відображає системні закономірності індивідуально-психологічних особливостей жінок зрілого віку, були об'єднані окремі підсистеми, що характеризують певні психологічні конструкти. Метою нашого дослідження є вивчення взаємин між параметрами, що характеризують на змістовому рівні ключові підсистеми.

Аналізувалися такі підсистеми: «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін», «соціально-демографічні чинники», «стресові реакції», «копінг-стратегії», «життєвий стиль», «баланс між роботою й особистим життям», «стан здоров'я та якість життя».

Підсистема «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін» є базовою для вивчення індивідуально-психологічних особливостей та впливає на усі підсистеми. Це пов'язано з тим, що гіпотезою нашого дослідження було положення, що саме індивідуально-психологічні особливості жінок є найважливішими у збереженні психологічного здоров'я у період клімактерію. Ми вивчали зазначену підсистему за допомогою тесту «Акцент 2-90» (у модифікації М.І. Вігдорчика) [2], «Кольорового» тесту Люшера. Методика Шмішека – Мюллера («Акцент 2-90») дозволяє виявити актуальні проблеми особистості на основі психодинамічного підходу. Зазначена методика надає можливість визначити декларативний рівень, психофізіологіч-

ний стан досліджуваних жінок, їх стресостійкість, активність та комунікативні здібності.

Підсистема «соціально-демографічні чинники» розглядалась як така, що впливає на підсистему «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін». Ця підсистема становить соціальний статус жінок, вік, сімейний стан, наявність дітей, професійний статус, стаж роботи тощо. Ми вивчали зазначену підсистему за допомогою Опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗЯЖ-100, ядерний модуль) [8].

Підсистема «стресові реакції» оцінює негативний вплив чинників життєдіяльності на особистість жінки зрілого віку, внаслідок якого змінюється її поведінка, виникають психологічні проблеми, формуються психосоматичні розлади тощо. Ми використали методiku вивчення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса й Раге та «кольоровий» тест Люшера. Підсистема має зв'язок з п'ятьма іншими підсистемами.

Підсистема «копінг-стратегії» вивчає поведінку у рамках подолання в кризових ситуаціях загрози життю. Цю підсистему ми вивчали за допомогою методики «копінг в умовах загрози самоактуалізації» (WOCQ, в модифікації професора Н.В. Родіної). Перша версія опитувальника була запропонована С. Фолкман і Р.С. Лазарусом у 1980 році. Н.В. Родіна у 2010 році розробила нову версію WOCQ, а також ключі та тестові норми на основі 8-факторної моделі для ситуацій самоактуалізації і 7-факторної моделі для екстремальних ситуацій. У дослідженні ми використовуємо WOCQ на основі 8-факторної моделі для ситуацій самоактуалізації [4; 5]. Підсистема має зв'язок з іншими п'ятьма підсистемами.

Підсистема «життєвий стиль» розглядалась як засіб дослідження механізмів психологічного захисту «Я» за допомогою методики «Life Style Index (LSI)» («Індекс життєвого стилю»). З огляду на психоеволюційну теорію Р. Плутчика та структурну теорію особистості Х. Келермана така підсистема вважається найбільш вдалою для дослідження механізмів психологічного захисту, виявлення основних механізмів та оцінювання ступеня напруженості. Ця підсистема має зв'язок з чотирма підсистемами.

Розглянемо підсистему «баланс між роботою й особистим життям». Баланс «робота – життя» є категорією, що визначається дослідниками як суб'єктивна й загальна оцінка індивідом взаємодії роботи та інших сфер життя [7]. Ми вивчали цю підсистему за допомогою модифікованої версії Шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота» (англ. «Work – Family Conflict» and «Family – Work Conflict» Scales) американських дослідників Р.Дж. Нетемера, Дж.С. Боулза та Р. Макмуріана. Цю шкалу



**Рис. 2. Модель детермінації та реалізації індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін (клімактерію)**

переклали та адаптували вітчизняні дослідники («Опитувальник стресових реакцій» Н.В. Родіної та Н.С. Семенюк – адаптована україномовна версія шкали мікрольових конфліктів). За допомогою цієї методики ми можемо вивчити ступінь впливу обох типів рольових конфліктів на жінок зрілого віку [6]. Ця підсистема має зв'язок з чотирма підсистемами.

Розглянемо підсистему «стан здоров'я та якість життя». Стан як психічного, так і фізичного здоров'я прямо чи опосередковано впливає на всі інші підсистеми. Дана підсистема була вивчена за допомогою медичної анкети та Опитувальника якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗЯЖ-100, ядерний модуль).

Медична анкета була розроблена для даного дослідження. Доктор медичних наук, професор, головний лікар пологового будинку № 5, професор кафедри акушерства і гінекології ОНМУ І.В. Шпак та студент ЗДМУ Л.Ю. Томчук розробили анкету, завдяки якій ми можемо встановити медичні аспекти здоров'я досліджуваних жінок.

Опитувальник ВООЗЯЖ-100 дозволяє нам дослідити якість життя жінок зрілого віку у фізичній та психологічній сферах, у сфері соціальної активності, у сфері духовності й незалежності та у сфері навколишнього середовища. Також ми дослідили такі двадцять чотири субсфери: фізичний біль та дискомфорт, життєва активність, енергія та втомленість, сон та відпочинок, позитивні емоції, мислення, навчання і пам'ять, самооцінка, тіло та зовнішність, негативні емоції, рухливість,

здатність виконувати повсякденні справи, залежність від ліків і лікування, здатність до роботи, особисті відносин, соціальна підтримка, сексуальна активність, фізична безпека і захищеність, атмосфера будинку, фінансові ресурси, можливості для набуття нових навичок, можливості для відпочинку та розваг, духовність, релігія, особисті переконання.

Опитувальник ВООЗЯЖ-100 виявив якість життя жінок зрілого віку та сприйняття свого життя у відповідному періоді вікових змін. Дана підсистема має зв'язок з п'ятьма підсистемами.

На рисунку 2 схематично представлена інтегральна модель індивідуально-психологічних особливостей жінок. Така схема наочно зображує системні взаємини між зазначеними підсистемами у дослідженні. Згідно з виділеними взаєминами буде проводитись подальший аналіз отриманих даних.

У нашому дослідженні ми плануємо емпірично встановити усі зв'язки та їх впливовість. Отже, планується, що у результаті дослідження будуть визначені індивідуально-психологічні особливості, які сприяють задоволенню власним життям і роботою, усуненню стресового навантаження, а також запобігають конфлікту між роботою та особистим життям.

На наступному етапі планується розробка корекційної програми з розвитку орієнтацій та навичок у жінок зрілого віку, що сприяють покращенню стану психологічного здоров'я. Крім того, планується здійснення оцінки ефективності програми і впровадження її результатів.

У дослідженні прийматимуть участь українські жінки віком від 20 до 60 років. Контрольну групу плануємо представити жінками зрілого віку, які вдало впорались з труднощами клімактеричного періоду та є успішними у професійній діяльності. Контрольну групу складатимуть жінки з вищою медичною освітою – лікарі за фахом, атакожпсихологиізвченимиступеннями.

Отже, суспільна значущість і складність життя сучасних жінок зрілого віку (у період клімактерію) під час зіткнення із соціально-економічними та психологічними проблемами апелює до індивідуально-психологічних особливостей особистості. Ми визначили, що в цілому індивідуально-психологічні особливості жінок під час вікових змін залишаються невивченими.

Наше дослідження полягало у розробці концепції емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей жінок зрілого віку. Ми запропонували модель індивідуально-психологічних особливостей жінок під час вікових змін (клімактерію). Цю модель ми репрезентували у вигляді системи. Її складають такі підсистеми: «індивідуально-психологічні особливості жінок у період вікових змін», «соціально-демографічні чинники», «стресові реакції», «копінг-стратегії», «життєвий стиль», «баланс між роботою й особистим життям», «стан здоров'я та якість життя».

Для кожної з підсистем запропоновано відповідні психодіагностичні методики: методику «кольорового» тесту Люшера, методику «Акцент 2-90» (у модифікації М.І. Вігдорчика), методику «Опитувальник стресових реакцій», шкали конфлікту «робота – сім'я» і конфлікту «сім'я – робота», «Опитувальник якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗЯЖ-100 (ядерний модуль)», медичну анкету, анкету «Копінг в умовах загрози самоізоляції» (WOCQ, у модифікації професора Н.В. Родіної), методику «Вивчення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Раге, методику «Індекс життєвого стилю».

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Боднар О.В. Індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2019. С. 21. URL: <http://dspace.opu.edu.ua:8080/handle/123456789/22623>.
2. Вигдорчик М.И., Жданова М.Е. Методическое пособие по психодиагностике. *Информационно-методический вестник Министерства труда Украины*. 1995. № 1. Киев. 1995. С. 23–54.
3. Климчук В.О. Життєвий шлях особистості. Математичне моделювання за допомогою багатомірного шкалювання. *Соціальна психологія*. 2006. № 4 (18). С. 182–191.
4. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець «Букаєв Вадим Вікторович», 2011. 364 с.

5. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 512 с.

6. Родіна Н.В. Змістовна та конвергентна валідність WOCQ для ситуацій загрози самоактуалізації та загрози життю. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 9–10 (28–29). С. 28–31.

7. Родіна Н.В., Семенюк Н.С. Створення шкали для оцінки міжрольових конфліктів у медичних працівників офтальмологічного профілю. *Офтальмологічний журнал*. 2020. № 2 (493). С. 79–86.

8. Netemeyer R.G., Boles J.S. Development and Validation of Work-Family Conflict and Family-Work Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology*. 1996. № 81 (4). P. 400–410.

9. Лунев В.Є Психодіагностичні моделі в практиці клінічного психолога : навчальний посібник / В.Є. Лунев, К.В. Аймедов ; заг. ред. В.Є. Луньова. Одеса : ОНМедУ ; Донецьк : «Східний видавничий дім», 2015. 300 с.

10. El Hajj A., Wardy N. Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. 2020 PLoS ONE 15(3): e0230515. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230515> (дата звернення: 18.02.21).

11. Ali A.M., Ahmed A.H., Smail L. Psychological Climacteric Symptoms and Attitudes toward Menopause among Emirati Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jul 13; 17 (14) : 5028. DOI: 10.3390/ijerph17145028.PMID: 32668726 (дата звернення: 01.08.21).

12. Bustami M., Matalka K.Z. Age of Natural Menopause Among Jordanian Women and Factors Related to Premature and Early Menopause. *Risk Manag Health Policy*. 2021 Jan 19; 14. P. 199–207. DOI: 10.2147/RMHP.S289851. Collection 2021. PMID: 33500673 (дата звернення: 18.06.21).

13. Abdel-Salam DM, Mohamed RA, Alruwaili RR. Postmenopausal Symptoms and Their Correlates among Saudi Women Attending Different Primary Health Centers. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jun 25; № 18 (13):6831. DOI: 10.3390/ijerph18136831.PMID: 34202185(дата звернення: 13.07.21).

14. Meeta M., Majumdar S. Effects of Menopause on Sexual Function in Indian Women. *A McCoy's Questionnaire-Based Assessment*. 2021 Apr-Jun; 12 (2). P. 144–154. DOI: 10.4103/jmh.jmh\_95\_21. Epub 2021 Jul 27. PMID: 34526750 (дата звернення: 15.08.21).

15. Chen T.L., Chang S.C., Huang C.Y. Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and menopausal symptoms in menopausal women: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2021 Aug; 147:110515. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2021.110515. Epub 2021 May 17. PMID: 34034137 (дата звернення: 19.09.21).

16. Kalra B., Kalra S. Menopause: A Matter of Good Health. *J Pak Med Assoc*. 2020 May;70 (5). P. 783–784. PMID: 32400726 (дата звернення: 20-09.21).

17. Flaskerud J.H. On the Other Side of Menopause. *Issues Ment Health Nurs*. 2020 May;41(5):455–459. DOI: 10.1080/01612840.2019.1646846. Epub 2019 Oct 29. PMID: 31661650 (дата звернення: 20.09.21).

18. Scavello I., Maseroli E., Di Stasi V. Sexual Health in Menopause. *Medicina (Kaunas)*. 2019 Sep 2; 55 (9): 559. DOI: 10.3390/medicina55090559. PMID: 31480774 (дата звернення: 29.07.21).

## КОРЕКЦІЯ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ З ПСИХОСОМАТИЧНОЮ СИМПТОМАТИКОЮ МЕТОДОМ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

### CORRECTION OF DEPRESSIVE DISORDERS WITH PSYCHOSOMATIC SYMPTOMATIC BY GESTALT THERAPY

*У статті вказана актуальність проблеми депресивних розладів з психосоматичною симптоматикою. Сьогодні прояви депресії поширені у всьому світі. Згідно зі статистичними даними, наданими ВООЗ, на клінічну депресію страждає понад 260 млн жителів Землі. Депресії та депресивні розлади більшою мірою розглядаються у психіатрії. Досить часто захворювання супроводжується аутоагресією різної міри. Однією з причин виникнення депресивного розладу є переживання травмуючих подій та наслідків психотравмуючого впливу. Як і будь-яке психосоматичне захворювання, депресія має фізичні і психологічні симптоми. Однак діагностувати депресію дуже складно. У різних людей вона проявляється по-різному. Описано емпіричне дослідження, яке проводилось на базі психологічного центру за допомогою групової терапії осіб з депресивними розладами. Описано основні методики проведення психодіагностики. У дослідженні були використані такі методики: госпітальна шкала депресії та тривоги (HADS) для діагностики наявності депресивного розладу; шкала депресії А. Бека для підтвердження та вияву ступеня важкості депресії. Викладено етапи проведення психологічної корекції за допомогою гештальт-підходу. Описано основні принципи методу, зокрема «тут і зараз». Визначено конкретні техніки гештальт-терапії, якими є слухання, виявлення і передача емоційного змісту, вербалізація емоцій, техніка двох стилів, фокусування на пережитих в тілі відчуттях, «діалог» частин тіла, ототожнення з симптомом. Арсенал технік гештальт-терапії досить великий і різноманітний, проте найважливішим технічним елементом є розробка індивідуального експерименту, що дозволяє розширити усвідомленість клієнта свого способу взаємодії в ситуації «тут і тепер». Гештальт-терапія може допомогти у досягненні гнучкості особистості й полегшити ті процеси, які ще не стали патологічними.*

**Ключові слова:** депресивний розлад, психосоматика, гештальт-терапія, експеримент, психодіагностика.

*The statistic indicates the urgency of the problem of depressive disorders with psychosomatic symptoms. Years of depression widened in the whole world. According to the statistics of the World Health Organization, there are more than 260 million inhabitants of the Earth in the form of a key depression of the guardians. Depressions and depressive problems are seen in a larger world in psychiatry. Quite often the disease is accompanied by autoaggression to varying degrees. One of the reasons for the denunciation of a depressive breakdown is the experience of traumatic experiences and traces of psychotraumatic influx. As if psychosomatically fell ill, depression is a symptom of physical and psychological. However, the diagnosis of depression is even more straightforward. Young people won't manifest themselves in a smart way.*

*An empirical study is described, like organizing that was carried out on the basis of a psychological center for additional group therapy for individuals with depressive disorders. Describes the main methods of conducting psychodiagnostics. The following techniques were used in the study. State scale of depression and anxiety (HADS) for diagnostics of the manifestation of a depressive disorder. A Beck's Depression Scale for Degree of Depression. Laid out stages of carrying out psychological correction for an additional gestalt walk. Described the basic principles of the method, such as "here at once". Appointment of specific techniques of gestalt therapy of hearing, evoking and transmitting emotional intelligence, verbalization of emotions, the technique of two styles, focusing on the experiences experienced in these situations, dialogue from a part. An arsenal of techniques of gestalt therapy to achieve the great and versatile, protest with the most important technical element is the development of an individual experiment, allowing the expansion of the customer's understanding of the "warmth" in the current situation. Gestalt therapy can help you reach the dullness and greater learning in a whole, uninterrupted attachment. It's easier to grow easier at the same point, but the process does not become pathological.*

**Key words:** depressive disorder, psychosomatics, gestalt therapy, experiment, psychodiagnostics.

УДК 159.9.072.43  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.14>

**Галиченко О.О.**  
студент  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Астремська І.В.**  
к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Медичний інститут  
Чорноморського національного  
університету імені Петра Могили

Сьогодні прояви депресії поширені у всьому світі. Згідно зі статистикою, наданою ВООЗ, на клінічну депресію страждає більше 260 млн жителів Землі. Щороку через неї вмирає близько 800 тис. людей. Особливо до цього захворювання схильні підлітки і молодь віком від 15 до 29 років. За даними Національного інституту психологічного здоров'я США, жінки страждають на депресію частіше, ніж чоловіки. Хоча б раз у житті клінічно окреслений депресивний епізод переносять 7–12% чоловіків і 25% жінок. У 60% випадків відзначаються рецидиви. Ризик їх розвитку тим вищий, чим слабший терапевтичний ефект від ліку-

вання попереднього депресивного епізоду. Досить часто захворювання супроводжується аутоагресією різної міри. У 15% спостережень пацієнти, які страждають на депресію, здійснюють суїцид, що становить 60% від усіх самогубств. Медико-соціальне значення депресії ще визначається тим, що ця патологія займає четверте місце у всьому світі серед інших захворювань за величиною витрат, що накладаються на суспільство, які на 97% зумовлені непрацездатністю хворих, на 3% – витратами на антидепресанти.

Депресія у жінок різних вікових категорій спостерігається у 2 рази частіше, ніж у ана-

логічної вікової групи чоловіків, тому сучасна медицина зарахувала жіночу статеву приналежність до факторів, що призводять до формування недуги. Цей факт пояснюється відмінностями статей – особливостями будови психіки, анатомічної будови, структури, властивостями ендокринної та нервової систем і особливостями реагування на ситуацію.

Депресії та депресивні розлади більшою мірою розглядаються у психіатрії, але останнім часом цей розлад активно вивчається у медичній та клінічній психології (Н.Г. Гаранян, В.В. Ковальов, Г.Д. Мазуро, Б.В. Михайлов, Є.С. Наталевич та ін.) [1].

Однією з причин виникнення депресивного розладу є переживання травмуючих подій та наслідків психотравмуючого впливу. Як і будь-яке психосоматичне захворювання, депресія має фізичні і психологічні симптоми. Однак діагностувати депресію дуже складно. У різних людей вона проявляється по-різному.

*Критерії діагнозу депресії за МКБ-10.* Обов'язковими є два з таких симптомів: знижений депресивний настрій протягом більшої частини дня; втрата інтересів і здатності отримувати задоволення від того, що раніше цікавило; почуття втрати енергії і підвищена втомлюваність.

Додаткові симптоми: зниження концентрації уваги; зниження самооцінки; ідеї самознищення або самообвинувачення; порушення сну будь-якого типу; зниження апетиту та зменшення ваги (або навпаки); суїцидальні тенденції. Тривалість депресивного стану становить не менше 2 тижнів [2].

У прихованій депресії ступінь вираження психічного (депресивного) стану частіше неглибокий, але він має цілком визначатися градацією. Наприклад, у зв'язку з незначною глибиною прихованої депресії часто відзначаються спроби самогубства. Спостерігається притаманна депресії закономірність, яка полягає в тому, що чим слабшою є депресія, тим інтенсивнішими є соматичні прояви, і навпаки, на зміну вираженим соматичним симптомам приходять депресія [5].

З метою визначення особливостей прояву депресивних станів було проведено емпіричне дослідження на базі психологічного центру за допомогою групової терапії. 4 терапевтичні групи взяли участь у дослідженні. Загальна кількість людей становила 28 осіб віком від 24 до 46 років. Серед них були як жінки, так і чоловіки.

У дослідженні були використані такі методики:

– госпітальна шкала депресії та тривоги (HADS) для діагностики наявності депресивного розладу, переваги якої полягають у простоті її застосування і обробки даних, тому її рекомендують до використання для первинного виявлення тривоги та депресії. Шкала

складається з 14 тверджень, які обслуговують дві підшкали – тривогу і депресію. Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, які відображають градацію виразності ознаки та кодуються за наростанням важливості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна виразність). Інтерпретація результатів: норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії); субклінічно виражена тривога/депресія; клінічно виражена тривога/депресія. Лаконічність і простота HADS дозволяє рекомендувати цю шкалу до використання у загальній практиці для первинного виявлення проявів тривоги і депресії у клієнтів;

– шкала депресії А. Бека для підтвердження та вияву ступеня важкості депресії – це тест, який відрізняється високою релевантністю та специфічністю, створений для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії А. Бека досі не застаріла і широко застосовується у психіатричній та психотерапевтичній практиці. Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Показник за кожною категорією розраховується так: кожний пункт шкали оцінюється від 0 до 3 балів відповідно до наростання тяжкості симптому. Сумарний бал становить від 0 до 63 балів і знижується відповідно до поліпшення стану. Результати тесту інтерпретуються так: норма, легка депресія, помірна депресія, важка депресія.

Емпіричне дослідження можемо поділити на три етапи. Перший етап – початкова діагностика групи людей для отримання даних щодо наявності чи відсутності депресії та вираження ступенів важкості.

Другий етап – проведення психологічної корекції.

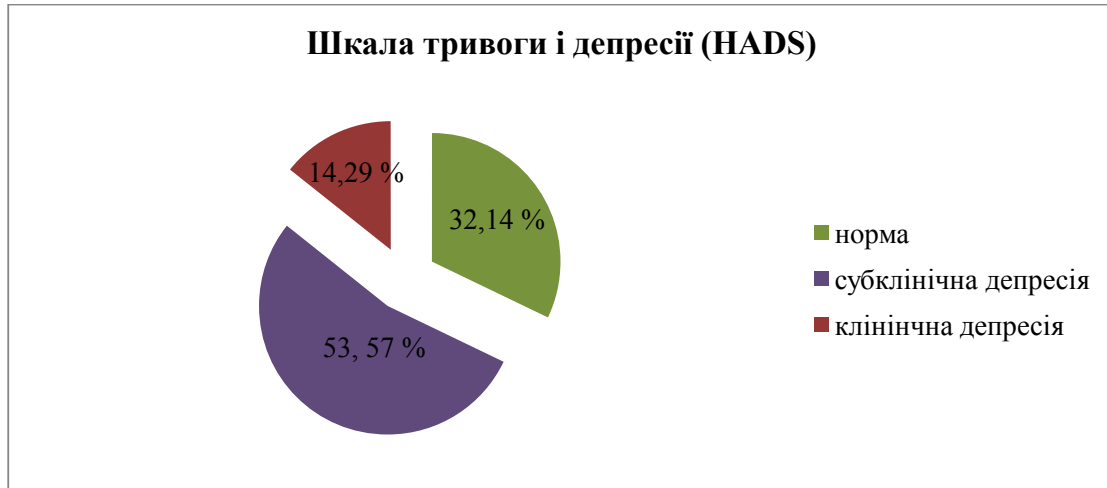
Третій етап – повторна діагностика для оцінки результатів другого етапу.

Перший етап ми провели за допомогою двох методик, описаних вище.

Шкала тривоги і депресії (HADS) складається з 14 тверджень, які обслуговують 2 підшкали: «тривога» (непарні пункти: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13); «депресія» (парні пункти: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, які відображають градацію виразності ознаки та кодуються за наростання важкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна виразність).

Вираховується сумарний показник за кожною з підшкал (A і D), при цьому виділяються три області значень: 0–7 балів – норма; 8–10 балів – субклінічно виражена тривога / депресія; 11 балів і вище – клінічно виражена тривога / депресія. Рівень депресії вираховується за такою формулою:  $РД = \sum n$ , де  $n$  – кількість балів за відповідь з обох підшкал. Ана-

Діаграма 1



Таблиця 1

№	Рівень депресії	Бали	Кількість осіб	Кількість осіб у %
1	Депресія відсутня	0-4	9	32,14
2	Легкий рівень депресії	5-7	10	35,71
3	Середній рівень депресії	8-15	5	17,86
4	Високий рівень депресії	i	4	14,29

ліз результатів госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) показав, що 32,14% опитаних (9 осіб) мають показники норми. Норма – це відсутність виразних симптомів тривоги та депресії.

У 53,57% опитаних (15 осіб) спостерігається субклінічно виражена тривога / депресія. Субклінічно виражена тривога / депресія – це стан, коли в людини переважає знижений настрій, загальний смуток, у неї підвищений поріг сприйняття приємних подій. Людина схильна бачити все в «темних окулярах», сприймати все гостро та негативно.

У 14,29% опитаних (4 особи) спостерігається клінічно виражена тривога / депресія.

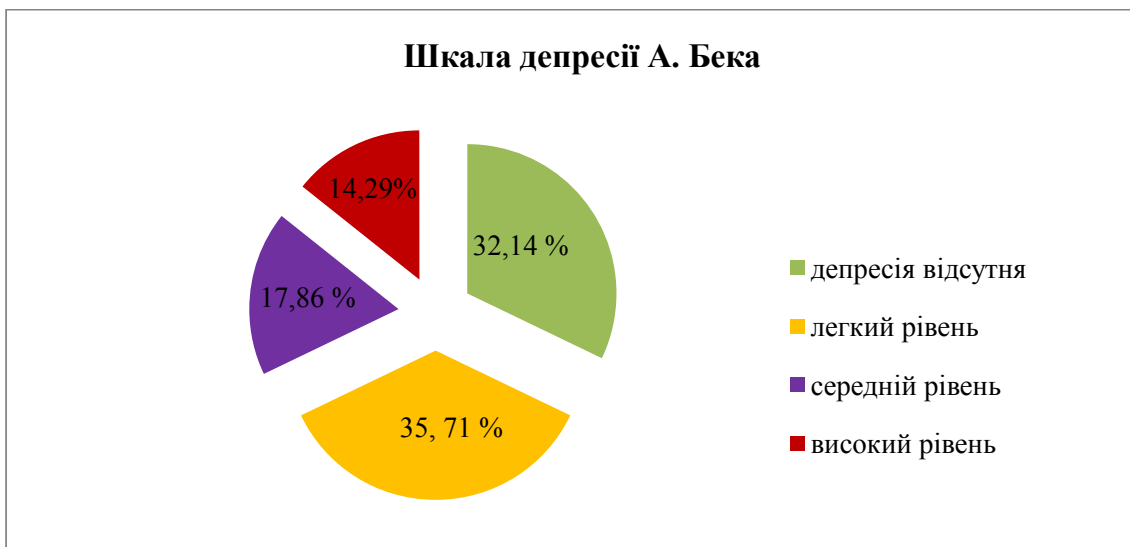
Клінічно виражена тривога / депресія – це такий стан, за якого людина відчуває емоційну неврівноваженість, негативно переживає внутрішнє занепокоєння, відчуває невдоволеність, напругу, необхідність якихось пошуків.

Результати за шкалою тривоги і депресії HADS зображені на діаграмі 1.

Наступним етапом була діагностика рівня депресії за допомогою шкали А. Бека.

Опитувальник включає в себе 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія скла-

Діаграма 2



дається з 4–5 тверджень, які відповідають специфічним проявам / симптомам депресії. Ці твердження ранжовані в міру збільшення питомого внеску симптому в загальний ступінь важкості депресії. Відповідно до ступеня вираженості симптому кожному пункту присвоєне значення від 0 (симптом відсутній або виражений мінімально) до 3 (максимальна вираженість симптому). Деякі категорії включають в себе альтернативні твердження, що мають еквівалентну питому вагу.

Результати тестування записані в таблиці 1.

Можемо зробити висновок, що опитувальник А. Бека підтвердив дані щодо відсутності депресії у 9 осіб. У 19 осіб були виявлені рівні депресії від легкого до високого. Дані за опитувальником А. Бека зображені на діаграмі 2.

Другий етап – проведення психологічної корекції за допомогою гештальт-підходу. З точки зору гештальт-терапії депресію може викликати незавершена дія, невиражені почуття та емоції. Депресію також може викликати придушення емоційної чи душевної потреби, важливої для повноцінного життя. Здебільшого це відчувається як роздратування (злість), прагнення змінити ситуацію (відносини), або потреба в ніжності, прихильності, теплі і / або переживання, пов'язані з сексуальністю людини. Підготовані та проведені вправи були спрямовані переважно на виявлення та вираження почуттів та емоцій [3].

Корекційним технікам у гештальт-терапії надається дуже важливе значення. Вони називаються експериментами.

Основною технікою гештальт-терапії є активне слухання, під час якого терапевт надає клієнту можливість повністю розгорнути переживання. Якщо у пацієнта в фокусі уваги перебуває те, що він говорить, тобто утримувальний компонент розповіді, то терапевт звертає увагу на те, як говорить клієнт, тобто на процесуальний компонент розповіді.

1. Виявлення і передача емоційного змісту. Вербалізація емоцій.

Гештальт-терапевти заохочують клієнтів до відновлення зв'язку між емоцією і тією ситуацією, яка породила емоцію, тому «безадресні» емоції пропонується проговорювати так, щоб клієнт зміг усвідомити, з яким об'єктом – внутрішнім або зовнішнім – пов'язане переживання цієї емоції.

Терапевт: Що ви відчуваєте зараз?

Клієнт: Мені сумно ...

Терапевт: Спробуйте продовжити фразу: «Мені сумно від того, що...»

2. Фокусування на пережитих в тілі відчуттях. Зрілі форми психологічного захисту – інтелектуалізація та раціоналізація – грають важливу роль у процесі соціалізації, сприяючи стримуванню безпосередніх емоцій залежно від контексту [6].

Невротичні уникнення найчастіше фіксуються у формі інтелектуалізації, коли розмова про ситуацію підміняє дію в ситуації. Захисні механізми підтримують хронічну нерозв'язану ситуацію низької інтенсивності, тому для здійснення реальних змін людині не вистачає енергії. У результаті невротична особистість живе за принципом «хотілось як краще, а вийшло як завжди».

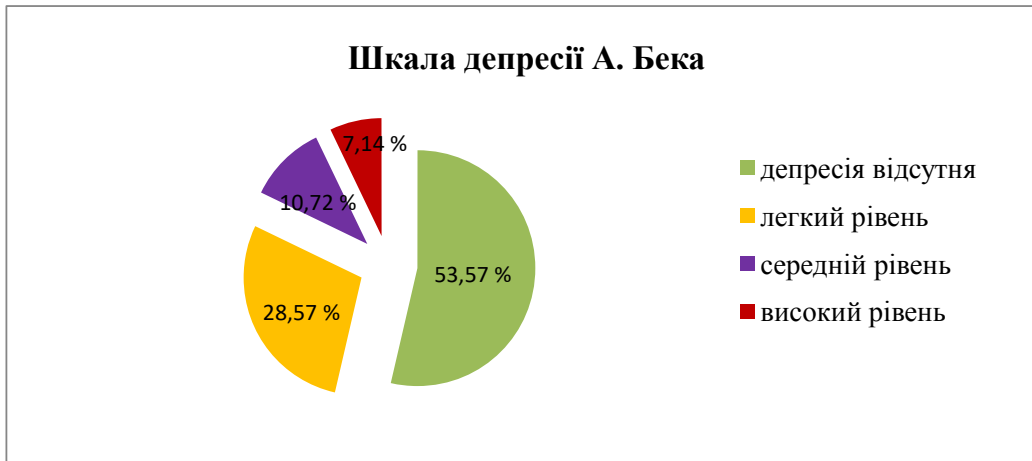
Для нового вибору й прийняття відповідальності необхідний перехід застиглої хронічної ситуації низької інтенсивності в гостру ситуацію високої інтенсивності, тобто у ситуацію «тут і тепер». Для подолання блокади чуйного досвіду в гештальт-підході застосовується фокусування відчуттів тіла на утриманні («Побудь з цим (в цьому)!»). Пережиті в ході сеансу емоції і відчуття вербалізуються («Поговори від імені свого страху!», «Дай голос своїй печалі!», «Спробуй поговорити від імені головного болю!»). У осіб з алекситимією і психосоматичними розладами можуть виникнути великі труднощі з вербалізацією емоцій, тому терапевт допомагає клієнту, який стверджує, що він «нічого не відчуває», сфокусувати енергію за рахунок простої концентрації на відчуттях і опрацювання суми цих відчуттів

Діаграма 3





Діаграма 4



(«Ти морщиш лоба, стримуєш подих, червонієш, стискаєш кулаки – на яке переживання це схоже?») [7].

3. «Діалог» частин тіла. Варіантом техніки полярностей є програвання «діалогу» частин тіла. Клієнт вибирає ту частину тіла, яка йому найбільше приємна, і ту, яка викликає у нього огиду і неприйняття. Потім програється можливий діалог між частинами тіла. У процесі ототожнення і озвучування частин тіла клієнт усвідомлює спроектовані на них елементи ставлення до себе і пов'язані з ними установки, може усвідомити фрустровані потреби. Це сприяє самоприйняттю. Така техніка застосовується в роботі з афективними розладами, розладами харчової поведінки, депресіями.

4. Ототожнення з симптомом. Згідно з гештальт-підходом, якщо ми працюємо з невротичним симптомом ізольовано, тобто у відриві від системи відносин, в умовах якої він виник, ми ризикуємо лише посилити регресивні тенденції, переживання безпорадності у пацієнта і відчуття неефективності зусиль терапевта. Початковим кроком до подолання симптому розщеплення Его можуть бути техніки ототожнення з симптомом. Застосування цих технік вже на вступному етапі може сприяти переведенню пацієнта від залежної, симптом-орієнтованої моделі ставлення «пацієнт – терапевт» до моделі конвенціональної співпраці «клієнт – терапевт».

5. Техніка двох стільців. Ця техніка є різновидом техніки полярностей. Клієнту пропонується по черзі займати обидва стільці, висловлюючи полярні частини вну-

трішньо-особистісного конфлікту («обвинувач – обвинувачений»). Внутрішньоособистісне зіткнення може відбуватися не тільки між різними соціальними ролями, але і між будь-якими поляризованими частинами досвіду (наприклад, між протилежними за знаком емоціями) [6].

Після закінчення кожної вправи психотерапевт просить усіх учасників сісти в загальне коло. Далі проводиться обговорення вправи, при цьому особливо виділяються два таких аспекти: по-перше, процес виконання вправи (як учасники її виконували, що вони при цьому відчували); по-друге, зміст (те, про що учасники говорили, виконуючи вправу).

Арсенал технік гештальт-терапії досить великий і різноманітний, проте найважливішим технічним елементом є розробка індивідуального експерименту, що дозволяє розширити усвідомленість клієнта свого способу взаємодії в ситуації «тут і тепер». Експеримент завжди є унікальним і пристосованим до особливостей конкретного клієнта. Реалізація будь-якої техніки передбачає наявність узгоджених цілей терапії, довіри до терапевта і процесу терапії та сталого робочого альянсу, що дозволяє клієнту переживати корисні для нього фрустрації [7].

Третій етап. Повторна діагностика відбулася за допомогою методик, які використовувалися раніше. Ідеться про шкалу тривоги і депресії (HADS) та шкалу депресії А. Бека. Під час обробки результатів були виявлені зміни.

Аналіз результатів госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) показав, що

Таблиця 2

№	Рівень депресії	Бали	Кількість осіб	Кількість осіб у %
1	Депресія відсутня	0-4	15	53,57
2	Легкий рівень депресії	5-7	8	28,57
3	Середній рівень депресії	8-15	3	10,72
4	Високий рівень депресії	i	2	7,14

Рівень депресії	Первинна діагностика	Повторна діагностика після корекційних вправ
Депресія відсутня	9 осіб	15 осіб
Легкий рівень депресії	10 осіб	8 осіб
Середній рівень депресії	5 осіб	3 особи
Високий рівень депресії	4 особи	2 особи

53,57% опитаних (15 осіб) знаходяться у нормі. У 39,29% опитаних (11 осіб) спостерігається субклінічно виражена тривога / депресія. У 7,14% опитаних (2 особи) спостерігається клінічно виражена тривога / депресія. Дані зображені на діаграмі 3.

Наступним етапом була повторна діагностика рівня депресії за допомогою шкали А. Бека. Дані представлені в таблиці 2 та зображені на діаграмі 4.

Варто відзначити, що повторна діагностика показала значне покращення стану серед людей, які діагностувалися. Для порівняння зобразимо дані первинної і повторної діагностики у таблиці 3.

Отже, завдяки цілісному погляду гештальт-підходу на людину, який передбачає єдність психологічного, біологічного і соціального існування, його парадигма виявляється досить продуктивною для розуміння і терапії соматичних і психосоматичних розладів.

Гештальт-терапія має на меті допомогти пацієнтові знайти нове, відновлює його рівновагу з навколишнім середовищем у відповідний для нього спосіб, а також допомагає навчитися творчому пристосуванню.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Абрамова Г.С., Юдичь Ю.А. Психологія в медицині : навч. посіб. Москва, 1998. 162 с.
2. Сухарєва В.Д. Депресія. Довідник. М. : Світ, 2000. 214 с.
3. Гінгер С., Гінгер А. Гештальт-терапія контакту. М. : Гиль-Естель, 2016. 318 с.
4. Тополянський В.Д. Психосоматичні розлади : посібник для лікарів. М., 2015. 544 с.
5. Третьяк Л.Л., Федоров А.П. Техніки сучасної гештальт-терапії. Москва : Добросвіт, 2017. 62 с.
6. Третьяк Л.Л. Гештальт-підхід в патогенетичній психотерапії психогенних депресій невротичного рівня. М. : Сенс, 2005. 249 с.
7. Старак Я., Кей Т., Олдхейм Дж. Техніки гештальт-терапії на кожен день. Ризикніть бути живим. М. : Психотерапія, 2011. 176 с.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА

### SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE MODERN WOMEN ATTITUDE TO MATERNITY

Статтю присвячено актуальній проблемі ставлення сучасних жінок до материнства. У статті здійснено теоретичний аналіз поняття материнства та чинників ставлення до нього. Материнство ми розуміємо як унікальний психологічний феномен, що зумовлений фізіологічними механізмами (інстинкт продовження роду), культурно-історичними аспектами становлення суспільства, зокрема інституту сім'ї (образ ролі матері), та індивідуальними психологічними особливостями жінки (прийняття жінкою власного материнства). Запропоновано такі авторські методики дослідження проблем материнства: анкету «Материнство», методику «Образ материнства». Емпірично проаналізовано соціально-психологічні чинники та виокремлено фактори, що вказують на особистісне значення окреслених чинників у житті. Такі чинники закладають основу ставлення жінок до материнства. Ми виокремили такі чинники, як: 1) базова безпека; 2) відносини з партнером; 3) стан здоров'я; 4) фінансовий стан. Визначено, що фактором «відносини з партнером» жінки задоволені менше за інші, однак він є найвагомішим під час прийняття жінкою рішення щодо материнства. Окреслено образ материнства, що характеризується достатньою активністю, незалежністю, впевненістю у собі та високою відповідальністю, відчуттям достатньої безпеки, але водночас підвищеною тривожністю. Також виявлено, що важливу роль у ставленні жінок до материнства відіграє достатній рівень суб'єктивного благополуччя, який має тісний зв'язок з чинниками, що зумовлюють материнство. Здійснено кореляційний аналіз за Пірсоном між визначальними питаннями анкети «Материнство» та результатами діагностики суб'єктивного благополуччя. Виявлено високий ступінь кореляції, що свідчить про достовірність отриманих нами результатів щодо факторів, які впливають на ставлення жінок до материнства.

**Ключові слова:** материнство, відносини у родині, сучасна жінка, ставлення до материнства, психологія материнства.

This article is devoted to the current problem of the modern female attitude to maternity. The theoretical analysis of the maternity concept and the factors which influence attitude to maternity are provided in this article. Behind the maternity we mean unique psychological phenomenon dependent on physiological mechanisms (instinct of procreation), cultural-historical aspects of the society formation, image of mother and individual psychological peculiarities of each woman (acceptance of own maternity).

Authors' methodics of the maternity problems' investigation are proposed: questionnaire "Maternity" and methodic "Maternity image". Factors which show personal meaning of the mentioned aspects in personal life and form bases of the female attitude to maternity are defined: 1) basic safety; 2) relations with the partner; 3) health status; 4) financial status. It is defined that women have the lowest level of satisfaction compared to others by the factor "relations with the partner". This factor is also the most important while making decision concerning maternity.

The next image of modern mother is depicted. She is active, quite independent, self-confident and very responsible. She feels herself comparably safe, however at the same time some worries about her own maternity are still present. But nevertheless modern woman is happy to experience motherhood.

It is defined that the important role in the female attitude to maternity is played by the sufficient level of subjective well-being, which has tight connections with the factors which determine motherhood. The high correlation level by Pearson is defined between defining questions of the questionnaire "Maternity" and the results of diagnosis of subjective well-being, which means certainty of the received results in our investigation.

**Key words:** maternity, family relations, modern woman, attitude to maternity, maternity psychology.

УДК 159.923.2:159.9.072.432  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.15>

#### Гаража Н.Д.

студентка магістратури за спеціальністю «Практична психологія» Київський університет імені Бориса Грінченка

#### Таран О.П.

к.псих.н., доцент, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Київський університет імені Бориса Грінченка

Протягом останніх 50 років стрімко зростає освітній і професійний рівень жінки, що сприяє підвищенню ролі жінки в соціальній, політичній, економічній сферах життя сучасного суспільства. У таких умовах сучасній жінці досить важко гармонійно поєднати суспільне та сімейне життя. Спостерігається поступове зниження цінності материнства, водночас роль жінки як незалежної людини в економічній і професійній сферах поступово зростає. Згідно з дослідженнями сучасних науковців сьогодні у всій Європі спостерігається низький рівень природної народжуваності [1; 2, с. 119]. Аналіз кількісної і якісної характеристик населення за останнє десятиліття свідчить про те, що Україна переживає демографічну кризу, населення країни старіє

дуже швидко, тривалість життя скорочується. Безпліддя – одна з найскладніших проблем сучасності, яка зумовлена низкою психогенних передумов [3, с. 77]. Отже, визначення соціально-психологічних чинників ставлення сучасних жінок до материнства є досить актуальною та недостатньо вивченою проблемою.

Поняття материнства є міждисциплінарним та розглядається в межах медицини, порівняльної біології, філософії, соціології, психології, культурології тощо. Материнство у довідковій літературі визначається як функція жіночого організму, спрямована на продовження людського роду, що включає біологічний (виношування, народження і вигодовування дитини) та соціальний (виховання дитини як майбутнього громадянина своєї

країни) аспекти. Материнство – це соціокультурний феномен, що сукупно поєднує в собі морально-етичний досвід людства та є критерієм людяності, за допомогою якого транслюються та передаються від покоління до покоління культурні цінності. Г. Філіппова зазначає, що материнство – це частина особистої сфери життя жінки, що має філо- й онтогенетичну історію та орієнтована на народження та виховання дитини. Вчена також говорить, що потреба бути матір'ю закладена у жінці природою, хоча соціальні норми та цінності впливають на прояв материнського ставлення залежно від епохи [4, с. 10]. М. Нероба виокремлює два основних напрями дослідження проблеми материнства в психології: 1) материнство як забезпечення умов для розвитку дитини (культурно-історичні, біологічні, психологічні аспекти вивчення материнства); 2) материнство як частина особистісної сфери жінки (розгляд материнства як стадії статево-вікової ідентифікації) [5, с. 90].

З огляду на аналіз наукових джерел материнство можна визначити як унікальний психологічний феномен, що зумовлений фізіологічними механізмами (інстинкт продовження роду), культурно-історичними аспектами становлення суспільства, зокрема інституту сім'ї (образ ролі матері), та індивідуальними психологічними особливостями жінки (прийняття жінкою власного материнства).

Реалізація материнства зумовлена сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників ставлення жінок до материнства. Так, до внутрішніх чинників Г. Філіппова відносить психологічну готовність до материнства, що трактується як здатність матері забезпечити адекватні умови для розвитку дитини та виявляється в певному типі материнського ставлення [4, с. 97–99]. На її думку, психологічна готовність до материнства має п'ять основних блоків: 1) особистісна готовність (загальна особистісна зрілість); 2) адекватна модель батьківства (сприятливий особистий досвід); 3) мотиваційна готовність; 4) сформованість материнської компетентності; 5) сформованість материнської сфери (самоусвідомлення себе матір'ю).

До зовнішніх чинників можна віднести всі аспекти відносин з партнером, підтримку або її відсутність з боку родини жінки, економічні фактори у родині та у країні, політичні, екологічні чинники тощо.

**Мета дослідження** – визначення провідних чинників ставлення до материнства сучасних жінок. Вибірку емпіричного дослідження склали 89 жінок (з вибірки опитуваних 43,8% жінок мають власний досвід материнства, а 56,2% жінок не мають власного досвіду материнства), що мешкають в Україні, віком від 18 до 65 років. У дослідженні взяли участь студенти Інституту людини Київського університету

імені Бориса Грінченка та користувачі соціальних мереж "Facebook", "Instagram". Експериментальне дослідження проводилось онлайн.

Дослідження проводилось за допомогою таких методик, як: авторська анкета «Материнство», авторська методика за методом семантичного диференціалу «Образ материнства», методика діагностики суб'єктивного благополуччя Р. Шаміонова та Т. Бескової.

Першим етапом нашого дослідження було проведення опитування за авторською анкетною «Материнство». Анкета складається з 19 питань, що спрямовані на визначення міри задоволення базових аспектів життя жінки, які є підґрунтям реалізації материнства, а саме: 1) базової безпеки; 2) відносин з партнером; 3) стану здоров'я; 4) фінансового стану. Відповіді оцінювались за шкалою від 1 до 10 балів, де 1 бал – зовсім не важливо, 10 балів – дуже важливо. Результати подано узагальнено в середніх арифметичних значеннях та відсотках.

Так, згідно з отриманими відповідями для сучасних жінок однаково є досить важливими професійна самореалізація (7,7 бала) та материнство (7,6 бала). Оскільки потенціал цих двох бажань у сучасних жінок є доволі високим, вони можуть породжувати внутрішні конфлікти у жінок на певному етапі життя.

Більшість жінок (58%) вважає, що найкращий вік для народження дитини – 25–30 років. Можна припустити, що у їхній картині світу перед народженням дитини жінка повинна здобути освіту та досвід професійної діяльності. Так, 18% вважає, що найкращий вік для народження першої дитини – більше 30 років. Вірогідно, такі жінки бажають зробити кар'єру та мати фінансову і психологічну незалежність до народження дитини. Лише 9% респондентів вважають, що народжувати першу дитину краще у віці до 25 років.

У ході оцінювання аспекту «базова безпека» були визначені особливості власного досвіду дитинства, а саме: міра задоволеності життям в дитинстві, міра позитивності стосунків з мамою та між батьками. Більшість жінок відзначає позитивний досвід дитинства. Так, рівень прояву відчуття щастя у жінок в дитинстві (7,3 бала) та міра позитивності досвіду у спілкуванні з мамою (7,1 бала) є вищими від середнього рівня, а міра теплоти та довіри в стосунках між батьками (5,6 бала) виявляється на середньому рівні.

У ході оцінювання аспекту «відносини з партнером» була визначена задоволеність своїми відносинами з партнером та їх вплив на прийняття рішення щодо материнства. Жінки визначають важливість відносин з партнером як досить вагомий чинник стосовно майбутнього материнства (7,3 бала – вищий від середнього рівень). Задоволеність стосунками з партнером у опитуваних жінок виявлена на

середньому рівні (6,4 бала). Фінансову та психологічну безпеку у період народження дитини виявлено у опитуваних жінок на середньому рівні (5,43 бала), тобто сучасні жінки не можуть повністю фінансово поклатися на партнера.

У ході оцінювання аспекту «стан здоров'я» була визначена міра загального та репродуктивного здоров'я та його значення для материнства. З отриманих відповідей опитуваних можна зробити висновок, що жінки цілком задоволені станом власного здоров'я (7,5 бала), зокрема репродуктивного здоров'я (8,2 бала). Жінки зазначили, що чинник здоров'я (7,1 бала) є досить вагомим у прийнятті рішення щодо майбутнього материнства.

У ході оцінювання аспекту «фінансовий стан» була визначена міра впливу фінансового забезпечення на реалізацію материнства. Так, українські жінки відзначають середній рівень фінансової захищеності (6,8 бала) та середній рівень задоволеності своїм фінансовим становищем (6,6 бала). Матеріальне забезпечення (7,4 бала) є достатньо вагомим чинником під час прийняття рішення щодо майбутнього материнства.

Якщо порівнювати відповіді жінок щодо важливості чинників відносин з партнером, стану здоров'я та фінансового стану, то згідно з результатами опитування ці чинники однаково мають високу актуальність (7,3 бала – відносини з партнером; 7,1 бала – стан здоров'я; 7,4 бала – фінансовий стан).

Також у ході кореляційного аналізу за Пірсоном були виявлені внутрішні кореляційні взаємозв'язки між чинниками задоволення базових аспектів життя жінки щодо материнства (аналіз питань анкети «Материнство»).

Між питаннями «Наскільки щасливі Ви були у дитинстві?» та «Чи можете Ви охарактеризувати Ваші стосунки з мамою як теплі і довірливі?» був виявлений прямий зв'язок ( $r = 0,66$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ . Між першим питанням та питанням «Як би Ви охарактеризували відносини Ваших батьків, коли Ви були дитиною?» теж був виявлений прямий зв'язок ( $r = 0,56$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ . Можна зробити висновок, що відчуття щастя дитиною прямо залежить від того, наскільки теплі в неї відносини з мамою та наскільки теплі відносини у батьків між собою.

Між питанням «Чи відчуваєте Ви себе реалізованою особистістю?» та питанням «Чи відчуваєте Ви себе фінансово захищеною особистістю?» був виявлений прямий зв'язок ( $r = 0,39$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,005$ . Крім того, між першим питанням і питанням «Чи задовольняє Вас фінансовий стан Вашого життя та наскільки?» теж був виявлений прямий зв'язок ( $r = 0,58$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ .

Водночас питання «Чи відчуваєте Ви себе фінансово захищеною?» та «Чи задовольняє Вас фінансовий стан Вашого життя та наскільки?» мають прямі зв'язки одне з одним ( $r = 0,83$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ . Отже, можна зробити висновок, що відчуття власної реалізації у сучасному соціумі для жінок корелює з рівнем їхньої матеріальної захищеності та задоволеності фінансовим станом.

На основі аналізу відповідей анкети «Материнство» та здійсненого кореляційного аналізу зазначені аспекти ми умовно виділили в окремі фактори, що вказують саме на особисте значення окреслених чинників у житті та закладають основу ставлення жінок до материнства.

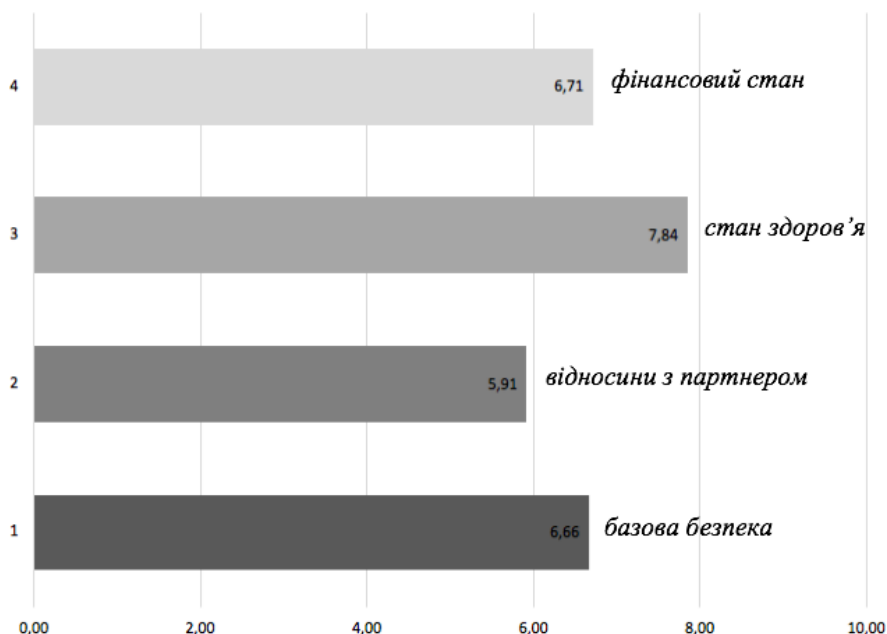


Рис. 1. Фактори, що зумовлюють ставлення до материнства

ства. Результати подано на діаграмі (рис.1). Значимість відмінностей між факторами статистично підтверджена за допомогою обчислення t-критерію Стьюдента на рівні достовірності  $p \leq 0,05$ .

Отже, з огляду на результати, подані за допомогою діаграми (рис. 1), ми можемо дійти висновку, що найнижчий рівень задоволення у жінок був виявлений саме за фактором «відносини з партнером», що відповідає середній оцінці опитуваних (5,91 бала). Цей фактор був

оцінений як сукупний результат відчуття жінок власної фінансової та психологічної безпеки у стосунках. Фактор «базова безпека» був оцінений жінками в середньому у 6,66 бала, що свідчить про відносну задоволеність жінок власним дитинством та відповідно до цього фундаменту сформоване відчуття базової довіри до світу. Жінки, які брали участь в опитуванні, задоволені власним фінансовим станом на середньому рівні (6,71 бала). Це відображено на діаграмі фактором «фінансовий стан».

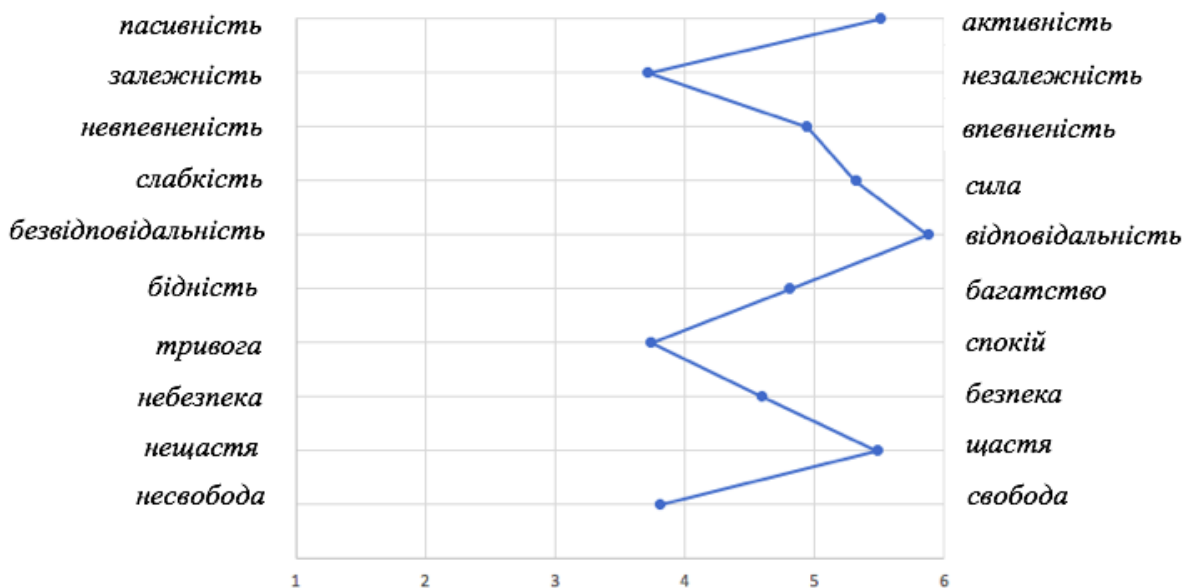


Рис. 2. Образ материнства у сучасних жінок

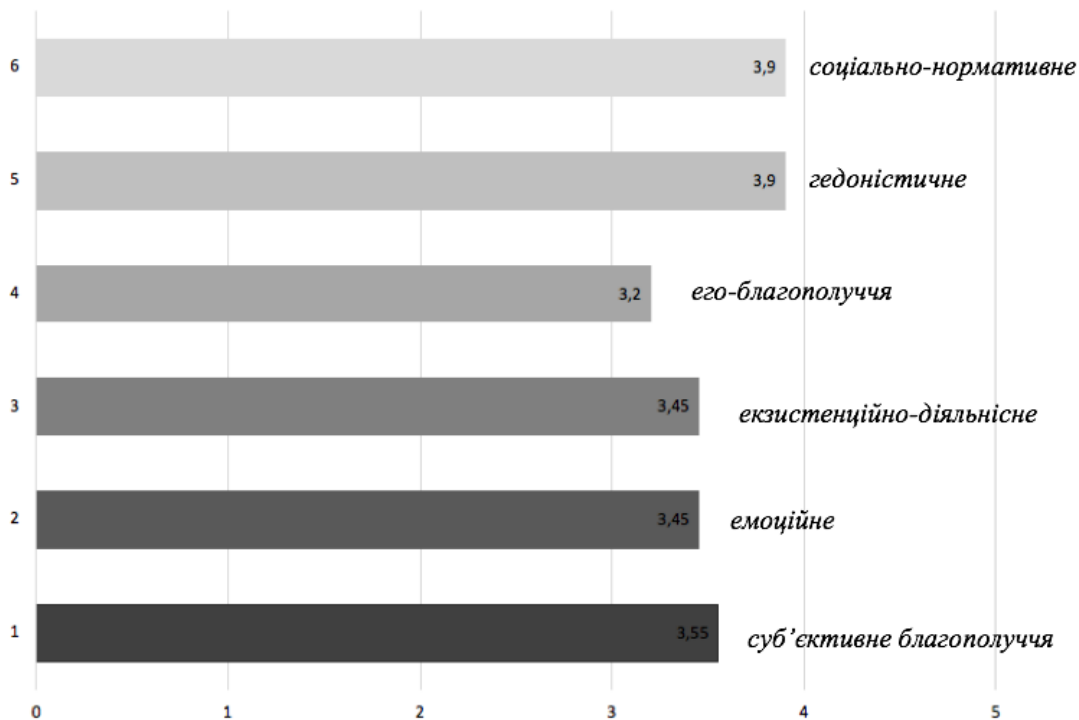


Рис. 3. Стан сформованості благополуччя у сучасних жінок

Найбільше жінки задоволені власним здоров'ям загалом та станом репродуктивного здоров'я зокрема, що відображено високим показником фактору «стан здоров'я» (7,84 бала).

На другому етапі дослідження ми визначили певне уявлення про образ материнства, що зумовлює суб'єктивне ставлення жінки до материнства. Аналіз був здійснений за авторською методикою «Образ материнства», що побудована за методом семантичного диференціалу за десятьма парами характеристик антонімів.

Жінкам було запропоновано вибрати, довго не замислюючись, з кожної пари свою оцінку поданих характеристик, де один з антонімів відповідає оцінці 1, а інший – 6. За отриманими даними ми вираховували середнє значення та сформували профіль ставлення сучасної жінки до материнства. Результати подано на графіку (рис. 2).

Отже, аналізуючи рис. 2, можна сформувати такий профіль образу материнства у сучасної жінки. Материнство асоціюється з активністю. Загалом сучасні жінки мають досить активну соціальну позицію і, мабуть, не збираються її змінювати з появою дитини. Для сучасної жінки материнство – це не суцільна залежність, а середнє відчуття між залежністю та незалежністю. Багато жінок вже з перших тижнів після народження дитини знаходять варіанти щодо того, як продовжувати свою роботу (наприклад, онлайн, з меншим навантаженням, з допомогою нянь та бабусь). Такі жінки почувають себе досить незалежно від дитини. Ці показники прямо корелюють з даними, отриманими за характеристиками «свобода / несвобода», і відповідають середній оцінці. Для сучасної жінки материнство – це радше впевненість, ніж навпаки. Вона відчуває у своєму материнстві свою силу, що закладалася зі стародавніх часів, коли народження дитини вважалося однією з найважливіших життєвих ініціацій жінки. Крім того, сучасна жінка відчуває дуже великий рівень відповідальності відносно свого материнства. З одного боку, це добре, тому що відповідальна мати буде виховувати своїх дітей в любові та турботі. А з іншого боку, у такої жінки може бути досить великий рівень тривоги щодо майбутнього. Зокрема, жінка може відчувати тривогу щодо того, чи зможе вона забезпечити дитину, чи зможе дати своїй дитині все якнайкраще. Можливо, така жінка буде відкладати народження дитини якнайдовше, а потім може зіткнутися з певними віковими репродуктивними проблемами. Характеристика «тривога / спокій» має середню оцінку. Справді, у сучасної жінки досить високий рівень тривоги відносно материнства. Що стосується характеристики «безпека / небезпека», то материнство для сучасної жінки радше асоціюється з без-

пекою. Людство наразі переживає найбезпечніші й найкомфортніші часи з початку свого існування, тому більшість жінок відчуває цю безпеку. Для сучасної жінки материнство – це майже однозначно щастя.

Таким чином, ми можемо сформувати такий образ сучасної матері: вона активна, досить незалежна, впевнена у собі та дуже відповідальна. Вона відчуває себе відносно безпечно, але водночас в неї є відчуття тривоги щодо материнства. Однак сучасна жінка щасливо переживає досвід материнства.

На третьому етапі дослідження були визначені особливості суб'єктивного благополуччя за методикою Р. Шаміонова та Т. Бескової [6]. Також у ході дослідження був здійснений кореляційний аналіз за Пірсоном між показниками міри задоволення базових аспектів життя жінки щодо материнства (анкета «Материнство») та шкалами суб'єктивного благополуччя (методика діагностики суб'єктивного благополуччя Р. Шаміонова, Т. Бескової [6]). Вибірку склали 37 жінок. Стан сформованості благополуччя за різними шкалами ми навели на рис. 3.

Емоційне благополуччя особистості відображає радість, оптимізм, щастя, хороший настрій, наснагу (3,45 бала). Екзистенційно-діяльнісне благополуччя особистості об'єднує характеристики прикладених зусиль для досягнення благополуччя і їх результативності, а також характеристики подієво-сенсової насиченості життя (3,45 бала). Его-благополуччя відображає задоволеність собою, своїм характером, зовнішністю, впевненість в собі і самоузгодженість особистості (3,2 бала). Гедоністичне благополуччя відображає ступінь задоволення базових потреб, зокрема в безпеці, прийнятних житлових умовах, доході і екологічних умовах проживання (3,9 бала). Соціально-нормативне благополуччя відображає відповідність життя (дій, вчинків) соціальним нормам, моральним цінностям особистості (3,9 бала). Загалом суб'єктивне благополуччя є основою, яка формує ставлення жінок до материнства. У проведеному нами дослідженні рівень суб'єктивного благополуччя відповідає середньому значенню 3,55 бала. Можна сказати, що сучасним жінкам не вистачає внутрішнього відчуття благополуччя, водночас у них знижена мотивація до природного та щасливого материнства.

Найбільш значимі прямі кореляційних зв'язків виявлено між результатами діагностики суб'єктивного благополуччя та питанням з анкети «Материнство» («Чи відчуваєте Ви себе реалізованою особистістю?»). Були виявлені прямі зв'язки результатів анкети з рівнем суб'єктивного благополуччя ( $r = 0,76$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ , з его-благополуччям ( $r = 0,64$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$  і з емо-

ційним благополуччям ( $r = 0,60$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ , а також з гедоністичним благополуччям ( $r = 0,70$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ .

Відповіді респонденток на питання «Чи відчуваєте ви себе фінансово захищеною?» прямо пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя ( $r = 0,38$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,05$ , а також з рівнем гедоністичного благополуччя ( $r = 0,53$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,01$ .

Відповіді респонденток на питання «Чи задовольняє Вас фінансовий стан Вашого життя та наскільки?» прямо пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя ( $r = 0,60$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,05$ , з его-благополуччям ( $r = 0,39$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,05$ , з емоційним благополуччям ( $r = 0,50$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,01$ , а також з рівнем гедоністичного благополуччя ( $r = 0,64$ ) на рівні значимості  $p \leq 0,001$ .

Ми відзначили досить високий ступінь кореляції між визначальними питаннями складеної нами анкети «Материнство» та результатами діагностики суб'єктивного благополуччя Р. Шаміонова, Т. Бескової [6]. Це свідчить про те, що отримані нами результати стосовно факторів, які впливають на ставлення до материнства сучасних жінок, є достовірними та можуть бути використані для подальших досліджень.

У ході проведеного дослідження визначено середній рівень сформованості провідних факторів, що зумовлюють ставлення сучасних жінок до материнства. Це такі фактори: 1) базова безпека; 2) відносини з партнером; 3) стан здоров'я; 4) фінансовий стан. Виявлено, що жінки найменше задоволені власними відносинами з партнером. Цей фактор є найвагомим під час прийняття рішення щодо материнства. Визначено низку характе-

ристич образів сучасної матері. Вона активна, досить незалежна, впевнена у собі та дуже відповідальна, відчуває себе відносно безпечно, але водночас в неї є тривога стосовно материнства. Також виявлено важливу роль в ставленні жінок до материнства достатнього рівня суб'єктивного благополуччя, що має тісні взаємозв'язки з чинниками, які зумовлюють материнство. Оскільки ми виявили переважно середній рівень позитивного ставлення до материнства, то вважаємо за необхідне запропонувати систему психологічного супроводу у вигляді, зокрема, лялькової терапії. Це дозволить жінкам краще відчути свою жіночність та доторкнутися до усвідомлення важливості власного материнства.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Mascarenhas M.N., Flaxman S.R., Boerma T., Vanderpoel S., Stevens G.A. National, regional, and global trends in infertility prevalence since 1990: a systematic analysis of 277 health surveys. *Plos Medecine*. 2012. Vol. 9, No 12. P. e1001356.
2. Sudha G., Reddy K.S. Causes of female infertility: a cross sectional study. *International Journal of Latest Research in Science and Technology*. 2013. Vol. 2, No 6. P. 119–123.
3. Королович О.В. Детермінанти психогенного безпліддя: глибинний погляд на проблему. *Psychological Journal*. 2018. № 8 (18). С. 76–85.
4. Филиппова Г.Г. Психология материнства : учебное пособие для вузов. Москва : Издательство «Юрайт», 2020. 212 с.
5. Нероба М.В. Материнство як психологічний феномен. *Педагогічний Процес: теорія і практика*. 2015. № 3–4 (48–49). С. 90–93.
6. Шаміонов Р.М., Бескова Т.В. Диагностика субъективного благополучия. URL: <https://psyttests.org/emotional/dsb.html> (дата звернення: 25.10.2021).



# ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПЕРШОГО КУРСУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

## RESEARCH OF STRESS RESISTANCE OF FIRST COURSE STUDENTS-PSYCHOLOGISTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY AND TYPES OF TEMPERAMENT

У статті розглядається проблема стресостійкості студентів-психологів першого курсу та особливості їхнього темпераменту і тривожності. Зазначено, що вступ до ВНЗ та подальше навчання є стресогенним фактором, що впливає на психоемоційний стан студента, тому розгляд даної проблеми є важливим і актуальним. Проаналізовано фахову літературу на тему стресостійкості, темпераменту та тривожності. Відмічено, що питання стресостійкості розкривається в багатьох роботах фахівців, але за умов пандемії COVID-19 виникає потреба у нових дослідженнях даної проблеми з приділенням уваги особистісним характеристикам студентів. Для проведення дослідження обрано такі методики: «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка (EPQ) для визначення типу темпераменту (типологія за Г. Суходольським); «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлора; «Тест на визначення рівня стресостійкості» (за О. Пахомовим). За підсумками дослідження бачимо, що з дев'яти типів особистостей за темпераментом в досліджуваній групі були виявлені представники лише п'яти типів. Найбільша кількість респондентів належить до нормального та холерико-сангвінічного типів темпераменту. Більшість досліджуваних має середній рівень тривоги з тенденцією до високого рівня чи високий рівень тривоги, решта – середній рівень з тенденцією до низького рівня тривоги. У ході дослідження не визначено жодного респондента з високим рівнем стресостійкості чи з низьким. У всіх досліджуваних простежується середній рівень стресостійкості (у більшості з тенденцією до високого рівня стресостійкості, у меншості – до низького рівня). Подальшу роботу автори вважають за потрібне присвятити встановленню наявності взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та типом темпераменту і розробці рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості.

**Ключові слова:** дослідження, студенти, стрес, стресостійкість, рівень стресостій-

кості, тип темпераменту, рівень тривоги, тривожність.

The article considers the problem of stress resistance of first-year psychologists and features of their temperament and anxiety. It is noted that admission to higher education and further education is a stressful factor that affects the psycho-emotional state of the student, and therefore consideration of this issue is important and relevant. The professional literature on stress resistance, temperament and anxiety was analyzed. It is noted that the issue of stress resistance is revealed in many works of specialists, but in the context of the COVID-19 pandemic there is a need for new research on this issue, paying attention to the personal characteristics of students. The following methods were chosen for the study: "Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) to determine the type of temperament (typology according to G. Sukhodolsky)"; "Teilor's Manifest Anxiety Scale" and "Test to determine the level of stress resistance (according to O. Pakhomov)". According to the results of the research, we see that of the nine types of personalities in temperament in the study group, there are only five types. The largest percentage of respondents belongs to the normal and choleric-sanguine types of temperament. Most subjects have an average level of anxiety with a tendency to a high level or a high level of anxiety, the rest – a medium level with a tendency to a low level of anxiety. The research did not identify any respondents with either a high level of stress resistance or a low level of stress resistance. All subjects have an average level of stress resistance – the majority of respondents with a tendency to a high level, a minority of subjects – with a tendency to a low level of stress resistance. Further work in the research, the authors consider it necessary to devote to establishing the relationship between the level of stress resistance and the type of temperament and the development of recommendations for improving the level of stress resistance.

**Key words:** research, students, stress, stress resistance, stress resistance level, temperament type, anxiety level, anxiety.

УДК 159.9.07  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.16>

**Даниленко Н.В.**  
к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

**Сулім В.О.**  
магістрантка кафедри психології  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ до вищого навчального закладу є вагомим стресогенним фактором, що впливає на психоемоційний стан студента. Найчастіше це пов'язано з потребою в адаптації до нового ритму життя, зі зміною кола спілкування, а також з особливостями проживання в новому місті чи умовах гуртожитку. Великий обсяг інформації, висока інтенсивність занять, підготовка та переживання з приводу майбутніх заліків та іспитів – усе це вимагає мобілізації всіх внутрішніх ресурсів організму. Якщо емоційне напруження виявляється тривалим, воно легко може перерости в затяжний і навіть хронічний стрес. Отже, проблема навчального стресу та питання стресостій-

кості у студентів є досить актуальними. Особливо ця проблема загострилася у зв'язку із пандемією COVID-19, яка внесла суттєві зміни в звичний процес навчання.

Стресом називають неспецифічний стан або реакцію організму на різні несприятливі чинники (стресори), що впливають на нього.

У психології виділяють позитивну (еустрес) і негативну (дистрес) форми стресу. У результаті еустресу підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. У разі дистресу людина проявляє дезадаптивну поведінку і не може повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків.

Яким би не був стрес – позитивним чи негативним, емоційним або фізичним, вплив його на організм має загальні неспецифічні риси [1, с. 7].

Вперше термін «стрес» у психологію і фізіологію ввів американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «бий або біжи».

Канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 році опублікував свою першу роботу з загального адаптаційного синдрому, але тривалий час уникав вживання терміна «стрес», оскільки той використовувався переважно для позначення нервово-психічної напруги. Тільки у 1946 році Г. Сельє почав використовувати термін «стрес» для позначення загальної адаптаційної напруги [2, с. 15].

Окрім Г. Сельє, який розробив і довів універсальну концепцію стресу, дослідженнями в цій галузі займалася велика кількість вчених. Дж. Мейсон аналізував теорію стресу. Вивченням психологічного боку стресу займалися такі видатні вчені, як Ж. Годфруа, І.С. Кон, Б.М. Коган, С.Л. Рубінштейн, К.В. Судаков та ін. Питання поведінки людей в екстремальних ситуаціях вивчали такі представники психології праці: Л.Г. Дика, М.Н. Дьяченко, Л.Н. Захарова, В.В. Соболевніков та ін.

Американським психологом Р. Лазарусом і групою дослідників був проведений експеримент для вивчення впливу когнітивної оцінки ситуації загрози на формування стресової реакції. На основі результатів даного дослідження Р. Лазарусом і його колегами була розроблена теорія психологічного стресу, яка стоїть на одному рівні значущості для науки з концепцією стресу Г. Сельє [2, с. 21].

Важливою особливістю психологічного стресу, яка відрізняє його від біологічного стресу, описаного в класичних роботах Г. Сельє, є спроможність запускатися не тільки реальними, але і ймовірними подіями, які ще не відбулися, але настання яких бентежить чи лякає суб'єкта. Наприклад, у студента лише думки про ймовірну незадовільну оцінку часом викликають сильніші вегетативні реакції, ніж її отримання на іспиті.

Чинники, що викликають стрес, можуть бути різними, але всі вони викликають однакову біологічну реакцію стресу.

Численні дослідження в галузі фізіології стресу виявили, що стрес завжди розвивається за однією схемою, яка була побудована в ході еволюції. Сигнали від загрозливих подразників надходять в мозок. Далі мозок сигналізує про небезпеку, посилюючи гормональну активність і активність вегетативної нервової системи, що веде до перерозподілу енергетичного потенціалу організму. Необхідність цього перерозподілу полягає в тому, щоб збільшити приплив енергії до мозку і м'язів за

рахунок ослаблення статевої, харчової та імунної систем. Також під час стресу відбуваються зміни інтелектуальних процесів людини, в тому числі страждають такі базові властивості інтелекту, як пам'ять і увага.

Аналізуючи літературу на тему стресу та стресостійкості, ми помітили, що серед найбільш значущих чинників, що впливають на стійкість до стресів, багатьма українськими фахівцями і дослідниками виділяються показники тривожності. Тривожність як психологічне відображення стресу згадується в роботі «Психологія стресу» [3, с. 47]. Вплив особистісної та реактивної тривожності на розвиток стресостійкості підкреслюється в роботі «Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО» [4].

На базі Одеського національного медичного університету було проведено дослідження, присвячене питанням стресостійкості і тривожності та їх впливу на рівень захворюваності на ГРЗ у студентів I і IV курсів [5].

Отже, в нашому дослідженні під час визначення рівня стресостійкості ми також аналізували рівень тривоги респондентів як важливу складову частину цього параметру.

Тривога – це емоційне переживання, за якого людина відчуває дискомфорт від невизначеності перспективи. Помірна тривога допомагає мобілізувати сили, привертає увагу до вирішення певної ситуації. Коли рівень тривоги суттєво підвищується, а занепокоєння стає постійним, настирливим та віднімає багато сил, то психологи називають такий стан тривожним розладом або підвищеною тривожністю.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини часто відчувати сильну тривогу, в тому числі й тоді, коли приводу для занепокоєння немає.

Багато вчених-психологів займалося дослідженням тривоги, намагаючись з'ясувати причини її виникнення та методи боротьби з нею. Наприклад, З. Фрейд приділяв тривожності в своїх роботах особливу увагу як одній з фундаментальних і найважливіших проблем людини.

Неофрейдисти, зокрема К. Хорні, називали одним з головних чинників, що впливають на виникнення тривожності, середовище, в якому росте дитина, зокрема її взаємини з батьками.

Американський психолог і психіатр Г. Салліван вважав, що якщо людина часто стикається з несхваленням важливих діячів неї людей, то це з великою імовірністю може викликати в неї тривожний розлад.

Психологи екзистенційно-гуманістичного спрямування Р. Мей і С. Мадді говорили про те, що позбутися тривоги неможливо, майбутнє завжди пов'язане з невизначеністю та ризи-

ком, тому коли ми вчимося робити вибір, рухатися в майбутнє, то ми вчимося конструктивно підходити до своєї тривоги.

Сьогодні в багатьох країнах світу можна спостерігати феномен соціальної тривожності, пов'язаний з пандемією COVID-19. Соціальна тривожність супроводжує всі глобальні кризи і часто приймає масовий характер.

Згідно зі звітом Американської психологічної асоціації за 2021 рік у жителів США спостерігається рекордний рівень стресу і тривожності. Також про високий рівень стресу у європейців ідеться в іншому дослідженні, опублікованому в січні 2021-го року в авторитетному медичному журналі "Lancet". Причиною такого стану є страх перед вірусом, соціальною ізоляцією, тривога за рідних та близьких, ризик втратити роботу і обмеження на подорожі та розваги. Результатом цього стає зростання рівня алкоголізму, неврологічні розлади (зокрема, ОКР), серцево-судинні захворювання і соціальна тривога.

Проблема в тому, що довгоочікуване зняття обмежень призводить до нового піку соціального тривожного розладу. Звикнувши до обмежень, багато хто відчуває страх перед масовим скупченням людей, роботою в офісі, громадським транспортом, контактами зі сторонніми людьми та брудними поверхнями. Як стверджує CNN, через це багато людей не може повернутися до нормального життя.

Дослідники з Оксфордського університету, вивчивши 70 млн медичних карт американців, з'ясували, що у 18% тих, хто перехворів на COVID-19, спостерігаються безсоння, тривога і депресія (у 5,8% ці симптоми були виявлені вперше) [6].

У своєму дослідженні ми висунули гіпотезу про те, що, окрім рівня тривоги, на рівень стресостійкості впливає тип темпераменту людини.

Темперамент – це сукупність вроджених особливостей людини, які зумовлюють динамічні характеристики інтенсивності та швидкості реагування, ступінь емоційної збудливості і врівноваженості, особливості пристосування до середовища.

У різні часи висувалися різні гіпотези відносно основ темпераменту. Найбільшого розповсюдження набула нервова теорія І.П. Павлова, згідно з якою темперамент людини пояснюється особливостями функціонування центральної нервової системи, типами вищої нервової діяльності. І.П. Павлов пов'язав типи темпераменту, виділені Гіппократом, із загальними властивостями нервових процесів і довів, що кожна людина володіє вродженим типом нервової системи, який не змінюється протягом життя.

Темперамент формується з окремих властивостей нервової системи, серед яких І.П. Павлов виділив:

– силу нервової системи (витривалість нервових клітин, тобто їх здатність витримувати тривале збудження, не переходячи в стан гальмування);

– врівноваженість нервових процесів (співвідношення процесів збудження і гальмування нервової системи);

– рухливість нервових процесів (здатність нервових клітин швидко переходити від стану збудження до стану гальмування і навпаки) [7, с. 72].

Залежно від комбінації цих властивостей Павлов виділив чотири типи темпераменту. Так, сангвінік має сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи; холерик – сильний, нерівноважений; флегматик – сильний, урівноважений, інертний; меланхолік – слабкий, інертний тип нервової системи.

Відповідно до завдань нашого дослідження було вирішено провести тестування студентів першого курсу за трьома ознаками – типом темпераменту, рівнем тривоги і рівнем стресостійкості, а також проаналізувати отримані дані.

Для проведення дослідження були обрані такі методики:

1. «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка (EPQ) для визначення типу темпераменту.

2. «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale).

3. «Тест на визначення рівня стресостійкості» (за О. Пахомовим).

4. «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка призначений для вивчення індивідуально-психологічних рис особистості з метою діагностики ступеня вираженості властивостей, висунутих в якості істотних компонентів особистості. Це такі властивості: нейротизм, екстра-інтроверсія і психотизм. Зазначений опитувальник передбачає визначення приналежності людини до одного з типів темпераменту з використанням поєднання ступеня вираженості екстраверсії та нейротизму.

Беручи дані з фізіології вищої нервової діяльності, Г. Айзенк висунув таку гіпотезу: сильний і слабкий типи (за І.П. Павловим) є близькими до екстравертивного та інтровертивного типів особистості. Природа інтроверсії та екстраверсії вбачається у вроджених властивостях центральної нервової системи, які забезпечують врівноваженість процесів збудження і гальмування.

Таким чином, використовуючи дані обстеження за шкалами екстраверсії, інтроверсії і нейротизму, можна вивести показники темпераменту особистості за класифікацією І.П. Павлова, який описав чотири класичних типи – сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолічний.

Оскільки в житті в чистому вигляді такі типи темпераменту трапляються вкрай рідко, то слід говорити про перевагу тих чи інших рис

темпераменту. Саме тому Г.В. Суходольський вважає за необхідне виділяти дев'ять типів особистості, а саме: норму і вісім акцентуацій – чотири «чистих» типи і чотири «проміжних» – холерико-сангвінічний, сангвініко-флегматичний, флегматико-меланхолічний та меланхолічно-холеричний.

На думку Г.В. Суходольського, типологію Г. Айзенка можна представити у вигляді матриці (таблиця 1).

Шкала «екстраверсія – інтроверсія» в концепції Г. Айзенка належить до базових рис особистості і характеризує такі психічні властивості, як товариськість – замкнутість, оптимізм – песимізм, зарозумілість – сором'язливість, імпульсивність – розсудливість в діях.

Шкала «нейротизм – емоційна стабільність» фіксує афективну збудливість чи емоційно-вольову стабільність, стійкість – нестійкість, властиву людині в тій чи іншій мірі залежно від вегетативної нервової системи, що відповідає за поведінку в стресі, виникнення агресії або тривоги.

Шкала «психотизм» виявляє схильність до асоціальної поведінки, високої конфліктності, неадекватності емоційних реакцій, неконтактності, байдужості та егоцентричності.

Кожному типу особистості відповідають такі зовнішні прояви:

- холерик (Х) – агресивний, імпульсивний, запальний, легко змінює свої погляди;
- холерико-сангвінічний (ХС) тип – оптимістичний, товариський, активний, екстравертивний;
- сангвінік (С) – невимушений, жвавий, має високу швидкість реакцій, говіркий;
- сангвініко-флегматичний (СФ) тип – врівноважений, безтурботний, стабільний, лідируючий, спокійний;
- флегматик (Ф) – надійний, миролюбний, розсудливий, вміє володіти собою;
- флегматико-меланхолічний (ФМ) тип – старанний, пасивний, нетовариський, тихий, інтровертивний;
- меланхолік (М) – вразливий, песимістичний, боязкий, ригідний;
- меланхолічно-холеричний (МХ) тип – примхливий, нейротичний, сумлінний, легко ображається, неспокійний;
- нормальний тип (Н) – відносна норма особистості, за якої жоден з типів темпераменту не має яскравого вираження.

У нашому дослідженні ми спиралися на типологію особистості Г.В. Суходольського.

Аналіз шкал «екстраверсія – інтроверсія» та «нейротизм – емоційна стабільність» дозволяє зробити висновок відносно типу темпераменту кожного досліджуваного на підставі опитувальника Г.Ю. Айзенка.

Дамо характеристику отриманим результатам. З дев'яти описаних типів темпераменту в досліджуваній групі були виявлені представники лише п'яти типів, а саме:

- холерико-сангвінічного типу (26,2%);
- флегматико-меланхолічного типу (2,3%);
- меланхолічно-холеричного типу (19,1%);
- нормального типу (33,3%);
- холерики (19,1%).

Також завданням нашого дослідження було визначення рівня стресостійкості респондентів. Вище було зазначено, що важливою характеристикою особистості, що може суттєво впливати на рівень стресостійкості, є рівень тривоги. Отже, наступним кроком є оцінка рівня тривоги досліджуваних за допомогою тесту «Особистісна шкала проявів тривоги» за Тейлором. Проведемо аналіз цього показника в кожного типу темпераменту.

Тест «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) призначена для вимірювання проявів тривожності. У нашому дослідженні ми використовуємо варіант методики в адаптації Т.А. Немчинова.

У психологічному феномені тривожності вчені виділяють дві складові частини – реактивну тривожність і особистісну тривожність.

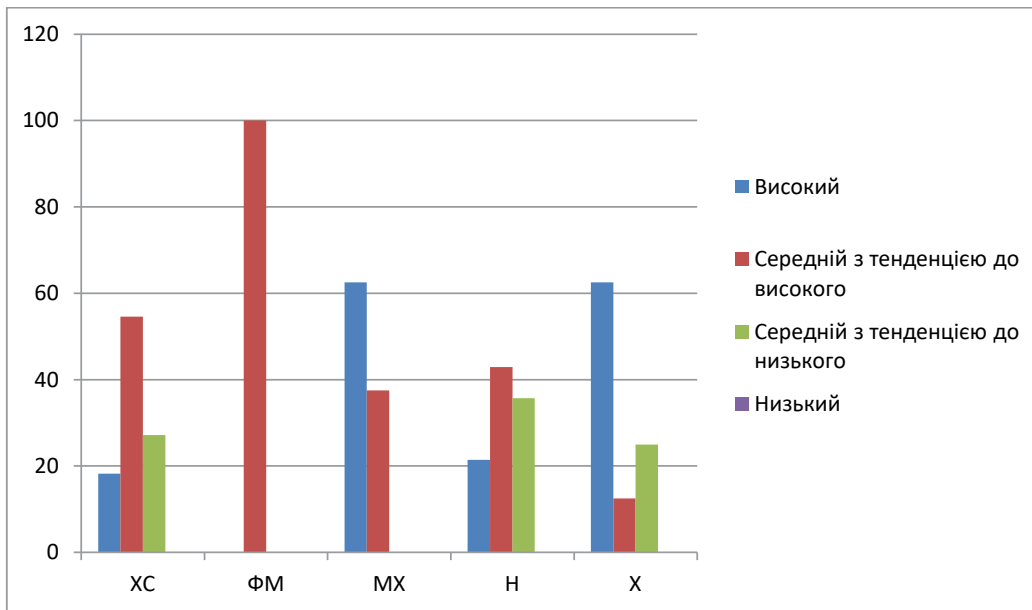
Реактивна тривожність пов'язана з безпосередньо пережитими емоціями, такими як нервозність, динамічна напруга, занепокоєння тощо. Така тривожність виникає внаслідок емоційної реакції організму на певну стресову ситуацію і характеризується різною інтенсивністю. Оскільки вимірювання реактивної тривожності обмежується конкретним моментом, з часом її рівень змінюється залежно від того, як людина розцінює своє оточення.

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика людини, яка відображає її схильність до тривоги і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить широкий перелік об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з таких реакцій підвищенням реактивної тривожності. Високий показник рівня особистіс-

Таблиця 1

**Матрична типологія особистостей за методикою Г. Айзенка EPQ (за Г. Суходольським)**

	<b>Інтроверсія (&lt; 7 балів)</b>	<b>Середнє значення (7–15 балів)</b>	<b>Екстраверсія (&gt; 15 балів)</b>
Нейротизм (> 16 балів)	М	МХ	Х
Середнє значення (8–16 балів)	ФМ	Н	ХС
Стабільність (< 8 балів)	Ф	СФ	С



**Рис. 1.** Графічне зображення рівнів тривоги за типами темпераменту (%)

ної тривожності вказує на те, що інтенсивність переживань суб'єкта часто не відповідає величині реальної небезпеки і характеризує минулий досвід індивіда, тобто те, наскільки часто йому доводилося відчувати стан реактивної тривоги.

За результатами тесту виявлено, що у досліджуваних студентів першого курсу переважає середній рівень тривоги з тенденцією до високого рівня. Трохи менше, але все одно багато респондентів має високий рівень тривоги, що може вказувати на особистісну тривожність.

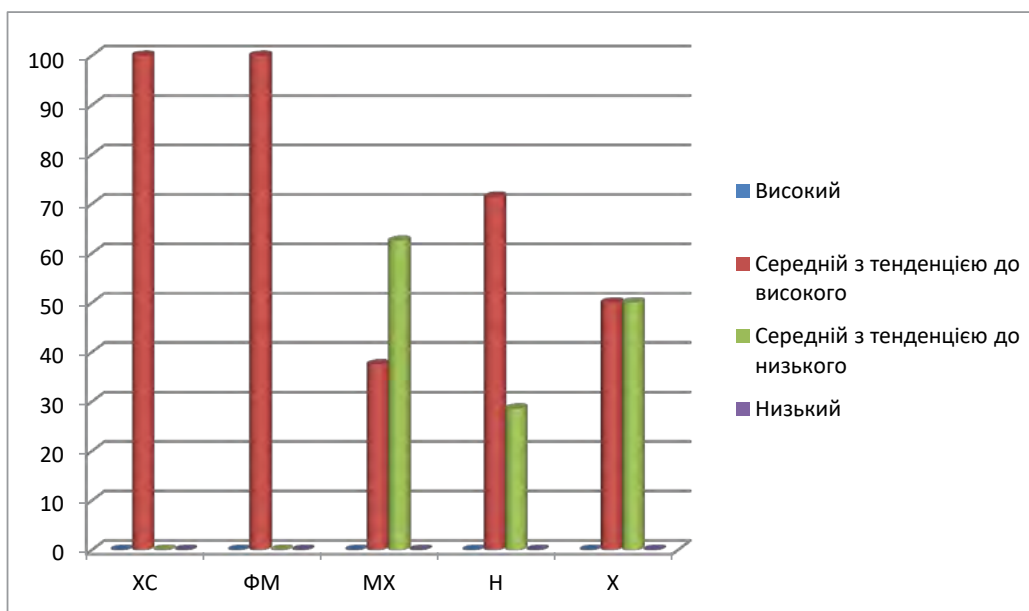
Дуже висока особистісна тривожність може свідчити про наявність невротичного конфлікту, який у несприятливих умовах здатний

спровокувати емоційні зриви і навіть психосоматичні захворювання.

Далі розглянемо окремо показники рівнів тривоги за типами темпераменту (рис. 1).

Отже, підсумовуючи отримані результати, бачимо, що найвищі показники за рівнем тривоги були виявлені у меланхолічно-холеричного типу і холериків (по 62,5%), а досліджувані з середнім рівнем тривоги з тенденцією до низького рівня володіли нормальним типом (35,7%).

Наступним етапом дослідження було визначення стресостійкості респондентів. Для цього ми використали тест на визначення рівня стресостійкості (за О. Пахомовим).



**Рис. 2.** Графічне зображення рівнів стресостійкості за типами темпераменту (%)

Результати тесту показали, що жоден з досліджуваних не має високого рівня стресостійкості, але й показники низького рівня теж не були виявлені. Отже, всі досліджувані мають середній рівень стресостійкості – одні з тенденцією до низького, інші з тенденцією до високого рівня.

Далі розглянемо окремо показники рівнів стресостійкості відносно типу темпераменту (рис. 2).

Тест на стресостійкість виявив, що найбільший відсоток досліджуваних з середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до високого рівня простежується у холерико-сангвінічного та флегматико-меланхолічного типів, а з середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до низького – у меланхолічно-холеричного типу.

Отже, підсумовуючи результати дослідження, робимо висновок, що з п'яти типів темпераменту, представники яких складають групу, що брала участь в дослідженні, найменш стійкою до стресу є група меланхолічно-холеричного типу.

Холерико-сангвінічний і флегматико-меланхолічний типи виявилися найстійкішими до стресових ситуацій.

Респонденти з нормальним типом темпераменту демонструють досить високий опір стресу. Більша частина (71,4%) представників цієї групи має показник середнього рівня стресостійкості з тенденцією до високого.

Найбільш суперечливі результати були виявлені в групі досліджуваних з типом темпераменту «холерик». 50% респондентів цього типу мають середній рівень стресостійкості з тенденцією до низького, а інші 50% – з тенденцією до високого рівня стресостійкості.

Дослідивши проблему стресостійкості у студентів-психологів першого курсу і проаналізувавши наукову літературу, ми побачили, що дане питання цікавить як українських, так і зарубіжних фахівців. Особливо актуальною тема стресостійкості стала в умовах пандемії COVID-19, яка є причиною змін багатьох звичних процесів, в тому числі й учбового. За результатами дослідження не виявлено жодного респондента з високим рівнем стресостійкості чи з низьким. У всіх досліджуваних простежується середній рівень стресостійкості: у більшості опитаних простежується середній рівень з тенденцією до високого, у решти – середній рівень з тенденцією до низького рівня стресостійкості. Більшість опитаних студентів має середній рівень тривоги з тенденцією до високого чи високий рівень тривоги. Меншість має середній рівень з тенденцією до низького рівня тривоги. Результати роботи показали, що з п'яти типів особистостей за темпераментом, представники яких склали групу, що брала участь в дослідженні, найменш стійкою до стресу виявилася група меланхолічно-холеричного типу, а найбільш стійкими – групи холерико-сангвінічного і флегматико-меланхолічного типів. Перспективними напрямками роботи автори вважають встановлення наявності взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та типом темпераменту і розробку рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса : практикум. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
2. Зликов В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодиагностика личности у кризовых жизненных ситуациях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Наугольник Л.Б. Психология стрессу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55–59.
5. Аймедов К.В., Кривоногова О.В., Михайлова К.Л., Потокуєв Д.О. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. *Вісник морської медицини*. Одеса, 2013. № 3. С. 13–17.
6. Зуйкова А. Ковид-тревога: как вернуться к нормальной жизни после пандемии. *РБК*. 2021. URL: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ns-KltZA8l0J:https://trends.rbc.ru/trends/social/60c08d459a7947542caf6113&hl=ru&gl=ua&strip=0&vwsr=0>.
7. Псыдло Э.М. Темперамент и характер в истории медицины и психологии : учебно-справочное пособие по курсам «Общая психология», «Дифференциальная психология» и «Психофизиология». Изд. 4-е, доп. Одесса : «Фенікс», 2019. 394 с.

## МОТИВАЦІЯ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

### MOTIVATION AND ITS ROLE IN THE PROCESS OF A PERSONAL DEVELOPMENT

*У статті розглядається проблема мотивації як засобу розвитку особистості, не як самостійної мети, передбачає орієнтацію на внутрішню, а не зовнішню мотивацію навчання, свободу вибору людиною сфер докладання зусиль у процесі своєї життєдіяльності. Встановлено, що особистісний аспект проблеми формування мотивації пов'язаний зі спробами утвердження власної позиції права діяти так, як хочеться, а не так, як пропонується ззовні, тому коли перед вихованцем ставиться проблема вибору, у нього породжується внутрішній конфлікт. Узагальнено досвід науковців та практиків, які зосереджують свою увагу в основному на пізнавальному чи навчальному інтересі, залишити поза увагою інші прояви мотивації. На відміну від здібностей, мотивація є тим нестабільним внутрішнім чинником, на який потрібен вплив. Зазначено, що домінанта є мотивацією, орієнтацією, настановою, провідною потребою особистості в реалізації її спрямованості, будучи потужним активатором діяльності. Життєдіяльність людини є сукупністю домінант, які змінюють одна одну, які можуть бути більш-менш сильними, усвідомленими і неусвідомленими, ситуативними і довгостроковими. Узагальнено, що створення домінантної настанови-мотивації на самовиховання, формування культу самовдосконалення допоможе вирішити багато нинішніх освітніх проблем. Здобуваючи у процесі діяльності певний досвід і якості, особистість починає на цій базі вільно і самостійно вибирати цілі та засоби діяльності, управляти своєю діяльністю, водночас удосконалювати та розвивати свої здібності до її здійснення, змінювати та виховувати себе. З'ясовано, що становлення особистості як цілісної системи можливе лише в єдності всіх її складових частин (інтелект, почуття, воля тощо) на певному етапі розвитку людини. Особистісний розвиток є провідним у сучасному освітньому процесі.*

**Ключові слова:** особистість, мотивація, самовдосконалення, саморозвиток, освітній процес.

*The article considers with the problem of motivation as a means of personal development, not as an independent goal, provides a focus on internal rather than external motivation of learning, the freedom of choice of human spheres of effort in the process of their lives. It has been established that the personal aspect of the problem of forming motivation is related to attempts to assert one's own position of the right to act as one wants, and not as proposed from the outside, so when a pupil is faced with the problem of choice, he/she generates an internal conflict. The experience of scientists and practitioners who focus their attention mainly on cognitive or educational interest is generalized, ignoring other manifestations of motivation. As opposed to abilities, motivation is the unstable internal factor that needs to be influenced. It is noted that the dominant is the motivation, orientation, attitude, the leading need of the individual to realize its direction, being a powerful activator of activity. Human life is a set of dominants that replace each other, which can be more or less strong, conscious and unconscious, situational and long-term. It is generalized that the creation of a dominant attitude-motivation for self-education, the formation of a cult of self-improvement will help solve many current educational problems. Gaining some experience and qualities in the process of activity, the individual begins on this basis to freely and independently choose the goals and means of activity, manage their activities, while improving and developing their abilities to implement it, changing and educating themselves. It was found that the formation of personality as a whole system is possible only in the unity of all its components (intellect, feelings, liberty, etc.) at a certain stage of human development. Personal development is leading in the modern educational process.*

**Key words:** personality, motivation, self-improvement, self-development, educational process.

УДК 159.947.5  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.17>

**Дука Т.М.**

к.пед.н.,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
розвитку дитини  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

Сучасний освітній процес зазнав суттєвих реформаций, об'єктивно поєднав потенціал активізації особистісного зростання, у якому створені умови для активного та спрямованого саморозвитку, що активізує та розвиває механізми самопізнання, у сенситивні періоди особистісного розвитку молодшої людини.

Нині освіта задає ідеали своїм змістом для тих, хто навчається, звертає увагу на осмислення навчальних дисциплін, з подальшим використанням отриманих знань у своєму житті.

На основі осмислення ідеалів сучасний освітній процес зароджує розуміння морального принципу, формує цінності та переконавання, які впливають на поведінку й активність, тому особистісний розвиток є провідним в освітньому процесі.

За такого підходу до освітнього процесу мотивація є засобом розвитку особистості, не

як самостійна мета, передбачає орієнтацію на внутрішню, а не зовнішню мотивацію навчання, свободу вибору людиною сфер докладання зусиль у процесі професійної підготовки, своєї життєдіяльності. На думку С. Москвичова, успіх будь-яких технологій підвищення рівня навченості можливий тільки за умови адекватності мотивації та навчальної поведінки здобувачів освіти. Автор стверджує, що всі визнають важливість мотиваційного чинника у процесі опанування знань, але мало хто стверджує його вирішальне значення.

Науковці С. Москвичов, Б. Поршнев, Г. Селевко й інші зосереджують свою увагу в основному на пізнавальному чи навчальному інтересі, залишають поза увагою інші прояви мотивації. На відміну від здібностей, вона є тим нестабільним внутрішнім чинником, на який потрібен вплив.

На думку науковців, мотивація задає тон у виявленій залежності між спонуканням і тим, що відповідає йому навчальною поведінкою. Інакше кажучи, власне психологічний аспект проблеми керівництва пізнавальною активністю здобувачів освіти багато в чому зводиться до врахування власне мотивації, або спонукальної можливості цілої низки проявів психіки [7, с. 191].

З огляду на загальну мотиваційну значущість психічних явищ потрібно зрозуміти, яким чином їхнім наслідком виявляється готовність діяти.

Під час вивчення мотивації досить чітко виокремлюються два аспекти цієї проблематики: соціально-психологічний і особистісний. Адже, з одного боку, доводиться говорити про виховний процес, що відбувається під впливом найближчого оточення, а з іншого – не можна ігнорувати відповідну активність самого вихованця.

С. Москвичов зазнає, що успіх будь-яких технологій підвищення рівня навченості можливий тільки за умови адекватності мотивації та навчальної поведінки. Він стверджує, що всі визнають важливість мотиваційного чинника в опануванні знань, але мало хто стверджує його вирішальне значення.

Варто наголосити, що розвиток особистості піддається постійному впливу інших людей: у сім'ї, у закладах освіти, на роботі, а також із боку інших різноманітних соціальних інститутів. Усе це накладає свій відбиток на соціальну мотивацію, а потім і на поведінку, яка стає соціотипичною [2, с. 118]. Суто особистісний аспект проблеми формування мотивації пов'язаний зі спробами утвердження власної позиції права діяти так, як хочеться, а не так, як пропонується ззовні. Тому коли перед вихованцем ставиться проблема вибору, у нього породжується внутрішній конфлікт.

Б. Поршнев характеризує розвиток особистості як історію відхилених нею альтернатив. Так чи інакше, але вибір тепер уже здійснюється суб'єктом, а не об'єктом виховного впливу. Щоб діяти, людина виходить із того, що їй властиво і сформувалося раніше. Лише на цій основі відбуваються посилення, ослаблення або відмова від цих спонукань, виникнення чогось принципово нового. У процесі розвитку в дитини формується насамперед уміння довільно встановлювати взаємозв'язок між мотивом (тим, заради чого виконується діяльність) і метою (тим, що має бути отримано в результаті діяльності). Дитина вчиться планувати, організовувати, узгоджувати свої дії, варіювати операції (способи) діяльності, замінювати їх. Вихідним положенням у цій ситуації є твердження, що «свідоме управління психічним розвитком дитини відбувається насамперед шляхом керівництва <...> провідною

діяльністю» [9, с. 306], якою в дошкільному віці виступає передусім гра, а в молодшому шкільному віці – навчальна діяльність.

Життєдіяльність людини є сукупністю домінант, які змінюють одна одну. Вони можуть бути більш-менш сильними, усвідомленими і неусвідомленими, ситуативними і довгостроковими.

Варто зазначити, що домінанта є мотивацією, орієнтацією, настановою, провідною потребою особистості в реалізації її спрямованості, будучи потужним активатором діяльності. Домінанта – це джерело збудження в центральній нервовій системі, що діє, яке надає психічним процесам і поведінці людини спрямованість і активність у даній сфері. Вона є центром, де гуртується вся діяльність, поведінка, творчість людини [14, с. 58].

Г. Селевко, який розвиває цю думку, уважає, що для того, щоб процеси самовдосконалення стали домінантними у психічному розвитку, необхідна організація таких умов, як: усвідомлення особистістю цілей, завдань і можливостей свого розвитку і саморозвитку; участь особистості в самостійній і творчій діяльності, певний досвід успіху і тренінг досягнень; адекватні стиль і методи зовнішніх дій, умов навчання і стилю життєдіяльності [13, с. 156].

Отже, створення домінантної настанови-мотивації на самовиховання, формування культу самовдосконалення допоможе вирішити багато нинішніх освітніх проблем. Особистість, яка здобуває у процесі діяльності певний досвід і якості, починає на цій базі вільно і самостійно вибирати цілі та засоби діяльності, управляти своєю діяльністю, водночас удосконалювати та розвивати свої здібності до її здійснення, змінювати та виховувати себе.

Основною умовою формування мети є особистісний сенс тих результатів, до яких прагне людина. Досягнення мети стає сенсом її життя.

Отже, саморозвиток людини проявляється в досягненні нею нових, якісно більш високих рівнів продуктивності як кожного психічного процесу зокрема, так і їхньої взаємодії загалом, результатом чого є успішне вирішення нею все більш складних завдань. Цей саморозвиток завжди має два взаємопов'язані аспекти: звернений зовні і всередину людини. Внутрішня позиція стає тією умовою, через яку, за С. Рубінштейном, переломлюються зовнішні впливи. Чітке бачення цілей та шляхів їх здійснення, а також відповідна мотивація людини обов'язково супроводжуються адекватними їм самоконтролем і саморегулюванням роботи органів почуттів, моторики, психічного стану, самосвідомості загалом [12, с. 56].

Отже, саморозвиток є багатоаспектним явищем, що відображає процес, під час якого особистість пізнає, перетворює, розвиває та вдосконалює себе. Учені розглядають його



як цілеспрямовану різноманітну самозміну особистості, яка має на меті її максимальне духовно-етичне та діяльнісно-практичне самозбагачення та саморозкриття; самостійне її формування, спрямоване на успішну самореалізацію в суспільстві [10, с. 145].

Варто наголосити, що людина перебуває у стані саморозвитку протягом усього життя, від перших свідомих дій саморегуляції раннього дитинства до свідомої реалізації самозміни в дорослому житті. У дорослої людини цей процес може набувати різного характеру – від усвідомленого, цілеспрямованого системного позитивного самоперетворення до стагнації та свідомої регресивної зміни, саморуїнування.

Особистісний саморозвиток – це психологічний механізм «людинотворення», становлення цілісної системи, яка проявляється як корінна суперечність між наявним і необхідним рівнями психосоціальної зрілості молодої особистості.

Науковці зазначають, що саморозвиток є рушійною силою розвитку на основі самопізнання, самоосмислення, актуалізує ціннісне самовизначення, служить ефективним цілепокладанням, надає енергії самовпливу у процесі будь-якої діяльності, створює смисловий простір самотворення.

Науковці В. Іванов, М. Каган, Л. Ніколов звертали увагу на системність, поліструктурність людської діяльності, а також на наявність в її структурі специфічної діяльності, пов'язаної зі зміною власного «Я» [3, с. 193].

М. Каган теоретично обґрунтував три основні її види: перетворювальну, пізнавальну та ціннісно-орієнтаційну [4, с. 53].

Вибудовуючи структури діяльності, науковець виділяє в перетворювальній сфері такий вид діяльності, у якій вона спрямовується індивідом на нього самого, на його «Я», з метою фізичного або духовного самовдосконалення, у пізнавальній – самопізнання, у ціннісно-орієнтаційній – самооцінку.

Отже, саморозвиток направлено на зміну самого суб'єкта. Це внутрішня духовно-практична діяльність суб'єкта, у результаті якої змінюється його внутрішній світ.

У зв'язку із цим викликає інтерес аналіз структур індивідуальної діяльності, розпочатої болгарським дослідником Л. Ніколовим. Він виокремлює три основні її типи: перший – створення умов діяльності, другий – «доставляння умов», третій – «самозадоволення проявів людських сил». Автор наголошує, що саме третій тип лежить в основі саморозвитку особистості та генезису всієї людської діяльності. Здатність людини змінювати свій внутрішній світ є невіддільною від її можливості створювати нові зовнішні об'єкти. Тому якісною характеристикою людської діяльності є те, що вона здатна змінювати: як внутрішню,

так і зовнішню оточення суб'єкта, використовувати зовнішню оточення для змін у внутрішньому та навпаки [8, с. 87].

Саморозвитку будь-якої системи передують зовнішні детермінанти. Коли визначальна роль у розвитку переходить до внутрішніх детермінант, цей процес виступає як саморозвиток. Ідеться про становлення особистості як цілісної системи, яке можливе лише в єдності всіх її складників (інтелект, почуття, воля тощо) на певному етапі розвитку людини. Власне становлення особистості передбачає розвинути самосвідомість у єдності самопізнання, самооцінки, самоконтролю, саморегуляції, самоформування та самовдосконалення.

Особистість ставить перед собою мету, виявляє свою неготовність до її здійснення та починає роботу із саморозвитку. Отже, вона постійно перебуває на шляху неузгодженості між дійсним і бажаним, тому доводиться діяти та вдосконалюватися.

Долаючи цю неузгодженість, вона змушена, якщо прагне до досягнень, постійно домагатися бажаного рівня нових зусиль саморозвитку. Особистісний саморозвиток, як і шлях соціалізації людини, є значущим. Чим продуктивніше цей процес, тим більше вона розуміє себе і навколишню дійсність, нарощує здатність адаптації до неї, підвищує свою активність. Цілеспрямовано розширює водночас суб'єктний досвід діяльності та спілкування, людина набуває навички встановлення сприятливих відносин з іншими людьми, їх розуміння, а також організації діяльності, групової взаємодії тощо. Водночас проявляється діалектичний зв'язок між саморозвитком і соціалізацією людини: успішна соціалізація актуалізує цей процес, але сама вона проявляється на основі його особистісного саморозвитку [11, с. 195].

Процес формування особистості зумовлюється загальними життєвими очікуваннями та настановами. Життєві настанови залежать від того, що для неї найважливіше, отже, від мотивації, яка є найбільш суттєвою в системі спонукань.

А. Маслоу встановив, що в людини є основоположні настанови, або моделі поведінки. Вона може вести себе реактивно, прагне компенсувати дефіцитну ситуацію і керується в такому разі потребами дефіциту. Або ж людина поводиться активно, хоче домогтися успіху в різних сферах життя. У цьому разі вона керується потребами розвитку. Під дефіцитом А. Маслоу розуміє ті потреби, незадоволення яких створює в організмі, так би мовити, «порожнечі», які повинні бути заповнені в ім'я збереження здоров'я організму, навіть більше, мають бути заповнені ззовні, не самим суб'єктом, а іншими людськими істотами. До них відносять стани рівноваги, гомеостазису, зняття напруги, самозахисту, інші мотивації,

спрямовані на самозбереження. Більшість людей програмують свої вчинки і дії, звикають постійно прислухатися до своїх мотивів, пов'язаних із дефіцитом, забезпечення руху свого життя накатаною колією. Таке життя перетворює людину на звичайного респондента, «просто реагує на стимули, на заохочення та покарання, на надзвичайні обставини, на біль і страх, на вимоги інших людей, на рутинні щоденні події» [5]. Друга група мотивів, у термінології А. Маслоу, – буттєві, або «мотивація Буття», які спонукають людину підніматися над рутинним плином життя, наприклад обстоювати справедливість, боротися за істину тощо.

На думку А. Маслоу, за буттєві цінності відповідає буттєва свідомість, що поєднує в собі радість пізнання вищих цінностей. Вона взаємодіє зі звичайним, що включає оцінку, планування, ухвалення рішень.

Підвищення цілісності особистості, з одного боку, і світу, як вона його сприймає, – з іншого, опосередковують один одного.

Більш розвиненим особистостям стає доступний більш високий сенс життя.

Рушійною силою розвитку особистості, на думку А. Маслоу, є внутрішні суперечності між потребами, що постійно зростають, і можливостями їх задоволення.

Низький рівень розвитку особистості характеризується тим, що її відносини зумовлені в основному утилітарними, меркантильними інтересами. Найбільш високий рівень розвитку особистості характеризується насиченим внутрішнім світом, наявністю цінностей і розумінням сенсу життя, прагненням реалізувати свій потенціал і досягти максимально високих результатів у житті. А. Маслоу розглядав розвиток не тільки як задоволення, що прогресує, основних потреб аж до їх цілковитого зникнення, але також і як специфічну форму мотивації зростання над ними [5]. Так, розвиток талантів, здібностей, творчих нахилів, вродженого потенціалу. Одне переходить в інше і є його обов'язковою умовою. Водночас психологічне життя особистості в багатьох його аспектах протікає по-різному. З підйомом людини в ієрархії потреб, вона стає все більш вільною у виборі напряму особистісного росту, обов'язково не просто змінюється, а розвивається як індивід, як особистість, як суб'єкт діяльності і як професіонал. Розкриття власних можливостей, потенціалу, закладених у людині, вимагає від неї максимальних творчих зусиль.

Особистісний саморозвиток є також критерієм зрілості особистості. Зріла особистість – це людина, у якої система життєвого самовизначення духовно, морально обґрунтована, ефективна та динамічна, яка в поведінці

та діяльності опирається на внутрішній локус контролю та внутрішні регулятори, усвідомлює повноту відповідальності за свої думки, почуття та вчинки, у якої всі інші її характеристики – індивідуальна властивості, суб'єктність, індивідуальність – системно перетворені, являють собою єдність, цілісність, де, згідно із синергетичного розуміння розвитку, зміна будь-якої частини зумовлює зміну всієї цілісності.

У результаті досліджень Б. Ананьєва зроблено висновок про те, що особливості великого соціуму, у якому проходить свій життєвий шлях людина, неминуче накладають свій відбиток на її розвиток як індивіда, як особистості і як суб'єкта діяльності. І настільки ж сильно відбивається на ній соціальне мікросередовище, де завжди по-своєму акумулюється і переломлюється вплив великого соціуму. Однак вирішальна роль у становленні людини, у формуванні її унікальної індивідуальності належить самій людині, її внутрішньому світу, особливо коли вона вступає в пору своєї зрілості.

Процес саморозвитку, на думку О. Бодалева, охоплює: 1) зміни в мотиваційній сфері людини, де виражені загальнолюдські цінності; 2) зростання вміння на рівні інтелекту планувати і потім здійснювати на практиці саме ті дії і здійснювати ті вчинки, які відповідають духу названих цінностей; 3) поява більшої здатності мобілізувати себе на подолання труднощів об'єктивного характеру; 4) більш об'єктивне оцінювання своїх сильних і слабких сторін, ступеня своєї готовності до здійснення задуманих цілей [1].

Отже, у внутрішньому світі людини постійно йдуть процеси формування та переформування ціннісних орієнтацій, складаються та перебудовуються образи. Тут інтегруються всі її враження, узагальнюються та систематизуються індивідуальні переживання, оцінюються поведінка та вчинки. За кожною із цих змін, що означають розвиток внутрішнього світу людини, стоять якісні перебудови у психічних процесах, які лежать в основі спрямованої активності живих систем будь-яких рівнів організації.

Особистість розвивається не тільки за закладеною в ній спадковою програмою і під впливом навколишнього середовища, а й залежно від закладених у її психіці досвіду, якостей, здібностей, які формуються у процесі дорослішання і навчання.

Тому стає все більш актуальною потреба в такому освітньому впливі, який у чутливі періоди особистісного розвитку активізує механізми самопізнання, саморегуляції та самотворення діяльності молодшої людини, допоможе сприймати і поступово поглиблювати відповідний досвід життєдіяльності.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бодалев А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. Москва, 1998.
2. Вилюнас В. Психологические механизмы мотивации человека. Москва, 1990. 290 с.
3. Грень Л. Я-концепція – методологічна основа саморозвитку та самовдосконалення студентів у педагогічному процесі. *Психологія і педагогіка професійної освіти*. Львів, 2008. № 3. С. 191–199.
4. Каган М. Человеческая деятельность (опыт системного анализа). Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1992. 384 с.
5. Maslov A. Toward a psychology of being. 3-nd. New York, 1968.
6. Михайличенко В. Психология развития личности : монография. Харьков : НТУ «ХПИ», 2015. 388 с.
7. Москвичев С. Мотивация, деятельность и управление. Киев ; Сан-Франциско, 2003. 492 с.
8. Николов Л. Структуры человеческой деятельности. Москва, 1984. 250 с.
9. Петровский А. Психология развивающейся личности. Москва : Педагогика, 1989. 222 с.
10. Романовский О. Педагогіка успіху. Харків : НТУ «ХПИ», 2012. 370 с.
11. Романовський О., Канівець М. Сутність професійно-особистісного саморозвитку майбутніх фахівців та його механізми. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць*. Київ ; Вінниця, 2013. Вип. 34. С. 193–197.
12. Рубинштейн С. Основы общей психологии : в 2-х т. Москва : Педагогика, 1989. 516 с.
13. Селевко К. Сучасні освітні технології. Київ : Народна освіта, 1999. 256 с.
14. Ухтомский А. Избранные труды. Ленинград : Наука, 1978. 358 с.

## КОРЕКЦІЯ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СІМ'ЯХ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### CORRECTION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN FAMILIES OF CHILDREN WITH DEPRIVATION OF MENTAL DEVELOPMENT BY ART THERAPY

У статті розглядаються дитячо-батьківські відносини в сім'ях, що виховують дітей із затримкою психічного розвитку. Висвітлюється загальна характеристика даної категорії дітей, а також вплив батьківського виховання на їхню емоційно-вольову сферу. У процесі проведення дослідження методом тестування, на констатувальному етапі в дітей був виявлений високий ступінь тривожності, агресивності, невпевненості в собі, під час тестування батьків на рівень сприйняття, батьківського ставлення до своїх дітей результати діагностики показали значний відсоток неприйняття своєї дитини такою, якою вона є, її індивідуальності й інтересів. Показники дослідження показали, що деякі батьки стосовно дитини проявляють холодність і емоційну відгородженість, вони непослідовні у виборі стратегій виховання і схильні до виховної конфронтації, тобто не досягають узгодженості та взаємодопомоги в питаннях виховання дітей, що негативно впливає на загальні стосунки з дітьми і загалом не може сприяти гармонізації міжособистісних відносин між усіма членами родини. Дослідження присвячене вивченню особливостей дитячо-батьківських відносин у сім'ях, які виховують дітей із затримкою психічного розвитку, та можливості їх корекції засобами арт-терапії. На формувальному етапі нашого експерименту ми розділили дітей разом із їхніми батьками на дві групи: з першою групою ми проводили впродовж двох місяців тричі на тиждень арт-терапевтичні вправи на гармонізацію дитячо-батьківських відносин, а із другою групою вправи не проводили. Після закінчення експерименту нами були проведені контрольні тестування із двома групами за тими самими діагностичними методиками, що і в первинному дослідженні. У результаті обробки анкет сімей, із якими була реалізована програма, спостерігалась позитивна динаміка, а саме: зменшення рівня тривожності в дітей, позитивне сприйняття їх батьками, зменшення авторитаризму та гіперопії з боку батьків. Натомість у другій групі, де не реалізовувалась дана програма, рівень показників вищезазначених емоційних проявів як у дітей, так і у батьків залишився без змін. Отже, можна вважати, що апробація програми арт-терапії з дітьми із затримкою психічного розвитку та їхніми батьками показала її ефективність у корекції основних показників міжособистісного сприйняття, зменшення негативних емоційних проявів у дітей, як результат – формування сприятливого психологічного клімату в сім'ї.

**Ключові слова:** міжособистісне сприй-

няття, міжособистісні відносини, діти із затримкою психічного розвитку, дитячо-батьківські відносини, засоби арт-терапії.

The article examines the child-parent relationship in families raising children with mental retardation. The general characteristic of this category of children, and also influence of parental upbringing on their emotionally-volitional sphere is covered. In the process of testing, at the ascertaining stage, children showed a high degree of anxiety, aggression, self-doubt, at the same time when testing, parents on the level of perception and parental attitude to their children, the results of diagnosis showed a significant percentage of non-acceptance the child as she is, her personality and interests. The study showed that some parents in relation to the child show coldness and emotional isolation, they are inconsistent in the choice of parenting strategies and prone to educational confrontation, i.e. do not achieve coherence and mutual assistance in raising children, which negatively affects the overall relationship with children and in as a whole and cannot promote harmonization of interpersonal relations between all members of a family. This study is devoted to the study of the peculiarities of child-parent relations in families raising children with mental retardation and the possibility of their correction by means of art therapy. At the formative stage of our experiment, we divided the children with their parents into 2 groups: with group 1 we conducted for 2 months, 3 times a week art-therapeutic exercises to harmonize the child-parent relationship, and with the second group did not perform exercises. At the end of the experiment, we conducted control tests with two groups according to the same diagnostic methods as in the original study. As a result of processing the questionnaires of families with whom the program was implemented, there was a positive trend, namely: reducing the level of anxiety in children, positive perception of their parents, reducing authoritarianism and hyperopia on the part of parents. Instead, in group 2, where this program was not implemented, the level of indicators of the above emotional manifestations in both children and parents remained unchanged. Thus, we can assume that the approbation of the art therapy program with children with mental retardation and their parents showed its effectiveness in correcting the main indicators of interpersonal perception, reducing negative emotional manifestations in children and as a result – the formation of a favorable psychological climate in the family.

**Key words:** interpersonal perception, interpersonal relations, children with mental retardation, child-parent relations, means of art therapy.

УДК 159.9159.96  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.18>

**Жукова А.В.**  
здобувач другого рівня вищої освіти  
медичного факультету  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Постановка проблеми.** Дитячо-батьківські стосунки в сім'ях із дітьми, які мають різні порушення розвитку, у психології являють собою важливу і водночас складну проблему. Важливо розуміти, що соціально-психоло-

гічна адаптація дітей із різними психічними і соматичними порушеннями значно залежить від грамотної батьківської поведінки. Деякі фахівці припускають, що для всебічного розвитку дитини батьківське ставлення

до неї має дуже велике значення, але в науці залишається питання про особливості формування ставлення батьків, їхній вплив на розвиток дитини. У вітчизняній і зарубіжній психології дана проблема не досить вивчена, хоча потреба в таких дослідженнях дуже велика. Без цього просто неможливо організувати кваліфіковану психологічну допомогу батькам, які виховують дітей із різними порушеннями в розвитку. Вони часто бувають пригнічені, відчувають почуття провини за народження дитини з дефектом, унаслідок чого часто потребують допомоги психолога. Варто зазначити, що сім'ї, які виховують дітей із затримкою психічного розвитку, постійно перебувають під тягарем щоденної низки проблем і стресових ситуацій. Стрес негативно впливає на психіку батьків, ускладнює їхнє ставлення до власних дітей [2, с. 328–329].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У результаті вивчення наукової літератури відомих учених Е. Мастюкової, А. Московкіної, О. Копитіна можна зазначити, що ефективним ресурсом корекції міжособистісних відносин у сім'ях, що виховують дітей із затримкою психічного розвитку, може бути арт-терапія, оскільки вона сприяє формуванню відчуття власної цінності, подоланню страху щодо життєвої самореалізації, створює комфортні умови для формування ціннісного ставлення до власного життя, через використання світоглядно-ціннісного потенціалу творчості. Провідні фахівці наголошують, що будь-які види творчості, якими цікавиться дитина, впливають на адекватність її поведінки, розвивають її емоційний інтелект, у результаті чого вона формує навички керування емоційними проявами в сім'ї та колективі. Адже мистецтво, як зазначає О. Медведєва, є «джерелом нових позитивних вражень дитини, воно породжує нові креативні потреби та способи їх задоволення в тому чи іншому виді мистецтва». Е. Крамер зазначає, що «творчий процес передбачає розвиток комплексу умінь, які включають опанування образотворчих матеріалів і творчих навичок таким чином, що вони починають виступати символічним еквівалентом людського досвіду і психічних процесів» [3, с. 4–21]. Але, якщо методи арт-терапії в роботі з дітьми з нормальною лінією розвитку та їхніми сім'ями вже досить досліджені вченими, то корекція розвитку дітей із затримкою психічного розвитку та їхніх сімей засобами арт-терапії ще не набула поширення [4, с. 356–358]. У результаті вивчення наукової літератури видатних фахівців, що досліджували цю тему, зокрема Л. Лебедевої, І. Сусаніної, О. Татаренка, А. Копитіна, зазначимо, що є підстави вважати, що арт-терапія в роботі із сім'ями, які виховують дитину із затримкою психічного розвитку, дає змогу навчитися батькам

і дітям контролювати свої відчуття і почуття, що дозволяє відновлювати емоційний стан, особистісні ресурси, які допомагають в подоланні важких життєвих ситуацій [5, с. 506].

**Постановка завдання.** Мета статті полягає у висвітленні основних потенційних можливостей засобів арт-терапії в гармонізації дитячо-батьківських відносин.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Піддослідними для проведення самостійного психологічного дослідження нами були обрані діти із затримкою психічного розвитку початкових / спеціальних класів Миколаївської загальноосвітньої школи № 43 та їхні батьки. Затримка психічного розвитку (далі – ЗПР) проявляється як в уповільненому темпі дозрівання емоційно-вольової сфери, так і в інтелектуальній недостатності. У разі наявності ЗПР у дітей можливі такі прояви в поведінці, як: часта зміна настрою, депресія, непосидючість, погана концентрація уваги, дратівливість, імпульсивність, тривога, агресія, проблемна поведінка [3, с. 254]. Перед проведенням емпіричного дослідження було здійснено збір анамнестичних відомостей про сім'ю: проводилась індивідуальна бесіда з батьками, уточнювалися проблеми взаємин між подружжям та їхніми дітьми. Під час бесід із батьками було встановлено, що причини звернення по психологічну допомогу зазвичай стосувалися впертості, негативізму, примх, неслухняності їхніх дітей. Психологічний клімат у цих сім'ях напружений, обрані ними моделі виховання зумовлюють розвиток у дітей почуття тривожності, страху, невротизації; діти замикаються у своїх переживаннях і почуттях, зростають емоційно затиснутими і нерішучими, нерідко виявляють агресію. Вибірка становила 22 дитини із затримкою психічного розвитку, які навчаються у спеціальних класах загальноосвітньої школи, та їхніх батьків (44 особи). Разом узяли участь у дослідженні 66 осіб.

Для проведення емпіричного дослідження були підібрані такі діагностичні методики [6, с. 506–511]:

1. Тест-опитувальник А. Варга, В. Столина.
2. Проективний тест М. Панфілової «Кактус».
3. Методика Р. Теммла, М. Дорки, В. Амена «Вибери обличчя».

Отже, на констатувальному етапі дослідження ми провели тестування з усіма учасниками даного експерименту, результати якого показали: батьківське ставлення (рис. 1) – зі 100% опитаних батьків 65% (1-ша шкала «Прийняття – відкидання») виявились не готові цілком прийняти свою дитину через її особливості. Показники сімей за шкалою «Кооперація» (2-га шкала) такі: тільки 35% виявили готовність проявляти інтерес до того,

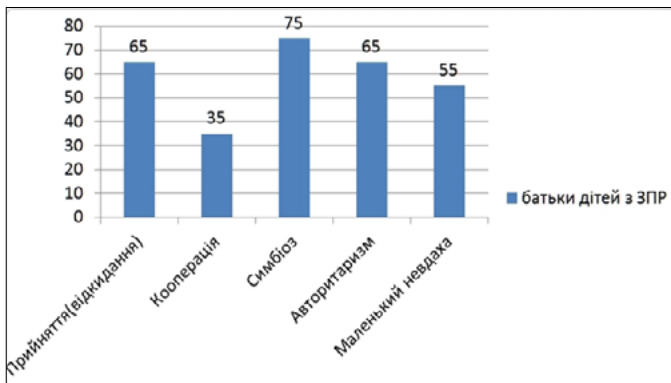


Рис. 1. Батьківське ставлення

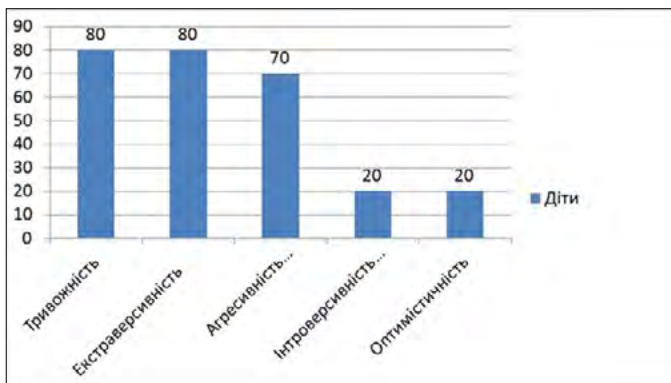


Рис. 2. Психоемоційний стан дітей із ЗПР

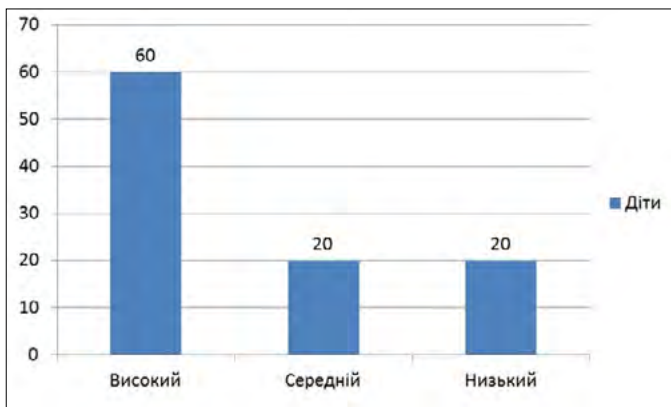


Рис. 3. Рівні тривожності дітей із ЗПР

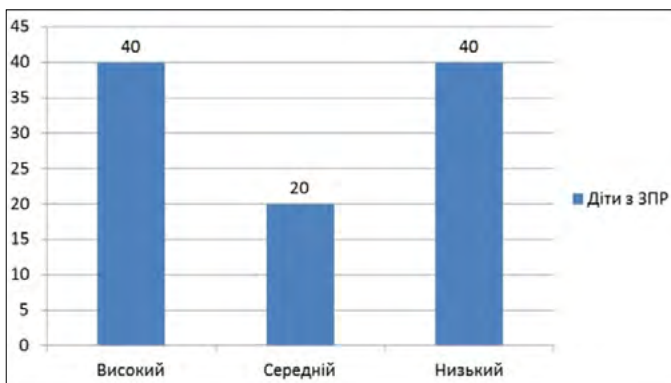
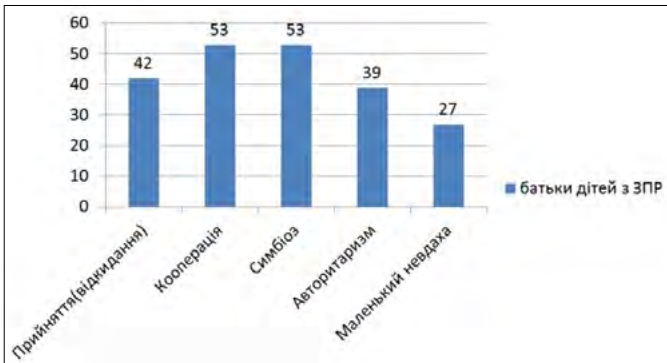


Рис. 4. Рівень тривожності дітей із ЗПР після формувального експерименту

що цікавить їхню дитину, оцінювати здібності дитини, заохочувати самостійність та ініціативу дитини. Симбіотичні відносини (3-я шкала «Симбіоз») виявлені в 75% сімей, це говорить про надмірне почуття тривоги батьків стосовно дітей, бажання задовольняти їхні потреби. 4-а шкала «Авторитаризм»: 65% батьків намагаються нав'язати дитині свою волю в усьому, виявляють прагнення до відгородження та відсторонення дитини від усіляких труднощів і небезпек. 5-а шкала «Маленький невдаха» показала, що в 55% батьків є прагнення приписувати дитині особисту й соціальну неспроможність. У результаті дослідження психоемоційного стану їхніх дітей (рис. 2) ми побачили, що в 70% дітей із затримкою психічного розвитку наявні агресивні риси. Тривожність спостерігається у 80% дітей. Для 80% дітей характерні імпульсивність, невпевненість у собі й екстраверсивність. У 20% дітей виявлено інтроверсивність, егоїстичність і почуття сімейної спільності. Кількість оптимістичних дітей становить 20%. У результаті проведеного аналізу діаграми (рис. 3) високий рівень тривожності виявлено в 60% дітей із ЗПР, у 20% – середній рівень, у 20% респондентів виявлено низький рівень тривожності. Отже, ми можемо помітити взаємозв'язок впливу дитячо-батьківських відносин на показники негативних емоційних проявів тривожності молодших школярів із затримкою психічного розвитку, припускаємо, що коріння тривожності варто шукати в сім'ї, у порушених дитячо-батьківських відносинах. На другому етапі дослідження ми провели науковий експеримент, розділили дітей та їхніх батьків на дві групи. У кожній групі було по 33 особи: 11 дітей та 22 батьків. З першою групою ми проводили впродовж квітня – травня 2021 р. тричі на тиждень арт-терапевтичні вправи на гармонізацію дитячо-батьківських відносин, а саме: подолання в дітей агресивних, тривожних станів, невпевненості в собі, а з батьками проводили тренінгові вправи на прийняття та сприйняття своїх дітей такими, якими вони є, зменшення гіперопіки, подолання надмірного почуття тривоги стосовно своїх дітей. Із другою групою вправи не проводилися.

Після закінчення експерименту нами були проведені контрольні тестування із двома групами за тими самими діагностичними методиками, що і в первинному дослідженні, здійснений порівняльний аналіз констатувального та контрольного етапів дослідження. У результаті оброблення даних у дітей і батьків, з якими була реалізована програма, спостерігалась позитивна динаміка, а саме зменшення рівня тривожності, агресивності в дітей на 15% (рис. 4).



**Рис. 5. Батьківське ставлення після формувального експерименту**

У батьків рівень прийняття своєї дитини підвищився на 23%, покращився і показник батьківської гіперопіки, він зменшився на 22%, також змінився на краще і показник шкали «Авторитаризм», після реалізації програми він зменшився на 26%. Шкала «Маленький невдаха» показала, що у 27% батьків є прагнення довіряти своїй дитині, вірити в її спроможність досягати своєї мети. Натомість у другій групі, де не реалізовувалась дана програма, показники залишилися без змін.

**Висновки із проведеного дослідження.** Результати наших досліджень поглиблюють

знання про негативні емоційні стани дітей із затримкою психічного розвитку, ставлення батьків до власних дітей, а також показують ефективність складеної корекційно-розвивальної програми і використаних під час її створення методів. Безумовно, потрібні нові дослідження, але за результатами нашої праці можемо припустити, що дана інформація стане корисною для побудови ефективного плану навчальної, виховної та корекційної роботи засобами арт-терапії в гармонізації сімейних відносин між дітьми із затримкою психічного розвитку та їхніми батьками.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Абрамова Г. Графика в психологическом консультировании. Москва : Речь, 2001. С. 211
2. Борисенко Ю. Психология отцовства. Москва ; Обнинск : ИГ- СОЦИН, 2007. С. 328–329.
3. Вознесенська О. Використання арт-технологій в сімейній психотерапії. Київ : Золоті ворота, 2019. Вип. 1 (25). С. 4–21.
4. Волинець О. Психологічний супровід дітей молодшого шкільного віку з різними формами затримки психічного розвитку. Київ : Мова, 2015. С. 356.
5. Дружинін В. Психология сім'ї. Київ : Мова, 2010. С. 506.
6. Столин В. Психология общения. Москва : Когито-Центр, 2011. С. 506–511.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION AND PERSONALITY PERFECTIONISM

У статті обґрунтовано необхідність вивчення особливостей взаємозв'язку прокрастинації та видів перфекціонізму особистості. Проаналізовано поняття перфекційної особистості, здорового та невротичного перфекціонізму, прокрастинації, а також наведено притаманні їм риси. Визначено, що такі феномени особистості, як перфекціонізм та прокрастинація, мають широкий спектр кореляційних зв'язків один з одним, що свідчить про їхній вплив на розвиток один одного. Теоретично виявлено основні детермінанти розвитку прокрастинації в перфекційній особистості: закономірності, механізми, принципи, причини й умови розвитку. Методологічною основою дослідження виступають роботи вітчизняних і зарубіжних науковців, у яких розкриваються поняття «прокрастинація» та «перфекціонізм». Представлено актуальні наукові підходи до інтерпретації термінів. Проведене нами теоретичне дослідження дозволяє схарактеризувати прокрастинацію як добровільну затримку наміченого курсу дій людиною, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку. Установлено, що зазвичай у своїй поведінці прокрастинатори керуються прагненням уникнення невдач. Перфекціонізм визначається як прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, намагання людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам, потреба в досконалості продуктів своєї діяльності. Установлено, що саме невротичний перфекціонізм має вплив на прояви прокрастинації, проте прямого зв'язку здорового перфекціонізму із прокрастинацією не виявлено. З'ясовано, що на відкладання діяльності впливають такі параметри невротичного перфекціонізму, як: особлива сензитивність до інформації про помилки, промахи і невдачі, страх зовнішньої негативної оцінки, прагнення до нереалістично завищених стандартів, орієнтація на ідеалізовані вимоги інших, високий рівень тривожності. Зроблено висновок, що перфекціонізм та прокрастинація – взаємопов'язані феномени, а найбільше із прокрастинацією корелюють саме соціальні параметри невротичного перфекціонізму.

**Ключові слова:** перфекціонізм, прокрастинація, здоровий перфекціонізм, невротичний перфекціонізм, перфекційна особистість.

The article substantiates the need to study the features of the relationship between procrastination and types of personality perfectionism. The concepts of perfect personality, healthy and neurotic perfectionism, procrastination are analyzed, as well as their inherent features. It has been determined that such personality phenomena as perfectionism and procrastination have a wide range of correlations, which indicates their influence on each other's development. Theoretically, the main determinants of procrastination development in a perfect personality have been identified: patterns, mechanisms, principles, causes and conditions of development. The methodological basis of the study are the works of domestic and foreign scientists, which reveal these concepts: "procrastination" and "perfectionism". Current scientific approaches to the interpretation of terms are presented. Our theoretical study allows us to characterize procrastination as a voluntary delay of the planned course of action by a person, despite the expected negative consequences due to the delay. It is established that usually in their behavior procrastinators are guided by the desire to avoid failure. Perfectionism is defined as the subject's desire for perfection, high personal standards, human efforts to bring the results of any of their activities in accordance with the highest standards, the need for perfection of the products of their activities. It has been established that it is neurotic perfectionism that influences the manifestations of procrastination, but no direct connection between healthy perfectionism and procrastination has been found. It was found that the following parameters of neurotic perfectionism influence the postponement of activity: special sensitivity to information about mistakes, failures and failures, fear of external negative evaluation, desire for unrealistically inflated standards, focus on idealized requirements of others, high anxiety. It is concluded that perfectionism and procrastination are interrelated phenomena, and the social parameters of neurotic perfectionism correlate most with procrastination.

**Key words:** perfectionism, procrastination, healthy perfectionism, neurotic perfectionism, perfect personality.

УДК 159.923:17.036.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.19>

**Запороженко А.О.**

студентка кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Гусак В.М.**

к.психол.н.,  
в.о. доцента кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство вимагає від особистості все більшої продуктивності, рівня самоорганізації та досконалості. Унаслідок такої активності життєвих подій усе частіше трапляються несприятливі феномени, що знижують активну діяльність людей. Одними з таких феноменів є перфекціонізм та прокрастинація. Негативні наслідки даних феноменів проявляються не лише у зниженні успішності та продуктивності особистості, а й у гострих емоційних пережи-

ваннях власного неуспіху, почуття провини, невдоволення результатами своєї діяльності. Прокрастинація зазвичай проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для особистості. Підвищену значущість результату, що визначає ситуацію як стресову, можуть зумовити такі явища, як перфекціонізм і тривожність через оцінку. Тема, розкрита у статті, є актуальною як з теоретичного погляду, так і для практичного використання в сучасній психологічній науці.



### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження вказаних явищ з'явилися в науці відносно нещодавно. Уперше термін «прокрастинація» був ужитий у 1977 р. П. Рінгенбахом. «Прокрастинація» (від лат. *pro* – замість, *crastinus* – завтрашній) означає відкладання на потім справ, особливо якщо вони неприємні. Проте, незважаючи на його молодість, дане явище вивчають багато вчених: А. Елліс, В. Кнаус, Дж. Бурка, Л. Юен, П. Стілл, В.В. Барабанщикова, А.К. Болотова, А.А. Чевреніди, М.М. Карлівська, Я.І. Варварічева. У 80-х рр. було здійснено академічний аналіз даного феномену, а пізніше були створені методи диференціації прокрастинації [15]. Але, незважаючи на дані дослідження, причини та механізми цього явища не визначені. Здебільшого вивчається академічна або навчальна прокрастинація, бо саме процес навчання є одним із чинників виникнення досліджуваного феномену.

Водночас більшість присвячених дослідженню перфекціонізму робіт фокусують увагу на виявленні його ролі у психічних відхиленнях (Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеїв, В.В. Парамонова, Е.Т. Соколова, П.В. Циганкова, А.Б. Холмогорова, S.J. Blatt, S.J. Egan, T.D. Wade, R. Shafran, R.C. O'Connor та інші). Саме поняття «перфекціонізм» потребує більш детального розроблення та визначеності, а проблема взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації особистості не була належно відображена у психологічній літературі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Більшість науковців у процесі дослідження таких феноменів, як перфекціонізм та прокрастинація, переконані, що вони мають вплив один на одного.

Термін «прокрастинація» позначає тенденцію до зволікання, що негативно впливає на діяльність. Ключовими особливостями феномену прокрастинації є поєднання поведінкової ірраціональності з усвідомленістю, розумінням її негативних наслідків. Прокрастинація виявляється практично в усіх сферах життєдіяльності людини (професійна, навчальна, міжособистісна тощо), актуальність вивчення психологічних детермінантів прокрастинації зумовлена надзвичайною поширеністю вищепри описаного явища.

В.С. Ковилін визначає даний феномен як тенденцію відкладати виконання необхідних справ на потім; поведінковий патерн, за якого виконання провідної для людини нате пер діяльності усвідомлено відкладається. Водночас замість виконання необхідних завдань суб'єкт заповнює свій час діями, які, згідно з В.С. Ковиліним, характеризуються «відсутністю продуктивності та сенсу» [4].

Окрім зовнішніх неприємних наслідків для людини, прокрастинація характеризується також досить сильним емоційним диском-

фортом: прокрастинатори відзначають у себе почуття провини, неспокій, невпевненість у позитивному вирішенні ситуації, зростання тривожності з наближенням «крайнього терміну». Підсилюють тривогу, окрім тимчасових рамок, і високі очікування ення а також завищені вимоги до результатів своєї роботи самої людини.

Варто підкреслити, що емоційний дискомфорт, негативні суб'єктивні переживання виділяються як основні психологічні ознаки прокрастинації. Дослідники відзначають виникнення загальної незадоволеності особистості своєю діяльністю. Я.І. Варварічева також наголошує, що страх, який наростає, перед усвідомлюваними суб'єктом негативними наслідками прокрастинації найчастіше має на нього не мобілізуючий, а паралізуючий вплив, примушує відкладати заплановані дії знову і знову, створювати ефект «снігової кулі» [1].

С. Блатт і Д. Куінлан у 1967 р. заявили, що люди, схильні до відкладання вирішення завдань, зазвичай орієнтовані на сьогодення і зазнають труднощів у прогнозуванні майбутнього. У рамках даної теорії дитячо-батьківські відносини (високі або, навпаки, занижені очікування батьків щодо успішності дитини) спричиняють ірраціональні наслідки для індивіда в майбутньому. Виходячи із цього розуміння, прокрастинаційна поведінка розуміється як наслідок дитячих травм або проблем у процесі виховання дітей [11].

Перша класифікація прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом у співавторстві із Дж. Баторі та Д. Моурером. Вони визначили п'ять основних типів прокрастинації залежно від масштабу її прояву:

1. Побутова, чи щоденна, прокрастинація життя, або зволікання в сім'ї. Це відкладання завдань, які повинні виконуватися регулярно, тобто домашні обов'язки, наприклад похід до магазину, прибирання тощо.

2. Прокрастинація в ухваленні рішень (навіть незначних).

3. Невротичне зволікання, тобто відкладання життєво важливих рішень.

4. Компульсивна прокрастинація, коли наявна комбінація прокрастинації поведінки в сім'ї і зволікання в ухваленні рішень в однієї людини.

5. Академічна прокрастинація, відкладання занять і підготовки до іспитів.

Н. Мілграм і Р. Тенне переглянули наведену вище класифікацію і залишили тільки два типи, як-от:

1. Прокрастинація у виконанні завдань.

2. Прокрастинація в ухваленні рішень [17, с. 488].

Окрім характеристик завдання, що стоїть перед суб'єктом, необхідно відзначити один із найбільш впливових ситуативних чинників прокрастинації – наявність зовнішньої оцінки вико-

нання завдання. Ситуація оцінювання призводить до підвищення тривожності, спричиненої стресом невдачі, і суб'єкт відкладає виконання завдання, яке загрожує хворобливими переживаннями, пов'язаними з його оцінкою. Однак погляди на роль тривожності у виникненні прокрастинації суперечливі. Передбачається, що чутливі до стресових впливів люди більшою мірою схильні до прокрастинації. Відповідно до альтернативної гіпотези, тривожна людина намагатиметься швидше закінчити завдання, щоб уникнути хвилювань, пов'язаних із наближенням терміну його здачі [1].

Дж. Бурка і Л. Юен виділяють такі види страхів стосовно прокрастинації:

Страх невдачі – найбільш поширений. У разі наявності даного виду страху прокрастинація допомагає уникнути безпосередньої оцінки здібностей даної людини, оскільки справа відкладена і цілком не зроблена. Це зберігає її самооцінку і допомагає впоратися зі страхом знецінення. Хоча водночас може постраждати професійна репутація.

Страх успіху. У даному разі людина дуже боїться опинитися в центрі уваги, зайняти новий соціальний щабель, конкурувати з будь-ким, викликати чийсь заздрість тощо.

Страх втрати контролю над ситуацією. Прокрастинація в даному разі допомагає відчути власну незалежність, уникнути надмірного контролю з боку оточення. Водночас явним чином обстоювати власну незалежність не потрібно.

Страх надмірного відособлення. Відкладання в такому разі дозволяє залишитися у звичному соціальному середовищі [12].

Відкладання завершення діяльності може бути пов'язано, серед іншого, з невдоволенням досягнутим результатом, бажанням довести його до досконалості. Під час виникнення творчого задуму у своїй уяві людина малює якийсь ідеальний продукт або сценарій розвитку подій. Невідповідність реальних результатів діяльності початковим задумам викликає у деяких творців важкі емоційні переживання, розчарування і навіть відмову від продовження діяльності, незважаючи на можливі фінансові або репутаційні втрати.

Окрім ситуативних чинників прокрастинації (непривабливість завдання, наявність великої кількості часу), учені виділяють ще й індивідуально-психологічні детермінанти прокрастинації, до яких належить і перфекціонізм. Перфекціонізм – це «прагнення до бездоганності і досконалості в поведінці та діяльності, що стосується різних сфер життя» [9, с. 31]. Перфекціонізм може набувати патологічної форми, тоді суб'єкт виявляє позицію, за якої неідеальний результат стає неприйнятним для нього.

Сучасна наука під перфекціонізмом розуміє психологічну характеристику, що передбачає високі вимоги, які пред'являються особистості до себе, своєї діяльності, інших людей і світу загалом [8].

Є.П. Ільїн визначає перфекціонізм як прагнення особистості до досконалості, високі суб'єктивні стандарти, намагання доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам, потребу в досягненні ідеальності [3].

Проте, оскільки досконалості не існує, така людина приречена постійно перебувати в напрузі. Іноді перфекціонізм сприймається як недолік, а іноді як перевага, багато хто приписує йому свої успіхи, уважає його союзником, якого не хотіли б позбуватись, незважаючи на пов'язані із цим страждання.

Спочатку перфекціонізм як психологічний конструкт містив один параметр – тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість відчувати задоволення від отриманих результатів. Одновимірний підхід акцентував свою увагу на когнітивних чинниках перфекціонізму у формі ірраціональних переконань або дисфункціональних настанов.

Багато авторів відзначають, що в разі неправильного співвідношення тенденцій перфекціонізму, їхнього непропорційного розвитку виникає ризик формування невротичного перфекціонізму, коли людині нічого не здається досить досконалим.

Загалом дослідники диференціюють два види перфекціонізму – «нормальний» і «невротичний». Останній унаслідок постійного переживання індивідом стресу, а згодом і емоційного вигорання суб'єкта, призводить до прокрастинації. М.А. Кисельова зазначає, що високі показники прокрастинації в людей корелюють винятково з «невротичним» перфекціонізмом. Прояви «деструктивного перфекціонізму» характеризуються такими рисами (за його компонентами):

- надмірною напругою, високою тривогою, негативним емоційним тлом у діяльності, зниженими показниками оптимізму (діяльнісний компонент);

- особливою сензитивністю до інформації про помилки, промахи і невдачі, поляризованістю оціночних суджень, орієнтацією на крайні оцінки («усе або нічого»), страхом перед початком нових справ;

- домінуванням мотивації уникнення неуспіху, потребою в обмеженій поведінці, у наявності чітких норм і правил, що регламентують свободу вибору, прагненням до отримання докладної інформації про значущі ситуації, орієнтацією на очікування інших людей (компонент потреби та мотивації);

– вираженим песимізмом, нереалістичністю рівня домагань, самокритичністю, наявністю почуття провини, заниженою самооцінкою, депресією, інтровертованістю, відмовою суб'єкта від самореалізації (особистісний компонент) [2].

Д. Хамачек писав, що невротичний перфекціонізм походить із дитячого досвіду взаємодії з батьками, які ніколи не схвалюють або, навпаки, постійно схвалюють, чия любов завжди умовна і залежить від результатів діяльності дитини. У першому випадку дитина прагне «стати досконалою не тільки для того, щоб уникнути несхвалення інших, але і для того, щоб нарешті прийняти саму себе через надлюдські зусилля і грандіозні досягнення». У другому випадку «людина доходить розуміння, що тільки хороше виконання діяльності робить її цінною» [13, с. 28]. Батьки перфекціоніста надмірно критичні, вимогливі, загалом надають істотно менше підтримки.

Люди зі здоровим перфекціонізмом визначаються як сумлінні, вони встановлюють здорові пріоритети і докладають реалістичних зусиль, не нехтуючи важливими аспектами проєкту. Для свідомих перфекціоністів важлива гнучкість: вони змінюють свої особисті вимоги залежно від ситуації. Такі люди приймають помилки і недосконалість, їм вдається отримувати задоволення від завершення проєкту. Їхні очікування реалістичні, у разі зіткнення із труднощами їм вдається ефективно вирішити проблему.

Патологічний же перфекціонізм змушує людину встановлювати стандарти успіху і цілі, яких важко, а то й неможливо досягти. Їхні зусилля незбалансовані, вони перебільшені. Поступово виникає надмірне вкладання сил у рамках завдань і заходів, які зазвичай повинні мати менше значення для реалізації справи, на шкоду тим, які справді є пріоритетними [19].

А. Пахт уважав перфекціонізм «виснажливим» і таким, що відображає «нездоровий мотив». На його думку, перфекційні особистості перебувають у ситуації «без виграшу», тому що їхні цілі настільки високі, що їх неможливо досягти. «Вони постійно розчаровані, їхня потреба досягати не задовольняється <...> Навіть коли перфекціоністи щось роблять успішно, вони рідко здатні насолоджуватися плодами своїх досягнень» [18, с. 387]. Описана А. Пахтом загадка полягає в тому, що перфекціоністи не задоволені власними досягненнями: якщо вони роблять ідеально, це було очікуваним результатом, якщо ж бажана мета не відповідає їхнім високим стандартам, то це невдача.

У своїй діяльності перфекціоністи зазвичай поділяються на два типи: ті, що орієнтовані на себе, та ті, що орієнтовані на інших.

Охарактеризуємо самоорієнтований тип перфекціонізму. Через те, що він сприяє мобілізації зусиль для досягнення поставлених цілей, впливає на організованість, здається найбільш сприятливим для успіху, це, можливо, пов'язано із внутрішньою мотивацією. Також додається той факт, що перфекціоніст проявляє амбіції, впевненість у собі та велику рішучість.

Натомість перфекціонізм, орієнтований на інших, зумовлений тим, що особа має нереальні стандарти успіху, щоб бути визнаною важливими для неї людьми, у неї низька самооцінка, яка негативно впливає на успішність. Навіть більше, соціально залежний перфекціоніст відчуває сильніший психологічний стрес, ніж самоорієнтований перфекціоніст.

Насправді страх перфекціоніста перед невдачею є виправданим. Прагнення до ідеалу штовхає його на зволікання, якщо він вважає, що це завдання перевищує його вміння. Отже, зволікання є способом захисту власної самооцінки, щоправда, лише тимчасовим, відкладає вирок про можливу невдачу або надає йому зовнішнього виправдання, якщо він не отримав ідеальної оцінки [14].

Існує багато робіт вітчизняних і зарубіжних авторів про зв'язок перфекціонізму з постійним емоційним дискомфортом, міжособистісними проблемами, порушенням адаптації [2].

Натепер наявні дослідження, які здебільшого підтверджують гіпотезу про зв'язок перфекціонізму і прокрастинації. Перший дослідницький інтерес до взаємозв'язку цих двох психологічних конструктів з'явився ще у Дж. Феррарі. Учений провів дослідження в 1922 р. та дійшов висновку про те, що рівень прокрастинації значно вищий у перфекціоністів, ніж у нонперфекціоністів. Також Дж. Феррарі зауважив, що важливою мотивацією для відкладання служить страх невдачі за високих показників перфекціонізму, орієнтованого на себе, та соціально орієнтованого перфекціонізму.

Канадський психолог М. Ентоні і психіатр Р. Свінсон у своїй книзі «Коли ідеально не досить добре: стратегії подолання перфекціонізму» дотримуються таких поглядів: оскільки досконалості досягти практично неможливо, перфекціоністи відсторонюються від виконання того чи іншого завдання, якщо в них зародилися побоювання, що вони ніколи не зможуть досягти бажаних цілей [10].

Х. Маккейб-Беннет у 2014 р. в канадському університеті Рейсон провела дослідження 126 респондентів різної статі та національності за допомогою таких методик, як: «Шкала перфекціонізму» Хьютта – Флетт (HMPS), «Багатомірна шкала перфекціонізму» Фроста (FMPS), «Загальна шкала прокрастинації» Лея, «Опитувальник загальної прокрастинації» Так-

ман. Результати дослідження показали позитивну кореляцію між показниками перфекціонізму і прокрастинації [17].

У 2015 р. М.В. Ларських за підсумками своїх досліджень визначила, що чим сильніше індивід хоче відповідати очікуванням оточення, тим частіше це призводить до зволікання, тобто була виявлена позитивна кореляція між соціально орієнтованим перфекціонізмом і прокрастинацією. Однак зв'язку між Я-орієнтованим перфекціонізмом і зволіканням виявлено не було. У своєму дослідженні М.В. Ларських використовувала шкалу «Опитувальник перфекціонізму» Н.Г. Гаранян і А.Б. Холмогорової, «Шкалу загальної прокрастинації» в адаптації О.С. Віндекер і М.В. Останін [6].

#### Висновки із проведеного дослідження.

У результаті дослідження було вивчено види перфекціонізму та поняття прокрастинації, а також взаємозв'язок між ними. Було виявлено значущий взаємозв'язок між невротичним перфекціонізмом та прокрастинацією. Теоретичний огляд проблеми прокрастинації дозволив уточнити чинники, що впливають на частоту й інтенсивність прояву прокрастинації. Перфекціоністи дуже негативно реагують на критику, саме через це вони часто все відкладають і проявляють низьку продуктивність, тобто прокрастинують. Іноді прокрастинація спричиняється перфекціонізмом: якщо в людини є страх зробити будь-яку справу неідеально, адже в перфекціоніста всі справи без винятку повинні бути виконані на сто відсотків, тому він краще взагалі не буде нічого робити, ніж потім виявить недосконалість, мінути, недоліки у виконаній роботі, через які йому буде ніяково.

Важливим чинником у зволіканні є зовнішня оцінка якості виконаного завдання, особливо якщо ця оцінка має бути оголошена публічно, що ще більше підвищує рівень тривоги. І ця тривога буде превалювати доти, доки страх перед майбутніми проблемами через невиконання справи не перевищить страх перед можливим провалом.

Із загального аналізу робимо висновок, що більшість осіб, які вирізняються більшою мірою патологічним перфекціонізмом, через який часто відкладають справи «на потім», будучи прокрастинаторами, уникають невдачі замість прагнення до успіху, не вирішують проблеми, що стоять перед ними, а націлені на їх уникнення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных

расстройств : автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.04. Москва, 2010. 42 с.

3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 224 с.

4. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2. С. 22–40.

5. Кормачёва И.Н. Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации. *Системная психология и социология*. 2020. № 3 (35). С. 39–50.

6. Ларских М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов. *Universum: психология и образование*. 2015. № 7 (17). С. 30–37.

7. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / под общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.

8. Психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.

9. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» / В.А. Ясная и др. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2011. № 4. С. 30–45.

10. Antony M.M., Swinson R.P. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism. New Harbinger Publications, Inc, 2009. 306 p.

11. Blatt S., D'Afflitti J., Quinlan D. Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*. 1976. V. 85. P. 383–389.

12. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, Massachusetts : Addison-Wesley, 1983. 324 p.

13. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27–33.

14. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. P. 456–470.

15. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*. 1997. V. 11. P. 267–278

16. McCabe-Bennet H. Naturalistic Observation of Perfectionistic Behaviours. *Wilfrid Laurier University*. 2011. URL: [https://rshare.library.ryerson.ca/articles/thesis/Naturalistic\\_observation\\_of\\_perfectionistic\\_behaviours/14648979](https://rshare.library.ryerson.ca/articles/thesis/Naturalistic_observation_of_perfectionistic_behaviours/14648979) (дата звернення: 22.05.2021).

17. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. V. 31. № 4. P. 487–500.

18. Pacht R. Reflections on perfection. *American Psychologist*. 1984. V. 39. P. 386–390.

19. Parker W.D., Adkins K.K. Perfectionism and the gifted. *Roeper Review*. 1995. V. 17. № 3. P. 173–176.

20. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. V. 133. P. 65–95.

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РЕФЛЕКСИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ОФІЦЕРА

### FEATURES OF THE INFLUENCE OF REFLEXIVE COMPETENCE ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF AN OFFICER'S PERSONALITY

*У статті аналізується роль рефлексивної компетентності у професійному зростанні та розвитку офіцера Збройних сил України.*

*Розглянуто специфіку рефлексивної компетентності з погляду особливостей професійної діяльності військового керівника і як механізм його інтелектуального, морального, комунікативного й емоційного розвитку.*

*Представлені теоретичні основи дослідження – роботи вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджували дану тематику, серед яких А. Карпов, О. Анісімов, К. Ушинський, В. Осодло, В. Метаєва й інші.*

*Проведено аналіз понять «професіоналізм», «військово-професійна діяльність», «рефлексія», «рефлексивна компетентність», «рефлексивне управління». Професіоналізм офіцера розглянуто не тільки як якість конкретного суб'єкта, що відображає його індивідуальність, але і як властивість «надіндивідуальне», що формується під впливом військового соціуму з урахуванням професійних вимог усієї системи військової служби; як систему, що складається із чотирьох взаємопов'язаних підсистем: професіоналізму особистості, професіоналізму діяльності, нормативності діяльності, поведінки та продуктивної Я-концепції.*

*Проведено аналіз особливостей і напрямів військово-професійної діяльності, а також розглянуто зв'язок рефлексивної компетентності з основними напрямками військово-професійної діяльності офіцера Збройних сил України.*

*Особливу увагу в дослідженні приділено рефлексії як найбільш адекватному механізму здійснення керованого професійного розвитку офіцера, вивчені механізми, які активізують його професійне зростання. Рефлексивна діяльність розглянута як окремий шлях отримання нового знання, необхідного офіцерові для програмування і проектування своєї професійної діяльності.*

*Наше дослідження показує, що рефлексивна діяльність спрямована не стільки на констатацію наявності або відсутності професійних якостей, скільки на стимулювання їхнього розвитку, збагачення, посилення.*

**Ключові слова:** професіоналізм, військово-професійна діяльність, рефлексія, рефлексивна компетентність, рефлексивна діяльність, рефлексивне управління.

*сивна компетентність, рефлексивна діяльність, рефлексивне управління.*

*The article considers the role of reflexive competence in the professional growth and development of an officer of the Armed Forces of Ukraine. The specifics of reflexive competence are studied from the point of view of analyzing the features of the professional activity of a military leader and as a mechanism of his intellectual, moral, communicative and emotional development.*

*The theoretical foundations of the research are presented – the works of domestic and foreign scientists who have studied this topic, such as A. Karpov, O. Anisimov, K. Ushinsky, V. Osedlo, V. Metaeva and others.*

*The analysis of the concepts of "professionalism", "military-professional activity", "reflection", "reflexive competence", "reflexive management" is carried out. The professionalism of an officer is considered not only as a quality of a specific subject, reflecting his individuality, but also as a "supra-individual" property, formed under the influence of military society, taking into account the professional requirements of the entire system of military service; as a system consisting of four interrelated subsystems: the professionalism of the individual and the professionalism of activity, the normativity of activity and behavior, and the productive self-concept.*

*The analysis of the features and directions of military-professional activity is carried out, the connection of reflexive competence with the main directions of military-professional activity of an officer of the Armed Forces of Ukraine is considered.*

*Special attention in our study is paid to reflection as the most adequate mechanism for implementing the controlled professional development of an officer, the mechanisms that activate his professional growth are considered. Reflexive activity is considered as a separate way of obtaining new knowledge necessary for an officer to program and design his professional activity. This activity is aimed not so much at establishing the presence or absence of professional qualities, as at stimulating their development, enrichment, and strengthening.*

**Key words:** professionalism, military-professional activity, reflection, reflexive competence, reflexive activity, reflexive management.

УДК 316.061.213 (477.72)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.20>

**Іллющенко С.Ю.**

ад'юнкт кафедри суспільних наук  
Національний університет оборони  
України імені Івана Черняхівського

Сучасний фахівець у сфері військового управління має відповідати високому рівню розвитку професійних і психологічних якостей. Такі вимоги до нього висуває динамічний та бурхливий розвиток сучасного воєнного мистецтва. Військовий керівник – офіцер має бути активним, уміти творчо знаходити нові шляхи вирішення проблем, бути спроможним бачити появу нових проблем під інших кутами зору, що дозволить знаходити нові форми роботи з підлеглими та реалізувати адекватні психолого-педагогічні впливи. Усе це вимагає від кожної людини, що обрала дану стежку, високого професіоналізму.

Науковці визначають професіоналізм: як інтегральну якість (новоутворення) суб'єкта праці, що характеризує продуктивне виконання професійних завдань, яке зумовлене творчою самодіяльністю і високим рівнем професійної самоактуалізації; як систему, що складається із чотирьох взаємозалежних підсистем: професіоналізму особистості, професіоналізму діяльності, нормативності діяльності, поведінки та продуктивної Я-концепції [7].

Професіоналізм офіцера, будучи якістю конкретного суб'єкта, не тільки відображає його індивідуальність, але водночас реалізується як

властивість «надіндивідуальне», оскільки формується під впливом військового соціуму з урахуванням професійних вимог усієї системи військової служби. Безперечно, становлення офіцера-професіонала відбувається в єдності професійного й особистісного розвитку.

Найбільш адекватним механізмом здійснення керованого професійного розвитку виступає рефлексія щодо досвіду професійної діяльності. Рефлексія – «форма теоретичної діяльності людини, спрямована на осмислення власних дій і переконань, що є підставою її мислення і діяльності, яка складається із трьох етапів: аналізу складної діяльності, її суб'єктивної критичної реконструкції та звернення до нової норми діяльності» [8, с. 4].

Як підкреслює К. Ушинський, не досить ефективним є досвід практичної діяльності, якщо він рефлексивно не осмислений, адже використовується не сам досвід, а думка, виведена з нього [9, с. 31]. Щодо цього В. Осьодло зазначає, що переосмислення особистістю власного досвіду та формування нового не лише потребує, а й сприяє актуалізації механізмів рефлексії, активізує професійне зростання і самовдосконалення [10]. Навіть більше, саме поєднання досвіду професіонала і його рефлексії дає, на думку американського дослідника Дж. Познера, ключ до розвитку професійної майстерності: «досвід + рефлексія = розвиток» [17, с. 19]. Однак зробити це повноцінно неможливо, якщо не співвідносити свій досвід із досвідом інших спеціалістів / офіцерів.

Рефлексивна діяльність являє собою окремий шлях отримання нового знання, необхідного офіцеру для програмування та проектування своєї професійної діяльності. Ця діяльність повинна спрямовуватись не стільки на констатацію наявності або відсутності професійних якостей, скільки на стимулювання їхнього розвитку, збагачення та підсилення. Як зазначає В. Давидов, В. Слободчиков і Г. Цукерман, «щоб учитися змінювати себе, людина повинна знати про свою обмеженість та вміти переходити межі своїх можливостей. Обидва складники вміння вчитися є рефлексивними за своєю природою» [2].

Основне підґрунтя для виокремлення рефлексивної компетентності військового спеціаліста ми знайшли в дослідженні В. Ягупова [15], де аргументовано, що офіцер, який веде активну військово-діяльність, повинен уміти обмірковувати та проектувати свої дії, прогнозувати результати, оцінювати досягнуте, зіставляти результат із поставленою метою. Саме цим ми керувалися, обравши рефлексивну компетентність як важливий компонент професійної діяльності офіцера Збройних сил України.

Щоб відповідати сучасним вимогам життя і професії, офіцер повинен постійно розвиватися в інтелектуальному, моральному, комуні-

кативному й емоційному планах. Механізмом цього розвитку є рефлексивна компетентність, що сприяє творчому підходу до військово-професійної діяльності, досягнення її максимальної ефективності та результативності. Рефлексія допомагає навіть успішним у професійній діяльності військовослужбовцям відчувати незадоволеність, а отже, замислюватися про своє професійне зростання.

Рефлексивна компетентність – явище універсальне і повною мірою стосується будь-якого виду професійної діяльності. Однак мають значення особливості діяльності різних видів праці, що не може не позначитися на характері рефлексивної діяльності, її формах, ступені та глибині прояву.

Розглянемо специфіку рефлексивної компетентності у процесі проведення аналізу особливостей професійної діяльності офіцера Збройних сил України (далі – ЗСУ).

Служба офіцера як специфічний вид професійної діяльності потребує особливого підходу до проблеми рефлексивної компетентності. Це пояснюється тим, що військово-професійна діяльність являє собою цілеспрямовану активність військовослужбовця, процес виконання ним конкретних функцій і посадових обов'язків у специфічних умовах їх реалізації. Для її успішного виконання необхідні досить сформовані знання, уміння і навички, психічні якості й особистісні позиції. Військово-професійна діяльність має свої особливості, які полягають у пріоритеті принципу єдиноначальності, обмеженні ступеня особистої свободи, постійної готовності до виконання свого професійного призначення.

Професійна діяльність сучасного офіцера досить різноманітна. З одного боку, це зумовлено складною структурою ЗСУ, наявністю різних військових спеціальностей, з іншого – з розвитком людського суспільства відбувається ускладнення самої військової служби, однак напрями військово-професійної діяльності залишаються незмінними й охоплюють:

- управління діяльністю військового колективу;
- виховання і навчання особового складу підрозділу;
- постійне вдосконалення професійних знань і навичок.

Розглянемо зв'язок рефлексивної компетентності з основними напрямками військово-професійної діяльності офіцера ЗСУ.

Одним з основних завдань розвитку офіцерських кадрів є навчання мистецтва управління людьми / військовослужбовцями.

Під управлінням військовослужбовцями мається на увазі безперервний процес впливу суб'єкта управління (командир, начальник) на об'єкт управління (окремий військовослужбовець, військовослужбовці, об'єднані у групи,

військовий колектив загалом) із метою досягнення оптимальних результатів за умови найменшого витрачання ресурсів, часових, людських, матеріальних, фінансових тощо [11].

Як і будь-яка діяльність, управління являє собою рефлексивний процес, якість якого залежить від рівня рефлексивних здібностей усіх суб'єктів управління, їхньої рефлексивної культури. Усвідомлює це військовий керівник або ж не усвідомлює, але він керує багатовекторним процесом діяльнійшої рефлексії, тобто тією чи іншою мірою, цілеспрямовано або стихійно, з тієї чи іншою ефективністю здійснює рефлексивне управління.

Поділяємо думку В. Вахніної й інших учених [3], які зазначають, що рефлексія – це не що інше, як різновид взаємного управління, конфлікт (за інших рівних умов), який завершується на користь тієї сторони, яка володіє більш високим рівнем рефлексії.

Однак є низка ситуацій, у яких високий рівень рефлексії не тільки не є необхідним, але і погіршує виконання службових обов'язків військовослужбовців. Наявний зв'язок рівня рефлексії керівника і якості ухваленого ним рішення. А. Карповим було встановлено, що якість ухвалення рішення є максимальною на деякому проміжному, хоча і досить високому значенні рефлексивності [4, с. 147]. Існує деяка зона, інтервал оптимальних значень рефлексивності, де значення ефективності діяльності та якості ухвалення рішення є найбільшими. Зрушення, як у бік зменшення, так і в бік збільшення рефлексивності, ведуть до зниження якості ухваленого рішення. Так, керівники, що володіють низьким рівнем рефлексивності, зазвичай відчують труднощі у плануванні своєї діяльності, схильні до шаблонного мислення, не виявляють здібностей до аналізу помилок, яких припускалися в минулому, не вміють використовувати набутий успішний або неуспішний досвід у подоланні складних ситуацій. Також вони зазнають труднощів із рефлексії поточної ситуації. Їм проблематично поставити себе на місце іншого, складно регулювати власну поведінку. Такі керівники сприймаються загалом як професійно неефективні. Однак і керівники із сильно вираженою «схильністю до роздумів», які постійно і ретельно аналізують ситуацію, часто не справляються із завданням, що вимагає обробки великої кількості інформації необхідної для термінового ухвалення рішення. Помічено що керівникам, які мають вкрай високий рівень рефлексивності, притаманні нав'язливі сумніви у правильності здійснення тієї чи іншої дії за відсутності об'єктивних труднощів в її виконанні.

Також А. Карповим була встановлена залежність ефективності управлінської та виконавської діяльності від ступеня розвитку рефлексії.

Так, для управлінської діяльності є оптимальний інтервал рівня рефлексивності, за якого якість управлінських рішень виявляється найбільш ефективною. Гранично високий рівень рефлексії є причиною зниження ефективності управлінської діяльності, оскільки вона перебуває в тісному зв'язку з низкою таких індивідуальних якостей, які самі собою є протипоказанням для управлінської діяльності (як-от нейротизм, сензитивність, ригідність, розвиненість психологічних захистів). Для виконавської діяльності так само існує оптимальний інтервал рівня рефлексивності, за якого найбільш ефективні управлінські впливи на підлеглих. Якщо низький рівень рефлексивності негативно впливає на результати виконавської діяльності, то високий припиняє значно впливати на її результати [6, с. 52].

У дослідженнях, проведених А. Карповим і В. Пономарьовою, було встановлено, що між рефлексивністю і стилями управління також спостерігається пряма залежність [5, с. 221]. Так, керівники з найменшими значеннями рефлексивності за інших рівних умов більш схильні віддавати перевагу жорстким стилям, до яких можна віднести авторитарні (директивні або диктаторські) стилі управління, яким властиві одноособове ухвалення керівником усіх рішень, жорсткий постійний контроль за їх виконанням із загрозою покарання, відсутність інтересу до підлеглому як до особистості. Даний стиль управління призводить до придушення ініціативи і творчості підлеглих, до їхньої пасивності, незадоволеності своєю діяльністю.

І навпаки, керівники з найбільшими значеннями рефлексивності стійко схильні до переваги м'яких стилів управління, а особливо партисипативного. Характерна і ще одна деталь. Особи з мінімальними значеннями рефлексивності взагалі можуть не сприймати і навіть не розуміти суті партисипативного управління, отже, об'єктивно відкидають його. І навпаки, настільки ж стійке і явне, але вже цілком усвідомлене відторгнення авторитарного стилю, автократичних методів виявляється у високо-рефлексивних керівників. Отже, загальне вподобання стилів складається як рівнодіюча двох чинників: позитивного (власне вподобання) і негативного (неприйняття суб'єктивно небажаного стилю) [5, с. 222].

Також виявлено, що те чи інше поєднання рівня рефлексивності керівника і підлеглих характеризується прямою відповідністю одному з основних загальноуправлінських стилів [5, с. 223–225].

Поєднання низької рефлексивності керівника і підлеглому зазвичай є головною причиною домінування авторитарного, автократичного стилю управління. Поєднання високої рефлексивності керівника і відносно низькою рефлексивності підлеглих – одна з важливих

передумов демократичного стилю, а в разі значних відмінностей у рівнях рефлексивності – і для «маніпулятивних» тенденцій у реалізації демократичного стилю.

Протилежне поєднання, що характеризується низькою рефлексивністю керівника і відносно високою рефлексивністю підлеглих, – потужний чинник формування ліберального стилю управління. Нарешті, поєднання високої рефлексивності в керівника і підлеглого – одна з головних об'єктивних умов для можливості партисипативного стилю управління, за якого керівник упевнений у собі, має високий освітній і творчий рівень, цінує і вміє використовувати творчі пропозиції підлеглих, які, у свою чергу, мають високий рівень знань і умінь, потребу до особистісного зростання, творчості. Усе це приводить до високого професійного виконання своїх посадових обов'язків особовим складом підрозділу.

Не менш значущим напрямом професійної діяльності офіцера є навчання і виховання особового складу. Відомо, що професійна діяльність офіцера має безпосередньо психолого-педагогічний характер. Від його знань, педагогічної майстерності залежать кінцевий результат бойової підготовки, вартової служби у мирний час, успіх виконання бойового завдання у воєнний період. Насамперед це психологічні знання та вміння. Оскільки здатність відображати внутрішній світ іншої людини, усвідомлювати рух її душі, розуміти причини її вчинків і водночас усвідомлювати, яке враження ви справляєте на цю людину, безумовно, необхідні офіцеру-керівнику.

Важлива особливість військово-педагогічного процесу полягає в тому, що військовослужбовці – це в основному дорослі люди, зі своїми поглядами, переконаннями, властивостями особистості, рівнем розвитку, навченості та вихованості, сильними і слабкими сторонами.

Командир підрозділу несе безпосередню відповідальність за навчання військовослужбовців, тому в його обов'язки входить організація навчального процесу. Ускладнення бойової техніки вимагає постійного його вдосконалення.

Військово-професійна діяльність, пов'язана із чітким дотриманням вимог нормативних документів, що регламентують поведінку офіцерів, а також беззастережне виконання наказу командира не передбачають необхідності застосування високорефлексивного мислення. Однак не варто думати, що воно стоїть на заваді досягненню військового професіоналізму. Небезпечна помилка вважати, що військовослужбовець повинен сліпо, бездумно виконувати наказ, не аналізувати його, не усвідомлювати завдання, не виробляти задуму дій, не аналізувати вихідну інформацію, не оцінювати дані обставини й умови діяльно-

сті. Саме такі військовослужбовці є приводом для глузувань і негативного ставлення до професії офіцера.

Військовослужбовець, який досяг оптимального рівня рефлексивної компетентності, здатний застосовувати її відповідно до виконуваних дій. Якщо ж даний рівень низький, то ефективно виконання професійної діяльності просто неможливо. Цю особливість рефлексії, її універсалізм зазначає О. Анісімов: «Професіонал не може уникнути рефлексії. І чим вищий рівень професіоналізму, тим більшою мірою рефлексивна складова частина зумовлює успішність ефекту, але тільки тоді, коли ця рефлексія організована, коли все впорядковано і досить зібрано» [1, с. 28].

Отже, можна відзначити, що рефлексивна компетентність – явище не спонтанне, воно підпорядковується закономірностям, його можна трактувати як професійну здатність особистості, що дозволяє ефективно й адекватно здійснювати рефлексивні процеси, реалізовувати рефлексивні здібності в осмисленні та подоланні стереотипів мислення й утворенні нового інноваційного змісту, що дає можливість переосмислити особистісний та професійний досвід, сформувати нові професійні еталони та стандарти, що стимулюють розвиток особистості.

Багато вітчизняних і зарубіжних учених говорять про те, що процес розвитку особистості багатогранний. На нього впливають різноманітні чинники: генетичні, соціальні, економічні тощо. Але з повною впевненістю можна стверджувати, що процес розвитку поетапний. Спираючись на модель професійного розвитку особистості психолога Альберта Бандури (Albert Bandura), засновника соціальної теорії навчання, низка авторів [13; 14] виокремлюють чотири етапи її розвитку.

Перша стадія – неусвідомлена некомпетентність, за якої людина стикається із ситуацією, коли вона чогось не знає, не вміє, не розуміє і не усвідомлює. Людина не може зробити роботу і не розуміє цього. Їй здається, що жодних складнощів і проблем у неї немає, вона чудово впорається зі справою без будь-яких особливих технологій, методик навчання, підручників і вчителів. Неусвідомлена некомпетентність трапляється тим частіше, чим більше звичайна та діяльність, яку потрібно здійснювати.

Друга стадія – усвідомлена некомпетентність, коли людина не знає, не розуміє, але усвідомлює, що її дії здійснюються без належної компетенції. У неї формується потреба в навчанні.

Третя стадія – усвідомлена компетентність, яка передбачає, що людина усвідомлює, що є сфера, яку вона знає, розуміє. Людина знає, як треба працювати, і намагається діяти відповідно до правил.



Четверта стадія – неусвідомлена компетентність, за якої в незнайомій ситуації людина усвідомлює, що вона знає, розуміє і вміє робити те, що раніше ніколи не робила.

З огляду на зазначене вище нами було запропоновано визначення рівнів рефлексивної компетентності, а саме:

1) неусвідомлена рефлексивна некомпетентність – це стадія цілковитого неусвідомлення суб'єктом того, що він чогось не знає, не вміє і не розуміє: людина не володіє знаннями про себе, свої можливості, здібності, навіть не замислюється про це, не бачить себе з боку у професійній діяльності, у житті, не бачить і не планує шляхів розвитку у професії та житті, не ставить чітко цілі, не пов'язує проблеми в міжособистісних стосунках із собою, наявний зовнішній локус контролю;

2) усвідомлена рефлексивна некомпетентність – на цій стадії людина вже розуміє, що для ефективної діяльності їй потрібні компетенції, що вона чогось не знає, не вміє, не усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, деструктивні взаємини або складності у професійній сфері. Професійний розвиток мотивований шляхом усвідомлення власної некомпетентності;

3) усвідомлена рефлексивна компетентність – визначається тоді, коли людина вже багато знає про себе як про особистість, про особливості взаємин з людьми, про свою професійну роль, майбутній шлях у професії, усвідомлює, що вона знає, уміє, але продовжує вчитися і пізнавати нове. Вона ефективна у взаєминах, професійній діяльності та комунікації;

4) неусвідомлена рефлексивна компетентність – це майстерно виконувана діяльність, коли особа застосовує ефективний спосіб спілкування з людьми, але вже не задається питанням, як вона це робить. Діє інтуїтивно. Щоб людина змогла ще й навчати інших, їй потрібно періодично звіряти рівень своєї компетентності з новими стандартами.

Ю. Петров і Г. Петрова [12] стверджують, що є п'ятий рівень компетентності, який перебуває на свідомому рівні, називають його рівнем надусвідомленої компетентності. Усвідомлюючи свою неусвідомлену рефлексивну компетентність, дивлячись на неї немовби ззовні, з боку, людина здатна чітко зрозуміти, що вона робить, а також пояснити те, як вона це робить. Це вже не та компетентність, яка була на усвідомленому рівні, а потім стала неусвідомлюваною. Дана компетентність уже має нову якість і становить особливий досвід. На цьому рівні людина може розкрити і перевіряти свою компетентність, а також говорити про неї.

Процес переходу від одного рівня до іншого (від неусвідомленої рефлексивної некомпетентності до свідомої рефлексивної компетентності) – це еволюція в розумінні власного професійного Я: від накопичення знань про свої особливості, можливості, ресурси і здібності через ситуації труднощів, перешкод, що дозволяють усвідомити дефіцити в компетенціях і особистісних якостях, до постановки і досягнення цілей саморозвитку, до справжньої самореалізації у професії.

Рефлексивна компетентність спонукає офіцера до переосмислення власних дій і переконань як професіонала в повсякденній військово-професійній діяльності та, безумовно, є фундаментом для особистісного та професійного зростання військового управлінця. Умовами поступального розвитку офіцера є його рефлексивне ставлення до себе, здатність творчо ставитися до минулого і сучасного, поєднувати їх із майбутнім.

Полковник Nevin Taylo [18] з посиланням на Will Taylor наводить діаграму рівнів компетентності (рис. 1) і показує, у якому порядку відбувається набуття компетентності.

Щоб досягти найвищого рівня рефлексивної компетентності, офіцеру необхідно володіти певним рівнем прийняття особистих обмежень і сприйнятливості до розвитку та навчання. На цьому шляху високий ступінь самоефективності може бути чинником, що обмежує його тільки чотирма рівнями розвитку і не дозволяє досягнути метарівня. Як свідчить практика, багато офіцерів не вміють рефлексувати та не знають свого рівня рефлексивної компетентності. Це породжує труднощі у спілкуванні офіцера-управлінця з підлеглими, конфліктні ситуації тощо. Тому

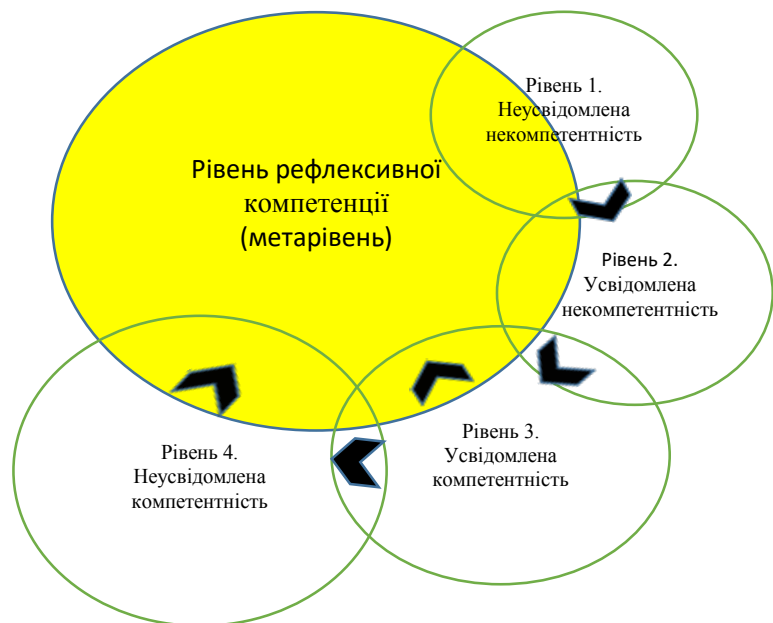


Рис. 1. Діаграма рівнів компетентності

в повсякденній військово-професійній діяльності офіцера рефлексивна компетентність виконує профілактичну функцію із запобігання професійному вигоранню, а також є необхідною умовою більш глибокого усвідомлення, критичного аналізу та конструктивного вдосконалення його діяльності.

Отже, можна стверджувати, що на п'ятому рівні компетентності офіцер здатен розпізнавати недоліки і навички не тільки в собі, але і в інших військовослужбовцях. На цьому рівні офіцер здійснює рефлексію над своєю рефлексивною компетентністю з позиції професіонала, співвідносить свої можливості з вимогами обраної професії. Офіцер, який уважає, що він перебуває на найвищому рівні компетентності, повинен завжди залишатися свідомо компетентним. Для цього він повинен свідомо перевіряти свої дії, спостерігати за своєю активністю, аналізувати та через усвідомлення регулювати її.

#### **Висновки із проведеного дослідження.**

Отже, рефлексивна компетентність офіцера – це професійна здатність, що дозволяє ефективно й адекватно здійснювати рефлексивні процеси, реалізовувати рефлексивні здібності в осмисленні та подоланні стереотипів мислення й утворенні нового інноваційного змісту, що дає можливість переосмислити особистісний та професійний досвід, сформулювати нові професійні еталони та стандарти, що стимулюють особистісний розвиток.

Рефлексивна компетентність – явище не спонтанне, воно підпорядковується визначеним закономірностям. Щоб досягти найвищого рівня рефлексивної компетентності, офіцеру необхідно мати певний рівень прийняття особистих обмежень і сприйнятливості до розвитку і навчання.

Процес розвитку професійної майстерності офіцера є поетапним, особистість проходить шлях від неусвідомленої рефлексивної некомпетентності до найвищої точки розвитку – рівня надусвідомленої рефлексивної компетентності, на якому вона може діяти вільно на інстинктивному рівні, але також здатна сформулювати те, що вона робить як для себе, так і для інших. Цей процес є еволюцією в розумінні власного професійного Я, приводить до справжньої самореалізації у професії.

Рефлексивна компетентність офіцера, безумовно, є фундаментом для особистісного та професійного зростання військового керівника.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Анисимов О. Акмеология и методология. *Проблемы психотехники и мыслетехники*. Москва : Изд-во РАГС, 1998. С. 28.
2. Давыдов В., Слободчиков В., Цукерман Г. Младший школьник как субъект учебной деятельности. *Вопросы психологии*. 1992. № № 3–4. С. 14–19.
3. Основы конфликтологии в деятельности руководителей органов внутренних дел : учебное пособие / В. Вахнина и др. Москва : Академия управления МВД России, 2019. 100 с.
4. Карпов А. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Институт психологии РАН, 2004. 450 с.
5. Карпов А. Психология рефлексивных механизмов управления. Москва : Институт психологии РАН, 2000. 327 с.
6. Карпов А. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики. *Психологический журнал*. 2003. № 5. С. 45–57.
7. Кокун О. Психология професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
8. Метаева В. Развитие профессиональной рефлексии в последипломном образовании: методология, теория, практика : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.08. Екатеринбург, 2006. 45 с.
9. Мінь Шаовой. Формування рефлексивних умінь майбутніх учителів музики у процесі фортепіанної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2017. 230 с.
10. Осьодло В. Психология професійного становлення офіцера : монографія. Київ : Нац. ун-т оборони України ; Нац. акад. пед. наук України ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України ; Золоті Ворота, 2012. 462 с.
11. Основы військового управління : навчальний посібник. Харків : НУ ЮАУ, 2014. 172 с.
12. Петров Ю. Уровни компетентности : модель, классификация, иерархия. *Образовательные технологии*. 2014. № 4. С. 65–70.
13. Родиков А. Понятие об осознанной и неосознанной компетентности руководителя в европейских образовательных моделях. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2010. № 125. С. 217–226.
14. Сибиль Е. От «неосознанной некомпетентности» к «неосознанной компетентности». *Директор школы*. 1997. С. 12–20.
15. Ягупов В. Теорія і методика військового навчання : монографія. Київ, 2000. 380 с.
16. Colonel N.J.T. Situational awareness – evolving knowledge into understanding: a competency critical to us national interest : Master's Thesis. Norfolk, 2009. 70 p.
17. Posner George J. Field Experience: A Guide to Reflective. New York : Longman, 1985. 19 p.

## ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ

### PSYCHO-CORRECTIONAL WORK TO REDUCE STUDENTS' ANXIETY IN THE CONTEXT OF PSYCHOTHERAPY USING THE SYMBOLDRAMA METHOD

У статті розглядається дослідження, яке присвячене вивченню проблеми тривожності у студентів, та саме аналіз психокорекційної роботи щодо зниження рівня тривожності студентів у контексті психотерапії методом символдрами. Викладаються теоретичні основи дослідження тривожності студентів. Установлено, що для успішної психокорекційної роботи щодо зниження тривожних станів доцільно працювати не тільки з їхніми зовнішніми проявами, але й із внутрішніми характеристиками. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз наукових джерел із проблемами дослідження, узагальнення та систематизація теоретичних даних, моделювання; емпіричні – діагностичне інтерв'ю, тестування, опитування; фокус-групи; діагностичні та корекційні засоби методу психотерапії символдрами. Проведене автором опитування студентів, які навчаються в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, виявило досить високий рівень як особистісної тривожності студентів, так і реактивної. Була розроблена й апробована психокорекційна програма, яка включає в себе пропрацювання глибинної складової частини тривожних станів у студентів методом символдрами. Під час збору теоретичного матеріалу з'ясовано, що тривожні стани мають такий спектр зовнішніх характеристик: тимчасовість і епізодичність прояву, нестійкість у структурі особистості. Зовнішні характеристики зумовлюються актуальними стосунками й обставинами життя студента. З'ясовано, що є зв'язок між внутрішніми та зовнішніми характеристиками тривожних станів. Глибина змісту тривожних переживань впливає на форму тривожних станів, їхню інтенсивність. Глибина змісту тривожних станів детермінована біографією особистості й історією її розвитку. Згідно із психоаналітичною концепцією ранні дитячі переживання, проти яких не було сформовано адекватного захисту, витискаються в несвідоме дитини, але за схожих умов і життєвих обставин можуть проявлятися у подальшому житті і впливати на поведінку та життєдіяльність. Визначено, що дієвим методом пропрацювання внутрішньої складової частини тривожних станів є психокорекція методом символдрами. Психокорекційна робота зі студентами за цим методом здійснюється завдяки символічній функції психічної діяльності, яка дозволяє робити психокорекцію глибинних утворень, впливати на внутрішні характеристики тривожних станів. Успішна апробація програми психокорекції підтверджує доцільність застосування комплексу вправ із символдрами. Було проведено повторне тестування після корекції та доведено дієвість психокорекційної програми методом символдрами.

**Ключові слова:** тривожність, тривога, страх, особистісна тривожність, ситу-

ативна тривожність, студент, символдрама, психокорекційна програма.

The article considers a study devoted to the study of the problem of anxiety in students and the analysis of psychocorrectional work to reduce the level of anxiety of students in the context of psychotherapy by the method of symbol drama. Theoretical bases of research of anxiety of students are stated. It is established that for successful psycho-correctional work to reduce anxiety, it is advisable to work not only with their external manifestations, but also with internal characteristics. To solve the tasks set in the study, the following research methods were used: theoretical – analysis of scientific sources with research problems, generalization and systematization of theoretical data, modeling; empirical – diagnostic interviews, testing, surveys; focus – groups; diagnostic and corrective means of the method of psychotherapy symbol drama. The author conducted a survey of students studying at ChNU. Peter's Tomb, showed a fairly high level of both personal anxiety of students and reactive. A psycho-correctional program was developed and tested, which includes the study of the deep component of anxiety in students by the method of Symbol-drama psychotherapy. During the collection of theoretical material, it was found that anxiety states have the following range of external characteristics: temporality and episodic manifestations, instability in the personality structure. External characteristics are determined by the current relationships and circumstances of the student's life.

It has been found that there is a relationship between internal and external characteristics of anxiety. The depth of the content of anxious experiences affects the form of anxious states, their intensity. The depth of the content of anxiety states is determined by the biography of the individual and the history of its development. According to the psychoanalytic concept, early childhood experiences, against which adequate protection has not been formed, are pushed into the child's unconscious, but under similar conditions and life circumstances can manifest in later life and affect behavior and activities. It is determined that an effective method of working out the internal component of anxiety is psychocorrection by the method of Symboldrama. Psychocorrectional work with students by this method is carried out due to the symbolic function of mental activity, which allows you to make psychocorrection of deep formations, allows you to influence the internal characteristics of anxiety. Successful testing of the psychocorrection program confirms the feasibility of using a set of exercises with Symboldrams. Re-testing was performed after correction and the effectiveness of the psycho-correction program by the Symbol-drama method was proved.

**Key words:** anxiety, fear, personal anxiety, situational anxiety, student, symbol drama, psychocorrection program.

УДК 316.061.213 (477.72)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.21>

**Ільюк О.О.**

студентка магістратури факультету психології  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

У сучасній психології проблема тривожності та тривоги є однією з найпоширеніших. Першим зробив акцент на цій проблемі З. Фройд. Також тривожність та тривогу вивчали багато психологів. Як-от Дж. Тейлор, К. Хорні, А. Фройд, А.М. Прихожан, Р. Мей.

Тривога – це стан занепокоєння, який виникає в особистості в ситуації, яка може становити для неї фізичну або психологічну загрозу. За З. Фройдом, стан тривоги є корисним адаптивним механізмом, за якого людина вдається до захисної поведінки для подолання небезпеки. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини часто переживати сильну тривогу щодо відносно малих приводів. Термін «тривожність» нерідко вживається і на позначення більш широкого кола переживань, що виникають незалежно від конкретної ситуації.

З. Фройд у своїх роботах дає два варіанти пояснення тривожності:

1. Це результат розрядки пригніченого сексуального потягу.

2. Це сигнал про наявність небезпечної ситуації, що вимагає від індивіда адекватного пристосування.

Часто терміни «тривога» і «тривожність» вживаються у двох значеннях:

По-перше, тривога як психічний стан (саме тривога).

2. По-друге, тривога як властивість особистості (безпосередньо тривожність).

Відмінність цих термінів полягає в тому, що під тривоگو розуміють емоційний стан, що виникає в певний момент часу і пов'язаний із конкретною ситуацією, яка може загрожувати особистості, а під тривожністю – стійку властивість, рису особистості, яка передбачає підвищену схильність до переживань стану тривоги.

Ч.Д. Спілбергер досліджував тривожність як особистісну властивість і тривогу як стан, розділив ці два визначення на «реактивну» й «активну», «ситуативну» й «особистісну» тривожність. Ситуативна тривожність – це зазвичай тимчасовий стан, але може бути стійким, для конкретних ситуацій. Це можуть бути іспити, розмова з керівником, спілкування з незнайомцями або людьми, які тобі неприємні, від яких можна чекати чого завгодно. А особистісна тривожність стає рисою особистості людини і відбивається на її тривожному чи неспокійному ставленні до будь-яких життєвих ситуацій, постійно передбачає в них небезпеку. Особистісна тривожність, породжена емоційною реакцією на небезпеку, може мати глибоке коріння, що сягають раннього дитинства або ще далі, з нею важко боротися, але і важко жити, коли перед тобою постійне очікування небезпеки.

З. Фройд першим класифікував тривожність. Він виділив три основні види тривожності:

1. Перша – об'єктивна, спричинена реальною зовнішньою небезпекою.

2. Друга – невротична, зумовлена небезпекою невідомою і невизначеною.

3. Третя – моральна, яка визначається ним як «тривожність совісті».

Ю.Л. Ханін визначав, що стан тривоги або ситуативна тривожність виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (агресивна реакція на очікування негативної оцінки, загрози своїй самоповазі, сприйняття несприятливого до себе ставлення, престижу). А особистісна тривожність як риса дає уявлення про індивідуальні відмінності у схильності до дії різноманітних стресорів». Отже, тут ідеться про стійкість схильності індивіда сприймати загрозу своєму «Я» у різних життєвих ситуаціях, реагувати на них підвищеною ситуативною тривожністю. Величина особистісної тривожності характеризує минулий досвід людини.

Психологічний стан студента на різних курсах має свої особливості. На першому курсі студенти залучаються до студентського колективного життя. Їм важко регулювати свою поведінку. Вони не вміють передбачати наслідки своїх учинків. Часто формується неадекватна ідентичність. Також їм важко будувати життєві плани.

Другий курс – це період найбільш напруженого навчання. У життя другого курсу інтенсивно включені всі форми виховання і навчання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їхні широкі культурні запити і потреби. Процес адаптації до даного середовища майже завершено.

У третьокурсників починається спеціалізація, зміцнення інтересу до наукової роботи, поглиблення професійних інтересів студентів.

На четвертому курсі студенти вперше знайомляться зі спеціальністю в період проходження практики. Зазвичай відбувається переоцінка студентами багатьох цінностей життя і культури.

На п'ятому курсі у студентів формуються чіткі практичні настанови на майбутній рід діяльності. Виявляються нові, що стають все більш актуальними, цінності, пов'язані з матеріальним і сімейним станом. Студенти поступово відходять від колективних форм життя вишу.

Зазвичай тривожні студенти – це невпевнені в собі індивіди, з низькою самооцінкою. Вони рідко проявляють ініціативу через те, що мають страх перед невідомим. Їм легше не привертати уваги оточення. Таких людей називають сором'язливими, скромними.

Коли ж цей рівень перевищує норму, можна говорити про підвищену тривожність. Підвищений рівень може свідчити про неналежну емоційну адаптованість до тих чи інших соці-

альних ситуацій. У студентів із даним рівнем проявляється ставлення до себе як до невмілого, слабкого.

Отже, тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентів, на поведінку і навчання. Студенти, які мають високий рівень тривожності, не можуть бути лідерами, тому що не впевнені в собі, замкнуті, сором'язливі та нетовариські. Зазвичай такі студенти самотні. Підвищений рівень тривожності може свідчити про дефіцит емоційної пристосованості до ситуації, у якій опинився студент.

Важливо організувати психокорекційну роботу, звернути увагу на профілактику порушень тривожності у студентів.

Символдрама – це метод глибинної психологічно орієнтованої психотерапії, який виявився клінічно високоефективним в короткостроковому лікуванні неврозів, а також у психотерапії порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості.

Основна концепція методу – глибинно-психологічні психоаналітично орієнтовані теорії, аналіз несвідомих і підсвідомим конфліктів, афективно-інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту як відображення актуальних емоційно-особистісних проблем, аналіз онтогенетичних форм конфліктів раннього дитинства.

Символдрама успішно поєднала переваги багатого спектра психотерапевтичних технік, що мають полярне становище у світі психотерапії: класичного і юнґіанського аналізу, гуманістичної психології, поведінкової психотерапії, аутотренінгу.

**Мета** нашої роботи – визначення ефективності застосування символдрами як методу психокорекції тривожності у студентів.

Відповідно до мети були визначені завдання дослідження:

- 1) на основі тестування виявити рівень тривожності студентів;
- 2) провести програму з корекції тривожності студентів методом символдрами;
- 3) зробити математичний аналіз отриманих результатів;
- 4) дослідити вплив символдраматичних сеансів на стан та зниження рівня тривожності студентів.

Першим етапом нашого дослідження було проведення опитування студентів за шкалою реактивної тривожності Спілберґера, за шкалою особистісної тривожності Тейлора та шкалою ступеня вираження тривожних розладів Бека. В опитуванні брали участь 53 студенти факультету психології. За результатами опитування, за шкалою реактивної тривожності 15% студентів мають низький рівень тривоги, помірний рівень тривоги виявлено у 50% студентів, високий рівень реактивної тривоги мають 34% студентів. За шкалою особистіс-

ної тривоги Тейлора високий рівень тривоги виявлено у 28% студентів, середній до високого – у 55%, 17% студентів мають рівень тривоги середній до низького. За ступенем вираження тривожних розладів маємо такі дані: незначний рівень тривоги мають 57% студентів, у 32% виявлено середній ступень вираження тривожних розладів, в 11% студентів маємо високий рівень ступеня вираження тривожних розладів.

Наступним етапом у нашому дослідженні був етап розроблення й апробації психокорекційної програми. Для здійснення психокорекційної програми застосована індивідуальна форма роботи зі студентами. Робота передбачала по 15–20 сеансів корекційної програми методом символдрами на кожного студента. Програму проходили семеро студентів, які добровільно погодилися брати участь у психокорекційній програмі щодо зниження тривожності методом символдрами. Кожна індивідуальна зустріч тривала 50 хвилин.

Психокорекційна індивідуальна програма для студентів включала наступні етапи:

1. Уведення у психокорекційний процес.
2. Активація ресурсів (робота на основі основного ступеня символдрами).
3. Етап конструктивних змін (робота на основі мотивів середнього ступеня).
4. Заключний.

Завданням першого етапу були знайомство, збір анамнестичних даних, формулювання запиту до психокорекційної роботи, прояснення мотивації щодо програми. Встановлення довірливих відносин, формування робочого альянсу, узгодження правил та сетінгу зустрічей, опанування навичок релаксації й уявлення образів. Завдання другого етапу полягали в закріпленні стосунків та ресурсному підживленні внутрішніх потреб студента. Головна мета третього етапу – пропрацювання внутрішньої напруги та тривоги студентів. Завданням заключного етапу роботи було завершення програми, обговорення актуального стану студентів та зворотний зв'язок від проходження психокорекційної роботи.

Психокорекційна робота проходила в онлайн-режимі на платформі ZOOM.

Перший етап включав в себе діагностичний чи тестовий мотив «Дерево» для чоловіків та «Квітка» для жінок. Використовувався для діагностування загального стану особистості.

Другий етап включав в себе мотиви «Луг», «Струмок», «Гора» і «Узлісся». Була пропрацьована оральна тематика, ранні стосунки з матір'ю, едіпальна проблематика, виявлено рівень домагань та ідентифікації з об'єктом, що прагне до досягнень; діагностика фруструючих ситуацій та страхів, пропрацьовано витіснені якісні характеристики та поведінкові тенденції.

Третій етап включав такі мотиви, як «Наділ землі», «Я, на 10 років старший» та «Політ на повітряній кулі». Завдяки цим мотивам ми зробили діагностику особистісного зростання: розвиток самостійності, прийняття відповідальності та відчуття власних кордонів, що сприяє зниженню особистісної тривожності та ситуативної тривоги.

Як можна побачити, обрані мотиви створили можливості для пропрацювання глибинного змісту тривоги, як особистісної, так і ситуативної, головних конфліктних ситуацій дитинства, пов'язаних із стосунками з первинними об'єктами. Завдяки конструктивному вирішенню на символічному рівні завдань ранніх етапів розвитку, які не були свого часу розв'язані, студенти отримували можливість асимілювати набутий досвід, перенести його на подальше реальне життя. Наша психокорекція була спрямована на усунення й опрацювання причин і першоджерел, що породжують психологічні проблеми в житті студента. Важливою умовою проведення символдраматичних сесій є формування рамок (сетінг) психокорекційного процесу, що дає студенту відчуття захищеності під час психокорекції. Також важливою спеціальною умовою нашого процесу є виконання малюнку. Завдання намалювати те, що було побачене та пережито в образі, зазвичай пропонується після закінчення уявлення образу, а обговорення всього матеріалу здійснюється вже на початку наступної зустрічі. За Х. Льюїнером, малюнок, окрім головних – діагностичної та психокорекційної, виконує низку важливих функцій: стимулювання фантазування; відображення емоцій та переживань за наявності вербального вираження або комплексів; систематизації переживань і подій в образі, а також функцію регуляції й обмеження в тому разі, коли образ дуже насичений, наповнений складними переживаннями тощо [4, с. 253]. З метою детального опрацювання малюнка, його аналізу використовуються низка об'єктивних діагностичних критеріїв, як-от: розмір та формат малюнка, наявність спеціально намальованих рамок, горизонтальне чи вертикальне розташування малюнка на папері, обрані матеріали для малювання, а також усі незвичайні елементи малюнка, диспропорції, кольори тощо.

Глибинно-психологічне розуміння символу спирається на дві важливі теорії, які описують філогенетичний і онтогенетичний аспекти виникнення символіки. Х. Льюїнер розглядає символіку в онтогенетичному аспекті, ставить питання про її роль в індивідуальному розвитку [5]. Існують символи універсального значення, які притаманні певному культурному середовищу і проявляються у сновидіннях людей, асоціаціях тощо, та символи суто індивідуального походження, що виникли

внаслідок уявлення, досвіду та переживань кожної окремої людини. Відповідно до означеної дуалістичності, тлумачення символу спрямовується на обидві площини значень, а саме: у разі грубого наближення – орієнтуючись на знання колективної символіки, а для більш глибокого аналізу – орієнтуючись на з'ясування особистісних смислів, ідей та думок щодо кожного символу й образу, що виникають у процесі символдрами.

Серед технік, що забезпечують виконання викладеного принципу символдрами, основною є техніка «Обережного структурування» процесу. Яка своєю головною функцією має сприяння в розкритті глибинного матеріалу. Для забезпечення цієї функції психолог, що проводить символдраму, керується такими настановленнями, як: поступовість у вивільненні несвідомого матеріалу; детальне опрацювання образу, тобто вичерпання мотиву з відстеження двох векторів – когнітивного й емоційного. Стель ведення символдраматиста має забезпечити клієнту, з одного боку, необхідну підтримку і заохочення, з іншого – творчу свободу.

Ще однією важливою умовою проведення психокорекції методом символдрами є адекватне даному методу завершення психокорекційної роботи. Оскільки досить тривалий процес психокорекції підіймає пласти глибинного матеріалу, що опрацьовується, дуже важливо не переривати психокорекційну роботу, попереджати заздалегідь (за 3–4 зустрічі) про закінчення роботи.

#### **Висновки із проведеного дослідження.**

Після закінчення психокорекційної програми методом символдрами зі студентами була проведена повторна діагностика, яка підтвердила нашу гіпотезу про те, що символдрама є ефективним методом зниження рівня тривожності у студентів. У шістьох із сімох студентів значно знизився рівень реактивної тривоги, показник рівня особистісної тривоги має незначне зниження, рівень вираження тривожних розладів значно знизився. Що стосується особистісної тривожності, то незначне зниження було очікуваним, тому що для пропрацювання глибинних особистісних переживань треба більше часу. У контрольній групі студентів загалом відбулося погіршення станів тривожності.

Проаналізована та статистично підтверджена позитивна динаміка щодо зниження рівня тривожності у студентів, які брали участь у психокорекційній програмі, дає підставу вважати доцільним застосування розробленої програми в роботі щодо зниження рівня тривожності студентів.

З'ясовано, що тривожні стани мають такий спектр зовнішніх характеристик, як: тимчасовість і епізодичність прояву, нестійкість у структурі особистості. Наявність поведінкового, когнітивного й емоційного компонентів,

що можуть проявлятися безпосередньо через образ, прямо або символічно. Дослідження показало, що студенти проходили певні етапи під час психокорекційного процесу, які змінюються відповідно до ступеня пропрацювання глибинного змісту тривожних переживань. Відповідно змінюються зовнішні характеристики тривожних станів студентів.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Барке У. Психотерапія дейдувет – посредуством чегу помагает кататимно-имагинативная психотерапія? *Размышления о действующих факторах психотерапии* : сборник статей / под ред. Е.В. Садальской. Москва : ИД «Атмосфера», 2008. Вып. 1.

2. Березин Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы. Санкт-Петербург : Питер, 2001.

3. Кисарчук З.Г. Символдрама в украинской практической психологии : сборник научных работ. Киев : Ника-Центр, 1998.

4. Лейнер Х. Кататимное переживание образов : Основная ступень. *Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву*. Москва, 1996. С. 253.

5. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики. *Журнал практического психолога*. 1996. № 3. С. 102–110.

6. Омельченко Я.М. Особливості емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів тривожних станів молодших школярів. Київ, 2004. Вип. 8. С. 222–223.

## ЕМОЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

### EMOTIONAL MECHANISMS OF FORMATION OF INTERDEPENDENCE

У статті розглядаються роль та види емоційних механізмів формування співзалежності. Викладаються теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які досліджували феномен співзалежності, способи її формування. Мета дослідження автора – розроблення й апробація програми групової корекції співзалежних станів особистості членів сім'ї хворих хімічною залежністю, а також виявлення особливостей зв'язку між рівнями структурної організації та співзалежності в осіб, схильних до співзалежності.

Наявна суперечність між поширеністю і важливістю профілактики і корекції проблеми співзалежних станів особистості у членів сім'ї, хворих різними хімічними залежностями, і ступенем вивченості даної проблеми, а також малою розробленістю практичного психологічного інструментарію для допомоги співзалежним членам сім'ї. Зазначена суперечність дозволила сформулювати тему і проблему дослідження – психологічна корекція співзалежних станів особистості членів сім'ї, хворих на хімічну залежність. Дослідження проведено на базі громадської організації «Альтера» (місто Миколаїв). Дослідженням було охоплено 40 алко- та наркозалежних осіб, які проходять курс ресоціалізації (чоловіки та жінки), віком від 20 до 55 років. У роботі проводився порівняльний аналіз основної (на прикладі контингенту осіб із хімічною залежністю, які перебувають на реабілітації у громадській організації «Альтера») і контрольної групи соціально адаптованих, психологічно здорових осіб. Загальна вибірка становила 80 респондентів, водночас співвідношення умовно здорових осіб і осіб із хімічною адикцією становило 40 осіб до 40 осіб (50 : 50). Отримані результати дослідження були проаналізовані за допомогою таких математико-статистичних методів, як порівняльний аналіз, кореляційний аналіз і множинний регресійний аналіз. Сформовано досліджувані групи: до експериментальної групи (ЕГ) увійшли 40 осіб, серед яких 24 особи з наркотичною залежністю та 16 алкозалежних, контрольну групу становили 40 здорових осіб без ознак психічної та вираженої соматичної патології (співзалежні родичі). Дослідження взаємозв'язку співзалежності в контексті структурної організації особистості може бути важливим для розуміння терапевтичного підходу осіб, схильних до співзалежності.

**Ключові слова:** співзалежність, залежність, емоційні механізми, реабілітація, адикція, умовно здорові особи, феномен.

The article considers the role and types of emotional mechanisms of interdependence formation. The theoretical foundations of the study are presented by the work of scientists who have studied the phenomenon of interdependence and ways of its formation. The aim of the author's research was to develop and test a program of group correction of interdependent personality states of family members with chemical dependence, as well as to identify features of the relationship between levels of structural organization and interdependence in individuals prone to interdependence. The prevalence and importance of prevention and correction of interdependent personality problems in family members with different chemical dependencies, and the degree of study of this problem, as well as insufficient development of practical psychological tools to help interdependent family members. This contradiction allowed to formulate the topic and problem of the study – the psychological correction of interdependent personality states of family members of patients with chemical dependence. The research was conducted on the basis of the public organization "Altera" (Nikolaev). The study covered 40 alcohol and drug addicts undergoing resocialization (men and women), aged 20 to 55 years. The comparative analysis of the main (on the example of the contingent with chemical dependence, which are in rehabilitation in the public organization "Altera") and the control group of socially adapted, psychologically healthy persons was carried out. The total sample was 80 respondents, with the ratio of relatively healthy people to people with chemical addiction was 40 to 40 people (50 : 50). The results of the study were analyzed using such mathematical and statistical methods as comparative analysis, correlation analysis and multiple regression analysis. The study group was formed: the experimental group (EG) consisted of 40 people, including 24 people with drug addiction and 16 alcoholics, the control group consisted of 40 healthy people without signs of mental and severe somatic pathology (interdependent relatives). Exploring the relationship of interdependence in the context of the structural organization of the individual can be important for understanding the therapeutic approach of individuals prone to interdependence.

**Key words:** interdependence, dependence, emotional mechanisms, rehabilitation, addiction, relatively healthy individuals, phenomenon.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.22>

**Каневський В.І.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Довжук С.В.**

здобувач другого рівня вищої освіти  
медичного факультету  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Співзалежність – поширене соціальне явище, головний чинник ризику виникнення залежної поведінки в осіб, від яких емоційно залежать співзалежні. Проте проблема співзалежної поведінки натеper залишається малодослідженою. Особливо популярна проблема розроблення і впровадження дієвих методів запобігання і психологічної корекції співзалежності.

Феномен співзалежності нині немає загальноновизнаного визначення, також немає точної інформації про те, хто був першим, коли саме

цей термін почали вживати. Серед дослідників, які вивчали співзалежність, можна назвати таких, як: М. Бітті, Р. Кен і Р. Мару, Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, А.В. Меринів, Д.І. Шустов, І.А. Федотов, С.А. Осінська, С. Whitfield, S. Wegscheider-Cruse, L. Spann та J.L. Fischer, J. Cullen і A. Carr, Р. Борнштейн, Т.Л. Сермак, М. Клайн, О. Кернберг, В.Д. Москаленко, Н.Д. Лінде, І.А. Шаповал, А.А. Кулик, Є.В. Лавриненко, І.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова, S. Reichelt-Nauseef, інші.



З огляду на значну кількість досліджень феномену співзалежності особистості можна стверджувати, що натеper дослідники так і не змогли всі визначення об'єднати в єдине загально визнане тлумачення. Але на сучасному етапі вже дослідили основні риси співзалежної особистості, причини виникнення цього феномену, основні критерії поведінки співзалежних осіб, вивчили та продовжують вивчати кореляцію між співзалежністю та широким спектром особистісних особливостей [2].

Поняття «співзалежність» уживається з кінця 1970-х рр. Свого часу різні автори давали різні визначення цьому феномену. Від залежності одного члена родини від іншого, який має алкогольну або наркотичну залежність, до «емоційної залежності однієї людини від значущої для неї іншої». Натеper для цього поняття немає загально визнаного визначення. Немає також єдиної думки щодо терапії співзалежних осіб. На наш погляд, у консультуванні та психотерапії співзалежних осіб, пар, схильних до співзалежності, важливо брати до уваги різні особистісні особливості, зокрема структурну організацію осіб, тому що це може допомогти визначитися з терапевтичним підходом.

У вітчизняних публікаціях поширене визначення співзалежності запропонувала В.Д. Москаленко у 2002 р. Вона вважала, що співзалежна особистість – це та, яка винятково поглинена контролем поведінки іншої людини, узагалі не піклується про задоволення власних життєво важливих потреб. У цьому разі співзалежність – це відмова від себе [10, с. 397].

Отже, співзалежна особистість не усвідомлює, що перед нею інша особистість, сприймає проблеми значущого іншого як власні, забуває про свої потреби. Саме так співзалежна особистість втрачає свою «самість», існує у спотвореній картині реальності [11, с. 128].

Закордонні дослідники феномену співзалежності розуміють її, як і вітчизняні вчені, як патологічну, афективно забарвлену залежність від іншої людини. Проявляється це в патологічному зміщенні фокуса уваги на емоційно значущого суб'єкта, із прагненням контролювати його поведінку. Така поведінка призводить до розладів адаптації у співзалежної особистості, що відбивається в депресивних і тривожних реакціях [9, с. 134].

А.А. Кулик, Є.В. Лавриненко говорять про співзалежність як про стійкий стан хворобливої залежності від некерованих форм поведінки, захисну компенсаторну реакцію на внутрішньоособистісний конфлікт, де сторонами конфлікту виступають гостро суперечливі відносини зі значущим іншим, індивідуалізована система культурних норм, цінностей, приписів. Відмітною ознакою співзалежності є саморуйнівна прихильність залежного до психоактивних речовин, що супроводжується специфічними емоційними, психологічними

і поведінковими проявами. Виниклі поведінкова, емоційна і когнітивна деструкції призводять до того, що співзалежні особистості не здатні повною мірою реалізувати себе у праці, зазнають труднощів у вибудові зв'язку тимчасових життєвих подій, залежні від зовнішніх оцінок оточення [6, с. 55].

І.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова визначають сімейну співзалежність як порушення психічного здоров'я й особистісного розвитку, сформоване внаслідок тривалої схильності до стресу, а також цілковитої концентрації на проблемах залежного члена сім'ї. Згідно з концепцією психогенезу алкоголізму S. Reichelt-Nauseef формування співзалежності розуміється як результат доповненої взаємодії між членами сім'ї, що зберігає сімейний гомеостаз [7, с. 223].

Аналіз специфіки трактування явища співзалежності в дослідженнях вищезгаданих науковців дає можливість зробити висновки про те, що співзалежність – це надвисока, патологічна емоційна залежність однієї особистості від значущих для неї близьких. Під співзалежністю маються на увазі особистісні характеристики, як-от: досить низька самооцінка, нав'язливі думки, схильність до впевнених упереджених суджень про себе, навколишній світ, ірраціональні почуття провини, сорому, страху, заперечення особистих потреб, проблем, надвисокий контроль поведінки оточення, залежність від оцінки інших, нерозбірливість у зв'язках. Співзалежні більш схильні до таких залежностей, як: алкогольна, наркотична, ігроманія, сексуальна девіація [7, с. 342].

Нині феномен співзалежності особистості продовжують досліджувати й описувати. Наявні різні дослідження явища співзалежності з різними взаємозв'язками, так, було виявлено кореляцію із внутрішньоособистісними показниками, з міжособистісним сприйняттям батьківських обов'язків у родині походження. Також було досліджено, що самооцінка, тривога, депресія – вагомими корелятами співзалежності. Іншими дослідниками було підтверджено зв'язок співзалежності із проблемами психологічної адаптації, а також те, що співзалежні особистості мають симптоми тривоги, можуть проявляти нав'язливість, а також можуть мати соматичні скарги та соціальну дисфункцію. З огляду на згадані дослідження можна зробити висновок, що натеper триває вивчення кореляції співзалежності із широким спектром особистісних особливостей. Але необхідно зазначити, що не вистачає теоретичних та практичних досліджень взаємозв'язку співзалежності саме зі структурною організацією особистості, розуміння якої, на думку О. Кернберга, важливе для прогнозування та визначення психотерапевтичного підходу [8, с. 464].

Після вивчення робіт Н. Мак-Вільямс, О. Кернберга й інших дослідників у нас виникли гіпотези взаємозв'язку співзалежності з такими структурними характеристиками психічного функціонування особистості, як тестування реальності, незрілість механізмів психологічного захисту та дифузність ідентичності, які ми пов'язали ще з рівнем менталізації та проявами нарцисизму [9, с. 480].

Урахування різних особистісних особливостей, зокрема і структурної організації клієнтів, уважаємо, є важливим чинником для розуміння психотерапевтичної роботи з особистостями, схильними до співзалежних відносин. Саме тому метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку співзалежності та структурних характеристик особистості [3, с. 68].

Сформовано досліджувані групи: експериментальну групу (далі – ЕГ) становлять 40 осіб, із них 24 особи з наркотичною залежністю та 16 алкозалежних, контрольну групу (далі – КГ) становлять 40 здорових осіб без ознак психічної та вираженою соматичної патології (співзалежні родичі). Дослідження проводилося на базі громадської організації «Альтера» (м. Миколаїв).

У процесі дослідження були використано такі психодіагностичні інструменти:

1. Опитувальник «Оцінка потреби у схваленні» Марлоу-Крауна (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale, MC-SDS) – методика діагностики самооцінки мотивації схвалення, соціальної бажаності

2. Тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)) Дж. Тангней – для діагностики когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів різних типів провини.

3. Для виявлення рівнів співзалежності та типів залежності було використано адаптовану В.Д. Москаленко шкалу співзалежності L. Spann та J.L. Fischer.

4. Особистісний опитувальник NEO-PI-R авторства П. Кости та Р. Мак-Крея – для оцінки особистісних рис.

5. Анкета для вивчення почуття провини.

Отже, для дослідження структурної організації особистості в осіб, схильних до співзалежності, були обрані надійні та валідні методики.

Тестування показало наявність істотних відмінностей в емоційних аспектах самосвідомості алко- та наркозалежних осіб із переважанням різного типу провини. Рятувальники з переважанням провини-стану більшою мірою схильні до переживання сорому, ніж провини; інтернальні – здатні дистанціюватися від негативних впливів типових ситуацій провини і сорому, зберігати самоповагу, почуття власної гідності та внутрішньої правоти.

Респонденти з переважанням провини-риси більше схильні до переживань провини, ніж сорому; мають внутрішню атрибутивність відповідальності; не завжди можуть дистанціюватися від ситуацій, що зумовлюють необхідність вести себе не відповідно із зовнішніми і внутрішніми моральними нормами; зазнають труднощів позитивного ставлення до власної особистості та вчинків у ситуаціях провини і сорому.

Отримані результати анкетування дозволяють вказати на те, що провини-стан є гострим, хворобливим, досить короткочасним переживанням етичного характеру, зміст і призначення якого полягає в узгодженні реального поведінки людини з її особистими, професійними і громадськими принципами й ідеалами, що призводить до скасування деяких видів поведінки, допомагає встановлювати і підтримувати конструктивні взаємини з оточенням, а також стан внутрішньої рівноваги і гармонії, сприяє особистісному і професійному вдосконаленню.

Опитувальник «Оцінка потреби у схваленні» Д.П. Крауна, Д.А. Марлоу в адаптації Ю.Л. Ханіна дає можливість зробити оцінку непрямой потреби особистості у схваленні оточенням. Чим вище ця потреба, тим більше поведінка досліджуваної людини відповідає схвалюваному взірцю. Методику було використано заради виявлення рівня соціальної потреби досліджуваного у схваленні. Отримані результати виявили, що 21,6% досліджуваних мають високий рівень потреби у схваленні; 61% – середній, 16,6% – низький рівень потреби у схваленні. Отже, можна сказати, що в даній вибірці більшості досліджуваних властивий середній рівень потреби у схваленні.

У результаті дослідження за методикою ІТО було отримано такі результати: за шкалою «тривожність» 16 досліджуваних мають показники в межах норми, 6 – помірну, 3 – надмірну вираженість. За шкалою «сензитивність» 12 досліджуваних мають показники в межах норми, 9 – помірну, 4 – надмірну вираженість. Заради виявлення схильності до конформної моделі поведінки під час підбиття результатів індивідуально-типологічного опитувальника ми зверталися до показників двох факторних шкал «сензитивність» і «тривожність». Це зумовлено тим, що відповідно до інтерпретації автора, на перехресті цих двох провідних тенденцій проявляється стиль міжособистісної поведінки, який базується на типологічних характеристиках невпевненості в собі та надмірній орієнтованості на загальноприйнятну норму поведінки. Отже, ґрунтуючись на сукупності показників за двома вищевказаними чинниками, варто говорити про вираженість такої соціально-психологічної особливості, як конформність. Отже, за отриманими резуль-

татами можна зробити висновок щодо рівня конформності в даній вибірці досліджуваних. 31% респондентів мають вираженість показників вище норми за обома шкалами, що вказує на високий рівень конформності в даній вибірці досліджуваних.

У результаті проведеного аналізу отриманих результатів за двома вищевказаними методиками необхідно зазначити, що у групі людей із високим рівнем потреби у схваленні всі досліджувані мають вираженість вище норми за таким показником, як тривожність. З них – 84% помірну, 15% – надмірну. Більшість досліджуваних цієї групи також мають вираженість вище норми за показником сензитивності (30% – помірну, 69% – надмірну). За результатами у групі людей із низьким рівнем потреби у схваленні 60% досліджуваних мають показник тривожності в межах норми, 80% мають показники сензитивності в межах норми. Це вказує на те, що людям, які мають високий рівень потреби у схваленні, більшою мірою притаманні тривожність і сензитивність, ніж людям із середнім та низьким рівнем вираженості цієї потреби.

Отже, можна зробити висновки, що сильна потреба у схваленні зумовлює пасивне наслідування суспільної думки, безініціативність, неможливість ухвалення рішення самостійно. Це стає передумовою формування конформної поведінки. Доведено, що високий рівень потреби у схваленні впливає на формування тенденцій конформності в поведінці людини. А конформне слідування взірцям, установленим нормам блокує відхід від загальноприйнятих стандартів, що стає перешкодою для розкриття власного потенціалу особистості. Можна зробити висновок, що сильна потреба людини в соціальному схваленні стримує її ствердження власної позиції.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження можемо зробити висновок, що обрані методики виміру співзалежності та таких феноменів, як деструктивна надмірна залежність, дисфункційне відділення та здорова залежність, виявили, що більше половини досліджуваних мають помірно виражену співзалежність та водночас мають різні стилі відносин, тобто можуть проявляти водночас як поведінку відділення, так і поведінку залежності від партнера.

Перспектива досліджень полягає у виявленні модерувальної ролі особистісних син-

дромів у формуванні хімічної залежності. Це дасть можливість відійти від лінійного зв'язку (риса, що впливає на формування хімічної залежності) у багатовимірну площину (особистісний симптомокомплекс, що впливає на формування хімічної залежності) вивчення ролі особистості у формуванні хімічної залежності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Акулов В.А, Кудренко Т.А. Сборник проективных методик. По материалам сайта psytab.info. 2017. С. 149–160.
2. Ананьева Г.А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью. Москва : Медицина, 2001. 201 с.
3. Анічин Є.М., Дикань З.В., Сєдих С.М. Допомога наркозалежним в Україні : довідник реабілітаційних центрів. Київ : Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні, 2014. 68 с.
4. Аталієва А.О. Стресове навантаження осіб з хімічною адикцією на різних етапах життєвого шляху. *Медична психологія*. Харків, 2019. Т. 14. № 2 (54). С. 85–88.
5. Аталиева А.А. Программа «12 шагов» как метод социально-психологической помощи лицам с аддиктивным поведением. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 2 (32). С. 19–25.
6. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости. ЛибКинг : веб-сайт. URL: <https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/405642-melodibitti-alkogolik-v-seme-ili-preodolenie-sozavisimosti.html#book> (дата звернення: 10.01.2021).
7. Карпман С. Жизнь, свободная от игр. Пер. с англ. Дмитрия Касьянова. Санкт-Петербург : Метанойя, 2016. 342 с.
8. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства : Стратегии психотерапии. Пер. с англ. М.И. Завалова. Москва : Независимая фирма «Класс», 2000. 464 с.
9. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. Пер. с англ. М.Н. Глущенко. Москва : Независимая фирма «Класс», 2007. 480 с.
10. Москаленко В.Д. Созалежність: характеристики та практика подолання. *Лекції з наркології / за ред. М.М. Іванця*. Москва : Нолідж, 2000. С. 365–405.
11. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. Пер. с англ. А.Г. Чеславской. Москва : Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с.
12. Bornstein R.F. From Dysfunction to Adaptation: An Interactionist Model of Dependency. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2012. Vol. 8. P. 291–316.

## ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ КОРЕКЦІЇ МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

## THE PROGRAM OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING ON CORRECTION OF SELF-REGULATION MECHANISMS OF ADOLESCENT BEHAVIOR

У статті актуалізовано проблему становлення психологічних механізмів саморегуляції поведінки підлітків; розширено теоретичні та методичні уявлення про особливості розвитку й сутність даного феномену. Поняття «психологічні механізми саморегуляції поведінки особистості підлітка» розуміється як структурне утворення самосвідомості, що інтегрує в собі здатність визначати ціннісні орієнтації, здібність досягати мети адекватно внутрішнім потенціалам, можливість самоконтролю, прагнення до успіху / самореалізації, потребу просоціального самоствердження та визнання. Презентовано провідні механізми саморегуляції поведінки підлітків. Такими механізмами є: рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивація схвалення, потреби в досягненні успіху, визнанні, самоствердженні. Передбачено, що підвищення рівня організованості психологічних механізмів саморегуляції особистості підлітка зумовлюється провідним психологічним механізмом даного віку – самосвідомістю, функціональне перетворення якої здійснюється способами самоприйняття, рефлексії, самовизначення, самопізнання. Визначено підходи, шляхи, методи і прийоми становлення механізмів саморегуляції поведінки підлітків. Представлено програму психологічного тренінгу з корекції механізмів саморегуляції поведінки підлітків. Метою програми є нівелювання малоконтрольованих дій і вчинків, пов'язаних з особистісною сферою, та вправлення підлітків у конструктивних способах поведінки; активізація процесів самоспостереження, самоаналізу, самопізнання; формування умінь та навичок особистісної саморегуляції. Корекційно-профілактичними заходами стали методи моделювання ситуацій, зворотного зв'язку, проєктивного малювання, ігровий, пояснювальної психотерапії. Психологічний тренінг містить три блоки: спочатку вправлення і корекція психологічних механізмів молодшої особистості відповідно до визначених особливостей ціннісних орієнтацій і рівня домагань, потім залежно від локусу контролю, потреб у досягненні успіху та схваленні, зрештою, згідно із прагненнями підлітка до визнання та самоствердження. У підсумку зазначено, що психологічний тренінг, який має тісні взаємозв'язки з навчанням, зумовлює виникнення ланцюга особистісних відкриттів, має свою логіку, цільову спрямованість, зорієнтований на зміни визначених механізмів саморегуляції.

**Ключові слова:** особистісна саморегуляція, саморегуляція поведінки, механізми саморе-

гуляції поведінки підлітків, корекція, арт-терапія, психологічний тренінг.

The article actualises the problem of formation of psychological self-regulation mechanisms of teenagers behavior; theoretical and methodical ideas about the peculiarities of development and the essence of this phenomenon are expanded. The concept of psychological self-regulation mechanisms of adolescent personality is understood as a structural formation of self-awareness that integrates the ability to determine value orientations, the ability to achieve goals adequately to internal potentials, self-control, desire for success (self-realization), the need of prosocial self-affirmation and recognition. Leading self-regulation mechanisms of adolescent behavior are presented. Such mechanisms are: the level of achievements, value orientations, locus of control, motivation for approval, the need for success, recognition, self-affirmation. It is assumed that the increase of the level of organization of psychological self-regulation mechanisms of adolescent personality is caused by the leading psychological mechanism of this age – self-awareness, the functional transformation of which is carried out by self-perception, reflection, self-determination, self-understanding. Approaches, ways, methods and procedures of formation of self-regulation mechanisms of teenagers behavior are defined. The program of psychological training on correction of self-regulation mechanisms of adolescent behavior is presented. The purpose of the program is to eliminate uncontrolled actions and deeds related to the personal sphere and to correct adolescents in constructive ways of their behavior; activation of the processes of self-observation, self-analysis, self-understanding; formation of skills and abilities of personal self-regulation. Methods of modeling situations, feedback, projective drawing, game, explanatory psychotherapy were used as corrective and preventive measures. Psychological training includes three blocks, as follows: first, exercise and correction of psychological mechanisms of the growing personality in accordance with certain characteristics of values and level of achievements, then depending on the locus of control, the need for success and approval and, finally, in accordance with the adolescent's desire of recognition and self-affirmation. As a result, it is noted that the psychological training, having close links with learning, determines the emergence of a chain of personal discoveries, has its own logic, focus and is aimed at the change of certain self-regulation mechanisms.

**Key words:** personal self-regulation, behavior self-regulation, self-regulation mechanisms of adolescent behavior, correction, art therapy, psychological training.

УДК 159.922.6  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.23>

**Кириченко Т.В.**  
к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Постановка проблеми.** Пріоритетною ознакою сучасного етапу розвитку психології є гостра потреба пошуку тих сутнісних характеристик особистості, які б сприяли конструктивному розв'язанню численних проблем у всіх формах її активності. Фундаментальною

в цьому контексті виступає саморегуляція. Особистісна саморегуляція постає індикатором успішності, засобом саморозвитку, самореалізації і досягнення суб'єктом поставленої мети.

Сензитивним для становлення саморегуляції поведінки особистості виступає підліт-

ковий вік, який характеризується інтенсивним розвитком інтелектуальних здібностей, поглибленням особистісної рефлексії, прагненням до саморозвитку, самоствердженням своєї індивідуальності, осмисленням домагання соціального визнання. Саме в цей період відбувається усвідомлення підлітком своєї індивідуальності, змінюється його ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей. Водночас іншими стають і вимоги суспільства до нього. Отже, молодій людині необхідно вміти узгоджувати свої прагнення з очікуванням оточення, адаптуватися до соціальних норм та правил поведінки, у зв'язку із чим акцент у вихованні підлітків треба ставити на особливостях формування механізмів саморегуляції поведінки.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблема саморегуляції поведінки особистості досліджується і постійно активізується вченими різних галузей психологічної науки. У теорії людино-центрованого підходу саморегуляція представлена концепцією функціонуючої особистості. Інтегральним механізмом саморегуляції поведінки виступає Я-концепція, як важливий компонент структури особистості. Згідно з поглядами К. Роджерса [8], кожній людині притаманна здатність до особистісного вдосконалення, самоактуалізації. Прагнення до здорового розвитку визначається як сила, яка переважає, мотивує людину, скеровує в певне русло, оскільки кожен індивід володіє всебічними внутрішніми ресурсами самосвідомості та саморегулюючої поведінки. Гуманістична психологія доцільним вважає цілісне вивчення особистості, наголошує на довільності поведінки, ролі справжніх духовних цінностей і переконань у її суспільному становленні. А. Маслоу [6] розглядає особистість як принципово вільну і відповідальну за рішення, який спосіб життя вибрати, яким є її потенціал і яким чином вона буде актуалізувати цей ресурс. Самоактуалізовані індивіди наполегливо йдуть до поставленої цілі, важливим компонентом у цьому довготривалому процесі є воля людини. У соціально-когнітивній теорії А. Бандури [1] саморегуляція розглядається як одна з найважливіших характеристик людини, яка впливає на її поведінку.

Сутність процесу саморегуляції молоді особистості, згідно з поглядами М.Й. Боришевського [2], Ю.А. Миславського [7], розглядаємо, по-перше, у її здатності усвідомлювати і проявляти себе суб'єктом власної активності, займати позицію суб'єкта у взаємодії з іншими, а також тлумачимо як єдність соціальних та психологічних (рефлексивні, мотиваційні, вольові) проявів свідомості й самосвідомості індивіда.

На наш погляд, саморегуляція особистості і є цим засобом реалізації спонук і потен-

цій індивіда, саме вона слугує специфічним коректором означених потреб і цілей в умовах мінливих зовнішніх і внутрішніх чинників середовища чи ситуації.

**Постановка завдання.** Метою статті є презентація й обґрунтування програми психологічного тренінгу корекції механізмів саморегуляції поведінки підлітків.

Виклад основного матеріалу. Важливим завданням практичної психології є надання допомоги людині в досягненні гармонії її внутрішнього світу, у розвитку здатності до самореалізації. Особливо актуальним це завдання виступає в підлітковому віці, у період загострення внутрішніх суперечностей особистості дитини, нестійкості її прагнень, переживань, емоційних станів, характеру і поведінки. Саме в цей період розвиток уявлень про себе і самооцінка стають найбільш актуальними, виступають головними віковими новоутвореннями [3]. Щоб новоутворення розвивалися, необхідно створити відповідні умови, зокрема «зону найближчого розвитку», оскільки вони є результатом власного досвіду дитини, отриманого внаслідок включення її в різні види діяльності, насамперед у провідну для підліткового віку – спілкування. Але, як зазначав А. Маслоу [6], вибір методів, що сприяють досягненню мети, часто викликає в індивіда великі труднощі. Адже підлітки не мають належних навичок, досвіду, волі, які необхідні для саморегуляції поведінки, для самоствердження особистості соціально виправданими засобами.

Одним із важливих рішень цього завдання є розвиток механізмів саморегуляції поведінки в підлітковий період. Психологічні механізми саморегуляції закріплюються у психологічній організації особистості як функціональні способи її перетворень, у результаті яких з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень особистісної системи, змінюється режим її функціонування. Провідними психологічними механізмами процесу саморегуляції поведінки в підлітковому віці є: рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивація схвалення, потреби в досягненні успіху, визнанні та самоствердженні.

Сучасний етап розвитку психології характеризується великим арсеналом методичного інструментарію, серед якого чільне місце посідають методи активного психологічного впливу на особистість [4; 10]. До таких методів відносять психологічний тренінг, який охоплює систему психологічних вправ, психологічних та ділових ігор, які застосовують з метою розвитку вольової сфери окремих психічних процесів та самозростання й саморозвитку індивіда як удосконалення особистісної саморегуляції. Т.В. Сінельнікова [9] вважає, що поняття тренінгу та навчання тісно

взаємопов'язані. Навчання може бути елементом тренінгу, тренінг може виступати елементом навчання. Із цього випливає, що тренінг обов'язково є педагогічною технологією.

Об'єктом тренінгових процедур, за твердженням В.О. Лефтерова [5], передусім виступає людина зі своїм неповторним внутрішнім світом, індивідуальними особливостями, системою відносин і цінностей. Самоаналіз, який відбувається в людини під час тренінгу, майже завжди стає поштовхом до особистісних змін, перетворення психічних компонентів її життя і діяльності.

Підґрунтям для розроблення програми психологічного тренінгу корекції механізмів саморегуляції поведінки підлітків слугували визначені нами такі моменти:

- уміння підлітка прогнозувати та передбачати можливі наслідки і реакції як із боку соціального оточення, так і самого себе;
- опанування на даному віковому етапі навичок рефлексивних очікувань наслідків певних варіантів поведінки;
- здатність у перехідному віці планувати подальшу діяльність щодо реалізації ціннісних орієнтацій;
- актуалізація в підлітків потреби до досягнення успіху, реалізація в них умінь досягати задуманого результату, можливість правильно вибирати мету, здійснювати пошуки шляхів її досягнення.

Метою програми є нівелювання малоконтрольованих дій та вчинків, пов'язаних з особистісною сферою, вправлення підлітків у конструктивних способах поведінки; активізація процесів самоспостереження, самоаналізу, самопізнання; формування вмінь та навичок особистісної саморегуляції.

Завдання програми:

- самосприйняття власного реального / реалістичного «Я», проектування рефлексивних очікувань референтних осіб стосовно нормативного «Я», антиципація власних дій у просторі різних проблемних / критичних(ситуацій);
- рефлексивний аналіз егоцентричного й децентричного «Я», переорієнтація з досягнення результату на спосіб виконання завдання, актуалізація інтернального локусу контролю, усвідомлення особистістю підлітка власних якостей / самоцінностей;
- актуалізація потреби досягнення успіху, стимулювання мотиву «бути не гірше за інших», осмислення проблем, пов'язаних із комунікативними контактами у спільності ровесників (клас, вулиця), визначення рольової позиції, престижу і статусу у групах однолітків;
- усвідомлення пріоритету просоціальних цінностей у життєвому просторі, усвідомлення себе суб'єктом саморозвитку, який відповідає за особисті рішення та вчинки, ухвалення довільного рішення в конкретній ситуації, планування свого життя.

Програма розрахована на тренінгові заняття тривалістю 1,5 години (90 хвилин), які проводяться раз на тиждень. Кількість учасників в одній групі – 12–16 осіб, саме в таких групах позитивні ефекти занять можуть проявлятися найбільш виражено. У колективній та індивідуальній роботі з підлітками використано способи розвитку механізмів саморегуляції поведінки (пояснювальної психотерапії, позитивного і негативного підкріплення, моделювання ситуацій, зворотного зв'язку, ігровий), які підвищують ефективність тренінгових занять з учнями підліткового віку.

Програму психологічного тренінгу ми поділили на три блоки: спочатку вправлення і корекція психологічних механізмів особистості підлітка відповідно до визначених особливостей ціннісних орієнтацій і рівня домагань, потім залежно від локусу контролю, потреб у досягненні успіху та схваленні, зрештою, згідної з прагненнями підлітка до визнання та самоствердження. Є суттєві підстави для виділення окремих блоків зі специфічними цілями та завданнями, що у своєму поєднанні мають бути спрямовані на корекцію та пізнання учнями власних особистісних властивостей і якостей, важливих для особистісної саморегуляції поведінки підлітків.

Перший блок – це збагачення ціннісного досвіду дитини як здатності орієнтуватися у вічних і перехідних вартостях, смислах, принципах та нормах життя. Цей блок містить відповідні бесіди, аналіз конкретних життєвих випадків, приклади з художньої літератури й історії. Загальноновизнано, що оцінка є ефективним засобом впливу на розвиток підлітків загалом, як важливий зовнішній регулятор поведінки вона згодом перетворюється на внутрішній механізм саморегуляції. Завдяки оцінним судженням молода особистість поступово починає усвідомлювати, що добре, а що погано, тобто засвоює правила та норми поведінки. Оцінні ставлення виступають як застереження від конфліктів з оточенням, а в повсякденному житті дають можливість підліткам засвоювати суспільні нормативи. Адже особистість у підлітковому віці надає високої «ціни», значущості думці та позиціям своїх ровесників або старших за віком представників юнацького віку. Загалом це сприяє формуванню навичок самоаналізу в підлітків, стимуляції в них інтересу як до власного внутрішнього світу, так і до внутрішнього світу інших. Окрім цього, рекомендовано застосовувати низку психотехнік, як-от: «Пресконференція», «Мої ідеали», «Наші почуття і емоції», методичні прийоми яких спонукають підлітків до відтворення людських якостей, які їх не влаштовують у життєвому просторі. Наприкінці пропонується груповий диспут, з акцентом на питання: «Чи потрібно негативні почуття приховувати і в жодному разі не вира-

жати?». Також досить ефективно в цьому блоці арт-терапевтичні вправи, як-от намалювати себе тричі: реальне «Я» – яким я зараз себе уявляю; соціальне «Я» – яким мене бачать інші; ідеальне «Я» – яким би я хотів бути, звернутися до батьків, друзів із проханням оцінити їхні портрети, узагальнити ці відомості та промотивувати: «Який із цих портретів сподобався більше? Чому?». Після чого порівняти, чи збігається соціальне оцінювання з їхнім власним ставленням до себе. На завершення цього етапу виконуються техніки «Вибір», «Моральні й індивідуальні цінності» для визначення життєвих цінностей-цілей, тому що деяким підліткам буває дуже важко самотійно зробити такий вибір, а для цього треба навчитися користуватися всіма своїми найкращими сторонами, що допоможе реалізувати цінності-засоби для досягнення цінностей-цілей. Найбільш придатною для підлітків під час визначення власних життєвих цілей є уявна ситуація. Пропонується уявити своє майбутнє життя – як би вони хотіли, щоб воно склалося; з тими «дорогами», якими вони хотіли б пройти; з тими «вершинами», на які хотіли б зійти. Після чого письмово зафіксувати свої мрії.

Наступний блок – це вправлення і корекція психологічних механізмів особистості підлітків, для яких провідним чинником, що призводить до порушень саморегуляції поведінки визначається мотиваційний, залежно від локусу контролю, потреб у досягненні успіху та схваленні. Так, завданням перших занять є орієнтування підлітків на інтернальний локус контролю. Із цією метою пропонується діагностична методика визначення когнітивної орієнтації (локус контролю) Дж. Роттера для виявлення спрямованості особистості підлітка на зовнішні або внутрішні стимули. Групова дискусія на тему: «Як ми вміємо виправдовуватися перед самим собою», а також техніки «Мій внутрішній стан», «Упевнена, невпевнена, груба поведінка», в основі яких покладено формування в підлітків навичок самодостатньої, тобто врегульованої поведінки. Оскільки локус контролю як інтегративна риса індивіда пов'язаний передусім із Я-концепцією особистості, то ми звертали увагу саме на цей важливий момент.

Наступний етап цього блоку спрямований для підсилення мотиву досягнення успіхів у підлітків. З метою виявлення рівня розвитку мотивації досягнення рекомендується провести діагностичну методику «Шкала оцінки потреби в досягненні» Ю.М. Орлова. За допомогою методики сформувані в підлітків упевненість у тому, що незадоволеність досягнутим, прагнення до поліпшення особистих результатів, наполегливість у досягненні поставленої мети допомагають успіху в житті.

Основними шляхами тренінгової роботи з підлітками є:

- стимулювання мотиву «бути не гірше за інших»;
- розвиток активності, досягнення успіху, планування свого життя.

У процесі роботи з підлітками ми взяли до уваги той факт, що підлітки надто чутливі до оцінки результатів власної діяльності, хворобливо бояться й уникають невдачі. Для цього рекомендується цикл занять, метою яких є допомога підліткам розібратися у власних прагненнях, максимально реалізувати свої можливості, а тим самим навчитись урегулювати свої дії та вчинки відповідно до поставленої мети, як-от: зміна системи оцінок, деталізація значущих образів, техніки «Визначення пріоритетів», «Атлет», арт-терапевтична вправа «Безпечний простір» тощо. А також мінілекції, де аргументувалося, що важливою нині є цінність – досягнення успіху, значущість суб'єктивного відчуття власної влади над життям, над своєю долею. Для реалізації цієї мети необхідно цілеспрямовано планувати і прогнозувати свої дії та вчинки. Застосування прийому планування. Підліткам дається завдання – уявити своє майбутнє життя як «художній фільм», у якому вони грають головну роль. Отже, підліток сам – і сценарист, і режисер, і директор картини. Він може вирішувати, про що буде фільм, йому необхідно вибрати персонажів, де будуть відбуватися події. У першій серії занять другого етапу підлітки визначають, у якому часовому вимірі вони працюють. Після чого складається список необхідних якостей для досягнення цілей-засобів, які вони мають. У кінці заняття підбивається підсумок, що кожен для себе повинен вирішити, наскільки він прагне до успіху, ким хоче бути в житті – переможцем чи переможеним. Щоб максимально наблизити ці тези до кожного з підлітків, ми запропонували пригадати 3–5 випадків із свого життя, де була реалізована мотивація досягнення успіху. У другій серії занять цього етапу розроблялась стратегія досягнення успіху. Підлітки моделюють особистісний простір тих, хто вже досягнув у житті успіхів. На заключному занятті підлітки розмірковують над запитанням: «Якщо і надалі буду жити, як тепер, робити все так, як роблю зараз, – чи досягну я того, до чого прагну?». Якщо ж домінує відповідь «Ні» або «Тільки частково», то треба поміркувати над тим, як удосконалювати себе. Рекомендовано вправи різного рівня («Дихання», «Контроль голосу та жестів», «Приємні спогади», «Маяк», «Виконання ролі», «Настрій»).

Серед підтверджених у нашому дослідженні є також гіпотеза про опосередкування саморегуляції поведінки механізмом схвалення. Даний механізм полягає в позитив-

ній оцінці, схваленні вже здійснених учинків, підтримці та спонуканні підлітків до регуляції поведінки. У процесі дослідження ми виявили, що одним із моментів, що заважає саморегуляції поведінки, є те, що підлітки, яким властивий низький рівень потреби у схваленні, хворобливо реагують на критику. Підліткам пропонується діагностична методика «Шкала мотивації схвалення (Кроун-Марлоу), щоб оцінити рівень розвитку мотивації схвалення у підлітків, із цією метою проводиться мінілекція «Чому я заслуговую на повагу?», а також арт-терапевтична вправа: учні малювали сонце, у центрі сонячного кола писали своє ім'я. Потім уздовж промінців писали все хороше, що вони про себе знають. Водночас давалася настанова на те, щоб було якомога більше таких промінців. Формування глибших уявлень про власне «Я» пов'язане з технікою «Чим я привабливий». За допомогою 5–6 слів необхідно описати свою зовнішність, зокрема назвати те, що робить їх привабливими. Після цього вся група таким же чином характеризувала одного з учнів. Кожна індивідуальність повинна бути переконана, що вона має досить приємну зовнішність і такі особистісні риси, які можуть сподобатися іншим.

На цьому ж етапі були підібрані гумористичні історії про учнів, які боялися критики. Використання техніки «Коло знайомств» надає можливість кожному учаснику групи показати себе групі, виразити свою індивідуальність у гумористичній формі за допомогою пантоміми.

Третій блок програми тренінгу спрямований на вправлення і корекцію просоціальних механізмів саморегуляції поведінки – самоствердження та визнання. Мета першої серії занять – допомогти підліткам побачити загострені риси власної особистості, які слугували причиною власних конфліктів, труднощів у спілкуванні. Адже спілкування несе як позитивні, так і негативні емоції. А переживання щодо спілкування з однолітками є досить значущими в їхньому життєіснуванні. У тренінговій програмі ми вдалися до використання ефективних форм роботи, що пов'язані з якісним аналізом особистісних характеристик і ситуацій поведінкових реакцій вигаданих «героїв» однолітків в окремих «психологічних портретах» чи «сюжетах» з їхнього життя.

З метою формування вмінь аналізувати себе й інших у ситуаціях неадекватної поведінки (коли нівелюються саморегулятивні аспекти) і «егоцентричного» самостверджувального спілкування, рекомендується проводити техніку «Скарбничка-образ», після чого бесіда за темою «Мої зовнішні і внутрішні почуття». Для полегшення спілкування необхідно свідомо (довільно) контролювати свої зовнішні та внутрішні почуття. Для цього вправляли підлітків у різних повідомленнях. Пропонуються «жар-

тівливі» змагання, опосередкування, орієнтація на спосіб виконання, аналіз переживань із власного досвіду, психогімнастика «Поплавок» із метою навчити підлітків цілеспрямовано регулювати свій внутрішній стан, не піддаючись ні настрою, ні обставинам, що склалися.

Наступні три заняття були спрямовані на розвиток потреби у визнанні. Рекомендується за допомогою рефлексивного аналізу визначити атмосферу міжособистісних стосунків, а також техніки «Станьте в коло». Використання даного прийому допоможе підліткам зрозуміти, яке значення можуть мати взаєморозуміння, уміння діяти узгоджено, щоб урегулювати, співвідносити свої дії з діями товаришів. Важливим аспектом цього блоку тренінгової програми є розвиток навичок самоаналізу як механізму самовдосконалення. Для цього пропонується використовувати в роботі з підлітками такі техніки, вправи і прийоми, процес проведення яких підсилював розгортання регулятивного процесу Я-концепції. Мотивація до самоаналізу здійснювалася в інструкціях, які надаються заздалегідь в усній і розгорнутій формі. Більшість психотехнік сприяли релаксації, внутрішньому діалогу – вільному розмірковуванню про свої особисті проблеми.

Невід'ємною складовою частиною виховної роботи є діагностика індивідуально-психологічних особливостей підлітків. Тому підліткам пропонується інформативний спосіб вивчення тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності учнів. Зазначені характеристики виконують регулюючу функцію щодо процесу самоствердження, деяким чином зумовлюють вибір способів та засобів його здійснення. Так, техніка «Мій всесвіт» виступає як тренувальна і спонукає до відтворення власних інтересів, можливостей та здібностей. Підліткам необхідно в центрі альбомного аркуша намалювати коло – сонце. У його центрі написати велику букву «Я». Потім від «Я» – центру свого всесвіту накреслить лінії – промінці до інших зірок і планет. У техніці «Я-реальне, Я-ідеальне» підліткам необхідно виписати у стовпчик із заданого списку прикметників слова, які максимально точно характеризують кожного з них, прорангувати їх, відповісти на запитання: «Які якості Вам у собі подобаються, які ні? (Підкреслить кольоровими олівцями). Скільки тих та інших? Чого хотіли б набути, а від чого відмовитися?», «Які якості допомагають управляти поведінкою?», «Які якості заважають саморегуляції поведінки?». У цих психологічних портретах особлива увага концентрується на вольових якостях особистості (самодисципліна, контроль поведінки, цілеспрямованість, уміння володіти собою). Найбільш простим і ефективним способом розслаблення є глибоке, ритмічне дихання. Наприклад, робити видих удвічі довшим, чим вдих: у разі сильної напруги зро-



бити глибокий вдих та затримати дихання на 20–30 секунд. Метою технік «Аукціон ідей», «Стій! Подумай! Дій!» є навчити підлітків визначати способи конструктивної / саморегулятивної поведінки залежно від перебігу різних емоційних станів. Пропонована гра «Чарівний базар» спрямована на актуалізацію в підлітків уваги до власних індивідуально-психологічних якостей. Метою техніки «Визначення пріоритетів» є навчання способів самоконтролю, створення умов для свідомого прийняття підлітками відповідальності за розвиток свого «Я».

**Висновки.** Отже, вищесказане дозволяє зробити висновок, що психологічний тренінг як особистісний простір являє собою універсальну систему цілеспрямованого психологічного тренування підлітків відповідно до потреб внутрішнього світу особистості.

Психологічний тренінг, який має тісні взаємозв'язки з навчанням, зумовлює виникнення ланцюга особистісних відкриттів і передбачає включення мотиваційної, вольової та рефлексивної сфер. Тренінг, спрямований на корекцію особистісної саморегуляції в учнів підліткового віку, має свою логіку, цільову спрямованість, теоретичну основу і зорієнтований на зміни визначених властивостей і якостей особистості.

Необхідно зазначити, що для успішної реалізації програми психологічного тренінгу корекції механізмів саморегуляції поведінки підлітків потрібно застосовувати різні психологічні підходи і методи, які забезпечать взаємне проникнення й доповнення під час формування навичок особистісної саморегуляції підлітків, у кінцевому підсумку приводять до того, що молода особистість удосконалює свою поведінку, набуває нових умінь і якостей, змінює систему взаємин із соціальним оточенням.

Становлення механізмів саморегуляції поведінки підлітків базується на розвитку самосприйняття, рефлексії, самовизначення, самопізнання. Основними шляхами корекційної роботи з підлітками є: переорієнтація з досяг-

нення результату на спосіб виконання завдання, актуалізація потреби досягнення успіху, усвідомлення пріоритету просоціальних цінностей у життєвому просторі, проектування рефлексивних очікувань референтних осіб, активізація інтернального локусу контролю тощо.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективу її дослідження вбачаємо у виявленні специфічного змісту і значущості рефлексії, оцінних очікувань, самоконтролю, самовизначення й особистісної позиції в контексті саморегуляції поведінки підлітків.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург : Евразия, 2003. 320 с.
2. Боришевський М.Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості : понятійний апарат. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, 1993. 24 с.
3. Выготский Л.С. Орудие и знак в развитии ребенка. *Собрание сочинений* : в 6-и т. / Л.С. Выготский. Москва : Просвещение, 1984. Т. 6 : Научное наследие / под. ред. А.М. Матюшкина. С. 5–91.
4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психотерапії : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів. Суми : Університетська книга, 2006. 383 с.
5. Лефтеров В.О. Особистість і тренінг: трансформація психічного. *Наука і освіта*. 2007. № 6/7. С. 19–23.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2014. 369 с.
7. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. Москва : Педагогика, 1991. 151 с.
8. Роджерс Карл Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Санкт-Петербург : Эксмо-Пресс, 2001. 465 с.
9. Сінельнікова Т.В. Психологічний тренінг та його теоретико-методологічні основи. *Наука і освіта*. 2004. № 4/5. С. 66–69.
10. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность : теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. 608 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

### PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF GROUP PSYCHOTHERAPY ON THE FORMATION OF MATURE PERSONALITY OF STUDENTS

У статті розглянуто сучасний етап розвитку психології, де у фокусі є концепція людини діяльній, цілісній, яка розвивається. Повна сутність такої людини розкривається в понятті зрілої особистості, яке є одним з основних понять акмеологічного напрямку. З погляду акмеології показовою характеристикою зрілості є визнання у групі соціально-психологічних властивостей і якостей індивіда. Якщо оцінка досить висока, то соціально-групове визнання не тільки компенсує, а й виправдовує в очах особистості, навіть невдачі у сфері міжособистісних відносин. Відсутність такого визнання – одна із причин психологічного дискомфорту людини, її незадоволеності своєю діяльністю тощо. Ступінь зрілості особистості і вершини цієї зрілості показує, наскільки людина стала свідомим громадянином, фахівцем чи професіоналом своєї справи в певній галузі діяльності, які чинники й умови могли сприяти цьому або, навпаки, перешкоджали. Саме групова психотерапія включає активну роботу підсвідомості особистості, яка потім може чітко диференціювати свої власні думки, установи та бажання. Люди, будучи індивідуальностями, окремими особистостями, водночас належать до різних груп, у чималому ступені від них залежать.

Групова психотерапія намагається скористатися наявними можливостями впливу груп на їхніх учасників для лікування психічних розладів. Натепер поширення психотерапевтичних груп дуже велике. Ця форма психотерапії завоювала своє визнання і в медицині, і в освіті, і у психологічних центрах та в консультуванні. Відповідно до окресленої проблематики в сучасному світі виникає необхідність дослідження рівня особистісної зрілості особистості під впливом групової психотерапії та її основними методами роботи. Нами було проведене дослідження особливостей впливу групової психотерапії на формування зрілої особистості, де саме було розглянуто феномен особистісної зрілості, як він розкривається у співвідношенні з поняттями саморозвитку й еґо-ідентичності, зазначено визначення особистісної зрілості, а також показано, як саме детермінують її психологічні механізми, обґрунтовано риси особистісної зрілості, відповідно до окреслених рис було розкрито їхню значущість для еґо-ідентичності особистості, показано вплив на саморозвиток особистості під час групової психотерапії.

**Ключові слова:** групова психотерапія, особистість, особистісна зрілість, синергіч-

ність, самоактуалізація, пропріум особистості, динамічна структура.

The article considers the current stage of development of psychology, where the focus is on the concept of human activity, holistic, developing. The full essence of such a person is revealed in the concept of mature personality, which is one of the basic concepts of acmeological direction. From the point of view of acmeology, the indicative characteristic of maturity is the recognition in the group of socio-psychological properties and qualities of the individual. And if the assessment is high enough, the socio-group recognition not only compensates, but also justifies in the eyes of the individual, even failures in the field of interpersonal relationships. The lack of such recognition is one of the reasons for a person's psychological discomfort, his dissatisfaction with his activities, etc. The degree of maturity of the individual and the peak of this maturity, shows how a person has become a conscious citizen, specialist or professional in a particular field of activity, what factors and conditions may have contributed to this or prevented it. It is group psychotherapy that involves the active work of the individual subconscious, which can then clearly differentiate their own thoughts, institutions and desires. People, being individuals, individuals, at the same time belong to different groups and to a large extent depend on them.

Group psychotherapy tries to take advantage of the available opportunities for groups to influence their participants to treat mental disorders. Currently, the prevalence of psychotherapeutic groups is very large. This form of psychotherapy has gained recognition in medicine, education, psychological centers and counseling. In accordance with the outlined issues in the modern world there is a need to study the level of personal maturity of the individual under the influence of group psychotherapy and its basic methods of work. We conducted a study of the impact of group psychotherapy on the formation of a mature personality, which considered the phenomenon of personal maturity, how it is revealed in relation to the concepts of self-development and ego-identity, the definition of personal maturity, and shows how traits of personal maturity and in accordance with the outlined features were revealed their significance for the ego-identity of the individual and show the impact on self-development of the individual during group psychotherapy.

**Key words:** group psychotherapy, personality, personal maturity, synergy, self-actualization, personality proprium, dynamic structure.

УДК 159.98-057.875: 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.24>

**Лисенкова І.П.**

д.психол.н.,  
професор кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Шевчук Я.Ю.**

студентка VI курсу кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

«Зріла особистість» зросла у психології з появою в аналізі людини таких соціально-психологічних, соціально-філософських понять, як «масова людина» (Х. Ортега-і-Гассет), «втеча від свободи» (Е. Фромм), «екзистенційний вакуум» (В. Франкл). Саме тому у психологічній

практиці виникла необхідність знайти проти- вагу деструктивній людині, яка активно опирається змінам, що могли б привести її до більшої відповідальності за власне життя, сприяли зростанню зацікавленості в собі. Інфантильній людині протиставили особу гармонійну, зрілу.

Поняття «особистісна зрілість» можна знайти у працях вітчизняних і зарубіжних учених: Л. Анциферової, Г. Олпорта, Ю. Гильбуха, А. Реана, Д. Леонтьєва, М. Івкова, Л. Овсянецької, Л. Потапчук, Т. Скрипкіної, Г. Дьоміної, О. Штепи. Сам Г. Олпорт характеризував зрілу особистість як ту, яка виявляє свою здатність брати участь у широкому колі різних видів діяльності та вміє радіти їм.

У широкому розумінні «особистісна зрілість» визначається як вищий рівень розвитку людини, пов'язаний із формуванням і стабілізацією в неї певних якостей. Однак аналіз наукової психологічної літератури дає змогу визнати нечіткість експлікації зазначеного феномену, що часто призводить до його ототожнення з поняттями «психологічна зрілість», «соціальна зрілість», «зріла особистість», зумовлює потребу в диференціації цих понять. У науковій літературі спостерігається неоднозначне тлумачення понять «особистісна зрілість», «зрілість особистості», розуміння критеріїв психічно зрілої особистості, як-от: зріла і відповідальна людина в соціально-сексуальних стосунках (З. Фрейд); актуалізатор (Е. Шостром), соціально корисний тип (А. Адлер); інтегрована, гармонійна і цілісна особистість (К. Юнг); его-ідентична особистість (Е. Еріксон); самоактуалізована особистість (А. Маслоу); особистість, що повноцінно функціонує (К. Роджерс).

Варто зазначити, що проблематика особистісної зрілості у психології розроблялась у векторах: а) автентичності особистості як прагнення людини до самостворення через її здатність до вчинку; б) визначення рівнів особистісної зрілості, якими є соціалізація і соціально-психологічна компетентність; в) виділення психологічних рис зрілої особистості. Загалом серед психологічних показників особистісної зрілості можна виділити: прагнення до самореалізації і творчості, здатність до самоаналізу та до розуміння інших, здатність до вибору, комунікативність, відповідальність.

Становлення особистості триває все життя, але особливу роль, на нашу думку, відіграє період навчання у вищому навчальному закладі. Час навчання в університеті припадає на період перелому у формуванні особистості. Це пов'язано з низкою вікових і психологічних особливостей, які закладаються в людині протягом усього життя. Ми впевнені, що особистість формується у процесі діяльності. Головне для навчання студентів у вищих навчальних закладах – навчально-пізнавальна діяльність. Вона полягає не тільки в отриманні певного обсягу знань, а і в набутті професійної орієнтації. Тому успіх цього процесу залежить від багатьох чинників, як-от розвиток спеціальних здібностей, сприятлива атмосфера в колективі, сфера стосунків між студентами та викладачами ЗВО [5].

Передусім студент – це особа, яка зарахована до вищого навчального закладу і має на меті здобуття певних освітньо-кваліфікаційних рівнів. Отже, вік студента припадає на той період, коли закінчується фізична зрілість тіла, стає можливою духовна зрілість, що дозволяє самостійно вирішувати питання вибору професії [1]. Ми вважаємо, що студент як особистість характеризується найбільш активним розвитком моральних і естетичних якостей, завершенням формування та стабілізацією характеру, але, з іншого боку, у складних сучасних соціально-економічних умовах багато студентів змушені поєднувати навчання із трудовою діяльністю. Студенти спостерігали, з одного боку, трансформацію мотивації, яка спонукає до дій, з іншого – інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією. Але, на жаль, інші студенти водночас можуть сказати, що в них ще все життя попереду, вони не намагаються розвиватися в якійсь сфері чи шукають власний шлях. Навіть більше, студентське життя – це час самоперевірки та самооцінки. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з «Я реальним». Ця об'єктивна суперечність у розвитку особистості молоді людини може викликати в неї внутрішню невпевненість, іноді супроводжуватися зовнішньою агресивністю або відчуттям незрозумілості.

Основні переваги вступу до ЗВО такі: це зміцнює віру юнаків та дівчат у власні сили та здібності, породжує надію на цікаве та продуктивне життя. Однак у студентів часто виникає питання щодо правильного вибору вищої освіти, спеціальності та професії. До кінця курсу питання професійного самовизначення остаточно вирішується. Однак буває, що в цей час ухвалюється рішення в майбутньому уникати роботи за фахом, оскільки людська психіка дає сигнали, що та чи інша професія не приносить людям задоволення. Окрім того, освіта має величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. Під час навчання у вищих навчальних закладах за наявності сприятливих умов у студентів відбувається розвиток усіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість людського розуму, тобто формують склад мислення, що характеризує професійну спрямованість особистості. Уважаємо, що для успішного навчання у вищих навчальних закладах необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, презентації, пам'яті, мислення, уваги, ерудиції, широта пізнавальних інтересів, рівень володіння певним обсягом знань, логічні операції тощо [3]. У разі зниження цього рівня компенсація може бути зумовлена підвищенням мотивації чи ефективності, наполегливістю, старанністю й акуратністю в навчальній діяльності. Але

є й межа такого зниження, за якої компенсаційні механізми не допомагають, а студента можна відрахувати, це свідчить про те, що людина не зрозуміла, чого вона хоче від життя.

Детального питання розвитку і соціальної зрілості студентів було розглянуто у процесі групової психотерапії через системний підхід, що дало змогу ширше поглянути на проблему впливу на формування зрілості особистості (психологічне та фізичне насилля в сім'ї, поразки та невдачі у формуванні відносин тощо). Розвиток суб'єкта являє собою процес, у результаті якого змінюється його внутрішній світ. Внутрішній світ – це свідомість і самосвідомість особистості, він спрямований на об'єктивну реальність і водночас на ставлення до неї. Тут інтегруються всі її вираження, узагальнюються і систематизуються переживання людини, оцінюється її поведінка.

Психологія розвитку особистості часто звертається до питань, пов'язаних із розвитком особистості, можливістю адаптації людини до навколишнього світу. Вона пояснює закони розвитку психіки, педагогіка будує теорії про те, як цілеспрямовано керувати розвитком людини.

Говорячи про особистісну зрілість, ми матимемо на увазі саме другий підхід – зрілість особистості як її інтегральну якість, яка забезпечує успішну самореалізацію людини в суспільстві, адекватне сприйняття людиною самої себе і свого стану, нерозривно пов'язаного із соціальною реальністю, у якій здійснюється життєдіяльність. У межах гуманістич-

ного підходу склалася традиція ототожнювати поняття зрілої і здорової особистості.

Особистісне зростання – почуття неперервного зростання і розвитку, усвідомлення себе як прогресуючої особистості, відкритість новому досвіду, почуття реалізації власного потенціалу. Якщо особистісне зростання неможливе з якихось причин, то людина відчуває почуття власної стагнації, відчуває нудьгу, не зацікавлена в житті, вважає себе нездатною опанувати нові знання і вміння, а також втрачає віру у свою здатність до здійснення змін [4].

На першому етапі експерименту за результатами теоретичного аналізу було розроблено структуру дослідження особистісної зрілості студентів ЗВО IV–VI курсів, вона складається із трьох рівнів, як-от: високий рівень, необхідний рівень та критичний рівень. Кожен компонент, у свою чергу, містить такі критерії, як: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність.

Відповідно до окреслених рівнів було виділено такі показники впливу на формування зрілої особистості: високий рівень – риси: відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність, виражені на високому рівні (8–10 стенив), решта рис – на середньому рівні; необхідний рівень – риси: життєва філософія й автономність, виражені на середньому рівні (4–7 стенив), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени);

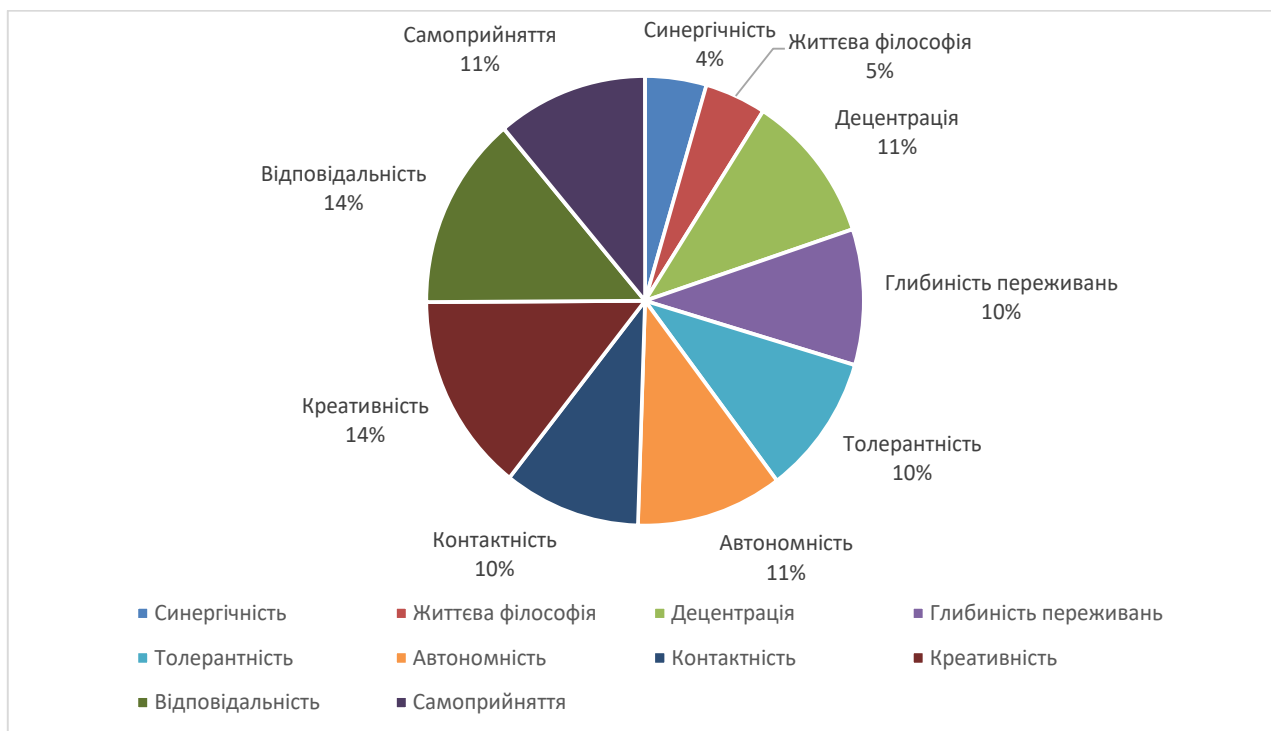


Рис. 1. Діаграма попереднього зрізу даних до корекційної роботи

критичний рівень – риси: життєва філософія й автономність, виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Нами було узагальнено риси пропріуму зрілої особистості у вигляді рис. 1.

Рівні роботи групової психотерапії охоплювали рівень роботи з образами, почуттями, тілесними симптомами, сновидіннями, реальними відносинами. Участь у такій тренінговій групі спрямована на самопізнання і розвиток особистісного потенціалу майбутнього спеціаліста своєї справи. Участь у груповій терапії дозволяє досліджувати власний життєвий досвід, виявити невикористаний потенціал і спрямувати його на підвищення якості життя, освоїти нові способи спілкування з іншими людьми, підвищити рівень опанування професійних навичок. Базується на трьох основних ідеях, як-от: розширення усвідомлення, процес контакту поділу у відносинах «Я – Ти», концептуальна основа групової психотерапії, заснована на холізмі та теорії поля [2].

Результати показали, що більшості досліджуваним (82%) притаманна така риса, як креативність; на другому місці (80%) – відповідальність; на третьому – самоприйняття (64%); на четвертому – автономність і децентрація (62%); на п'ятому місці – толерантність і контактність (58%), глибинність переживань (56%). Менший відсоток отримали життєва філософія та синергічність (26%) (рис. 2).

Дуже високий рівень почуття громадянського обов'язку мають 15,8% досліджуваних;

28,6% – високий рівень; 21,3% – задовільний рівень, незадовільний рівень виявлено у 34,3% досліджуваних студентів.

За результатами дослідження, найбільша група студентів (41,6%), що мають критичний рівень, 38,2% виявляють задовільний рівень; 18,5% – високий; 1,7% – дуже високий рівень цього структурного компонента особистісної зрілості.

Отримані результати показують, що дуже високий рівень здатності до психологічної близькості з іншими як компонент особистісної зрілості мають лише 2,7% досліджуваних студентів; високий – 35,2%; задовільний – 26,1%; низький – 36,0% студентів.

За критерієм комунікативної та соціально-психологічної компетентності можна констатувати, що рівень контактності не зазнав суттєвих змін. Водночас контактність стала більш самостійною складовою частиною, оскільки контактність тісно пов'язана із глибиною переживань, синергічністю та креативністю, після тренінгу знизилась до рівня  $r = 0,2$ .

З огляду на теоретичні засади структури особистості в контексті зрілої особистості, наявна співзалежність рівня зрілості особистості та впливу на особистість батьківських настанов, які провокують появу тих чи інших патернів поведінки особистості, що й зацікавило нас у даному дослідженні. У процесі розгляду питань впливу настанов на формування зрілої особистості варто зазначити, що системи взаємопов'язаних і взаємозумовлених методів, методик та процедур спрямована на внесення змін, перетворення предмета,

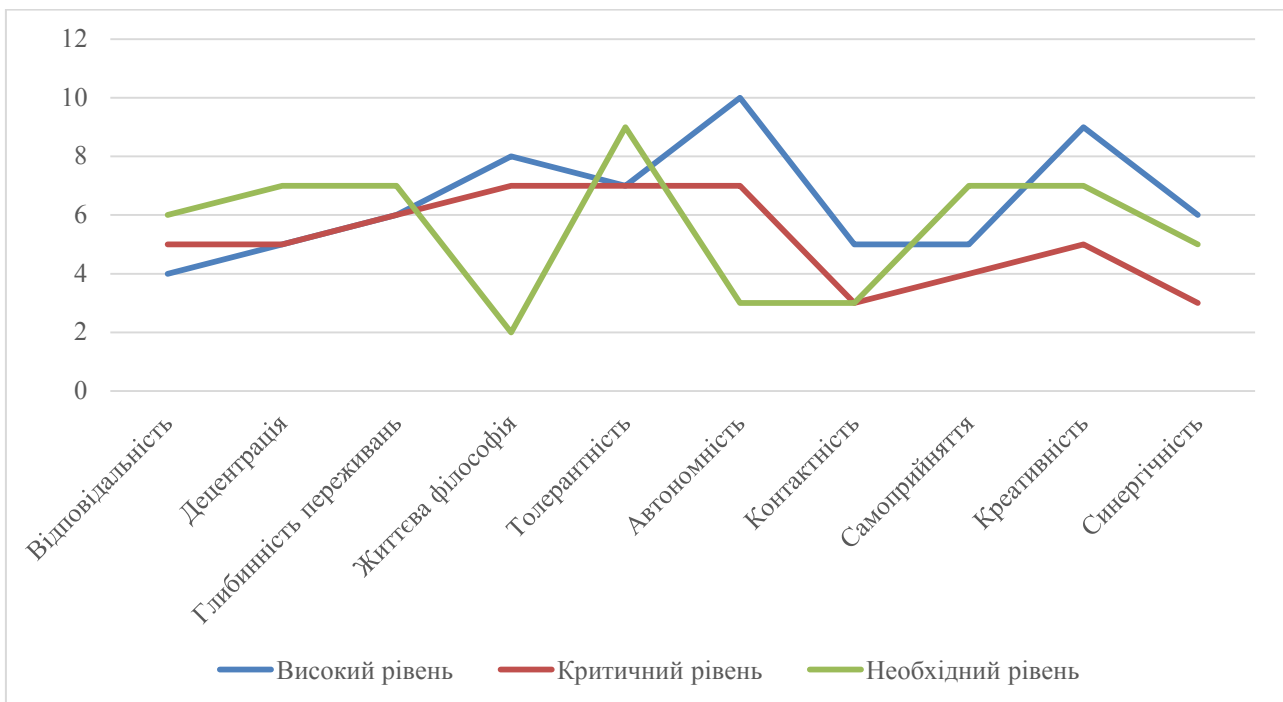


Рис. 2. Оцінювання рис пропріуму зрілої особистості

досягнення конкретного кінцевого результату. Негативним проявом у поведінці дитини може, на нашу думку, запобігти своєчасне усвідомлення батьками своїх педагогічних, детструктивних настанов, патернів власної поведінки, їхнього безпосереднього впливу на виховний процес і особистість дитини загалом. Сучасні уявлення про сімейне виховання характеризуються високим рівнем невизначеності.

Особистісна зрілість людини являє собою психологічний феномен зі складною структурною побудовою, перебуває у взаємодії трьох його рівнів, як-от: високий рівень, необхідний рівень та критичний рівень. Кожен компонент містить так критерії, як: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність[6].

В експериментальному дослідженні нами вивчалася саме ця структура особистісної зрілості особистості за допомогою психодіагностичних методик.

Встановлені значущі відмінності між усіма складовими частинами трьох рис пропріуму особистісної зрілості студентів до та після експерименту, що підтверджує ефективність проведеної роботи з підлітками експериментальної групи, план розроблення рекомендацій щодо психокорекції деструктивних батьківських настанов та розвитку особистісної зрілості.

**Висновки із проведеного дослідження.** Формування особистісної зрілості відбувається у підлітковому віці. Яскравим ефектом особистісного розвитку у визначений віковий період є утворення особистісного конструкту зрілості, який виявляється в почутті дорослості, готовності до функціонування в дорослому світі, самовизначенні через переоцінку системи цінностей.

Це підтвердили результати тренінгу, яскравим був ефект синергії, за якого учасники тренінгу були об'єднанні спільними цілями і цінностями; ефективність тренінгу була пов'язана з високим рівнем рефлексії його учасників, що підкреслило значущість внутрішньої роботи як аналога самодетермінації.

Можна сказати, що формування особистісної зрілості є іманентним особистості та відбувається впродовж підліткового і юнацького віку. Подальші зміни рівня особистісної зрілості є закономірним з погляду закономірного розвитку. У зрілому віці флуктації рівня особистісної зрілості пов'язані з особистою трансформацією, що виступає одним із детермінантів особистісної зрілості. Тому якісне зростання, пов'язане з ефектом самодетермінації, доцільно назвати актуалізацією.

Особистісна зрілість водночас є результатом формування особистісної зрілості за віком та процесом її становлення. Як результат формування особистості особистісна зрілість є психологічним новоутворенням, що завершує кризу юнацького віку (19–20 років). Як процес становлення особистості у зрілий період життя (20–65 років) особистісна зрілість є динамічною особистісною структурою, важливою для здійснення людиною вибору, що виявляється в узгодженості її дій і акцентованих цілей.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Levinson D. The seasons of a man's life. New York : Knopf, 1978.
2. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk, 2000. 468 s.
3. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
4. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. Вип. 2. С. 26–35.
5. Штепа О.С. Продуктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів шляхом навчання саморозуміння. *Проблеми гуманітарних наук : наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2002. Вип. 9. С. 130–139.
6. Щербак В.С. Духовність як проблема теорій особистості. *Проблема особистості в сучасній науці : результати та перспективи досліджень : тези доповідей Третьої всеукраїнської конференції молодих науковців, 28–29 вересня 2000р.* Київ, 2000. С. 70–72.

## ЕМОЦІЙНІ СКЛАДНИКИ САМОПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ДЗЮДОЇСТА НАПЕРЕДОДНІ ЗМАГАНЬ EMOTIONAL COMPONENTS OF SELF-TRAINING OF A JUDO ATHLETE ON THE EVE OF COMPETITIONS

У статті представлено результати аналізу індивідуально-типологічних та ситуативних емоційних складників психологічної готовності спортсмена-дзюдоїста до змагання. Показано феномен емоційно чутливого ставлення до супротивника, що проявляється в переважно емоційно-оцінному ставленні, а також змістово-діяльній підготовці. Психомоторні якості оцінювалися за класичними психодіагностичними методиками – проста сенсомоторна реакція, сенсомоторна реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт; у кожного досліджуваного визначався час простої сенсомоторної реакції, час сенсомоторної реакції вибору із двох кольорних стимулів, сенсомоторна точність і рівень сенсомоторного збудження під час реакції на рухомий об'єкт. За результатами аналізу індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів найбільш стійкими та гармонійно вираженими виявилися шкали екстраверсії – зверненість у світ об'єктів і цінностей, які реально існують, відвертість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість, спонтанності – непродуманість у висловах і вчинках. Найменш вираженим у спортсменів-дзюдоїстів напередодні змагань виявився показник тривожності, що позначає емоційність, сприйнятливність, незахищеність. Загалом за результатами діагностики індивідуально-типологічних особливостей спортсменів-дзюдоїстів було отримано недиференційовану визначеність лабільності, емоційне напруження – надмірну вираженість інтроверсії, акцентовані агресивність та тривожність, гармонійно розвинену екстраверсію та спонтанність. Перевірено гіпотезу дослідження про те, що формування емоційно оцінного ставлення спортсмена-дзюдоїста до суперника у процесі змагань є значущим результатом спеціально організованої спортивно-психологічної діяльності на основі використання сукупності пошукових методів і засобів, прогнозування результату в рамках тренувального процесу, спрямованого на розвиток чутливості у ставленні до супротивника під час змагального процесу. Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу, виявило особливу значущість ролі самого спортсмена у формуванні ставлення до суперника у дзюдо, показало необхідність урахування індивідуальних особливостей розвитку спортивних якостей супротивника під час змагального процесу тощо.

**Ключові слова:** спортсмен-дзюдоїст, день змагань, емоційна підготовка, емоційно-оцінне ставлення до супротивника, психологічний супровід спортивної підготовки.

The article presents the results of the analysis of individual-typological and situational emotional components of psychological readiness of a judoist athlete for competition. It shows the phenomenon of emotionally sensitive attitude to the opponent, which is manifested in the main emotional-evaluation attitude, as well as the content-activity preparation. Psychomotor qualities were assessed using classical psychodiagnostic techniques-simple sensorimotor reaction, sensorimotor choice reaction, reaction to a moving object; the time of simple sensorimotor reaction, sensorimotor reaction time of choice from two color stimuli, sensorimotor accuracy, and level of sensorimotor excitation during reaction to a moving object were determined for each researcher. According to the results of the analysis of individual-typological properties of the studied judo athletes the most stable and harmoniously expressed scales were extraversion – orientation to the world of really existing objects and values, openness, desire to expand the circle of contacts, sociability – and spontaneity – inconsideration in statements and actions. The least expressed in judo athletes on the eve of competitions was the anxiety index, which denotes emotionality, susceptibility, insecurity. In general, according to the results of diagnostics of individual-typological features of judo athletes we received undifferentiated certainty of lability, emotional tension – excessive expression of introversion, accentuated aggressiveness and anxiety, harmoniously hypothesis of the study that the formation of emotionally evaluative attitude of the judoist athlete to the opponent during the competition is a significant result of specially organized sports-psychological activity based on the use of a set of search methods and means, predicting the result within the training process aimed at developing sensitivity in relation to the opponent during the competition process is tested. The conducted study confirmed the hypothesis, revealed the special importance of the role of the athlete himself in the formation of the attitude towards the opponent in judo, showed the need to consider the individual characteristics of the development of sports qualities of the opponent during the competitive process, etc. **Key words:** judo athlete, competition day, emotional preparation, emotional and evaluative attitude to opponent, psychological support of sports training.

УДК 796.01 + 378:159.9  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.25>

**Михайлов Р.В.**

ORCID: 0000-0001-8523-1729

майстер спорту із дзюдо, чемпіон світу серед майстрів, чемпіон Європи серед майстрів, чемпіон України, спеціаліст

Навчально-науковий інститут «Фінансова академія»

Університету митної справи та фінансів

**Постановка проблеми.** Сучасна спортивна підготовка передбачає посилення вимог до спортсмена, зокрема не лише щодо фізичних якостей (технічні й тактичні характеристики підготовки), а й до психічного стану (емоційна врівноваженість, нервово-психічна стійкість тощо). Такий вид спорту, як дзюдо,

з урахуванням підвищеної екстремальності, передбачає посилене врахування саме психологічного складника, особливо для спортсменів, які виступають. Підготовка до змагань передбачає, серед іншого, і психічне налаштування, активну врівноваженість, а також нервово-психічну стійкість у взаємодії із суперником.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У розробленні запропонованого дослідження ми спиралися на ключові сучасні наукові праці, що розкривають аспекти реалізації не лише фізичної, а й психологічної підготовки спортсмена-дзюдоїста. Так, Г.М. Арзютов визначає основні аспекти методики підготовки спортсменів-дзюдоїстів із педагогічного боку. Його ідеї деякою мірою поглиблює К.В. Ананченко [1], який здійснює науково обґрунтований аналіз техніко-тактичної підготовки спортсменів дзюдо методом моделювання. Вагомим науковим доробком вважаємо посібник В.І. Воронової [3], яка розкриває аспекти спортивної підготовки у психологічному ракурсі дослідження. Основні психофізіологічні складники спортивної діяльності розкрито у працях М.Г. Самойлова [6]. Автор суттєво поглиблює розуміння феномену співзв'язку психофізіологічних і емоційних компонентів реалізації спортивної активності у професіоналів. Науковця Ю.Ю. Палайма [4] акцентує увагу на подоланні негативних емоційних аспектів під час реалізації спортивної діяльності, значну увагу приділяє саме психологічному складнику підготовки спортсмена. Також у цій тематиці працює В.Ф. Сопов [9], який розглядає спортивну діяльність як пов'язану з підвищеним емоційним напруженням, актуалізується питання оптимізації фізичного навантаження у дзюдоїстів. Зазначені праці актуалізують коло науково-прикладних проблем, пов'язаних із професійною спортивною реалізацією дзюдоїстів, тому, на наш погляд, потребують посиленої дослідницької уваги.

**Мета статті** – виявити основні емоційні складники психологічного стану спортсмена-дзюдоїста напередодні змагань.

**Виклад основного матеріалу.** У межах запропонованої статті ми орієнтуємося на постулат про те, що формування емоційно оцінного

ставлення спортсмена-дзюдоїста до суперника у процесі змагань є значущим результатом спеціально організованої спортивно-психологічної діяльності на основі використання сукупності пошукових методів і засобів, прогнозування результату в рамках тренувального процесу, спрямованого на розвиток чутливості у ставленні до супротивника під час змагального процесу. Першим етапом дослідження стало вивчення психофізіологічних показників сприйняття у спортсменів-дзюдоїстів, зокрема простої та складної сенсомоторної реакції, а також реакції на рухомий об'єкт. Психомоторні якості в обстежених оцінювалися за такими класичними психодіагностичними методиками: «Проста сенсомоторна реакція», «Сенсомоторна реакція вибору», «Реакція на рухомий об'єкт». У кожного досліджуваного визначалися: час простої сенсомоторної реакції (у двох модифікаціях), час сенсомоторної реакції вибору із двох кольорних стимулів, сенсомоторна точність і рівень сенсомоторного збудження під час реакції на рухомий об'єкт (у трьох модифікаціях – сектор, смуга, круг). У результаті проведеного психодіагностичного тестування в кожного досліджуваного на підставі 12 показників були оцінені їхні психомоторні якості. Отримані кількісні результати представлено нижче (табл. 1).

Щоб обстежені були диференційовані за станом психомоторики, додатково на підставі проведеної психодіагностики ми визначали узагальнений інтегральний показник, який урахує результати всіх проведених тестів, що оцінюють психомоторні якості. Визначити такий узагальнений показник дозволяє аналіз чинника, реалізований у програмі «Статистика». Головна мета аналізу чинника за умови збереження інформативності одержаних даних – реалізувати перехід від безлічі початкових змінних до істотно меншого числа

Таблиця 1

**Психомоторні показники досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за психофізіологічними методиками**

№	Показники психомоторних тестів	Одиниця виміру	Нормативне значення	Значення по групі досліджуваних
1.	Проста зорово-моторна реакція (далі – ПЗМР)	мс	220 ± 260	223,54 ± 4,17
2.	Реакція на рухомий об'єкт (далі – РРО)	мс	280 ± 320	298,13 ± 4,26
3.	Реакція розрізнення (далі – РР)	мс	360 ± 400	376,63 ± 6,84
4.	Реакція вибору (далі – РВ)	мс	-10 ± 10	-1,78 ± 3,56
5.	Теплінг-тест (далі – ТТ)	мс	26 ± 38	36,71 ± 2,51
6.	Оцінка уваги (далі – ОУ)	мс	-10 ± +10	5,39 ± 1,64
7.	Перешкодостійкість (далі – ПР)	мс	26 ± 38	30,13 ± 1,4
8.	Критична частота світлових миготінь (далі – КЧСМ)	мс	-10 ± 10	-1,53 ± 4,61
9.	Контактна треморометрія (далі – КТ)	мс	26 ± 38	32,84 ± 1,73
10.	Контактна координаціометрія (далі – КК)	мс	-10 ± 10	1,92 ± 2,85
11.	Оцінка м'язової витривалості (далі – ОМВ)	мс	26 ± 38	31,14 ± 1,16



нових змінних – чинників; водночас чинник інтерпретується як причина сумісної мінливості декількох початкових змінних. Зроблений нами кореляційний аналіз усіх показників психомоторики за результатами психодіагностичних тестів виявив високий рівень взаємозв'язків між цими показниками ( $r = 0,3-0,6$ ,  $p < 0,001$ ), що послужило підставою для можливості проведення аналізу чинника. За допомогою методу головних компонент набуло значення узагальненого показника для кожного досліджуваного, що дозволило інтегрально оцінити їхні психомоторні якості. Діапазон змін чинника у відносних одиницях становив від  $-1,122$  до  $+3,334$  загалом по групі обстежених, водночас зрушення діапазону в бік негативних значень чинника відповідало кращим психомоторним якостям. Зроблений нами кореляційний аналіз усіх показників психомоторики за результатами психодіагностичних тестів виявив високий рівень взаємозв'язків між цими показниками ( $r = 0,3-0,6$ ,  $p < 0,001$ ), що підтверджує діагностичну інформативність використовуваних психомоторних тестів для валідної оцінки ступеня емоційності досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів. Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення результатів проєктивної методики – тесту Люшера. Тест кольорових виборів є особливою продуктивним щодо дослідження емоційної сфери особистості. Тест кольорових виборів Люшера базується на вивченні результатів

вибору стимулів із переліку запропонованих. Психологічна інтерпретація виходить із символічного значення кольору. Так, є основні кольори: блакитний, зелений, червоний, жовтий, які є відображенням основних психологічних потреб, як-от: задоволеність, прихильність, самоствердження, активність, очікування чогось доброго, потреба успіху. І додаткові кольори, які вибирає на перші позиції людина з вираженими внутрішніми конфліктами. Отримані результати у групі досліджуваних представлено в табл. 2.

Основні кольори:

- 1) синій – символізує спокій, задоволеність;
- 2) синьо-зелений – символізує відчуття упевненості, наполегливість, іноді упертість;
- 3) оранжево-червоний – символізує силу волевого зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження;
- 4) ясно-жовтий – активність, прагнення до спілкування, експансивність, веселість.

За відсутності конфлікту в оптимальному стані основні кольори повинні займати переважно перші п'ять позицій.

Додаткові кольори: 5) фіолетовий; 6) коричневий; 7) чорний; 8) нульовий. Символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, засмучення.

Перша позиція на рис. 1) відображує засоби досягнення мети. На першому місці у виборі зазначено фіолетовий колір, що є одним із додаткових у методиці Люшера,

Таблиця 2

**Кольорові переваги в досліджуваних, за методикою Люшера**

Колір	Позиція кольору в ряду переважаючого вибору								Сума
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Сірий	2	4	5	3	5	3	4	4	30
Синій	6	4	4	5	3	4	4	0	30
Зелений	5	6	6	4	4	2	2	1	30
Червоний	4	5	3	5	3	4	3	3	30
Жовтий	5	3	4	3	4	5	5	1	30
Фіолетовий	7	4	3	2	3	2	3	6	30
Коричневий	1	3	4	6	5	4	3	4	30
Чорний	0	1	1	2	3	6	6	11	30
Сума	30	30	30	30	30	30	30	30	



**Рис. 1. Перша позиція у виборі кольорових переваг у досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за тестом Люшера**

означає негативні тенденції в досягненні мети: діяти під впливом тривожності, стресу, переживання страху, засмучення. На другому місці за кількістю виборів – синій: вибір синього кольору говорить про намір діяти спокійно, без надмірного напруження. Отже, найбільш вираженими у групі досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів є дві протилежні тенденції: прагнення діяти впевнено і спокійно, дії під впливом стресу й інших негативних чинників.

Друга позиція показує мету, якої прагне досягти випробовуваний. Оскільки домінує за виборам досліджуваними спортсменами зелений колір, який позначає відчуття впевненості, наполегливість, іноді упертість, то провідною метою досліджуваних є прагнення відчувати впевненість у собі, вироблення наполегливості й упертості в досягненні цілей. На другому місці за кількістю виборів – червоний колір, що символізує вольове зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження. Отже, для суттєвої кількості досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів також важливо досягати певних результатів через вироблення вольового зусилля, продукування агресії тощо, тобто засоби досягнення цілі стають у них самими цілями. На наш погляд, така негативна тенденція може призвести до подальшого порушення професійної етики, наприклад неправомірного застосування сили з метою показу чи реалізації власної агресії та прагнення самоутвердитися. Третя і четверта позиції характеризують перевагу кольору і відображають відчуття випробовуваним істинної ситуації, у якій він перебуває, або ж образ дій, який йому підказує ситуація. На третьому місці серед наших досліджуваних виявився зелений колір як такий, що домінує у групі досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів. Він позначає відчуття впевненості, наполегливість, упертість. Четверте місце в ряду переважаючого вибору, згідно з результатами більшості представників групи, зайняв коричневий колір, який символізує негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, засмучення.

Можемо сказати, що на даному етапі досліджувани мають самовідчуття про власну діяльність як таку, що дає їм змогу виразити

свої найкращі якості: витримку, наполегливість, упертість у досягненні мети. Водночас професійна діяльність асоціюється як актуальний стан тривоги, страху, стресу й інших негативних емоційних переживань. Останні негативні переживання мають бути приховані, а найкращі якості – продемонстровані. П'ята і шоста позиції характеризують байдужість до кольору, нейтральне до нього ставлення. Вони ніби свідчать, що випробовуваний не зв'язує свій стан, настрій, мотиви з даними кольорами. Проте в певній ситуації ця позиція може містити інакше трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) відкладається тимчасово як невідповідний в даній ситуації. Позиції № 5 і 6 кольору в ряду переважаючого вибору позначаються більшістю досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів як чорний, сірий і коричневий колір. Ці кольори, як ми вже зазначали, позначають негативні емоційні стани. Сьома і восьма позиції характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення подавити яку-небудь потребу, мотив, настрій, відбивані даним кольором. На даних позиціях найбільшу кількість виборів отримали чорний, фіолетовий і жовтий кольори. Жовтий колір позначає активність, прагнення до спілкування, експансивність, веселість. Фіолетовий і чорний кольори зазначені в переліку додаткових кольорів методики Люшера і позначають негативні емоційні переживання на кшталт стресу, фрустрації, страху тощо. Отже, досліджувані спортсмени віддають перевагу придушенню як позитивних (радість, веселість, активність), так і негативних (стрес, страх, тривога) переживань. Водночас постійне придушення емоційних проявів призводить до емоційної холодності, а також неможливості адекватного прояву емоцій. Загалом результати за методикою Люшера показали надмірну закритість та скупість емоційного реагування досліджуваних. Методика ІТО є інструментом дослідження індивідуально-типологічних властивостей. Вона дозволяє віднести кожну конкретну людину до певного типу. В основі методики лежить розроблена Л.Н. Собчик теорія провідних тенденцій, згідно



Рис. 2. Друга позиція у виборі кольорових переваг у досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за тестом Люшера

Таблиця 3

**Індивідуально-типологічні властивості досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за методикою Л.Н. Собчик**

№	Шкала ІТО	Гіпоемотивність (погане саморозуміння), %	Норма (гармонійна особистість), %	Помірне вираження (акцентуована риса), %	Надмірне вираження (емоційне напруження), %
1.	Екстраверсія	0	80	6,7	6,7
2.	Спонтанність	13,3	80	0	6,7
3.	Агресивність	0	26,7	60	0
4.	Ригідність	6,7	40	33,3	33,3
5.	Інтроверсія	6,7	26,7	6,7	66,7
6.	Сенситивність	13,3	40	33,3	13,3
7.	Тривожність	20	6,7	60	20
8.	Лабільність	26,7	40	40	0

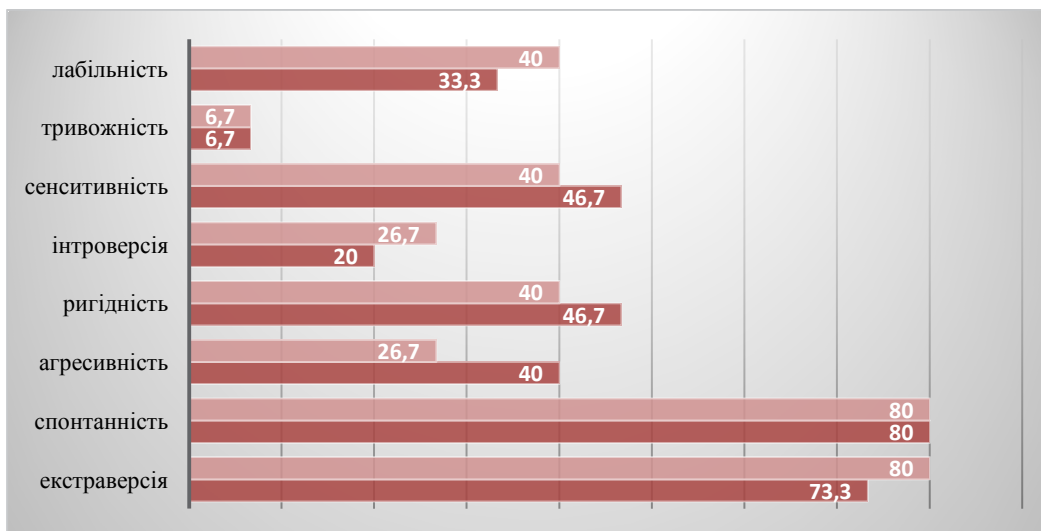
з якою основу особового чинника становить одна або декілька провідних тенденцій, які пронизують різні рівні розвитку особистості, – від природжених властивостей темпераменту, через характер, який формується у процесі взаємодії темпераменту із соціальним середовищем, – до зрілої особистості, у якій об’єднання здійснюється інтегрованим «Я» (самосвідомість, самооцінка, самоконтроль). Провідні тенденції визначають індивідуальний тип переживання, силу і спрямованість мотивації, стиль міжособового спілкування і пізнавальних процесів (табл. 3).

Як показали отримані результати, унормовані показники за всіма шкалами методики ІТО мають приблизно 43% досліджуваних (рис. 3).

Згідно з рис. 3, найбільш стійкими та гармонійно вираженими виявилися шкали екстраверсії (76,7%) – зверненість у світ об’єктів і цінностей, які реально існують, відвертість, прагнення до розширення кола контактів,

товариськість, спонтанності (80%) – непродуманість у висловах і вчинках. Останній показник, на наш погляд, не є професійно доцільною рисою для досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, дії та вчинки яких повинні бути чітко продумані. Найменш вираженим виявився показник тривожності (6,7%), що позначає емоційність, сприйнятливність, незахищеність. На нашу думку, даний показник також не відповідає професійній спрямованості спортсменів-дзюдоїстів і негативно позначається на емоційному сприйнятті, тому потребує відповідної корекції. Згідно з отриманими результатами, акцентуовані показники за шкалами методики ІТО мають приблизно 30% досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів (рис. 4).

Як показано на рис. 4., акцентуованими є такі показники: агресивності (66,7%) – активна самореалізація, упертість і свавілля в обстоюванні своїх інтересів; тривожності (56,7%) – емоційність, сприйнятливність, неза-

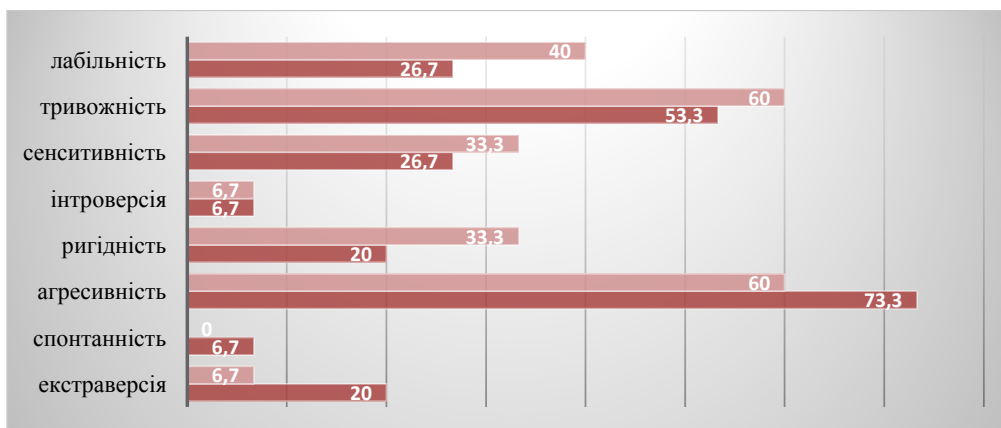


**Рис. 3. Показники унормованих індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів**

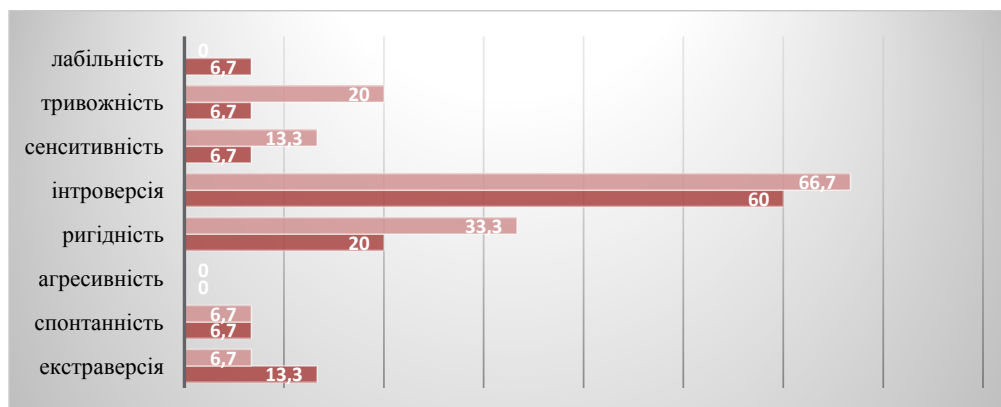
хищеність; лабільності (33,3%) – емотивність, виражена мінливістю настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості; сенситивності (30%) – вразливість, схильність до рефлексії, песимістичне оцінювання перспектив; ригідності (26,7%) – інертність, тугорухливість настанов, суб’єктивізм, підвищене прагнення до обстоювання своїх поглядів і принципів,

критичність щодо інших думок. Надмірно виражені показники за шкалами методики ІТО, що свідчать про емоційну напруженість, мають приблизно 17% досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів (рис. 5).

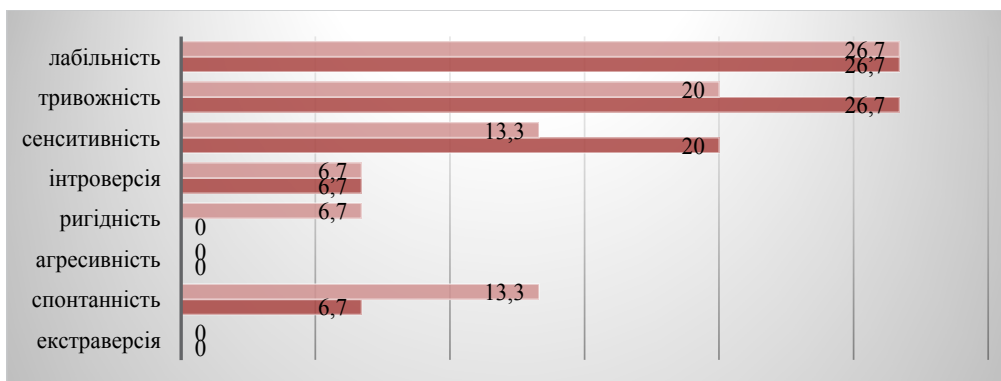
Найбільш вираженим із показників емоційного напруження виявилася інтроверсія (63,3%) – зверненість у світ суб’єктивних уявлень і переживань, тенденція до відходу у світ



**Рис. 4. Показники акцентуованих індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів**



**Рис. 5. Показники надмірно виражених індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів**



**Рис. 6. Показники гіпоемотивних індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів**

ілюзій, фантазій і суб'єктивних ідеальних цінностей, стриманість, замкнутість. Можемо зробити припущення, що такий показник зумовлений необхідністю надмірно стримувати власні емоції. Також надмірно вираженою виявилася ригідність (26,7%) – інертність, тугорухливість настанов, суб'єктивізм, підвищене прагнення до обстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок. На наш погляд, така обставина може бути зумовлена постійним психологічним тиском із боку інших, які бачать спортсменів як постійно стриманих, неактивних, замкнених осіб. Найменш вираженою групою показників виявилися гіпоемотивні шкали, за якими зазначено приблизно 10% досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів (рис. 6).

Як показали результати, представлені на рис. 6, погане саморозуміння в досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів визначено за шкалами: лабільності (26,7%) – емотивність, виражена мінливістю настрою, мотиваційна нестійкість, прагнення до емоційної залученості; тривожності (23,3%) – емоційність, сприйнятливості; сенситивності (16,7%) – вразливість, схильність до рефлексії, песимістичне оцінювання перспектив; спонтанності (10%) – непродуманість у висловах і вчинках. Отже, загалом за результатами діагностики індивідуально-типологічних особливостей спортсменів-дзюдоїстів було отримано недиференційовану визначеність лабільності, емоційне напруження – надмірну вираженість інтроверсії, акцентуйовані агресивність та тривожність, гармонійно розвинену екстраверсію та спонтанність.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведена в рамках статті дослідно-експериментальна робота підтвердила наше припущення про те, що формування емоційно оцінного ставлення спортсмена-дзюдоїста до суперника у процесі змагань є значущим результатом спеціально органі-

зованої спортивно-психологічної діяльності на основі використання сукупності пошукових методів і засобів, прогнозування результату в рамках тренувального процесу, спрямованого на розвиток чутливості у ставленні до супротивника під час змагального процесу. Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу, виявило особливу значущість ролі самого спортсмена у формуванні ставлення до суперника у дзюдо, показало необхідність урахування індивідуальних особливостей розвитку спортивних якостей супротивника під час змагального процесу тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Удосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 4–11.
2. Арзютов Г.Н. Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХХПИ, 1999. № 12. С. 19–24.
3. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте. *Спортивная психология*. Санкт-Петербург : Питер, 2005. С. 98–107.
5. Родионов А.В. Психофизиология экспериментальной деятельности. *Спортивная психология*. Москва, 2005. № 2 (5). С. 28–33.
6. Самойлов М.Г. Особливості психологічної підготовки спортсменів до діяльності в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : УЦЗУ, 2008. № 5. С. 34–40.
7. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
8. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 350 с.
9. Сопов В.Ф. Психологические состояния в напряженной профессиональной деятельности. Москва : Трикста, 2005. 128 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ РОБОТІ

### PECULIARITIES OF FORMATION THE STUDENTS' PROFESSIONAL SUBJECTIVITY BY MEANS OF VOLUNTEER WORK

У статті здійснено теоретичний аналіз таких складних для розуміння й осмислення феноменів психологічної науки, як «суб'єкт», «суб'єктність», «професійна суб'єктність». Автор зупиняється на важливості формування професійної активності, що є складовою частиною професійної суб'єктності здобувачів-психологів, шляхом залучення останніх до волонтерської діяльності через соціальне служіння, що має на меті: збагачення внутрішнього світу здобувачів, появу нових смислів; формування рефлексивних здібностей (зокрема, навичок вербалізованої рефлексії), усвідомлення власної готовності до здійснення психологічної активності; розвиток мотиваційної активності та смислової наповненості майбутньої професійної діяльності через появу професійного інтересу до волонтерської діяльності загалом та до психологічної допомоги батькам, що виховують дітей з особливими освітніми потребами, зокрема; наявність іншого як зразка суб'єктної поведінки; свободу професійного самовизначення. Описано досвід залучення здобувачів до реалізації проекту «Психологічна допомога батькам, що виховують дітей з особливими освітніми потребами» упродовж 2019–2020 навчального року (вересень 2019 року – червень 2020 року), у який було залучено лише тих здобувачів, що були зацікавлені у здійсненні активності, розуміли відповідальність та виявляли інтерес до зазначеної теми, що включало пошукову активність останніх, адже одним із завдань була підготовка тематичних лекторіїв та тренінгових занять. Після реалізації проекту було проведено психодіагностичне дослідження здобувачів, що погодилися взяти активну участь у реалізації проекту, а також тих здобувачів, що відмовилися. Метою експериментального дослідження стало виявлення рівня емпатії в досліджуваних обох груп (за методикою діагностики емпатійного потенціалу особистості (І.М. Юсупов)). Показники рівня емпатії в респондентів групи студентів-волонтерів є вищими за показники, отримані у групі студентів-неволонтерів.

**Ключові слова:** суб'єктність, професійна суб'єктність, професійна активність, волонтерська діяльність, групова психологічна (тренінгова) робота.

The article provides the theoretical analysis of the phenomena of "subject", "subjectivity", "professional subjectivity". The author emphasizes the importance of forming the professional activity, which is a component of the professional subjectivity of applicants-psychologists by involving them into the volunteering through social service, which aims to: enrich the inner world of applicants, the emergence of new meanings; formation of reflexive abilities (including skills of verbalized reflection), awareness of one's own readiness to carry out the psychological activity; the development of motivational activity and semantic content of future professional activity due to the emergence of professional interest in volunteering in general and in psychological assistance to parents' raising children with special educational needs, in particular; the presence of another as a model of subjective behavior; freedom of professional self-determination. The experience of involving applicants in the implementation of the Project "The psychological assistance to parents' raising children with special educational needs" during the 2019–2020 school year (September 2019 – June 2020), which involved only those applicants who were interested in implementing activities, understood the responsibility and showed their interest in this topic, which included the search activity of the latter, because one of the tasks was to prepare the thematic lectures and training sessions. After the implementation of the Project, a psychodiagnostic study was conducted of applicants who agreed to take an active part in the implementation of the Project, as well as those applicants who refused. The aim of the experimental study was to identify the level of empathy in both groups (using the method of diagnosing the empathic potential of the individual (I.M. Yusupov)).

**Key words:** subjectivity, professional subjectivity, professional activity, volunteer activity, group psychological (training) work.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.26>

**Михальчук Ю.О.**

к.психол.н,  
доцент кафедри психології  
Міжнародний економіко-гуманітарний  
університет імені академіка  
Степана Дем'янука

Безумовною цінністю суспільства є розвиток особистісної ініціативи, пізнання й удосконалення себе, власного «Я». У працях філософів кінця ХІХ – початку ХХ ст. йдеться про особистість, що формується не об'єктивним світом, а суб'єктивністю, рушійною силою особистості є не самозбереження, а самовдосконалення та самовизначення. «Особистість – не є готовою реальністю <...> Особистість є тією, що усвідомлює себе, слухає внутрішній голос та підкорюється йому» [4, с. 9]. Відомий психолог Е. Фромм зазначає: «Політичне та економічне звільнення людини <...> дало надію, що вона зможе відчувати власне «Я» як центр і активний суб'єкт своїх здібностей» [16, с. 61].

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз психологічного феномену «професійна суб'єктність» крізь призму понять «суб'єкт» та «суб'єктність», виокремлення складових частин професійної суб'єктності, особливостей її формування у здобувачів-психологів.

Розуміння людини як суб'єкта представлено в роботах зарубіжних авторів: представників неопсихоаналізу – К. Хорні, А. Адлера, Е. Фрома; представників гуманістичного напрямку – А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта; представників соціально-когнітивного напрямку – Дж. Роттера, А. Бандури. У російській психології дослідження феномену суб'єктності пов'язані з іменами С. Рубінштейна,

К. Абульханової-Славської, А. Брушлинського, О. Осницького, В. Петровського й інших. Українська наукова школа дослідження суб'єктності особистості, що сформувалася на основі психологічних ідей Г. Костюка та С. Максименка, розвивається в дослідженнях О. Бондаренка, З. Карпенко, Р. Мороза, С. Кузікової, І. Нікітіної, Л. Новик, В. Татенка й інших.

Відомі психотерапевти К. Хорні, А. Адлер, Е. Фромм, надаючи значення сфері несвідомого, приділяли увагу вищим людським потребам: екзистенційним (Е. Фром), прагненню до переваги (А. Адлер), потребі в самореалізації (К. Хорні), а також соціокультурним чинникам у житті людини та суспільства.

Розглянемо деякі положення Е. Фромма, що є важливими для нашого дослідження. Так, автор висуває положення щодо двох альтернативних способів існування – «бути» та «мати». Позицію «бути» Е. Фромм розглядає як власне людську активність, що дає внутрішню свободу, упевненість, приналежність до світу, життєлюбство, повагу до інших та творчий підхід до всього. Важливим вважаємо акцентування автора на розумінні феноменів щастя та радості, які проявляються не за умови задоволення потреб як результату зняття психологічної та фізіологічної напруги, а є супутниками будь-якої плідної діяльності – мисленнєвої, чуттєвої, емоційної, фізичної. Е. Фромм акцентує увагу на життєтворенні себе людиною з матеріалу спадковості та середовища. Водночас «несприятливі життєві чинники, фізичні вади можуть переживатися людиною як виклик, що потребує мобілізації її конструктивних сил» [16].

Згідно з ідеями Г. Олпорта, людина являє собою відкриту систему, яка, здійснюючи рух життєвим шляхом, має завдання безперервного становлення, особистісного розвитку, вироблення зразків поведінки, усвідомленого прагнення до мети та її досягнення, спрямованості в майбутнє [12].

У теорії А. Маслоу здатність до зміни, розвитку, самовдосконалення позначається поняттям «самоактуалізація», що розглядається не як кінцевий стан, а як процес актуалізації та реалізації власних можливостей (наприклад, розвиток розумових здібностей засобами інтелектуальних занять) [10, с. 23].

Так, підґрунтям нашого дослідження є такі положення: 1) А. Маслоу щодо самоактуалізації як зусиль зробити максимально якісно те, що людина хоче зробити [10, с. 23]; 2) спосіб існування «бути» як активного діяча власного життєтворення (за Е. Фроммом); 3) студентський колектив, слідом за А.В. Брушлинським, розглядаємо як групового суб'єкта, де кожен з учасників розвиває власну суб'єктність [5, с. 504], професійну також. Виходячи з окреслених положень,

розвиток особистості як суб'єкта відбувається через та завдяки спілкуванню та діяльності, активності – пізнанню, дії, спогляданню, індивідуальному розвитку. Адже людина стверджує, захищає, реалізовує себе в міжособистісних стосунках, учинках, тим самим формує свою духовність, моральність, цінності істини, справедливості та добра [2, с. 36].

Так, аналіз психологічної літератури дозволяє розглядати категорію суб'єкта як у динамічному, так і у структурному плані. Динамічна площина характеризує суб'єкт через різні форми активності – пізнання, дію, індивідуальний розвиток тощо; структурна – через сукупність ставлень особистості до природи й інших [1, с. 12]. Навчання в закладі вищої освіти є таким, що дає простір для розвитку пізнавальної активності та формування ціннісної сфери через опанування здобувачами системи значень і смислів у професійній сфері.

Розглянемо психологічні категорії «суб'єктність» та «професійна суб'єктність». К. Роджерс стверджував, що в людини є здатність (принаймні потенційна) рухатися вперед до зрілості, у відповідному середовищі дана тенденція вивільняється і стає не потенційною, а актуальною [15, с. 77–78]. Джерелом розвитку особистісного самотворення є психологічний потенціал особистості, що складається з таких компонентів структури: пізнавального, емоційного, мотиваційно-ціннісного, творчого, комунікативного, художнього (естетичного). О.І. Мотков описує чотири пари полярних базових потягів, що становлять ядро особистості, усього внутрішнього світу людини: 1) бажання жити і продовжувати жити – бажання померти (прагнення до саморуйнівної поведінки); 2) тенденція до сили особистості: високої самооцінки, упевненості в собі, самоповаги, тенденція до слабкості особистості: заниженої самооцінки, невпевненості в собі; 3) тенденція до свободи (самостійність, опора на себе) – тенденція до залежності, опори на інших; 4) тенденція до розвитку та самореалізації – тенденція уникати будь-яких змін у власних бажаннях, цінностях, відносинах, цілях, так зване «стереотипне функціонування». Перший полюс кожної названої пари перелічених тенденцій є життєстверджувальними тенденціями, потенційно продуктивними, що формують позитивну активність. Інший полюс кожної пари – потенційно дезадаптуючі, життєподавляючі тенденції, що блокують процес розвитку та самореалізації [11].

О.О. Конопкін досліджує активність як найважливішу атрибутивну характеристику суб'єкта й основний модус існування людини та доводить, що біологічне та соціальне існування людини є можливим завдяки її здатності до цілеспрямованої активності, завдяки чому реалізуються відносини зі світом

природи та речей, людей, соціальних явищ тощо. Тому саморегуляція активності розглядається як специфічна та найбільш загальна функція людської психіки, що дозволяє реалізувати себе як «творця, виконавця, контролера власної діяльності, учинків та життєдіяльності загалом» [7, с. 12].

Праці науковців А.О. Деркача й Е.В. Сайко підтверджують тезу щодо реалізації суб'єктної сутності людини в діяльності, самореалізації на продуктивному та репродуктивному рівнях [6, с. 211]. Суб'єктність характеризується здатністю людини проявляти активність у діяльності, поведінці, процесах сприйняття, ухвалення рішень тощо, пов'язана з індивідуальними особливостями постановки та розв'язанні завдань, мисленнєвих і предметних [13, с. 236–243.]. Учений В.О. Татенко вважає суб'єктність основною детермінантою саморозвитку внутрішнього світу людини [цит. за: 14, с. 13].

Освітній простір є простором можливостей для розвитку суб'єктності майбутніх психологів за умови мотивації активності та самодетермінації розвитку. Де актуальними є тенденції до розвитку сили особистості, свободи та самореалізації, що є безумовним прагненням до життя. Внутрішню мотивацію розглядаємо як ключовий механізм даного процесу, адже ступінь включеності в нього, особистісні цінності та смисли й визначають ступінь активності та формують індивідуальну усвідомленість. Д.А. Леонт'єв вказує на процес самодетермінації як такий, що включає усвідомлене рішення та регуляцію власної життєдіяльності [8, с. 11–12]. Проте життєвий шлях особистості детермінований, з одного боку, особистістю, а з іншого – об'єктивними умовами, обставинами, подіями, часом, у якому вона живе, середовищем навчання та розвитку, а також середовищем навчання у ЗВО. На цьому наголошують автори колективної монографії: «Поняття «професійна суб'єктність» відображує таку особистість, яка здатна до самовизначення і свідомої саморегуляції своїх дій на основі внутрішньо виробленої професійної позиції <...> Незважаючи на те, що позиція є відносно стабільним утворенням, вона може розвиватися і змінюватися із часом. Особливо це важливо на етапі професійного становлення у вищому навчальному закладі, коли відбувається оформлення сфери основних професійних цінностей і смислів майбутніх фахівців» [14, с. 14].

Розвиток професійної суб'єктності людини забезпечується включенням її у професійну підготовку та в майбутньому – у професійну діяльність. Професійний розвиток розглядається у психологічній літературі як становлення, формування професійно значущих особистісних якостей, професійних знань і умінь,

активне якісне перетворення особистістю власного внутрішнього світу, що приводить до творчої самореалізації у професії (А.К. Маркова, Є.О. Клімов, В.О. Сластьонін, О.М. Борисова й інші). Так, А.К. Маркова розглядає професіоналізацію як цілісний безперервний процес становлення особистості у фахівця, виділяє в ньому такі компоненти:

- вибір професії з огляду на власні інтереси, можливості та нахили;
- засвоєння правил та норм професії;
- формування себе як професіонала;
- збагачення власного професійного досвіду, розвиток особистості у професії [9].

Освітнє середовище є середовищем можливостей для розвитку професійної суб'єктності особистості здобувача, а внутрішня мотивація активності особистості є ключовим механізмом процесу формування останньої. Праця психолога розгортається як процес діяльності та спілкування в умовах взаємодії із клієнтом (пацієнтом, якщо йдеться про психотерапевтичну практику) в умовах психодіагностичної, консультативної, тренінгової та психокорекційної роботи, а також в особистісно-професійному розвитку. Тому предметно орієнтована діяльність, що включає, окрім перелічених, комунікативні, організаційні знання й уміння, рефлексивні здібності становлять важливу частину професійної діяльності психолога, його майстерності. Готовність до реалізації зазначених форм діяльності формується в майбутніх психологів в умовах навчального простору закладу вищої освіти. А спільна цілеспрямована діяльність студентів та викладачів створює підґрунтя когнітивному, мотиваційному, емоційно-вольовому та творчому розвитку особистості майбутнього професіонала, формування його загальних та професійних компетенцій.

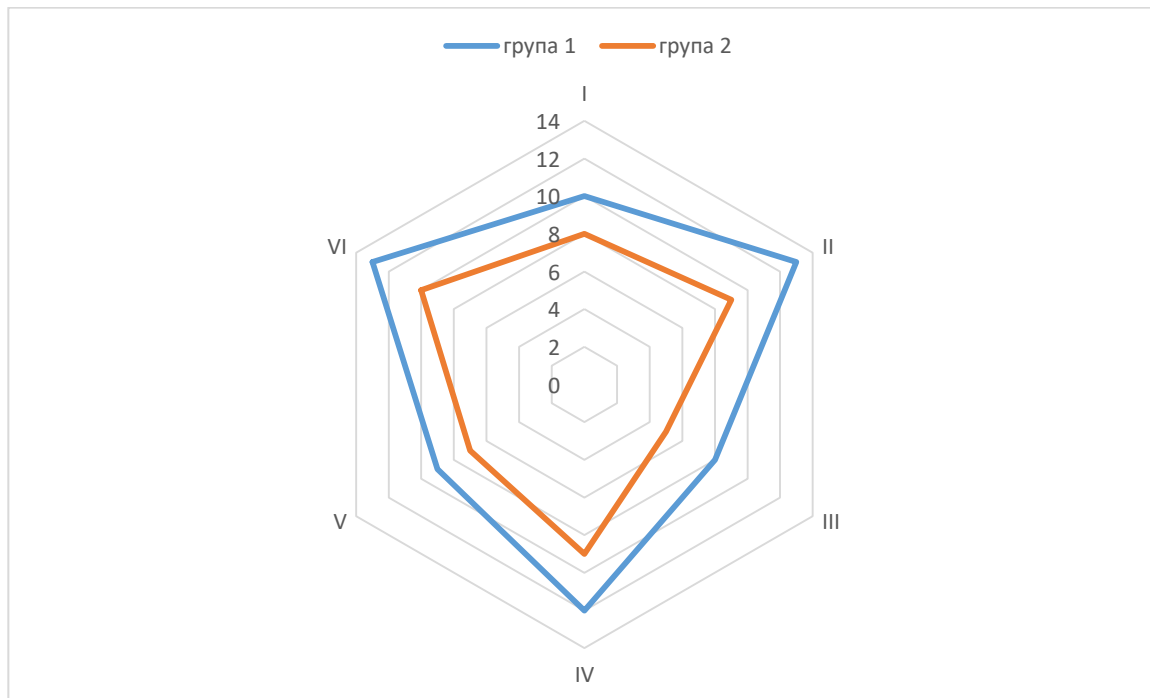
В умовах закладу вищої освіти здобувачі включаються, засвоюють та реалізують такі види діяльності: навчально-професійну, квазіпрофесійну, науково-дослідну, проектну, творчу тощо. Так, навчально-професійна діяльність здобувачів-психологів спрямована на опанування навчального матеріалу для здобуття всіх необхідних за Стандартом ВО компетентностей, досягнення програмних результатів навчання. Квазіпрофесійна діяльність реалізується здобувачами через проходження всіх видів практичної підготовки та залученість у розв'язання практичних завдань, наближених до реальності на практичних заняттях, як-от розігрування консультативних бесід на практичних заняттях з ОК «Основи психологічного консультування». Результати науково-дослідної діяльності як роботи над проблемою наукового або науково-практичного характеру відображені в курсових та кваліфікаційних роботах, представлені на науково-практичних конфе-



ренціях у межах ЗВО та за його межами, на конкурсах науково-дослідних робіт здобувачів.

Проектна та творча діяльність здобувачів реалізується шляхом залучення останніх до різних видів самостійної й індивідуальної роботи, як-от: написання психологічних есе, творчих робіт, розроблення проектів тощо. Окрім того, вказана діяльність реалізується й поза навчальним процесом ЗВО та дає можливість розвинути самостійність, креативність, комунікативні й організаторські здібності тощо. Так, здобувачі ОП «Психологія» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів ВО Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука активно залучені до волонтерської діяльності, що дає їм можливість набути соціальний досвід і організувати цілеспрямовану активність у межах соціально значущого контексту. Волонтерська діяльність у межах вказаних вище ОП здійснюється в реабілітаційних центрах для дітей з особливими освітніми потребами (із 2019 р. і дотепер) та у військовому госпіталі м. Рівного (2014–2015 рр.), що створює підґрунтя для формування загальнолюдських та моральних цінностей: емпатії, співчуття, поваги до іншого, а також креативності, служіння іншому, допомагає розвинути навички співпраці та командної роботи, сформувати професійну мотивацію, професійну ідентичність. Волонтерська діяльність здобувачів включала: підготовку та проведення індивідуальних та групових занять із дітьми з особливими освітніми потребами, консультування батьків та проведення групової роботи з батьками (у ролі ко-тренерів); розроблення рекомендацій батькам тощо. Основна ідея, якою ми керувалися, коли залучали здобувачів до волонтерської діяльності, – розвиток професійної активності, що є складовою частиною професійної суб'єктності, через соціальне служіння, що має на меті: 1) збагачення внутрішнього світу здобувачів, появу нових смислів; 2) формування рефлексивних здібностей (навичок вербалізованої рефлексії також), усвідомлення власної готовності до здійснення психологічної активності; 3) розвиток мотиваційної активності та смислової наповненості майбутньої професійної діяльності через появу професійного інтересу до волонтерської діяльності загалом та до психологічної допомоги батькам, що виховують дітей з особливими освітніми потребами, зокрема; 4) наявність іншого як зразка суб'єктної поведінки; 5) свободу професійного самовизначення як вибір технік (вправ) у груповій психологічній роботі, наповненість теоретичного матеріалу, що пропонувався батькам для ознайомлення. Окрім того, здобувачі опинялися у просторі професійного спілкування, де якнайкраще відбувалось накопичення знань,

формування навичок і умінь. Усі умови було дотримано під час реалізації проекту «Психологічна допомога батькам, що виховують дітей з особливими освітніми потребами» упродовж 2019–2020 навчального року (вересень 2019 р. – червень 2020 р.) (далі – Проект). Так, нами були залучені лише такі здобувачі, що були зацікавлені у здійсненні активності, розуміли відповідальність та виявляли інтерес до зазначеної теми, що включало пошукову активність останніх, адже одним із завдань була підготовка тематичних лекторіїв і тренінгових занять. Нами було сформовано групу волонтерів-психологів із числа здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 4-го навчального курсу. Загальна кількість психологів-волонтерів – 12 здобувачів. Загальна кількість психологів, що відмовились брати участь у Проекті, – 17. Діти батьків, що були залучені в реалізацію Проекту, мали такі нозології, як: синдром Дауна, аутизм, затримка психічного розвитку. Усі здобувачі-волонтери до початку роботи вивчали відповідні теми дитячої патопсихології, тобто збагачували власну професійну обізнаність (перший етап роботи зі студентами-волонтерами). Викладачами-тренерами проводились колоквіуми зі здобувачами з метою з'ясування компетентності останніх в окреслених темах. Групова психологічна робота з батьками проводилась за «методом акваріума» (у разі згоди батьків), коли частина здобувачів були пасивними спостерігачами у психологічному тренінгу, а інша частина – активними учасниками – другий етап роботи зі студентами-волонтерами. На цьому етапі була важливою допомогою здобувачів у залученні батьків в активну психологічну роботу, адже для всіх батьків така робота була організована вперше, переважав страх розкриття, критики з боку інших тощо. Третій етап – етап вербалізованої рефлексії – проводився тренерами зі студентами-волонтерами та був спрямований на детальний аналіз реалізованих етапів групової психологічної роботи. Здобувачі були залучені до активного обговорення, розвивали професійне мислення. У проміжку між груповою психологічною роботою здобувачі готували та проводили теоретичні лекторії для батьків щодо нозологій їхніх дітей і особливостей максимально ефективного допомоги останнім (четвертий етап психологічної роботи). Групова психологічна робота з батьками дітей з особливими освітніми потребами проводилась із періодичністю раз на місяць упродовж 8-ми годин, просвітницькі заходи, так звані лекторії, – двічі на місяць упродовж 3-х вечірніх годин. Е.М. Балашов слушно зазначає: «Волонтер повинен навчитися керувати своєю емоційно-вольовою сферою та психічним станом» [3, с. 14.], що було підтверджено здобувачами-волонтерами під



**Рис. 1. Рівень емпатії опитаних респондентів**

час роботи. Так, зворотний зв'язок зі здобувачами після проведення групової психологічної роботи засвідчив деякі труднощі у стримуванні емоційних реакцій на важкі життєві історії учасників групи. Окрім того, здобувачі констатували розвиток спостережливості й уважності, особистісну інформативну наповненість новими теоріями та, загалом, психологічними знаннями, передусім у сфері дитячих нозологій. Викладачі-тренери, психотерапевти, що були залучені в контекст реалізації Проекту, відзначають розвиток комунікативних навичок здобувачів, умінь слухати інших і обстоювати власну думку.

Уважаємо, що через залучення здобувачів у вказаний Проект було створено екологічні умови для розвитку професійної суб'єктності останніх, адже вони діяли під пильним керівництвом та наставництвом викладачів-психотерапевтів, які, у свою чергу, проходили обов'язкові супервізії даного Проекту.

Варто зазначити, що така в більшому або меншому ступені активність здобувачів як ко-тренерів та спостерігачів сприяла формуванню гуманного ставлення до людей з особливими освітніми потребами, поваги до їхніх прав та свобод. Так, становлення суб'єкта пов'язано з формуванням особливого, суб'єктного ставлення до інших. Важливою у Проекті є наявність іншого як зразка суб'єктної поведінки, еталонного учасника. Спільний план діяльності групи визначав функціональні взаємозв'язки між його учасниками, адже керівники Проекту та здобувачі, рухаючись до загальної цілі як образу бажаного резуль-

тату, обговорювали оптимальні способи дій, мотивували здобувачів до самостійного вирішення поставлених завдань. Отже, здобувачі мали свободу професійного самовизначення в конкретно створеній площині психологічного впливу на самосвідомість учасників у контексті розширення усвідомлення та набуття нових знань, навичок тощо. Здобувачі зазначали, що у процесі роботи їм постійно потрібно було проявляти ініціативність, самостійно ухвалювати рішення.

Після реалізації Проекту нами було проведено психодіагностичне дослідження здобувачів, що погодилися взяти активну участь у реалізації Проекту, а також тих здобувачів, що відмовились. Так, було сформовано дві групи: групу 1 – групу волонтерів (12 людей); групу 2 – групу неволонтерів (17 людей). Метою експериментального дослідження стало виявлення рівня емпатії в досліджуваних обох груп. Для досягнення цілі нами використано методика діагностики емпатійного потенціалу особистості (І.М. Юсупов). Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації, за якими діагностуються 6 векторів співпереживань: 1) з батьками; 2) із тваринами; 3) з людьми похилого віку; 4) з дітьми; 5) з героями художніх творів; 6) у міжособистісних стосунках зі знайомими / незнайомими людьми. Опитувальник складається із 36 тверджень, кожне з яких має 6 варіантів відповідей: «не знаю», «ніколи, або ні», «іноколи», «часто», «майже завжди», «завжди, або так». Кожному варіанту відповідає числове значення: 0, 1, 2, 3, 4, 5. Загальна кількість балів, що респондент може набрати

за всіма шкалами, – 90. На рис. 1 зображено середні показники рівнів емпатії респондентів обох груп. Бачимо, що опитані здобувачі-волонтери мають високі показники рівнів емпатії щодо тварин і оточення – 13,6 та 13,4 балів відповідно. Завсіма іншими показниками – середній рівень, а саме: 10,5 (батьки), 8,7 (люди похилого віку), 12,8 (діти), 9,6 (художні твори). У групі 2 нами констатовано середній рівень емпатії за всіма 6-ма векторами співпереживань: 8,3 (батьки), 9,2 (тварини), 5,6 (люди похилого віку), 9,0 (діти), 7,4 (художні твори), 10 (оточення). Так, показники рівня емпатії в респондентів 2-ї групи є нижчими за показники, отримані у групі студентів-волонтерів.

**Висновки із проведеного дослідження.**

Залучення здобувачів до волонтерської діяльності забезпечує можливість прояву в них інтелектуальної та соціальної активності, створює можливості для самовираження, розвиває рефлексивні здібності, навички самоаналізу, самопізнання та самовдосконалення – імперативи, що дають підґрунтя для формування професійної суб'єктності.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Абульханова-Славская К.А. Акмеологическое понимание субъекта. Основы общей и прикладной акмеологии. Москва : РАГС, 1995.
2. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода. *Проблема субъекта в психологической науке*. Москва : Академический проект, 2000. 42 с.
3. Балашов Е.М. Психологічна структура волонтерської діяльності як засобу самореалізації студентів. *Наукові записки. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 24. С. 14–17.

4. Бердяев Н.А. О назначении человека. Опыт парадоксальной этики. Москва : Республика, 1993. 384 с.
5. Брушлинский А.В. Избранные психологические труды. Москва : ИП РАН, 2006. 623 с.
6. Деркач А.А., Сайко Э.В. Субъектность субъекта в акмеологическом развитии и проблемы его субъектного самоосуществления. *Мир психологии*. 2008. № 3. С. 205–219.
7. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Субъект и личность в психологии саморегуляции*. Москва ; Ставрополь : Изд-во ПИ РАО ; СевКавГТУ, 2007.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла : строение и динамика смысловой реальности. Москва, 2007. 511 с.
9. Маркова А.К. Психология профессионализма. Москва : Знание, 1996. 308 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 352 с.
11. Мотков О.И. Базовые стремления. *Школьный психолог*. 1998. № 35. С. 8–9.
12. Олпорт Г. Личность в психологии. Санкт-Петербург : КСП+ ; Ювента, 1998. 345 с.
13. Осницкий А.К. Структура и функции регуляторного опыта в развитии субъектности человека. *Субъект и личность в психологии саморегуляции*. Москва ; Ставрополь : Изд-во ПИ РАО ; СевКавГТУ, 2007.
14. Психолого-педагогічні засади становлення професійної суб'єктності майбутніх психологів : монографія / Р.А. Мороз та ін. Миколаїв : Іліон, 2018. 217 с.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Пер. с англ. Е.И. Исениной Москва : Изд. группа «Прогресс» ; Универс, 1994. 480 с.
16. Фромм Э. Бегство от свободы. Минск : Харвест, 2004. 384 с.

## ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРАЦІ

### THE INFLUENCE OF ANXIETY ON THE CHOICE OF A COPING STRATEGY IN STRESSING WORKING CONDITIONS

У статті розглядається вплив тривожності на вибір копінг-стратегій у стресових умовах праці. Визначаємо поняття копіngu як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Головне завдання копіngu полягає в забезпеченні та підтриманні благополуччя людини, її фізичного та психологічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Кожна форма психологічного подолання специфічна, вона визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається, та відповідає одному із завдань, тобто вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корегуванню самооцінки, регулюванню взаємин із людьми.

Копінг містить стратегії, які відрізняються одна від одної за рівнем визначеності події та часовим проміжком, у якому вони відбуваються, як-от: реактивний, антиципаторний, превентивний, проактивний.

Багато класифікацій копінг-стратегій в основному зводяться до розрізнення між активними, які фокусуються на тому, щоби впоратися із проблемою власними зусиллями, і більш інтроспективними зусиллями перерформулювати або когнітивно переоцінити проблему так, щоб вона краще відповідала зовнішнім вимогам.

Ефективність копінг-стратегії залежить як від самої реакції, так і від контексту, у якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших; так, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажаний бік.

У результаті дослідження встановлено вплив тривожності на вибір копінг-стратегії у стресових умовах праці, зокрема здатність пізнання, емоційне реагування, організаційний стрес, гнучкість поведінки, прийняття цінностей залежать від ситуативної тривожності в разі рефлексивного та превентивного подолання. Від реактивної тривожності залежать емоції, здатність пізнання, прийняття цінностей інших, гнучкість поведінки, організаційний стрес. Зі збільшенням стажу зменшуються здатність вирішення завдань, здатність пізнання, гнучкість поведінки. Зі збільшен-

ням реактивної тривожності зменшується рівень за шкалою стратегічного планування. **Ключові слова:** особистість, тривожність, стрес, копінг-стратегії, умови праці.

The article considers the influence of anxiety on the choice of coping strategies in stressful working conditions. We define the concept of coping as cognitive, emotional and behavioral efforts aimed at overcoming difficulties in the process of human interaction with the environment. The main task of coping is to ensure and maintain a person's well-being, physical and psychological health, satisfaction with social relations. Each form of psychological overcoming is specific, it is determined by the subjective meaning of the situation that is experienced and corresponds to one of the tasks, i.e., solving a real problem or its emotional experience, adjusting self-esteem, or regulating relationships with people.

Coping contains strategies that differ in the level of certainty of events and the time period in which they occur, in particular: reactive, anticipatory, preventive, proactive.

Many classifications of coping strategies mainly boil down to distinguishing between active, problem-focused efforts to deal with external problem requests versus more introspective efforts to reformulate or cognitively re-evaluate the problem so that it better meets external requirements. The effectiveness of a coping strategy depends on both the reaction itself and the context in which the reaction takes place. Coping strategies that are ineffective in some situations may be quite effective in others; for example, strategies that are ineffective in a situation that is beyond the subject's control may be effective in situations that the subject is able to control and change in the desired direction.

The study found the impact of anxiety on the choice of coping strategy in stressful working conditions, including the ability to learn, emotional response, organizational stress, flexibility of behavior, acceptance of values depends on situational anxiety in reflexive and preventive overcoming. Emotions, the ability to know, accept the values of others, flexibility of behavior, organizational stress depend on reactive anxiety. With increasing experience, the ability to solve problems, the ability to learn, the flexibility of behavior decreases. As reactive anxiety increases, the level on the strategic planning scale decreases.

**Key words:** personality, anxiety, stress, coping strategies, working conditions.

УДК 159.942:159.944.4  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.27>

#### Раєвська Я.М.

д.психол.н., доцент,  
професор кафедри психології  
Інститут підготовки кадрів державної  
служби зайнятості України

#### Вержиковська О.М.

к.пед.наук,  
доцент кафедри психолого-медико-  
педагогічних основ корекційної роботи  
Кам'янець-Подільський національний  
університет імені Івана Огієнка

Життя людини в сучасному суспільстві характеризується поширенням різноманітних деструктивних явищ, що призводять до зниження стресостійкості, відчуття невизначеності та безперспективності, підвищеної тривожності тощо. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі життєдіяльності, що суб'єктивно інтерпретуються як проблеми життя, постійні стреси, важкі періоди життя тощо.

Дослідження проблеми подолання і запобігання стресу визначається реаліями сучасного суспільства, у якому є тенденція до посиленого накопичення психологічної напруги і малої можливості її позбавлятися. У людини можуть бути сформовані загальні поведінкові особливості, які проявляються як реакції на дію стресових чинників. Є багато реакцій на стрес та багато типів поведінки в ситуації стресу. Залежно від частоти виникнення,

сили, інтенсивності впливу стресових чинників та індивідуально-психологічних особливостей особистості обираються найбільш характерні для неї способи подолання стресу.

Запобігти багатьом стресовим ситуаціям і підвищити якість життя кожної людини окремо допоможуть знання механізмів і причин стресогенних чинників, приділення їм особливої уваги.

Перші роботи, присвячені даному психологічному феномену, з'явилися у другій половині ХХ ст. у зарубіжній психології (Р. Лазарус, С. Фолкман тощо). З початку 90-х рр. ХХ ст. дослідження проблеми психологічного подолання стає сферою наукових інтересів і вітчизняних науковців, які вивчали структуру і стратегії опанування складних життєвих ситуацій (Л. Анциферова, Р. Грановська, І. Нікольська й інші). Передумовами розвитку теорій копінг-поведінки виступають поняття «стресостійкість» – у дослідженнях К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова; «емоційна стійкість» – у роботах В. Мерліна тощо.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: концепція Р. Лазаруса про роль когнітивних конструктів під час вивчення копінг-стратегій; загальнонаукова методологія системного підходу до розуміння особистості (Л. Бурлачук, Г. Костюк, Б. Ломов, С. Максименко, В. Моляко, О. Саннікова); сучасні теоретичні підходи й емпіричні дослідження із проблеми копінг-поведінки (Л. Анциферова, О. Ісаєва, Б. Карвасарський, Т. Крюкова, О. Рєзнікова, Н. Родіна, Т. Ткачук, В. Ялтонський, S. Folkman, S. Hobfoll, R. Lazarus).

У сучасній психології вказується на те, що серед психічних станів, які є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється «anxiety» (іноді – «anxiousness»), що в перекладі українською мовою означає «неспокій», «тривога». Нині значна кількість наукових досліджень пов'язані з вивченням проблеми тривоги та тривожності.

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «тривожність» має різні трактування. Так, А. Адлер розглядає тривожність як рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Дослідник зазначав, що тривожність значною мірою псує йому життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми, розбиває його надію прожити своє життя в мирі, подарувати світові плоди своєї праці. Страх може стосуватися будь-якої сфери людської діяльності [1].

К. Ізард уважав, що тривожність – це не самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю [3].

А. Прихожан зробила значний внесок у розроблення проблеми тривожності у психології. Вона вважає, що тривожність – це стійке осо-

бистісне утворення, що виявляється у схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, які містять загрозу самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам і цінностям. Часто тривожність розглядається як негативно забарвлена, самостійна емоція, спрямована в майбутнє (на противагу таким емоціям, як провина, співчуття). Дослідниця пише, що в суб'єктивному переживанні тривожність представлена як напруга, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, знесилення, неможливість ухвалити рішення, незахищеність, самотність, страх перед майбутньою невдачею тощо [6]. А. Прихожан вказує на те, що тривожність є переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаним з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки [6, с. 39].

У результаті вивчення психолого-педагогічної літератури із проблеми тривожності В. Долгова, Г. Гольєва, Н. Крижановська дійшли висновку про те, що тривожність – це стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань і неспокою [2].

О. Царькова зазначає, що «тривожність – негативний емоційний стан, який у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні негативного розвитку подій» [7, с. 479–491].

М. Кричфалуші визначає тривожність як емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у разі відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [5, с. 19–23].

Рівень тривожності залежить від низки змінних, тобто від значущості ситуації та загальної схильності до страху, ситуативної невизначеності, внутрішньої невизначеності, зміни ергічного напруження, що зумовлюють адаптивність або, навпаки, чутливість до стресу. Індивід використовує свої особистісні механізми поведінки, яка гарантує емоційну стійкість і рівновагу. Рівень психологічної адаптації визначає актуалізація феномену копіngu як індивідуального способу взаємодії із ситуацією згідно з її власною логікою, значущістю в житті людини та психологічними можливостями. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, дати змогу володіти нею, послабляти або пом'якшувати ці вимоги, уникнути або звикнути до них, таким чином погасити стресову ситуацію.

Узагальнюючи описані трактування копіngu, що запропоновані в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, визначаємо поняття копіngu як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля особи сфокусовані на аналізі проблеми, складанні можливого плану дій, пошуку альтерна-

тивних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина може контролювати свої переживання, шукатиме емоційної підтримки в оточення. Поведінкові зусилля, яких докладає індивід, дають змогу особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні. Копінг тісно пов'язаний із типологічними й особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання.

Головне завдання копінгу полягає в забезпеченні та підтриманні благополуччя людини, її фізичного та психологічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Кожна форма психологічного подолання специфічна, вона визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається, та відповідає одному із завдань, тобто вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корегуванню самооцінки або регулюванню взаємин із людьми.

Копінг містить стратегії, які відрізняються одна від одної за рівнем визначеності подій та часовим проміжком, у якому вони відбуваються, зокрема:

1) реактивний копінг – це дії особи, спрямовані на додання стресової ситуації, яка нею усвідомлюється: певна подія вже відбулася, це добре відомо людині;

2) антиципаторний копінг – це дії особи, спрямовані на усунення передумов або ймовірностей виникнення певної, досить визначеної, стресогенної ситуації в майбутньому;

3) превентивний копінг – це дії особи, спрямовані на взаємодію зі стресогенною подією, яка може статися або не статися в найближчому майбутньому;

4) проактивний копінг – це дії особистості, спрямовані на конструктивне додання стресогенної ситуації, поліпшення рівня її психічного життя та духовного розвитку [4].

Уважаємо, що дії реактивної стратегії долаючої поведінки особистості спрямовані на події, які відбулися в минулому або тривають і нині, а дії антиципаторного, превентивного копінгів пов'язані із ситуаціями, які можуть скластися в майбутньому. Природа функціонування копінгу має ознаки як ситуаційного, так і особистісного підходу до його розуміння. Проактивні теорії не досить ураховують вплив особистісних чинників на формування копінг-стратегій, які можуть відігравати вирішальну роль в адаптації людини, її успішному

доланні стресових ситуацій. Необхідно застосувати цілісний підхід до розуміння психологічної природи долаючої поведінки, зважати на передумови її формування: вплив особистості та специфіки ситуації, яку особистість суб'єктивно сприймає і в якій відбувається її емоційно напружена діяльність, у процесі якої, у свою чергу, відбуваються зміни особистості.

У дослідженні взяли участь 42 працівника державної служби, 7 чоловіків віком від 29 до 49 років, 35 жінок віком від 23 до 58 років, з яких: 2 особи зі стажем до 5 років, 6 осіб зі стажем служби від 5 до 10 років, 16 осіб зі стажем служби від 10 до 20 років, 10 осіб зі стажем служби від 20 до 30 років, 8 осіб зі стажем служби понад 30 років.

Аналіз результатів дослідження керівників державної служби представлено в таблиці 1. За методикою визначення копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Н-керівник) отримано такі результати (сер. пок.): рішення завдань – 63,29, емоції – 43,71, уникнення – 48,86, відволікання – 23,93, соціальне відволікання – 17,5. Найнижчим показником виявлено соціальне відволікання, що свідчить про те, що саме цей показник найменше впливає на вибір копінг-стратегії.

За результатами тестування «Шкали організаційного стресу» отримано за рівнями поведінки: високий – 42,86%, середній – 42,86%, імунний – 14,29%; за типом поведінки: А – 42,86%, АВ – 42,86%, В – 14,29%.

Результати тестування опитувальника проактивної долаючої поведінки такі: за шкалою проактивного подолання – 44, за шкалою рефлексивного подолання – 30,14, за шкалою стратегічного планування – 11,14, за шкалою превентивного подолання – 29,21, за шкалою пошуку інструментальної підтримки – 18,71, за шкалою пошуку емоційної підтримки – 18,57. За результатами опитування за «Шкалою тривоги Спілберга» виявлено, що високий рівень ситуативної тривожності характерний для 35,71% респондентів, помірний рівень – для 57,14%, низький – для 7,15%, середній показник по групі становить 43,5%. Високий рівень реактивної тривоги характерний для 64,28%, помірний – для 28,57%, низький – 7,15%, середній показник по групі – 47%.

Аналіз результатів емпіричного дослідження спеціалістів представлено в таблиці 2.

За методикою визначення копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (спеціаліст) отримано такі результати (середній показник): рішення завдань – 61,79, емоції – 41,61, уник-

Таблиця 1

**Аналіз результатів копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Н-керівник)**

№	Назва	Вік	Стаж	Рішення завдань	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
1.	14	40,57	17,93	63,29	43,71	48,86	23,93	17,5

Таблиця 2

**Аналіз результатів копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (спеціаліст)**

№	Назва	Вік	Стаж	Рішення завдань	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
1.	28	39,32	17,71	61,79	41,61	44,07	19,36	16,04

нення – 44,07, відволікання – 19,36, соціальне відволікання – 16,04. Найнижчим показником виявлено соціальне відволікання, що свідчить про те, що саме цей показник найменше впливає на вибір копінг-стратегії.

За результатами тестування за «Шкалою організаційного стресу» отримано за рівнями поведінки: високий – 50%, середній – 42,86%, імунний – 7,14%; за типом поведінки: А – 50%, АВ – 42,86%, В – 7,14%.

Результати тестування за опитувальником проактивної долаючої поведінки за шкалою проактивного подолання – 41,96, за шкалою рефлексивного подолання – 30,21, за шкалою стратегічного планування – 11,04, за шкалою превентивного подолання – 27,60, за шкалою пошуку інструментальної підтримки – 19,29, за шкалою пошуку емоційної підтримки – 12,89.

За результатами проведення опитування за «Шкалою тривоги Спілберга» виявлено, що високий рівень ситуативної тривожності характерний для 39,29% респондентів, помірний рівень – для 57,14%, низький – для 3,57%, середній показник по групі становить 42,57%. Високий рівень реактивної тривоги характерний для 57,14%, помірний – для 39,29%, низький – для 3,57%, середній показник по групі – 44,36%.

Можна простежити залежність вибору копінг-стратегій від віку. Активність та продуктивність із тісніотою зв'язку – 0,560 ( $p > 0,05$ ), ПСП шкала 2 – 0,553 ( $p > 0,05$ ), залежність від ситуативної тривожності – емоції 0,820 ( $p > 0,01$ ), здатність пізнання – 0,705 ( $p > 0,01$ ), прийняття цінностей – 0,570 ( $p > 0,05$ ), гнучкість поведінки – 0,558 ( $p > 0,05$ ), організаційний стрес – 0,730 ( $p > 0,01$ ), ПСП шкала 4 – 0,713 ( $p > 0,01$ ). Залежність від реактивної тривожності – емоції – 0,938 ( $p > 0,01$ ), здатність пізнання – 0,813 ( $p > 0,01$ ), прийняття цінностей інших – 0,594 ( $p > 0,05$ ), гнучкість поведінки – 0,726 ( $p > 0,01$ ), організаційний стрес – 0,793 ( $p > 0,01$ ).

Багато класифікацій копінг-стратегій в основному зводяться до розрізнення між активними. *Зі збільшенням стажу зменшується здатність вирішення завдань – -0,612 ( $p > 0,01$ ), здатність пізнання – -0,397 ( $p > 0,05$ ), гнучкість поведінки – -0,408 ( $p > 0,05$ ). Зі збільшенням реактивної тривожності зменшується рівень за шкалою ПСП 3 – -0,458 ( $p > 0,05$ ).*

Ефективність копінг-стратегії залежить як від самої реакції, так і від контексту, у якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть вияви-

тися цілком ефективними в інших; так, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажаний бік.

**Висновки із проведеного дослідження.** У результаті дослідження встановлено вплив тривожності на вибір копінг-стратегії у стресових умовах праці, здатність пізнання, емоційне реагування, організаційний стрес, гнучкість поведінки, прийняття цінностей залежать від ситуативної тривожності в разі рефлексивного та превентивного подолання. Від реактивної тривожності залежать емоції, здатність пізнання, прийняття цінностей інших, гнучкість поведінки, організаційний стрес. Зі збільшенням стажу зменшується здатність вирішення завдань, здатність пізнання, гнучкість поведінки. Зі збільшенням реактивної тривожності зменшується рівень за шкалою стратегічного планування. Перспективою досліджень є розроблення рекомендацій та практичних вправ для подолання тривожності у стресових умовах праці.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Адлер А. Понять природу человека. Пер. Е. Цыпина. Санкт-Петербург : Гуманитарное агентство «Акад. проект», 2000. 253 с.
2. Долгова В., Гольева Г., Крыжановская Н. Инновационные психолого-педагогические технологии в школьном образовании : монография. Москва : Перо, 2015. 172 с.
3. Изард К. Эмоции человека. Москва : Изд-во МГУ, 1980. 439 с.
4. Карпенко Є. Трансформація захисних механізмів у копінг-стратегії в процесі професійної соціалізації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Максименка. Київ, 2012. Т. XIV. Ч. 2. С. 140–151.
5. Самооцінка стану тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності / М. Кричфалуший та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 19–23.
6. Прихожан А. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика. Москва : МОДЭК, 2000. 304 с.
7. Царькова О., Радченко С. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
8. Lazarus R., Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО НУДЬГИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PRONENESS TO BOREDOM IN MATURE PEOPLE

У статті розглянуто психологічні чинники схильності до переживання нудьги у людей зрілого віку. Такі чинники є недостатньо вивченими і потребують більш глибокого дослідження. У психології нудьга переважно розглядається як емоція, яка пов'язана з власною активністю і зі ступенем розвитку регуляторно-вольових якостей особистості, як переживання, яке має прояв у житті людини в кризові періоди, та як стан, який супроводжується внутрішнім дискомфортом. У нашому дослідженні нудьга розглядається як стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зниженням фізичної, соціальної і когнітивної активності, відсутністю інтересу, а також супроводжується незадоволеністю собою і реальністю. У науці залишається невизначеним зв'язок схильності до нудьги з психологічними чинниками особистості. Схильність до нудьги може проявлятися в обмеженні зусиль, спрямованих на психічну та соціальну активність людини.

Актуальним є питання нудьги у людей зрілого віку, які переживають кризу власного життя, проводять аналіз минулих років, невдач і досягнень, переосмислення цілей, бажань, прагнень, можуть при цьому відчувати недостатність чи відсутність стимулу, особистісного ресурсу, підйому, активності у вирішенні важливих завдань або монотонність життя.

У статті розглядаються результати емпіричного дослідження, яке спрямоване на дослідження схильності до переживання нудьги у людей зрілого віку та виявлення співвідношення показників нудьги з психологічними чинниками, що викликають її прояви. У дослідженні були використані методики «Схильність до нудьги» («Boredom proneness Scale») (BPS), «Багатофакторний опитувальник стану нудьги» (А.М. Голубев, Є.А. Дорошева, І.А. Одновал (2018)). Для визначення рівнів життєстійкості був застосований опитувальник «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Расказової (2006). Процедура обробки даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS v21.00 for Windows. Вибірку досліджуваних склали 40 осіб віком 35–50 років різної статі.

Встановлено, що особам, схильним до нудьги, притаманні певні ознаки дистанціювання, а також невпевненість, пасивність, підпорядкованість, замкненість, підозрливість, недовірливість. Такі особи зазвичай живуть одним днем, не заглядаючи в своє майбутнє. Вони більш схильні до прояву тривоги та депресивних станів. Також у представників даної групи спостерігається переживання самотності, що визначається проявом негативно забарвлених емоцій, таких як спустошеність, сум, ізолюваність, відчуженість, зосередження на думках про покинутість, відторгнення, безпорадність. Для профілактики негативних наслідків проявів нудьги рекомендується застосування психокорекційних програм, спрямованих на розвиток спілкування, уміння висловлювати

свої думки і почуття, конструктивної міжособистісної взаємодії, а також нівелювання впливу руйнівних емоцій, формування позитивного ставлення до життя і усвідомлення доцільності свого існування.

**Ключові слова:** нудьга, переживання, внутрішній дискомфорт, кризовий період, зрілий вік.

The article gives the review of psychological factors of proneness of people of the mature age to suffering from boredom, which has not been sufficiently studied and requires a more thorough investigation. In psychology, boredom is regarded as an emotion, which is connected to the person's own activity and the degree of development of regulatory-volitional qualities of a personality as the experience, which manifests in the person's life during the periods of crisis and also as the condition which is accompanied by inner discomfort. In our study boredom is regarded as the condition, which is characterized by the negative emotional background, decreased physical, social and cognitive activity, lack of interest, and accompanied by dissatisfaction with themselves and the surrounding reality. In science, the link between proneness to boredom and psychological qualities of a personality still remains unspecified. Proneness to boredom may manifest in the limitations of efforts aimed at mental and social activity of a person.

Relevant is the problem to study boredom in the mature age people who experience the crises in their own life, conduct analysis of past years, failures and achievements, reconsidering of goals, desires, aspirations, and may whilst feel the lack or absence of stimulus, personal resources, drive, activity in solving important tasks or monotony of life.

The article surveys the results of the empirical research, which is aimed at studying proneness to boredom in people of the mature age and identifying the ratio of indicators of boredom with psychological factors that cause its manifestation. The following methods were used in the research: Boredom Proneness Scale (BPS), Multiple-Factor Boredom Questionnaire (A.M. Golubev, Y.A. Dorosheva, I.A. Odnoval). For defining the levels of hardiness, the Hardiness Survey of S. Maddi in the adaptation of D. Leonov and I. Raskazova (2006) was used. The procedure of data processing was conducted by the computer programme SPSS v21.00 for Windows. The group of subjects consisted of 40 people of different sexes with the age range from 35 to 50 years old.

It has been established that the people prone to boredom show certain signs of distancing, lack of confidence, passivity, subordination, unsociability, suspicion, distrust. As usual such people "live for today" not thinking about their future, they are more likely to show the state of anxiety and depression. Also the obvious suffering from loneliness, which is characterized by the manifestations of negatively coloured emotions such as desolation, sadness, isolation, alienation, focus on thoughts of being abandoned, rejection, helplessness can be observed in representatives of this group.

УДК 159.9.316

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.28>

Розіна І.В.

ORCID ID: 0000-0001-6565-728X

к.психол.н.,

доцент кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського



*Implementation of the psychological correction programs aimed at the development of the ability to socialize, express their thoughts and feelings, constructive interpersonal interaction, leveling the impact of destructive emotions, forming a positive attitude to life and*

*awareness of the feasibility of their existence for the prophylactics of the negative consequences of boredom manifestation is recommended.*

**Key words:** boredom, suffering, inner discomfort, crisis period, mature age.

Прояви нудьги певною мірою знайомі кожному. Їх ми можемо відчувати на самоті і серед людей. Особливим соціальним сенсом нудьги є те, що вона торкається різних сфер життєвої діяльності людини.

Аналізуючи масове явище нервово-психологічних розладів, багато сучасних західних дослідників (А. Caruba, К. Sam) характеризує наш час як епідемію нудьги, визначаючи її разом з депресією як культурну чуму. Поряд з особистісними переживаннями нудьга постає як соціокультурний феномен.

**Актуальність теми** полягає в необхідності розробки теоретичного підґрунтя до вивчення психологічних чинників та особливостей схильності до нудьги у людей зрілого віку, які мають життєвий досвід і вже стикалися з власними життєвими кризами. Актуальним також є питання ранньої діагностики нудьги, тому важливим є вивчення схильності до переживання нудьги. Така схильність корелює з високою вірогідністю появи як ознак цього стану, так і ознак психологічної вразливості. Це теоретичне плато може надати особистості розуміння своїх переживань та способів подолання нудьги в різних життєвих ситуаціях.

У психології нудьга розглядається з трьох позицій, а саме: як емоція (А. Ауербах, Р. Плутчик, Ч. Райкрофт), як стан (Є.П. Ільїн, А.Г. Маклаков, С.Т. Посохова, Н.Д. Левітов) і як переживання (Е. Тард'є, І.С. Кон, А.Н. Леонтьєв). Ці три погляди на нудьгу спрямовані на виявлення чинників, що її спричинюють, її причин і наслідків. Нудьга як стан характеризується почуттям незадоволеності, негативним емоційним фоном, відсутністю зацікавленості, зниженням розумової та фізичної активності. Як переживання нудьга супроводжується негативними переживаннями та внутрішнім дискомфортом і проявляється здебільшого в життєвих кризах людини.

Вивчення феномену нудьги розкриває наявність певної схильності до переживання цього стану (Е. Тард'є, М. Хайдеггер, В. Лейбін, Е. Фромм, Р. Фармер, С.Д. Касс). У низці зарубіжних досліджень виявлено, що схильність до нудьги пов'язана з іншими емоційними станами, такими як депресія, тривожність (Sommers, Vodanovich, 2000; Struk et al., 2017), апатія (Goldberg et al., 2011), переживання самотності (Conroy et al., 2010), адиктивна поведінка (Stickney, Miltenberger, 1999; Mercer, Eastwood, 2010;). Також був виявлений зв'язок нудьги зі зниженням задоволеності у роботі (Kass et al., 2001), активності і комунікабельно-

сті (Посохова, Рохина, 2015) та іншими показниками життєвої благонадійності.

Переживання нудьги має індивідуальний характер. Людина, що переживає цей стан, відчуває дискомфорт і намагається скоріше позбутися його. У сучасних дослідженнях вчені дійшли висновку, що існує певний особистісний портрет людей, схильних до переживання нудьги. С.Т. Посохова і Є.В. Рохіна у своїй роботі дають визначення нудьги. Вони розглядають нудьгу як «складний і неоднорідний психічний стан, який розвивається у зв'язку з дефіцитом зовнішньої і внутрішньої активності, суб'єктивне переживання якого зв'язане з особистісними особливостями і з умовами життєвої ситуації» [4, с. 46–55; 6, с. 200]. Нині у науковій літературі часто не розрізняють схильність до нудьги та переживання стану нудьги. Суть цієї різниці полягає в тому, що люди, які знають про свою схильність до нудьги, здатні уникати обставин, що викликають її прояви. Стан нудьги має негативне емоційне забарвлення, тому схильність до переживання нудьги стає істотною проблемою для особи, якій вона притаманна.

Метою роботи є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників схильності до переживання нудьги у зрілому віці.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1) провести теоретико-методологічний аналіз схильності до переживання нудьги, визначити психологічні чинники та властивості особистості, що супроводжують прояви схильності до переживання нудьги;

2) провести емпіричне дослідження проблеми переживання нудьги у людей зрілого віку;

3) виявити характер співвідношення показників схильності до переживання нудьги з психологічними чинниками, що викликають її прояви;

4) дослідити психологічні чинники схильності до переживання нудьги у людей зрілого віку і виявити найбільш значущі для розвитку стану нудьги.

Перші описи явища, схожого на стан нудьги, трапляються в джерелах Середньовіччя. У той час нудьга називалась *Acedia* і була більше схожа за описом на млявість і лінощі. Розгляд *acedia* у контексті душі з'явився завдяки християнству, яке пов'язувало цей стан з хворобою душі та гріхом. В епоху Відродження це явище прийняло форму меланхолії і мало від-

тінок хвороби не тільки душі, а й тіла. Меланхолія як різновид нудьги наділяється більш глибоким сенсом, відчуттям світу, відстороненістю від життєвої метушні, переживанням і усвідомленістю людиною її приреченості на кінець [8, с. 256].

Німецькі філософи І. Кант, М. Хайдеггер присвятили свої праці дослідженню природи феномену нудьги. І. Кант описував нудьгу як безглуздо втрачений час, а причиною її появи вважав пошук нових задовольень. Надмірна кількість задовольень, втрата відчуття новизни неминуче ведуть до нудьги. М. Хайдеггер у своїй книзі «Основні визначення метафізики. Світ — Скінченність — Самотність» дає визначення нудьги як фундаментального настрою, що задає тональність духовному життю суспільства. За Хайдеггером, нудьга визначається як екзистенціальне почуття, що не з'являється раптово, а вже закладене у людині як фундамент. Він виділив три такі форми екзистенціальної нудьги: «нудьгування від чогось, нудьгування при чомусь, глибока нудьга як безособове «нудно» [13, с. 591].

Засновником психологічного дослідження феномена нудьги вважається французький дослідник Еміль Тардьє, який в XIX ст. вперше виділив нудьгу як об'єкт психологічного дослідження. Він розглядав її з позиції переживання. У своїй книзі «Нудьга. Психологічне дослідження» він класифікував нудьгу за її видами і причинами, що її викликають, дослідив загальні характерні риси нудьгуючої людини і зробив спробу відповісти на питання про те, як подолати нудьгу. У вступі до своєї книги Е. Тардьє визначив нудьгу як різнобічний за своєю формою та змістом психофізіологічний комплекс, в якому головною рисою є страждання [10, с. 256]. До основних шести видів нудьги, які класифікувались за причинами її виникнення, Е. Тардьє відносив: 1) нудьгу від фізичного і розумового виснаження; 2) нудьгу від дефіциту різноманіття і недостатньої сили здібностей; 3) нудьгу від невдалого життя і від життя, яке знецінене якоюсь вадою; 4) нудьгу від одноманітності; 5) нудьгу від перенасиченості; 6) нудьгу від почуття нікчемності життя [10, с. 135].

В.М. Лейбін у книзі «Словник-довідник з психоаналізу» дає таке визначення нудьги: «Нудьга — психічний стан, який характеризується нездатністю людини встановлювати такі відносини з навколишнім світом, з іншими індивідами та з самою собою, які могли б емоційно захопити її і збудити до творчої діяльності» [2, с. 688]. На його думку, стан нудьги може з'являтися як у результаті зовнішніх обмежень, які пов'язані з монотонністю праці і ізоляцією, так і завдяки внутрішній порожнечі, перенасиченому життю та нездатності до емоційних переживань, що породжують бажання

активної діяльності. Він припускає, що нудьга стає невід'ємною частиною життя багатьох людей, які не отримують задоволення ні від праці, ні від розваг, а наявність вільного часу призводить до того, що людина не знає того, чим себе розважити [2, с. 688].

У багатьох дослідженнях особливості нудьги розглядаються у її відносинах з іншими емоційними станами, такими як апатія, депресія, тривога та ін. На думку австрійського психіатра В. Франкла, різниця між нудьгою і апатією полягає в тому, що нудьга – це нездатність до прояву інтересу, а апатія – нездатність до прояву ініціативи. До причин появи апатії В. Франкл відносить такі об'єктивні фактори: важкі життєві обставини, переживання горя чи втрати. Причини, які викликають нудьгу, за В. Франклом, є суб'єктивними чинниками. Ідеться про втрату смислів чи екзистенціальну кризу [12, с. 368]. Близьким до нудьги за негативною спрямованістю та зниженим емоційним тонусом є стан депресії. Депресія належить до психічних розладів. Вона супроводжується порушенням сну, больовими відчуттями у тілі, порушенням розумових процесів, появою думок про самогубство. Важливу роль в розрізненні цих двох станів грає клінічний аспект: депресія може сигналізувати про порушення психічного здоров'я людини, тоді як поява нудьги може свідчити про втрату інтересу, здатності до адаптації, сигналізувати про ризик появи деструктивної поведінки. Та все ж не варто випускати з уваги те, що нудьга може бути попередником депресії, її початковою стадією [18, р. 579–595].

Схильність до переживання нудьги може впливати і на фізичне здоров'я людини. Тривале переживання нудьги може призвести до погіршення здоров'я і скорочення життя. К.Д. Ушинській підкреслював, що стан нудьги породжує у людини муки й іноді навіть думки про самогубство [11, с. 628].

Таким чином, увага до нудьги як до психічного стану зумовлюється наслідками її переживання, які відображаються на здоров'ї і життєдіяльності людини. Нудьга може бути маркером того, що необхідні зміни не відбуваються і людина хронічно перебуває в незадовільних для неї умовах [17, р. 579–595].

Нас цікавить схильність до переживання нудьги у людей зрілого віку. Зрілість є найбільш тривалим періодом онтогенезу, що характеризується тенденцією до розвитку духовних, інтелектуальних, творчих здібностей особистості.

Існує велика кількість періодизацій зрілого віку. У працях американського психолога Е. Еріксона, який найбільш повно дав опис психосоціального розвитку людини на всіх етапах життєвого шляху, зазначено, що поведінку людини визначають психологічні новоутворення, які з'являються в певному віці

і відображають глибинне ставлення людини до світу та до самого себе. Таке ставлення може бути як позитивним, пов'язаним з розвитком особистості, так і негативним, що викликає регрес. Перехід з фази на фазу здійснюється в певний час і супроводжується нормативною кризою (віковою) [14, с. 592].

Період зрілого віку характеризується тим, що людина вже має уявлення про свої можливості в професійному аспекті, може дати оцінку своїм соціальним ролям та життєвим пріоритетам, а також зробити переоцінку перспектив. У віці від 30 до 50 років відбувається підсумовування досягнень, порівнювання їх з тим, як гадалося в юності. У період зрілості більше робиться акцент на трудовій діяльності і отриманні бажаних результатів. При цьому важливо, щоб трудова діяльність супроводжувалась позитивними емоційними станами. У цьому віці продовжується розвиток здібностей, пов'язаних з професійною та повсякденною діяльністю, а фізіологічні зміни, що можуть негативно впливати на роботу, компенсуються досвідом [5, с. 656].

Отже, нудьга, особливо хронічна, може бути провокатором депресії. Нудьгуючи, людина спочатку ловить себе на негативних думках, атрохизгодом вони починають поглинати її повністю, формуючи симптоми депресії – апатію, тугу, погані настрої. Нудьга також може бути підставою для розвитку інших психічних розладів – неврозів, фобій, тривожних розладів.

Наше емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення схильності до нудьги, включало три таких етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний. На підготовчому етапі здійснювався пошук і відбір методик. Сформовано вибірку дослідження, визначено організаційні умови проведення дослідження. На діагностичному етапі проведено заплановані вимірювальні процедури. На аналітико-інтерпретаційному етапі проводився аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та узагальнення.

Вибірку досліджуваних склали 40 осіб віком 35–50 років різної статі.

Під час відбору методик дослідження враховано відповідність методики меті та предмету дослідження, достатня репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту, чіткість інструкцій щодо проведення діагностики.

Застосовувалися такі методики: методика «Схильність до нудьги» (“Boredom proneness Scale”) (BPS) (Р.Ф. Фармер, Н.Д. Сандберг в адаптації Є.В. Рохіної); «Багатофакторний опитувальник стану нудьги» (А.М. Голубев, Є.А. Дорошева, І.А. Одновал (2018)); методика, спрямована на діагностику широкого спектру властивостей особистості, – «Велика п'ятірка» (“Big Five”) (П. Коста і Р. Мак-Кра (McCrae &

Costa (1985, 1987)); опитувальник «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва і О. Расказової (2006); методики для вивчення показників схильності до переживання самотності, що за теоретичним припущенням пов'язані зі схильністю до переживання нудьги: «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС) (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан). На діагностичному етапі дослідження була проведена діагностика досліджуваних за обраними методиками. На аналітико-інтерпретаційному етапі були здійснені кількісний та якісний аналізи. Математичний аналіз отриманих результатів припускав: 1) кількісний аналіз: кореляційний, спрямований на виявлення статистичних зв'язків між показниками психологічних явищ, що вивчаються; 2) якісний аналіз, спрямований на угруповання випробуваних з різним рівнем схильності до нудьги з подальшим аналізом психологічного змісту й пошуком чинників у визначених групах. Процедура обробки даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS v21.00 for Windows. Отримані результати були психологічно інтерпретовані. Зроблені узагальнені висновки емпіричного дослідження.

Методика «Схильність до нудьги» (Boredom proneness Scale) (BPS) (Р.Ф. Фармер, Н.Д. Сандберг в адаптації Є.В. Рохіної). Методика створена американськими вченими Р. Фармером і Н. Сандбергом у 1986 р. з метою виміру поведінки людини в різних життєвих ситуаціях, діагностики прояву нудьги або стійкості до неї. За цією методикою схильність до нудьги визначається на підставі отриманого індексу нудьги (Farmer, 1986).

Багатофакторний опитувальник стану нудьги (Голубев, Дорошева, Одновал, 2018, с. 86–113). Методика була розроблена С.А. Фолманом і співавторами (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora, Eastwood, 2011, 68–85). Розробники методики припускали, що опитувальник може бути використаний як для вивчення схильності до нудьги, так і для вимірювання ситуативного стану нудьги. При цьому нудьга розглядається як стан. В основу опитувальника закладена теоретична модель нудьги, розроблена авторами, в рамках якої нудьга була визначена як негативне переживання невиконаного бажання зайнятися діяльністю, спрямованою на задоволення потреб.

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Costa, McCrae). П'ятифакторний особистісний опитувальник, або тест «Велика п'ятірка» (“Big five”), був розроблений американськими психологами Р. Маккрає і П. Коста в 1983–1985 рр. (Costa & McCrae, 1992). Відповідно до назви модель передбачає, що особистість людини включає в себе п'ять загальних і незалежних рис (диспози-

цій) (Г. Олпорт, Г. Айзенк і Р. Кеттел). Автори опитувальника Р. Маккрае і П. Коста переконані у виділенні п'яти незалежних змінних, тобто особистісних факторів темпераменту і характеру. Це такі фактори: 1) екстраверсія – інтроверсія; 2) прихильність – відособленість; 3) самоконтроль – імпульсивність; 4) емоційна нестійкість – емоційна стійкість; 5) експресивність – практичність.

Опитувальник «Тест життестійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Расказової (2006). Опитувальник «Тест життестійкості» ("Hardiness Survey") був розроблений у рамках вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню стресу і зниженню внутрішнього напруження. Життестійкість тут визначається як якась екзистенціальна спроможність, що дозволяє особистості меншою мірою залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу. Така спроможність актуалізується в ситуації невизначеності і необхідності вибору (Леонтьєв, 2006).

«Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДСПС) (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан з дозволу автора О.П. Саннікової). Конструкт методики ґрунтується на теоретичній континуально-ієрахованій моделі, де схильність до переживання

самотності розглядається як поєднання структурних та змістових характеристик.

Таким чином, здійснено добір комплексу відповідних до мети та завдань дослідження психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення широкого спектру властивостей особистості, котрі гіпотетично пов'язані зі станом нудьги.

Аналіз теоретико-емпіричної літератури показав, що як характерні ознаки схильності до нудьги науковці виділяють швидке виснаження, схильність до песимізму [10, с. 256], умови, що провокують появу нудьги, а також певні властивості особистості й формально-динамічні властивості нервової системи, які грають роль внутрішніх предикторів схильності до нудьги. Виходячи з аналізу теоретичної літератури, ми припустили, що схильність до нудьги зумовлена певними якостями особистості, що пов'язані з нею та сприяють її прояву. Для перевірки даного припущення був застосований особистісний тест П. Коста, Р. Маккрае «Велика п'ятірка». У табл. 1 наведені результати кореляційного аналізу показників схильності до нудьги та властивостей особистості.

Отже, як видно у табл. 1, індекс нудьги (ІН) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «довірливість – підозрілість» (Дв-Пд),

Таблиця 1

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та властивостями особистості (П. Коста, Р. Маккрае) (5PFQ)**

Показники властивостей особистості	Показники схильності до нудьги						
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	СУЧ	ЗОН
Д-П		-438**			-535**	315*	-317*
В-З		-363*			-314*		
ПВ-УВ			316*				
ПП-УП						520**	
Е-І						326*	
Т-Б	-369*						
Сп-Су			-329*				
Дв-Пд	-531**		-366*				
Пр-Вд	-479**						
Нп-ВН	-320*	-364*			-386*		
В-Бв					-438**		
Пр-Бп	-358*					-418**	
Ск-Імп	-410**			336*			
Тр-Бт	407**	613**		558**	535**		584**
Н-Р	328*	529**	370*	439**	480**		476**
Д-ЕК	343*	492**		446**	411**		461**
Скр-Смд	350*	569**		514**	588**		488**
ЕЛ-Ест	607**		496**				381*
Ест-ЕНс	508**	609**	377*	516**	581**		604**
Ц-К		-312*					
Снз-Нчт					-336*		

Примітки: у таблиці нулі й коми опущені; \*\* – кореляція значима на рівні 0.01 ( $p \leq 0,01$ ); \* – кореляція значима на рівні 0.05 ( $p \leq 0,05$ ).

«розуміння – нерозуміння» (Р-Нр), на 5%-му рівні з показниками «теплота – байдужість» (Т-Б), «наполегливість – відсутність наполегливості» (Нп-ВН), «передбачливість – безпечність» (Пр-Бп). Додатні зв'язки на 1%-му рівні виявлено з показниками «тривожність – безтурботність» (Тр-Бт), «емоційна лабільність – емоційна стабільність» (ЕЛ-ЕСт), на 5%-му рівні з показниками «напруженість – розслабленість» (Н-Р), «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК), «самокритика – самодостатність» (Скр-Смд).

Показник схильності до нудьги «незалученість» (Нз) виявив від'ємні зв'язки на 1%-му рівні з показником «домінування – підпорядкованість» (Д-П) та на 5%-му рівні з показниками «відкритість – замкненість» (В-З), «наполегливість – відсутність наполегливості» (Нп-ВН), «цікавість – консерватизм» (Ц-К). Додатний зв'язок на 1%-му рівні встановлений з показниками «напруженість – розслабленість» (Н-Р), «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК), «самокритика – самодостатність» (Скр-Смд), «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» (Ест-ЕНс). Показник «дратівливість» (Др) додатно пов'язаний на 1%-му рівні з показником «емоційна лабільність – емоційна стабільність» (ЕЛ-ЕСт), на 5%-му рівні

з показниками «пошук вражень – уникнення вражень» (ПВ-УВ), «розуміння – нерозуміння» (Р-Нр). Були зафіксовані від'ємні зв'язки на 5%-му рівні з показниками «співпраця – суперництво» (Сп-Су), «довірливість – підозрілість» (Дв-Пд). Показник «пригніченість» (Пр) виявив виключно додатні зв'язки на 1%-му рівні з показниками «тривожність – безтурботність» (Тр-Бт), «напруженість – розслабленість» (Н-Р) «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК) «самокритика – самодостатність» (Скр-Смд) та «самоконтроль поведінки – імпульсивність» (Ск-Імп) на 5%-му рівні значущості. Показник «неувага» (Нв) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «домінування – підпорядкованість» (Д-П), «відповідальність – безвідповідальність» (В-Бв), на 5%-му рівні з показниками «відкритість – замкненість» (В-З), «наполегливість – відсутність наполегливості» (Нп-ВН), «сензитивність – нечутливість» (Снз-Нчт). Показник «суб'єктивне уповільнення часу» (СУЧ) отримав додатні зв'язки на 5%-му рівні з показниками «домінування – підпорядкованість» (Д-П), «екстраверсія – інтроверсія» (Е-І), «прояв провини – уникнення почуття провини» (ПП-УП) та від'ємний з в'язок з показником «прихильність – відособленість» (Пр-Вд) на

Таблиця 2

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та життєстійкості**

Показники життєстійкості	Показники схильності до нудьги					
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	ЗОН
З	-576**	-761**	-434**	-548**	-678**	-755**
К	-407**	-694**		-654**	-630**	-646**
ПрП		-494**		-406**	-593**	-473**
ЗЖ	-501**	-775**	-333*	-630**	-691**	-750**

Примітки. Умовні скорочення показників життєстійкості: З – залученість у життя, К – контроль, ПрП – прийняття ризику, ЗЖ – загальний показник життєстійкості.

Таблиця 3

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та схильністю до переживання самотності**

Показники самотності	Показники схильності до нудьги					
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	ЗОН
Мо		582**		598**	392*	530**
ПфК	434**	564**		463**	375*	502**
ЕК	410**	395*	364*		315*	383*
КГК	576**	466**	536**	330*	369*	511**
КРК				-360*		
РАК	369*			376*		
ЗПС	484**	504**		451**	427**	466**

Примітки. Умовні скорочення показників схильності до переживання самотності: Мо – мотиваційний компонент, ПфК – психофізіологічний компонент, ЕК – емоційний компонент, КГК – когнітивний компонент, КРК – контрольно-регулятивний компонент, РАК – рефлексивно-аналітичний компонент, ЗПС – загальний показник самотності.

1%-му рівні. Загальний показник схильності до нудьги додатно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «тривожність – безтурботність» (Тр-Бт), «напруженість – розслабленість» (Н-Р), «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК), «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» (Ест-Енс).

**Взаємозв'язок схильності до нудьги та життєстійкості.** У психологічній науці загальноприйнятим є той факт, що шкала «залученість» опитувальника С. Мадді визначається як переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості, тобто висока залученість вказує на здатність отримувати задоволення від своєї діяльності, відчуття її значущості, а низька залученість пов'язана з відчуттям відкинутості, перебуванням «поза» життям. Отже, приймаючи те, що життєстійкість — це та особистісна риса, яка може мотивувати особистість до подолання життєвих перешкод, труднощів, ми припустили, що показники життєстійкості і залученості у життя, контролю над подіями життя, прийняття ризику є протилежними характеристиками схильності до нудьги. Для перевірки даного припущення був проведений кореляційний аналіз, результати якого надані в табл. 2.

Як видно у табл. 2, були отримані виключно від'ємні зв'язки між показниками схильності до нудьги та життєстійкості. Так, інтегральний показник нудьги виявив від'ємні зв'язки на 1%-му рівні з показниками «залученість у життя» (З), «контроль» (К), «загальний показник життєстійкості» (ЗЖ). Показник «незалученість» (Нз) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні зі всіма показниками життєстійкості: «залученість у життя» (З), «контроль» (К), «прийняття ризику» (ПрП) «загальний показник життєстійкості» (ЗЖ). Показник «дратівливість» (Др) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «залученість у життя» (З), «загальна життєстійкість» (ЗЖ). Показники схильності до нудьги «незалученість» (Нз), «пригніченість» (Пр), «неувага» (Нв) та показник загальної оцінки стану нудьги (ЗОН) від'ємно пов'язані на 1%-му рівні зі всіма показниками життєстійкості: «залученість у життя» (З), «контроль» (К), «прийняття ризику» (ПрП) «загальний показник життєстійкості» (ЗЖ).

Для перевірки взаємовпливу самотності та схильності до нудьги був проведений кореляційний аналіз, значимі коефіцієнти якого викладені в табл. 3.

Окремо слід зазначити, що були отримані виключно додатні зв'язки між досліджуваними показниками, що повністю підтверджує наше припущення.

Так, показник «індекс нудьги» (ІН) виявив додатні зв'язки на 1%-му рівні з показниками «психофізіологічний компонент» (ПфК), «емоційний компонент» (ЕК), «когнітивний компонент» (КГК), «загальний показник самотності» (ЗПС) та на 5%-му рівні з показником «рефлексивно-аналітичний компонент» (РАК). Показник «незалученість» (Нз) має додатні зв'язки на 1%-му рівні з показниками мотиваційного (МоК), психофізіологічного (ПфК), емоційного (ЕК), когнітивного (КГК) компонентів та з загальним показником самотності (ЗПС). Показник «дратівливість» (Др) виявив додатні зв'язки з показниками емоційного (ЕК) на 5%-му рівні та когнітивного (КГК) на 1%-му рівні компонентів. Показник «пригніченість» (Пр) додатно пов'язаний на 1%-му рівні з такими показниками компонентів схильності до переживання самотності: психофізіологічний (ПфК), емоційний (ЕК), загальний показник самотності (ЗПС), а на 5%-му рівні з показниками когнітивного (КГК), рефлексивно-аналітичного (РАК) компонентів. Від'ємний зв'язок був отриманий лише з показником контрольно-регулятивного компоненту (КРК), що вказує на відсутність здатності контролювати власні настрої, поведінку, дії. Виявлено додатний зв'язок показника схильності до нудьги «неувага» (Нв) на 5%-му рівні з показниками мотиваційного (МоК), психофізіологічного (ПфК), емоційного (ЕК), когнітивного (КГК) та на 1% рівні з загальним показником самотності (ЗПС). Показник загальна оцінка стану нудьги (ЗОН) додатньо пов'язаний з показниками мотиваційного (МоК), психофізіологічного (ПфК), когнітивного (КГК) компонентів та з загальним показником самотності (ЗПС) на 1%-му рівні, а також з емоційним компонентом на 5%-му рівні значущості.

Наступним кроком нашого дослідження було встановлення взаємозв'язку між показниками схильності до нудьги та функціональної спрямованості переживання самот-

Таблиця 4

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та функціональною спрямованістю переживання самотності**

Показники самотності (функціональна спрямованість)	Показники схильності до нудьги					
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	ЗОН
АС		563**			442**	473**
РС	350*	563**	460**	419**	358**	571**

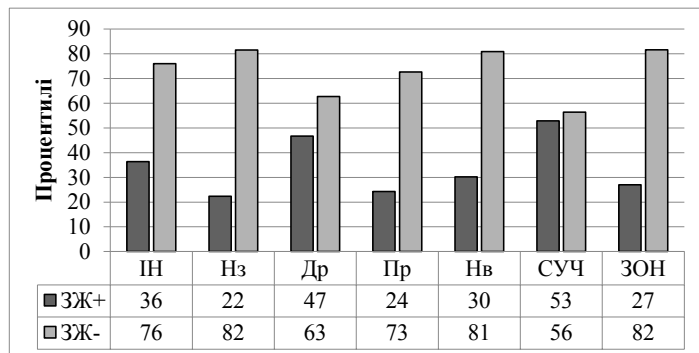
ності. Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та функціональною спрямованістю переживання самотності представлені в табл. 4.

Показники «індекс нудьги» (ІН), «незалученість» (Нз), «дратівливість» (Др), «пригніченість» (Пр), «неувага» (Нв) та «загальна оцінка стану нудьги» (ЗОН) додатно пов'язані на 1%-му рівні з показником саморуйнівної спрямованості до переживання самотності (СРС). Показники схильності до нудьги «незалученість» (Нз), «неувага» (Нв), «загальна оцінка стану нудьги» (ЗОН) виявили додатні зв'язки на 1%-му рівні з показником адаптивної спрямованості переживання самотності (АдС).

Результати проведеного кількісного аналізу вивчення взаємозв'язків між показниками схильності до нудьги та властивостями особистості, що сприяють її прояву, дозволили нам перейти до якісного аналізу отриманих даних. У пошуку чинників схильності до нудьги ми застосували якісний аналіз, який полягає у групуванні обстежених осіб за певною ознакою, зокрема за рівнем загальної оцінки схильності до нудьги. Для цього із основної вибірки обстежених (40 осіб) вибиралися групи осіб з високим (четвертий квартиль розподілу – від 75 до 100 процентіля) і низьким (перший квартиль розподілу – від 0 до 25 процентіля) рівнями загальної оцінки схильності до нудьги. Отже, були виділені групи осіб з високим рівнем схильності до нудьги (ІН+, n=9) та низьким рівнем схильності до нудьги (ІН-, n=8).

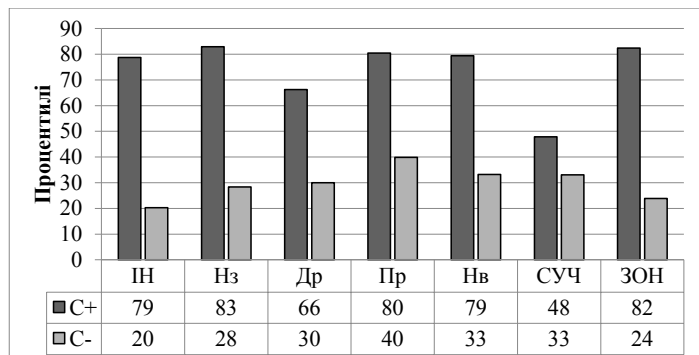
Ми бачимо, що особам, схильним до нудьги, притаманний певний набір психологічних властивостей, що сприяють її прояву. До таких нами віднесено темпераментальні характеристики (екстраверсія – інтроверсія, емоційна лабільність – емоційна стабільність, самоконтроль – імпульсивність, експресивність – практичність тощо), що були діагностовані за допомогою опитувальника «Велика п'ятірка» ("Big Five") (П. Коста і Р. Маккрає (McCrae & Costa). Інформацію щодо психологічних властивостей особистості, що утворюють життєстійкість, отримано через застосування опитувальника «Тест життєстійкості» (тест С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Расказової). Для розуміння взаємовпливу схильності до нудьги та переживання самотності і її функціональної спрямованості застосовано методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС) (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан).

**Результати дослідження, що відображають вплив чинників, що спричиняють та підсилюють прояв схильності до нудьги, таких як життєстійкість та самотність, відображено**

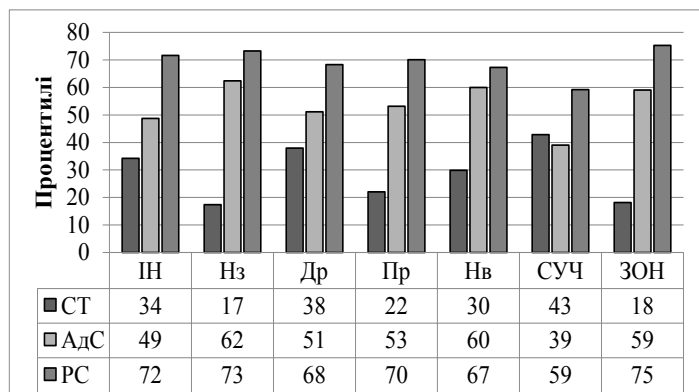


**Рис. 1. Гістограма показників схильності до нудьги осіб з високим і низьким рівнями життєстійкості**

Примітки. Умовні скорочення: ІН – індекс нудьги, Нз – незалученість, Др – дратівливість, Пр – пригніченість, Нв – неувага СУЧ – суб'єктивне уповільнення часу, ЗОН – загальна оцінка стану нудьги.



**Рис. 2. Гістограма показників схильності до нудьги осіб з високим і низьким рівнями переживання самотності**



**Рис. 3. Гістограма показників схильності до нудьги осіб з різною функціональною спрямованістю переживання самотності**

Примітки. Умовні скорочення: СТс – самотворча самотність, АдС – адаптивна самотність, СРС – саморуйнівна самотність, СЖВ – самотність як життєвий вибір.

в профілі схильності до переживання нудьги осіб з високим і низьким рівнями життєстійкості (рис. 1), профілі схильності до нудьги з високим і низьким рівнями переживання самотності (рис. 2) та профілі функціональної спрямованості переживання самотності (рис. 3).

На всіх рисунках на осі ОХ розташовані показники, що вивчаються, на осі ОУ розташовані значення кожного показника, що виражені в процентілях. Кожний профіль відображає середні значення відповідних показників представників кожної групи. Середня лінія ряду проходить через позначення 50 процентилів.

Отже, представники групи з високим рівнем схильності до нудьги (ІН+) – це особи інтровертного типу. Їм притаманні певні ознаки дистанціювання, невпевненість, пасивність, підпорядкованість, замкненість, підозрілість, недовірливість. Такі особи зазвичай живуть одним днем, не заглядаючи в своє майбутнє, вони більш схильні до проявів тривоги та депресивних станів, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не переймаються через дрібниці. Для таких осіб характерні випадкові коливання настрою. Вони не люблять різких змін у своєму житті, вважають за краще сталість і надійність у всьому, що їх оточує. Вони несентиментальні, «товстошкірі», тому їх важко вивести з рівноваги. Вони демонструють байдужість до подій, що відбуваються навколо. Їм притаманне відчуття відкинутості, перебування «поза» життям, відчуття власної безпорадності. Вони вважають, що все, що трапляється, не варте їх уваги. Вони не ризикують без наявних гарантій успіху, на що вказує низький рівень загальної життєстійкості. Також у представників даної групи спостерігається переживання самотності, що визначається проявом негативно забарвлених емоцій – спустошеності, суму, туги, зосередження на думках про покинутість, відторгнення, ізолюваність, відчуженість, безпорадність. У більшості осіб даної групи виявлено саморуйнівну спрямованість переживання самотності, що характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу, відчуттям знехтування, відкинутості, безпомічності, спустошеності, а також відмовою від нових стосунків. Особам з низьким рівнем схильності до нудьги притаманні діаметрально протилежні якості.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що схильність до нудьги як відносно стійка диспозиція зумовлена психологічними факторами, зокрема властивостями особистості, такими як життєстійкість, самотність, а також темпераментальними характеристиками – інтроверсією, емоційною стабільністю, імпульсивністю.

На основі аналізу літературних джерел і емпіричних досліджень визначено чинники схильності до нудьги, серед яких чільне місце посідають життєстійкість та переживання

самотності. Доведено, що зазначені чинники впливають на прояви схильності до нудьги. Залежно від рівня життєстійкості та самотності схильність до нудьги набуває своєї специфіки, котра виявляється у якісно-кількісному поєднанні її вихідних показників. Це пояснює індивідуальні психологічні особливості нудьги.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 319 с.
2. Лейбин В. Словарь-справочник по психоанализу. СПб. : Питер, 2010. 688 с.
3. Моргун В.Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. *Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (4–5 квітня 1995 р.) / зав. ред. А.М. Бойко. Полтава, 1995. С. 135–139.
4. Посохова С.Т., Рохина Е.В. Предрасположенность к скуке как признак психологической уязвимости личности. *Вестник СПбГУ. Серия 16*. 2015. Вып. 4. С. 46–55.
5. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. 656 с. Серия «Психологическая энциклопедия».
6. Рохина Е.В. Психологические факторы предрасположенности к скуке : дисс. ... канд. психологических наук. Санкт-Петербург, 2020. 200 с.
7. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. 2018. № 5. С. 5–18.
8. Сведсен Л. *Философия скуки* / пер. с норв. К. Мурадян. М. : Прогресс-Традиция, 2003. 256 с.
9. Скука как символ современного офиса. URL: <https://hrm.by/stati/psikhologiya/177-skuka-kak-simvol-sovremennogo-ofisa-177>.
10. Тардые Э. Скука: психологическое исследование / пер. с фр. Изд. 2-е. Москва : Издательство ЛКИ, 2007. 256 с.
11. Ушинский К.Д. *Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии*. Том II. М. : Книга по требованию, 2014. 628 с.
12. Франкл В. *Человек в поисках смысла*. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
13. Хайдеггер М. *Основные понятия метафизики. Мир–Конечность–Одиночество* / пер. с нем. В.В. Бибикина, А.В. Ахутина, А.П. Шурбелева. СПб. : Владимир Даль, 2013. 591 с.
14. Эрикссон Э. *Детство и общество*. Изд. 2-е, перераб. и доп. / пер. с англ. СПб. : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.
15. Andreassi, Katia. The Most Boring Article You'll Read Today. *National Geographic. National Geographic Society*, 22 Nov. 2013. Web. 02 Nov. 2015.
16. Andreas Elpidorou. The Bored Mind is a Guiding Mind: Toward a regulatory theory of boredom. Published: 10 July 2017. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11097-017-9515-1>.
17. Belton T., Priyadharshini E. Boredom and schooling: A cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*. 2007. Vol. 37 (4). P. 579–595.
18. Newell, Susan E, Harries, Priscilla and Ayers, Susan (2011) Boredom proneness in a psychiatric inpatient population. *International Journal of Social Psychiatry*. ISSN 0020-7640.



## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ

### PARTICULAR QUALITIES CADETS'S AND STUDENT'S MOTIVATION FOR EDUCATIONAL ACTIVITY

Стаття присвячена проблемі мотивації до навчальної діяльності, розглянуто питання дослідження особливостей навчальної мотивації курсантів та студентів у процесі їх професійної підготовки.

Мотивація як рушійна сила людської поведінки, безумовно, посідає провідне місце у структурі особистості, пронизує її основні структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, діяльність і психічні процеси. Мотивація – це складний психологічний феномен, вид діяльності, який забезпечує процес спонукання себе й інших людей на діяльність, що спрямована для досягнення особистих цілей або цілей суспільства. Мотивація – це діяльність, яка має активізувати людей, спонукати їх активно виконувати дії для досягнення поставленої мети.

Щодо навчальної мотивації, то вона визначається як приватний вид мотивації, включений в певну діяльність, – у даному випадку діяльність навчання. Як і будь-який інший вид, навчальна мотивація визначається поряд зі специфічними чинниками для тієї діяльності, у яку вона включається. По-перше, вона визначається самою освітньою системою, освітньою установою; по-друге, організацією освітнього процесу; по-третє, суб'єктивними особливостями того, хто навчається; по-четверте, суб'єктивними особливостями педагога, насамперед системи його ставлення до учня, до справи; по-п'яте, специфікою навчального предмета.

Навчальна мотивація, як і будь-який інший її вигляд, характеризується спрямованістю, стійкістю і динамічністю.

Що стосується навчальної діяльності студентів у системі вищої освіти, то під професійною мотивацією розуміється сукупність чинників і процесів, які, відбиваючись у свідомості, спонукають і спрямовують особу до вивчення майбутньої професійної діяльності. Професійна мотивація виступає внутрішнім рушійним чинником розвитку професіоналізму й особи, оскільки тільки на основі її високого рівня формування можливий ефективний розвиток професійної й утвореної культури особи.

Під мотивами професійної діяльності розуміється усвідомлення предметів актуальних потреб особи (здобуття вищої освіти, саморозвиток, самопізнання, професійний розвиток, підвищення соціального статусу тощо), навчальних завдань, що задовольняються за допомогою виконання, спонукають її до вивчення майбутньої професійної діяльності.

Ми вважаємо, що дослідження у сфері мотивації будуть продовжені сучасними психологами, оскільки актуальність цієї теми очевидна, вона практично значуща.

**Ключові слова:** мотивація, навчальна діяльність, курсанти та студенти, емпіричне дослідження.

The article is devoted to the problem of motivation for educational activity. The question of research is particular qualities of cadets's and student's motivation for educational activity during their professional preparation.

Motivation as the driving force of human behavior, of course, occupies a leading place in the structure of personality and permeating its basic structural formations as personality orientation, character, emotions, abilities, activities and mental processes. Motivation is a complex psychological phenomenon, a type of activity that provides a process of motivating yourself and other people to activities that aimed on achieving personal goals or goals of society. Motivation is an activity that should activate people and encourage them to actively take action to achieve the goal.

As for educational motivation, it is defined as a private type of motivation that included in a particular activity – in this case, educational activities. Like any other type, educational motivation determined with specific factors for the activity in which it is included. First, it is determined with the educational system itself, the educational institution; secondly, the organization of the educational process; third, the subjective characteristics of the student; fourth, the subjective characteristics of the teacher and his/her system of relations with student; on the fifth, specifics of a subject.

Educational motivation, like any other form, is characterized by focus, resilience and dynamism. Speaking about educational activities of students in the system of higher education, professional motivation is understood as a set of factors and processes that, reflected in the mind, motivate and guide a person to study future professional activity. Professional motivation acts as an internal driving factor in the development of professionalism and personality, because only on the basis of its high level of formation, effective development of professional and educated culture of the individual is possible.

As motives of professional activity we appreciate awareness of subjects of actual needs of the person (acquisition of higher education, self-development, self-knowledge, professional development, increase of the social status, etc.), educational tasks which are satisfied by means of performance, and encouraging it to study future professional activity is perceived.

We believe that the study of motivation will be continued in the research of modern psychologists, as the relevance of this topic is obvious and practically significant.

**Key words:** motivation, educational activity, cadets and students, empirical research.

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.29>

**Сергієнко Н.П.**

к.психол.н.,

доцент кафедри психологія діяльності в особливих умовах

Національний університет цивільного захисту України

**Постановка проблеми.** У комплексі проблем особистості проблема мотивації, рушійних сил поведінки стає останнім часом однією

з найважливіших. До цієї проблеми звертаються все більше наук, так чи інакше пов'язаних із людиною. В епоху швидкого розвитку

прогресу та НТР ускладнюються завдання практики трудового, морального, культурно-економічного, соціально-психологічного виховання на підприємствах, в установах, організаціях. Підвищуються вимоги професійної підготовки, особливо щодо тих професій, робота яких проходить у чіткій і вимогливій обстановці, за наявності екстремальних і стресових ситуацій, спеціальної підготовки й особистих якостей працівників.

Процес становлення фахівця залежить не тільки від того, що людина може зробити в межах конкретної професії, тобто від рівня сформованості її знань, умінь, професійних здатностей, а й від того, що вона захоче й може робити. Тому велике значення для професійної придатності має сфера її інтересів, обов'язків, планів, які визначаються широким комплексом економічних, соціальних, технічних, організаційних чинників, але водночас вона має власну внутрішню активність.

Вивчення професійної мотивації дозволяє також правильно намітити шляхи її формування і зміцнення під час навчання у виші (від чого залежить подальша трудова діяльність).

Знання особливостей мотивації дозволяє також удосконалювати сам процес навчання залежно від розуміння значущості того або іншого предмета для майбутньої професійної діяльності.

Проблема мотивації, мотивів поведінки та діяльності – одна зі стрижневих у психології. Б.Ф. Ломов відзначає, що у психологічних дослідженнях діяльності питанням мотивації належить провідна роль. Не дивно, що мотивації й мотивам присвячена велика кількість монографій як вітчизняних (В.Г. Асєєв, В.К. Вілюнас, В.І. Ковальов, О.М. Леонтьєв, П.В. Симонов), так і закордонних авторів (Дж. Аткинсон, Г. Хол, К. Мадсен, А. Маслоу).

Навчальна мотивація, як і інші види мотивації, характеризується стійкістю, спрямованістю і динамічністю. Стійкість навчальної мотивації досліджувалася в рамках концепції А.К. Маркової. Психологічна стійкість визначається дослідниками «як здатність підтримувати необхідний рівень психічної активності за широкого варіювання чинників, що діють на людину» [1, с. 5; 3, с. 322].

Згідно з І.С. Коном, професійне самовизначення людини починається в її дитинстві, коли в дитячій грі дитина обирає різні професійні ролі, програє пов'язані з ними види поведінки. І закінчується в ранній юності, коли вже необхідно ухвалити рішення, яке вплине на все подальше життя людини.

Вітчизняними вченими було виявлено, що провідними мотивами вступу до ЗВО є захоплення навчальним предметом, інтерес до професії. Оскільки загальною кінцевою метою навчання у виші є професійна підготовка

фахівців, то ставлення студентів до своєї майбутньої професії можна розглядати як форму і міру ухвалення кінцевої мети навчання. Найбільш узагальненою формою ставлення людини до професії є професійна спрямованість (становлення), яка характеризується як інтерес до професії і схильність займатися нею. Н.В. Кузьміна виділяє такі властивості професійної спрямованості, як: об'єктивність, специфічність, опірність, валентність, задоволеність, узагальненість, стійкість [2, с. 152].

Навчальна мотивація складається з оцінки студентами різних аспектів навчального процесу, його змісту, форм, способів організації з погляду їхніх особистих індивідуальних потреб і цілей, які можуть збігатися або не збігатися із цілями навчання [3, с. 325].

Становлення майбутнього висококваліфікованого фахівця, на думку Н.Г. Морозової, Л.С. Славіної, В.О. Якуніна, Н.В. Нестерової, можливе лише за наявності сформованого мотиваційно-ціннісного ставлення в його професійному становленні. Н.В. Нестерова аналізує психологічні особливості розвитку навчально-пізнавальної діяльності студентів і розділяє весь період навчання на три етапи:

I етап (I курс). Характеризується високими рівневими показниками професійних і навчальних мотивів. Водночас вони ідеалізуються, оскільки зумовлені розумінням їхнього суспільного сенсу, а не особового.

II етап (II, III курси). Відрізняється загальним зниженням інтенсивності всіх мотиваційних компонентів. Пізнавальні та професійні мотиви вже не керують навчальною діяльністю.

III етап (IV, V курси). Характеризується тим, що росте ступінь усвідомлення й інтеграції різних форм мотивів навчання [2, с. 158].

Проте прагнення авторів знайти універсальну підставу типології, що дозволяє ніби передбачити шляхи розвитку професіонала, особливо яскраво виявляється у спробах визначити рівні професійної спрямованості студентів. Так, Е.Ф. Зеєр виділяє такі типи студентів за професійною спрямованістю:

I тип – студенти з позитивною професійною спрямованістю, яка являє собою ситуацію відповідності особи вибраній професії, що передбачає зв'язок між панівними, провідними мотивами та змістом професійної діяльності.

II тип – студенти професії, що остаточно не визначилися у своєму виборі. Для них прийнятний компроміс між невизначенням, іноді негативним ставленням до професії і продовженням навчання у виші, перспективою надалі працювати в цій професії.

III тип – студенти з негативним ставленням до професії. Мотивація їхнього вибору зумовлена суспільними цінностями вищої освіти. Вони мають слабе уявлення про професію. Тут провідний мотив виражає потреба не

стільки в самій діяльності, скільки в пов'язаних із нею обставинах [1, с. 15].

Отже, як видно з останньої типізації, студенти розрізняються за своєю вмотивованістю до діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність полімотивована, оскільки процес навчання здійснюється для учнів не в особистому вакуумі, а у складному переплетенні соціально зумовлених процесів. Тому основною проблемою будь-якої професійної освіти є перехід від навчальної діяльності, що актуально здійснюється, студентів до засвоєної ними професійної діяльності; з позиції загальної теорії діяльності такий перехід іде передусім за лінією трансформації пізнавальних мотивів студента у професійні мотиви фахівця. Тобто одними із провідних є пізнавальні і професійні мотиви, взаємозумовлений розвиток яких становить динаміку взаємних трансформацій пізнавальних і професійних мотивів студента. Виходячи з даного положення, можна зробити висновок про те, що мотивація у студентів упродовж навчання у виші зазнає змін, тобто мотивація має свою динаміку від курсу до курсу.

У результаті проведеного аналізу літератури з даної проблеми ми дійшли висновку, що професійне становлення навчальної діяльності студентів перебуває на початковому рівні наукового дослідження. В основному дослідження, проведені у студентських групах, присвячені вивченню впливу мотивації на успішність навчання студентів у виші. Так, у дослідженнях М.М. Лапкіна і Н.В. Яковлева було встановлено, що успішність навчання у виші залежить від багатьох аспектів психофізичної активності. Одним із чинників успішності, є, на їхню думку, мотиваційна складова частина діяльності.

Аналогічний результат був отриманий у дослідженні В.О. Яқуніна та Н.І. Мішкова: «Виявилось, що «сильні» і «слабкі» студенти відрізняються один від одного не за рівнем інтелекту, а за мотивацією навчальної діяльності». Шляхом експериментального дослідження було доведено, що максимальна задоволеність вибраною професією спостерігається у студентів I курсу. Згодом цей показник неухильно знижувався, аж до 5 курсу. Незважаючи на те, що незадовго до закінчення вишу задоволеність професією виявляється найменшою, ставлення до професії стає позитивним. Іноді зниження задоволеності логічно було б пов'язати з рівнем викладання в конкретному виші [2, с. 202].

Навчальна мотивація, як і будь-який інший її вигляд, характеризується спрямованістю, стійкістю і динамічністю. Так, у працях Л.І. Божовича на матеріалі дослідження навчальної діяльності учнів наголошувалося,

що вона спонукає ієрархією мотивів, у якій можуть домінувати або внутрішні мотиви, пов'язані зі змістом цієї діяльності та її виконанням, або широкі соціальні мотиви, пов'язані з потребою дитини зайняти певну позицію в системі суспільних відносин. З віком відбуваються розвиток співвідношення потреб і мотивів, що взаємодіють, зміна провідних потреб, своєрідна їх ієрархізація.

Зараз дослідникам уже не доводиться сумніватися в тому, що успішність залежить в основному від розвитку навчальної мотивації, а не тільки від природних здібностей. Між цими двома чинниками існує складна система взаємозв'язків. За визначених умов (зокрема, за наявності інтересу особи до конкретної діяльності) може включатися так званий компенсаторний механізм. Нестача здібностей компенсується розвитком мотиваційної сфери (інтерес до предмета, усвідомленість вибору професії тощо), і студент добивається великих успіхів. Проте річ не тільки в тому, що здібності та мотивація перебувають у діалектичній єдності, впливають на рівень успішності. Дослідження, проведені у вишах, показали, що сильні і слабкі студенти відрізняються зовсім не за інтелектуальними показниками, а тим, наскільки в них розвинена професійна мотивація. Якщо студент розбирається в тому, що за професію він вибрав, уважає її гідною і значущою для суспільства, це, безумовно, впливає на те, як складається його навчання [3, с. 324].

Отже, формування позитивного ставлення до професії є важливим чинником підвищення навчальної успішності студентів. До діяльності людину зазвичай спонукають кілька мотивів, що утворюють мотиваційний комплекс. Одні мотиви в цій системі мають більшу спонукальну силу. Вони потужніше впливають на діяльність і частіше актуалізуються. Інші мотиви мають слабку спонукальну силу, перебувають у низу ієрархії мотивів.

Для вивчення даної проблеми дослідження проводилося на базі соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України (далі – НУЦЗУ). У дослідженні взяли участь курсанти та студенти 1-го та 4-го курсів. Загальна кількість досліджуваних – 40 осіб, з них курсанти та студенти 1-го курсу – 20 осіб, курсанти та студенти 4-го курсу – 20 осіб.

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей мотивації до навчальної діяльності курсантів та студентів НУЦЗУ на різних етапах навчання.

Для дослідження мотивації до навчальної діяльності курсантів та студентів 1-го та 4-го курсів нами були використані такі методики: методика «Мотивація навчання у ВНЗ» Т.І. Ільїна, Методика діагностики особистості

на мотивацію до успіху Т. Елерса, Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса, Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.

Мотивація навчальної діяльності курсантів та студентів належить до переліку професійно значущих особистісних характеристик. Вона є як показником, так і критерієм успішності й ефективності становлення майбутнього професіонала, визначає змістову наповненість і вибірковість навчальної діяльності. Мотивація навчальної діяльності курсантів та студентів утворюється ієрархічною системою зовнішніх і внутрішніх мотивів. Під час навчання мотивація, яка пов'язана з інтересом до обраної професії, виступає ресурсом і підґрунтям, необхідними для розвитку професіоналізму.

Навчальна діяльність перебуває під впливом різних зовнішніх мотивів: самоствердження, престижу, обов'язку, досягнення. Мотив досягнення відіграє важливу роль у задоволеності навчальною діяльністю, оскільки цей мотив підвищує соціальну активність студентів та змушує їх більше концентруватися на навчанні. Мотивація також виступає системою активізації викладачем мотивів студента та курсанта. Навчальна діяльність студента повинна бути завжди вмотивована, тому завданням педагога закладу вищої освіти виступає формування у студентів позитивних мотивів учіння на кожному навчальному занятті, вироблення в них потреби в опануванні професійних знань, умінь і навичок. Лише за наявності професійної мотивації пізнавальна діяльність студента матиме розгорнутий, наполегливий характер.

У результаті дослідження за методикою Т.І. Ільїної, яка виявляє, на що саме спрямована мотиваційна діяльність студентів та курсантів 4-го курсу у процесі навчання, порівняння показників двох груп досліджуваних ми отримали дані, які вказують на те, що знайдені відмінності в мотивації навчання між досліджуваними 1-ї та 2-ї груп тільки за шкалою «опанування професії». Отже, ми можемо говорити про те, що мотивація курсантів та студентів 4-го курсу частіше спрямована на досягнення значних показників в опануванні своєї професії, знань, необхідних для подальшої роботи, наявне бажанням сформулювати професійно важливі якості рятівника ( $t = 2,55$ ,  $p \leq 0,05$ ). Можна зробити висновок, що мотивація навчання у двох групах досліджуваних (1-ї і 4-ї курси) характеризується спрямованістю на здобуття знань у процесі навчання та на опанування професії.

За допомогою методики Т. Елерса ми вивчали особливості мотивації до успіху у групах досліджуваних й одержали результати первинних даних, які вказують на те, що для всіх рівнів вони перебувають у зоні незна-

чуєності, достовірних розходжень за рівнями мотивації до успіху між досліджуваними групами нами не було виявлено.

Також за допомогою методики Т. Елерса ми досліджували особливості мотивації до уникання невдач у досліджуваних групах. Для всіх рівнів показники перебувають у зоні незначущості, достовірних розходжень за рівнями мотивації до уникнення невдач між досліджуваними групами нами не було виявлено.

Висновки із проведеного дослідження. У результаті емпіричного дослідження особливостей мотивації до навчальної діяльності курсантів та студентів ми можемо зробити такі висновки:

– після дослідження особливостей мотивації до навчальної діяльності курсантів та студентів 1-го та 4-го курсів ми отримали результати, які вказують на те, що переважна кількість досліджуваних з обох груп характеризуються мотивацією на здобуття знань і опанування професії, більша частина досліджуваних характеризується помірковано високим та високим рівнем мотивації до успіху, помірковано високим та високим рівнем уникнення невдач.

У групі досліджуваних 1-го курсу найбільш значущими цінностями є: «розваги», «краса природи й мистецтва», «творчість», «щастя інших». Найменш значущі мають: «щасливе сімейне життя» та «здоров'я». Найбільш значущими інструментальними цінностями є: «високі запити», «непримиримість», «акуратність», найменш значущі «відповідальність» та «раціоналізм». У групі досліджуваних 4-го курсу найбільш значущими цінностями є: «краса природи й мистецтва», «розваги», «пізнання», «творчість» та «щастя інших». Найменш значущими визнано: «здоров'я» та «щасливе сімейне життя». Найбільш значущими інструментальними цінностями є: «непримиримість», «терпимість» та «високі запити». Найменш значущі «відповідальність» і «чесність»;

– після дослідження особливостей мотивації до навчальної діяльності курсантів та студентів на різних етапах навчання ми отримали результати, які вказують на те, що визначені відмінності в мотивації навчання між досліджуваними 1-го та 4-го курсів тільки за шкалою «опанування професії». Отриманні результати вказують на те, що між досліджуваними групами наявні значні відмінності за такими цінностями, як: активне діяльне життя, любов, матеріально забезпечене життя, наявність добрих і вірних друзів, продуктивне життя, воля, щасливе сімейне життя, щастя інших, творчість, розваги, упевненість у собі, високі запити, життєрадісність, освіченість, раціоналізм, тверда воля, терпимість. Отже, ми можемо зробити висновок, що мотивація курсантів та студентів 4-го курсу частіше спрямована на досягнення значних показників в опануванні

обраної професії, здобутті знань, необхідних для подальшої роботи, наявне бажання сформувати професійно важливі якості. На думку курсантів та студентів 4-го курсу, почуття обов'язку, правдивість, широта знань і гарних манер є запорукою успіху та процвітання.

Курсанти та студенти 1-го курсу приділяють багато уваги здобуттю нових знань, самостійно проявляють допитливість до нових предметів, бажають якомога краще опанувати майбутню професію. На їхню думку, успіхів у житті можна досягти, якщо здатен дотримувати слово, логічно мислити, не відступати перед труднощами, ставитися до всього з почуттям гумору.

Нами були розроблені рекомендації щодо підвищення, удосконалення, активізації мотиваційного потенціалу, метою яких є покращення та розвиток внутрішньої мотивації до

навчальної, професійної діяльності, формування вмінь самомотивування, а також сприяння їхньому подальшому особистісному і професійному розвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Занюк С.С. Психологічні закономірності керування мотивацією учіння студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 20 с.
2. Занюк С.С. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
3. Михайличенко В.Є. Роль мотивації навчально-пізнавальної діяльності у формуванні професійної спрямованості студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : збірник наукових праць ; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2011. Вип. 17 (70). С. 320–327.

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ОСІБ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН, У ОСІБ В РЕАБІЛІТАЦІЇ

### COPING STRATEGIES OF PERSONS WITH ADDICTIONS TO PSYCHOACTIVE SUBSTANCES DURING REHABILITATION

Роботу присвячено вивченню особливостей копінг-стратегій у залежної від психоактивних речовин особистості в період реабілітації. У роботі проведено огляд тематичної літератури, описано емпіричне дослідження метаморфоз стилю копінгу залежно від терміну перебування залежного у програмі реабілітації. Базою для проведення дослідження став наркологічний центр міста Києва. Вибірка складалася з 15 осіб, у яких діагностовано залежність від психоактивних речовин. Усі пацієнти відвідували заняття в реабілітаційних групах. Дослідницька діяльність проводилась із хворими після зняття фізичних симптомів абстинентного синдрому. У процесі дослідження було виявлено зв'язки між терміном перебування особистості, залежної від психоактивних речовин, і типом копінг-стратегій, що застосовуються реабілітантами. Встановлено тенденцію до змін із деструктивних копінг-стратегій на конструктивні. Дослідження було побудовано з огляду на такі теоретичні засади, як те, що формулювання опису проблеми може різнитися залежно від джерела інформації, бути варіативним у різних працях, проте цілком очевидними є чинники, притаманні феномену адиктивної поведінки, у яких вони сходяться, а саме: низький рівень адаптивності до стресових ситуацій; нездатність переносити почуття фрустрації; схильність до вирішення проблем шляхом втечі від них; неконтрольована фіксація та прагнення до предмета адикції; руйнування сфер діяльності людини, не пов'язаних з адикцією. Під час вивчення феномену адиктивної поведінки варто розуміти, що об'єкт адикції, а саме конкретна речовина, не є центральною точкою опору розгляду проблеми. Можна заявляти про перемогу над алкоголізмом, вказувати на зниження показників алкоголізації населення, проте якщо водночас із таким показником збільшується показник уживання інших психоактивних речовин, то цілком логічно буде висунути гіпотезу, що проблема не зникає, а лише пристосовується до нових реалій, модернізується, мутує. Згідно з отриманими результатами в першій групі реабілітантів (термін перебування в реабілітації – 0–40 днів), наявне переважання стратегії втечі й уникнення із частотою 71,4%, конфронтації – із частотою 28,6%.

У другій групі реабілітантів (термін перебування в реабілітації – 41–80 днів) розподіл уже зазнав метаморфоз, немає стратегій конфронтації, за збереження переважання стратегії втечі й уникнення. Проте разом із стратегією втечі й уникнення виникають такі варіанти копінгу, як прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми. У співвідношенні стратегія втечі й уникнення досі лідирує з показником у 60%, стратегія планування вирішення проблеми має 20%, стратегія прийняття відповідальності також має 20%.

У третій групі (термін перебування в реабілітації – 81–120 днів) переважають адаптивні стратегії: позитивне переосмислення

та планування вирішення проблеми проти дезадаптивної стратегії втечі й уникнення. Хоч у відсотковому співвідношенні розподіл є рівномірним між варіативністю вибору копінг-стратегій у групі, проте очевидно є конструктивна динаміка в бік адаптивних стратегій. Отже, згідно з відсотковим співвідношенням стратегії позитивного переосмислення, планування вирішення проблеми та втечі, уникнення мають рівномірний розподіл з показниками у 33,33%.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, залежність, реабілітація, наркоманія, залежність від ПАР.

The article is dedicated to the research of coping strategies specific features of persons with addictions to psychoactive substances during rehabilitation. In the article was made the review of thematic literature and it describes an empirical study of metamorphoses of coping style depending on the term of stay of the addict at the rehabilitation program. As the ground for the research was the rehabilitation center of Kyiv. The sample consisted of 15 people diagnosed with addiction to psychoactive substances. All patients attended classes in rehabilitation groups. Research activities were conducted with patients after the removal of physical symptoms of withdrawal syndrome.

The article found correlation between the term of stay of a person with addictions to psychoactive substances and the type of coping strategies used by addict, found a tend to changes from destructive coping strategies to constructive. The article was based on such theoretical principles as the fact that the wording of the description of the problem may vary depending on the source of information and be variable in different works, but the factors inherent in the phenomenon of addictive behavior in which they converge are obvious: low level of adaptability to stressful situations; inability to tolerate feelings of frustration; tendency to solve problems by running away from them; uncontrolled fixation and desire for the subject of addiction; destruction of areas of human activity not related to addiction.

Researching the phenomenon of addictive behavior, it should be understood that the object of addiction, and a certain, specific substance, is not the central point of resistance to the problem. It is possible to claim victory over alcoholism by pointing to a decrease in alcoholism, but if such an indicator increases the use of other psychoactive substances, it is logical to hypothesize that the problem does not disappear, but only adapts to new realities, modernizes and mutates. According to the results obtained in the first group (rehabilitation period – 0–40 days) the predominance of the escape-avoidance strategy, with a frequency of 71,4% and confrontation with a frequency of 28,6%.

In the second group (the period of stay in rehabilitation – 41–80 days) the distribution has already undergone metamorphosis, the absence of a strategy of confrontation, while maintaining the predominance of escape-avoidance strategies. However, along with the strategy of escape-avoidance, there are such options for coping as taking

УДК 159.9-616.89  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.30>

**Сінельніченко Н.С.**

студентка I курсу магістратури факультету психології Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**Проскурня А.С.**

асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології Київський національний університет імені Тараса Шевченка

responsibility and planning to solve the problem. In relation, the escape-avoidance strategy still leads with 60%, the problem-solving planning strategy has 20% and the accountability strategy also has 20%.

The third group (rehabilitation period – of 81–120 days) is dominated by adaptive strategies: positive rethinking and planning to solve the problem against the maladaptive strategy of escape, avoidance. Although in percentage terms the dis-

tribution is uniform between the variability of the choice of coping strategies in the group, the constructive dynamics towards adaptive strategies is obvious. Thus, according to the percentage of the strategy of positive rethinking, problem-solving planning and escape, avoidances have an even distribution with indicators of 33,33%.  
**Key words:** coping strategies, drug addiction, rehabilitation, addiction, addictions to psychoactive substances.

**Вступ.** Згідно з інформацією, що була опублікована Організацією Об'єднаних Націй у праці “World Drug Report 2019”, у 2017 р. приблизно 270 мільйонів населення віком від 15 до 64 років уживали наркотики як мінімум один раз за попередній рік. З них майже 13%, а це – 35 мільйонів осіб, мали розлади, пов'язані з уживанням наркотичних засобів (залежність від наркотику) [1; 2].

В умовах пандемії варто пам'ятати не лише про кількісні показники захворюваності, а й про емоційний стан вразливих соціальних груп. До таких необхідно віднести як споживачів наркотичних засобів, так і осіб, що вирішили відмовитися від уживання. Як один із вагомих аргументів на користь даного припущення хочу навести цитати, що вдалось знайти на форумі самопомічі залежних від психоактивних речовин (далі – ПАР): «Накотилася якась божевільна туга, прям до сліз <...>, чомусь напала ностальгія за вживанням. За великими гучними компаніями і безтурботним веселощам <...>»; «Зараз узагалі хочеться зійти з розуму. Якийсь ступор, тому що все зачинено. Але дуже багато чого в житті не вистачає з того, що було, дуже багато чого <...>»; «Не можу сказати, що про мефедрон зовсім не пам'ятаю <...> Останнім часом через стреси на роботі і переживання щодо ситуації у країні посилилася загальна тривожність. Декілька разів були панічні атаки <...>»; «Я зараз лягаю спати, щоб встати вранці і перестати так захоплено підживлювати свої наркоманські нейронні зв'язки! <...> мені, як соціальній людині, нестерпно важко було все це пережити <...>»; «Місяць тверезості, останній тиждень дуже важко, дратує буквально все. Настрій скаче туди-сюди. Оточення за цей місяць скоротилося до кількох осіб, після натовпу людей поруч. Самотньо, сумно, хочеться зберегти тверезість далі і не впасти у зневіру <...>»; «Останні кілька днів у мене повернулися симптоми <...>, як у перші місяці. Прокидаюся із гнітної тривоги, напочує депресія, соображалка погіршилася, емоційна сфера лабільна. <...> Сьогодні був на межі зриву <...>».

З огляду на насиченість у сучасному світі видів аддиктивних агентів, і самі види аддиктивної поведінки мають тенденцію перетікати з одного виду в інший. Так, учорашній курець нині покине нікотин та почне зловживати алкоголем, переїдати тощо. Отже, для впливу на

ситуацію, що склалась, необхідне вивчення психологічних копінг-стратегій і особливостей людей із залежністю від психоактивних речовин, бо адикт, який покинув уживати наркотичні засоби та водночас не має психологічної підтримки у процесі реабілітації, має значний ризик рецидиву. Особистість із психологічною залежністю може потрапити в пастку самообману, яка зовні буде виглядати як відмова від того чи іншого аддиктивного агента, наприклад алкоголю, та згодом може просто перетворитися на наркотичну залежність. Зумовлено це відсутністю корекції психологічних чинників, що стали вагомою причиною виникнення адикції. До таких причин відносять: низький рівень стійкості до фрустрації, схильність до уникання проблем шляхом утечі від них, низький рівень адаптивності тощо. Актуальною є проблема аддиктивної поведінки не лише з погляду особистісних деструкцій, сама адиктивна поведінка може мати низку критичних наслідків для соціуму, як-от зниження працездатності, підвищення відсотка криміналізації населення, збільшення статистичних показників сімейного насильства тощо.

Об'єкт дослідження – особистість, залежна від психоактивних речовин.

Предмет дослідження – копінг-стратегії осіб, залежних від ПАР, що проявляються в період реабілітації.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити копінг-стратегії та рівень схильності до ризику осіб, залежних від психоактивних речовин.

Експериментальна гіпотеза. Огляд літератури. Під час розгляду особливостей феноменології аддиктивної поведінки передусім варто виділити основні моделі, притаманні поведінці адикта. Варто розуміти, що адикти – це люди з низьким рівнем пристосованості, тобто адаптивні можливості такої особистості мають досить низький спектр варіативності. Передусім це значить, що адикт у своїх зусиллях із пошуку способу справлятися із проблемами шукає свій універсальний, зазвичай однотипний, засіб утечі від реальності. Звичні для більшості людей адаптивні можливості адикту недоступні. Зіткнення в повсякденному житті із труднощами та відчуття фрустрації знайоме кожному, але в залежних досить низький рівень толерантності до станів фрустрації, що призводить до пошуку швидкого способу позбавитись

цього стану, зазвичай за допомогою об'єкта залежності. Такий спосіб зміни емоційного стану створює ілюзорне відчуття вирішення проблеми, яке зазвичай є короткотривалим, невдовзі розчиняється і приводить залежного в нескінченну гонитву за швидким та короткотривалим почуттям емоційного комфорту.

Наркоманія може розглядатися як результат перетину між ефектом від наркотику та чинниками навколишнього середовища, освітніми чинниками та тими чинниками, що формують внутрішню структуру особистості. Якщо говорити про чинники впливу навколишнього середовища, то значну роль відіграють соціальні й економічні депривації: безробіття батьків, бідність, обмежені матеріальні умови, дезорганізація сімей шляхом розлучення, неповні сім'ї, проживання в деструктивних громадах, надмірна мобільність громади, важливу роль також відіграє доступність наркотиків і алкоголю, толерантність групи до споживання наркотиків, випадки алкоголізму в родинній системі, травматичні події.

Особистість у своїй динаміці до досягнення зрілості йде складним шляхом протягом певних періодів життя. Підлітковий вік – це час, що характеризується численними фізіологічними та психологічними метаморфозами. У певний момент протягом цього часу підлітки можуть стати вразливими з різних аспектів. Підлітки – це група ризику щодо споживання наркотиків. Більшість дебютів відбуваються саме коли особистість незріла, система цінностей ще не побудована, спокуса пробувати й експериментувати з новими речами зростає [3].

У 1987 р. праці Р. Лазаруса і С. Фолкмана привели до класифікаційного розподілу видів копінг-стратегій за критерієм двох функцій:

1) копінг із центром фокуса на проблемі, тобто має бути спрямований на усунення стресового чинника у взаємодії особистості із середовищем;

2) копінг із центром фокуса на емоціях, тобто спрямований на те, щоб справитись саме з емоційним стресом.

Р. Лазарусом і С. Фолкманом було розроблено теорію, згідно з якою є вісім типів специфічних, ситуативних стратегій подолання стресу, сформовано опитувальник, що мав допомогти їх виділити та виміряти. Опитувальник має на меті виміряти й описати копінг-стратегії поведінкової, когнітивної й емоційної сфер, що виявляються під час дії стресора.

Вісім типів копінг стратегій за Р. Лазарусом і С. Фолкманом:

1. Конфронтація. Виділити можна такі аспекти, як: активність, імпульсивність, непослідовність. Характерне емоційне збудження, домінують стеничні емоції (агресія, гнів), наполегливість, надмірна прямолінійність, безтактність. Відсутність плану дій, дезорганізація

розумової діяльності. Схильність до провокації конфліктів, обурення, наполегливо обстоювати свої позиції, сперечатися до останнього для підвищення та збереження власної самооцінки.

2. Дистанціювання. Для стратегії дистанціювання характерне збереження звичної поведінки, що заснована на стереотипах. Щодо емоційної складової частини, то спостерігається свідоме спрямування зусиль на придушення неприємних переживань, прагнення всіма можливими силами зберегти рівновагу психічного стану. Відмова заглиблюватись у міркування про те, що трапилось, відсторонення, зусилля для пом'якшення інтенсивності дії стресора. Якщо говорити про діяльність, характерну стратегії дистанціювання, то можуть відбуватись зміни діяльності – вимкнути телефон, виїхати у відпустку, змінити локацію, зануритись у комп'ютерні ігри, читання, тренування, інше хобі чи улюблену справу.

3. Самоконтроль. Для стратегії самоконтролю характерні такі прояви, як підвищення контролю за діями, висловлюваннями, придушення емоцій, зусилля, свідомо спрямовані на збереженню самоконтролю, упевненості й оптимізму. Увага до нової інформації зростає, разом з обережністю та потребою продумувати свої слова та дії, росте рівень пильності до зовнішніх чинників. Особистість прагне до збереження послідовності дій, збереження контролю над ситуацією, утриманню уваги на цілі діяльності, що яскраво виражені та стрімко розвиваються на тлі підвищеного емоційного напруження під дією стресового чинника.

4. Пошук соціальної підтримки. Людина прагне до активної взаємодії, комунікації з іншими. Спостерігається високий рівень емоційної включеності в ситуацію, зосередженість на ній, гостра потреба в захисті, співчутті, прийнятті. Комппульсивне обговорення ситуації, що склалась, з іншими з метою послаблення емоційної напруги, допоміжним жилетом можуть стати терапевтичні групи, робота із психотерапевтом, спілкування з рідними та близькими.

5. Прийняття відповідальності. Для стратегії прийняття відповідальності характерні такі дії та переживання, як: невпевненість, непослідовні дії, стан безпорадності, постійне почуття провини з депресивним відтінком, докорами сумління. Розгубленість, відсутність чіткого плану, орієнтація на зовнішню оцінку, самозвинувачення і нескінченні програвання події, що сталась.

6. Втеча, уникнення. Полегшення емоційної напруги відбувається за допомогою алкоголю, сну й інших дій, спрямованих на втечу від реальності. Розрядка та полегшення емоційного стану відбуваються без прагнення осмислити ситуацію, конструктивним шляхом її вирішити, навпаки, спостерігається пасивність, відсутність будь-якої діяльно-



сті щодо зміни ситуації, відхід від активних дій. Незмінно виникають тривога й емоційна напруга на тлі збереження надії на позитивне вишення проблеми. Подумки людина уникає проблеми, думок про подію, що сталась, спостерігається відмова замислюватися про свою роль у ній і спроби її вирішення. Учинки неприродні: награні веселощі, надмірний азарт або, навпаки, несподівана злість.

7. Планування вирішення проблем. У стресовій ситуації відбувається активна взаємодія із зовнішньою ситуацією, з інформацією і людьми, зусилля спрямовані на свідомі спроби вирішення проблеми. Спостерігаються емоційна зосередженість і врівноваженість, збереження самоконтролю. Пошук способів вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду.

8. Позитивна переоцінка. Збереження віри, надії й оптимізму. Спроби аналізу ситуації, пошук сенсу того, що сталося, з фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх відносин і життєвих цінностей [4].

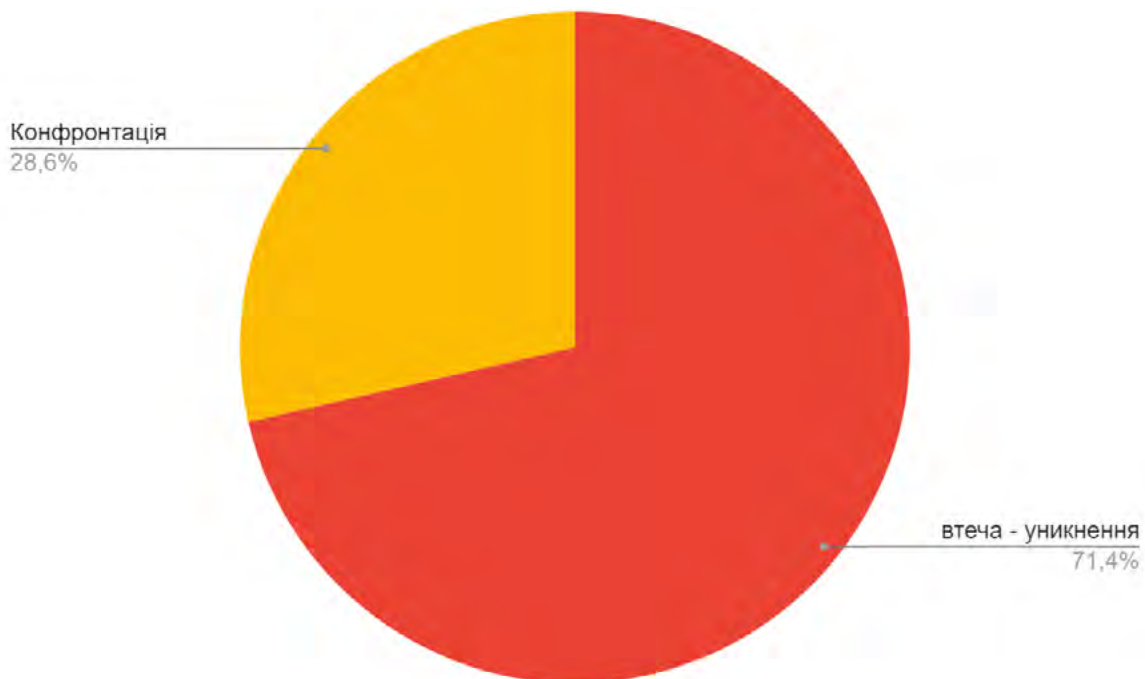
Програма емпіричного дослідження. Базою для проведення дослідження була реабілітаційна група Київського реабілітаційного центру в кількості 15 осіб із діагностованою залежністю від психоактивних речовин. Діагностика проводилась із хворими після зняття фізичних симптомів абстинентного синдрому. Для отримання емпіричних даних було застосовано опитувальник копінг-стратегій WCQ (Р. Лазарус), методику діагностики схильності до ризику А.Г. Шмельова. Тривалість перебування в реабілітації в досліджуваних мала різні

показники – від 0 до 120 днів. Під час обрахунку результатів дослідження респондентів було поділено на три групи за критерієм тривалості перебування в реабілітації.

Кількісні значення дози вживання психоактивної речовини не було враховано під час відбору вибірки для проведення психодіагностики.

Отже, згідно з отриманими результатами, ми можемо спостерігати в першій групі реабілітантів (термін перебування в реабілітації – 0–40 днів) переважання стратегії втечі, уникнення, із частотою в 71,4%, конфронтації – із частотою у 28,6%. Відсоткове співвідношення розподілу віддання переваг використанню стратегій втечі, уникнення та конфронтації в першій групі реабілітантів наведено на рис. 1.

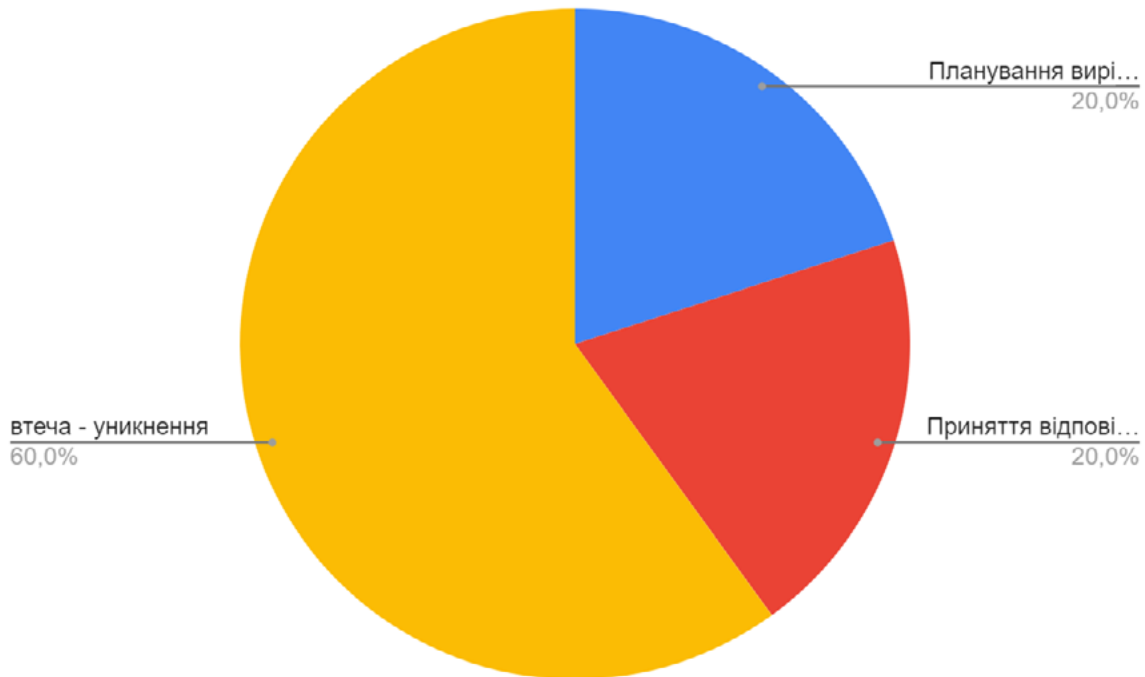
У другій групі реабілітантів (термін перебування в реабілітації – 41–80 днів) розподіл уже зазнав метаморфоз, можемо спостерігати відсутність стратегії конфронтації, за збереження переважання стратегії втечі й уникнення. Проте разом зі стратегією втечі й уникнення виникають такі варіанти копіngu, як прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми. У співвідношенні стратегія втечі й уникнення досі лідирує, маючи показник в 60%, стратегія планування вирішення проблеми має 20%, стратегія прийняття відповідальності – також 20%. Відсоткове співвідношення розподілу віддання переваг використанню стратегій втечі й уникнення, планування вирішення проблеми та позитивного переосмислення у третій групі реабілітантів наведено на рис. 2.



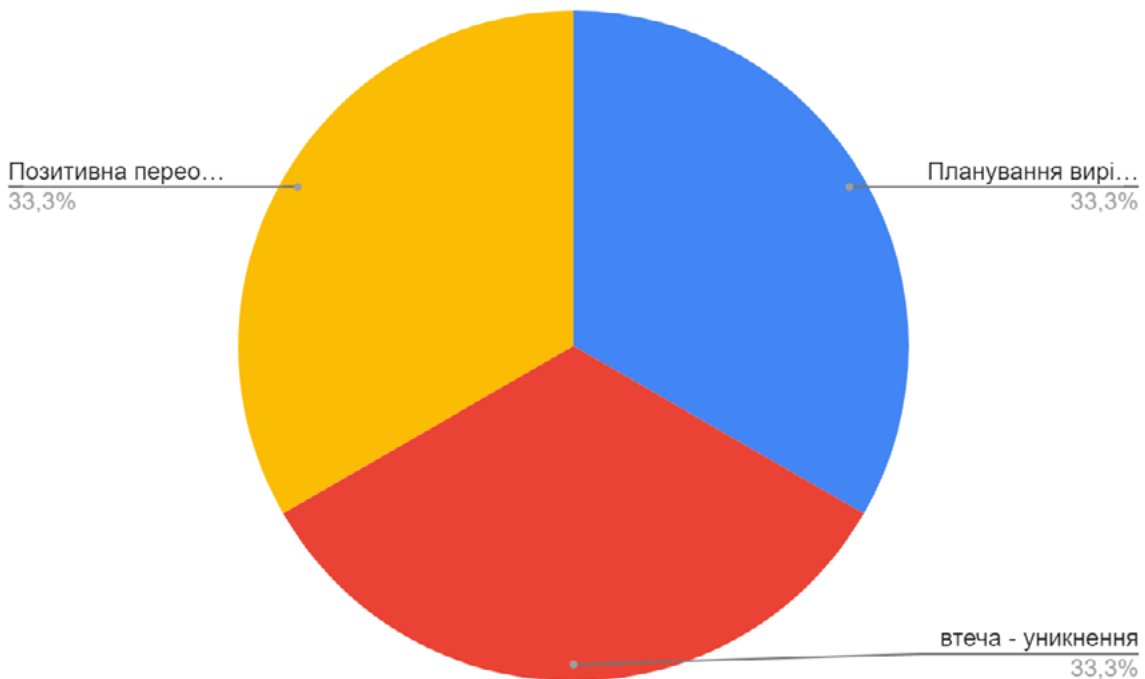
**Рис. 1.** Співвідношення розподілу віддання переваги використанню стратегій утечі, уникнення та конфронтації в першій групі реабілітантів

У третій групі реабілітантів (термін перебування в реабілітації – 81–120 днів) уже можна спостерігати перевагу адаптивних стратегій: позитивне переосмислення та планування вирішення проблеми проти дезадаптивної стратегії втечі й уникнення. Хоча у відсотковому співвідношенні розподіл є рівномірним

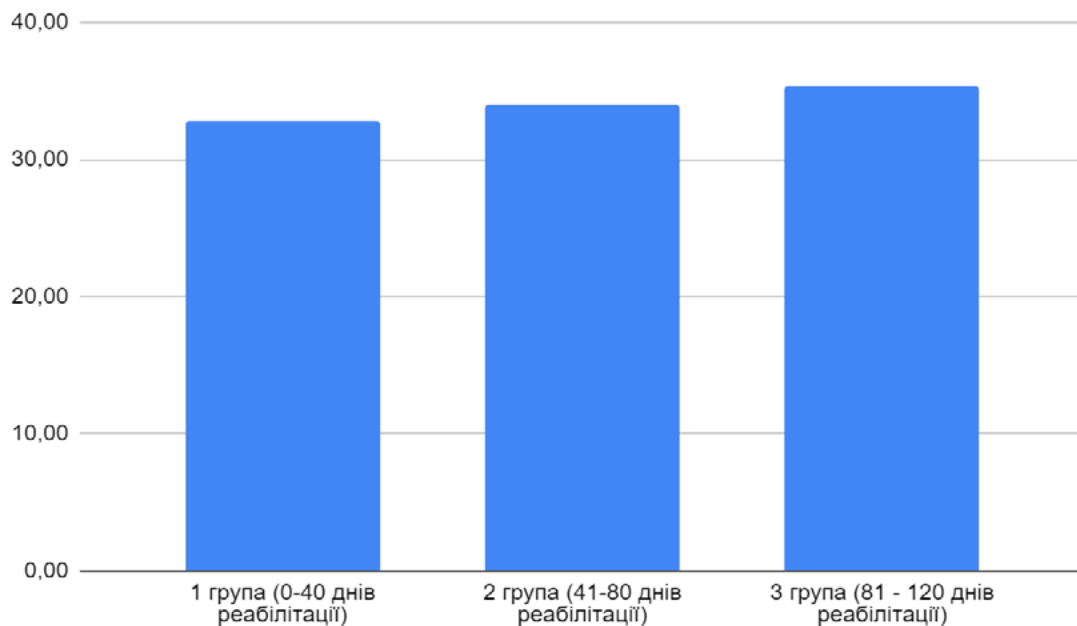
між варіативністю вибору копінг-стратегій у групі, проте очевидною є конструктивна динаміка в бік адаптивних стратегій. Отже, згідно з відсотковим співвідношенням стратегії позитивного переосмислення, планування вирішення проблеми та втечі й уникнення мають рівномірний розподіл із показниками



**Рис. 2. Співвідношення розподілу віддання переваги використанню стратегій втечі й уникнення, конфронтації у першій групі реабілітантів**



**Рис. 3. Співвідношення розподілу віддання переваги використанню стратегій втечі й уникнення, планування вирішення й прийняття відповідальності в другій групі реабілітантів**



**Рис. 4. Середній показник схильності до ризику за групами реабілітантів**

у 33,33%. Відсоткове співвідношення розподілу віддання переваги використанню стратегій втечі й уникнення, планування вирішення проблеми та прийняття відповідальності у другій групі реабілітантів наведено на рис. 3.

Наведені результати демонструють тенденцію до трансформації деструктивних копінг-стратегій у конструктивні залежно від тривалості перебування реабілітантів у програмі.

Згідно з отриманими результатами опитувальника «Схильності до ризику» А.Г. Шмельова, усі три групи отримали високий бал схильності до ризику – 30–39 балів. Високий тестовий показник вказує на виражену готовність до ризикованої поведінки в ситуаціях, пов'язаних із можливими несприятливими наслідками в разі неуспіху, пов'язаних з елементом небезпеки, загрозою втрати, травмою, програшем. Схильність здебільшого віддавати перевагу більш суб'єктивно привабливим, але і більш небезпечним, менш надійним варіантам поведінки.

Показники за шкалою ризику розподілились рівномірно за трьома групами реабілітантів. Середній показник балів за групами наведено на рис. 4.

**Висновки.** У роботі було проведено аналіз тематичної літератури, який виявив теоретичне підкріплення припущення про тенденцію залежних від ПАР особистостей щодо застосування копінг-стратегій втечі й уникнення, за теорією копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана. У процесі роботи було

сформовано методологічний апарат для проведення дослідження, групу піддослідних на базі реабілітаційного центру міста Києва, вибірка становила 15 осіб, з різним терміном перебування в реабілітації. За результатами проведення опитувань у залежних від ПАР у реабілітації з'являється варіативність адаптивних копінг-стратегій. Стосовно схильності до ризику, протягом реабілітації, згідно з отриманими даними, тенденції схильності до ризику в реабілітантів залишаються незмінно високими, що свідчить про незалежність показника схильності до ризику від терміну перебування в реабілітації, є перспективним поприщем для майбутніх досліджень схильності до ризику осіб, залежних від ПАР.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. World Drug Report 2019. 1 Executive Summary. June 2019. 56 p.
2. Norman E., Zinberg M.D. Drug, Set, and Setting. The Basis for Controlled Intoxicant Use. New Haven, Connecticut : Yale University Press, 1984. 271 p.
3. Осинская С.А., Кравцова Н.А. Системная детерминация созависимости: некоторые подходы к объяснению феномена. *Вестник психиатрии и психологии Чувашии*. 2016. Т. 12. № 1. С. 42–56.
4. Lazarus R., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. September 1. P. 141–169.
5. Мефедрон: Хочужить в трезвости. *Сообщество помощи пострадавшим от наркомании*. URL: <http://stop-narko.info/viewtopic.php?t=2195&start=1020>.

## РОЗВИТОК ВЛАСТИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ DEVELOPMENT OF SELF-ACTUALIZED PERSONALITIES

У статті представлено структуру розробленої програми тренінгу з розвитку властивостей самоактуалізованої особистості. Визначено механізми розвитку особистісних властивостей, як-от: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація. Розкрито психологічний зміст програми, який полягає у створенні умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій актуальний стан; розвиток здатності адекватно вибудувати життєві плани, цілі, коригувати їх. Охарактеризовано принципи організації занять: принцип активності учасників, принцип об'єктивності поведінки, принцип партнерської взаємодії. Зазначено структуру тренінгових занять: розминка, складовою частиною якої є психогімнастика; основна робоча частина; зворотний зв'язок (учасники тренінгу висловлюють свої думки й побажання тренеру щодо заняття); ритуал прощання. Надано опис тематично взаємопов'язаних модулів тренінгової програми. Перший модуль є інформаційно-аналітичною основою тренінгу і передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей. Другий модуль спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе й інших, міжособистісно взаємодіяти. Третій модуль орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в діяльності. Четвертий модуль присвячений розвитку вміння долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої настанови, прагнення до досконалості, самоактуалізації. Визначено завдання та прогнозовані результати кожного модуля; методологічні й методичні знахідки в розробці програми розвитку властивостей самоактуалізованої особистості.

**Ключові слова:** самоактуалізація, особистість, мотивація, самопізнання, самостимулювання.

The paper presents the structure of the developed training program for the development of self-actualized personalities. The following mechanisms of development of personalities are determined: self-understanding, self-stimulation, self-programming, self-actuating and self-presentation. Psychological content of the program consisting in creating conditions for the personality to understand its individual features for a clearer and deeper understanding of itself and its current state, and development of the ability to build properly the life plans, goals, and adjust them is revealed. The following principles of classes' organization are described: the principle of activity of participants, the principle of behaviour objectification, the principle of partnership. The structure of training classes is indicated: warm-up consisting of psychogymnastics; main working part; feedback (training participants express their thoughts and wishes to the trainer regarding the class); farewell ritual. Description of the thematically interconnected modules of the training program is given. The first module is an information-analytical basis of the training and provides for an understanding of the self-actualization process, analysis, evaluation of properties and personalities that contribute to the full manifestation of opportunities. The second module is aimed at forming the ability of the group members to accept themselves and others, to interact interpersonally. The third module is focused on the development of skills for working time planning and goal setting; the desire to achieve high results and excellence in activities. The fourth module is devoted to the development of the ability to overcome difficulties in various difficult situations; education of creative attitude, striving for perfection and self-actualization. The tasks and predicted results of each module, methodological and methodical findings in the development of the program for the development of self-actualized personality are defined.

**Key words:** self-actualization, personality, motivation, self-understanding, self-stimulation.

УДК 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.31>

**Старинська Н.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

У наш час потреба в самоактуалізації стає пріоритетною для більшості людей, оскільки вона сприяє розвитку, удосконаленню, здійсненню власного життєвого призначення та реалізації себе як активного суб'єкта життєдіяльності.

Відкритість системи «людина» відповідно до світу, підсистемою якого вона є, визначає необхідність розгляду розвитку інтегральних властивостей, які перебувають у тісній взаємозалежності, взаємодії, супідрядності і сприяють зростанню активності в реалізації своїх потенційних можливостей.

Аналіз наукової літератури дозволив стверджувати, що на сучасному етапі опрацювання проблеми вченими виділено певну сукупність якостей самоактуалізованої особистості, що забезпечують її продуктивне зростання й роз-

виток, а саме: активність, відповідальність, позитивність у ставленні до себе й до світу, цілісність, креативність, здатність до подолання перешкод тощо.

**Мета статті** – представити результати розроблення тренінгової програми, спрямованої на розвиток властивостей самоактуалізованої особистості.

Теоретичною основою для побудови тренінгу слугували такі механізми розвитку особистісних властивостей, як: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація.

Самопізнання забезпечує усвідомлення, з'ясування своїх можливостей, своїх позитивних та негативних якостей, особистісних властивостей, що сприяють або перешкоджають повному вияву себе. Самостимулювання

як внутрішнє спонукання до саморозвитку, самостійної роботи над удосконаленням своєї особистості передбачає використання прийомів самокритики, самостимуляції, самонаказу, самообов'язковості, самопримусу. Самопрограмування охоплює формулювання мети й завдань, визначення шляхів, ресурсів для повного прояву своїх потенційних можливостей. Основними елементами самореалізації вважають: прийоми організаційно-управлінського характеру, інтелектуальний розвиток, саморегуляцію психічних станів. Самопрезентація може бути визначена як уявлення форм і методів роботи над собою, що відповідають актуальному розвитку властивостей особистості.

Мета тренінгу полягає в розвитку властивостей особистості, які сприяють ефективній реалізації її потенційних можливостей, особистісному зростанню.

Основні завдання тренінгових занять такі:

- формування в учасників тренінгу уявлень про процес самоактуалізації, про властивості особистості, що самоактуалізується;
- розвиток уміння приймати себе, довіряти власному «Я»;
- вироблення навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, пізнання та прийняття інших людей;
- навчання способів ефективного планування свого часу, формулювання цілей, а також оцінки їхньої адекватності та реалістичності;
- стимулювання прагнення до досягнення успіху, конструктивного вирішення проблем;
- формування здатності до здійснення життєвого вибору, почуття відповідальності за становлення своєї особистості;
- розвиток творчого потенціалу особистості.

Психологічний зміст програми передбачає створення умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій актуальний стан; розвиток здатності адекватно вибудовувати життєві плани, цілі, коригувати їх. Реалізація психологічного змісту програми забезпечується під час відкриття й пошуку себе, формування відповідальності та свободи, привітності та відкритості, орієнтації на успіх і творчість. Тому особистість буде здатна стати на шлях самоактуалізації, жити осмислено та продуктивно.

Під час реалізації програми особливу увагу необхідно звернути на створення клімату довіри, який дозволить продемонструвати велику інтенсивність зворотного зв'язку. Це надасть можливість учасникам реально побачити себе очима інших, зорієнтуватися у власному внутрішньому світі й досвіді прояву своїх можливостей, вирішенні проблем, реалізації поставлених цілей. Визначальною для ство-

рення клімату довіри є рольова позиція тренера, яка повинна бути спрямована не на протиставлення себе групі, а на інтеграцію з нею, тобто він повинен виступати як один з учасників групи, хоча і задавати на початкових етапах групові норми й моделі поведінки.

Тренеру, щоб досягти мети тренінгу, необхідно створити умови для формування групи високого рівня розвитку. Відповідно до цього він повинен дотримуватися низки принципів під час організації занять, як-от:

1. Принцип активності учасників: під час занять члени групи постійно залучаються до різних дій: обговорення та програвання ситуацій, запропонованих тренером або самими учасниками; спостереження за заданими критеріями за поведінкою учасників рольових ігор; аналізу і самоаналізу виконання усних і письмових вправ тощо.

2. Принцип об'єктивації поведінки: на початку занять поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень, підтримується на цьому рівні. Об'єктивація поведінки досягається за допомогою організації зворотного зв'язку (особливим чином вибудовуються обговорення, аналіз виконання завдання).

3. Принцип партнерської взаємодії: передбачає визнання цінності іншої особистості, її думок, інтересів, а також ухвалення рішення з максимально можливим урахуванням думок усіх учасників тренінгу.

Під час роботи застосовуються такі прийоми, як: вправи для розминки (психогімнастика); самодіагностика й організація зворотного зв'язку; мінілекції; практикуми; групова дискусія; рольові ігри, мозковий штурм і аналіз проблемних ситуацій; техніки психосинтезу, позитивної психотерапії та гештальттерапії.

Для створення програми використовувалися вправи, розроблені С.С. Занюком, А.О. Капаціною, Л.М. Кобильнік, Є.О. Лопатіним, Г.Д. Ляльчук, Р.П. Попелюшко, Т.П. Репнової, Є.І. Роговим, адаптовані з урахуванням цілей нашої програми.

Кожне заняття має певну структуру, як-от: розминка, складовою частиною якої є психогімнастика; основна робоча частина; зворотний зв'язок (учасники тренінгу висловлюють свої думки й побажання тренеру щодо заняття); ритуал прощання. Психогімнастика передбачає тренінг невербальної експресії (зобразити щось або когось за допомогою пантоміми). Це сприяє створенню робочої атмосфери у групі, зняттю психологічних бар'єрів і затискачів, зближенню учасників групи.

Кількість тренінгових занять – 10 сесій. Тривалість кожного заняття – 2 години, загальна тривалість – 20 годин. Періодичність зустрічей – раз на тиждень. Групи повинні комплектуватися добровільно.

Система занять складається із чотирьох тематично взаємопов'язаних модулів. У кожному модулі виділяємо окремі завдання [7].

Перший модуль (заняття 2–3) є інформаційно-аналітичною основою тренінгу і передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей.

Завдання першого модуля:

- 1) актуалізація процесу самоактуалізації;
- 2) ознайомлення з обмеженнями й перешкодами самоактуалізації;
- 3) побудова кожним учасником групи власного шляху реалізації потенціалу;
- 4) створення мотивації на самозміну;
- 5) аналіз позитивних та негативних якостей особистості, оцінювання можливості їх використання для самоактуалізації;
- 6) складання портрета особистості, що самоактуалізується.

Реалізація першого модуля програми передбачає ознайомлення учасників із теоретичними положеннями гуманістичної теорії, поглядами на розвиток особистості вітчизняних учених, що працюють над проблемою самоактуалізації особистості.

Звертаємо увагу на те, що «<...> самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези, що нібито дуже невелика кількість людей (3% за А. Маслоу) – самореалізуються, оскільки це «роблять» усі)» [4, с. 168]. З метою уникнення занепокоєння стосовно того, що тільки незначний відсоток людей досягає вершин самоактуалізації, є доцільним навести також погляди інших сучасних учених (Г.О. Балл, М.Б. Бондар, М.Б. Гасюк, В.А. Гупаловська, Л.М. Кобильник, Ю.Г. Долінська), які підкреслюють, що кожна людина має приховані задатки і здібності, тому важливо не гальмувати в собі прагнення до самоактуалізації, успіху, не боятися його. Водночас науковці стверджують, що самоактуалізація є складним і тривалим процесом, який вимагає чіткого визначення мети, значних вольових зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних і енергетичних витрат. Успішна самореалізація приводить до актуалізації нових потенційних можливостей, що забезпечує зростання, розвиток і самовдосконалення.

Вправи підібрано таким чином, щоб учасники шляхом усвідомлення своїх індивідуальних особливостей змогли більш чітко й повно визначити для себе: що їм необхідно для повної реалізації, що перешкоджає цьому, які властивості самоактуалізованої особистості притаманні їм, а які властивості варто розвивати. Це дозволить учасникам поглибити уявлення про себе і свій актуальний стан, окреслити

шляхи самореалізації як самостійного діяча в різних життєвих сферах, як-от: навчання, професія, сім'я тощо.

Прогнозований результат першого модуля програми: вихід за межі сформованого уявлення процесу самоактуалізації; усвідомлення вектора життєдіяльності, пошуків, самореалізації; стимулювання прагнення до всебічного й безперервного розвитку своєї особистості; аналіз внутрішніх ресурсів, що сприяють або перешкоджають розкриттю сутнісних сил, максимальній реалізації своїх можливостей.

Другий модуль (4–5 заняття) спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе й інших, міжособистісно взаємодіяти.

Завдання другого модуля:

- 1) активізація самопізнання;
- 2) самоаналітична робота, яка сприяє прийняттю власної особистості;
- 3) формування позитивного ставлення до інших людей;
- 4) розвиток умінь встановлювати адекватну систему стосунків і спілкування з оточенням;
- 5) вироблення навичок запобігати конфліктним ситуаціям, урегульовувати конфлікти.

У процесі реалізації другого модуля програми відбувається формування здатності приймати свою особистість, пізнавати та приймати інших людей, ефективно взаємодіяти з оточенням.

Необхідність цього модуля зумовлена тим, що людина, яка сприймає себе такою, якою вона є, здатна адекватно визначати власні здібності та можливості, сприймати інших людей і взаємодіяти з ними; виявляти особистісні якості (рішучість, твердість, наполегливість, упевненість), які допомагають досягти більш високого рівня самоактуалізації особистості. Підтвердженням цього є думка К. Роджерса, що людина, яка сприймає себе, також зможе схвалювати і сприймати інших людей. Тенденція до самоактуалізації ототожнюється К. Роджерсом із прагненням поводити себе і розвиватися (отримувати унікальний досвід) відповідно до того, як людина свідомо себе сприймає [3].

Прогнозований результат другого модуля такий: прийняття власної особистості такою, яка вона є, умінь дослухатися, довіряти власному «Я»; більш позитивне ставлення до інших людей, здатність аналізувати їхню поведінку; умінь міжособистісно взаємодіяти, встановлювати вербальний і невербальний контакт, запобігати конфліктам, урегульовувати їх.

Третій модуль (6–8 заняття) орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в діяльності.

Завдання третього модуля:

1) отримання теоретичних знань про особливості ефективного планування робочого часу, життєвих цілей;

2) формування практичних навичок раціональної організації робочого дня;

3) розвиток умінь адекватно формулювати цілі;

4) оцінювання доцільності виконуваних дій у досягненні бажаних результатів;

5) створення умов для формування мотивації досягнення успіху.

Під час реалізації третього модуля програми організується робота з формування та розвитку навичок планування свого часу, висунення мети; з розвитку мотивації досягнення успіху, шляхом формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе).

У цьому блоці перед виконанням практичних завдань учасникам пропонують прослухати мінілекції, які містять інформацію про важливість раціонального планування часу, висунення реальних і досяжних цілей; правила й етапи планування часу та цілей.

Після теоретичного ознайомлення учасникам пропонуються практичні заняття, які мають на меті відпрацювання з урахуванням отриманих знань умінь спланувати робочий день, проаналізувати ефективність управління своїм часом, значущість минулого, майбутнього і сьогодення в житті; поставити мету, виділяючи проміжні цілі, способи і засоби досягнення.

Також здійснюється робота, спрямована на підвищення мотивації досягнення успіху, оскільки тільки високомотивовані особистості схильні виявляти значні зусилля у своїй діяльності (зокрема, у навчально-професійній), досягати поставлених цілей і значних результатів [2].

Прогнозований результат третього модуля передбачає: планування робочого часу, орієнтуючись не на процес діяльності (корисність дій), а на кінцеву мету (результат); усвідомлення послідовності виконання дій, які дозволять йти до своєї мети впевнено й зосереджено; прагнення досягати значних результатів, успіхів у діяльності; прояв наполегливості в досягненні поставленої мети, правильне виконання завдань і отримання необхідного результату.

Четвертий модуль (9–10 занять) присвячений розвитку умінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої настанови, прагнення до досконалості, самоактуалізації.

Завдання четвертого модуля:

1) ознайомлення з терміном «проблема»;

2) переживання досвіду проблемної ситуації;

3) формування групового вирішення проблеми;

4) розвиток умінь висувати, аналізувати і переструктурувати ідеї;

5) подолання бар'єрів творчого процесу.

Під час реалізації четвертого модуля програми організується робота з розвитку вміння долати труднощі на шляху до самоактуалізації, нести відповідальність за свої вчинки й дії; з усвідомлення й подолання бар'єрів для прояву та розвитку творчого потенціалу, розвитку вміння творчого самовираження.

Людина щомиті постає перед вибором: просуватися вперед, долати перешкоди, які неминуче виникають на шляху до високої мети, або ж відступити, відмовитися від боротьби. Самоактуалізовані люди завжди вибирають рух уперед, подолання перешкод [5]. Водночас для самоактуалізованих людей є характерними творча спрямованість і творчі здібності. Творчість А. Маслоу розглядав як рису, потенційно наявну в усіх людях від народження. Здатність до творчості не потребує спеціальних талантів або здібностей. Творчість – універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження [1]. Самоактуалізовані люди застосовують повністю та творчо свої здібності, відчувають задоволеність в житті. Універсальною характеристикою для будь-якої самоактуалізованої особистості є креативність – як прагнення і здатність до творчості [6].

Прогнозований результат четвертого модуля програми такий: усвідомлення бар'єрів креативності, розвиток уяви та креативності мислення; набуття навичок вирішення проблем, активізація відповідальності.

У програмі виділено вступне заняття (1 заняття), на якому формується позиція взаємодії на тренінгових заняттях, і підсумкове (10 занять), під час якого аналізуються результати роботи учасників тренінгу.

Методологічними й методичними знахідками в розробленні програми розвитку властивостей особистості, що самоактуалізується, можна вважати:

– можливість її використання як загалом, так і окремими блоками, залежно від індивідуальних особливостей і рівня розвитку особистісних властивостей самоактуалізованої особистості студентів;

– пізнаючи себе, особистість буде змінювати і себе, і навколишню дійсність;

– рефлексія способів поведінки й дій на шляху до самоактуалізації створює умови для знаходження оптимальних шляхів реалізації студентами свого потенціалу;

– під час реалізації програми образи, погляди, мотиви, настанови, що сприймаються особистістю, інтеріоризуються та перетворюються на її власні уявлення;

– з урахуванням виявлених особливостей розвитку властивостей самоактуалізованої

особистості потенційних учасників наповнення програми конкретними психотехніками і вправами може змінюватися.

**Висновки із проведеного дослідження.**

Самоактуалізація, тобто реалізація всіх можливостей людини, неможлива без розвитку, збагачення внутрішньоособистісної, мотиваційно-потребнісної площин особистості. Запропонована система роботи дозволить учасникам, на наш погляд, усвідомити важливість безперервного становлення, розвитку, удосконалення особистості. Учасники тренінгової групи зможуть співвіднести власні цінності, смисли, способи поведінки з ідеалом самоактуалізованої особистості.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Данилюк І.В., Буркало Н.І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Психологічний часопис* : науковий журнал / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 2. Вип. 6. С. 183–193.

2. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

3. Мадди С.Р. Теорії личности: сравнительный анализ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.

4. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

5. Немов Р.С. Психология : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений : в 3-х кн. Москва : Гуманит. изд. центр «Владос», 2003. Кн. 1 : Общие основы психологии. 688 с.

6. Старинська Н.В. Креативність як характеристика самоактуалізованої особистості. *Психологічний часопис* : науковий журнал / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 4. Вип. 6. С. 204–212.

7. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 180 с.



## ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

### THE EMOTIONAL STATE OF THE CHILD IN THE SITUATION OF PARENT'S DIVORCE

*У статті розглядається вплив розлучення на психологічний і емоційний стан дитини. Викладено теоретичні основи дослідження – вплив батьків на формування почуттів і емоцій у дітей, роль сім'ї у вихованні дитини, основні причини розлучень у сучасному суспільстві, психологічні проблеми дітей після розлучення батьків. Поведінка дорослих та взаємини в сім'ї можуть як прискорити, так і загальмувати емоційний розвиток дитини. Необхідно розуміти, що сімейна атмосфера є вирішальним чинником становлення особистості дитини, а подальший розвиток дитини, ставлення до себе, своєї сім'ї й оточення багато в чому залежить від ставлення до дитини батьків та інших членів сім'ї, від задоволення її психічних потреб. Роль батька та матері у вихованні дітей є сучасною проблемою. Правильне розуміння різних ролей та виховного впливу батьків надзвичайно важливі. Обидва батьки повинні відповідально виконувати свої обов'язки і ролі, не лише щодо фізичних потреб своїх дітей, також необхідний їхній адекватний психологічний та емоційний розвиток для позитивного розвитку та найкращого повноцінного догляду за дитиною.*

*Розпад сім'ї є не лише особистою проблемою людей, а і проблемою суспільною. Діти старшого віку висловлюють своє роздратування більш емоційно. Більшість дітей заспокоюються протягом року чи двох після розлучення, але деякі з них відчувають себе нещасними протягом п'яти років після розлучення батьків, навіть усе життя.*

*Розлучення батьків можна назвати одним із найсильніших емоційних потрясінь для дитини незалежно від того, у якому віці вона перебуває: новонароджена дитина і вже сформована особистість реагують на цю подію приблизно однаково – нерозумінням, страхом перед майбутнім, страхом втратити важливу опору в житті.*

*Після проведення дослідження автором за допомогою діагностичних методик доведено, що діти з розлучених сімей мають значно виражену емоційну тривожність, невпевненість у собі, відчувають відсутність твердої опори і безпеки, діти можуть зазнавати труднощів в адаптації та соціалізації.*

*Подружжю, яке розлучається, важливо пам'ятати, що їхня дитина ні в чому не винна, а тому не має страждати. Вони повинні допомогти дитині пережити цю непросту ситуацію.*

**Ключові слова:** діти, розлучення, тривожність, сім'я, емоційний стан, життєва ситуація, самооцінка, конфлікт.

*The article discusses how divorce affects the psychological and emotional state of the child. Outlines the theoretical basis of research – the influence of parents on the formation of feelings and emotions in children, what role the family plays in raising a child, the main causes of divorce in modern society, and what are the psychological problems of children after parental divorce. Adult behavior and family relationships can both accelerate and inhibit a child's emotional development. It is necessary to understand that the family atmosphere is a decisive factor in the formation of the child's personality, as well as that the further development of the child, attitude to himself, his family, and others largely depends on the attitude of parents and other family members. from meeting his mental needs.*

*The role of father and mother in raising children is a modern problem. Proper understanding of the different roles and educational influences of parents is extremely important. Both parents must responsibly fulfill their responsibilities and roles, not only for the physical needs of their children but also for their adequate psychological and emotional development for positive development and the best possible full-fledged care for the child.*

*The breakup of the family is not only a personal problem for people but also a social problem. Older children express their irritation more emotionally. Most children calm down within a year or two of a divorce, but some feel unhappy for five years after a parent's divorce and even all life.*

*Parental divorce can be called one of the strongest emotional shocks for a child, regardless of his age: both the newborn and the already formed personality react to this event in much the same way – misunderstanding, fear of the future, fear of losing important support in life.*

*After the author conducted a study using diagnostic techniques, it was proved that children from divorced families have significant emotional anxiety, self-doubt, lack of firm support and security, children may have difficulty adapting and socializing.*

*A divorced couple needs to remember that their child is not guilty of anything and therefore should not suffer. They should help the child to survive this difficult situation.*

**Key words:** children, divorce, anxiety, family, emotional state, life situation, self-esteem, conflict.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.32>

#### Хоржевська І.М.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Гречешнюк І.В.

здобувач другого рівня вищої освіти  
медичного факультету  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Вплив сім'ї на психологічне здоров'я дитини настільки ж великий, як і вплив внутрішньосімейних стосунків на формування дитячої особистості. Саме в родині створюються передумови для тієї чи тієї психосоматичної недуги, закладаються основи характеру, відточується здатність протистояти майбутнім непростим ситуаціям, прожити без яких людині, на жаль, неможливо.

У сім'ях, де ролі між чоловіком, жінкою і дітьми розподілені психологічно правильно,

зберігається динамічна рівновага. Відчувається позитивний вплив сім'ї на психічне благополуччя дитини. Кожен член сім'ї підтримує сімейне «Ми», в основі якого лежать спільні цінності, любов, теплі почуття і прихильність, які об'єднують і дозволяють бути собою. Є свої сімейні правила, які зрозумілі всім членам сім'ї і яких намагаються дотримуватися. Окрім того, для кожного з подружжя важливо, щоб у дитини були батько і мати [1, с. 178]

У сім'ях, де панує гармонія, зазвичай у дітей не виникають неврози або невротичні реакції, оскільки батьки вчасно справляються зі своїми особистими проблемами, не сваряться у присутності дітей, підтримують теплі, доброзичливі взаємини, ураховують інтереси дітей.

Однак у сім'ях, де трапляються часті сварки між батьками, конфлікти, спостерігається недоброзичливість один до одного, нерозуміння, у дітей часто виникають неврози, невротичні реакції, порушення емоційної сфери. У таких несприятливих умовах невроз у дитини як психогенне захворювання проявляється на психологічному рівні як несумісність із таким ставленням батьків, яку дитина не змогла подолати через особливості своєї психіки і тиск обставин, що перевищують межу її психофізіологічних можливостей. У такій ситуації дитина не може емоційно відреагувати, накопичується нервово-психічне напруження. Унаслідок цього в дитини порушується здатність адекватно сприймати себе, знижується самооцінка, з'являється невпевненість у собі, виникають страхи, тривога, почуття безпорадності, роздратованість [8 с. 365].

Найчастіше проблеми сімей, що впливають на емоційний стан дітей, такі:

- часто виникає розгубленість у подружжя;
- розчарування, очікування від чоловіка (дружини) більшого;
- обговорення значущих питань не з партнером, а з іншими людьми (з батьками);
- подружні зради і майбутні розлучення;
- проживання в цивільному шлюбі як спосіб уникнути відповідальності.

Для підтримки стабільності в сім'ях із несприятливим психологічним кліматом виникають захисні механізми [4, с. 389].

Необхідно розуміти, що сімейна атмосфера є вирішальним чинником становлення особистості дитини, а також те, що подальший розвиток дитини, ставлення до себе, своєї сім'ї й оточення багато в чому залежить від ставлення до дитини батьків та інших членів сім'ї, від задоволення її психічних потреб [7, с. 251].

Для кожної людини сім'я – це перше соціальне середовище, до якого вона увійшла, і це істотно впливає на її існування. Дитина являє собою так зване «ательє», де особистість дитини створюється індивідуально, і так, як притаманно сім'ї загалом, усім її членам. Саме тут, де дитина отримує свою першу картину поведінки, сприйняття, усвідомлює свої цінності, які найінтенсивніше будуть сприяти особистому зростанню. Усі чинники, які впливають на дитину в цьому середовищі, стають важливими елементами в майбутньому, не можуть бути компенсовані середовищем, яке впливатиме на особистість дитини протягом усього життя. Дитина вступає в сім'ю як нова сутність, без будь-яких навичок, основна

родинна місія полягає в наданні всього досвіду навчання, який сприятиме кращому розвитку [6, с. 345].

Одна із серйозних проблем, спричинена відсутністю одного з батьків під час процесу виховання, – це втрачена можливість досягти сексуальної ідентичності шляхом ідентифікації з батьком тієї ж статі, диференціація від батьків із протилежною статтю. «Дитина потребує обох батьків, особливо через те, що відмінності між статями, психічне самолюбство чоловіка і жінки, які доповнюють одне одного як дві половини, що утворюють одну цілу одиницю. Дитині, яка з будь-якої причини вихована тільки батьком чи матір'ю, буквально не вистачає другої половини. І це може вплинути як на життя загалом, так і на особисте життя».

**Актуальність проблеми** розлучень у сучасному суспільстві зумовлена головним чином зростанням їх кількості не тільки в нашій країні, а й за кордоном. За даними статистики, в Україні розпадається кожен другий шлюб. Розлучення є формальним припиненням дійсного шлюбу між подружжям. Від розлучення варто відрізнити визнання шлюбу недійсним у разі судового рішення, припинення шлюбу через кончину одного з подружжя [5, с. 598].

Варто виділити найпоширеніші причини розлучень, які часто називаються подружжям, яке розлучається, а саме:

1. Втрата любові, взаємоповаги і довіри. Основою сучасної сім'ї є любов, тому втрату даного почуття варто розглядати як досить серйозну причину для розлучення.

2. Подружня зрада, яка зазіхає на любов як основу шлюбу, руйнує цілісність сім'ї. Вона зачіпає більшість сфер сімейного функціонування, завдає психологічної шкоди особистості, становить загрозу самоповазі.

Комплекс почуттів, який виникає як реакція на подружню зраду, включає переживання ревності, самотності, зради, втрати почуття безпеки.

3. Втручання родичів у сімейне життя. За даними досліджень, серед основних причин розірвання шлюбу в перші три роки сімейного життя вказується саме ця причина.

4. Алкоголізм, а також непомірне вживання спиртних напоїв. Дану мотивацію використовують в основному жінки. В останні роки до проблеми алкоголізму додалася проблема наркоманії, яка стає поширеним явищем у молодих сім'ях, де шлюбний вік не перевищує п'яти років подружнього життя.

5. Домагання чоловіка на одноосібне лідерство, що спричиняє порушення норм сімейної рівноправності. Авторитарний стиль поведінки дружини або ж схильність до авторитаризму обох, що виявляється в небажанні взаємних поступок у вирішенні значущих сімейних питань.

6. Несправедливий розподіл домашніх обов'язків, переважаність жінок через труднощі щодо суміщення робочих і сімейних обов'язків. Ключовою проблемою ця причина стає в тих сім'ях, де обоє працюють, а для дружин є значущими професійно-кар'єрні цілі.

Припинення шлюбу – це удар насамперед по дітях. Дана подія не залишається непоміченою: розлучення може по-різному відбиватися на дітях, на їхній психіці, поведінці та здоров'ї. Багато дітей починають відчувати проблеми у спілкуванні з однолітками, можуть стати замкнутими, роздратованими. Найбільш уразливі – єдині діти [3, с. 304].

Профілактика розлучень – комплекс заходів, який сприяє повноцінному функціонуванню сім'ї, а також спрямований на запобігання можливим проблемам. Одним із шляхів профілактики виступає розроблення спеціальних навчальних і просвітницьких програм. Як приклад можна навести дослідження проблематики сім'ї та сімейного виховання, яке переконливо показує, що чоловік і жінка нині все більш гостро потребують допомоги кваліфікованих фахівців із питань набуття всіх необхідних знань і навичок у сфері регулювання взаємин [9, с. 143].

Дитині потрібна повноцінна сім'я, у якій будуть батько і мати. Позбавлення її спілкування з кимось із них – справжній шок, пережити який без наслідків ще не зміг жоден малюк або підліток.

Щоб вивчити емоційно-психологічний стан дітей молодшого шкільного віку, ми використали такі діагностичні методики: тест «Кінетичний малюнок сім'ї» В. Гулеса, А. Захарова, Л. Кормана, Тест на тривогу (Р. Теммпл, В. Амен, М. Доркі), тест на самооцінку «Сходінки» (В. Щур).

Тест «Кінетичний малюнок сім'ї» – ідея використання сімейної картини для діагностики сімейних стосунків, яка виникла в багатьох дослідників, серед праць яких згадуються роботи В. Гулеса, А. Захарова, Л. Кормана й інших. Мета тесту – виявити особливості сімейних відносин. На основі виконання малюнку, відповідей на запитання можна оцінити особливості сприйняття дитиною, переживання сімейних стосунків [2, с. 11].

Тест на рівень тривожності (Р. Теммпл, М. Доркі, В. Амен). Ця методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Діагностика самооцінки «Сходінки» допомагає виявити систему уявлень дитини про те, як вона оцінює себе, як, на її думку, її оцінюють інші люди, як ці уявлення співвідносяться одне з одним.

У процесі виконання дослідження, для виявлення рівня самооцінки, тривожності дитини та взаємин між членами родини в розлучених

сім'ях була проведена робота на базі Миколаївської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 18, з учнями молодших класів у кількості 60 дітей, з яких 30 дітей із розлучених сімей та 30 дітей із повних сімей.

Для виявлення причин тривожності, агресивності дитини й інших видів порушень поведінки, які визначаються внутрішньосімейними відносинами, ми використовували систему кількісної оцінки, де виділяються п'ять симптомкомплексів, як-от: сприятлива сімейна ситуація; тривожність; конфліктність у сім'ї; почуття неповноцінності в сімейній ситуації; ворожість у сімейній ситуації.

За результатами методики «КМС» були обчислені середнє арифметичне значення за п'ятьма симптомкомплексами, отримані дані, які представлені в таблиці 1.

У результаті проведеного аналізу всіх п'яти симптомкомплексів можна зробити висновки, що діти з розлучених сімей мають високий рівень тривожності, не мають емоційного контакту зі своїми батьками або одним із батьків, деякі діти мають низьку самооцінку, також іноді можна побачити підвищений рівень агресії та страху.

Модифікована методика «Сходінки» (В. Щур) призначена для визначення типу самооцінки.

Результати дослідження за цією методикою представлено в таблиці 2.

Отже, результати дослідження самооцінки в дітей із повних та розлучених сімей показали, що досить багато дітей із розлучених сімей мають низьку самооцінку, вони невпевнені у власних силах і в собі, бачать у собі тільки негативне, коли починають будь-яку діяльність, то очікують тільки на невдачу, проявляють підвищену самокритичність. У таких дітей виникають проблеми в навчанні, а саме в успішності, у спілкуванні з однолітками, оскільки такі діти невпевнено почувають себе в контактах із людьми, які їх оточують, на початку виконання якої-небудь діяльності.

Тест на тривожність (Р. Теммпл, М. Доркі, Ф. Амен). Дослідження дитячої тривожності є досить значущим у зв'язку із проблемою емоційно-особистісного розвитку дітей, бо підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність, що призводить до низької самооцінки, невпевненості в собі.

Результати порівняння рівня тривожності показані в таблиці 3.

Загалом, за результатами методики, діти з розлучених сімей дають більшу кількість негативних виборів, тобто частіше вибирають сумне обличчя на запропонованому зображенні за всіма шкалами тесту, ніж діти з повної сім'ї. Також можна зробити висновок, що для дітей із неповної сім'ї ситуація взаємодії дорослого і дитини зумовлює велику тривожність, а для

дітей із повних сімей тривожність спричиняє ситуація взаємодії з однолітками.

Після проведення тестування й аналізу всіх результатів за всіма методиками нами було виділено 20 дітей із розлучених сімей, у яких ми виявили високу тривожності, невпевненість у собі, агресію та непорозуміння в сім'ї.

Ми провели з дітьми корекційні програми, спрямовані на допомогу дитині, для покращення психологічного й емоційного стану в ситуації розлучення батьків.

Використовувані такі види психокорекції та психотерапії:

- корекційні вправи;
- психогімнастика;
- казкотерапія;
- пісочна терапія;
- арт-терапія.

Після проведення всіх корекційних вправ нами зроблено повторні тести на тривожність (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі), тест на самооцінку «Сходінки» (В. Щур), щоб перевірити ефективність проведеної роботи з поліпшення емоційного та психологічного стану дітей із розлучених сімей.

Після проведення повторного дослідження самооцінки дітей із розлучених сімей ми можемо порівняти результати до і після проведення корекційних вправ та побачити, що відсоток дітей з адекватною самооцінкою збільшився. Результати представлені в таблиці 4.

Після проведення повторного аналізу тривожності дітей із повних та розлучених сімей ми можемо побачити, що рівень тривожності у дітей з обох груп став приблизно однаковий.

Таблиця 1

**Результати методики «КМС»**

Склад сім'ї	Сприятлива сімейна ситуація	Тривожність	Конфліктність у сім'ї	Почуття неповноцінності в сімейній ситуації	Ворожість у сімейній ситуації
Повна	15,78	9,04	10,1	6,76	3,98
Неповна	14,42	11,08	11,98	8,42	5,25

Таблиця 2

**Результати дослідження самооцінки дітей із повних та розлучених сімей за методикою «Сходінки»**

Тип самооцінки	Діти з повних сімей	Діти з розлучених сімей
Завищений	26,67%	13,33%
Адекватний	60%	46,67%
Занижений	13,33%	40%

Таблиця 3

**Порівняння тривожності дітей з повних та розлучених сімей**

Рівень тривожності	Діти з повних сімей	Діти з розлучених сімей
Високий	20%	46,67%
Середній	60%	33,33%
Низький	20%	13,33%

Таблиця 4

**Порівняльний аналіз результатів дослідження самооцінки дітей за методикою «Сходінки»**

Тип самооцінки	Діти з розлучених сімей до корекції	Діти з розлучених сімей після корекції
Завищений	13,33	13,33
Адекватний	46,67	66,67
Занижений	40	20

Таблиця 5

**Порівняльний аналіз результатів дослідження рівня тривожності дітей із розлучених сімей**

Рівень тривожності	Діти з розлучених сімей до корекції	Діти з розлучених сімей після корекції
Високий	46,67%	20%
Середній	33,33%	46,67%
Низький	13,33%	33,33%

Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 5.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність розробленої і реалізованої психокорекційної програми. Для підтвердження ефективності програми нами був застосований метод математичної статистики Карла Пірсона ( $\chi^2$  – критерій Пірсона).

Результат:  $\chi^2_{\text{Емп}} = 21,278$

Відмінності між двома розподілами можуть уважатися достовірними, якщо  $\chi^2_{\text{Емп}}$  досягає або перевищує  $\chi^2_{0,05}$ , більш достовірним, якщо  $\chi^2_{\text{Емп}}$  досягає або перевищує  $\chi^2_{0,01}$ .

Відповідь:  $\chi^2_{\text{Емп}}$  однокритичного значення або перевищує його, розбіжності між розподілами статистично достовірні (гіпотеза  $H_1$ ).

З дітьми, у яких рівень самооцінки та рівень тривожності ще, як і раніше, не відповідають нормативному, повинна бути продовжена психокорекційна робота.

#### **Висновки із проведеного дослідження.**

Дітям із розлучених сімей властиві значна емоційна тривога, невпевненість у собі, відсутність твердої підтримки, безпеки. Ми дійшли висновку, що діти з розлучених сімей можуть мати труднощі з адаптацією та соціалізацією. Соціальний педагог та психолог можуть допомогти подолати труднощі, що виникають. Особливостями роботи соціального педагога з адаптації дітей молодшого шкільного віку з розлучених сімей є організація індивідуальної роботи як із сім'єю, так і з дитиною, що виражається у створенні умов для їхньої успішної соціальної адаптації, удосконаленні психологічного стану дитини.

Програма допомагає дитині покращити психологічний стан у ситуації розлучення батьків, поліпшити емоційний, фізичний та психічний стан дитини, яка переживає ситуацію розлучення, шляхом зняття психічного стресу, а також виявлення творчого потенціалу для самореалізації, вираження і зняття стресу. Програма має три основні напрями: робота з дітьми, батьками та вчителями.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Харківського державного університету*. 2019. № 1. 178 с.
2. Лисенко Л. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. 11 с.
3. Максимова Н. Сімейне консультування. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал»», 2015. 304 с.
4. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 389 с.
5. Посисоев М. Основи психології сім'ї та сімейного консультування. Москва : Владос, 2018. 598 с.
6. Пустовалов І. Психологічні особливості осмисленості життя дітей підліткового віку в сім'ях повторного шлюбу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. 345 с.
7. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 251 с.
8. Федоренко Р. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 365 с.
9. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 143 с.

## АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

### AGGRESSIVE BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL STUDENTS

У сучасному суспільстві найбільш гостро стоїть проблема підвищення рівня агресивності у підлітків. Вивчення численних фактів свідчить, що саме в середовищі школярів відбувається значна кількість конфліктів, закладаються асоціальні звички, формується і різко проявляється агресивна поведінка. Підліткова агресія впливає на зростання злочинності, неповаги до старшого покоління, агресивного ставлення до однолітків. Також тривожним сигналом є зростання числа неповнолітніх з девіантною поведінкою, що відбувається в асоціальних діях, таких як вандалізм, алкоголізм, наркоманія тощо. Усе це призводить до соціальних проблем в суспільстві.

Проблеми агресивної поведінки особистості і зокрема підлітків приділяється велика увага і у вітчизняній, і в зарубіжній психології. Вивчення агресивної поведінки підлітків є чільною ланкою в низці робіт таких авторів, як К. Бютнер (дитяча агресія і конфліктна поведінка), Л.М. Семенюк (корекція підліткової агресії), І.А. Фурманов (дитяча агресивність), Ю.Б. Можгинський (діагностика і лікування розладів поведінки, агресивності, різних форм залежності), А.О. Реан (попередження і корекція девіантної поведінки) тощо. Традиційно в психології та педагогіці вітчизняні дослідники розглядають агресію як результат певної поведінки, яка має негативні правові, моральні, емоційні аспекти. Агресивність розуміється як властивість людини, а стан агресії визначає емоційну сторону агресії. У нашій країні цією проблемою займалися такі дослідники, як Н.Д. Левітов, Б.Г. Мещераков, Л.М. Семенюк, Т.Г. Румянцева, О.О. Савіна, І.А. Фурманов та інші. За останні роки психологи та педагоги виконали низку досліджень з вивчення, діагностики і попередження педагогічної занедбаності і правопорушень підлітків. У зарубіжній психології даній проблемі присвячено значну кількість експериментальних робіт таких авторів, як А. Басса, Л. Берковіц, Р. Берон, К. Бютнер, Д. Доллард, К. Лоренц, Д. Річардсон тощо. Питання, які безпосередньо пов'язані з людською агресивністю, вивчаються у багатьох психологічних дослідженнях. Агресивність формується переважно в процесі ранньої соціалізації в дитячому і підлітковому віці. Саме цей вік найбільш оптимальний для профілактики і корекції. Цим і пояснюється актуальність теми вивчення агресивної поведінки старших підлітків.

**Ключові слова:** агресивність у підлітків, девіантна поведінка, самооцінка учнів, особливості копінг-стратегій учнів, корекція агресивної поведінки.

бливості копінг-стратегій учнів, корекція агресивної поведінки.

In modern society, the problem of increasing the level of aggression in adolescents is most acute. The study of numerous facts shows that it is among students there is a significant number of conflicts, laid antisocial habits, formed and sharply manifested aggressive behavior. Adolescent aggression affects the growth of crime, disrespect for the older generation, aggressive attitude towards peers. Another alarming signal is the growing number of minors with deviant behavior, which is reflected in antisocial behavior, such as vandalism, alcoholism, drug addiction and more. But all this leads to central social problems in society.

The problem of aggressive behavior of individuals and adolescents in particular is given much attention in both domestic and foreign psychology. The study of aggressive behavior of adolescents is a prominent link in a number of works by such authors as K. Butner (child aggression and conflict behavior), L.M. Semenyuk (correction of adolescent aggression), I.A. Furmanov (child aggression), Yu.B. Mozginsky (diagnosis and treatment of behavioral disorders, aggression, various forms of addiction), A.O. Rean (prevention and correction of deviant behavior) and others. Traditionally, in psychology and pedagogy, domestic researchers consider aggression as the result of certain behavior that has negative legal, moral, emotional aspects. Aggression is understood as a human trait, and the state of aggression determines the emotional side of aggression. In our country, this problem has been studied by such researchers as N.D. Levitov, B.G. Meshcheryakov, L.M. Semenyuk, T.G. Rumiantseva, O.O. Savina, I.A. Furmanov and others. In recent years, psychologists and educators have conducted a number of studies on the study, diagnosis and prevention of pedagogical neglect and delinquency of adolescents. In foreign psychology, a significant number of experimental works by such authors as A. Bass, L. Berkowitz, R. Beron, K. Butner are devoted to this problem. D. Dollard, K. Lorenz, D. Richardson and others. Issues directly related to human aggression are addressed in many psychological studies. Aggression is formed mainly in the process of early socialization in childhood and adolescence, and this age is the most optimal for prevention and correction. This explains the relevance of the topic of studying the aggressive behavior of older adolescents.

**Key words:** aggressiveness in adolescents, deviant behavior, students' self-esteem, features of students' coping strategies, correction of aggressive behavior.

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.33>

#### Хоржевська І.М.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Медичний інститут

Чорноморського національного

університету імені Петра Могили

#### Тилінська О.М.

студентка IV курсу кафедри психології

Медичний інститут

Чорноморського національного

університету імені Петра Могили

Шкільне насильство – це вид насильства, у рамках якого відбувається примус, застосування сили між дітьми або вчителями щодо учнів. Поряд з явними і вербалізованими формами агресії часто трапляються випадки її прихованих і ретельно замаскованих проявів, які, на жаль, залишаються непоміченими.

У психологічній науці відсутнє єдине визначення поняття «агресія». Однак більшість авто-

рів вважає так: «Агресія – це форма поведінки, яка спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди живій істоті, а агресивність – це тенденція особистості до деструктивних дій, яка набувається в процесі розвитку її в суспільстві [8, с. 234–238].

Розрізнення понять «агресія» і «агресивність» дуже важливе. З одного боку, не всі агресивні дії пояснюються агресивністю осо-

бистості. З іншого боку, агресивність людини не завжди виявляється в агресивних діях.

Отже, для чіткого опису й аналізу обраної нами проблеми необхідно уточнити поняття агресії.

Часто під агресією розуміється шкідливе поведіння. При цьому в понятті «агресія» поєднуються різні за формою і результатами акти поведінки – злі жарти, плітки, ворожі фантазії, деструктивні форми поведінки, бандитизм й убивства. У підлітковому житті нерідко трапляються форми насильницького поведінки, які пояснюються термінами «задержуватість», «озлобленість», «жорстокість» [6, с. 7–11].

У сучасних дослідженнях агресивної поведінки серед підлітків все частіше трапляється термін «булінг». А. Пікас, Д. Олвеус, Е. Роланд, П.П. Хайнеманн розробили концепцію булінгу і визначили це поняття як «утиск», «цькування», «дискримінація». Отже, булінг являє собою особливу форму деструктивної взаємодії, що включає в себе безліч специфічних типів і підтипів агресивної поведінки [7, с. 646–648].

На одному із перших етапів дослідження ми використали опитувальник В.Р. Петросянц «Ситуація булінгу в школі» з метою визначення та побудови подальших етапів нашого дослідження.

За результатами опитування було встановлено, що більшість учнів старшої школи вважає, що в закладі освіти, в якому вони навчаються, існує проблема насильства (56,45% опитаних вказали на наявність цієї проблеми), яке найчастіше відбувається на перервах (51,61% опитаних). Під час деталізації було встановлено, що до занять або після уроків прояви агресивної поведінки спостерігали 22,58% респондентів, під час уроків – 9,67% респондентів, дорогою в школу і зі школи – 16,12% респондентів.

Учні старшої школи зауважили, що переважними формами насильства в школі стали такі: приниження – 35,48% респондентів, плітки й інтриги – 27,41% респондентів, загрози (залякування) – 17,74% респондентів, ізолювання – 11,29% респондентів, інші форми (глузування, псування майна, вимагання) – 8,06% респондентів.

Під час аналізу результатів щодо емоційних переживань було встановлено, що «бажають відповісти тим самим» 25,80% респондентів, «відчувають страх» 20,96% респондентів, «відчувають ненависть і злобу» 17,74% респондентів, «охоплює стан пригніченості» 16,12% респондентів, відчувають «провину і сором» 11,29% респондентів і лише 8,06% респондентів «відчувають байдужість».

Узагальнюючи результати, отримані за опитувальником В.Р. Петросянц, необхідно відзначити такі відповіді: серед загальної кількості респондентів «ніколи не піддавалися

булінгу» 58,06% респондентів; «так, таке іноді траплялося», – сказали 17,74% респондентів, «так, таке трапляється регулярно», – відповіли 24,19% респондентів. Таким чином, із загальної кількості опитаних осіб (62 респонденти) 24,19% респондентів, тобто 15 осіб, регулярно відчувають на собі насильство, їх можливо віднести до групи жертв, які потребують психологічної підтримки та допомоги із боку дорослих.

Ми більш детально дослідили «жертв», щоб з'ясувати, яка саме форма прояву булінгу найбільше розповсюджена у їхній школі.

При більш детальному дослідженні ймовірних проявів булінгу з позиції «жертв» було встановлено, що здебільшого їх ігнорують інші учні та виключають зі спільної діяльності (33,33% респондентів). Інша значима частина жертв заявляла, що про них поширюють неправдиві чутки (26,67% респондентів), вони відчували на собі насмішки інших та були для них «іграшкою» (13,33% респондентів). На фізичне насильство вказувало 13,33% респондентів, насмішки над особливостями фізичних вад та особливостями конституції тіла відчувало на собі 6,67% респондентів. Про руйнування майна або відбирання грошей сказали 6,67% респондентів.

Також у своєму дослідженні ми проявили цікавість до обрання стратегії поведінки жертв булінгу і встановили, що найбільш поширеною стратегією є прагнення зробити вигляд, що нічого не відбувається (20,96% респондентів), а на другому місці стоїть стратегія ігнорування кривдників (17,74% респондентів), на третьому місці стоїть прогулювання школи (11,29% респондентів). У 8,06% відповідей респондентів жертва намагається порозумітися з кривдником. Від 3% до 5% респондентів відчувають себе слабкими і безпорадними або намагаються уникати місця, де сталося цькування.

Під час дослідження того, які саме методи вибирають учні (жертви) самостійно для боротьби із булінгом, було встановлено, що більшість із них вибирає пасивну позицію, тобто не вживає ніяких заходів щодо запобігання агресивній поведінці (26,67%). Стратегію уникнення аж до відмови з'являтися в школі обирає 20,00% респондентів. Розповісти вчителю про складні стосунки із однолітками можуть лише 13,33% респондентів, а поділитися із батьками своєю проблемою можуть лише 6,67% респондентів.

Під час розгляду агресивної поведінки учнів старшої школи було встановлено, що усвідомлюють свою агресивну позицію і зізнаються в ній лише 11,25% респондентів. Вказали, що іноді беруть участь у проявах агресивної позиції, 22,58% респондентів, а 66,17% респондентів заявили, що ніколи не брали участь у булінгу щодо інших учнів.

З позиції кривдників найчастіше вони заявляли, що мають схильність висміювати своїх жертв (29,03% респондентів), виключати жертв зі спільної діяльності (27,41% респондентів), застосовувати фізичну силу або насміхатися над особливостями тіла інших учнів (25,80% респондентів), псувати власність інших учнів (17,74% респондентів). Слід також зауважити, що кривдники вважають за краще діяти в компанії (20,96% респондентів), коли окремих учасників може приховати свою участь у цькуванні, водночас у одноосібному цькуванні беруть участь лише 11,29% респондентів, коли ідентифікувати кривдника легко [9, с. 115–117].

Під час розгляду причин агресивної поведінки було встановлено, що доноси вчителю на інших учнів назвали 12,90% респондентів, розповідь іншим про сварки або ігнорування інших учнів – 9,67% респондентів, конфліктні відносини з іншими – 8,06% респондентів, зверхню поведінку – 6,45% респондентів, підпорядкування вчителю – 4,83% респондентів, зовнішню специфічність – 3,22% респондентів. Причину «більше подобаються вчителю» назвали 3,22% респондентів. Соціальний статус відзначили 3,22% респондентів.

Отже, згідно з результатами дослідження 11,25% респондентів повідомили, що вони неодноразово виявляли агресивні дії щодо однолітків, ще 22,58% респондентів заявили, що вони періодично вдаються до насильства, 24,19% респондентів відзначили, що вони регулярно відчувають агресивну поведінку від інших однолітків.

Нанаступному етапі ми детально дослідили прояви агресії серед учнівської молоді старших класів. У процесі дослідження за допомогою методики А. Басса та А. Дарки було виявлено, що переважаючими формами прояву агресивності нашої вибірки є вербальна та фізична агресія у юнаків. У дівчат, крім вербальної і фізичної агресії, також домінуючою формою є відчуття роздратування [3, с. 173–176].

Дослідження показало, що індекс агресивності, що перевищує норму, відзначається у 34,21% дівчат та у 54,16% юнаків.

При аналізі діагностичних даних обраної методики ми розглядали індекс агресивності, а тому акцентували увагу на її трьох шкалах. Зокрема, це такі шкали: фізична агресія, роздратування і вербальна агресія. Юнаки на 11,7% фізично агресивніші, ніж дівчата, а дівчата на 13,77% агресивніші вербально, ніж юнаки. Також такий показник, як роздратування, переважає у дівчат на 2,73%.

Слід зазначити, що в обох групах випробовуваних були отримані високі показники за непрямою агресією і негативізмом, а у дівчат також за підозрілістю. Вороже ставлення серед усіх респондентів має високий середній бал, що свідчить про внутрішню настороженість, недовіру до оточуючих. Отже, учні старших класів школи провокують агресію і в різних ситуаціях виявляють схильність реагувати вербальними атаками і образами на адресу оточуючих, а також схильність проявляти непохитність і опозиційність щодо думок інших. Отримані дані добре узгоджуються з віковими особливостями зазначеної групи, оскільки у осіб від 16 до 18 років фізичні форми вираження гніву і агресії замінюються на більш соціалізовані форми, тобто вербальні [9, с. 77–78].

Наступною методикою щодо деталізації проявів агресивної поведінки серед учнів старших класів стала методика «Оцінка агресивності у відносинах», розроблена А. Ассінгером.

У результаті аналізу було виявлено, що у 34,21% опитаних дівчат кількість агресивних реакцій явно домінує над числом неагресивних (відповіді дівчат-підлітків містять в собі явний осуд, образу або погрозу на адресу іншої особи), тобто у даних випробовуваних явно виражений мотив агресії. У 65,78% опитаних дівчат кількість неагресивних реакцій домінує над числом агресивних (ніякої неприязні або ворожості в відповідях дівчат не міститься), тобто даних респондентів можна вважати неагресивними.

У 54,16% юнаків кількість агресивних реакцій домінує над числом неагресивних (відповіді юнаків містять в собі явну образу чи погрозу на адресу іншої особи), тобто у даних випробову-

Таблиця 1

**Зведена таблиця середніх значень результатів за опитувальником А. Басса – А. Дарки**

Групи респондентів	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	Ворожість	Агресивність
Юнаки	7,36	6,74	6,48	4,54	5,3	5,81	9,4	3,34	13	24,8
Дівчата	6,12	6,98	7,56	4,93	5,9	6,83	11,22	3,21	12	21,7
<b>Максимально можливі бали</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>6-7 +/--3</b>	<b>21 +/--4</b>



ваних явно виражений мотив агресії. У 45,83% юнаків кількість неагресивних реакцій домінує над числом агресивних, тобто даних респондентів можна вважати неагресивними.

При аналізі результатів були виявлені помірно агресивні підлітки. Серед дівчат їх 39,47%, а серед юнаків їх 29,16%. Надмірно миролюбними є 13,15% дівчат, а у юнаків цей показник дорівнює нулю. Це зумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях.

Таким чином, можна відзначити, що юнаки старших класів більш агресивні, ніж дівчата, і більшою мірою схильні до неосмислених вчинків, нав'язаних бажанням відстоювати свою позицію. При цьому юнаки не контролюють рівень прояву агресивності, вони більше, ніж дівчата, спрямовані на відстоювання своєї думки. Вони ставляться до людей зневажливо і своєю поведінкою провокують конфліктні ситуації, яких цілком можливо уникнути. Водночас результати опитування показали, що відсоток помірно агресивних підлітків і серед дівчат, і серед юнаків є досить високим. Надмірно замкнутими виявилися всього 13,15% респондентів серед всієї кількості вибірки (дівчата).

Провівши більш глибокий аналіз результатів агресивної поведінки серед учнівської молоді старших класів школи, ми дійшли висновку, що показники опитування А. Басса – А. Дарки збігаються з результатами тесту А. Ассінгера. Юнаки проявляють більшу агресивність фізично, а дівчата вербально. Також юнаки перевершують дівчат за показниками агресивних реакцій. Дівчата ж набагато переважають представників протилежної статі за кількістю неагресивних реакцій [5, с. 11–15].

Наступним показником індивідуально психологічних особливостей підлітків старшої школи ми вибрали вивчення самооцінки. Для цього ми провели психодіагностичне опиту-

вання за методикою Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн у модифікації Г.М. Прихожан.

Аналізуючи рівень самооцінки (рис. 1), ми встановили, що в цілому у респондентів рівень адекватної самооцінки вищий від інших показників і становить 58,06%. Завищена самооцінка відзначається у 19,35% респондентів, занижена – у 22,58% респондентів.

Вибірка показала, що рівень домагань (рис. 2) досліджуваної групи підлітків переважно вписується в норму (від 75 до 89 балів) у 67,74% респондентів. Дуже високий рівень домагань (від 90 до 100 балів) ми визначили у 14,51% респондентів, що свідчить про нерелістичне, некритичне ставлення учня до власних можливостей, коли він не вміє правильно ставити перед собою цілі. Наявність реалістичного рівня домагань може свідчити про особисту незрілість. Результат менший за 60 балів був виявлений у 17,74% респондентів, що свідчить про занижений рівень домагань. Важливо, що чим нижчий рівень домагань, тим більше даний показник свідчить про неблагополуччя.

Слід зауважити, що розбіжність між рівнем домагань і рівнем самооцінки в цілому у групі виявлена в рамках норми, а між рівнем домагань і рівнем самооцінки за норму приймається розбіжність від 8 до 22 балів, що свідчить про те, що учень ставить перед собою такі цілі, яких він прагне досягти. Домагання в значній частині випадків ґрунтуються на оцінці учнями своїх можливостей і служать стимулами особистісного розвитку.

Інтерес викликали лише дані деяких учасників дослідження. Зокрема, виявлені високі показники у верхній частині шкали (76–100 балів). Це свідчить про завищену самооцінку. Такі показники були у 4-х респондентів (6,45% вибірки). Також ці показники домагань знаходяться на верхній межі, що свідчить про незріле ставлення до цінностей.



Рис. 1. Рівень самооцінки серед учнів старших класів



Рис. 2. Рівень домагань учнів старшої школи

Цікавими є показники в нижній частині (0–45 балів). Вони можуть бути свідченням гранично заниженого уявлення про себе (в тому випадку, якщо учень заповнює всі або більшість шкал методики). Вони також свідчать про те, що учень змирився зі своєю «нікчемністю» і навіть не сподівається виправити становище. Якщо так заповнюються 1 або 2 шкали, то це вказує на байдужість для учня тієї чи іншої сторони особистості. У нашому випадку так виявили себе 5 респондентів (8,06%), вказавши більше 2 шкал. Ступінь розбіжності між рівнем домагань і рівнем самооцінки на цих трьох шкалах характеризується як слабкий.

В цілому по всій вибірці розбіжності були помірні, тобто в межах норми, за винятком декількох респондентів. У вибірці було 6,45% респондентів із занадто завищеними показниками та 8,06% респондентів із заниженою самооцінкою і низьким рівнем домагань. Найбільш яскраві характеристики таких показників підтверджують припущення про агресивність одних і слабкість інших.

Після з'ясування ситуації щодо прояву агресивної поведінки серед учнів старшої школи визначення основних характеристик агресивної поведінки та з'ясування рівня самооцінки як однієї із характеристик особистості ми звернули увагу на загальну схильність учнівської молоді до девіантної поведінки. З цією метою нами була використана психодіагностична методика «Схильність до девіантної поведінки» (СДП) Е.В. Леус, яка дає можливість оцінити ступінь вираженості дезадаптації у підлітків з різними видами девіантної поведінки [4, с. 148].

У рамках проведення емпіричного психодіагностичного дослідження в обстежених визначився рівень схильності до девіантної поведінки за різними шкалами (табл. 2). Розглянемо та опишемо результати детальніше за кожною шкалою.

За результатами отриманих даних за схильністю підлітків до девіації, що відображені в табл. 2, можемо зауважити, що значні показники виявлені в графі низької схильності до девіантної поведінки. Так, за шкалою «аутоагресивність» виявлено 61,29% опитаних, «схильність до залежностей» – 53,23% опитаних, «допротиправна поведінка» – 40,32% опитаних, а за шкалою «агресивність» вияв-

лено 33,87% опитаних. Це свідчить про те, що учні старшої школи здебільшого не схильні проявляти аутоагресивну поведінку та не мають схильності до залежної поведінки.

Однак існує значний масив досліджених, які проявляють середню схильність до девіації. Так, за шкалою «агресивність» було виявлено у 58,06% опитаних, «допротиправна поведінка» – 53,23% опитаних, «схильність до залежностей» – 38,71% опитаних. Аутоагресивна поведінка виявлена в середніх показниках у 37,10% опитаних. Все це вказує на те, що учні старшої школи ще до кінця не побудували чітку лінію взаємовідносин із іншими. Була виявлена висока схильність до агресивної поведінки, яка була підтверджена й індивідуальною схильністю до агресивності у різних її проявах (вербальному та фізичному за тестом А. Басса – А. Дарки). Також нас зацікавили високі показники схильності до протиправної поведінки. Це вказує на реалізацію агресії в бік інших, що підтверджує опитувальник оцінки прояву булінгу, у рамках якого було виявлено, що 24,19% респондентів постійно стають жертвами агресії з боку інших.

За рівнем схильності до девіантної поведінки були виявлені низькі показники, однак з огляду на вікові особливості учнівської молоді вони заслуговують на увагу. Так, виявлено, що мають високу схильність до протиправної поведінки 6,45% респондентів. Висока схильність до залежної поведінки була виявлена у 8,06% респондентів, до прояву реальної агресивності схильні 8,06% респондентів. Усе це наводить нас на думку, що учні даної групи потребують психологічної корекції з метою запобігання негативним наслідкам їх поведінки.

Слід також зауважити, що виявлено 1,61% респондентів, які схильні до аутоагресивної поведінки. З урахуванням вікових особливостей ця група також потребує фокусу уваги, оскільки при таких характеристиках і постійному цькуванні таких осіб можливі негативні наслідки, найнегативнішим серед яких може стати суїцидальна спроба.

Слід також зазначити, що більшість досліджуваних (72,58%) була щирою, відповідаючи на питання дослідження, що вказує на достовірність отриманих результатів.

Отже, виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що більшість досліджува-

Таблиця 2

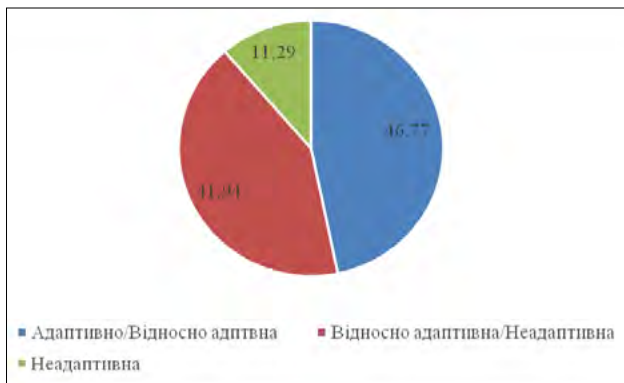
**Розподіл досліджуваних за схильністю до девіантної поведінки**

	<b>Щирість</b>	<b>Допротиправна поведінка</b>	<b>Залежності</b>	<b>Агресивність</b>	<b>Аутоагресивність</b>
Низький	0,00	40,32	53,23	33,87	61,29
Середній	27,42	53,23	38,71	58,06	37,10
Високий	72,58	6,45	8,06	8,06	1,61

Примітка: результати надано у відсотках.

них має схильність до девіантної та агресивної поведінки, що потребує уваги шкільного психолога чи соціального працівника закладу загальної освіти.

Вибірка показала, що 46,77% респондентів обирають адаптивні і відносно адаптивні стратегії, 41,94% респондентів обирають неадаптивну стратегію в когнітивному блоці, а в поведінковому та емоційному блоках – адаптивну або відносно адаптивну стратегії. Лише 11,29% респондентів обирають неадаптивні копінг-стратегії поведінки. Результати вибору стратегій поведінки підлітків відображені на рис. 3.



**Рис. 3. Стратегії поведінки респондентів у стресових ситуаціях**

До адаптивних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» і стратегію «пошук соціальної підтримки». До пасивної копінг-поведінки належать варіанти поведінки, що включають копінг-стратегію «уникнення». Механізми подолання емоційного стресу у підлітків визначають розвиток і формування різних варіантів поведінки, що призводять до адаптації

або дезадаптації індивіда. У підлітковому віці механізми копінг-поведінки мають динамічний і транзиторий характер [8, с. 500–504].

Ми виявили, що наші респонденти вибрали такі копінг-стратегії: копінг-стратегію «вирішення проблем», копінг-стратегію «пошук соціальної підтримки» (захист людини, який веде до думки, що людину люблять, про неї піклуються, цінують, що вона є членом емоційної мережі і має з нею взаємні зобов'язання), і копінг-стратегію «уникнення» (визначальна тенденція уникнення стресової напруги шляхом редукції). Респонденти їх вибрали як неадаптивні стратегії (11,29%).

Застосування неадаптивних варіантів копінг-стратегій призводить до уникнення проблем. Такі стратегії спрямовані не на вирішення проблем, а на зменшення емоційного напруження. Крім того, дуже часто не самі важкі ситуації є факторами, що чинять негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини, а застосування неадаптивних і неефективних стратегій подолання.

Оскільки агресивна поведінка проявляється здебільшого у формі булінгу, ми вирішили дослідити взаємозв'язки між нею та копінг-стратегіями й самооцінкою, застосувавши кореляційний аналіз Ч. Спірмена, адже він дозволяє визначити зв'язок між двома ранговими змінними.

Ми провели кореляційний аналіз між показниками копінг-стратегій жертв булінгу у запропонованих ситуаціях булінгу в школі за методикою В.Р. Петросянц [2, с. 50–55].

Результати кореляційного аналізу Ч. Спірмена (Rs) надано у таблиці 3.

За результатами проведеного кореляційного аналізу між визначенням стилю боротьби

Таблиця 3

**Матриця коефіцієнтів рангової кореляції Ч. Спірмена між копінг-стратегіями та ситуаціями булінгу**

Ситуація булінгу у школі	Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
Інші учні насміхались над особливостями мого тіла	-0,286*		
Я вважаю себе вищим за них			-0,276*
Я міняю школу		-0,333*	

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Таблиця 4

**Матриця коефіцієнтів рангової кореляції Ч. Спірмена між самооцінкою та ситуаціями булінгу**

Ситуація булінгу у школі	Висока самооцінка	Рівень домагань	Реалістична самооцінка
Я не знаю, чому вони це роблять	-0,279*		
Я роблю вигляд, що нічого не відбувається			-0,301*
Я міняю школу		-0,308*	

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

із стресом та ситуаціями булінгу у школі були встановлені значимі негативні взаємозв'язки.

Встановлено, що в рамках глузування інших учнів над особливостями тіла жертви є негативний значимий взаємозв'язок а рівні  $R_s = -0,286$  ( $p \leq 0,05$ ). Такий взаємозв'язок констатує, що у жертви булінгу знижується когнітивна копінг-стратегія, яка є продуктивною при подоланні стресу в ситуаціях, коли посилюється глузування над особливостями тіла. У ситуаціях, коли жертва булінгу починає сприймати себе вище, ніж своїх кривдників, її поведінкова копінг-стратегія стає менш вираженою ( $R_s = -0,276$ ;  $p \leq 0,05$ ). В умовах, коли у жертви булінгу посилюється емоційна копінг-стратегія, знижується прагнення змінити школу, про що свідчить негативний взаємозв'язок між емоційною копінг-стратегією та бажанням змінити школу ( $R_s = -0,333$ ;  $p \leq 0,05$ ).

На другому етапі виявлення взаємозв'язків та булінгу ми дослідили особливості самооцінки залежно від ситуації у школі. Для цього був проведений кореляційний аналіз показників індивідуально-особистісних особливостей підлітків-жертв булінгу за опитувальником «Ситуація булінгу в школі» В.Р. Петросянц і показників за методикою Дембо – Рубінштейн. Результати значимих кореляційних зв'язків надано у таблиці 4.

За результатами проведеного кореляційного аналізу можна констатувати наявність значимих негативних взаємозв'язків на рівні  $p \leq 0,05$ . Був встановлений негативний значимий взаємозв'язок між незнанням причин булінгу та високою самооцінкою жертв ( $R_s = -0,279$ ;  $p \leq 0,05$ ). Такий взаємозв'язок свідчить про те, що самооцінка жертви булінгу знижується, коли вона не знає причин булінгу.

Також виявлено негативний значимий взаємозв'язок на рівні  $R_s = -0,308$  ( $p \leq 0,05$ ) між рівнем домагань жертв булінгу і використанням жертвою такого методу боротьби з булінгом, як зміна школи. Такий взаємозв'язок показує, що при посиленні прагнення жертви використовувати такий метод боротьби з булінгом, як зміна школи, знижується рівень домагань.

Встановлено, що, коли жертва робить вигляд, нібито нічого не трапилось, рівень її реалістичної самооцінки знижується. Про це свідчать негативні кореляційні зв'язки між реалістичною самооцінкою та зовнішнім проявом того, що ніби нічого не відбувається ( $R_s = -0,301$ ;  $p \leq 0,05$ ).

На наступному етапі дослідження взаємозв'язків між булінгом та індивідуально-психологічними особливостями школярів ми провели кореляційний аналіз особливостей прояву булінгу кривдниками та їх копінг-стратегій і самооцінки.

В результаті проведеного кореляційного аналізу показників індивідуально-особистіс-

них особливостей підлітків-кривдників за опитувальником «Ситуація булінгу в школі» В.Р. Петросянц і показників тесту Е. Хайма для визначення стилю боротьби зі стресом (копінг-стратегія) виявлено позитивний взаємозв'язок лише за однією шкалою. Встановлено, що когнітивна копінг-стратегія значимо корелює із такою особливістю прояву булінгу у кривдників, як виключення жертви зі спільної діяльності. Виявлений прямий позитивний взаємозв'язок  $R_s = 0,489$ ;  $p \leq 0,05$ . Такий взаємозв'язок дозволяє нам відзначити, що у разі посилення ігнорування жертви та виключення її із спільної взаємодії у кривдників збільшується продуктивність когнітивних копінг-стратегій [10, с. 296–300].

Під час дослідження взаємозв'язків рівня самооцінки та особливостей поведінки кривдників було встановлено, що існує значимий позитивний зв'язок між реалістичністю самооцінки у кривдників і матеріальним статком жертви, який є причиною цькування ( $R_s = 0,547$ ;  $p \leq 0,05$ ). Такі показники кореляційного аналізу свідчать про те, що при посиленні значущості у кривдників такої причини булінгу, як матеріальний статус жертви, посилюється їх реалістичність самооцінки. Також виявлено негативний достовірний зв'язок між спільними діями із іншими учасниками булінгу та високою самооцінкою ( $R_s = -0,483$ ;  $p \leq 0,05$ ). Такі результати кореляційного аналізу вказують на те, що за наявності та підвищення прагнення займатися булінгом спільно з іншими учасниками знижується висота самооцінки кривдників.

Отже, завдяки аналізу кореляційних взаємозв'язків встановлено, що у жертви булінгу знижується когнітивна копінг-стратегія в ситуаціях, коли посилюється глузування над особливостями її тіла, посилюється емоційна копінг-стратегія при зниженні прагнення змінити школу. У ситуаціях, коли жертва булінгу починає сприймати себе вище, ніж своїх кривдників, її поведінкова копінг-стратегія стає менш вираженою. Що стосується кривдників, то встановлено, що при посиленні ігнорування жертви та виключення її із спільної взаємодії збільшується продуктивність когнітивних копінг-стратегій [1, с. 4].

Аналізуючи взаємозв'язки самооцінки та причин булінгу, ми встановили, що самооцінка жертв булінгу знижується, коли вони не знають причин булінгу, а при посиленні прагнення жертви використовувати такий метод боротьби з булінгом, як зміна школи, знижується рівень домагань. Також виявлено, що, коли жертва робить вигляд, нібито нічого не трапилось, рівень її реалістичної самооцінки знижується.

Визначаючи взаємозв'язки самооцінки та поведінки кривдників, ми встановили, що при посиленні значущості у кривдників такої причини булінгу, як матеріальний статус

жертви, посилюється реалістичність їхньої самооцінки, а при наявності та підвищенні прагнення займатися булінгом спільно з іншими учасниками знижується висота самооцінки кривдників.

Таким чином, можемо зазначити, що сьогодні більшість учнів старшої школи схильна до девіантної поведінки, проявляє вербальну та фізичну агресію, стає учасниками цькування та знущання з однолітків. При подоланні стресових ситуацій здебільшого такі учні обирають неадекватні копінг-стратегії. Отже, за результатами проведеного дослідження можна відзначити необхідність роботи психологічних служб закладів загальної та середньої освіти із учнями старших класів у рамках розвитку контролю агресії, набуття навичок адекватної взаємодії та побудови гармонійних міжособистісних стосунків, а також навчання адекватних стратегій подолання стресових ситуацій. Необхідно відзначити, що проблема агресивної поведінки та булінгу у школах потребує постійної профілактичної роботи та контролю з боку адміністрації закладів освіти.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамова А.А., Кузнецова С.О. Влияние условий обучения на проявление агрессивности у подростков. *Тюменский медицинский журнал*. 2012. № 1. С. 4.
2. Агронина Н.И., Баркова В.Л., Краснова Н.П. Взаимосвязь видов агрессии с характерологическими свойствами личности. *Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания*. 2014. № 2 (3). С. 50–55.
3. Алиева М.Б., Магомедова Е.Э. Социальные факторы развития и формирования агрессивного поведения в подростковом возрасте. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2014. № 6 (2). С. 173–176
4. Андреева О.В. Особенности проявления агрессии подростками с точки зрения гендерного подхода. *Интернет-журнал «Науковедение»*. 2014. № 6 (25). С. 148.
5. Долгова В.И., Иванова Л.В., Банщикова А.И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2015. Т. 31. С. 11–15.
6. Каневская Ж.О., Кириллова Л.С. Подростковая агрессия как социально-психологическая проблема современности. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2015. № 42. С. 7–11.
7. Кузнецова Л.Э., Сомова Ю.С. Отношение подростков к проявлению вербальной агрессии как разновидности агрессивного поведения. *Молодой ученый*. 2016. № 1. С. 646–648.
8. Майерс Д. Социальная психология / пер. с англ. 7-е изд. СПб : Питер, 2013. 793 с.
9. Платонова Н.М. Агрессия у детей и подростков : учебное пособие. СПб : РЕЧЬ, 2016. 336 с.
10. Овсянникова Е.П. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2015. Т. 10. С. 296–300.

## ПСИХОЛОГІЧНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF THE ORGANIZATION OF PROFESSIONAL TRAINING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Стаття присвячена пошуку проблеми організації профільної підготовки учнів 9-х класів, розглянуто шляхи побудови системи підготовки старшокласників допрофільного навчання. Автор зазначає важливість підліткового віку у становленні особистості, її самовизначення в майбутній професійній діяльності. Важливою складовою частиною професійного самовизначення є формування пізнавальної компетентності в умовах допрофільної підготовки. Розглянуто ідеї щодо професійного орієнтування та самовизначення таких учнів: Е. Климова, Н. Пряжнікова, Г. Резапкіної, С. Чистякової. Висвітлено методичні рекомендації «Старша профільна школа: кроки до становлення», які запропонували А. Сеїтосманов, О. Фасоля, В. Мархлевські, та представлену авторами орієнтовну модель профільного навчання.

Проведений аналіз платформ, які допоможуть старшокласнику в самовизначенні. Автором статті розроблено модель профільної орієнтації, виокремленні складники останньої. Запропоновано форму організації профільного орієнтування – консиліум, побудову індивідуальних освітніх маршрутів як засобу формування пізнавальної компетентності з урахуванням психологічних особливостей старшокласників. У статті розглядаються результати дослідження ефективності впровадження елективних курсів. Старшокласники відповідали на питання про бажаний профіль навчання до проведення елективного курсу та після проведення. Дослідження проводилось протягом 2019–2021 навчального року, загальна кількість вибірки – 115 учнів. Виявлено, що елективних курсів та просвіти не досить для повноцінного профільного орієнтування.

У майбутній роботі можливі пошук і розроблення індивідуальних освітніх маршрутів через упровадження індивідуальних навчальних планів, індивідуальної освітньої програми. Комплексний підхід до вирішення профільного орієнтування передбачає залучення батьків, педагогів, упровадження консиліумів. **Ключові слова:** освітня реформа, модель профільної орієнтації, профільна старша

школа, пізнавальна компетентність, індивідуальний освітній маршрут.

The article is devoted to the search for the problem of organizing specialized training of 9th grades, the ways of building a system of preparation of high school students for specialized training are considered. The author points out the importance of adolescence in the formation of personality, and its self-determination in further professional activity. An important component of professional self-determination is the formation of cognitive competence in terms of pre-professional training. The ideas of such scientists are considered: E. Klimova, N. Pryazhnikova, G. Rezapkina, S. Chistyakova, that to professional orientation and self-determination.

The methodical recommendations "Senior profile school: steps to formation" offered by A. Seitosmanov, O. Fasolya, V. Markhlevski, and the approximate model of profile training presented by authors are covered.

An analysis of platforms that will help in self-determination of high school students. The author of the article has developed a model of profile orientation, and the selected components that make up the profile orientation. The form of organization of profile orientation, such as council, and construction of individual educational routes as a means of formation of cognitive competence taking into account psychological features of senior pupils is offered. The article considers the results of the study of the effectiveness of the implementation of elective courses. High school students answered questions about the desired profile of study, before and after the elective course. The study was conducted during 2019–2021 g., the total sample size of 115 students. It was found that elective courses and education are not enough for full-fledged profile orientation.

In further work it is possible to search for and develop individual educational routes through the implementation of individual curricula and individual educational programs. The complex approach to the decision of profile orientation includes: involvement of parents, teachers, introduction of councils.

**Key words:** educational reform, model of profile orientation, profile senior school, cognitive competence, individual educational route.

УДК 37:005.336.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.34>

**Шулюк Н.І.**

аспірантка кафедри практичної психології

Криворізький державний педагогічний університет

Профільна освіта – невід’ємна складова частина освітньої діяльності. Реалізація ефективності функціонування старшої профільної школи залежить від якісно організованої допрофільної підготовки. Для забезпечення ефективного профільного навчання розроблена модель профільного навчання, яка визначає шляхи досягнення мети й основних завдань, а саме формування ключових та предметних компетентностей, як-от: інтелектуальна компетентність, діяльнісна компетентність, рефлексивна компетентність,

особистісна компетентність, креативна компетентність, емоційна компетентність [16].

Унікальність пізнавальної компетентності в тому, що вона є умовою реалізації особистісних смислів учня в навчанні, засобом подолання його відчуження від освіти. У педагогічній науці немає докладного уявлення про зміст ключових компетенцій, що включають особистісно осмислені знання і вміння, ціннісні настанови самокерованої навчальної діяльності, які об’єднані в динамічно розвинену інтегративну сукупність. Компетенції вста-

новлюють набір системних характеристик для проектування освітніх стандартів, навчальної та методичної літератури, а також відповідних вимірників загальноосвітньої підготовки школярів. Освітня компетенція передбачає не засвоєння учнем окремих знань і умінь, а опанування комплексної процедури, у якій для кожного виділеного напряму є відповідна сукупність освітніх компонентів, що мають особистісно-діяльнісний характер [19, с. 76–86].

Проблемам профорієнтації та вибору професії присвячені роботи Е. Климова, Н. Пряжнікова. Вони вважають за необхідне заздалегідь і правильно зорієнтувати людину у виборі професійного шляху. Е. Климов і Н. Пряжніков наголошують на необхідності супроводу професійного консультування психологом [6; 14].

Важливою складовою частиною успішного профорієнтування є самовизначення людини в сучасних умовах шляхом усвідомленого підходу до вибору майбутньої професії та самопізнання, як зазначають науковці Е. Климов і С. Чистякова [5; 9].

Організація допрофільної підготовки та психологічний супровід є необхідними для вибору професії і профілю навчання, про це свідчать ідеї, висвітлені в роботах Е. Климова, Н. Пряжнікова, С. Чистякової [5; 15; 21].

Ефективності профорієнтаційної роботи залежить від проведення запланованої діяльності зі старшокласниками. Система профорієнтації дозволить всебічно ознайомити учнів зі світом професій, усвідомити велике значення кожної з них, необхідність правильного вибору.

У результаті проведеного аналізу літератури було виділено різні підходи щодо структурного складу профорієнтації, а саме: триетапну структуру профорієнтації Д. Тхоржевського, яка передбачає профосвіту, профконсультацію та працевлаштування; чотирикомпонентну (Б. Федоришин), яка передбачає організаційно-функціональну, логіко-змістову, особистісну й управлінську підсистеми; семикомпонентну (В. Васильков), до якої входять профосвіта, профвиховання, профактивація, професійна психодіагностика, профконсультація, профвідбір, профадаптація [2].

Закордонний досвід упровадження старшої школи доводить ефективність усебічного розвитку особистості за такими напрямами, як: індивідуальний розвиток особистості, розкриття її потенціалу; задоволення потреб економіки країни у кваліфікованій робочій силі; соціальна й культурна інтеграція, формування активного члена громадянського суспільства; закладення основ для навчання протягом усього життя [8].

Успішність профільної орієнтації залежить від передпрофільної підготовки учнів 9-х класів. Період 14–15 років із педагогічного

погляду є підготовчим для первинного професійного вибору, із психологічного погляду він припадає на старший підлітковий вік, визначається широким обсягом діяльності, її якісно мінливим характером, закладанням основ формування самосвідомості [10]. Самовизначення формується у другій фазі старшого підліткового віку, в умовах швидкого закінчення школи, пов'язаного з необхідністю так чи інакше визначитись зі своїм майбутнім [20].

У цьому віці формується професійне самовизначення як результат внутрішнього пошуку свого «Я». Самосвідомість підлітка спрямована на усвідомлення власних якостей, важливих для майбутньої професійної діяльності, старший підлітковий вік розглядається як найбільш значущий період формування професійної самосвідомості.

І. Сотніченко виділяє такі принципи організації профільного навчання у старших класах середньої школи:

1. Уведення профільної диференціації на основі здобуття єдиної базової освіти, а також визначення учнями власних нахилів та інтересів.

2. Обмежена кількість напрямів навчання, що представлені в більшості країн двома основними – академічним та професійно-технічним, що дозволяє враховувати нахили і здібності практично всіх учнів, а також потребу країни в різних фахівцях.

3. Зменшення кількості обов'язкових навчальних предметів / курсів порівняно з основною школою. Обов'язковими зазвичай є такі: природничі науки, іноземні мови, математика, рідна словесність, фізична культура.

4. Розвиток інтересів та схильностей учнів у більш вузькій, ніж в основній школі, сфері знань.

5. Загальність у пропорціях між обов'язковими, елективними і факультативними курсами.

6. Гнучкість навчальних планів і програм, що забезпечує можливість зміни профілю навчання.

7. Тривалість навчання 2–5 років [17].

Сучасна освіта в Україні спрямована на демократизацію та підвищення якості, тому вона потребує інноваційних змін усіх освітніх ланок. Одним із чинників переходу старшої школи до профільного навчання є новітні навчальні заклади, розширення їхньої мережі, що є однією з форм профільного навчання [4, с. 3].

Реформування загальноосвітніх шкіл розпочато, школи переходять на профільну освіту. Нині школи пропонують поглиблене вивчення предметів, які цікавлять учнів.

Заклади освіти можуть мати освітні програми профільної середньої освіти за одним чи обома спрямуваннями [12].

Профіль навчання – спосіб організації диференційованого навчання, який передбачає поглиблене і професійно зорієнтоване навчання циклу споріднених предметів.

Згідно з методичними рекомендаціями профіль навчання визначається з огляду на освітні потреби замовників освітніх послуг (здобувачі освіти, їхні батьки) та зумовлюється:

- кадровими, матеріально-технічними, інформаційними ресурсами закладу освіти;
- соціокультурною та виробничою інфраструктурою відповідного регіону;
- перспективою здобуття подальшої освіти та майбутніми життєвими планами здобувачів освіти. Особливого значення для забезпечення ефективності організованого профільного навчання у старшій школі набуває процес моделювання профілю навчання. Модель профільного навчання визначає шляхи досягнення його мети й основних завдань, а саме формування ключових і предметних компетентностей [16].

На сайті: <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/483/4.pdf> представлена орієнтовна модель профільного навчання (див. рис. 1).

Моделювання профільного навчання складається з етапів вивчення й оцінювання мети та завдання профільного навчання, це: аналітичний етап; перспективний етап; виконавчий етап [16].

Профілі навчання мають низку особливостей, які зумовлюються такими показниками, як:

- кадрові, матеріально-технічні показники закладу освіти;
- модернізація складових частин освітнього процесу (зміст, форма, методи навчання);

- соціокультурна, виробнича інфраструктура регіону, де розташований заклад освіти;
- перспектива подальшої освіти, життєві орієнтири здобувачів освіти;

- напрями профілізації (суспільно-гуманітарний, технологічний, художньо-естетичний, природничо-математичний, спортивний);

- спеціалізація профільного навчання (фінанси, юриспруденція, медицина, педагогіка тощо) [16].

Допрофільна підготовка є невід’ємною складовою частиною ефективності функціонування старшої школи. Організація старшої профільної школи має сприяти самовизначенню здобувачів освіти шляхом організації курсів за вибором, інформаційної роботи і профільної орієнтації [16].

Основними складовими частинами допрофільної підготовки є головні компетентності здобувачів освіти, а саме:

- інтелектуальна компетентність – як здатність працювати з різноманітною інформацією, схильність до науково-дослідницької діяльності;
- діяльнісна компетентність – як уміння самостійно конструювати навчальну діяльність;
- рефлексивна компетентність – як спроможність здійснювати самооцінку та самоконтроль;
- особистісна компетентність – як бажання та вміння виявляти цілеспрямованість, ініціативу та самостійність;
- креативна компетентність – як схильність до нових ідей, пошуку нових нестандартних рішень;
- емоційна компетентність – як уміння адекватно реагувати на різноманітні, часто нестандартні ситуації [16].

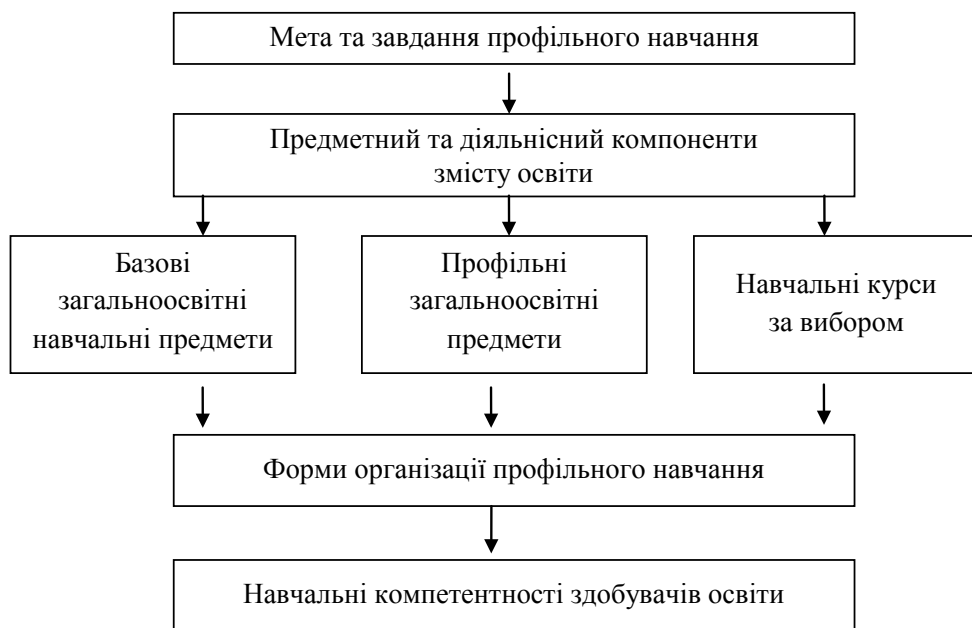


Рис. 1. Орієнтовна модель профільного навчання



Профорієнтація змінюється, у попередні роки вона мала характер просвітницької роботи, від учнів не вимагалось визначитись із професією до дев'ятого класу. Учень має усвідомити свій вибір до закінчення середньої школи. Розроблення методів і формування готовності до усвідомленого вибору майбутнього освітнього профілю, майбутньої професії в підлітковому віці допоможуть учням у виборі.

Організації профільного навчання відбувається через модернізацію мереж старших шкіл. Зважаючи на іноземний досвід, статус ліцею, тобто профільної школи, отримають школи, які будуть готові прийняти старшокласників (10–12 класи). Підготовка педколективу, оснащення школи відповідатимуть високим стандартам, школи фінансуватимуться органами місцевого самоврядування і державним коштом для покращення інфраструктури і матеріально-технічної бази [16].

Модернізація профільної освіти має проходити комплексно, до процесу мусять доєднатися державні служби зайнятості. У результаті проведеного аналізу сайтів ми віднайшли платформу профорієнтації Державної служби зайнятості: <http://profi.dcz.gov.ua/tests/>. Платформа державної служби зайнятості профорієнтації та розвитку кар'єри створена з метою надання послуг із профорієнтації в дистанційному режимі.

Якщо зареєструватися на сайті: <http://profi.dcz.gov.ua/tests/>, можна безоплатно пройти онлайн-тести, якщо є потреба у виборі (зміні) професії, виборі майбутнього напрямку професійного навчання, визначенні схильності до підприємницької діяльності, оцінці власних зді-

бностей та навичок (Soft Skills), саморозвитку. По додаткову консультацію можна звернутись до фахівців державної служби зайнятості.

Платформа <http://profi.dcz.gov.ua/tests/> надає можливість пройти такі тести: на розумові здібності, аналітичні здібності, на здатність до логічного мислення, стресостійкість і адаптивність, здатність до командної роботи, емоційний інтелект (EQ). Перевірити, яка сфера діяльності вам підходить, виявити комунікативні й організаторські здібності, чи схильні ви до підприємницької діяльності, на що ви орієнтовані (результат чи процес). Після проходження тесту ви отримаєте результати, які можна переглянути в особистому кабінеті.

Також Державна служба зайнятості створює ролики на сайті <https://www.youtube.com/channel/UCzchYdwO8nMJ3121f089unw/featured>, веде просвітницьку програму, як-от ролик «Емоційний інтелект» (<https://www.youtube.com/watch?v=Ai6iPsHhbDU>).

Дніпропетровський обласний центр зайнятості створює ролики на сайті <https://www.youtube.com/channel/UCA0CTFKLGV03EE5zDT816gg/featured>, на ньому розповідає про професії та вакансії. Веде активну просвітницьку кампанію за допомогою метафоричних асоціативних карт «Компас вибору професії» для вихованців Центру соціально-психологічної реабілітації дітей (сайт <https://dnp.dcz.gov.ua/novyna/kompas-vyboru-profesiyi-dlya-vyhovanciv-centru-socialno-psyhologichnoyi-reabilitaciyi-ditey>).

Метафоричні асоціативні карти (далі – МАК) «Компас вибору професії», створені О. Блінов, кандидатом психологічних наук, доцентом, практичним психологом. Колода МАК



Рис. 2. Модель профільної орієнтації

може використовуватися як допоміжний засіб у роботі профорієнтування: у школах – для ознайомлення із професіями; психологами, соціальними працівниками – для здійснення професійної орієнтації; для підготовки та проходження професійного психологічного відбору; у процесі психологічної та медико-психологічної реабілітації для вибору нової професійної діяльності; у центрах зайнятості населення, профорієнтаційних центрах для дітей і підлітків. Взято із сайту: <https://soulbooks.com.ua/p410873421-metaforicheskie-assotsiativnye-karty.html>.

Дніпропетровський обласний центр зайнятості також веде сторінку: <https://www.facebook.com/dnprocz/>, де розповідає про профорієнтування, вакансії в Центрі зайнятості.

Профільне орієнтування випускників основної ланки має враховувати ціннісні орієнтації, інтереси та схильності, вміння передбачувати наслідки, вміння долати труднощі та проблеми, когнітивний стиль підлітків, їхній інтелектуальний потенціал, кар'єрні орієнтації, які будуються на потребах, мотивах та прагненнях. Технологією профільного орієнтування є: профільне інформування, профільна діагностика, профільне консультування, групові заняття, спрямовані на роботу з альтернативами вибору, просвітництво й інформаційна робота з батьками майбутніх старшокласників. На основі цих компонентів ми створили модель профільної орієнтації, яка відображає основні напрями профорієнтаційної роботи (рис. 2).

Розберемо складники моделі профільної орієнтації:

- профільна консультація – це консультація з перевіреними кваліфікованими фахівцями, які допоможуть учневі зрозуміти інтерпретацію тестів, збудувати індивідуальний освітній маршрут, знайти те, що цікавить учня, допомогти батькам краще пізнати потреби дитини. Усі етапи консультації служать одній меті – активізувати учня, сформувані в нього прагнення до самостійного вибору професії. Профільне консультування – індивідуальна консультативна допомога учневі у виборі навчального профілю у старшій школі [11];

- профільна діагностика – встановлення і комплексне вивчення здібностей, мотивів та інтересів, навчальних досягнень і результатів допрофільної підготовки учнів, які характеризують можливості їхнього навчання за визначеним профілем. Профільна діагностика дає змогу прогнозувати оптимальний навчальний профіль, вносити зміни у процес допрофільного навчання з метою підвищення його ефективності [11];

- групові заняття – до групових занять відносять заходи, що проводяться із групою учнів обраного віку. Основна ціль – сформувати цілісне уявлення про світ професій, визначити способи розвитку своїх пізнаваль-

них і особистісних можливостей у системі профільної підготовки, навчитися орієнтуватися в потоці інформації;

- курси за вибором – це курси профільного характеру, які поглиблюють та розширюють межі профільних предметів, розвивають і доповнюють їхній зміст (деякі з них інтегрують зміст);

- просвітництво й інформація – бесіди, надання інформації (буклети, література, сайти), популяризація сукупності знань про соціально-психологічні й інші аспекти обраної професії, бесіди для батьків і педагогів на тему професійного орієнтування;

- психологічний супровід – психологічна допомога як форма психологічної роботи, спрямована на перспективне зростання учня, допомога у труднощах на шляху розвитку особистості;

- робота з батьками – просвіта, лекторії, диспути, консенсуси;

- індивідуальний освітній маршрут – модель освітнього простору, яку погоджено із цілями формування пізнавальної компетентності, що забезпечує готовність учня до профільного вибору, дозволяє розглядати діяльність із засвоєння змісту освіти як засіб саморозвитку особистості (В. Краєвський, Д. Левітес, А. Хуторський). Найважливішою особливістю індивідуально освітнього маршруту як інтерактивного засобу розвитку готовності старшого підлітка до вибору профілю навчання виступає навчання школярів діяльності із проектування індивідуального освітнього маршруту (Г. Муравьева) [7]. М. Довидова вважає, що індивідуальний освітній маршрут визначається вченими як цілеспрямована проєктвана диференційована освітня програма, що забезпечує учневі позиції суб'єкта вибору, розроблення і реалізації освітньої програми під час здійснення викладачами педагогічної підтримки його самовизначення і самореалізації (С. Воробйова, Н. Лабунська, А. Тряпичина, Ю. Тимофеева й інші) [3, с. 23];

- усвідомленість вибору – здійснення дії випускником, необхідність прийняти, усвідомити завдання, що стоїть перед ним. Тому усвідомленість як характеристика діяльності набуває в рамках профільного вибору особливого значення, визначає прийняття школярем себе як суб'єкта навчання, що здійснює профільний вибір. Отже, передпрофільна підготовка як форма індивідуалізації на ступені основної загальної освіти здійснюється з метою формування готовності школяра до усвідомленого профільного вибору [7];

- освітня карта міста – у ній представлені установи міста профільного навчання. Освітня карта території містить опис усіх освітніх установ, що здійснюють профільне навчання, дозволяє визначити шляхи й моделі профільного навчання;

– диспути, консенсуси – походить від латинських слів *cum* – «з» або «спільно», *sentire* – «мислити», «відчувати». Отже, «консенсус» – «мислити (відчувати) спільно». Термін «консенсус» зазвичай уживається як на позначення процесу ухвалення рішення, так і для самого рішення. Метод консенсусу, що не схожий на інші методи ухвалення рішень (наприклад, голосування, засноване на думці більшості), широко використовується зараз [18, с. 33];

– співпраця з навчальними закладами – модель організації профільного навчання, за якою загальноосвітній навчальний заклад має партнерські стосунки із професійно-технічним або вищим навчальним закладом, або навіть входить до його структури [11].

Отже, створення оптимальних умов для розвитку особистості, її успішної соціалізації є основним завданням школи і батьків старшокласників. Тільки розв'язання цього завдання дозволить старшокласнику органічно підійти до процесу професійного й особистісного самовизначення [13].

У рамках нашого дослідження протягом 2019–2020 н. р. ми опитали учнів 9-х класів, на другому етапі протягом 2020–2021 н. р. здійснили повторне дослідження. Загальною вибіркою – 115 підлітків віком від 13 до 15 років.

Після того, як опитали учнів за картою вибору профілю навчання для учнів 9-го класу, ми виділили питання про бажаний профіль навчання. Отримали такі результати: 43% учнів не визначились із профілем навчання, 57% обрали профіль, з них 20% обрали академічний профіль навчання.

Щоб допомогти школярам розумно спланувати майбутнє, скорегувати професійні наміри і настанову на самовизначення, передусім у виборі подальшого профілю навчання, нами був розроблений і введений у навчання елективний предмет у рамках допрофільної підготовки для учнів 9-х класів «На шляху вибору». Після курсу ми опитали повторно учнів наприкінці навчального року, отримали такі дані: 23% не обрали профіль навчання, 77% визначились із профілем навчання, з них академічний профіль навчання обрали 35%.

У середньому 20% у виборі профілю використовували отриману інформацію про результати психолого-педагогічної діагностики, зіставляли її із власними інтересами та потребами. 22% респондентів вибрали профіль навчання, ґрунтуючись на територіальній близькості навчального закладу. Мотивом вибору профілю навчання і способу його здобуття для 25% респондентів стала думка друзів, для 20% – думка батьків. 8% у виборі керувалися орієнтацією на суб'єктивно більш прості профілюючі навчальні предмети, 5% не змогли аргументувати свій вибір.

Отриманні дані свідчать про успішність програми курсів «На шляху до вибору». Покращення ефективності програми залежить від включення в допрофільну підготовку всіх учасників навчального процесу.

Ми вважаємо, що в арсеналі форм роботи освітньої установи є варіанти, здатні сприяти вирішенню складних суперечностей. Однією з таких форм організації рівноправної співпраці психолога, педагогів, медиків стали психолого-педагогічні консилиуми. Н. Битянова [1] підкреслює, що консилиум дозволяє організувати цілісний супровід школярів, задіяти професійний і особистісний потенціал усіх фахівців. Саме консилиум, на наш погляд, найбільш повно може забезпечити єдиний підхід до обговорення ситуації конкретного старшокласника, ухвалення спільного рішення щодо зарахування його в 10-й клас певного профілю.

Після рішення консилиуму ми пропонуємо розробити індивідуальні освітні маршрути, які допоможуть підлітку у профільній орієнтації. Складати індивідуальний освітній маршрут мають психолог, учителі, батьки, старшокласник.

Мета навчання за індивідуальним освітнім маршрутом – задовольнити запити учня в підвищенні якості знань, умінь, зекономити час. Індивідуальний освітній маршрут має вигляд диференційованого плану, що спеціально розроблений для конкретного учня як його індивідуальна навчальна програма [7].

#### **Висновки із проведеного дослідження.**

Як перспективу ми розглядаємо розроблення індивідуальних освітніх маршрутів, які об'єднують у собі нову модель освітнього простору, для створення шкільними фахівцями, активізації саморозкриття і саморозвитку особистісних можливостей, формування пізнавальної компетентності.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Битянова М. Консилиум в школі. *Шкільний психолог*. 2002. № 5.
2. Гончаренко Т. Професійна діагностика. 2004. 120 с.
3. Довыдова М. Моделирование индивидуальных образовательных маршрутов как фактор повышения эффективности подготовки учителей технологии : дис. ... канд. пед. наук. Новокузнецк, 2004. 188 с.
4. Журавський В. Новітні освітні заклади – одна із форм профільного навчання. *Освіта України*. 2003. № 12.
5. Климов Е. Психология профессионального самоопределения. Москва : Академия, 2004. 304 с.
6. Климов Е. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. Москва, 2008.
7. Кунаш М. Индивидуальный образовательный маршрут как средство развития готовности старшего

подростка к профильному выбору : дис. ... канд. пед. наук. Новгород, 2013. 212 с.

8. Локшина О. Тенденції розвитку профільної школи в зарубіжжі. *Педагогіка і психологія*. 2005. № 4 (49). С. 88–96.

9. Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников : книга для учителя и социального педагога / С. Чистякова и др. Москва : Новая школа, 2004. 112 с.

10. Понятийный аппарат педагогики и образования / ред. : Е. Ткаченко, М. Галагузова. 7-е изд. Екатеринбург, 2012. 456 с.

11. Про затвердження Концепції профільного навчання у старшій школі : Закон України від 21.10.2013 р. № № 1456, станом на 21.11.2013 р.

12. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 38–39, станом на 02.10.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 04.11.2021).

13. Пряжников Н. Профессиональное самоопределение: теория и практика. Москва : Академия, 2008. 320 с.

14. Пряжников Н. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). Москва : Вако, 2005. 288 с.

15. Пряжников Н. Психологический смысл труда. Москва : Издательство Московского психолого-социального института, 2010.

16. Сеїтосманов А., Фасоля О., Мархлевські В. Старша профільна школа: кроки до становлення : методичні рекомендації. Київ, 2019. 52 с.

17. Сотніченко І. Профільна старша школа як необхідна складова освіти європейського рівня. *Вісник післядипломної освіти* : збірник наукових праць. 2006. № 3.

18. Тараканов Е. Агрегирование данных мультисенсоров в беспроводных сенсорных сетях : дис. ... канд. тех. наук. Томск, 2012. 95 с.

19. Фельдштейн Д. Возрастная и педагогическая психология. Москва : МПСИ, 2002.

20. Хухлаева О. Психология подростка : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд. Москва : Академия, 2005. 160 с.

21. Чистякова Н., Родичев Н. Профильное обучение и новые условия подготовки. *Школьные технологии*. 2002. № 1. С. 101–123.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

### PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR DEVELOPMENT UNIVERSITY STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE AT ENGLISH LESSONS

У статті розглядається роль емоцій у житті людини, наголошується на зв'язку емоційної та мотиваційної сфер. Викладаються теоретичні основи дослідження: проводиться аналіз праць учених, присвячених визначенню емоцій, їхній класифікації, опису трьох ключових елементів емоцій: суб'єктивного сприймання, фізіологічної реакції та поведінкової відповіді. Наголошується на ролі соціокультурних норм поведінки у вираженні й інтерпретації емоцій. Розмежовуються терміни «емоція» та «настрій». Автором вивчається поняття «емоційний інтелект», його складники, взаємозв'язок з академічними досягненнями. Підкреслюється, що емоційний інтелект допомагає справитися з негативними емоціями та поведінкою, зумовленою впливом цих емоцій. Описуються риси студентів із високим емоційним інтелектом.

На основі аналізу теоретичного матеріалу про виникнення та сутність емоцій і аналізу наявних методик розвитку емоційного інтелекту автор пропонує рекомендації щодо формування емоційного інтелекту на заняттях з англійської мови. Автор підкреслює, що необхідно формувати ставлення до оцінки як до засобу зворотного зв'язку, а не приговору чи методу покарання; чітко ставити мету та завдання курсу, тем та підтем, щоб студенти розуміли, яких знань та навичок вони мають набути до кінця вивчення курсу (окремої теми), який обсяг завдань їм необхідно виконати; давати студентам право вибору під час визначення тем дискусії, повідомлень чи презентацій; організувати групові форми роботи із чітким розподілом ролей, що дасть кожному можливість відчувати свою значущість та причетність до загального успіху, зближить студентів академічної групи. Автор також рекомендує пропонувати студентам вести щоденники, що допоможе їм покращити метакогніцію шляхом спостереження за перебігом власних думок, виявів емоцій та поведінкових патернів; вчити студентів описувати свій емоційний стан, обговорювати його причини; формувати у студентів навички активного слухання; вчити студентів завжди дякувати іншим людям за підтримку, допомогу, гарні поради. На думку автора, сприяє розвитку емоційного інтелекту застосування гумору на заняттях, адже гумор завжди викликає позитивні емоції. Рекомендується також створювати образ педагога як людини, мета якої – допомогти опанувати нові знання та навички, підтримати в разі виникнення труднощів; бути готовим емоційно підтримати студентів у разі стійкого поганого настрою, нападів злості, страху, тривоги без наявних зовнішніх стимулів.

**Ключові слова:** емоції, настрій, емоційна сфера, емоційний інтелект, тривожність, стрес.

The article deals with the role of emotions in the life of people. The author emphasizes the relations between emotional and motivational spheres. Theoretical basics of the research are outlined: the studies devoted to emotions determination, their classification and description of three key elements of emotions: subjective perception, physiological reaction and behavioral response are analyzed. The role of sociocultural norms of behavior in expressing and interpretation of emotions is stressed. The terms "emotion" and "mood" are differentiated. The notion "emotional intelligence", its elements and relation between emotional intelligence and academic achievements are researched. It is emphasized that emotional intelligence helps to cope with negative emotions and behavior that appears under influence of these emotions. The features of students that have high emotional intelligence are described.

The author offers recommendations on emotional intelligence formation at the English language lessons on the basis of analysis of theoretical material on the emotion appearance and character and analysis of existent methodologies of emotional intelligence formation. The author stresses that it is necessary to build attitude to grades as to the means of feedback, but not a verdict or the method of punishment; clearly set the aim and the tasks of the course, themes and subthemes to make the students understand, what knowledge and skills they are to achieve to the end of the course (a theme), what set of tasks they are to do; give the students the right of choice while determining the themes for discussion, reports or presentations; organize group forms of work with clear role distribution that gives everybody opportunity to feel their significance and feel themselves as a part of group success, makes closer the students of an academic group. The author also recommends the students to keep diaries that will help them to improve meta-cognition by observing their thoughts, expression of emotions and behavioral patterns; build the students' skills of active listening; teach students always to be grateful to other people for support, help, good advice. To the author's mind, the use of humor at the lessons helps develop emotional intelligence, because humor always causes positive emotions. It is also recommended to create the teacher's image as a person whose aim is to help gain new knowledge and skills, support in case of difficult situations; be ready to support the students emotionally in case of stable bad mood, fits of anger, fear, anxiety without external incitements.

**Key words:** emotions, mood, emotional sphere, emotional intellect, anxiety, stress.

УДК 37.015:159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.35>

**Якимчук Ю.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри іноземних мов  
Хмельницький національний  
університет

Емоції людини відіграють ключову роль у її житті. Ми часто ухвалюємо рішення, виконуємо чи не виконуємо ту чи іншу діяльність

залежно від того, відчуваємося ми щасливими, радісними, сумними, роздратованими, злими, розчарованими, знудженими; будемо взає-

мини з людьми залежно від емоцій, які ми до них відчуваємо. Часте переживання позитивних емоцій приводить до гарного настрою, позитиву, до бажання братися за нові справи, вирішувати питання, до позитивного впливу на людей. З іншого боку, часте переживання негативних емоцій призводить до поганого настрою, небажання щось робити, до виміщування свого поганого настрою на інших людях. Ось чому дуже важливо навчитися розуміти та керувати своїми емоціями.

Вивчення емоційної сфери людини було та залишається в центрі уваги науковців, адже розуміння природи емоцій дає можливість допомогти людям керувати своїми емоціями, долати стресові та депресивні стани, а якщо взяти до уваги тісний зв'язок емоційної сфери з мотиваційною, знання про причини виникнення емоцій та засоби впливу на них дадуть змогу покращити академічні результати студентів.

Актуальність дослідження зумовлюється суперечностями між вродженим характером емоцій та дуже неоднотипною емоційною реакцією різних людей на схожі зовнішні подразники, між потужним впливом емоцій на всі інші сфери життя людини та невеликою увагою, яка приділяється формуванню емоційного інтелекту у студентів закладу вищої освіти (далі – ЗВО). Дослідження емоційної сфери людини відбувається в різних напрямках: тлумачення виникнення емоцій (В. Джемс, Г. Ланге, В. Кеннон, Ф. Бард, П. Сімонов, С. Шехтер), класифікації емоцій (П. Екман), вивчення емоційної спрямованості особистості (Є. Ільїн, Б. Додонов), опис розвитку емоційної сфери в онтогенезі (Л. Божович, О. Запорожець), класифікація функцій емоційної сфери (Т. Кириленко).

**Метою дослідження** є вивчення й узагальнення теоретичних і практичних досліджень емоційної сфери людини, розроблення практичних рекомендацій щодо формування емоційного інтелекту студентів ЗВО.

Емоції виникають під впливом зовнішніх подразників. Фізіологічним механізмом емоцій є функціонування підкоркових нервових центрів – гіпоталамуса, лімбічної системи, ретикулярної формації. Емоційний інтелект – це здатність розуміти власні емоції, управляти ними, а також розуміти та впливати на емоції інших людей.

Емоції мають такі властивості: (1) якість – зміст переживання (радість, піднесення, захопленість, сум, тривожність, роздратування, страх, розпач, розчарування); (2) полярність – наявність у переживання протилежного (піднесення – пригніченість, радість – горе); (3) амбівалентність – інтеграція кількох протилежних елементів в одному переживанні (ревності поєднують любов і ненависть); (4) інтен-

сивність – сила емоції; (5) тривалість – тривалі чи короточасні.

Емоції – це комплекс фізіологічних станів, який складається із трьох компонентів: суб'єктивне переживання (досвід), фізіологічна реакція та поведінкова чи експресивна відповідь [8]

Протягом багатьох років науковці намагалися визначити основні види емоцій та класифікувати їх. Пол Екман виділив шість основних емоцій, які є загальними для всіх культур, як-от: страх, огида, злість, здивування, щастя, сум [6]. Згодом Пол Екман розширив свій список базових емоцій, додав такі емоції, як спантеличеність, схвильованість, зневага, сором, гордість, задоволеність та веселість. Роберт Плутчик запропонував іншу систему класифікації емоцій, яка показувала, як різні емоції можуть поєднуватися та змішуватися разом. Це можна порівняти з тим, як художник змішує різні кольори для отримання нових [11]. Р. Плутчик запропонував вісім основних емоційних вимірів: щастя – сум; злість – страх; довіра – огида; здивування – очікування. Ці емоції можуть комбінуватися й утворювати нові. Наприклад, у результаті змішування щастя й очікування отримуємо схвильованість.

Для кращого розуміння суті емоцій сформуємося на їхніх трьох ключових елементах: суб'єктивне сприймання, фізіологічна реакція та поведінкова відповідь.

Хоча, з одного боку, емоції є вродженим явищем та притаманні людині незалежно від належності до певної культури, тих чи інших соціальних верств, її походження чи виховання, з іншого боку, вони є дуже суб'єктивними [3]. Візьмемо як приклад радість. Та сама подія може в одних людей викликати легке почуття радості, вираженої легкою посмішкою, а в інших почуття радості буквально їх переповнює. Так само емоція злості може варіювати від легкого переживання роздратування до нестерпної люті. Розрізняють емоції і за тривалістю. Ті самі події можуть в одних людей викликати злість на кілька секунд, а в інших – на пів години. Життєві ситуації часто викликають змішані емоції, як-от здивування та тривожність. Людина може водночас бути схвильованою та спантеличеною, задоволеною та щасливою. Змішані емоції можуть виникати одночасно (до того ж вираженість кожної емоції різниться) або можуть дуже швидко змінювати одна одну.

Емоції тісно пов'язані з фізіологією та спричиняють фізіологічні реакції, наприклад серцебиття, урчання в животі, почервоніння шкіри, спітніння долонь.

Багато фізіологічних реакцій, які супроводжують емоційні стани людини, регулюються симпатичною нервовою системою, яка є частиною автономної нервової сис-

теми. Автономна нервова система контролює мимовільні реакції організму, як-от кровоток і травлення. Симпатична нервова система контролює реакції боротьби чи втечі. У разі зустрічі людини із загрозою такі відповіді автоматично готують людину до втечі від небезпеки чи активної оборони.

Якщо ранні дослідження психології емоцій концентрувалися на автономних реакціях, то пізніші націлені на вивчення ролі мозку в емоціях. Дослідження мозку довели, що мозочкова мигдалина, частина лімбічної системи, відіграє важливу роль у виникненні емоцій, зокрема страху [12]. Мозочкова мигдалина – це крихітна мигдалеподібна структура, пов'язана з мотиваційними станами, як-от голод чи відчуття спраги, а також з пам'яттю й емоціями. Мозочкова мигдалина стає активною, коли людина стикається з різними загрозами.

Серотонінергічна система відіграє важливу роль у послабленні наслідків стресу, бере участь у регуляції емоцій, апетиту, температури тіла, є хімічним посередником у синапсах лімбічної системи мозку.

У разі стресу підвищується активність серотонінергічних нейронів, що призводить до збільшення потреби в серотоніні та до нестачі серотоніну [4]. Серотонін нормалізує репаративні процеси в центральній нервовій системі (далі – ЦНС) та покращує психовегетативний статус.

Вплив стресорів на організм зменшує кількість серотонинових рецепторів у відділах ЦНС, відповідальних за регуляцію мозкового кровообігу і формування страху та тривоги. У разі дистресу реакція організму супроводжується зміною поведінкових механізмів із можливим розвитком станів тривоги, злості, страху та депресії [2]. Участь у стрес-реакціях також беруть периферичні стрес-лімітуючі системи (далі – СЛС), антиоксидантна система, система простагландинів та система NO.

Порушення СЛС під впливом стресорів призводить до порушення центральної та периферичної гемодинаміки. У разі стресу в деяких областях головного мозку спостерігається збільшення активності нейронів та збільшення кровотоку, а в разі дистресу спостерігається зменшення кровотоку в тих же областях головного мозку. Такі нейросудинні реакції призводять до когнітивної дисфункції та депресії [5].

Стресостійкість – це здатність протистояти впливу стресорів без розвитку функціональних змін в організмі. Стресостійкість підтримується СЛС, а також роботою механізмів адаптації, що реалізуються через взаємодію серцево-судинної системи (далі – ССС) та вегетативної нервової системи (далі – ВНС). Дані про механізми стресостійкості є теоретичною основою для створення нових мето-

дик, спрямованих на профілактику та лікування стресу.

Третім компонентом є найбільш видимий – вираження емоцій. Наша здатність розуміти вираження емоцій та впливати на них пов'язується з емоційним інтелектом. Це вираження проявляється в жестах, виразах обличчя, поведінці.

Дослідження свідчать, що багато виражень емоцій є універсальними, як-от сміх та посмішка для вираження радості. Соціокультурні норми поведінки також відіграють роль у вираженні й інтерпретації емоцій. В західних культурах люди частіше виражають негативні емоції у присутності інших людей, тоді як у східних люди зазвичай виражають негативні емоції, коли вони перебувають на самоті. Мешканці південних країн більш імпульсивно виражають емоції порівняно з народами північних країн.

Терміни «емоція» та «настрій» часто вживаються як синоніми. Проте психологи пояснюють, що емоції є короткостроковими та мають явну чи неявну причину. Настрої є більш довготривалим станом. Часто немає явної причини настрою. Так, людина може почуватися кілька днів у поганому настрої без явної на те причини.

Емоційний інтелект – це здатність ефективно та позитивно ідентифікувати, оцінювати, контролювати, виражати емоції. Особистість із високим емоційним інтелектом здатна краще комунікувати, зменшувати тривожність та рівень стресу, урегульовувати конфліктні ситуації, покращувати відносини з іншими людьми, краще відповідати на виклики життя. Емоційний інтелект допомагає справитися з негативними емоціями та поведінкою, яка виникає під впливом цих емоцій. Учені наголошують на взаємозв'язку між емоційним інтелектом і академічними досягненнями [7]. Людина, яка перебуває у стані стресу, яку часто охоплює тривожність, яка часто перебуває в поганому настрої, не може сконцентруватися на навчальному матеріалі, вона може розуміти, що це їй потрібно, але не здатна розпочати виконання завдань. І навпаки, мотивація й академічні результати стають кращими, якщо студенти не просто будуть розуміти, що це потрібно зробити, а вони хотітимуть цим займатися, отримуватимуть емоційне задоволення від процесу навчання та результатів роботи.

Емоційний інтелект охоплює: (1) емоційну грамотність (розуміння власних відчуттів та відчуттів інших); (2) керування емоціями (уміння ефективно контролювати емоції).

Студенти з високим емоційним інтелектом є позитивними (не скаржаться з найменшого приводу, знаходять рішення проблем), розуміють характер інших людей, розбираються у власних відчуттях та відчуттях інших людей,

приймають зміни у своєму житті, швидко адаптуються до цих змін, мають гарні комунікативні навички, уміють переконувати людей, працюють над своїми слабкостями та знають свої сильні сторони.

На основі аналізу теоретичного матеріалу про виникнення та сутність емоцій і аналізу наявних методик розвитку емоційного інтелекту ми пропонуємо рекомендації щодо формування емоційного інтелекту на заняттях з іноземної мови.

Необхідно формувати ставлення до оцінки як до засобу зворотного зв'язку, а не приговору чи методу покарання. Для цього потрібно проводити аналіз усних відповідей та письмових робіт, акцентувати увагу на тому, на що необхідно звернути увагу, щоб уникнути зроблених помилок у майбутньому.

Чітко ставити мету та завдання курсу, тем та підтем, щоб студенти розуміли, яких знань та навичок вони мусять набути до кінця вивчення курсу / окремої теми, який обсяг завдань їм необхідно виконати. Це допоможе їм скласти власний план опрацювання тем та відчувати емоційне піднесення під час виконання пунктів цього плану.

Давати студентам право вибору під час визначення тем дискусій, повідомлень чи презентацій. Це надасть студентам відчуття, що їм нічого не нав'язують, що вони є суб'єктом навчального процесу.

Організація групових форм роботи із чітким розподілом ролей дасть кожному можливість відчути свою значущість та причетність до загального успіху, зближить студентів академічної групи. Завдяки цьому вони зможуть ближче познайомитися, емоційно підтримувати та допомагати одне одному в навчанні чи у складних обставинах, брати участь у навчальних проєктах та заходах поза межами аудиторії.

Наступною рекомендацією є пропозиція студентам вести щоденники. Це допоможе їм покращити метакогніцію шляхом спостереження за перебігом власних думок, виявів емоцій та поведінкових патернів. Тривожність часто породжується через негативні розмови із собою [9]. Вправи, спрямовані на вивчення себе, своїх думок, відчуттів, зможуть припинити цей ірраціональний процес.

Для розвитку емоційного інтелекту необхідно вчити студентів описувати свій емоційний стан, обговорювати його причини.

Для формування емоційного інтелекту важливо розвивати у студентів навички активного слухання: уважно слухати співрозмовників, усвідомлювати свою та їхню невербальну поведінку, адекватно реагувати на почуте, висловлювати емоційну підтримку шляхом розділення радості чи висловлення слів підбадьорювання або співчуття в разі виникнення негативних емоцій.

Необхідно вчити студентів завжди дякувати іншим людям за підтримку, допомогу, гарні поради. Це зменшить відчуття того, що світ байдужий до проблем окремих людей, сконцентрує увагу на добрих справах оточення, допоможе подолати старі образи.

Сприяє розвитку емоційного інтелекту застосування гумору на заняттях, адже гумор завжди викликає позитивні емоції. На заняттях з англійської можна читати й обговорювати анекдоти та жарти, гумористичні оповіді, спонукати студентів розповідати прочитані жарти, а також свої власні; розповідати про смішні епізоди із життя відомих людей та зі свого життя, провести міжнародний день гумору. Цікаво обговорювати гумористичні оповіді та жарти з погляду аналізу того, як саме досягається гумористичний ефект, які риси характеру найчастіше висміюються. Це не тільки створить позитивну атмосферу під час занять, але й ознайомить студентів з особливостями гумору різних культур, допоможе переоцінити деякі події із власного життя, подивитись на них із гумором, досягти емоційного зближення між членами групи, подолати стрес, а також допоможе розрядити напружену ситуацію в навчальному процесі та поза навчанням. Разом із відчуттям вдячності, надією та духовністю почуття гумору належить до набору стійкостей, яку позитивні психологи називають трансцендентальністю. Разом ці стійкості допомагають нам створити зв'язки зі світом та забезпечити сенс життя. Відчуття гумору корелює з іншими стійкостями, як-от мудрість та любов до навчання. Відчуття гумору приводить до гарного емоційного стану й оптимізму.

Розуміння та створення гумору потребує низки розумових операцій. Когнітивні психологи пропонують триступеневу теорію гумору: (1) уявити ситуацію жарту; (2) знайти невідповідність у множинних інтерпретаціях жарту; (3) розв'язати невідповідність, відкидаючи буквальні, несмішні інтерпретації, оцінити значення смішних [10].

Рекомендується діагностувати рівень володіння іноземною мовою, скласти на основі результатів діагностики індивідуальні плани для кожного студента із зазначенням очікуваних результатів і термінів, у межах яких ці результати мають бути досягнуті. Оцінка має враховувати прогрес кожного студента. Це допоможе уникнути негативних емоцій студентам із низьким рівнем володіння мовою, які на перших етапах не зможуть виконувати складних завдань. Студенти із високим рівнем володіння мовою отримуватимуть більш складні завдання, що допоможе запобігти їхньому розчаруванню стосовно того, що вони не розвиваються та не рухаються вперед.

Важливо створювати образ педагога як людини, мета якої – допомогти опанувати



нові знання та навички, підтримати в разі виникнення труднощів. Складниками образу викладача є зовнішній вигляд, темперамент, риси характеру, стиль управління студентами, знання предмета та сучасних методів викладання, висока духовність, моральність, справедливість, вміння керувати своїми емоціями, вміння забезпечувати зворотний зв'язок зі студентами, готовність допомогти та підтримати студентів, вміння не тільки вислухати, але й почути студента, вербальна та невербальна поведінка, вміння створити позитивну емоційну атмосферу на занятті. Уміння розпізнавати емоційний стан студентів, обговорювати його, з'ясувати причини та можливість позитивно на нього впливати сприятиме розвитку емоційного інтелекту студентів. Емоційність заняття підвищується, якщо викладач стоїть над навчальним процесом, правильно його організовує та керує ним, але в жодному разі не перебуває поза цим процесом.

Необхідно бути готовим емоційно підтримати студентів у разі стійкого поганого настрою, нападів злості, страху, тривоги без наявних зовнішніх стимулів.

Отже, у статті проаналізовані праці вчених, присвячені визначенню та класифікації емоцій, опису трьох ключових елементів емоцій, як-от: суб'єктивне сприймання, фізіологічна реакція та поведінкова відповідь. У статті дано визначення емоційного інтелекту, визначені його складники, описані риси студентів, які мають високий емоційний інтелект. Дано рекомендації щодо формування емоційного інтелекту у студентів ЗВО на заняттях з іноземної мови.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Лабунская В. Невербальное поведение. Ростов-на-Дону : Изд-во Ростовского ун-та, 1986. 135 с.
2. Симоненков А., Ключев В. Синдром серотониновой недостаточности. Москва : Бином, 2013. 96 с.
3. The Experience of Emotion / L. Barrett et al. *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58. P. 373–403.
4. Chaouloff F. Serotonin, stress and corticoids. *Journal of Psychopharmacology*. 2000. Vol. 14. № 2. P. 139–151.
5. Dunlop K., Liston C. Stress response regulation and the hemodynamic response. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2018. Vol. 115. № 43. P. 10827–10829.
6. Eckman P. Basic Emotions. *Handbook of cognition and Emotion*. 2005. P. 45–90.
7. Fallahzadeh H. The relationship between emotional intelligence and academic achievement in medical science students in Iran. *Procedia-social and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 30. P. 1461–1466.
8. Hockenbury D., Hockebury S. *Discovering Psychology*. New York : Worth Publishers, 2007.
9. Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters / E. Kross et al. *Journal of personality and social psychology*. 2014. Vol. 106 (2). P. 304.
10. Mulder M., Nijholt A. Humour research. State of the art. Twente, The Netherlands : Centre for Telematics and information Technology (CTIT), 2002. Vol. 2. 24 p.
11. Plutchik R. In search of the basic emotions. *Handbook of Cognition and Emotion. Contemporary Psychology: A Journal of Reviews*. 1984. № 29 (6). P. 511–513.
12. Pessoa L. Emotion and cognition and the amygdale: from "what is it?" to "what's to be done?". *Neuropsychologia*. 2010. Vol. 48 (12). P. 3416–3429.

## СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

### ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ УСТАНОВ ВИКОНАННЯ ПОКАРАНЬ ТА СЛІДЧИХ ІЗОЛЯТОРІВ

#### PERSONAL DETERMINANTS OF PROFESSIONAL HEALTH OF PI AND PDC PSYCHOLOGIST

У статті розглядаються психологічні характеристики особистості, які сприяють збереженню професійного здоров'я психологами установ виконання покарань і слідчих ізоляторів. Професійне здоров'я визначається як збереження благополуччя особистості, фізичного, психологічного, соціального, в умовах виконання професійної діяльності. У дослідженні взяли участь психологи установ виконання покарань та слідчих ізоляторів Державної кримінально-виконавчої служби всіх регіонів України та психологи відділів / секторів із роботи з персоналом цих організацій. Загалом 107 осіб, з них 43,9% чоловіків та 56,1% жінок. У процесі кластерного аналізу показників суб'єктивного, соціального і психологічного благополуччя, оцінки задоволеності роботою було виділено чотири групи за рівнем професійного здоров'я (низький, нижче середнього, вище середнього, високий).

Виявлено, що у представників групи з низьким рівнем професійного здоров'я домінує гедоністичний підхід – орієнтація на досягнення, пошук задоволення в повсякденному житті, тісні соціальні зв'язки. Група з високим рівнем професійного здоров'я еудемонічно орієнтована на таке: ключовим є особистісне зростання та розвиток, досягнення власних цілей. Ключовою психологічною відмінністю осіб із низьким рівнем професійного здоров'я є песимістичне уявлення про майбутнє щодо стосунків із людьми, професійної кар'єри, особистих досягнень. Для представників цієї групи характерна вивчена безпорадність: вони не вбачають власних ресурсів для зміни наявного стану, що їх не задовольняє, і підкорюються негативному сценарію. Яскраво виражена конформність, орієнтація на соціальне визначення особистісної цінності. Особи з високим рівнем професійного здоров'я сталисть і безпеку пов'язують із контролем навколишнього світу та себе. Їм притаманний високий рівень самооцінки, яка спирається на внутрішні критерії. Представники цієї групи більше орієнтовані на самоактуалізацію, більш позитивно оцінюють власне майбутнє, свої можливості в ньому.

**Ключові слова:** професійне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, суб'єктивне соціальне благополуччя, психологічне благополуччя,

психологи установ виконання покарань та слідчих ізоляторів.

The article examines the psychological characteristics of the individual, which contribute to the preservation of professional health by psychologists in the penitentiary and pre-trial detention center. Professional health is defined as the preservation of personal well-being (physical, psychological, social) in the performance of professional activities. The study involved psychologists of penitentiaries and remand centers of all regions of Ukraine and psychologists of departments (sectors) to work with the staff of these organizations. In total – 107 people, including 43,9% men and 56,1% women. During the cluster analysis of indicators of subjective, social and psychological well-being and assessment of job satisfaction, four groups were identified according to the level of professional health (low, below average, above average, high).

It was found that the representatives of the group with a low level of professional health are dominated by a hedonistic approach – the focus on achievement, the search for satisfaction in everyday life, close social relation. A group with a high level of professional health is eudemonically oriented: personal growth and development, achievement of own goals is key. The key psychological difference between people with low professional health is a pessimistic future regarding relationships with people, professional careers, and personal achievements. Representatives of this group are characterized by studied helplessness: they do not see their own resources to change the current situation, which does not satisfy them, and succumb to a negative scenario. Conformity and focus on the social definition of personal value are clearly expressed. People with a high level of professional health associate sustainability and safety with control of the world around them and themselves. They are characterized by a high level of self-esteem, which is based on internal criteria. Representatives of this group are more focused on self-actualization and more positively assess their own future and their capabilities in it.

**Key words:** professional health, subjective well-being, subjective social well-being, psychological well-being, psychologists of penitentiaries and pre-trial detention centers.

УДК 331.101.36:159.913  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.36>

**Данильченко Т.В.**

д.психол.н., доцент,  
професор кафедри психології  
Академія Державної пенітенціарної  
служби

**Постановка проблеми.** Чинники ефективності професійної діяльності стали актуальним об'єктом сучасних психологічних досліджень. Від розуміння їхньої природи залежить вибір критеріїв професійного придатності, а також стає можливим більш ефективно вирішення

проблем професійного вигорання. Особливо важливим є професійне здоров'я для фахівців у сфері соціономічних професій. Будь-який психолог-практик, незважаючи на професійні компетентності, працює «власною особистістю». Особливо психологічне навантаження

зростає в разі відсутності або заниженої мотивації клієнтів до змін, а також інших психотравматичних чинників. Окрім того, діяльність психологів установ виконання покарань (далі – УВП) та слідчих ізоляторів (далі – СІЗО) в Україні часто обтяжена виконанням додаткових обов'язків, мало пов'язаних із психологічною практикою. Саме тому збереження професійного здоров'я фахівця-психолога, що працює у специфічних умовах, стає актуальною проблемою, яка потребує розв'язання.

**Аналіз останніх досліджень.** Поняття професійного здоров'я описують як «процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечують високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття і максимальну тривалість життя» [14, с. 26]. Г. Нікіфоров розглядає професійне здоров'я як «інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними і психічними показниками з метою оцінки її здатності до певної професійної діяльності із заданими ефективністю і тривалістю протягом певного періоду життя, а також стійкість до несприятливих факторів, що супроводжують цю діяльність» [13, с. 385]. В англомовних джерелах професійне здоров'я пов'язують з аспектами розумового, емоційного і фізичного благополуччя працівників у процесі їхньої професійної діяльності [9]. Українськими дослідниками цей феномен розглядається як «відносно неспецифічна динамічна основа продуктивності всіх аспектів праці та загального благополуччя людини в системі професійної діяльності» [3, с. 36]. На нашу думку, у всіх вищенаведених визначеннях ключовим процесом є саме збереження благополуччя особи (фізичне, психологічне, соціальне) в умовах виконання професійної діяльності.

Виділені різноманітні чинники професійної надійності. Можемо розподілити їх на дві групи: пов'язані з умовами праці (задоволеність умовами праці та статусом) і пов'язані з особистістю працівника. Найчастіше в останній групі згадують рівень професійної мотивації, самооцінку, опірність до стресу, показники фізичного і психологічного здоров'я. Особливу увагу дослідники приділяють духовно-моральним якостям (відповідальність, дисциплінованість) та самовладанню (самоконтроль). Очевидно, що надійність працівника важлива в будь-якій професійній сфері, однак на перший план вона виходить у групах професій «людина – людина», де критерії професійної ефективності часто досить розпливчасті, визначаються самим фахівцем, а наслідки непрофесійності можуть кардинально змінити життя іншої людини / клієнта. Особливо це актуально для психологів-практиків, що працюють в умовах невизначеності.

Самі психологи, їхнє професійне здоров'я порівняно рідко стають предметом психологічного аналізу. Здебільшого увага дослідників концентрується на студентах-психологах та їхній професійній придатності до майбутньої діяльності [1], а також на засобах збереження професійного здоров'я [11]. Професійне здоров'я психологів, що працюють в установах виконання покарань, не вивчалось. Так, ми не змогли знайти вітчизняних досліджень, присвячених вивченню саме цієї категорії.

Тому **метою статті** є побудова психологічного профілю психологів із різним рівнем професійного здоров'я, що працюють в системі установ виконання покарань та слідчих ізоляторів.

**Методи дослідження.** Для аналізу психологічної складової частини професійного здоров'я були використані такі методики: Шкала суб'єктивного соціального благополуччя (соціальне благополуччя) [2]; Шкала задоволеності життям Е. Динера (SWLS – Satisfaction with Life Scale, в адаптації Д. Леонтєва та Є. Осіна [10] – емоційне благополуччя); Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Л. Жуковської, Є. Трошихіної [4]. Моральні якості вивчались за допомогою Шкали базисних перековань Р. Янов-Бульман в адаптації О. Кравцової [12], Шкали міжособистісної / соціальної довіри Дж.Б. Роттера в адаптації С. Достовалова, Опитувальника цінностей Ш. Шварца в адаптації В. Карандашева [5]. Для з'ясування оцінки окремих сфер життя були використані Шкала задоволеності життям В. Хашченко, А. Баранової [15], Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації А. Сирцової, О. Мітіної [8]. Математико-статистична обробка результатів здійснювалась за допомогою пакета комп'ютерних програм SPSS Statistica 22.0.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь психологи установ виконання покарань та слідчих ізоляторів Державної кримінально-виконавчої служби (далі – ДКВС) усіх регіонів України та психологи відділів / секторів із роботи з персоналом цих організацій – 107 осіб (43,9% чоловіків та 56,1% жінок). Середній вік – 28,7 років. Стаж – від року до 14 років.

**Аналіз результатів.** На першому етапі дослідження вивчалась структура професійного здоров'я психологів установ виконання покарань та слідчих ізоляторів ДКВС в осіб із різним його рівнем. Як критерії використано загальні показники суб'єктивного, соціального і психологічного благополуччя, а також оцінку задоволеності роботою. За допомогою кластерного аналізу (метод k-середніх) було виділено чотири групи. Перший кластер (19 осіб) об'єднав тих респондентів, які мали низький рівень професійного здоров'я

(показники соціального та психологічного благополуччя – до трьох стенів, а суб'єктивне благополуччя (далі – СБ) – 17,05 балів: незадоволений незначною мірою, задоволеність роботою – 2,81 бали за 5-бальною шкалою). Другий кластер (38 осіб) об'єднав респондентів із рівнем психологічного благополуччя (далі – ПБ) – 5 стенов, а соціального (далі – ССБ) – 6 стенов, СБ – 21,13 бал (задоволений незначною мірою), задоволеність роботою – 3,41 бали, тому ми визначили їх як групу «професійне здоров'я нижче за середнє». У третій кластер увійшли 28 осіб: психологічне благополуччя – 7 стенов, а соціальне – 8 стенов, СБ – 26,68 балів (задоволений), задоволеність роботою – 3,63 бали, група «професійне здоров'я вище за середнє». «Високе професійне здоров'я» (4-й кластер) виявилось у 20 осіб: ПБ – 8 стенов, ССБ – 9 стенов, СБ – 28,85 балів (задоволений), задоволеність роботою – 4,21 бали.

За допомогою факторного аналізу виявлялась структура особистісного благополуччя осіб із різним його рівнем. У групі з низьким професійним здоров'ям на перше місце вийшла оцінка особистості оточенням, від чого залежало її самопочуття. У процесі факторного аналізу було виділено три чинники, що пояснили 60,655% загальної дисперсії. У перший фактор (внесок у загальну дисперсію – 26,157%) увійшли такі дескриптори, як: самоприйняття (факторне навантаження – 0,782), соціальна дистантність (–0,774), схвалення (0,748), життєві цілі (0,697), помітність (0,655). Це дало нам можливість позначити цей чинник як «Соціальне схвалення як умова самоприйняття». Другий фактор (внесок – 21,459%) об'єднав такі характеристики, як автономія (–0,693), соціальні уявлення (0,565), емоційне прийняття (0,507), компетентність (–0,463). Ми позначили цей фактор як «Орієнтація на соціальні уявлення». Третій фактор (внесок – 13,04%) утворений такими дескрипторами, як: особистісне зростання (–0,742), позитивні стосунки (–0,508) – фактор «Стабільність». Отже, у цій категорії явно спостерігається соціальна залежність. Причому як на поверхневому рівні, коли самопочуття й емоційний стан залежать від реакцій соціального середовища, так і на глибинному рівні, коли життєві цілі зв'язуються із суспільними стандартами. На нашу думку, в осіб із зниженим професійним здоров'ям більш виражена об'єктність (стандартизованість і стереотипність) і знижене прагнення до реалізації особистісної автентичності / унікальності.

У групі з високим рівнем професійним здоров'ям спостерігається дещо інша тенденція. У процесі факторного аналізу було виділено три чинники, що пояснили 66,767% загальної дисперсії. Перший фактор (29,483%) утво-

рений такими характеристиками, як: особистісне зростання (0,833), емоційне прийняття (–0,747), компетентність (0,729), життєві цілі (0,709), помітність (0,705), соціальна дистантність (0,434). Цей чинник ми позначили «Самоактуалізація». Очевидно, що особи із цієї групи, за виразом К. Левіна, «полонезалежні». Вони орієнтуються на власні стандарти й уподобання, є авторами власного життя. Вони самостійно визначають цілі й організують життєві обставини в оптимальному для себе напрямі. Таку особистість інколи позначають як self-made, тобто вона сама здатна відповідати за своє благополуччя, не очікує сприятливої ситуації, а так організує власне життя, щоб воно її цілком влаштувало. Щільність соціальних зв'язків знижена. Це відповідає тенденції, виявленій як А. Маслоу, так і дослідженнями Н. Радчікової та Л. Левіта. Останні вважають, що «деяка помірність на соціальному рівні допомагає індивіду сконцентруватися на власному потенціалі та його реалізації» [6, с. 82]. А. Маслоу зазначав, що підкорятися соціальним правилам і законам, адаптуватися до зовнішньої ситуації, ігноруючи індивідуальну своєрідність, вимушені саме особи з дефіцитарними потребами, оскільки їхнє задоволення залежить від соціального оточення [7].

Самоприйняття в цій категорії теж залежить від стосунків, однак має дещо інший характер. Так, другий чинник (19,584%) був утворений такими дескрипторами, як: самоприйняття (0,794), позитивні стосунки (0,746), задоволеність життям (0,743). Ми позначили цей фактор як «Самоприйняття». Отже, у групі з високим рівнем благополуччя соціальні зв'язки більше впливають на афективний компонент, тобто емоції стають своєрідним соціальним маркером реалізації особистісної унікальності. Третій чинник (17,70%) об'єднав такі характеристики, як: автономія (–0,867), соціальні уявлення (0,716), схвалення (0,504). Отже, чинник «Орієнтація на соціальні уявлення» має нижчу значущість порівняно із групою неблагополучних. У групі осіб із високим рівнем особистісного благополуччя головний акцент робиться на актуалізацію власного потенціалу, а соціальна зв'язність має значення як критерій, за яким зв'язуються особисті досягнення. Однак сам факт наявності зв'язків не сприймається як окрема надцінність.

У літературі поширені два провідні підходи до трактування благополуччя – гедоністичний і евдемонічний. У нашому дослідженні виявилось, що у представників групи з низьким рівнем професійного здоров'я домінує гедоністичний підхід – орієнтація на досягнення, пошук задоволення в повсякденному житті, тісні соціальні зв'язки. Група з високим рівнем професійного здоров'я виявилася евдемонічно орієнтованою: ключовими є особистісне

зростання та розвиток, досягнення власних цілей. Хоча такі особи теж соціально орієнтовані, однак соціальні зв'язки для них не стоять на першому місці (чинник 3), а є лише однією з умов благополучного життя. Головний принцип полягає в тому, що тільки сама людина є творцем свого життя й усвідомлює, що ніхто, окрім неї самої, не зможе віднайти сенс того, що відбувається, і зробити себе щасливою. Представники цієї групи обирають особистісний сенс і самореалізацію, а не приємні повсякденні переживання. Також контрастні групи відрізняються за стандартом бажаного рівня соціальної зв'язності: високого – у групі з низьким професійним здоров'ям, низького – у групі з високим.

На другому етапі дослідження був здійснений факторний аналіз дескрипторів, що описують благополуччя, морально-вольові якості й уявлення про перспективи життя. Результати наведені в таблиці 1.

Ключовою психологічною відмінністю осіб із низьким рівнем професійного здоров'я є песимістичне майбутнє. Песимізм стосується кількох аспектів: стосунків із людьми, професійної кар'єри, особистих досягнень. Для представників цієї групи характерна вивчена безпо-

радність: вони не вбачають власних ресурсів для зміни наявного стану, що їх не задовольняє, і підкорюються негативному сценарію. Яскраво виражені конформність, орієнтація на соціальне визначення особистісної цінності. Соціальна оцінка має бути справедливою з погляду об'єкта, що малоімовірно, а тому провокує стрес. Важливо, що у третьому факторі поєдналися такі характеристики, як справедливість, емоційне прийняття і цінність Я, що, на нашу думку, свідчить про позицію «любов потрібно заслужити», імпліцитну концепцію соціального обміну. На думку представників цієї групи, світ має бути керованим і стабільним. Підкреслюється значення традицій (1 фактор) та контрольованості життєвої ситуації (4 фактор). Отже, в осіб із низьким рівнем професійного здоров'я наявний когнітивний дисонанс. З одного боку, для них важливі передбачуваність та контроль середовища, із другого – вони вважають себе безпорадними, нездатними істотно вплинути на майбутнє, а тому негативно до нього ставляться.

Натомість особи з високим рівнем професійного здоров'я сталисть і безпеку пов'язують із контролем навколишнього світу та себе. Для них характерна перетворювальна пози-

Таблиця 1

**Психологічний профіль психологів УВП та СІЗО з різним рівнем професійного здоров'я**

Низький рівень	Нижче за середній	Вище за середній	Високий рівень
77,49% загальної дисперсії	56,11% загальної дисперсії	62,16% загальної дисперсії	71,11% загальної дисперсії
Фактор 1			
<b>Турбота про стабільність – 28,27%</b>	<b>Позитивна підтримка – 16,98%</b>	<b>Контроль власного життя – 23,87%</b>	<b>Позитивне стабільне майбутнє – 24,39%</b>
Конформність – 0,904	Підтримка – 0,729	Самоконтроль – 0,882	Традиції – 0,872
Задоволення життям – 0,854	Дистантність – -0,722	Везіння – 0,849	Конформність – 0,842
Негативне минуле – 0,823	Порядок – 0,714	Влада – 0,798	Універсалізм – 0,794
Автономія – -0,856	Негативне минуле – -0,637	Випадковість – 0,792	Безпека – 0,782
Дистантність – 0,802	Доброта людей – 0,635	Досягнення – 0,764	Контроль світу – 0,771
Традиції – 0,795	Самоприйняття – 0,624	Свобода – 0,751	Прихильність світу – 0,737
Компетентність – -0,670	Повага – 0,577	Контрольованість світу – 0,650	Гедоністичне теперішнє – -0,700
Радість – 0,629	Особистісне зростання – 0,569	Гедонізм – 0,617	Соціальна незв'язність – 0,673
Досягнення – 0,582	Упевненість – 0,560	Компетентність – -0,587	Соціальне схвалення – 0,660
	Прихильність світу – 0,550	Стимулювання – 0,532	Невипадковість – 0,628
	Позитивне минуле – 0,540	Соціальна помітність – 0,520	Добро – 0,578
	Радість – 0,517	Прихильність світу – 0,510	Самоконтроль – 0,575
			Влада – -0,545
			Майбутнє – 0,522
Фактор 2			
<b>Негативне майбутнє – 20,48%</b>	<b>Задоволення від досягнень і визнання – 16,20%</b>	<b>Позитивна підтримка – 14,61%</b>	<b>Позитивне прийняття себе – 17,81%</b>
Свобода – -0,877	Досягнення – 0,752	Повага – 0,809	Радість – 0,837

Соціальна довіра – –0,861	Доброта – 0,725	Порядок – 0,786	Задоволення життям – 0,835
Соціальні уявлення – –0,857	Гедонізм – 0,696	Радість – 0,749	Підтримка – 0,813
Успіх у житті – –0,818	Гедоністичне теперішнє – 0,678	Упевненість – 0,710	Везіння – 0,778
Майбутнє – –0,782	Цінність Я – –0,668	Підтримка – 0,676	Позитивні стосунки – 0,719
Особистісне зростання – 0,750	Стимулювання – 0,616	Справедливість – 0,666	Справедливість – 0,719
Незадоволеність своїм статусом – 0,740	Конформність – 0,607	Успіх – 0,581	Самоприйняття – 0,647
Безпека – 0,677	Влада – 0,605	Соціальна зв'язність – 0,568	Упевненість – 0,612
Непомітність – 0,672	Фаталістичне теперішнє – 0,601	Свобода – 0,531	Цінність Я – 0,576
Універсалізм – 0,612	Соціальна помітність – 0,530	Позитивне минуле – 0,502	Гедонізм – –0,533 Автономія – 0,527
Фаталістичне теперішнє – 0,547	Універсалізм – 0,503		Негативне минуле – –0,519
Фактор 3			
<b>Справедлива соціальна оцінка Я – 14,72%</b>	<b>Автономія – 12,25%</b>	<b>Обстоювання особистих кордонів – 12,84%</b>	<b>Самоактуалізація – 16,24%</b>
Соціальне схвалення – 0,911	Автономія – 0,723	Самостійність – 0,838	Самостійність – 0,819
Доброта людей – 0,856	Свобода – 0,699	Безпека – 0,746	Порядок – 0,766
Приязність світу – 0,809	Успіх – 0,673	Універсалізм – 0,675	Досягнення – 0,749
Справедливість світу – 0,793	Упевненість – 0,658	Автономія – 0,635	Свобода – 0,740
Емоційне прийняття – 0,778	Позитивні стосунки – –0,641	Стимулювання – 0,576	Компетентність – 0,726
Самостійність – 0,744	Везіння – 0,609	Задоволення життям – 0,570	Фаталістичне теперішнє – –0,664 Майбутнє – 0,633 Автономія – 0,611
Гедоністичне теперішнє – 0,611	Самостійність – 0,556	Традиції – 0,560	
Самоконтроль – 0,590	Компетентність – 0,501	Позитивні стосунки – 0,544	Життєві цілі – 0,609
Цінність Я – 0,578		Гедоністичне теперішнє – 0,535	Влада – 0,548 Стимулювання – 0,531
Гедонізм – 0,560		Соціальна незв'язність – 0,528	Соціальні уявлення – –0,517
Доброта – 0,556		Дистантність – 0,508	Позитивне минуле – 0,508
Фактор 4			
<b>Контрольованість світу – 14,01%</b>	<b>Контрольованість світу – 10,68%</b>	<b>Згода із соціальними стандартами – 10,84%</b>	<b>Соціальні зв'язки – 12,61%</b>
Контрольованість світу – 0,782	Контрольованість світу – 0,779	Конформність – 0,820	Соціальна помітність – 0,872
Везіння – 0,737	Самоконтроль – 0,665 Справедливість – 0,646	Емоційне прийняття – 0,761	Доброта людей – 0,816
Влада – 0,699	Традиції – 0,638 Безпека – 0,618	Доброта як цінність – 0,654	Дистантність – 0,780
Схвалення – 0,664	Прихильність світу – 0,559	Особистісне зростання – 0,617	Особистісне зростання – 0,695
Позитивні стосунки – –0,639	Випадковість – 0,531	Соціальне схвалення – 0,595	Емоційне неприйняття – 0,687
Випадковість – 0,630	Соціальні уявлення – 0,518	Соціальна помітність – 0,543	Соціальна довіра – 0,563
Соціальна зв'язність – –0,603	Задоволення життям – 0,502		

ція: світ / життєву ситуацію потрібно перебудувати для задоволення власних потреб. Їм притаманний високий рівень самооцінки, остання більше спирається на внутрішні критерії. Представники цієї групи більше орієнтовані на самоактуалізацію і більш позитивно оцінюють власне майбутнє, свої можливості в ньому. Самостійно визначають життєві цілі, менш потребують свідчень їх соціального схвалення. Соціальні зв'язки менш тісні, але більш якісні. Особи з високим рівнем професійного здоров'я схильні самостійно налаштовувати життєвий простір за власними уподобаннями, а причини досягнень убачають у власних зусиллях. Незважаючи на те, що методики, які вимірюють рівень оптимізму, не використовувалися, результати факторного аналізу доводять, що представники цієї групи схильні до більш позитивного мислення й оцінок (себе, світу, інших людей).

Особи з нижчим за середній рівнем професійного здоров'я мають найбільші індивідуальні варіації. Вони не утворюють гомогенної групи і мають різні особистісні чинники професійного здоров'я. Представники цієї групи орієнтовані на соціальну підтримку, схильні жити за принципом «тут і зараз» (пошук короткотривалих, але легкодосяжних задоволень від повсякденних речей). Акцентованою є особистісна автономія й приписування в разі досягнення успіху ключової ролі власним зусиллям. Спостерігається цікава тенденція: особи з нижчим за середній рівнем професійного здоров'я хочуть отримувати зовнішню підтримку, коли вони будуть робити те, що вважають за потрібне, але досягнутий результат буде приписаний суто собі. Вони вірять у принцип справедливості, вважають світ контролюваним і безпечним.

Особи з вищим за середній рівнем професійного здоров'я на перше місце ставлять контроль у всіх його проявах. Це і самоконтроль, і здатність побачити можливості, що надаються світом, і влада як спосіб уникнення випадковостей. Ця категорія розраховує й отримує позитивну підтримку від оточення, однак водночас схильна обстоювати особистісну автономію як право ухвалювати власні рішення щодо свого життя. Важливо зазначити, що респондентам властивий баланс між автономією – соціальною зв'язністю (у фактор 3 увійшли як дескриптори «самостійність», «автономія», «соціальна незв'язність», так і «позитивні стосунки», «універсалізм»). Вони не схильні до протистояння із суспільною думкою (конфліктів); коли обирають напрями особистісного розвитку, то орієнтуються на установлені стандарти життєвих досягнень.

Отже, у процесі проведення дослідження ми дійшли таких висновків. Професійне здоров'я психологів ми визначили як збереження

благополуччя особистості, фізичного, психологічного, соціального, в умовах виконання професійної діяльності. Однак уважаємо, що професійне здоров'я психологів вивчається мало, особливо такої категорії, як психологи установ виконання покарань та слідчих ізоляторів, що працюють у специфічних умовах.

Під час дослідження були виявлені такі особливості. По-перше, особи з низьким рівнем професійного здоров'я визначають власну цінність через зовнішню оцінку. Оскільки вони не мають над останньою особистого контролю, то вважають світ небезпечним, несправедливим і некерованим.

По-друге, особи з високим рівнем професійного здоров'я здатні брати на себе відповідальність за своє благополуччя і так організувати своє життя, щоб воно їх цілком улаштувало. Тобто ключовим аспектом для збереження рівня професійного здоров'я є оцінка можливості впливу на наявну ситуацію (суб'єктивність): низька в осіб із низьким рівнем професійного здоров'я, висока – з його високим рівнем. Особи з високим рівнем професійного здоров'я більш оптимістичні та дають вищі оцінки своїм можливостям, іншим людям, майбутньому, світу загалом.

По-третє, особи з різним рівнем професійного здоров'я відрізняються за рівнем тісноти соціальних зв'язків. Благополучні особи більш дистанційовані й автономні, неблагополучні – соціально стандартизовані, менше прагнуть реалізувати особисту унікальність.

Перспективи дослідження вбачаємо в розробленні програми психологічного супроводу (в онлайн-режимі) для психологів, що працюють у специфічних умовах, з урахуванням виявлених закономірностей.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Виноградова Н. Становление профессионального здоровья будущего психолога образования. *Учёные записки Забайкальского государственного университета*. 2013. № 5. С. 111–117.
2. Данильченко Т. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. *East European Scientific Journal*. 2015. № 3 (4). С. 20–29.
3. Дзюба Т. Професійне здоров'я особистості: аналіз основних дефініцій. *Актуальні проблеми психології*. 2014. № 40. С. 33–37.
4. Жуковская Л., Трошихина Е. Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*. 2011. № 2 (32). С. 82–93.
5. Карандашев В. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 72 с.
6. Левит Л., Радчикова Н. Личностно ориентированная концепция счастья: теория и практика. *Национальный психологический журнал*. 2012. № 2 (8). С. 81–89.

7. Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. О. Чистякова. Москва : Рефл-бук ; Ваклер, 1997. 304 с.
8. Митина О., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTRI) : результаты психометрического анализа русскоязычной версии. *Вестник Московского государственного университета. Серия 14 «Психология»*. 2008. № 4. С. 67–89.
9. Никифоров Г., Водопьянова Н., Шингаев С. Психология профессионального здоровья руководителя. Теория, методология, практика. Санкт-Петербург : СПбГУ, 2020. 156 с.
10. Осин Е., Леонтьев Д. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. Москва : Институт социологии РАН ; Российское общество социологов (СОС), 2008. URL: <https://www.hse.ru/pubs/share/document/78753837> (дата звернення: 23.03.2013).
11. Пов'якель Н. Саногенне мислення як технологія психологічної культури саморегуляції у підтримці професійного здоров'я психолога-практика. *Теорія і практика допомоги особистості в психологічному консультуванні і психотерапії* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : КМДУ ім. Б.Д. Грінченка, 2005. С. 94–96.
12. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности / под ред. Г. Солдатовой, Л. Шайгеровой. Москва : МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. 112 с.
13. Психология здоровья / под ред. Г. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.
14. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека : Основы восстановительной медицины. Москва : Медицина, 1997. 205 с.
15. Хащенко В., Баранова А. Восприятие и оценка качества жизни. *Экономическая психология: современные проблемы и перспективы развития*. Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербур. ун-та экономики и финансов, 2002. С. 36–39.



## СЕКЦІЯ 6

# СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДЧУЖЕННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ ПРАВОПОРУШНИКІВ

### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ALIENATION OF JUVENILE OFFENDERS

*У статті розглядається проблема відчуження та окремих психологічних чинників, що можуть впливати на нього, зокрема толерантності до невизначеності. Характеризується поняття девіантної поведінки у підлітків, зокрема її психологічні особливості неповнолітніх правопорушників. Проаналізовано поняття «відчуження», психологічні підходи до розуміння даного феномену, а також розкрито суть та зміст толерантності до невизначеності, її види та проблеми формування.*

*Вважаємо, що позиція підлітка по відношенню до невизначеності, коли він або приймає невизначеність, або бачить в ній джерело загрози для себе, є регулятором його поведінки у ситуаціях, що викликають відчуження.*

*Для вирішення цього питання використовувалися такі психодіагностичні методики, як опитувальник суб'єктивного відчуження з навчальної праці В.М. Косирєва та методика «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової. В експериментальному дослідженні взяли участь неповнолітні правопорушники, які були поділені на три групи залежно від домінуючої форми відчуження. Цими формами були такі: безсилля, нігілізм, авантюризм.*

*Досліджено специфіку відчуження неповнолітніх правопорушників з різними формами відчуження, а також особливості толерантності до невизначеності. Досліджено взаємозв'язки відчуження у неповнолітніх правопорушників та толерантності до невизначеності. Зокрема, було виявлено, що досліджувані неповнолітні правопорушники з такими формами відчуження, як безсилля, нігілізм та авантюризм, мають специфічні особливості окремих проявів відчуження та толерантності до невизначеності.*

*Виявлено, що чим важчою є форма відчуження у досліджуваних неповнолітніх правопорушників, тим більше в них проявляється відчуження в різних сферах життя. Дослідження окремих аспектів толерантності / інтолерантності до невизначеності показало, що чим важчою є форма відчуження, притаманна групі неповнолітніх правопорушників, тим більше в них виражена інтолерантність до невизначеності. Ця пропорція є оберненою, адже за більш легкої форми відчуження неповнолітнім пра-*

*випорушникам притаманна толерантність до невизначеності.*

**Ключові слова:** відчуження, інтолерантність, толерантність до невизначеності, форми відчуження, неповнолітні правопорушники.

*The article considers the problem of alienation and certain psychological factors that may affect it, in particular, tolerance for uncertainty. The concept of deviant behavior in adolescents, in particular the psychological characteristics of juvenile offenders. The concept of alienation, psychological approaches to understanding this phenomenon are analyzed, as well as the essence and content of tolerance to uncertainty, its types and problems of formation are revealed.*

*We believe that the position of the adolescent in relation to uncertainty when he either accepts uncertainty, or sees it as a source of threat to himself, is a regulator of his behavior in situations that cause alienation.*

*To solve this question, such psychodiagnostic methods were used as the questionnaire of subjective alienation of V.M. Kosyrev's educational work, and the method "New questionnaire of tolerance to uncertainty" by T.V. Kornilova. The experimental study involved juvenile offenders who were divided into three groups depending on the dominant form of alienation, namely powerlessness, nihilism and adventurism.*

*The specifics of alienation of juvenile offenders with different forms of alienation, as well as the features of tolerance to uncertainty and the relationship between alienation of juvenile offenders and tolerance to uncertainty were studied. In particular, it was found that the studied juvenile offenders with forms of alienation of powerlessness, nihilism and adventurism have specific features of certain manifestations of alienation and tolerance for uncertainty.*

*It was found that the more severe the form of alienation in the studied juvenile offenders, the more they show alienation in various spheres of life. The study of certain aspects of tolerance / intolerance to uncertainty showed that the more severe the form of alienation inherent in a group of juvenile offenders, the more they express intolerance to uncertainty, and, conversely, the easier form of alienation inherent in juvenile offenders intolerance to uncertainty.*

**Key words:** alienation, intolerance, tolerance to uncertainty, forms of alienation, juvenile offenders.

УДК 159.923.2: 343.915  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.37>

#### **Александров Ю.В.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри соціології та психології  
Харківський національний університет  
внутрішніх справ

#### **Шиліна А.А.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри соціології та психології  
Харківський національний університет  
внутрішніх справ

У сучасному світі нестабільності та різких соціальних змін поширюється феномен відчуження в більш глобальному сенсі. Прикладом цього є відчуження людини від культури, відчуження суспільства від природи, відчуження людей від інформаційного світу, посилення

відчужених станів, масове відчуження людей від суспільства. Відчуження виступає сьогодні як універсальна і багатогранна категорія, що охоплює широкий спектр соціальних і психологічних процесів і станів, які характеризують відносини людини з суспільством і світом.

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до людей, особливо це стосується молоді та підлітків. Зараз вимоги суспільства полягають в тому, що необхідно швидко пристосовуватися і бути готовим змінюватися відповідно до цих вимог.

Неможливість відповідати цим вимогам травматично впливає на психіку людини і спричинює те, що людина намагається відсторонюватися від цього суспільства. Однак через низку соціальних і особистих причин ухилення від суспільства може бути небажаним або навіть неможливим. Подібна ситуація має негативні для підлітка соціально-психологічні наслідки, такі як поширеність девіантної поведінки, депресія, залежність від алкоголю, наркотичних речовин, азартних ігор. Такі наслідки можуть призводити до проявів делінквентної поведінки. Також в числі цих проявів дезадаптації багатьма дослідниками відзначається наростання відчуження у таких сферах життєдіяльності: у суспільних відносинах, професійній та навчальній діяльності тощо.

Зараз, коли цінність людських відносин, цінність кожної особистості ставиться на перше місце, не можна оминати увагою поняття «терпимість», «емпатія», «взаєморозуміння», «толерантність». В умовах наростання інформаційних потоків, які породжують проблему глобальної невизначеності, формується позиція толерантності або інтолерантності до невизначеності. Людина або приймає невизначеність, або вбачає в ній джерело загрози для себе. У цьому сенсі позиція щодо невизначеності є регулятором поведінки людини у відповідних ситуаціях, зокрема в тих ситуаціях, що викликають відчуження. Фактор новизни і постійних змін в суспільстві передбачає наявність у людини таких психологічних властивостей, які дозволяють легко долати суб'єктивні труднощі, пов'язані з невизначеністю. На нашу думку, толерантність / інтолерантність до невизначеності може виступати чинником, що впливає на відчуження особистості взагалі та на окремі компоненти такого відчуження зокрема.

**Мета статті** – виявлення окремих проявів відчуження та толерантності до невизначеності неповнолітніх правопорушників з різною формою відчуження.

Відчуження становить універсальну категорію, притаманну людському суспільству на всіх етапах історичного розвитку. Така категорія має специфічні причини і форми свого існування.

Відчуження – це перетворення того, що раніше сприймалося та розглядалося людиною як своє і близьке, на стороннє та психологічно далеке від неї. Відчуження є результатом втрати особистісного сенсу того, що раніше було значимим та цінним [1, с. 309].

Проблемою відчуження особистості цікавилися філософи, економісти, соціологи, психологи, історики, антропологи. Зокрема, цій проблемі присвятили свої праці Ф. Гегель, Л. Фейєрбах, А. Сміт, З. Фрейд, Е. Фромм, Е. Дюргейм, М. Вебер, М. Блок, Л. Февр, М. Мосс, К. Леві-Строс.

В українських реаліях поряд з позитивними змінами у суспільстві в умовах гострої економічної кризи занепадають моральні норми, загострюються процеси деформації сім'ї, збільшується соціальна та психологічна дезадаптація дітей і підлітків, загострюється кримінальна обстановка, зростає кількість правопорушень серед неповнолітніх. У таких умовах проблема чинників та умов психологічного виживання дітей та підлітків набуває особливої значущості. Особливо це стосується питання відчуження та його впливу на толерантність до невизначеності у контексті поведінки неповнолітніх правопорушників.

І.С. Кон вважав, що найбільш задовільним є розуміння відчуження в соціально-економічному аспекті, що передбачає поневолення людини продуктами власної діяльності. І. Фіхте поняття «відчуження» розглядав як неминучий процес становлення «Я» в результаті відділення його від «не-Я». Г. Гегель трактував відчуження як неминучий перехідний щабель на діалектичному шляху Духа до себе.

За М. Сименом, відчуження – це стан індивіда у суспільстві, який характеризується соціальною ізольованістю, іноді самовідстороненням, апатією до соціального буття [2, с. 229].

Так, О.В. Тимченко, підводячи деякі підсумки своїх досліджень, зауважив, що порушення комунікативних здібностей, непорозуміння з оточенням, байдужість і апатія мають такі наслідки, як: зниження особистої активності; мінімізація контактів з оточенням; підвищення конфліктності; втрата почуття солідарності, причетності до того, що відбувається в житті мікросоціуму, наслідком чого є протиставлення себе оточенню [3, с. 165].

Джерелом відчуження, на думку С. Мадді, є невміння індивіда робити вибір на користь реалізації нових можливостей, здатних наділити його життя унікальним сенсом і спрямуванням. Він виділив і описав чотири якісно відмінні форми відчуження – вегетативність, безсилля, нігілізм, авантюризм, які виявляють істотну подібність з проявами *екзистенційного вакууму* (за В. Франклом) [4, с. 10].

Поняття смислового відчуження, на думку Є. Осіна, може стосуватись як окремих сфер життя, так і окремих видів діяльності. Саме цим поняттям можна пояснити феномен професійного вигорання.

Феномен відчуження є однією із ключових тем філософії. Посилення інтересу дослідників до розгляду відчуження відбува-

ється в період докорінних соціокультурних трансформацій, наслідком чого є перегляд та переосмислення традиційних парадигм і понять, які визначають характер життєдіяльності людини в соціумі. Дослідження феномену відчуження є актуальним завданням для розв'язання проблем знеособлення, десоціалізації, маргіналізації, байдужості й втрати сенсу у сучасному світі [5, с. 106].

Стрімкі соціально-економічні перетворення, які відбуваються в сучасній Україні, поряд з позитивними змінами у суспільстві посилюють такі негативні тенденції, як різке зниження затребуваності духовних цінностей, загострення процесів деформації сім'ї, соціальна та психологічна дезадаптація дітей і підлітків. Трансформація суспільного розвитку і радикальні перетворення сучасної дійсності, згортання культурних, спортивних, оздоровчих програм, падіння рівня життя в країні, зниження соціальних гарантій отримання молоддю освіти та професії – усе це призводить до зростання в підлітковому середовищі девіантних форм поведінки, значного збільшення кількості злочинів, скоєних неповнолітніми.

У тих чи інших формах поведінкових розладів виявляється вплив соціальних умов на життя дитини та її психологічні особливості. На поведінці підлітків також позначаються внутрішньоособистісні труднощі перехідного віку.

Як показують численні дослідження, девіантна поведінка підлітка пов'язана з безвідповідальністю, порушенням норм моралі, етики, бажанням досягти цінностей шляхом негативних вчинків тощо. Психологи пояснюють девіантну поведінку підлітка тим, що він не може задовольнити свої соціально-психологічні потреби у визнанні, довірі, самоствердженні.

Найрізноманітніші джерела інтолерантності породжують в суспільстві насильство, жорстокість і відчуження, тому виховання толерантності потрібно розглядати як невідкладне і найважливіше завдання, якщо ми хочемо зберегти країну, суспільство, людину і «людське в людині» [6, с. 4].

Слід зауважити, що в Україні доволі велика увага приділяється розвитку і формуванню толерантності у дошкільників, старшокласників. Це пов'язано з розвитком етнічної ідентичності в межах професійної компетентності, міжкультурної комунікативної компетентності тощо.

У якості випробуваних в нашому дослідженні виступили неповнолітні правопорушники чоловічої статі у кількості 59 осіб. Усі досліджувані були нами розділені за допомогою опитувальника суб'єктивного відчуження з навчальної праці В.М. Косирева на три групи відповідно до форми відчуження, яка є в них домінуючою. У методиці виділяється 4 форми відчуження, але форма «вегетатив-

ність» була домінантною усього в двох неповнолітніх правопорушників, тому в дослідженні взяли участь неповнолітні правопорушники, які були нами розділені за іншими трьома домінантними формами відчуження. Остаточна кількість неповнолітніх правопорушників склала 57 осіб.

Першу групу склали неповнолітні правопорушники у кількості 16 досліджуваних. У них була виявлена така домінантна форма відчуження, як безсилля. Другу групу склали досліджувані, які мали таку домінантну форму, як нігілізм. Таких неповнолітніх правопорушників було 19.

Третю групу склали неповнолітні правопорушники з такою формою відчуження, як авантюризм, у кількості 22 досліджуваних.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі психодіагностичні методи дослідження: опитувальник суб'єктивного відчуження з навчальної праці В.М. Косирева, методика «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової.

Кожна з форм відчуження, за якими були поділені неповнолітні правопорушники, характеризується своїми специфічними проявами відчуження. Так, вегетативність, на думку С. Мадді, є найбільш важкою формою екзистенційної недуги, що проявляється в нездатності повірити в істину, важливість і цінність будь-якої реальної або уявної діяльності. Група досліджуваних з цією формою у нас не була виявлена.

Безсилля – це втрата людиною віри в свою здатність впливати на життєві ситуації, однак при цьому зберігається відчуття їх важливості, що дозволяє вважати безсилля менш серйозною формою екзистенційної недуги, ніж вегетативність. Нігілізм – це переконання у відсутності сенсу, а також активність, спрямована на деструктив. Ця форма є менш серйозною формою екзистенційної недуги, ніж вегетативність і безсилля. Авантюризм – це компульсивний пошук життєвості, залучення в небезпечні, екстремальні види діяльності через переживання безглуздості повсякденного життя. Ця форма екзистенційної недуги є найменш серйозною, оскільки вона пов'язана з активністю, пошуком нових відчуттів [7, с. 74].

За результатами дослідження установок у різних сферах життя, в яких проявляється відчуження, за методикою В.М. Косирева у неповнолітніх правопорушників з різною формою відчуження в навчанні можна зробити певні висновки.

Для першої групи неповнолітніх правопорушників з формою відчуження «безсилля» більшою мірою притаманне відчуження у таких сферах життя, як навчання, власна особистість, а також їм більше властиве загальне відчуження.

У другій групі неповнолітніх правопорушників з формою відчуження «нігілізм» не було виявлено домінуючих сфер життя, в яких проявляється відчуження, порівняно з іншими двома групами.

Для третьої групи неповнолітніх правопорушників з формою відчуження «авантюризм» більшою мірою притаманне відчуження у таких сферах життя, як міжособистісні відносини. Їм притаманно постійно шукати нові стосунки, вести компульсивний пошук життєвості. Вони хочуть бути залученими в небезпечні, екстремальні види діяльності.

За результатами дослідження толерантності / інтолерантності до невизначеності у неповнолітніх правопорушників з різною формою відчуження за допомогою методики «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» можна зробити такі висновки. Першій групі неповнолітніх правопорушників притаманна інтолерантність до невизначеності, яка проявляється в схильності сприймати незвичні та складні ситуації радше як загрозові.

Другій та третій групам неповнолітніх правопорушників притаманні такі особливості: толерантність до невизначеності, тобто оптимістичне оцінювання своїх успіхів та невдач, а також прагнення до змін, до новизни, оригінальності. Вони мають можливість самостійно вийти за рамки прийнятих обмежень. Водночас можна сказати, що в обох групах є схильність до рефлексивності та швидкого переходу від планів до дій.

Аналіз результатів дослідження взаємозв'язків відчуження у різних сферах життя та толерантності до невизначеності у неповнолітніх правопорушників з формою відчуження «безсилля» виявив, що підвищення відчуження від міжособистісних відносин та загального відчуження призводить до підвищення інтолерантності до невизначеності, яка проявляється в схильності сприймати незвичайні і складні ситуації радше як загрозові. Також було виявлено, що підвищення відчуження від міжособистісних відносин в даній досліджуваній групі призводить до підвищення міжособистісної інтолерантності до невизначеності, яка проявляється в тому, що ці неповнолітні правопорушники не можуть сприймати невизначеність в міжособистісних відносинах, що збільшує їх відчуження.

Аналіз взаємозв'язків відчуження та толерантності до невизначеності у неповнолітніх правопорушників з формою відчуження «нігілізм» виявив, що відчуження від сім'ї призводить до зниження толерантності до невизначеності. У таких правопорушників підвищується міжособистісна інтолерантність до невизначеності у разі відчуження від навчання, суспільства та сім'ї.

Результати дослідження взаємозв'язків відчуження у різних сферах життя та толерантності до невизначеності у неповнолітніх правопорушників з формою відчуження «авантюризм» показали, що у досліджуваних цієї групи знижується толерантність до невизначеності у разі відчуження від сім'ї та підвищується міжособистісна інтолерантність до невизначеності у разі відчуження від навчання та сім'ї.

Агресивне середовище негативно впливає не тільки на фізичне здоров'я, а і на формування особистості підлітка. Навколишнє середовище – це не тільки погана екологічна ситуація, а й інші умови життя сучасного підлітка. Напружений ритм життя і неконтрольований потік інформації згубно впливають на несформовану психіку дітей і змушують активізувати резервні ресурси організму, можливості якого можуть вичерпатися. У таких умовах у підлітків вмикаються захисні механізми. Це призводить до виникнення відхилень, зокрема й девіантної поведінки.

Відчуження – це проблема втрати людської особистісної та соціальної ідентичності, конфлікт між актуальним існуванням і потенційним буттям, втрата контролю над продуктами праці, руйнування соціальних взаємозв'язків, марна трата творчих здібностей, стан безпорадності і безсилля, страх перед життям, самотність. Проблема відчуження людини, попри постійний інтерес до неї філософії, психології, соціології та інших наук про людину, залишається невирішеною. Сьогодні немає вичерпної і однозначної відповіді на питання про те, в чому полягає сутність відчуження в різних сферах життєдіяльності, чи є у відчуження позитивні сторони, які критерії і психологічні механізми відчуження тощо.

Під відчуженням у неповнолітніх ми розуміємо прояв таких життєвих відносин підлітків із світом, при яких продукти їх діяльності (навчальної, трудової, дозвільної), вони самі, а також інші індивіди і соціальні групи (друзі, родичі, однокласники, викладачі), будучи носіями певних норм, установок і цінностей, усвідомлюють як протилежні їм самим (від несхожості до ворожості), що виражається у відповідних переживаннях суб'єкта (почутті відокремленості, самотності, відкинення) і проявляється в поведінці, протилежній близькості, тотожності і гуманності.

Толерантність до невизначеності ми розуміємо як здатність людини приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації невизначеності або подвійності, протистояти суперечливості інформації, приймати невідоме, не боятися невизначеності.

Проведене дослідження свідчить, що чим важчою є форма відчуження у досліджува-

них неповнолітніх правопорушників, тим більше в них проявляється відчуження в різних сферах життя, а також загальний рівень відчуження. Дослідження окремих аспектів толерантності / інтолерантності до невизначеності у неповнолітніх правопорушників з різною формою відчуження показало, що чим важчою є форма відчуження, тим більше цій групі неповнолітніх правопорушників притаманна інтолерантність до невизначеності. Ця пропорція є оберненою, адже за більш легкої форми відчуження неповнолітнім правопорушникам притаманна толерантність до невизначеності. Кореляційний аналіз виявив, що в першій групі досліджуваних з формою відчуження «безсилля» відчуження у сфері міжособистісних відносин призводить до інтолерантності. У неповнолітніх правопорушників з формами відчуження «нігілізм» та «авантюризм» спостерігається збільшення толерантності до невизначеності.

Перспективним вважаємо виявлення інших психологічних чинників, що можуть впливати на відчуження підлітків.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Большая психологическая энциклопедия / А.Б. Альмуханова, Е.С. Гладкова, Е.В. Есина, Е.Г. Имашева, О.В. Клименко и др. Москва : Эксмо, 2007. 544 с.
2. Социологический энциклопедический словарь / под ред. акад. РАН Г.В. Осипова. Москва : ИНФРА-НОРМА, 1998. 488 с.
3. Тимченко О.В. Проблема самоідентифікації в контексті життєвого шляху людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип.2. С. 161–169.
4. Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2007. 25 с.
5. Степанов А.О. Поліваріантність відчуження як феномену кризової культури. *Молодий вчений*. 2016. № 10 (37). С. 106–109.
6. Стець В. Філософські основи толерантно орієнтованої системи освіти. *Проблеми гуманітарних наук*. 2013. Випуск 31. Філософія. С. 1–13.
7. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение. *Культурно-историческая психология*. 2007. Том 3. № 4. С. 68–77.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ АЛКО- І НАРКОЗАЛЕЖНІСТЮ

### CHARACTERISTICS OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY WITH ALCO AND DRUG ADDICTION

Стаття присвячена вивченню однієї з важливих проблем формування адикції – проблемі функціональної залежності між поведінкою, внутрішньоособистісними характеристиками та зовнішнім оточенням у процесі зловживання психоактивними речовинами. У статті розглядаються індивідуально-психологічні особливості особистості із алко- та наркозалежністю. Викладаються теоретичні погляди дослідників, які працювали над тим, щоб класифікувати основні особливості людей, які мають залежність. Проведене автором дослідження стосується того, які особливості у спілкуванні мають ці групи людей, якою є їхня мотивація до споживання та який вплив на особистість має вживання алкоголю і наркотиків, що змінюється після довготривалого вживання. Розглянуто особливості впливу сім'ї на деструктивну поведінку залежної особи. Проведено порівняльний аналіз між алко- і наркозалежними людьми. Узагальнено типологію нарко- і алкозалежних особистостей, їхні поведінкові реакції та міжособистісні стосунки. Розглянуто особливості класифікації та ознаки досліджуваної групи людей, особливості емоційної та мотиваційної сфери поведінки алкозалежних в сім'ї, на виробництві, в суспільному житті. Визначено особистісні розлади, вплив співзалежності на вживання алкоголю та наркотиків, ознаки психологічної та фізичної залежності, особливості впливу залежності на повсякденне життя. Основна увага приділяється тому, як саме ці люди проявляють себе у своєму повсякденному житті, чому вони вибирають саме таку поведінку, яке коло спілкування вони, як правило, мають, з якими труднощами стикаються у вербальних та невербальних контактах. Дається характеристика їх індивідуально-психологічних особливостей. Наприкінці статті наводяться висновки стосовно того, що спільного мають алко- і наркозалежні. Проводиться аналіз особистісного профілю алко- і наркозалежних в контексті раніше встановлених особливостей ціннісно-смісловної сфери. Такий аналіз дозволив сформу-

лювати основні характеристики цієї специфічної соціальної групи.

**Ключові слова:** наркозалежні, залежна поведінка, адикції, алкозалежні, алкозалежність, адиктивна поведінка, співзалежність.

The article is devoted to one of the important problems of addiction formation, functional dependence between behavior, intrapersonal characteristics, and external environment in the process of substance abuse. This article examines the individual psychological characteristics of a person with alcohol and drug addiction. The theoretical foundations of researchers who have worked to classify the main features of people who are addicted are presented. The author conducted a study on what features of communication these groups of people have, what is the motivation for consumption and what is the impact on the personality of alcohol and drug use, which changes after long-term use, how the family affects the destructive behavior of addicts and drug addicts, the typology of drug and alcohol addicts, what they have behavioral reactions and interpersonal relationships, how they can be classified and on what grounds these groups of people, features of emotional and motivational behavior of alcoholics in the family, at work, in public life, personality disorders have, how interdependence affects the use of alcohol and drugs, what are the signs of psychological and physical dependence and how it affects people's daily lives. The main attention is paid to how these people behave in their daily lives, why they choose such behavior, what circle of communication they usually have, what difficulties they encounter in verbal and nonverbal contacts, and the characteristics of their individual psychological characteristics. At the end of the article, the conclusions are given as to what alcohol and drug addicts have in common, the analysis of the personal profile of alcohol and drug addicts in the context of previously established features of the value-semantic sphere allowed to formulate the main content characteristics of this specific social group. **Key words:** drug addicts, addictive behavior, addictions, alcohol addicts, alcohol dependence, addictive behavior, interdependence.

УДК 159.9.072.433  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.38>

#### Белава О.С.

здобувач другого рівня вищої освіти  
медичного факультету  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Миропольцева Н.І.

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Актуальність дослідження індивідуально-особистісних особливостей осіб, які страждають на алкоголізм і наркоманію, зростає у зв'язку з тим, що Україна займає одне із топових місць в Європі за вживанням алкоголю. Кількість хворих настільки велика, що значна частина працездатного населення виявляється поза активним соціальним життям. Крім того, відомо, що суттєву роль у реалізації адиктивних властивостей особистості відіграють генетичні фактори. Все це загрожує деградацією суспільства та його генофонду, що становить загрозу безпеці країни. Вирішення даної проблеми пов'язане з необхідністю подолання протиріччя між потребою

суспільства в ефективних моделях соціально-психологічної корекції та реабілітації адиктивних особистостей і відсутністю підходів до вирішення проблем алкоголізму та наркоманії у сучасній психологічній практиці.

Схильність до залежної поведінки – це особистісне утворення, що детермінує готовність до вживання психотропних препаратів. Вплив вживання наркотиків на особистість наркозалежного, на його соціальну дезадаптацію, відносини з оточуючими, особистісну деградацію вимагає детального вивчення в рамках психології розвитку особистості і соціальної психології. Значний внесок у вивчення даної проблеми зробили такі автори, як Б.С. Бра-

тусь, А.Н. Грязнов, В.М. Гуртовенко, Б.В. Зейгарник. Процвітання наркоманії зумовлюється не тільки індивідуальними особливостями, а й історичними умовами існування суспільства. Спираючись на аналіз психологічної літератури в галузі великих соціальних груп, ми зробили висновок про те, що наркозалежні особи є представниками специфічних груп і вважаються носіями певних групових цінностей і способу життя [11, с. 20].

Сьогодні загальноприйнятною вважається точка зору, згідно з якою фактором ризику розвитку наркозалежності є різні деструкції характеру, відхилення в особистісному розвитку. Сутністю поведінки наркомана стає істотна зміна ієрархії цінностей, поринання в ілюзорно-компенсаторну діяльність і суттєва особистісна деструкція.

Про типологію особистостей споживачів наркотиків є різні судження.

Е.А. Бабаян і А.Н. Сергеев поділили споживачів наркотиків на такі умовні групи:

1) експериментатори — найчисленніша група, представники якої після першої проби не повертаються до заняття;

2) епізодичні споживачі, які приймають наркотики з огляду на обставини, що склалися;

3) систематичні споживачі приймають наркотики за певною схемою в зв'язку з якимись значущими подіями;

4) постійні споживачі послідовно формуються з трьох попередніх груп, найчастіше залежні від наркотиків психологічно;

5) хворі на наркоманію з психологічною та фізичною залежністю від наркотиків. Представники перших чотирьох груп – це так звані поведінкові наркомани, що потребують виховних заходів, в той час як представники п'ятої групи потребують кваліфікованого лікування та соціальної реабілітації [10, с. 47].

Істотним фактором, що визначає формування наркотичної особистості, на думку низки авторів, є наявність девіацій, особливо антисоціальної спрямованості особистості, кримінальності.

Поведінкові реакції відображають такі характеристики особистості та міжособистісні стосунки наркозалежних, як ізоляція через порушення соціальних контактів та дисфункційні родинні зв'язки, відсутність глибоких інтересів, внутрішня напруженість та незадоволення ситуацією, своєрідне і часто неадекватне сприйняття реальності. Наркозалежні характеризуються зниженням здатності інтуїтивно розуміти інших і розмірковувати, грати інші соціальні ролі. Через це поведінка таких осіб може виглядати своєрідно, ексцентрично. Така поведінка позбавлена природного емоційного забарвлення, адже адекватність емоційної реакції є недостатньою. Водночас такі особистості характеризуються незадоволенням ситу-

ацією та вразливістю, послабленими аутизмом та дистанціюванням, які функціонують як механізми психологічного захисту [6, с. 294].

Перераховані особливості наркозалежних зазвичай супроводжуються труднощами спілкування, що виникають в невербальних та вербальних контактах. Тенденція до розмитих формулювань багато в чому пояснюється тим, що вторгнення соціальних стимулів у внутрішній світ людей такого типу може виступати для них джерелом тривоги, напруги, довготривалих негативних емоцій. Порушення соціальної комунікації може призвести до відсутності чіткого уявлення про те, як поводитись у певній ситуації, чого саме очікують інші. Складність повсякденних контактів призводить до ще більшого зростання ізоляції, тому що ситуації, що вимагають такого контакту, створюють або посилюють почуття внутрішньої напруги. Відчуженість призводить до того, що наркозалежним важко усвідомити ситуацію та загальну картину світу. Вони часто відчувають відчуженість, неможливість стати членами груп, до яких вони офіційно належать [5, с. 94].

Прагнення усунути замкнутість та нездатність подолати труднощі у спілкуванні породжує амбівалентність у стосунках з людьми, пов'язану з очікуванням уваги з боку інших та страхом відмови з їх боку. У результаті такі люди виявляють або надмірну доброзичливість, або невиправдану ворожість до оточуючих. Надмірні й інтенсивні контакти вони заміняють раптовими перервами у спілкуванні. Неефективність соціальних контактів визначає занепокоєння наркозалежних щодо належності та значення їх особистості. Таке занепокоєння служить основою для закріплення залежної поведінки. Турбуючись про місце своєї особистості в суспільстві та її важливість, наркомани часто створюють коло знайомих таким чином, щоб побудувати особливе середовище, в якому їхнє значення є безумовним. Вони вважають за краще виключити зі свого кола спілкування людей, від яких надходить негативна та тривожна інформація. Наркозалежні мають схильність у поєднанні з особливостями індивідуального розвитку до виникнення тривожних реакцій. Низька здатність диференціювати реально значуще і незначне пов'язана з тим, що у них спостерігається постійне безсоння, характерне для стану тривоги. Це зумовлює недостатню здатність до концентрації уваги, сумніви і коливання за необхідності прийняти рішення, тривогу і страх з приводу можливих наслідків.

Наркозалежні схильні до нав'язливого занепокоєння, напруженості, нерішучості. Тенденція заперечувати тривогу виражається відсутністю спонтанних згадувань про труднощі, які можуть її викликати, зневагою до труднощів, оптимізмом.

Алкогольна залежність, як і інші адикції, виникає у конкретної людини, у особистості. Алкоголізм або інші залежності можуть розвинутися як результат тривалих невротичних конфліктів, структурного дефіциту, генетичної схильності, сімейних і культурних умов, а також впливу оточення.

Дослідження особистості алкозалежних дозволило виділити такі особливості людей, які страждають на алкоголізм:

1) слабке его з недостатньою ідентифікацією власної статевої приналежності, психопатичні риси, ворожість, негативна концепція власного «Я», незріла імпульсивність, низький рівень толерантності до фрустрації;

2) посилення збудливості, підвищена чутливість, схильність до іпохондрії, страх смерті;

3) пасивність, загальна емоційна залежність;

4) невротичні ознаки з проявом страху, депресії, істерії і схильності до іпохондрії;

5) схильність до агресії;

6) низький самоконтроль;

7) схильність до брехні;

8) схильність до розвитку «над-Я» під впливом психотерапевтичного лікування.

В.М. Блейхер, І.В. Крук виділяють 4 основних типи особистісних розладів у осіб, які страждають на алкоголізм:

1) інтровертно-невротичний (неврозоподібний) тип, що характеризується високою невротичною тривожністю, вираженою інтровертованістю, ситуативною і депресивною самооцінкою зі схильністю до самозвинувачення, нестійкістю рівня домагань;

2) екстравертно-невротичний (психопатоподібний) тип, що характеризується вираженою екстравертованістю, високими показниками невротичної тривожності та психологічного захисту у вигляді раціоналізації. Особистісні зміни гасять стабільний аномальний характер;

3) екстравертно-анозогнозичний тип, що характеризується безтурботністю щодо сьогодення і майбутнього, вкрай вираженою неадекватністю самооцінки. Механізмом психологічного захисту є самовиправдання;

4) апатично-інтровертований тип, що є виразом грубої алкогольної деградації особистості і характеризується аспонтанністю в поєднанні з «порожньою» інтровертованістю, що свідчить про втрату соціальних контактів, відхід від реальної дійсності, повну відсутність інтересу до подій [6, с. 85].

Особливе місце в дослідженні психологічних особливостей осіб, які страждають на алкоголізм, займає дослідження співзалежної поведінки (С.Н. Зайцев, Л.Г. Зоріна) [4].

С.Н. Зайцев вважає, що співзалежність передуює алкоголізму і наркоманії та є одним з найбільш важливих пускових механізмів

хвороби. Її значимість серед інших факторів ризику становить близько 60%. Він стверджує, що якщо в родині хтось хворий на алкоголізм чи наркоманію, то це означає, що в інших членів сім'ї обов'язково є співзалежність.

На підставі цього більшість дослідників робить висновок, що у дітей з алкозалежних сімей ризик захворювання на алкоголізм вищий, тому що вони отримали в батьківських сім'ях досвід співзалежної поведінки. Попри припинення безпосереднього спілкування дитини з батьками, що страждають на алкогольну залежність, співзалежність негативно впливає на вже дорослих дітей, на їх здатність створити здорові партнерські відносини.

Психологічна залежність від алкоголю будується на фіксації відчуття, що алкоголь викликає бажаний ефект. Ефекти вживання алкоголю багатобічні, а їх прояв має спрощений і умовний характер. Вчені виділяють основні ефекти алкоголю. До них належить ейфоризуючий ефект, що викликає підвищений настрій, здатність алкоголю спричиняти розслаблені стани, що супроводжуються стимуляцією уяви, поринанням у сферу мрій, відривом від реальності, відчуженістю.

Фізична залежність від алкоголю має такі ознаки: 1) втрата контролю; 2) нестримний потяг; 3) підкреслення драйву, що не має психологічного змісту; 4) неможливість утриматися від прийому алкоголю. Вчені виділяють залежні мотивації у процесі розвитку алкозалежної поведінки. Такі мотивації ведуть до розвитку певної форми алкоголізму. Атарактична мотивація – це прагнення до прийому алкоголю з метою пом'якшення або усунення емоційного дискомфорту, тривожності, зниженого настрою. Субмісивна мотивація – це небажання образити людей, які пропонують алкоголь, що відображає виражену тенденцію до підпорядкування і залежності від думки інших. Гедоністична мотивація – це прагнення підвищити настрій, отримати задоволення в широкому сенсі цього слова. Мотивація з гіперактивацією поведінки означає, що алкоголь споживається, щоб викликати стан збудження, активізувати сили організму. Псевдокультурна мотивація – це прагнення справити враження на оточуючих рідкісними і дорогими алкогольними напоями, продемонструвати вишуканий смак [5, с. 104].

Найбільш поширений результат впливу алкоголю як наркотику – ейфорія й інтоксикація. Проникаючи в головний мозок, алкоголь послаблює його функціонування. Усі реакції мозку сповільнюються, а процеси, що відбуваються в ньому, перериваються і спотворюються. Інтоксикація призводить до неадекватності почуттів, суджень, поведінки і фізичної координації. У разі гострої інтоксикації людина може знепритомніти.



Увагу дослідників привертають механізми психічних розладів, особливості емоційної та мотиваційної сфер поведінки алкозалежних людей в сім'ї, на виробництві, в суспільному житті. Розвиток алкогольно-невротичної патології зумовлений поєднанням особистісних і ситуаційних чинників, які впливають на патогенез невротичних розладів.

У алкозалежних більше виражені втрата інтересів, відчуття байдужості, труднощі побудови міжособистісних зв'язків, брак спонукання до діяльності, пригніченість потягів. У міжособистісних відносинах алкозалежні можуть виглядати так, наче вони занурились у себе й уникають контактів. Однак загроза розриву симбіотичних зв'язків може викликати у таких осіб спалах. Їх самотність і відчуженість можуть відображати прагнення уникнути розчарування. Вони відчують потребу залучити й утримати увагу оточуючих, для них важлива їхня оцінка. Вони прагнуть знайти і зберегти близькість. Для них характерні реакції, що супроводжуються почуттям провини, гнівом, спрямованим на себе (автоагресією).

Алкозалежні люди відрізняються блокуванням і нереалізованістю основних потреб, в результаті чого зростає їхнє емоційне напруження і незадоволеність якістю життя. Як наслідок, може виникати зневага до прийнятих суспільних норм, які вважаються моральними і етичними цінностями, встановленими правилами поведінки і звичаями.

У міжособистісних відносинах (навіть найбільш інтимних) особи з алкогольною залежністю відрізняються поверхневими і нестійкими контактами. У них рідко виникає почуття глибокої прихильності. Вони можуть бути приємними в короточасному спілкуванні, але при тривалому знайомстві часто виявляється ненадійність цих особистостей. У патологічних випадках асоціальні тенденції можуть виявлятися в безпричинній агресивності, брехливості, сексуальній нестриманості.

Як і наркозалежні, хворі на алкоголізм мають тенденцію до виходу з навколишнього середовища у внутрішній світ і до дотримання дистанції між собою і оточенням. Вони втрачають контакт з реальністю, замінюють реальне суспільство на псевдожиття [3, с. 184].

Неефективність соціальних контактів зумовлює занепокоєння алкозалежних з приводу приналежності і значущості своєї особистості і служить основою для підтримання адиктивної поведінки.

Дистанціювання і відчуженість поєднуються з ригідністю, прагненням покласти на оточуючих провини за порушення міжособистісних відносин, життєві труднощі і емоційні конфлікти.

Відмінності між алко- і наркозалежними є незначними. Вони стосуються переважно

функцій, які виконують внутрішньогрупові відносини в поведінці членів групи. Алкоголікам необхідна компанія для організації самого процесу прийому алкоголю, замаскованого під спілкування, але після сп'яніння ці цінності втрачають значимість і сенс. Водночас у наркозалежних відносини короточасні й існують тільки для здобування і придбання наркотичної речовини. При цьому відсутня навіть ілюзія спілкування. Після вживання наркотику відносини знецінюються, потреба в них різко знижується і може бути повторно актуалізована лише після відновлення від наркотичного сп'яніння з метою дістати нову дозу.

Алко- і наркозалежні замінюють реальне суспільство псевдосуспільством товаришів по чарці і наркоманів, задовольняючи свої базові потреби. У такий спосіб вони дистанціюються від іншого соціального оточення, їх внутрішньогрупові цінності і стандарти тією чи іншою мірою суперечать загальноприйнятим соціальним нормам.

Аналіз особистісного профілю наркозалежних в контексті раніше встановлених особливостей ціннісно-сислової сфери дозволяє сформулювати основні характеристики цієї соціальної групи:

1) наявність психологічної дистанції між членами даної специфічної соціальної групи і оточенням;

2) наркозалежні вважають за краще виключати з кола свого спілкування людей, які є джерелом негативної і тривожної інформації;

3) порушення у сфері інших соціальних контактів поза специфічною групою, включаючи сімейні відносини;

4) невисока значимість для наркозалежних відносин один з одним, дистанція і відчуженість всередині групи;

5) нездатність стати дійсними членами соціальних груп, до яких вони належать формально, труднощі в реалізації інших соціальних ролей і позицій;

6) специфічна соціальна група наркозалежних являє собою своєрідне підтримуюче середовище, в якому їхня соціальна значимість визнається;

7) високий ризик десоціалізації, легітимності асоціальних і внутрішньогрупових норм і установок;

8) ігнорування висловлювань і дій оточуючих, що суперечать внутрішньогруповим установкам, брехливість і ворожість у відносинах з представниками інших соціальних груп.

Аналіз особистості алкозалежної особи дозволяє скласти такий психологічний портрет алкозалежних:

1) внаслідок пригніченості алкоголіки в міжособистісних відносинах можуть виглядати так, наче вони занурились в себе і уника-

ють контактів, однак вони характеризуються вираженою симбіотичною тенденцією. Вони відчувають потребу у залученні й утриманні уваги оточуючих;

2) для них важлива оцінка інших, вони прагнуть здобути і зберегти їх близькість;

3) відносини специфічної соціальної групи алкозалежних з іншими соціальними групами детерміновані амбівалентним тенденціями – вираженою симбіотичною потребою та асоціальними установками і поведінкою;

4) вони прагнуть повернутися в суспільство, налагодити взаємні відносини з неалкогольним оточенням, внаслідок чого їх специфічна група, попри дистанційованість, намагається вибудувати зв'язки з іншими соціальними групами;

5) серед внутрішньогрупових норм може виникати нехтування прийнятими суспільними нормами, визнаними моральними й етичними цінностями, встановленими правилами поведінки і звичаями;

6) протест проти норм здійснюється непрямим шляхом, а асоціальні прояви, зокрема ворожість і агресивність, стосуються переважно найближчого оточення;

7) групи алкозалежних характеризуються брехливістю, нещирістю, запобігливою манерою спілкування і прагненням членів групи здобути прихильність значущих товаришів;

8) алкоголіки прагнуть підвищити свій статус серед неалкоголіків і повернути повагу представників інших соціальних груп, але вони розуміють, що вони не завжди готові взяти на себе пов'язану з цим відповідальність.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Березин С.В. Психология наркотической зависимости и созависимости. Москва, 2001. 213 с.
2. Балини М. Базисный дефект. Москва, 2004. 124 с.
3. Боулби Дж. Привязанность. Москва, 2005. 141 с.
4. Вагнер Э. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков. Пути преодоления. Москва, 2006. 190 с.
5. Жадсон Брюер. Залежний розум. Сигарета, смартфон, токсичні стосунки. Як формуються шкідливі звички та як їх подолати. Київ, 2018. 288 с.
6. Ліщинська О. Культова психічна залежність особистості : практичне керівництво для психологів. Київ, 2007. 112 с.
7. Лисенко І.П. Динаміка і корекція патопсихологічних симптомокомплексів у осіб, залежних від алкоголю та наркотиків. Київ, 2003. 558 с.
8. Литвинчук Л.М. Зміст та технології психотерапії у роботі із залежностями: сучасний погляд на проблему. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 3. С. 134–148.
9. Ревука Т.О., Крайніков Е.Г., Прокопович Є.М. Особливості ресоціалізації та реабілітації осіб, хворих на психічні розлади. *Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. 204 с.
10. Шлімакова І.І. Зумовленість життєздатності особистості впливами навколишнього середовища. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Серія «Екологічна психологія»*. 2019. Том. VII. Вип. 47. С. 47–55.
11. Щербина Л.Ф. Методичні підходи до психологічної реабілітації осіб, залежних від наркотичних речовин. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 8. С. 20–31.

## ПРОБЛЕМА АТИТЮДІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ЗМІНИ ВНАСЛІДОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ

### THE PROBLEM OF PERSONALITY ATTITUDES AND THEIR CHANGES DUE TO SOCIO-PSYCHOLOGICAL INFLUENCES

У статті розглядається проблема зміни атитюдів особистості внаслідок соціально-психологічних впливів. Зазначено, що впливи виступають полімодальним явищем, що спроможне формувати та переформувати особистісні атитюди індивідів. Розглянуто різні види психологічних і соціально-психологічних впливів, що були вивчені та досліджені як закордонними, так й вітчизняними науковцями. Зроблено аналіз представлених класифікацій, наведено проєкції реалізації деяких з них. Визначено, що для формування стійких атитюдів особистості найбільш дієвими є впливи на стан, думки, почуття, дії індивідів за допомогою різноманітних психологічних засобів. З'ясовано, що соціально-психологічні впливи не тільки мають позитивні наслідки, а й спроможні породжувати міжособистісні та соціальні конфлікти, створювати напругу у суспільстві, сприяти групуванню та розмежуванню індивідів і соціальних груп. Встановлено, що різні види соціально-психологічних (соціальних) впливів поєднуються у два великі види – інформаційні та нормативні соціальні впливи, що мають власні форми інсталяції. Зроблено акцент на формах інформаційного виду соціального впливу, оскільки в українському кризовому суспільстві широке розповсюдження серед громадян мають невпевненість, страх та агресія, які не тільки є наслідками породжених конфліктів, а й водночас виступають чинниками, що збільшують амплітуду прояву конфліктів. Емоції страху та агресії розповсюджуються за допомогою ЗМІ, підвищують хвилю невпевненості та невротизації індивідів, стереотипізують наявні соціальні атитюди деструктивного змісту. Визначено, що такі форми інформаційного соціального впливу, як соціальний доказ, прихильність, авторитет, експертна оцінка, демонстрування та мода, є достатньо продуктивними та сприяють зміні особистісних атитюдів індивідів. Зазначено, що під час проведення кампанії з вакцинації населення потрібно дотримуватися послідовності та системності в реалізації соціальних впливів, що спроможні змінити ставлення індивідів до неї з негативного на лояльне.

**Ключові слова:** атитюди, вплив, інформаційні впливи, нормативні впливи, психоло-

гічні впливи, соціальний конфлікт, соціальні впливи.

The article deals with the problem of changing personality attitudes due to socio-psychological influences. It is indicated that influences are polymodal phenomena that are capable of forming and re-forming the personal attitudes of individuals. Various types of psychological and socio-psychological influences are considered, which have been studied and researched, both by foreign and domestic scientists. The analysis of the proposed classifications is made the projections of the implementation of some of them are given. It is determined that for the formation of stable personality attitudes the most effective are the influences on the state, thoughts, feelings, actions of individuals with the help of various psychological means. It was found that social and psychological influences give rise to social conflicts, create tension in society, contribute to the grouping and delimitation of individuals and social groups. It has been established that various types of socio-psychological (social) influences are combined into two large groups: informational and normative social influences, which have their own forms of installation. The forms of informational type of social influence are emphasized, since in the Ukrainian crisis society, uncertainty, fear and aggression are widespread among citizens, which are not only a consequence of generated conflicts, but also act as factors that increase their amplitude of manifestation. Emotions of fear and aggression spread with the help of the media increase the wave of insecurity and neurotisations of individuals, stereotypes existing social attitudes of destructive content. It has been determined that such forms of informational social influence as social proof, commitment, authority, expert assessment, demonstration and fashion, are quite productive and contribute to changes in the personal attitudes of individuals. It is indicated that when conducting a campaign for the vaccination of the population, first of all, it is necessary to adhere to the consistency and consistency in the implementation of social influences that can change the attitude of individuals towards it from negative to loyal.

**Key words:** attitudes, influence, informational influence, normative influence, psychological influence, social conflict, social influence.

УДК 159.93; 316.063  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.39>

**Волченко Л.П.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології та соціології  
Східноукраїнський національний  
університет імені Володимира Даля

**Гарькавець С.О.**

д.психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
та соціології  
Східноукраїнський національний  
університет імені Володимира Даля

Сьогодні ми живемо у світі, який стрімко змінюється. Ці зміни зумовлюють те, що люди вже не встигають переробляти інформацію, що надходить до них, стають неспроможними критично ставитися як до агентів впливу, так і до змісту повідомлень, які вони транслюють. Проте ще у 1965 р. радянський психолог О.М. Леонтьєв зазначив, що надлишок інформації призводить до зубожіння душі [6]. Отже, ми спостерігаємо, а іноді й беремо участь у різних конфліктах, причини яких полягають у протиставленні несумісних атитюдів опонентів, які надмірно намагаються довести власну правоту.

Такі соціальні конфлікти, як політичні (наприклад, протистояння між прихильниками позаминулої, минулої та теперішньої влади в Україні), гендерні (наприклад, між прихильниками традиційних сімейних цінностей та тими, хто впроваджує цінності одностатевого шлюбу), ставлення до вакцинації від COVID-19 (між прихильниками вакцинації та антивакцинаторами), свідчать про глибокі розколи між людьми, ядерними утвореннями яких є особистісні та соціальні атитюди, що важко піддаються переформатуванню. Дійсно, реконструкція таких установок є наба-

гато складнішою справою, ніж їх формування. Проте ця проблема може бути вирішена, якщо будуть задіяні системні та послідовні соціально-психологічні впливи різної модальності, спроможні змінювати атитюди індивідів з деструктивних на конструктивні.

Відомо, що формування та переформування атитюдів (особливого типу переконань, що передбачають оцінку певного об'єкта, яка набула стійких проявів) особистості відбувається під впливом інших людей або так званих агентів впливу. Слово «впливати» означає «спрямовувати дію на об'єкт з метою зміни або утримання його стану в напрямі бажаного для суб'єкта впливу» [3]. Проте для нас значення має розгляд поняття впливу не тільки й не стільки в ракурсі реактивної активності (дії – відповіді на подразник), скільки активності, що спричинює, ініціює, перетворює та творить нове. Ідеться про явища, що виникають та відбуваються у момент симультанної взаємодії, одночасного дотику, безпосереднього контакту між суб'єктом і тим, що не є суб'єктом. Отже, сам вплив ми визначаємо як процес, унаслідок якого відбувається зміна індивідом поведінки іншої людини, її атитюдів, намірів, уявлень, оцінок тощо під час безпосередньої взаємодії з нею та опосередковано.

Водночас вплив виявляється складним утворенням, що у феноменологічному плані виступає полімодальним явищем [3]. Існує великий спектр різновидів самого феномену «вплив». Він може бути таким: безпосереднім і опосередкованим, вмотивованим і невмотивованим, глибоким і поверховим, ефектним і невиразним, імпліцитним і експліцитним, індивідуальним і фронтальним, конструктивним і деструктивним, життєдайним і згубним, навмисним і ненавмисним, очікуваним і неочікуваним, постійним і змінним, прямим і непрямим, сильним і слабким, спорадичним і систематичним, усвідомлюваним і неусвідомлюваним [12; 13].

Також впливи диференціюють за авторством (мої, твої, наші, ваші), за сферою (внутрішні, зовнішні), за вектором дії (відцентрові, доцентрові), за критерієм свободи (вивільнюючі або ті, що обмежують), за змістом (природні, соціальні), за характером (оригінальні, традиційні), за значущістю (суттєві, несуттєві), за часом (своєчасні, несвоєчасні), за рівнем (високого, низького) тощо [7; 10].

Згідно з теорією поля К. Левіна [5] суб'єктом впливу є той, хто виступає його (поля) принципом або основним елементом, що конституює та організовує, а середовище виступає другою частиною поля, куди включений і сам суб'єкт.

О.В. Сидоренко [11] розглядає поняття психологічного впливу як певну форму тиску на стан, думки, почуття та дії іншої людини за

допомогою виключно психологічних засобів із наданням їй права й часу відповіді на цей вплив. Дослідниця виокремлює різновиди впливу – навмисний та ненавмисний. У першого є мета, а у другого – причина.

Учена виокремлює десять видів впливу: 1) *переконання* (раціональний вид психологічного впливу, за якого використовуються логічні аргументи та факти); 2) *самопросування* (заява мети та надання свідчень власної компетентності та кваліфікації, щоб бути гідно оціненим іншими); 3) *навіювання, або сугестія* (форма безпосереднього психологічного впливу, що пов'язаний з послабленням свідомого контролю і розрахований на некритичне сприйняття інформації); 4) *зараження* (вид впливу, що являє собою трансляцію емоційного реагування, яке викликає тотожну емоційну реакцію оточення); 5) *пробудження імпульсу до наслідування* (здатність викликати прагнення бути подібним собі); 6) *формування прихильності* (привернення уваги шляхом прояву власної незвичайності та привабливості); 7) *прохання*; 8) *примус*; 9) *деструктивна критика* (зневажливі й образливі судження про особистість або грубий агресивний осуд, висміювання її дій та вчинків); 10) *маніпуляція* (приховане спонукання адресата до переживання певних станів, прийняття рішень або виконання дій, які необхідні ініціатору повідомлення). При цьому тільки переконання, навіювання, зараження та наслідування належать до психологічних видів впливу.

Ф. Зімбардо і М. Ляйппе [4] соціальний (соціально-психологічний) вплив визначають як поведінку однієї людини, що має своїм наслідком або метою зміну того, як інша людина поводить себе, що вона відчуває, думає стосовно деякого стимулу. Стимулом може виступати будь-яка соціально значуща проблема, продукт або дія.

С. Московічі [8] визначає соціальний вплив як те, що викликає суб'єктивне сприйняття. Дж. Тернер [14] вважає, що соціальний вплив має безпосереднє відношення до тих процесів, завдяки яким люди погоджуються або не погоджуються з тим, що є прийнятною поведінкою, формують, підтримують або змінюють соціальні норми або соціальні умови, які породжують ці форми чи впливають на них.

В.В. Москаленко [7] вважає, що соціально-психологічний вплив – це тиск на людину з боку агента впливу, який здійснюється без будь-яких насильницьких дій, без обмеження фізичної свободи дій, без будь-якої загрози (прямої чи опосередкованої) життю або здоров'ю об'єкта впливу, оскільки останній добровільно приймає систему цінностей суб'єкта впливу. Дослідниця виділяє такі види соціального впливу, як соціальний вплив у спеціально створеному середовищі переконання, соці-

альний вплив у середовищі, створеному засобами масової інформації (ЗМІ). Перший вид соціального впливу виявляється дуже поширеним варіантом, оскільки він втілюється в безпосередньому контакті комунікатора з аудиторією у типових соціальних ситуаціях. Другий вид соціального впливу утворюють теле- і радіомережі, Інтернет, друковані видання, що здійснюють вплив на мільйони людей в усьому світі. На думку В.В. Москаленко, такі впливи об'єднує те, що вони адресовані широкій публіці та наповнюються змістом для багатьох людей, передаються не безпосередньо, а опосередковано, тобто автор повідомлень ніколи не залучається фізично в комунікативний процес та чітко не ідентифікується з якоюсь людиною або групою.

Л.Е. Орбан-Лембрик [10] окремий акцент робить на такому феномені, як функціонально-рольовий вплив. Учена зазначає, що функціонально-рольовий вплив належить до такого виду впливу, характер, спрямованість та інтенсивність якого визначаються не особистісними властивостями партнерів, а рольовими позиціями учасників взаємодії. Мається на увазі те, що люди орієнтуються на відповідність своїх і чужих дій та вчинків певним нормам і правилам, що регламентовані рольовою розстановкою сил.

Р. Чалдіні [15] всі механізми соціального впливу поєднує в шість категорій, кожна з яких відповідає одному з фундаментальних психологічних принципів, що знаходяться в основі людської поведінки. Учений виділяє такі впливи: *взаємний обмін* (людина має право очікувати від інших тих самих дій, які вона вчинила відносно них, тобто вплив, який здійснює взаємний обмін, може примушувати індивіда підкорятися вимогам інших); *обов'язковість і послідовність* (людина прагне бути та виглядати послідовною у своїх словах, думках і діях); *соціальний доказ* (спонукання людини підкоритися тій або іншій вимозі на підставі того, що нібито більшість людей вже погодилася з цими вимогами); *прихильність* (виявляється чинником, що значно впливає на думки інших, оскільки люди переважно погоджуються з тими індивідами, яких вони знають та які для них виявляються симпатичними); *авторитет* (схильність підкорятися тим, хто має певні важелі впливу або символи, що ідентифікуються іншими як такі); *дефіцит* (люди більше цінують те, що менше всього виявляється доступним).

Е. Аронсон, Е. Пратканіс [1] наголошують на п'яти формах соціально-психологічного впливу. Це такі форми: *покарання та примус* (батіг і пряник); *винагорода* (заохочення); *експертна оцінка* (такий вплив чинять люди, наділені спеціальними знаннями, навичками, вміннями, здібностями); *референтна група* (група

чинить вплив на індивіда на підставі механізмів ідентифікації й наслідування, а також авторитету); *влада та закон* (ґрунтуються на власній імперативності, надситуативному контексті свого продукування).

Водночас усі перелічені форми соціального впливу можна розглядати як складники двох великих видів соціального впливу, які М. Дойч і Х. Джерард [16] називають *інформаційним* (залежить від невпевненості індивіда) і *нормативним* (залежить від контролю) соціальними впливами.

На підставі використання інформаційних і нормативних видів впливів стає можливою продуктивна зміна атитюдів індивідів із деструктивних на конструктивні. Наші попередні емпіричні студії, що стосувалися формування соціально-нормативних атитюдів та уявлень особистості [2; 3], довели свою ефективність та можуть бути використані у вирішенні актуальних соціальних конфліктів, що існують в українському кризовому суспільстві. Наголосимо, що у такому суспільстві широке розповсюдження серед громадян отримують емоції невпевненості, страху та агресії, які не тільки є наслідками конфліктів, а й посилюють їхню амплітуду.

Наприклад, соціальний конфлікт, що породжений негативним ставленням певної частини дорослого населення України до вакцинації від COVID-19 (в серпні 2021 р. 56,5% повнолітніх українців не планували вакцинуватися [9]), можна вирішити через послідовні та системні інформаційні впливи, формами яких є соціальний доказ, прихильність, авторитет, експертна оцінка, демонстрування та мода.

*Соціальний доказ* як одна з форм соціального впливу стає дієвим, якщо спостерігається наявність двох чинників – невпевненості (індивід вагається у ситуації невизначеності), та подібності (індивід іде за тими, хто на нього схожий) індивідуальних проявів. Отже, щоб сформувалося лояльне ставлення індивіда до вакцинації, потрібно, щоб на нього впливали ті, хто на нього схожий та володіє стійкими й конструктивними атитюдами. Наприклад, колеги, які розуміють необхідність вакцинації та постійно взаємодіють з тими, хто перебуває в ситуації невизначеності та проявляє невпевненість, можуть допомогти зробити правильний вибір.

*Прихильність* продукують ті, хто виявляється найбільш фізично привабливим, подібним до адресата впливу, близьким або знайомим, викликає асоціації, що несуть у собі позитивне забарвлення. Використовується такий стереотип: фізично привабливі люди виявляються більш чуйними, добрими та успішними. Саме такі люди повинні пропагувати необхідність проведення вакцинації. Люди засвоюють поведінку тих, кого вони бачать і ким захоплюються по телебаченню або в соціальних мережах.

Що частіше людина бачить об'єкт, то сильнішою стає її прихильність до цього об'єкта [3].

Авторитет як одна з форм інформаційного впливу, здатний виявляти свою впливовість на підставі того, що саме підкорення уявляється людині раціональним способом прийняття рішення. Усі індивіди, які поважно ставляться до авторитета та його символів, так або інакше наслідують його вчинки. Слід зазначити, що в цьому випадку виявляється конгруентність прояву цієї форми впливу з функціонально-рольовим впливом [10]. І в першому, і в другому випадку трансляція атитюдів адресату впливу забезпечується авторитетною людиною, яка є носієм реальної влади.

*Експертна оцінка* – це вплив думок і дій професійної людини, якій ми можемо довіритися у невизначеній для нас соціальній ситуації. Наприклад, лікар вплине на поведінку індивіда щодо необхідності вакцинації ефективніше, ніж прибиральник. Або думка відомого психолога, педагога про особливості поведінки з дитиною буде більш компетентною і такою, що заслуговує на довіру більше, ніж думка продавця або таксиста.

*Демонстрування* (самопросування) як вплив виявляється ефективним у тому разі, коли ініціатор впливу виявляється компетентним і кваліфікованим, а його особистісні атитюди відповідають просоціальному контексту середовища. Таку форму впливу можна використовувати за умови наявності конгруентних зв'язків особистості з соціальним середовищем, в якому вона здійснює самопросування. Наприклад, людина, яка розповідає про необхідність вакцинації, повинна мати бездоганну репутацію. Тільки в цьому випадку вона зможе здійснити справжній соціально-психологічний вплив на тих, хто вагається або негативно ставиться до таких заходів. Ми довіряємо високomorальним людям, які заслуговують на довіру.

*Мода* як форма інформаційного впливу виявляється ефективною, якщо наслідування, що становить її основу, стимулюється постійними та цілеспрямованими трансляціями факторів модності, до яких фахівці відносять престиж, утилітарність, естетичність тощо [3; 8; 14]. Якщо кампанія з вакцинації населення не тільки буде проголошуватися необхідною, а й певним чином заохочуватися, то така активність стане ще й бажаною для людей. За допомогою ЗМІ стає можливим ефективно розповсюдження таких моделей для наслідування.

У кризовому українському суспільстві спостерігається висока амплітуда соціальних конфліктів, що часто породжені несумісними атитюдами індивідів, які належать до різних соціальних груп. Вирішення проблеми зміни атитюдів особистості, які мають контрпродуктивний зміст, є можливим завдяки послідовним і системним соціально-психологічним

впливам. Ми розглянули форми інформаційного соціального впливу, які неодноразово виявляли свою ефективність. Отже, використання таких видів впливу в кампаніях із подолання спротиву вакцинації є цілком доречним і необхідним.

Перспективи проведення емпіричних студій полягають у формуванні фокус-груп з метою з'ясування ефективності дії форм нормативного виду соціального впливу щодо зміни атитюдів у контексті соціальних конфліктів, що існують в українському кризовому суспільстві.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аронсон Э., Пратканис Э. Современные технологии влияния и убеждения. Эпоха пропаганды. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. 543 с.
2. Волченко Л.П., Гарькавець С.О. Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи : монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 200 с.
3. Гарькавець С.О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі : монографія. Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
4. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб. : Питер, 2001. 448 с.
5. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб. : Питер, 2000. 368 с.
6. Леонтьев А.М. Образ мира. *Избранные психологические произведения*. М. : Педагогика, 1983. С. 251–261.
7. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
8. Московичи С. Социальная психология / пер. с фр. СПб. : Питер, 2007. 592 с.
9. На початку «Дельти»: що українці думають про епідемію коронавірусу та чого очікують від системи охорони здоров'я. URL: [https://dif.org.ua/article/na-pochatku-delti-shcho-ukraintsi-dumayut-pro-epidemiyu-koronavirusu-ta-chogo-ochikuyut-vid-sistemi-okhoroni-zdorovya?fbclid=IwAR2aL7bZ0r\\_9AwipPE3plTOqzG6OdtWslIquk1gF2N596iWEL400uYrA L1U](https://dif.org.ua/article/na-pochatku-delti-shcho-ukraintsi-dumayut-pro-epidemiyu-koronavirusu-ta-chogo-ochikuyut-vid-sistemi-okhoroni-zdorovya?fbclid=IwAR2aL7bZ0r_9AwipPE3plTOqzG6OdtWslIquk1gF2N596iWEL400uYrA L1U) (дата звернення: 20.09.2021).
10. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації : монографія. Чернівці : Книги-XXI, 2009. 528 с.
11. Сидоренко Е.В. Личностное влияние и противостояние чужому влиянию. *Психологические проблемы самореализации личности* / под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. СПб. : Изд-во СПбГУ, 1997. С. 123–142.
12. Татенко В.О. Психологія впливу: суб'єктна парадигма. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К. : Вид-во «Сталь», 2000. Вип. 3 (6). С. 3–18.
13. Татенко В.О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60–72.
14. Тернер Дж. Социальное влияние. СПб. : Питер, 2003. 256 с.
15. Чалдини Р. Психологія впливу. СПб. : Питер, 2002. 288 с.
16. Deutsch M., Gerard H.B. A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1955. V. 51. P. 529–636.

## ІМІДЖ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### IMAGE OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST AS A FACTOR OF SELF-ACTUALIZATION IN THE CONDITIONS OF LEARNING ACTIVITY

У статті розглядається проблема іміджу майбутнього психолога як чинника самоактуалізації в умовах навчальної діяльності. Імідж майбутнього психолога визначається як певний образ (особи), який складається із зовнішніх та внутрішніх показників і формується цілеспрямовано задля здійснення впливу на оточення з метою формування загального враження. Основними складниками іміджу психолога є процесуальні, внутрішні та зовнішні частини.

На основі аналізу низки досліджень виокремлено основні критерії з відповідними їм показниками вивчення іміджу майбутнього психолога як чинника його самоактуалізації в умовах навчальної діяльності. Це такі критерії: самоактуалізація, внутрішньо-професійне самоздійснення, зовнішньо-професійне самоздійснення, професійна спрямованість, складові частини іміджу, рівень сформованості іміджу.

Результати емпіричного дослідження показали, що майбутнім психологам потрібно працювати над розвитком показників самоактуалізації задля реалізації у професійному житті. Найменш розвиненими виявились такі індикатори: контактність, аутосимпатія, наявність проєкту власного професійного розвитку. Що стосується зовнішніх складників іміджу та ядра іміджу, то тут переважає середній рівень розвитку, що також є недостатнім, щоб людина могла позиціонувати себе на ринку праці як фахівця. Проте результати дослідження свідчать, що процесуальна та внутрішня складові частини іміджу, а саме: рішучість, комунікабельність, тактовність, терплячість, гнучкість мислення, стресостійкість, розвинені у майбутніх психологів на достатньому рівні. Дослідження встановило наявність численних кореляційних зв'язків між складовими частинами іміджу та показниками самоактуалізації: між процесуальною складовою іміджу та визнанням фахівця професійним співтовариством, досягненням поставлених професійних цілей, аутосимпатією, креативністю, життєво-професійним простором, потребою в пізнанні; між внутрішньою складовою іміджу та життєво-професійним простором, досягненням поставлених професійних цілей, визнанням фахівця професійним співтовариством; між зовнішньою складовою іміджу та такими показниками самоактуалізації, як креативність та визнання фахівця професійним співтовариством тощо.

**Ключові слова:** імідж, самоактуалізація, складники іміджу, ядро іміджу, внутріш-

ньо-професійне самоздійснення, зовнішньо-професійне самоздійснення, професійна спрямованість.

The article considers the problem of the image of the future psychologist as a factor of self-actualization in the conditions of educational activity. The image of the future psychologist is defined as a certain image (person), which consists of external and internal indicators and is formed purposefully, in order to influence the surroundings in order to form a general impression. The main components of the image of the psychologist are: procedural, internal and external.

Based on the analysis of a number of studies, the main criteria with the corresponding indicators of studying the image of the future psychologist as a factor of his self-actualization in educational activities, namely: self-actualization, intra-professional self-realization, external-professional self-realization, professional orientation, image components, image formation.

The results of empirical research have shown that future psychologists need to work on the development of indicators of self-actualization, for implementation in professional life. The least developed were the indicators: contact, auto-sympathy, the presence of a project of their own professional development. The external components of the image and the core of the image are dominated by the average level of development, respectively, it is also insufficient to position itself in the labor market as a specialist. However, the results of the study show that the procedural and internal components of the image, namely such indicators as: determination, sociability, tact, patience, flexibility of thinking, stress resistance are developed in future psychologists at a sufficient level. The study found numerous correlations between the components of image and indicators of self-actualization: between the procedural component of image and recognition of the specialist by the professional community, achieving professional goals, autot sympathy, creativity, living and professional space, the need for knowledge; between the internal component of the image and the living and professional space, the achievement of professional goals, the recognition of the specialist by the professional community; between the external component of the image and the following indicators of self-actualization: creativity and recognition of the specialist by the professional community and others.

**Key words:** image, self-actualization, image components, image core, internal-professional self-realization, external-professional self-realization, professional orientation.

УДК 159.9-051:17.0221  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.40>

**Гринчук О.І.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри соціальної психології  
Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника

**Петрук Н.Ю.**

магістр психології

Сучасний стрімкий та динамічний розвиток суспільства, його соціальних інституцій, зростання соціальної напруженості та надмірної стресовості життя зумовлює підвищення попиту та затребуваності професії психолога. Психолог стає необхідним в усіх галузях людської діяльності. На жаль, сьогодні українське

суспільство має доволі поверхове уявлення про особливості професійної діяльності фахівця-психолога. Саме тому психолог, який виходить на ринок праці, повинен уже володіти певним іміджем задля ефективного просування своїх послуг на ринку й завоювання довіри серед клієнтів. За умови позитивного пози-

ціонування себе він створюватиме враження власного професіоналізму, кваліфікованості, ефективності, творчості, психологічної зрілості, активності. Особливості сьогодення зумовлюють необхідність постійної кропіткої роботи фахівця над собою, його життєвого та професійного самовизначення, посилення відповідальності за своє майбутнє, тому саме ці характеристики розглядають як умови успішної самоактуалізації особистості.

Сама професія психолога висуває певні вимоги до гнучкості особистості, її постійного розвитку, уміння професійно й грамотно вирішувати не лише проблеми інших людей, а й власні, розкривати свій потенціал і прагнути до самоактуалізації як унікальної цінності та невід'ємної умови досягнення успіху у житті. Усвідомлення такої закономірності дасть можливість майбутньому психологу розвиватися, вдосконалювати свою діяльність, самоактуалізуватися через розвиток складових частин свого іміджу. Отже, актуальною стає проблема дослідження іміджу психолога як чинника самоактуалізації студентів в умовах навчальної діяльності.

У вітчизняній психології самоактуалізація розглядається як проблема становлення особистості, яка розкрита у працях А. Панасюка, В. Лабунської, В. Маценко, В. Русова, В. Шепеля, Г. Почепцова, Е. Перелігіної, І. Огорілко, І. Федорова, Н. Плеханової, О. Леонтьєва, С. Максименка, С. Рубінштейна, Т. Титаренко. Психодинамічний підхід до вивчення самоактуалізації представлений у роботах А. Адлера, Е. Еріксона, К. Хорні, К. Юнга та інших. Гуманістичний підхід висвітлений у роботах А. Маслоу, В. Франкла, Г. Олпорта, К. Роджерса та інших. Діяльнісний підхід представлений у роботах Б. Ананьєва, Л. Анциферова, С. Рубінштейна тощо. Дослідженням психології іміджу займалися такі вчені: А. Калюжний, Б. Ананьєв, В. Бозаджаєв, В. Шепель, Г. Почепцов, Г. Сорокіна, Н. Панасюк, Н. Барна, Ю. Палеха та інші. Водночас проблема вивчення чинників самоактуалізації особистості психолога залишається сьогодні недостатньо дослідженою. Зокрема, нерозкритим є питання іміджу майбутнього психолога як чинника його самоактуалізації.

Під поняттям «самоактуалізація» ми розуміємо процес безперервного особистісного самовдосконалення, метою якого є виявлення потенційних можливостей, цінностей, талантів особистості задля досягнення власної унікальності, цінності та життєвого призначення, становлення як суб'єкта власної життєдіяльності [7]. Крім того, це процес досягнення своєї індивідуальності, що відбувається всередині особистості та має зовнішнє відображення, яке ми вважаємо іміджем. Структурними одиницями самоактуалізації є орієнтація в часі,

цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, ауто-симпатія, контактність, саморозуміння, прагнення до досконалості, внутрішньо-професійне самоздійснення, зовнішньо-професійне самоздійснення тощо [4; 6; 7; 13].

Поняття «імідж» ми трактуємо як певний образ (особи), який складається із зовнішніх та внутрішніх показників і формується цілеспрямовано задля здійснення впливу на оточення з метою формування загального враження, яке особа хоче продемонструвати [1; 2]. Дослідження вчених свідчать, що складові частини іміджу психолога можна поділити на процесуальні, внутрішні та зовнішні [9]. Серед процесуальних якостей особистості психолога слід виокремити такі: уважність, делікатність, доброзичливість, сумлінність, гуманність, щирість, комунікабельність, креативність, любов до своєї справи, спостережливість, відповідальність, позитивний погляд на себе і на життя, привітність, проникливість, самоконтроль, самокритичність, самоактуалізацію, самовладання, здатність до самоспостереження, стресостійкість, рішучість, тактовність, терпимість, вміння слухати, емоційну сприйнятливості і чуйність, емоційну стійкість, емпатійність, ерудицію, етичність.

До внутрішніх якостей особистості психолога ми віднесли індивідуальні характеристики, професійно значущі якості особистості, комунікативні особливості, певні діяльні характеристики тощо. До зовнішніх якостей особистості психолога ми віднесли такі: фізичні дані, особливості поведінки, мовлення та голос, одяг та зачіску, міміку тощо. Зовнішній вигляд психолога включає в себе фізичний і соціальний аспекти. Фізичний сприймається клієнтом значно швидше, ніж соціальний, проте останній є важливішим.

**Мета статті** – дослідити імідж майбутнього психолога як чинник його самоактуалізації в умовах навчальної діяльності.

Здійснений аналіз наукової літератури дав змогу виокремити основні критерії та відповідні їм показники дослідження іміджу майбутнього психолога як чинника його самоактуалізації в умовах навчальної діяльності й дібрати відповідний психодіагностичний інструмент. Для емпіричного дослідження нами були обрані такі показники та відповідні їм індикатори:

– самоактуалізація (індикатори: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність (творчість), автономність, спонтанність, саморозуміння, ауто-симпатія, контактність) (методика «САМОАЛ» Е. Шострома (в адаптації А. Лазукіна і Н. Каліної) [8];

– внутрішньо-професійне самоздійснення (індикатори: потреба у професійному вдосконаленні, наявність проекту власного професійного



розвитку, переважання задоволення від власних професійних досягнень, постійна постановка нових професійних цілей, формування власного життєво-професійного простору);

– зовнішньо-професійне самоздійснення (індикатори: досягнення поставлених професійних цілей, розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії, вияв високого рівня творчості у професійній діяльності, визнання фахівця професійним співтовариством) (методика «Опитувальник професійного самоздійснення» О. Кокуна [5]);

– професійна спрямованість (індикатори: сімейна сфера, освітня сфера, професійна і суспільна сфери) (методика «Я-концепція» [12, с. 55]);

– складники іміджу (індикатори: процесуальна, внутрішня, зовнішня складові частини іміджу, ядро іміджу);

– рівень сформованості іміджу (індикатори: відчуття задоволеності іміджем та рівень його сформованості, ідеальний та реальний образ іміджу психолога) (методики «Ваш імідж» М. Подопрігорової [11] та «Імідж психолога» (авторська анкета).

Для з'ясування статистично значущих закономірностей нами був застосований коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

У дослідженні взяло участь 65 студентів спеціальності 053 Психологія філософського факультету ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» віком від 20 до 25 років. Із них – 33 студенти 4 курсу навчання, 32 студенти 1 року навчання магістратури.

Результати дослідження актуального рівня розвитку у респондентів самоактуалізації показують, що тільки 1% опитуваних має високий рівень розвитку за показником, 34% – вище середнього, 34% – середній та 5% – низький рівень. Практично у всіх опитуваних (окрім 1%) дана складова перебуває на етапі становлення.

Як бачимо на рис. 1, у респондентів домінують такі складники самоактуалізації: цінності, які свідчать про те, що опитувані мають базу цінностей, що сприятимуть їхній актуалізації у професійному та особистому житті; орієнтація в часі, що показує, що респонденти керують власним життям, творять його, живуть сьогоденням та зможуть реалізуватися у сучасному суспільстві без фрустрації. Також для фахівця-психолога важливою складовою частиною самоактуалізації є погляд на природу людини.

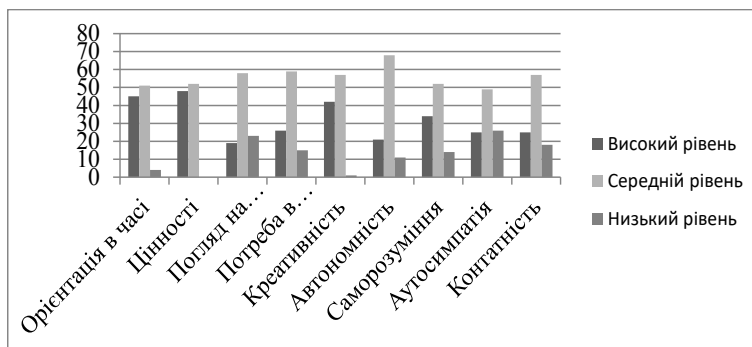


Рис. 1. Рівень розвитку основних індикаторів самоактуалізації за методикою «САМОАЛ»

Саме цей індикатор в опитуваних розвинений найслабше. Ця складова частина самоактуалізації потрібна психологу для співпраці із клієнтами, роботодавцями, колегами, оточенням.

Ще один індикатор – контактність – також потрібно розвивати майбутнім психологам. Саме контактність дозволяє без труднощів взаємодіяти із оточуючими, встановлювати контакти із новими людьми. Вона важлива для збільшення кола колег, для супервізії та перенаправлення клієнтів, для популяризації власних послуг серед оточення, що призведе до збільшення клієнтів. Контактність дозволяє справляти позитивне перше враження, знаходити конструктивний вихід із складних ситуацій (конфліктів), розуміти точку зору співрозмовника, конструктивно сприймати критику, аналізуючи її та роблячи висновки.

Для детальнішого розгляду самоактуалізації опитуваних у професійному житті ми дослідили критерії їх внутрішньо- та зовнішньо-професійного самоздійснення. Виявлено, що 1% опитуваних має високий рівень внутрішньо-професійного самоздійснення, 17% – вище за середній рівень, 34% – середній, 43% – нижчий за середній, 5% – низький. Такі результати, на нашу думку, свідчать, що над розвитком таких показників, як потреба у професійному вдосконаленні, постійна постановка нових професійних цілей, наявність проекту власного професійного розвитку, формування

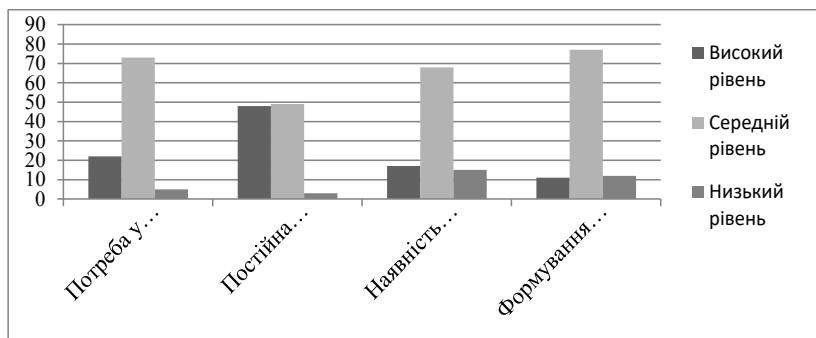


Рис. 2. Рівні розвитку основних індикаторів за критерієм внутрішньо-професійного самоздійснення майбутніх психологів

власного життєво-професійного простору, ще потрібно пропрацювати для покращення внутрішньо-професійного самоздійснення.

За критерієм зовнішньо-професійного самоздійснення виявлено, що 1% опитуваних має високий рівень, 14% – вище за середній рівень, 34% – середній, 46% – нижчий за середній, 5% – низький. Отже, можемо стверджувати, що у 94% опитаних зовнішньо-професійне самоздійснення перебуває на стадії становлення. Майбутнім психологам слід звернути увагу на даний аспект їхньої самоактуалізації, адже від нього залежить сформованість зовнішнього іміджу, а також результативність, успішність та визнання їхньої діяльності серед оточення.

Отже, наше емпіричне дослідження за критерієм самоактуалізації дало розуміння того, що майбутнім психологам потрібно працювати над розвитком описаних показників, адже їхній поточний стан буде перешкоджати професійному вдосконаленню.

Результати дослідження процесуальної складової частини іміджу свідчать, що 32% опитуваних на високому рівні володіють такими якостями, як тактовність, терпіння, енергійність, рішучість, комунікабельність, оригінальність мислення. Вони ґрунтуються на темпераменті, вольових якостях та допоможуть майбутньому психологу відстоювати цінність професії, власні ідеї, погляди. У зв'язку із цим психолог зможе залишати позитивний слід у пам'яті клієнтів, що буде впливати на їхній вибір професіонала в майбутньому. Клієнти не тільки будуть звертатися до такого фахівця, а й будуть популяризувати його серед своїх

знайомих. У 62% опитуваних перелічені якості розвинені на середньому рівні, що може не дати ефекту «позитивного сліду» у професійній діяльності. Проте, якщо майбутній психолог усвідомить значення цих якостей у професійній діяльності фахівця, він зможе працювати над їхнім розвитком. 6% опитуваних володіє процесуальними складниками внутрішньо-професійного самоздійснення на низькому рівні, тому їм важко буде залучати клієнтів до спільної роботи, а якщо і вдасться зробити ефективну рекламу, то клієнтам не захочеться повертатися знову до цього фахівця. Отже, для побудови успішної кар'єри цим респондентам необхідно відвідувати тренінги для усвідомлення та розвитку процесуальних якостей.

Важливість такого складника підкреслюється кореляцією із самоактуалізацією опитуваних ( $r=0,29$  при  $p \leq 0.05$ ): із збільшенням рівня процесуальної складової іміджу буде здійснюватися розвиток самоактуалізації (і навпаки). Оскільки показник самоактуалізації включає в себе усі індикатори, то ми припускаємо, що робота майбутніх психологів над розвитком процесуального складника призведе до підвищення рівня розвитку усіх показників, досягнення особистістю своєї індивідуальності в професійній діяльності, самореалізації. Проте хотілося б зазначити, що процесуальна складова частина іміджу у нашому дослідженні корелює далеко не з усіма показниками самоактуалізації. Зв'язки, які ми отримали, зображені на рис. 3.

Виходячи з отриманих кореляційних зв'язків на рис. 3, можемо зробити висновок, що



Рис. 3. Кореляційна плеяда за показником процесуальної складової частини іміджу

розвиток процесуальної складової частини іміджу буде зумовлювати формування таких показників самоактуалізації, як [10]:

– потреба у пізнанні ( $r=0,29$  при  $p \leq 0.05$ ). Кореляційний зв'язок свідчить про те, що психологу важливо залишати позитивний слід у пам'яті клієнтів, а для цього йому потрібно набувати нових навичок роботи, підвищувати кваліфікацію, тобто відчувати потребу в пізнанні нового;

– креативність ( $r=0,33$  при  $p \leq 0.01$ ). Зумовленість пояснюємо тим, що від рівня оригінальності мислення, рішучості, комунікабельності (якості процесуального складника) особистості буде залежати її креативність, творчий підхід до позиціонування себе як фахівця на ринку праці, до власного професійного зростання, саморозвитку та творчого підходу до роботи із кожним клієнтом;

– аутосимпатія ( $r=0,27$  при  $p \leq 0.05$ ). Даний взаємозв'язок свідчить, що психолог, якому вдасться сформувати позитивний образ себе як фахівця для оточуючих, призводить до усвідомлення особистістю власної унікальності, компетентності, підвищуючи рівень аутосимпатії;

– життєво-професійний простір ( $r=0,29$  при  $p \leq 0.05$ ). Такий показник є свідченням того, що розуміння професійної діяльності, сформовані професійні погляди, постановка цілей дозволять психологу збалансувати професійне життя, планувати його, що дасть можливість побачити картину власного життя цілісно;

– досягнення поставлених професійних цілей ( $r=0,28$  при  $p \leq 0.05$ ). Даний кореляційний зв'язок полягає у тому, що розвиток таких процесуальних якостей, як цілеспрямованість, енергійність, терпіння та рішучість, буде впливати на досягнення цілей, адже вони будуть виступати мотиваторами до професійної діяльності та допомагатимуть у процесі досягнення мети;

– визнання фахівця професійним співтовариством ( $r=0,36$  при  $p \leq 0.01$ ). Психолог буде визнаватися професійним співтовариством у тому разі, коли він буде мати сформований імідж, власні професійні напрацювання та відповідну сферу діяльності.

Дослідження індикатора «внутрішня складова частина іміджу» свідчить, що 40% респондентів на високому рівні вміє аргументувати власні думки, володіє гнучким мисленням, лідерськими якостями, культурою спілкування, вмінням змінюватися. Вони швидко навчаються новому, тому є ерудованими особистостями, професіоналами своєї справи, а також мають сформовані власні професійні цінності, інтереси. У 54% респондентів перераховані характеристики розвинені недостатньо високо. На нашу думку, психолог повинен володіти на високому рівні перерахованими внутрішніми складовими частинами іміджу,

адже вони є базою для побудови успішної кар'єри психолога та дають можливість втілювати в життя вимоги сучасного світу, розвиватися та самоактуалізуватися в ньому. Дана думка підтверджується кореляційними зв'язками із показниками самоактуалізації, які представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати кореляції показників самоактуалізації із внутрішньою складовою частиною іміджу майбутнього психолога**

Показник	Внутрішня складова частина іміджу
Життєво-професійний простір	$r=0,28$ при $p \leq 0.05$
Досягнення поставлених професійних цілей	$r=0,28$ при $p \leq 0.05$
Визнання фахівця професійним співтовариством	$r=0,26$ при $p \leq 0.05$
Контактність	$r=0,29$ при $p \leq 0.05$

Виявлені кореляційні зв'язки між самоактуалізацією та внутрішньою складовою частиною іміджу свідчать про те, що [10]:

1) психолог, що працює над власною гнучкістю, професійними здібностями, розвитком ерудиції, формує основу для побудови власного життєво-професійного простору ( $r=0,28$  при  $p \leq 0.05$ );

2) особистість, яка лаконічно обґрунтовує власні судження, думки, володіє лідерськими якостями, зможе чітко та зрозуміло для себе ставити поточні, тактичні та стратегічні цілі і працювати над їх досягненням ( $r=0,28$  при  $p \leq 0.05$ );

3) зв'язок внутрішньої складової частини іміджу із визнанням фахівця професійним співтовариством ( $r=0,26$  при  $p \leq 0.05$ ) ми вбачаємо в тому, що наявність сформованих професійних цінностей та інтересів, ерудованості, культури спілкування, вміння аргументувати власну точку зору буде супроводжуватися визнанням із боку колег, адже воно передбачає таке: участь в конференціях, де потрібно представляти власні дослідження; публікації у наукових виданнях, де потрібно лаконічно подавати інформацію та обґрунтовувати свою точку зору; участь у співтовариствах, де потрібно мати сформовану професійну позицію та власну сферу розвитку;

4) кореляцію внутрішньо-професійних складників із контактністю ( $r=0,29$  при  $p \leq 0.05$ ) ми пов'язуємо з тим, що розвиток таких складників особистості психолога, як толерантність, доброзичливість, комунікабельність, делікатність, буде сприяти позитивній взаємодії психолога із оточуючими (клієнтами, колегами).

Також не менш важливе значення має зовнішня складова частина іміджу для успішної кар'єри психолога. За даним індикатором результати показали, що у 18% опитуваних на високому рівні сформований зовнішній образ психолога. Тобто вони володіють мімікою, жестами, ходою, мають хороші манери. У них сформований індивідуальний стиль. Мається на увазі стиль одягу, взуття, аксесуарів, зачіски, які разом складають гармонійний, акуратний, довершений образ. Все це дає психологу можливість із першого погляду справляти на оточуючих позитивне враження успішної особистості, а також запам'ятуватись на підсвідомому рівні, що формує почуття довіри. Водночас ми виявили, що 62% опитаних ще не сформули свій зовнішній образ остаточно або ж не проаналізували його, а 20% зовсім не працювали над створенням зовнішньої складової частини іміджу.

Результати кореляційного аналізу підкреслюють важливість зовнішньої складової частини іміджу та підтверджують, що гармонійно сформований зовнішній образ, який відповідає внутрішньому світу особистості, дає можливість психологу креативно й творчо здійснювати професійну діяльність ( $r=0,29$  при  $p \leq 0,05$ ), набувати популярності у середовищі професійного співтовариства ( $r=0,31$  при  $p \leq 0,05$ ), адже професійні здібності у поєднанні із зовнішнім виглядом будуть впливати на визнання фахівця серед колег.

За критерієм «ядро іміджу» 12% респондентів мають високі професійні цілі, адекватну самооцінку і використовують надійні методи у роботі. Вони мають сформовану легенду, тобто вибудовану історію професійного розвитку, про яку знають клієнти, колеги. Також у них позитивна життєва позиція, вони долають перешкоди конструктивним шляхом, є креативними особистостями. Водночас 66% респондентів володіють даними характеристиками на середньому рівні, 22% – на низькому рівні.

Результати емпіричного дослідження за критерієм «ядро іміджу» показали такі взаємозв'язки з індикаторами самоактуалізації:

- визнання фахівця професійним співтовариством ( $r=0,41$  при  $p \leq 0,01$ ). Адекватна самооцінка в поєднанні з використанням надійних методів та наявністю легенди буде сприяти визнанню фахівця серед професійного співтовариства. Якщо у психолога немає сформованої легенди, він не обрав чіткої позиції, то у діяльності його не будуть визнавати як фахівця у колі колег;

- досягнення професійних цілей ( $r=0,42$  при  $p \leq 0,01$ ). Якщо психолог має високі професійні цілі, адекватну самооцінку, то він буде вміти правильно вибудовувати стратегію досягнення поставлених цілей. І навпаки, якщо психолог не має мети у професії, він не буде досягати вершин розвитку, самоактуалізації;

- задоволення власними професійними досягненнями ( $r=0,28$  при  $p \leq 0,05$ ). Ядро іміджу передбачає не тільки особистісні характеристики особистості, а й використання якісних методів у роботі. У разі вдосконалення власних вмінь і навичок, застосування в роботі валідних інструментів, методів, технік психолог буде задоволений власними професійними досягненнями. Це підтверджує дана кореляція. Якщо ж психолог не має багажу знань, напрацьованих технік, йому важко буде здійснювати професійну діяльність, тому він не буде ефективним та задоволеним своєю роботою;

- внутрішньо професійне самоздійснення ( $r=0,29$ , при  $p \leq 0,05$ ). Ядро іміджу передбачає також вміння особистості продумувати та ставити цілі, вдосконалюватися за рахунок побудови легенди та використання надійних методів. Коли особистість працює над розвитком даних показників, то збільшується рівень внутрішньо професійного самоздійснення

- цінності ( $r=0,40$  при  $p \leq 0,01$ ). Розвиток позитивної життєвої позиції, віри в клієнтів буде впливати на розвиток ціннісної сфери особистості психолога, адже такі складники дозволяють будувати здорові стосунки з оточуючими, гармонійно взаємодіяти з ними.

Аналіз результатів емпіричного дослідження іміджу майбутнього психолога як чинника його самоактуалізації в умовах навчальної діяльності дає можливість зробити такі

#### **ВИСНОВКИ:**

- 1) майбутнім психологам потрібно працювати над розвитком показників самоактуалізації задля подальшої реалізації у професійному житті, адже їхній теперішній стан буде перешкоджати професійному вдосконаленню. Особливо майбутнім фахівцям слід звернути увагу на такі компоненти самоактуалізації, як контактність, аутосимпатія, наявність проекту власного професійного розвитку, адже саме ці показники розвинуті найслабше у досліджуваних, але їхня роль у формуванні самоактуалізації психолога є рівноцінною іншим індикаторам;

- 2) оскільки складники іміджу теж знаходяться на середньому рівні розвитку (а це недостатньо, щоб позиціонувати себе на ринку праці як фахівця та бути визнаним професійним співтовариством), майбутнім психологам потрібно звернути увагу на формування зовнішньої складової іміджу, адже тільки 12% опитаних мають високий рівень розвитку цього компоненту. Також у досліджуваних недостатньо сформоване ядро іміджу, тільки 12% опитуваних мають високі професійні цілі, використовують надійні методи в роботі, мають сформовану легенду. Проте результати дослідження процесуальної та внутрішньої складових частин іміджу показали, що такі якості, як рішучість, комунікабельність, тактовність, терплячість, гнучкість мислення, стресостійкість, розвинені у них на достатньому рівні;

3) різні компоненти іміджу корелюють практично із усіма складниками самоактуалізації, окрім орієнтації в часі, погляду на природу людини, саморозуміння, наявності проекту власного професійного розвитку, постійною постановкою нових професійних цілей, розкриттям особистісного потенціалу і здібностей у професії. Іншими словами, сформований імідж психолога не зумовлює активності особистості у процесі творення власного життя;

4) виявлено численні кореляційні зв'язки між складниками іміджу та показниками самоактуалізації: між процесуальною складовою частиною іміджу та визнанням фахівця професійним співтовариством ( $r=0,36$  при  $p \leq 0,01$ ), досягненням поставлених професійних цілей ( $r=0,28$  при  $p \leq 0,05$ ), аутосимпатією ( $r=0,27$  при  $p \leq 0,05$ ), креативністю ( $r=0,33$  при  $p \leq 0,01$ ), життєво-професійним простором ( $r=0,29$  при  $p \leq 0,05$ ), потребою в пізнанні ( $r=0,29$  при  $p \leq 0,05$ ); між внутрішньою складовою частиною іміджу та життєво-професійним простором ( $r=0,28$  при  $p \leq 0,05$ ), досягненням поставлених професійних цілей ( $r=0,28$  при  $p \leq 0,05$ ), визнанням фахівця професійним співтовариством ( $r=0,26$  при  $p \leq 0,05$ ); між зовнішньою складовою частиною іміджу та такими показниками самоактуалізації, як креативність ( $r=0,29$  при  $p \leq 0,05$ ) та визнання фахівця професійним співтовариством ( $r=0,31$  при  $p \leq 0,05$ ) тощо. Це свідчить про те, що майбутнім психологам слід звертати увагу на розвиток складників іміджу, щоб самоактуалізуватися у професійному житті.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Барна Н.В. Іміджологія : навч. посібн. для дистанційного навчання. Київ, 2007. 131 с.
2. Бозаджиев В.Л. Імідж психолога : монографія. Москва, 2009. 220 с.
3. Гринчук О.І., Назарійчук Н.Ю. Імідж майбутнього психолога: особливості уявлень студентської молоді. *Збірник наукових праць. Серія «Психологія»*. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 23. С. 26–35.
4. Дутько Т.О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. Київ, 2014. Випуск 24. С. 752–762.
5. Кокур О.М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2014. Вип. 7. С. 35–39.
6. Кокур О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2013. Вип. 9. С. 1–5.
7. Маслоу А. Самоактуалізація. *Психологія личности*. URL: <https://www.psychology.ru/library/00037.shtml>.
8. Мацко Л.А., Прищак М.Д., Первушина Т.В. Основи психології та педагогіки : лабораторний практикум. 2012. URL: <http://surl.li/oqlw> (дата звернення: 10.11.20).
9. Новік Л.О. Психологічний аналіз змістових компонентів позитивного іміджу психолога. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. Київ, 2015. Вип. 30. С. 427–436.
10. Назарійчук Н.Ю. Імідж психолога як чинник його самоактуалізації : кваліфікаційна робота на здобуття ОР «Магістр» : 053 «Організаційна психологія» ; науковий керівник О.І. Гринчук. Івано-Франківськ, 2019. 141 с.
11. Подопрігора М.Г. Ділова етика : навч. посібн. 2012. 116 с.
12. Практикум по психології менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб. : Речь, 2001. 448 с.
13. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Київ, 2015. 178 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ҐЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

### STUDY OF THE ROLE BEHAVIOR OF YOUNG SPOUSES DEPENDING ON GENDER FEATURES

*У статті розглянута проблема впливу ґендерних особливостей молодого подружжя на їхню рольову поведінку в сім'ї. Сім'я залишається об'єктом уваги різних фахівців, її вивчення традиційне для сучасної психології. Особливо актуальна проблема рольової поведінки подружжя залежно від їхніх ґендерних особливостей через те, що рольова неузгодженість подружжя і вплив на їхню рольову поведінку ґендерних стереотипів часто спричиняють сімейні конфлікти, які дають поштовх до розвитку внутрішньо-особистісних конфліктів у подружжя, що, своєю чергою, негативно відбивається на життєдіяльності сім'ї загалом, може призвести до розриву сімейних відносин. В основному ґендерні відмінності подружжя часто пояснюються відомими психологічними чи біологічними особливостями жінок або чоловіків, що радше відповідає традиційним ґендерним стереотипам і не підтверджується результатами емпіричних досліджень.*

*З огляду на актуальність проблеми ми поставили перед собою мету – вивчити вплив ґендерних особливостей на рольову поведінку молодого подружжя.*

*Для вирішення поставлених завдань застосовано комплексний підхід, що складається з об'єднання теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження. Використовувалися такі методи: спостереження, тестування, анкетування, бесіди, математична статистика.*

*У процесі дослідження встановлено, що в більшості чоловіків і жінок нашої вибірки переважає андрогінний тип. Також виявлено, що ґендерні особливості наших подружніх пар не мають особливого впливу на їхню рольову поведінку. На наш погляд, рольова адекватність подружжя, імовірно, пов'язана з особистісними особливостями кожного з партнерів, що підтверджується наявністю в кожній обстежуваній підгрупі, незалежно від їхніх ґендерних особливостей, тих самих провідних показників. Відзначено, що в більшості подружніх пар у процесі сімейної взаємодії переважає партнерська модель відносин. У таких сім'ях відсутній жорсткий розподіл ґендерних ролей, тобто наявний гнучкий варіант розподілу сімейних обов'язків.*

**Ключові слова:** ґендер, ґендерні ролі, сімейні ролі, рольові очікування і прагнення, розподіл сімейних ролей.

*The article deals with the problem of the influence of gender features of young spouses on their role behavior in the family. The family remains the object of close attention of various scientists, and its study is traditional for modern psychology. The problem of the role behavior of spouses, depending on their gender features, is especially relevant, since the role mismatch of spouses and the influence of gender stereotypes on their role behavior often causes family conflicts that give rise to the development of intra-personal conflict in one of the spouses, which, in its turn, negatively affects the life of the family as a whole and can lead to the rupture of family relations. Basically, gender differences between spouses are often explained by the known psychological or biological features of women or men, which rather corresponds to traditional gender stereotypes and is not confirmed by the results of empirical studies.*

*Given the urgency of the problem, we set ourselves the goal of studying the influence of gender features on the role behavior of young spouses. To solve the set tasks, an integrated approach was applied, consisting of combining theoretical analysis of scientific sources and empirical research. The following methods were used: observation, questionnaires, form, interviews and mathematical statistics.*

*In the course of the study, it was found that the androgenic type predominates in the majority of men and women in our sample. It was also revealed that the gender features of our married couples do not have a particular effect on their role behavior. In our opinion, the role adequacy of spouses is most likely associated with the personal features of each partner, which is confirmed by the presence of the same leading indicators in each surveyed subgroup, regardless of their gender features. It is noted that among married couples in the process of family interaction, the partnership model of relations prevails. In such families, there is no rigid distribution of gender roles, that is, there is a flexible option for the distribution of family responsibilities.*

**Key words:** gender, gender roles, family roles, role expectations and aspirations, distribution of family roles.

УДК 159.9 + 159.922.1 + 159.924.7  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.41>

**Денисенко А.О.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології розвитку  
і соціальних комунікацій,  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Гутніна О.В.**

магістрантка  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми.** Сім'я залишається об'єктом уваги різних фахівців, її вивчення є традиційним для сучасної психології. Особливо актуальна проблема рольової поведінки подружжя залежно від їхніх ґендерних особливостей, адже рольова неузгодженість подружжя і вплив на їхню рольову поведінку ґендерних стереотипів часто спричиняють сімейні конфлікти, які дають поштовх до розвитку внутрішньоособистісних конфліктів у подружжя, що, своєю чергою, негативно відбивається на життєдіяльності сім'ї загалом,

може призвести до розриву сімейних відносин. В основному ґендерні відмінності подружжя часто пояснюються відомими психологічними чи біологічними особливостями жінок або чоловіків, що радше відповідає традиційним ґендерним стереотипам і не підтверджується результатами емпіричних досліджень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зазначену проблему вивчали різні фахівці в таких аспектах, як: ґендерні особливості рольових настанов і рольової адекватності подружжя (О.П. Нечепоренко, О.В. Уфим-

цева, 2015 р.); рольова структура молоді сім'ї (Ю.А. Євграфова, 2019 р.); гендерні особливості шлюбно-сімейних відносин молоді (А.О. Іванова, 2017 р.); гендерний розподіл ролей у сім'ї (Л.В. Усова, А.С. Лужік, 2019 р.); нові ролі чоловіків і жінок, їхнє значення для сім'ї та суспільства (L. Oláh, I. Kotowska, R. Richter, 2018 р.). Однак ще є низка питань, які незадоволено залишаються поза науковим аналізом.

**Постановка завдання.** Мета дослідження – вивчити вплив гендерних особливостей на рольову поведінку молодого подружжя.

Для вирішення поставлених завдань застосовано комплексний підхід, що складається з об'єднання теоретичного аналізу наукових джерел і емпіричного дослідження. Використовувалися такі методи: спостереження, тестування, анкетування, бесіди. Аналіз отриманих результатів здійснювався комплексом сучасних методів математичної статистики (Pearson).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У результаті проведеного аналізу наукової літератури можна сказати, що у психології поняття «гендер» у широкому сенсі характеризує психологічні або поведінкові властивості, які відрізняють чоловіків від жінок. У вузькому сенсі даний феномен позначає соціальну роль, соціально детерміновані ролі, ідентичність і сферу діяльності чоловіків (маскулінні риси) і жінок (фемінінні якості), які залежать не від біологічних статевих відмінностей, а від соціальної організації суспільства [7].

С. Бем доповнює, що будь-яка людина, незалежно від її біологічної статі, може поєд-

нувати в собі традиційно чоловічі та жіночі ознаки (андроґінний тип), що дозволяє менш жорстко дотримуватися статево-рольових норм і вільно переходити людям від традиційно жіночих занять до чоловічих і навпаки [2].

Відомо, що сімейні ролі характеризують цілі, переконання, почуття, цінності та дії кожного члена сім'ї [3]. На думку Л.Б. Шнейдер, вони розглядаються в контексті статевих ролей (системи культурних норм, що визначають способи поведінки й індивідуальні особливості особистості на основі статевої приналежності), статево-рольової системи (культурні очікування щодо соціальних ролей чоловіків і жінок) і статевої диференціації (відповідальність за сім'ю, її матеріальне забезпечення).

За їх виконанням ведеться контроль і передбачені санкції (внутрішні або зовнішні), метою яких є відновлення балансу сімейної діяльності шляхом впливу на члена сім'ї, який не виконує свою роль. Кожний партнер повинен сформулювати образ своєї рольової поведінки, визначити своє місце і місце інших членів у рольовій структурі сім'ї [3].

Відповідно до мети нашої роботи було організовано і проведено емпіричне дослідження (дистанційно) серед 30 подружніх пар (віком 30–35 років), які перебувають у шлюбі 4–5 років.

Гендерні особливості подружжя вивчалися методикою, запропонованою С. Бем (адаптація І.С. Клеціної) [6]. Сімейні ролі, їх розподіл у сім'ї, а також рольові очікування та прагнення подружжя досліджувалися мето-

Таблиця 1

**Відмінності показників рольової поведінки подружжя андроґінного типу**

Показники	Стать	
	жінки (%)	чоловіки (%)
роль господаря / господині	100	100
сексуальний партнер	88,8	100
організація сімейної субкультури	100	100
виховання дітей	77,7	100
організація розваг	77,7	77,7
емоційний клімат у родині	77,7	66,6
статус подружжя	66,6	66,6
ухвалення сімейних рішень	66,6	66,6
прагнення до соціальної активності	66,6	66,6
очікування емоційної підтримки	66,6	66,6
прагнення до господарської сфери	55,5	22,2
очікування батьківської сфери	55,5	44,4
особистісна ідентифікація з партнером	22,2	55,5
очікування господарської сфери	44,4	33,3
прагнення до батьківської сфери	44,4	55,5
очікування зовнішньої привабливості	33,3	55,5
прагнення до зовнішньої привабливості	44,4	22,2

диками, запропонованими А.В. Черніковим, Ю.Є. Альошиною, П.Я. Гозманом, Е.М. Дубовським, А.Н. Волковою [1; 11].

У результаті дослідження встановлено, що 65,0% чоловіків і 60,0% жінок загальної

вибірки належать до андрогінного типу. Також відзначено, що 30,0% чоловіків мають маскулітні риси, 35,0% жінок – фемінітні.

Усі подружні пари, зважаючи на їхні гендерні особливості, нами були умовно поділені на три

Таблиця 2

**Відмінності показників рольової поведінки подружжя з фемінітними та маскулітними якостями**

Показники	Стать	
	жінки (%)	чоловіки (%)
виховання дітей	100	100
організація розваг	100	100
сексуальний партнер	100	100
роль господаря / господині	100	100
організація сімейної субкультури	100	66,6
статус подружжя	100	66,6
ухвалення сімейних рішень	100	66,6
очікування батьківської сфери	100	66,6
прагнення до соціальної активності	66,6	100
очікування емоційної підтримки	66,6	100
статус подружжя	100	66,6
ухвалення сімейних рішень	100	66,6
емоційний клімат в сім'ї	66,6	66,6
прагнення до господарської сфери	66,6	66,6
прагнення до батьківської сфери	33,3	66,6
очікування соціальної активності	33,3	66,6
прагнення до емоційної підтримки	33,3	66,6
очікування зовнішньої привабливості	33,3	66,6

Таблиця 3

**Відмінності показників рольової поведінки подружжя з різними ознаками**

Показники	Стать	
	жінки (%)	чоловіки (%)
виховання дітей	100	87,5
сексуальний партнер	100	87,5
матеріальне забезпечення сім'ї	87,5	62,5
роль господаря / господині	87,5	100
організація сімейної субкультури	87,5	75
організація розваг	75,0	62,5
очікування соціальної активності	75,0	25,0
прагнення до соціальної активності	75,0	75,0
прагнення до емоційної сфери	75,0	37,5
прагнення до батьківської сфери	–	75,0
статус подружжя	75,0	62,5
ухвалення сімейних рішень	62,5	62,5
очікування емоційної підтримки	62,5	50,0
очікування зовнішньої привабливості	25	62,5
особистісна ідентифікація	50,0	50,0
очікування господарської сфери	50,0	12,5
очікування батьківської сфери	50,0	37,5
прагнення до зовнішньої привабливості	50,0	25,0
емоційний клімат в сім'ї	25,0	25,0
інтимно-сексуальна сфера	12,5	25,0



підгрупи. У першу підгрупу увійшли подружжя андрогінного типу (45,0%), у другу – жінки з фемінінними та чоловіки з маскулінінними якостями (15,0%), у третю – чоловік та дружина, які мають різні (змішані) гендерні ознаки (40,0%).

У результаті розгляду рольової поведінки подружжя в кожній підгрупі можна зазначити наявність деяких відмінностей за діагностованими показниками, які перебувають на високому рівні. Так, у підгрупі подружжя андрогінного типу (див. табл. 1) відмінності між жінками та чоловіками встановлено за такими показниками, як: «прагнення до господарсько-побутової сфери», «прагнення до емоційно-психотерапевтичної сфери», «прагнення до зовнішньої привабливості» (у жінок), «особистісна ідентифікація із дружиною», «очікування зовнішньої привабливості» (у чоловіків). Нами також відзначено, що в деяких жінок немає бажання виконувати роль сексуального партнера і виховувати дітей, а деякі чоловіки вважають, що створювати емоційний клімат у родині – завдання жінки.

У подружніх парах (див. табл. 2), де жінки мають фемінінні, а чоловіки маскулінінні якості характеру, встановлено різниці практично за всіма показниками, виняток становлять лише показники «особистісна ідентифікація з партнером», «виховання дітей», «організація розваг», «сексуальний партнер», «роль господаря / господині» й «емоційний клімат у сім'ї». А показнику «інтимно-сексуальна сфера» подружжя не приділяють належної уваги.

Також наявна незначна різниця за діагностованими показниками між подружжям зі змішаними типами. Особливо яскраво це спостерігається в таких сферах (див. табл. 3), як: «очікування соціальної активності», «прагнення до емоційно-психотерапевтичної сфери», «прагнення до батьківської сфери», «очікування зовнішньої привабливості», «очікування господарських функцій».

Як видно з аналізу отриманих даних, для всіх жінок нашої вибірки загальними показниками є: «очікування батьківських функцій», «прагнення до соціальної активності», «очікування емоційної підтримки з боку чоловіка». Відмінності полягають лише в тому, що жінки з фемінінними якостями не приділяють уваги інтимній сфері, а для деяких жінок третьої підгрупи важливі такі сфери, як: «особистісна ідентифікація з партнером», «виконання побутових функцій», «очікування від чоловіка соціальної активності», «прагнення до емоційно-психотерапевтичної сфери», «прагнення до зовнішньої привабливості».

Чоловіки, своєю чергою, серед сімейних цінностей виділяють: «прагнення до батьківської сфери», «очікування зовнішньої привабливості дружини», а також «інтимно-сексу-

альну сферу», «особистісну ідентифікацію із дружиною», «прагнення до соціальної активності», «очікування емоційної підтримки» (андрогіни та змішані типи), «очікування соціальної активності» та «прагнення до емоційно-психотерапевтичної сфери» (чоловіки, що мають маскулінінні якості).

Щодо розподілу сімейних ролей, то можна сказати, що для всіх чоловіків і жінок, незалежно від їхніх гендерних особливостей, характерний рівноправний розподіл ролей, виняток становить лише виконання такої ролі, як «відповідальний за емоційний клімат у родині» серед подружжя з андрогінними та змішаними рисами.

У результаті розгляду структури кореляційних зв'язків встановлено наявність у кожній обстежуваній підгрупі подружжя більше п'яти кореляційних плеяд на рівнях ( $p < 0,01$ ) та ( $p < 0,05$ ), що зв'язують діагностовані прояви. Розкрито, що чоловіки-андрогіни відрізняються від своїх дружин такими показниками, як: «інтимно-сексуальна сфера», «прагнення до батьківської сфери», «прагнення до емоційно-психотерапевтичної сфери» і «роль господаря». Усі інші виявлені показники, як-от «очікування батьківських функцій», «очікування зовнішньої привабливості партнера», «особистісна ідентифікація з партнером», «очікування і прагнення до господарсько-побутової сфери», «очікування і прагнення до соціальної активності», а також «очікування від партнера емоційної підтримки», є загальними як для жінок, так і для чоловіків.

Водночас у жінок із жіночими якостями переважають такі показники, як: «особистісна ідентифікація з партнером», «очікування батьківських функцій», «прагнення до соціальної активності», «прагнення до господарсько-побутової сфери», «організація розваг» та «статус подружжя». А в чоловіків – «роль господаря», «інтимно-сексуальна сфера», «очікування господарсько-побутової сфери» й «організація сімейної субкультури». Серед загальних показників можна назвати «очікування та прагнення до емоційно-психотерапевтичної сфери».

У підгрупі, де чоловік і дружина мають змішані риси, також наявні деякі відмінності за діагностованими показниками. Так, для жінок провідними є: «прагнення до батьківської сфери», «прагнення до соціальної активності», «статус подружжя», «очікування господарсько-побутової сфери» та «виховання дітей», у чоловіків – «інтимно-сексуальна сфера», «сексуальний партнер», «андрогінність», «очікування зовнішньої привабливості від дружини», «організація сімейної субкультури». Загальними для цієї підгрупи подружжя можна вважати такі показники, як: «особистісна ідентифікація з партнером», «очікування бать-

ківських функцій», «прагнення до господарсько-побутової сфери», «очікування соціальної активності» і «прагнення до емоційно-психотерапевтичної сфери».

Нами також розкрито специфічні відмінності серед жінок та чоловіків кожної підгрупи. Отже, для жінок характерні: «очікування зовнішньої привабливості з боку чоловіка» (андроґіні), «організація розваг», «статус подружжя» (жіночими рисами), «прагнення до батьківської сфери», «статус подружжя» і «виховання дітей» (змішаний тип). А для чоловіків – «прагнення до батьківської сфери», «прагнення до соціальної активності» (андроґіні), «сексуальний партнер» і «андроґінність» (зі змішаними рисами).

#### **Висновки із проведеного дослідження.**

У підсумку можна сказати, що нами не встановлено значних відмінностей у рольовій поведінці подружжя з різними типами ґендерних особливостей, тобто рольова поведінка чоловіків і жінок у сім'ї не залежить від їхньої ґендерної приналежності. Це підтверджується і тим фактом, що показники «маскулінність» і «фемінінність» не простежуються в кореляційних зв'язках з іншими показниками. Виняток становить лише показник «андроґінність», виявлений у кореляційному зв'язку з показником «роль господаря» ( $r = 0,783$ ;  $p < 0,05$ ) у підгрупі чоловіків зі змішаними ознаками.

На наш погляд, рольова адекватність подружжя радше пов'язана з особистісними особливостями кожного з партнерів, що підтверджується наявністю в кожній обстежуваній підгрупі тих самих провідних показників.

Ми вважаємо, що в кожній обстежуваній нами сім'ї в основному реалізується партнерська модель сімейних відносин. У таких сім'ях немає жорсткого розподілу ґендерних ролей, наявний гнучкий варіант розподілу сімейних обов'язків і видів діяльності. Ідеться про егалітарну форму сім'ї, коли виконання домашніх обов'язків та виховання дітей не є прерогативою жінки. Не тільки дружина, але й чоловік підпорядковують свої інтереси потребам та інтересам сім'ї, не тільки чоловік, але і дружина намагаються матеріально забезпечити сім'ю. Водночас провідна роль у розв'язанні важливих сімейних питань усе ж таки належить жінці. Однак практично ніхто з подружжя не бере на себе відповідальність за створення психологічного клімату в сім'ї. Як видно з результатів дослідження, кожен чоловік

і кожна жінка не досить відчувають емоційне тепло та підтримку від свого партнера.

Виконане дослідження дозволило висунути низку актуальних питань для подальшого вивчення поставленої проблеми. Наприклад, дослідити зв'язок деяких особистісних особливостей із рольовою поведінкою подружжя на різних етапах життєдіяльності родини; вивчити рольову адекватність подружжя в сім'ях військовослужбовців; розглянути рольову узгодженість у дошлюбних парах; виявити взаємозв'язок рольової поведінки батьків і молодого подружжя.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монография. Санкт-Петербург : Речь, 2005. С. 401–405 ; С. 427–431.
2. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. Пер. с англ. Москва : Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. 336 с.
3. Захарова Г.И. Психология семейных отношений : учебное пособие. Челябинск : ЮУрГУ, 2009. 63 с.
4. Евграфова Ю.А. Ролевая структура в молодой супружеской паре. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия «Психология»*. 2019. Т. 9. Вып. 4. С. 411–423.
5. Иванова А.А. Гендерные особенности брачно-семейных отношений молодежи : дис. ... канд. соц. наук: 22.00.03. Астрахань, 2017. 232 с.
6. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург : Питер, 2002. С. 396–398.
7. Кон И.С. Ребёнок и общество. Москва : Академия, 2003. 336 с.
8. Нечепоренко О.П., Уфимцева О.В. Гендерные особенности ролевых установок молодых супругов в парах с детьми и без детей. *Омский научный вестник*. 2015. № 1. С. 95–100.
9. Oláh L., Kotowska I., Richter R. The New Roles of Men and Women and Implications for Families and Societies. *A Demographic Perspective on Gender, Family and Health in Europe*. February, 2018. P. 41–64.
10. Усова Л.В., Лужик А.С. Гендерное распределение ролей в семье. *Дневник науки*. 2019. № 4. URL: [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru).
11. Черников А.В. Интегративная модель семейной психотерапевтической диагностики. Москва : Речь, 1997. С. 72–73.
12. Шнейдер Л.Б. Семейная психология : учебное пособие. Москва ; Екатеринбург : Академический проект ; Деловая книга, 2006. 768 с.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИНИКНЕННЯ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРИЙОМНОЇ СІМ'Ї ТА ІНШИХ ФОРМ ВЛАШТУВАННЯ ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ, У КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ Й УКРАЇНИ

### COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ORIGIN AND FUNCTIONING OF A FOSTER FAMILY AND OTHER FORMS OF ARRANGEMENT OF CHILDREN DEPRIVED OF PARENTAL CARE IN EUROPEAN COUNTRIES AND UKRAINE

Однією з найважливіших міждисциплінарних і загальносвітових наукових проблем залишається сирітство. У статті проаналізовано сучасні дослідження, спрямовані на аналіз суті даного соціального явища в умовах визнання пріоритету прав та інтересів дитини, визначено суперечність між загальноновизнаним у світі ставленням до дитини як самоцінності і нездатністю значної кількості батьків забезпечувати реалізацію даної цінності. Визначено, що дослідження здійснюються з метою виявлення соціальних умов і причин, за яких діти залишаються без піклування батьків, зокрема і в ситуаціях сприятливого соціально-економічного розвитку суспільства. Здійснено порівняльний аналіз виникнення та функціонування прийомної сім'ї й інших форм влаштування дітей, позбавлених батьківського піклування, у країнах Європейського Союзу й Україні. Викладаються теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які досліджували історію розвитку та діяльності прийомних сімей у країнах Європи та Сходу. Автором проведено аналіз щодо функціонування дитячих містечок СОС, малих групових будинків та прийомних сімей в Україні. Основна увага приділяється внутрішнім та зовнішнім проблемам організації діяльності замісного батьківства, як-от відсутність належного фінансування, недосконалість законодавчої бази та необхідність удосконалення соціального супроводу у психологічному аспекті, співпраці з іншими структурами, неадекватне юридичне та податкове програмне забезпечення тощо. У статті зроблено висновок про необхідність наукового та практичного співробітництва в галузі вирішення проблем дітей, які залишилися без піклування батьків, актуалізації форм виховання, які сприяють повноцінній соціалізації дитини, спілкуванню з біологічними батьками. Оптимальною формою влаштування дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, визнано малий груповий будинок.

**Ключові слова:** прийомна сім'я, замісне батьківство, діти-сироти, малий груповий будинок.

Orphan hood remains one of the most important interdisciplinary and global scientific problems. The article analyzes modern research aimed at analyzing the essence of this social phenomenon in terms of recognizing the priority of the rights and interests of the child and identifies contradictions between the world-wide attitude to the child as self-worth and the inability of many parents to ensure the realization of this value. conditions and reasons for which children are left without parental care, including in situations of favorable socio-economic development of society. A comparative analysis of the origin and functioning of the foster family and other forms of placement of children deprived of parental care in the European Union and Ukraine. The theoretical foundations of the study are presented – the work of scientists who have studied the history of development and activities of foster families in Europe and the East. The author analyzes the functioning of SOS children's towns, small group homes and foster families in Ukraine. The main attention is paid to the internal and external problems of the organization of substitute parenting, including the lack of adequate funding, the imperfection of the legal framework and the need to improve social support in the psychological aspect. cooperation with other structures, inadequate legal and tax software, etc. The article concludes on the need for scientific and practical cooperation in solving the problems of children left without parental care, updating forms of education that contribute to the full socialization of the child and promote communication with biological parents. A small group house is considered to be the optimal form of placement for orphans and children deprived of parental care.

The article concludes that orphan hood is a common international problem. The current international situation is characterized by the priority of state and public forms of education of orphans and children deprived of parental care. Today, small group houses are a universal form of such education. Problems that arise in the process of re-socialization of the child can be solved with professionally organized psychological support

**Key words:** foster family, surrogate parenthood, orphans, small group house.

УДК 304.9 159.9.7

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.42>

**Синякова В.Б.**

к.пед.н., доцент,  
докторант

Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних  
наук України

Сирітство залишається однією з найважливіших міждисциплінарних і загальносвітових наукових проблем. Сучасні дослідження, спрямовані на аналіз суті даного соціального явища в умовах визнання пріоритету прав та інтересів дитини, визначають суперечність між загальноновизнаним у світі ставленням до дитини як самоцінності та нездатністю значної кількості батьків забезпечувати реалізацію даної цінності. Соціальні дослідження

здійснюються з метою виявлення соціальних умов і причин, за яких діти залишаються без піклування батьків, зокрема і в ситуаціях сприятливого соціально-економічного розвитку суспільства. Соціально-педагогічні джерела визначають наслідки виховання дітей поза сім'єю, вказують на глобальні деформації сутнісних основ особистості, її «якісно інший характер» розвитку. Практика реалізації виробленої на основі наукових підходів соціальної

політики та соціально-педагогічної підтримки сиріт показує, що навіть незначні успіхи стикаються з організаційними перешкодами. Усе вищезазначене потребує об'єднання зусиль міжнародної спільноти щодо знаходження найбільш ефективних засобів і способів допомоги дітям-сиротам і дітям, які позбавлені батьківського піклування.

Підставою для загально визнаних наукових і практичних відкриттів виступають гуманістичні ідеї, затверджені в Конвенції ООН про права дитини. Більшість країн світу, які ратифікували Конвенцію, погодилися, що невід'ємним правом дитини виступає її право жити і виховуватися в сім'ї. Саме сім'я визнається світовим співтовариством природним і найбільш сприятливим середовищем захисту, виховання і розвитку дитини.

У разі порушення нормального середовища біологічної сім'ї дитина має право на захист у замісній сім'ї.

**Метою** нашого теоретичного дослідження є здійснення порівняльного аналізу виникнення та функціонування прийомної сім'ї й інших форм влаштування дітей, позбавлених батьківського піклування, у країнах Європейського Союзу (далі – ЄС) та Україні.

Аналіз міжнародного досвіду дозволяє виявити різноманітність наукових концепцій і практичних форм створення замісних родин. Перехід від дитячих будинків до виховання в родині – найважливіша тенденція у світі. У більшості країн в останні двадцять років спостерігається єдина тенденція – відмова від великих дитячих установ і підтримка дітей в їхньому природному (сімейне) середовищі життєдіяльності.

У таких країнах, як *Румунія, Угорщина*, згідно з ухваленими в них законами щодо захисту прав дітей, умови перебування в будь-якій державній установі мають бути максимально наближеними до сімейних, кількість дітей не повинна перебільшувати тридцяти. З метою реалізації цих законодавчих аспектів уряд Угорщини виділяє значні кошти з державного бюджету країни. Практично в усіх постсоціалістичних країнах вищезазначені зміни викликають незадоволення в керівництва інтернатних закладів, але цей процес відбувається активно, незважаючи на опір традиційної системи виховання й утримання дітей, позбавлених батьківського піклування.

У країнах *Євросоюзу й у Великобританії* не залишилося дитячих будинків у традиційному розумінні. Діти, які зазнали важких психологічних травм і потребують тимчасового або тривалого відокремлення від родини, мають можливість перебувати в закладах на кшталт «групових будинків». Зупинимось на аналізі англійського законодавства, що передбачає правові підстави влаштування дітей до при-

йомної сім'ї (Закон про дітей (The Children Act) 1989 р. В основу цього Закону покладено такі принципи:

- тільки рідна сім'я може надати дитині можливість для максимально повного розвитку і для забезпечення її добробуту;

- визнання безумовного пріоритету у збереженні батьківських прав / батьківської відповідальності в біологічних батьків. Батькам забезпечуються умови для збереження ними батьківської відповідальності;

- державні органи, батьки замісної сім'ї й інші особи, які забезпечують утримання дитини за межами кровної родини, зобов'язані, згідно із Законом, сприяти контактам дитини з її кровними батьками або родичами;

- державні органи зобов'язані прагнути працювати у співпраці з біологічними батьками, встановлювати цю співпрацю;

- біологічні батьки мають право брати участь у процесі ухвалення рішення про заходи допомоги дитині, оскільки так партнерство є ефективним способом домогтися прогресу в розвитку дитини в період її утримання поза домом;

- пріоритетний характер має влаштування дитини в сім'ї родичів або знайомих; якщо це неможливо, її поміщують у сім'ю, що «заміщує кровну»;

- під час утримання дитини в замісній сім'ї повинні вживатися активні заходи щодо повернення дитини в сім'ю;

- головним обов'язком усіх органів, що надають допомогу дитині та її сім'ї, є індивідуальне планування заходів, що сприяють успішній соціалізації дитини;

- думка дитини є вагомим аргументом під час вирішення всього комплексу питань [2, с. 35–37].

Унаслідок тривалих психотравмувальних обставин і асоціальної життєдіяльності батьків корекція поведінки дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, вимагає інтенсивного терапевтичного втручання. Ефективність такого втручання можлива за умови координації роботи мультидисциплінарної команди професіоналів на базі групового будинку. Після направлення дитини до групового будинку члени команди (до складу якої можуть входити психіатр, соціальний працівник, учитель, педіатр, дитячий працівник, психотерапевт, юрист, інколи – священник і батьки) проводять первинне оцінювання проблем та потреб дитини, на підставі якого складається план соціального супроводу кожної дитини. Орієнтовний термін реалізації плану – три місяці. Після закінчення визначеного терміну команда оцінює зміни та результати супроводу, визначає майбутні перспективи діяльності.

Історичний розвиток системи піклування про дітей *Швеції* має два етапи: перший (40–

80-ті рр. XX ст.) – закриття дитячих будинків; другий (90-ті рр. XX ст.) – перехід до сімейних форм виховання. Роботу щодо закриття дитячих будинків проводив заклад «Барнбюн Ско» (Стокгольм), який протягом багатьох десятиліть є ідеологічним центром розроблення системи соціальної турботи про дітей Швеції, інших скандинавських країн. Стратегія полягала в тому, що у процесі переходу до сімейних форм виховання та включення до них дітей, позбавлених батьківського піклування, пріоритетність було віддано дитині та прийомній сім'ї, але біологічні батьки теж були залучені до перебігу процесів соціалізації.

*Білоруська держава* також віддає перевагу сімейним формам влаштування дітей (виховання дитини в родині в 5–7 разів дешевше, ніж у школі-інтернаті й дитячому будинку). У дитячих будинках сімейного типу натеper виховуються 8 тисяч дітей різного віку. У цих родин (їх зараз 29) – 200 прийомних дітей, 60 рідних [3, с. 45–56]. Є в цій країні і *дитяче містечко* як один із варіантів дитячого будинку сімейного типу. Воно розташовується в місті Кобрине Брестської області та функціонує за підтримки представників Німеччини. Дитяче містечко складається із триповерхових котеджів, розташованих у мальовничій місцевості, у ньому проживають 12 матерів-вихователок і 120 дітей різного віку – від 1 до 15 років. Дитяче містечко в державі характеризується як відкрита установа, яку можуть відвідувати як фізичні особи, так і представники установ, які фінансують діяльність закладу, а також родичі дітей. На виховання до нього приймаються діти віком до 10 років, проживають по 6–8 дітей у будинках. Діти навчаються в місцевій школі. Дитяче містечко має власний дитячий садок. Діти можуть передаватися на усиновлення чи патронат. Після випуску у 15 років і до остаточного життєвого самовизначення вихованці можуть жити в «дитячому містечку», де передбачена посада наставника-вихователя [1, с. 23–25].

Останніми роками така система широко використовується і в *Росії*. Так, у селищі Томиліно Московської області в «Дитячому селі SOS» в одинадцяти сім'ях виховуються 56 дітей. Локацію для розташування Комітет освіти Москви виділив безкоштовно, гроші на будівництво було надано благодійними організаціями, приватними особами Росії й інвесторами з-за кордону (зокрема, відомим політиком Габрієлю Биттендорф). Вихованці мають хронічні захворювання, порушення психіки, затримки розумового розвитку, а також важкі психічні травми, що пов'язані з періодом перебування в інтернаті або біологічній родині. Виховання здійснюється «прийомними матерями», які виконують функції господині звичайної родини: готують їсти, прибирають,

займаються пранням, лікують, роблять подарунки і влаштовують свята. Вони мають педагогічну освіту і досвід виховання дітей.

У *Санкт-Петербурзі* існує притулок «Дом Астрід», де практикується створення домашніх груп, відтворюється досвід роботи притулків у дореволюційній Росії, коли дітей-сиріт віддавали до селянських родин. У газеті «Зміна», у рубриці «Візьми мене до себе» друкуються оголошення про цих дітей, з їхніми фотокартками. Підлітки «Дома Астрід» навчаються та займаються господарською діяльністю, яка відповідає їхнім віковим і фізичним особливостям.

У *Словаччині та Чехії* існують дитячі діагностичні будинки. У них діти перебувають від 1,5 до 2 місяців. За цей період фахівці ставлять медико-психологічний діагноз. Після цього діти направляються в біологічну родину або сімейну форму влаштування, а в разі необхідності – в установу для дітей з особливостями в поведінці [2, с. 43–46].

У *В'єтнамі* функціонують центри соціального захисту сімейного типу. На утримання однієї дитини в таких установах виділяється 84 тисячі донгів на місяць (6 доларів США). Контингент тих, хто мешкають у цих центрах, розділено на невеликі групи – родини. Кожна родина має матір і складається із 6–8 братів і сестер різного віку. У центрах дітям надається медичне обслуговування, можливість навчатися, здобувати професію, брати участь у заходах відпочинку і дозвілля [1].

Влада *Індії* звертається до заможних бездітних громадян із Європи і США із проханням взяти у свої сім'ї прийомних дітей із переповнених індійських дитячих будинків. Держава гарантує швидке оформлення необхідної документації щодо влаштування дитини в сім'ю (45 днів). Ця спрощена процедура приваблює іноземців, оскільки в інших країнах ця процедура передбачає більш ретельну перевірку осіб усиновителів та матеріально-побутових умов майбутнього проживання дитини.

У *Китаї* встановлено досить спірні правила щодо осіб майбутніх батьків: люди, які страждають на ожиріння, старше 50 років, які не перебувають у шлюбі або мають більше двох розлучень, а також мають інші «асоціальні» характеристики, не мають права створювати прийомні сім'ї. Також передані у прийомну сім'ю діти повинні виховуватися в дусі поваги до батьківщини. Прийомним батькам, які не проживають на території держави, пропонують вступати в Асоціацію прийомних батьків китайських дітей із метою виховання дітей в умовах китайської ментальності. Аналогічна позиція могла б знайти відображення і в українському законодавстві.

У багатьох країнах розвинуті превентивні служби, які надають допомогу і батькам, а також дітям у скрутній ситуації. Вилу-

чення дитини з родини проводиться у крайніх випадках, оскільки вважається, що дитина, позбавлена батьківського піклування і переведена в систему державної опіки, має набагато більше проблем у дорослому житті, ніж дитина, вихована в сім'ї. Отже, аналіз міжнародного досвіду дозволяє стверджувати, що сімейні форми виховання є ефективними і прогресивними щодо реабілітації та соціалізації дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування [4].

Загальновідомою є педагогічна ідея австрійського вченого і практика Германа Гмайнера, який запровадив життєдіяльність *дитячих містечок SOS*, де створювалися дитячі будинки за принципом сім'ї.

*СОС Дитячі Містечка (SOS Kinderdorf International)* – це міжнародна незалежна благодійна організація соціального спрямування, яка допомагає дітям у 136 країнах.

Перше СОС Дитяче Містечко було засноване в 1949 р. в містечку Імст для дітей-сиріт, батьки яких загинули під час Другої світової війни. Ідея створення СОС Дитячих Містечок базувалася на взаємодії чотирьох складових частин, як-от: 1) мати; 2) брати і сестри; 3) будинок; 4) дитяче містечко.

За час свого життя Герман Гмайнер заснував 230 Дитячих містечок по всьому світі. Ідея створення цих містечок була тричі номінована на Нобелівську премію. Натепер у світі функціонують понад 550 таких містечок.

Отже, удосконалення сімейних форм влаштування дітей-сиріт є міжнародною проблемою. Сучасна міжнародна ситуація характеризується процесами визначення спільних ідей захисту і розвитку дітей, які залишилися без піклування батьків, активно формується наукове і практичне співробітництво в галузі вирішення цих проблем, актуалізуються можливості обміну досвідом та вироблення універсальних рішень. Нині в різних країнах світу створені і діють різні моделі сімейної допомоги та підтримки дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Вище нами вже було диференційовано державно-суспільні форми влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. З урахуванням досвіду закордонних країн, вважаємо за доцільне більш детально зупинитися на характеристиці функціонування СОС Дитячих містечок в Україні.

*СОС Дитячі Містечка в Україні* – недержавна благодійна організація, яка вже понад 17 років в Україні допомагає дітям-сиротам та сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах. Це спеціалізований виховний заклад для проживання, утримання та виховання дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, до досягнення ними 18-річного, а в разі продовження навчання в загальноос-

вітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації – 23-річного віку [3].

*Місія організації* – допомогти кожній дитині рости в люблячій родині.

*Основні завдання містечка* такі: створення умов для реалізації права дітей на виховання в оточенні, максимально наближеному до сімейного, за принципом родинності, для їхнього фізичного, інтелектуального і духовного розвитку; належне матеріальне забезпечення дітей, сприяння у здобутті ними належної освіти, навичок щодо самостійного життя. Містечко у своїй діяльності керується Конституцією (254к/96-ВР) та законами України, актами Президента України і Кабінету Міністрів України, рішеннями центральних та місцевих органів виконавчої влади, Конвенцією ООН про права дитини (995–021), положенням про містечко. Містечко у своїй діяльності взаємодіє з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, а також підприємствами, установами, організаціями та громадянами.

*Головна особливість роботи* – комплексний підхід до проблеми сирітства. Організація працює не лише з наслідками, а й над профілактикою, насамперед націлена на збереження родини, налагодження в ній здорової атмосфери. Для цього вразливим сім'ям із дітьми надається як матеріальна (продуктові набори, засоби гігієни, ліки), так і фахова нематеріальна підтримка (консультації психологів, педагогів, логопедів, оплата професійних курсів тощо).

Якщо зберегти рідну родину не вдається, організація допомагає забезпечити виховання дитини в безпечному та турботливому сімейному середовищі – прийомної родини, патронатні й опікунські сім'ї, сприяє усиновленню [5].

Організація працює у 5 основних напрямках, як-от:

1. Робота з родинами у кризі, з дітьми-сиротами, з молодими людьми із числа сиріт та з родин у кризі, з родинами, що постраждали від бойових дій на Сході України, юридична діяльність щодо захисту прав дітей в Україні.

2. Влаштування дітей-сиріт та дітей, які позбавлених батьківське піклування, в альтернативні форми опіки.

3. Підтримка і навчання батьків-вихователів із використанням кращих міжнародних практик.

4. Співпраця з державними партнерами в питаннях влаштування дітей і надання послуг прийомним сім'ям.

Вищезазначені напрями роботи об'єднані спільною метою – соціалізацією дитини в родині, запобігання втрати батьківського піклування. Послуги надаються на основі індивідуальної оцінки потреб сімей: від мате-

ріальної підтримки до тривалої психотерапії й оплати професійних курсів, закупівлі інвентарю для самозайнятості.

Організація працює з молоддю, яка виходить з-під опіки, та готує її до самостійного життя: функціонує Молодіжний центр, що надає різноманітні послуги (психологічні консультації, освітні заходи, заходи активного відпочинку тощо).

СОС Дитячі Містечка в Україні надають допомогу на безкоштовній основі, коштом благодійних внесків. Щорічно організація звітує про цільове використання коштів та проходить зовнішній аудит.

Натепер в Україні працюють такі містечка.

*Київ та Київська область.* СОС Дитяче Містечко Бровари – 14 прийомних родин і дитячих будинків сімейного типу та 2 родини короткотривалого перебування, що разом виховують більше сотні дітей. У кожному сімейному будинку на чолі з батьками-вихователями (мама або сімейна пара) живуть 4–9 дітей різного віку і статі. Кожна сім'я живе своїм життям: планує і витрачає сімейний бюджет, вирішує, як проводити дозвілля, куди поїхати, створює свою унікальну атмосферу затишку і комфорту в будинку. Діти відвідують звичайні школи і дитячі сади, поліклініки, здобувають додаткову освіту. У розвитку дітей батькам-вихователям допомагають фахівці СОС Дитячого Містечка Бровари. Ведеться планування індивідуального розвитку кожної дитини, де враховуються всі особливості, потреби, можливості дитини. 17 молодих людей проживають за межами СОС Дитячого Містечка Бровари, а 8 – у малому груповому будинку в Києві, що створений організацією у 2018 р. Унікальність даного виду сімейної опіки в нижчезазначеному:

– у підтримці і навчанні батьків-вихователів із використанням кращих міжнародних практик;

– у тісній співпраці з державними партнерами в питаннях влаштування дітей і надання послуг;

– у використанні затверджених державою моделей альтернативного виховання дітей;

– у наданні додаткової підтримки дітям та родинам, як-от житло, оплата комунальних послуг.

Луганська програма відкрита у 2012 р. У співпраці з державними партнерами було створено шість прийомних сімей, інтегрованих у громаду. У 2015–2016 рр. нові родини у Старобільську та Северодонецьку були включені у програму. Нині підтримку отримують 14 сімей, у яких виховується 41 дитина. У 2019 р. було відібрано і навчено перші 5 патронатних сімей у Луганській області [3].

Також сімейні форми виховання здійснюють супровід молоді із числа дітей-сиріт, дітей, які залишилися без батьківського піклування, на етапі дорослішання і переходу до незалежного і самостійного життя.

Підлітки із сімейних форм виховання, які здобули повну загальну середню освіту і продовжують своє навчання в коледжах, вищих навчальних закладах, мають можливість проживати в Малому груповому будинку в місті Києві. Разом з іншими однолітками молоді люди протягом 2–3 років вчаться бути самостійними, брати відповідальність за себе та своє життя.

Соціальні педагоги-наставники Малого групового будинку постійно супроводжують молодь, допомагають у вирішенні нагальних питань і проблем, надають підтримку і отриманні нового соціального досвіду, а також сприяють формуванню емоційної зрілості.

За цей час більше 85 000 дітей та дорослих у Київській та Луганській областях отримали підтримку від фонду [3].

**Висновки із проведеного дослідження.** Отже, сирітство є загальною міжнародною проблемою. Сучасна міжнародна ситуація характеризується пріоритетністю державно-суспільних форм виховання дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Універсальною формою такого виховання нині виступають малі групові будинки. Проблеми, які виникають у процесі ресоціалізації дитини, можуть бути вирішені за умови професійно організованого психологічного супроводу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Авчухова А.М. Щодо стану подолання та профілактики соціального сирітства в Україні. Національний інститут стратегічних досліджень. 2010. С. 56–67.
2. СОС Дитячі Містечка в Україні. URL: <https://sos-ukraine.org/sos-dityachi-mistechka-v-ukraini/>.
3. Флоров Ю.В. История создания «детских деревень» семейного типа. *Социальная педагогика*. 2004. № 1. С. 14–18.
4. Чечет В.В. Альтернативні форми виховання дітей, які проживають у дитячих установах. *Управління освітою*. 2003. № 15. С. 10–11.
5. Щербатюк О.В. Зарубіжний досвід роботи альтернативних закладів опіки дітей, позбавлених батьківського піклування. URL: [https://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna\\_osvita/vupysku/1/statti/5scherbatyuk/5scherbatyuk.htm](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/1/statti/5scherbatyuk/5scherbatyuk.htm).
6. Захист прав дітей є одним із пріоритетів Мінсоцполітики. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/20075.html?PrintVersion>.
7. Скільки дітей в Україні є сиротами : статистика усиновлення. URL: [https://24tv.ua/skilki\\_ditey\\_v\\_ukrayini\\_je\\_sirodami\\_statistika\\_usinovlennya\\_n1160645](https://24tv.ua/skilki_ditey_v_ukrayini_je_sirodami_statistika_usinovlennya_n1160645).

## НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ

Шановні колеги! Питання академічної доброчесності є надзвичайно актуальними у наш час. Враховуючи великі масиви інформації, що з'являються у всесвітній мережі, жоден вчений не може бути впевненим, що його авторське право захищене. Крім того, поширеною є ситуація, коли декілька вчених в одній галузі науки користуються однаковими джерелами інформації, а в результаті безкоштовні програми пошуку плагіату засвідчують стовідсоткові збіги тексту, що може призвести до безпідставних звинувачень у плагіаті, особливо після перевірки за базою даних авторефератів та дисертацій. Це викликано тим, що порівняння з іншими дисертаціями не вказує на використання спільних першоджерел (статей, монографій, статистичних щорічників, словників тощо), а однозначно визначає тільки збіг тексту, ігноруючи навіть цитати. Важливим є також те, що чинне законодавство однозначно визначає, що перевірку може здійснювати виключно установа за профілем дослідження, а не поширені в мережі безкоштовні програми. Для уникнення подібних ситуацій ми пропонуємо Вам скористатися науковою **послугою оцінки технічної унікальності наукового тексту** за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення, яке гарантує похибку перевірки до 3%. Переваги такої перевірки порівняно з іншими методами:

- Ви *укладаєте угоду* про надання послуг;
- Ваш файл *не розміщується у мережі*, тобто інформація і авторство залишаються анонімними;
- Ви *отримуєте звіт*, підготовлений за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення; *порівняльну таблицю* однакових фрагментів тексту із зазначенням джерела; *офіційний звіт про надану послугу* із зазначенням результатів;
- Ви отримуєте вичерпну інформацію про текстові збіги у Вашому дослідженні та дослідженнях інших авторів не тільки *українською, але і російською та англійською мовами*;
- Ви користуєтесь програмним забезпеченням, яке використовується *тільки спеціалізованими науковими та освітніми установами* і розроблене виключно для пошуку текстових збігів *саме у наукових дослідженнях*, а не у публіцистиці, рекламних веб-сайтах тощо;
- Виключна робота з авторами – ніхто, крім автора тексту, не зможе замовити у нас перевірку цього тексту, що *убезпечить Вас від перевірок третіми особами*;
- Ви отримуєте можливість коректно оформити посилання на першоджерела;
- Існує можливість перевірки *будь-яких наукових досліджень*: статей, рефератів, авторефератів, дисертацій, доповідей, тез, звітів тощо.

Терміни і вартість перевірки і надання звіту:		
Характер наукової роботи	Терміни (робочих днів)	Вартість
Докторська дисертація	5 – 10	5500 грн
Кандидатська дисертація	3 – 7	3500 грн
Автореферат	1 – 2	500 грн
Стаття (обсягом до 12 сторінок)	1 – 2	500 грн
Інші види робіт	За домовленістю	За домовленістю

Для того, щоб замовити послугу, Вам необхідно звернутись електронною поштою до Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, вказавши у темі листа «Оцінка унікальності тексту». У листі вкажіть адресу для листування, додайте файл у форматі MS Word з текстом наукового дослідження. Фахівець відповідного відділу надасть Вам відповідь щодо процедури здійснення експертизи.

Контактна особа:

*Партенюха Дар'я* – молодший науковий співробітник

Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.

+38 (048) 709-38-69

+38 (093) 253-57-15

info@iei.od.ua

З повагою  
дирекція Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.



## НОТАТКИ

Наукове видання

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 30**

Коректура • *В. Ізак*

Комп'ютерна верстка • *Н. Кузнєцова*

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.  
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 27,23. Ум. друк. арк. 29,06.  
Підписано до друку 26.10.2021. Замов. № 1221/472. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»  
65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1  
Телефон +38 (048) 709 38 69,  
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08  
E-mail: mailbox@helvetica.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.